**« 24 марта - Всемирный день борьбы с туберкулезом»** в подготовительной к школе группе

**Цель:** Создать условия для обобщения элементарных валеологических знаний детей, развития умения использовать эти знания для своего оздоровления. Закреплять культурно-гигиенические навыки у детей формирование у детей представления о здоровье, как одном из главных ценностей жизни, воспитывая  привычку и потребность в здоровом образе жизни Учить детей заботится о своем здоровье, объяснить им, какой вред приносят микробы. Познакомить  с путями возникновения, методами профилактики туберкулеза.

**Задачи:**

* развитие знаний, умений и навыков, полученных ранее.
* воспитывать  любовь и интерес к здоровью, спорту.
* совершенствовать навыки пользования предметами личной гигиены
* сформировать у них представление о необходимости профилактических прививок против туберкулеза

**Предварительная работа:** соблюдение режимных моментов. Беседа с детьми о витаминах, закрепление знаний об овощах и фруктах,  личной гигиене

**Ход**

**Воспитатель:**

Здравствуйте! – Ты скажешь человеку

Здравствуй! – Улыбнется он в ответ

И, наверно, не пойдет в аптеку,

И здоровым будет много лет.

Что мы желаем человеку, когда говорим “Здравствуйте!”?

Дети: Желаем здоровья.
**Воспитатель:**

Я очень рада видеть вас всех сегодня такими здоровыми и красивыми.

“Вправо, влево повернись и соседу улыбнись”.

Ребята, я предлагаю вам отправиться сегодня в очень интересное путешествие!
В волшебную страну Здоровья. У меня есть волшебная палочка, она и поможет нам попасть в эту страну. А чтобы путешествие прошло хорошо, надо настроиться на дальнюю дорогу. Давайте возьмемся за руки и скажем следующие слова: "Сегодня прекрасный день. У меня все прекрасно. Я чувствую себя хорошо, у меня замечательное настроение. Я уверен в себе. Я верю, что у меня все получается. Я все смогу". Теперь можно и отправляться в путь (ходьба по кругу).
Взмах волшебной палочкой, звучит музыка, на фоне музыки слова:
“За горами, за долами

Есть чудесная земля.

Страна Здоровья

Называется она”.

**Воспитатель:** Вот мы и в стране Здоровья.
И я вам предлагаю поиграть в игру “Собери цветок здоровья”. Возьмите каждый по лепестку и ответьте на вопрос “Что такое здоровье?”. (Дети собирают цветок здоровья). Молодцы ребята, какой красивый получился у нас цветок здоровья.
**Воспитатель:** Отдохнули, вот и славно. Поговорим теперь о главном.

Дорогие ребята! Согласитесь, приятно чувствовать себя здоровым, бодрым и веселым! Ведь как говорили древние греки: «В здоровом теле — здоровый дух».
Немало пословиц и поговорок о здоровье сложено и русским народом. Например, какие вы знаете ?

«Здоровье дороже золота» , «Здоровье ни за какие деньги не купишь» и др..
Задумывались ли вы о том, что у нашего здоровья немало добрых и верных друзей?
Давайте вместе подумаем, что помогает человеку быть здоровым.
Правильно! Прохладная чистая вода, которой мы умываемся, обливаемся или обтираемся по утрам. Она закаляет наш организм, прогоняет сон, очищает кожу, смывая с нее грязь, пот и болезнетворные микробы.
Второй наш друг — это утренняя зарядка. Под звуки бодрой ритмичной музыки мы идем быстрым шагом, бежим, приседаем, делаем наклоны назад, вперед, вправо и влево, берем мяч, обруч или скакалку. После утренней зарядки повышается настроение, появляется аппетит, ведь зарядка, регулируя работу всех органов, помогает включиться в дневной ритм.
**Как вы думаете, что еще помогает нам быть здоровыми?**
Верно! Теплые солнечные лучи и свежий воздух. Особенно полезный воздух в хвойных, сосновых и еловых борах. Этот воздух — настоящий целительный настой, благоухающий ароматами смолы и хвои.
«Чистота — залог здоровья».
Это означает, что, если человек чист и опрятен, вокруг него царит чистота, — он соблюдает одно из важных жизненных правил, позволяющих быть здоровым.
Представьте себе неопрятно одетого неряшливого мальчугана Петю. Он редко моет руки с мылом, не любит стричь ногти, поэтому под ногтями у него образовались темные полосочки грязи. Петя забывает мыть руки перед едой, после туалета, после того как поиграл со своей любимой собакой. Хотели бы вы дружить с этим мальчиком?
На руках скапливается огромное количество вредных микробов, которые могут стать причиной опасных заразных болезней. Помните, как называются эти болезни? «Болезни грязных рук». К ним относятся желтуха и дизентерия, туберкулёз.
**Дети, а вы знаете, что 24 марта будет всемирный день борьбы с туберкулёзом?** В России символом борьбы с туберкулезом с давних пор стала белая ромашка. Впервые благотворительная акция «Белая ромашка» была проведена еще в 1912 году. Тогда, конечно, не был установлен День борьбы с туберкулезом. Акция была приурочена к годовщине открытия немецким микробиологом Р.Кохом микобактерии туберкулеза (1882г).
А вы знаете что такое туберкулез?
Туберкулез– это инфекционное заболевание, вызываемое микобактериями
Как можно заразиться туберкулезом?
Основным источником заражения туберкулезом является человек, который болеет туберкулезом легких. Из дыхательных путей, особенно во время кашля, отделяется мокрота, содержащая микобактерии туберкулеза. Мелкие капли мокроты могут попадать в дыхательные пути здорового человека, находящегося рядом. Мокрота может оседать на поверхности пола или земли, на предметах и вещах. Инфекция может попасть в организм человека вследствие нарушения правил гигиены – например, если не вымыть руки после контакта с поручнями в общественном транспорте или употреблять в пищу немытые овощи и фрукты, плохо обработанное мясо и некипяченое молоко.
**Как уберечься от заболевания?**
Чтобы не заболеть туберкулезом, необходимо вести здоровый образ жизни. Для крепкого здоровья нужна здоровая нервная система, поэтому важно избегать стрессов. Пища должна быть полноценной. Важным условием для поддержки здоровья должна быть ежедневная нормальная физическая нагрузка. Пыльные непроветриваемые помещения благоприятствуют распространению туберкулезных бактерий. Для профилактики заболевания необходимо проветривать помещения.
Ребята, а давайте, что бы наши лёгкие были здоровыми, сделаем дыхательную гимнастику!
**Упражнение «Носик».** (Исходное положение – стоя, медленно вдыхать и выдыхать, воздух то правой, то левой ноздрей. Рот закрыт, при этом другую ноздрю надо прижать пальцем .

Упражнение «Цветок». Восстановительное дыхание, руки на плечи, медленно поднимаем руки вверх, потянулись, посмотрели на кисти рук (раскрывающийся цветок). Вдох носом, медленно опускаем руки на плечи и вниз – выдох ртом.

**Воспитатель:**Есть одна игра для вас.

Я прочту стихи сейчас.

Где отгадка - там конец.

Кто подскажет - молодец!

Стать здоровым ты решил,

Значит, соблюдай… (режим)

Утром в семь звенит настырно

Наш весёлый друг … (Будильник)

На зарядку встала вся

Наша дружная… (Cемья)

Режим, конечно, не нарушу –

Я моюсь под холодным… (Душем)

После душа и зарядки

Ждёт меня горячий…(Завтрак)

Всегда я мою руки с мылом,

Не надо звать к нам… (Мойдодыра)

После полдника веселье

В руки я беру... (Гантели)

Смотрит к нам в окно луна,

Значит, спать давно… (Пора)

**Воспитатель:**Что такое микроб? (Ответы детей)
По воздуху летают микробы, микробы,

На кожу попадают микробы, микробы.

Когда ты вдруг чихаешь и рот не прикрываешь,

Микробы вылетают, вокруг всех заражают.

Они очень малы, но вред от них огромный. Микробы живут в некипячёной воде, которая идёт из-под крана, в несвежих продуктах. Если человек не чистит зубов, то микробы селятся у него во рту. Микробы очень любят пробираться в организм человека и поселяются там, если он им нравится. А что же микробам нравится? А как можно бороться с микробами?
**Воспитатель:**Значит, возьмем за правило

Утром долго не валяться, (потягиваемся)

Физкультурой заниматься!

Бегать, прыгать и скакать, (бег, прыжки)

Душ прохладный принимать, (имитация)

Спортом заниматься, (имитация видов спорта)

Водою закаляться (умываемся)

Тот, кто ест морковку (едим морковку)

Станет сильным, (сгибаем руки, мускулы показываем)

Крепким, (сжимаем руки в кулачки) ловким (повороты туловища)

А кто любит, дети, лук – (присаживаемся)

Вырастает быстро вдруг (поднимаемся)

Кто капусту очень любит (показываем круг)

Тот всегда здоровым будет (ноги в стороны, руки вверх)

**Игра "Это я, это я, это все мои друзья"**- кто из вас всегда готов жизнь прожить без докторов;

- кто не хочет быть здоровым, бодрым, стройным и веселым;

- кто из вас не ходит хмурый, любит спорт и физкультуру;

- кто мороза не боится, на коньках летит, как птица;

- ну а кто начнет обед жвачкой с парою конфет;

- кто поел и чистит зубки регулярно дважды в сутки;

- кто согласно распорядку выполняет физзарядку;

**Воспитатель:** Молодцы, дети! Теперь вы знаете, что нужно делать, чтобы быть сильными, крепкими и здоровыми! Всегда помните об этом. Ведь здоровье – великая сила   Посмотрите налево, а теперь направо, еще раз налево, а потом направо, только глазами, голову не поворачивайте. Ой, а что же там стоит?
Дети: Сундук.
**Воспитатель:**Что же в нем находится? Золото? Клад? Богатство?
Давайте подойдем, откроем и посмотрим, что в нем.
Открываем сундук, наверху лежит надпись ''Здоровье".
**Воспитатель:** Ребята! А ведь здоровье наше самое главное богатство, мы все его получаем в подарок при рождении и должны его сохранять, беречь. Здоровье каждого - богатство всех! Не забывайте об этом! Хорошо в стране Здоровья, но нам пора домой. Приготовились!
Взмах волшебной палочкой

Раз, два!

Три, четыре!
**Воспитатель:** Ребята, наше путешествие подошло к концу. Вам понравилось? А какое у вас сейчас настроение? Я хочу пожелать вам, чтобы вы были здоровыми, веселыми, красивыми.
На прощанье мой наказ:

Чтобы вырасти здоровым, энергичным и толковым,

Чтоб прогнать усталость, лень,

Ешьте витамины каждый день!

Рано утром не ленитесь, на зарядку становитесь!

Помогают нам всегда – солнце, воздух и вода!

Крепла,  чтоб мускулатура, занимайтесь физкультурой!
До свиданья, детвора! Всем привет! Физкульт-ура!