Всероссийский педагогический конкурс

«Эффективные практики дошкольного образования»

**Непосредственно образовательная деятельность**

**ОО «Социально – коммуникативное развитие» и «Физическое развитие»**

**в подготовительной к школе группе**

**на тему: «Микробы вокруг нас».**

Выполнила:

воспитатель МАДОУ ДС № 4

МО Темрюкский район

Власова Елена Евгеньевна

2022

***Задачи:***

1. Формировать у детей первоначальные представления о здоровом образе жизни.
2. Расширять представления о важных компонентах здорового образа жизни и факторах, разрушающих здоровье.
3. Развивать желание сохранять и укреплять свое здоровье (заниматься физкультурой, правильно питаться).
4. Формировать представления детей (в доступной форме) о микробах, вызывающих заболевания, о профилактике заболеваний, о пользе витаминов.
5. Уточнить представления детей о связи между болезнью и ее причиной, о правилах безопасного общения с больным.

**ХОД НОД:**

Ребята, сегодня мы будем продолжать знакомиться со своим телом. Мы уже знаем, что – сверху у нас голова, затем шея и туловище. У туловища есть верхние конечности – это руки и нижние конечности – ноги. Туловище является хранилищем для внутренних органов человека. Наше тело сильное и крепкое. Но иногда бывает, что оно становится слабым и беспомощным. Как вы думаете почему? Правильно, потому что мы заболеваем.

**Стихотворение «Долго я по лужам бегал».**

Долго я по лужам бегал,

Сильно ноги промочил

И, как водится, ребята,

Сильный насморк подхватил.

Носик мой совсем не дышит,

Он «заложен» и «забит».

И от этого мученья

Очень голова болит.

*Появление Простуды (переодетый сотрудник детского сада).*

**Простуда:**Так-так! А про меня, как всегда забыли, не пригласили?! Я, простуда, не хочу больше слышать ваш веселый детский смех, видеть радостные игры, румяные лица. А хочу, чтобы вы заболели, и тогда будет тихо в вашем детском саду. (Начинает на детей кашлять и чихать, дети с воспитателем прячут лицо бумажными салфетками, стучат ногами, прогоняют простуду.)

Ребята, вредная простуда хотела нас заразить, но у нее ничего не получилось, потому что мы вовремя закрыли от нее свои лица бумажными салфетками. Мы знаем, что от людей больных простудными заболеваниями нужно прятать свое лицо платочком или специальной маской. Хотите узнать, почему люди начинают болеть? Давайте разбираться.

**Стихотворение «Это что же, это что же?».**

Это что же? Это что же?

Посмотри – ка, посмотри!

Ногти, волосы и кожа,

И все – все, что есть внутри,

Состоит из мелких клеток.

Глазом их не увидать,

А для этого, ребята,

Микроскоп нам нужно взять.

Вносится плакат «Клетки тела человека». Оказывается, мы полностью состоим из клеток. Они – как «кирпичики», из которых строится организм человека. Клетки живые, они двигаются, питаются, дышат, поддерживают чистоту…. Все клетки очень разные и очень маленькие. Их можно увидеть только с помощью специального прибора микроскопа. (Показ микроскопа). Микроскоп – это увеличительный прибор, вот как он выглядит.

А вы знаете, что вокруг нас тоже живут живые организмы, они очень маленькие и совсем не видны человеческому глазу. Их называют микробами. Их тоже можно увидеть через микроскоп. Микробы опасны тем, что находятся повсюду и, попадая в организм человека, могут вызывать болезни. Микробы проходят через стенки клеток и остаются там, делая ее слабой и болезненной (демонстрация плаката «Проникновение микробов в клетку»). А есть такие микробы, которые невозможно разглядеть даже через микроскоп, такие микробы называются вирусами, именно они вызывают у нас простудные заболевания, такие как: фарингит, если болит горлышко; ринит, если болит нос. Можно сказать, что простуда дружит с вирусными микробами. Как же они попадают к нам в организм?

Много микробов скапливается на наших руках, ведь ими мы касаемся разных предметов на улице, в местах, где много народу, мы гладим животных, общаясь с ними. И если мы не будем соблюдать некоторых правил, то все микробы будут попадать к нам в организм и делать его слабым и болезненным. А правила очень простые:

-не тереть глаза грязными руками;

-не брать пальцы и другие грязные предметы в рот;

-придя домой с улицы, мыть руки с мылом;

-мыть руки перед едой.

Также нужно вырабатывать иммунитет. Иммунитет – это защитный механизм организма, который способен сопротивляться различным инфекциям. Иммунитет необходимо укреплять. Как? Очень просто, необходимо:

- следить за чистотой своего тела и своих вещей;

-заниматься физкультурой и спортом;

-закаляться;

-правильно питаться.

Отдыхать тоже полезно для нашего организма и сейчас я предлагаю вам немного отдохнуть.

**Проводится физкультминутка «Чтобы быть здоровым телу».**

Чтобы быть здоровым телу,

Надо нам зарядку делать.

Ручки мы поднимем: Ох!

Сделаем глубокий вдох!

Наклонимся вправо – влево,

Гибкое, какое тело!

И в ладошки вместе: « Хлоп!»

И не хмурь красивый лоб!

Потянулись – потянулись….

И друг другу улыбнулись.

Как владеем мы умело

Этим стройным сильным телом!

Ребята, как вы понимаете выражение «правильное питание»?

Это значит, нужно есть разнообразную полезную пищу, которую готовят из рыбы, мяса, молока. Очень полезно есть различные виды каш, а особенно овощи и фрукты, потому что именно в них содержится большое количество витаминов. Витамины – это очень важные для здоровья вещества. Витаминов - очень много, но главные из них витамины: А, В, С, Д. Витамин А укрепляет наше зрение, В - укрепляет нашу нервную систему, Д – укрепляет нашу костную систему, скелет. Особое внимание мы уделим витамину - С, потому что именно он укрепляет весь наш организм, делает его неподверженным простудным заболеваниям. Он содержится в луке, сыром картофеле, смородине, малине, гранате, в лимоне и во всех цитрусовых. Витамин - С - укрепляет стенки клеток и не дает микробам попасть внутрь их, и завладеть нашим организмом. Вносится наглядность «Витамины против микробов».

Скажите ребята, кто же заботиться о вашем здоровом питании дома? Правильно мамы. А в детском саду тоже есть человек, который следит за этим – это наша медсестра Алла Игоревна. Она разрабатывает полезное и правильное питание. А сейчас я предлагаю поиграть.

**Проводится игра «Это я, это я, это вся моя семья!».**

1. Утром и вечером умываюсь и чищу зубы.
2. Содержу свои вещи в чистоте.
3. Подбираю все с земли и подношу ко рту.
4. Мой руки перед едой.
5. Ем вкусную, но неполезную пищу (чипсы, сухарики).
6. Занимаюсь по утрам гимнастикой.
7. В холодную погоду выхожу на улицу без шапки.
8. Ем полезные овощи и фрукты.

Ребята, вы большие молодцы, внимательно слушали меня, отлично отвечали на вопросы. Я надеюсь, что вы запомните все правила, о которых мы сегодня говорили, и будете следить за своим здоровьем.

А это для вас передала наша медсестра Алла Игоревна, угощайтесь. Воспитатель раздает детям витамины.