

## **Конспект занятия по валеологии в подготовительной группе:**

### **«Осторожно!Микробы!»**

**Подготовила:Ключникова О.А.**

**Ход занятия:**

**Воспитатель:** Ребята, посмотрите, кто это? (обращаю внимание детей на разбросанные по всюду ламинированные картинки микробов). (Картинки смотреть в приложении)

Ответ детей:

**Воспитатель:**Да, это маленькие существа, которые могут вызвать самые разные болезни.

Ребята, подойдите к своим стульчикам и столам, посмотрите нет ли на них микробов. (Нет). Садитесь поудобнее. Мы ведь не хотим болеть? Интересно, а зачем они к нам пришли? Разве они нам нужны? Уходите! Не уходят?! Что же делать?

Ответы детей:

**Воспитатель:**Откуда берутся микробы? Где они могут быть?

Ответы детей:

Вставка слайдов «Откуда берутся микробы».

**Воспитатель:**А у вас руки грязные? Ой, посмотрите, у нашей куклы такие грязные руки, а она сидит за столом. Дети, а вы знаете, ведь у нее на руках очень много микробов. Но как же их увидеть, ведь они очень маленькие...

Высказывания детей...

**Воспитатель:**Правильно, микроскоп, давайте хором скажем название этого прибора. Если посмотреть в микроскоп, то можно увидеть много черточек, точек, а ведь все они не стоят на месте, они двигаются. Это и есть микробы – мельчайшие живые существа. Чтобы увидеть микробы на руках куклы, нам надо взять стеклышко и потереть о него пальчики куклы. Затем поднести стеклышко под микроскоп, и мы увидим...

Дети рассматривают...

Вставка слайдов «Какие бывают микробы», «Так выглядят микробы под микроскопом».

**Воспитатель:** Некоторые микробы бывают очень вредными. Когда они попадают к нам внутрь, наш организм начинает с ними бороться. Человек помогает себе сам. Он пьет лекарство, ему делают уколы.

Вставка слайда «Заболевшие люди».

Если микробы поселяться в горле, может быть ангина, если в ухе – отит, если в зубе – кариес.

Вставка слайда «Болезни».

**Воспитатель:** А вы заражались от больных?

Высказывания детей...

**Воспитатель:** Кто знает, что надо делать, чтобы не заболеть? Микробы испугаются и убегут?

Ответы детей:

**Воспитатель:** Чтобы не заболеть, нужно соблюдать чистоту.

Запомните, ребята, всех важнее – чистота.

От хворобы, от болезней защищает нас она.

И не даром говорят в народе... Чистота – залог здоровья.

**Воспитатель:** Ребята, а какие предметы помогают нам быть чистыми?

Ответы детей:

**Воспитатель:** Верно, предметы гигиены.

Вставка слайда «Предметы гигиены».

**Воспитатель:** Давайте поиграем в игру и посмотрим, знаете ли вы, какими предметами гигиены можно пользоваться вместе, а какими только одному.

Игра «Можно-нельзя». Полотенце, кисточка, зубная паста, зубная щетка, расческа, карандаши, носовой платок, книга, игрушки, шампунь.

**Воспитатель:** А еще от простуды и ангины нам помогают витамины. Они находятся в полезных продуктах.

Вставка слайда «Витамины».

**Воспитатель:** Чтобы не заболеть, надо закаляться и заниматься физкультурой.

Физкультминутка «Закаляемся».

Мы решили закаляться, раз-два, раз-два!

(приседания, руки вытянуты перед собой)

И водою обливаться, раз-два, раз-два!

(поднять руки вверх, имитация обливания)

А потом мы полотенцем, раз-два, раз-два!

Не забудем растереться, раз-два, раз-два!

(имитация растирания полотенцем).

**Воспитатель:** Чтобы не болеть, надо делать массаж. Для профилактики простудных заболеваний помогает. Повторяйте за мной.

Чтобы горло не болело

Мы погладим его смело (Поглаживаем ладонями шею сверху вниз)

Чтоб не кашлять, не чихать

Надо носик растирать (Указательными пальцами растираем крылья носа)

Лоб мы тоже разотрем

Ладоньку держим козырьком (Растираем лоб движениями в стороны)

«Вилку» пальчиками сделай

Массируй ушки ты умело (Растирают точки перед ушами и за ушами)

Знаем, знаем, да-да-да!

Нам простуда не страшна! (Хлопаем в ладоши).

**Воспитатель:** У микробов нет ни рук, ни ног, ни рта, ни носа. Нет желудка, сердца, легких. Это просто шарики. Но как же они передвигаются?

Ответы детей:

**Воспитатель:** У них есть хвостики, которые называются жгутиками. Жгутики вращаются, как пропеллер вертолета и микроб движется. (Опыт с волчком. Ребенок запускает волчок, чтобы наглядно показать, как все происходит). Но у большинства жгутиков нет. В жидкости они слегка подпрыгивают, как мячики. (Опыт с мячом. Ребенок подбрасывает мяч с отскоком). Там, где сухо, их переносит воздух. (Опыт с шариком. Ребенок дует на шарик, и все наблюдают, как он перемещается). А еще чаще их переносят люди и животные. Например, были микробы на яблоке, а человек не помыл его, взял сразу в рот. Были микробы в песке. Ребенок играл на улице – микробы прилипли к пальцам. Потом ребенок пошел домой, и не помыв руки, стал

кушать. Микробы с пальцев прилипли к хлебу и вместе с ним попали мальчику в желудок. Вот так они и передвигаются.

**Воспитатель:**А теперь рассуждайте сами. Бегала собака около мусорного бака... Догадайтесь, как микробы попали в желудок мальчика?

Дети: Микробы прилипли к ее шерсти, морде и лапам. Мальчик погладил собаку, они прилипли к его рукам, потом к еде, а с едой попали в желудок.

**Воспитатель:**Правильно.

**Воспитатель:**А чем питаются микробы?

Высказывания детей...

**Воспитатель:**Правильно, микробы едят все: хлеб, фрукты, овощи, суп, землю, листья деревьев, краску. Микробы могут поселиться на любых продуктах. Я хочу показать вам кусочек хлеба, на котором поселились микробы, которые называются плесенью. Мы не будем открывать эту банку, чтобы микробы не распространились по группе. Они могут быть опасными для человека. Но через прозрачную банку вы можете их рассмотреть. Дети рассматривают покрытые плесенью кусочки хлеба.

**Воспитатель:**Ребята, у микробов есть одно интересное свойство. Они не только питаются, но и размножаются. Это значит, из одного микроба очень быстро появляются много новых таких же, как и он. Особенно быстро они размножаются в организме человека. Там тепло, много еды, они чувствуют себя хорошо. Хотите увидеть, как это происходит?

Практическая работа

Слепите из кусочка пластилина шарик. Вот так выглядит микроб. Через некоторое время микроб просто делится пополам. Разрежьте стекой на 2 части. Покажите, как у вас получилось? Получилось 2 микроба, но вот они подросли. Добавьте пластилин, как будто ваши микробы выросли. А что теперь с ними произойдет? Правильно, каждый микроб делится пополам. Вот видите, что происходит.

Вытрите руки влажными салфетками, пожалуйста.

**Воспитатель:**А еще, ребята, микробам нравится, когда у человека насморк, кашель. А почему?

Высказывания детей...

**Воспитатель:**Правильно, микробы размножаются вокруг, у них появляется возможность попасть ко многим другим людям и их заразить. А знаете ли вы, что при чихании разбрасывается множество капелек слюны (до 40 тысяч),

которые разлетаются на большое расстояние (более 3 метров) и могут долго находиться в воздухе, вместе с которым их вдыхают окружающие. Давайте попросим (называю имя ребенка) сделать от меня 6 шагов. Это примерно расстояние 3 метра. Капельки очень легкие и долго могут летать в воздухе. А мы эти капельки с микробами вдыхаем с воздухом и можем заболеть. Налетавшись, микробы оседают на одежде, на игрушках, на пище, на полу, могут опуститься везде.

**Воспитатель:**Чтоб не заразить других людей, надо уметь правильно чихать. А вы умеете правильно чихать?

Как вы думаете, правильно чихает этот мальчик?

Вставка слайда.

Ответы детей: (Нет, он чихает, не прикрыв рот, капельки слюны разбрызгиваются во все стороны).

Правильно ли чихает девочка?

Вставка слайда.

Ответы детей: (Да, чихает в платок).

**Воспитатель:**У каждого с собой всегда должен быть такой гигиенический платок. Чихнули в такой платок, поймали всех микробов и выкинули в мусорное ведро. (Показываю платок, имитирую чихание в платок вместе с детьми).

**Воспитатель:**А как чихать, если платка нет?

Ответы детей:

**Воспитатель:**Если вдруг оказались без платка, а чихать сильно хочется, то нужно чихать в локоть. Если чихать в ладошку, то микробы пристанут к пальцам, останутся на ладошке. А грязные ладошки лицо и глаза потрут, пальцы и в нос, и в рот залезут. Микробы через руки быстро попадут внутрь нашего тела. Микробы очень маленькие, их нельзя увидеть. Когда они попадают в организм, человек заболевает.

**Воспитатель:**Давайте проведем эксперимент. Вот у меня в руке обычный пульверизатор, в который я налила кипяченой воды. (Могут ли микробы жить в кипяченой воде? Верно, нет). Но представьте себе, что этот пульверизатор – это больной человек, который чихает и кашляет. Если этот человек закрывает себе рот платком, то его слюна не разлетается повсюду. А если нет? Давайте проверим. Выставьте все ладошки перед собой, а я нажму на пульверизатор, как будто человек чихнул. Что вы почувствовали? Верно, тоже самое происходит, когда человек чихает и не закрывает рот локтем или носовым платком.

**Воспитатель:** Ребята, хорошо ли вы запомнили, как надо бороться с микробами. Давайте сыграем в игру «Правда – Неправда». Если я скажу правильно, вы отвечаете «Правда», а если неправильно, то «Неправда».

Игра «Это правда или нет?»

Чтоб с микробами не знаться,

Надо, дети, закаляться. (Правда)

Если хочешь сильным быть

Со спортом надобно дружить. (Правда)

И от гриппа и ангины вас спасают витамины. (Правда)

Будешь кушать лук, чеснок, тебя простуда не найдет. (Правда)

Ешь побольше витаминов, будешь сильным и красивым. (Правда)

**Воспитатель:** Вот как много мы знаем о том, что нужно делать, чтобы не заболеть. Ой, а где микробы? Ха-ха, они испугались и убежали. Они поняли, что мы можем позаботиться о своем здоровье.

**Рефлексия:**

Ребята, что вы сегодня расскажите своим родителям о микробах?

Теперь знаете, как вести себя, чтобы не заболеть?

**Воспитатель:** Если хочешь быть здоров, правильно питайся.

Ешь побольше витаминов, с болезнями не знайся!

Хочу поделиться с вами хорошим настроением и витаминами (раздаю наклейки - яблоки).