#### Конспект НОД

#### с использованием здоровьесберегающих технологий для детей старшего дошкольного возраста

#### «Если хочешь быть здоров».

***Составила Кузеняткина М. Л.,***

***старший воспитатель МДОБУ №13***

**Цель:**

Научить детей элементарным способам защиты от гриппа

**Задачи:**

- формировать преставление детей о здоровом образе жизни;

-расширять знания о профилактике простудных заболеваний;

- воспитывать желание вести здоровый образ жизни;

- развивать интерес к познанию себя, своих возможностей.

**Предварительная работа**: заучить стихотворение С.Михалкова «Грипп»; беседа о простуде, отгадывание загадок; дыхательная гимнастика.

**Материалы**: указатели, плакаты, ватные шарики, отгадки на загадки, капельки дождя, одежда для куклы, искусственный гриб, цветные карандаши, рисунки с «пушистиками».

Ход занятия:

Звучит музыка

**Воспитатель.**

**1 этап: способствуем формированию у детей внутренней мотивации к деятельности**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание** | **Обратная связь на высказывание детей/примечание** |
| *Воспитатель встречает детей.*  Сегодня такой прекрасный солнечный день. У нас у всех хорошее настроение. Но я вынуждена вас огорчить. Наш товарищ попал в плен к Королеве Простуде. | Ребенок читает стих С.Михалкова «Грипп»  У меня печальный вид  Голова с утра болит,  Я чихаю, я охрип.  Что такое – это грипп?  Не румяный гриб в лесу,  А поганый грипп в носу.  Поднялась температура,  Я лежу и не ропщу.  День лежу, второй лежу,  Третий в садик не хожу,  И друзей не допускают  Говорят, что заражу |
| Я уже знаю, как ему помочь…как думаете, откуда?? | Вы внимательные и сообразительные!  *если дети не могут предложить варианты:*  Хотите узнать как? Можете спросить у меня! |
| Ребята, вы хотите его освободить, и сами уберечься от злых чар Королевы простуды | Здорово! |
| А я так не хочу болеть! И нашего друга хотелось бы освободить из плена королевы простуды.  Что бы нам придумать? | *Если дети предлагают «отправиться» в «путешествие»:*  Суперидея! Я так рада! С удовольствием!  *Если дети не предлагают поиграть в «путешествие»:*  А если нам с вами сейчас поиграть в «путешествие к Королеве простуды»! Как вам идея? |

**2 этап: способствуем реализации детского замысла**

**Воспитатель:** Тогда отправляемся с вами в путь. Закройте глаза, мы с вами перенесемся в волшебный мир сказок.

Звучит музыка.

**Воспитатель:** Мы осторожно входим в сказку. Дорога, лес, знакомы нам с вами давно. Здесь все живет и дышит чудесами, загадками и тайнами. Но куда же нам идти? А, вот красные горячие следы! Чьи они?

Дети отвечают

**Воспитатель:** А когда у человека поднимается температура?

Дети отвечают

**Воспитатель:** Вот сейчас мы с вами отправляемся в путь, и пойдем по следам. А чтобы не заболеть, нельзя наступать в течении занятия на красные следы. В холодное время года очень легко попасть в Королевство Простуды. А какое сейчас время года?

Дети отвечают

**Воспитатель:** Что же случилось с мальчиком? Почему он заболел и оказался в Королевстве Простуды?

Дети отвечают

**Воспитатель:** Как микробы попадают в организм?

Дети отвечают

**Воспитатель:** Да ребята, такой путь называется «воздушно-капельный». А сегодня мы будем говорить о том, как уберечь себя от простуды. Как не попасть во владения этой ужасной Королевы?

Дети отвечают

**Воспитатель:** Вот они красные горячие следы. Вы помните, что наступать на них нельзя?

**Дети:** Да

**Воспитатель:** А рядом белые следы. Это следы здоровья. По каким следам мы с вами пойдем?

**Дети:** По белым.

**Воспитатель**: Идем друг за другом, не наступая на красные следы. Кто наступит, тот попадет в плен к Королеве Простуде.

Вот мы с вами и попали в замок «Ватных одеял». В этом замке живут «куталки». Там все люди кутаются, одеваются очень тепло, а все равно болеют. Почему они болеют, хотя и одеваются тепло?

Дети отвечают

**Воспитатель:** А как надо одеваться, чтобы не переохладиться и не заболеть?

Дети отвечают

Игра «Одень куклу по погоде»

**Воспитатель:** Ребята вспомните, как мы одеваемся в группе зимой, а как сейчас?

Дети отвечают

**Воспитатель:** Вот и хорошо, значит среди нас нет «куталок». Мы с вами всегда должны помнить: одеваться нужно по погоде, не переохлаждаться, чтобы Королева Простуда не забрала нас в свой ледяной замок. А знаете ребята, что главную роль в борьбе с простудой играют физкультура и спорт. Кто регулярно занимается спортом, тот всегда здоров и весел. Поэтому больше играйте на свежем воздухе, только одевайтесь облегченно и не кутайтесь, тогда и болеть не будете. А теперь сделаем закаливающее носовое дыхание, которое тоже поможет не болеть.

Проводиться физкультурная минутка:

- Открыть рот, кончик языка прижать к небу.( Включается ротовое дыхание) – выполнить 5 раз

- Сжать пальцы в кулак. Во время вдоха широко открыть рот – вдохнуть, разжав пальцы—выполнить 5раз

Сделать пять вдохов и выдохов через правую и левую ноздрю.

- Быстро втянуть внутрь брюшные мышцы живота, сделав резкий выдох через рот – выполнить 5 раз

- Сделать вдох носом – при выдохе тянуть звук (м), постукивая указательным пальцем по крыльям носа – вып.5 раз

Воспитатель читает стихи, а дети выполняют разминку.

Хома, хома, хомячок

Носит рыжий пиджачок.

Хома рано встает,

Моет лапки, чистит рот.

Все приводит он в порядок

И выходит на зарядку.

Раз, два, три, четыре, пять

Хома учится считать.

А сейчас мы с вами продолжим путь. Посмотрите, что перед нами? Дворец « Микробия». Здесь все окна плотно закрыты, свет и воздух совсем не проникают. Поэтому во дворце тучи микробов, так как он никогда не проветривался. Это владения принца «АП – ЧХИ!» Здесь все чихают и кашляют друг на друга. Принц «АП – ЧХИ!» послал в наш город целое войско «чихунов». Что же нам делать, как уберечь себя от микробов?

Дети отвечают

Микробы боятся свежего воздуха. А если во дворце окна и двери закрыты, то там этих микробов видимо – невидимо. Что же нужно делать?

**Дети :** Нужно иметь платок

**Воспитатель:** Зачем надо закрывать рот и нос платком.

Дети отвечают

**Воспитатель:** Что надо сделать чтобы микробов в замке не было?

Дети отвечают

**Воспитатель:** Растения тоже помогают бороться с микробами. Они очищают воздух, чтобы нам легче дышалось. Но за растениями надо ухаживать.

Организуется игра «Микробы»

Дети делятся на две команды. Одна команда – «чихающие», другая - «заражающиеся».

Команды расходятся в разные стороны. Команда чихающих говорит : «Ап-чхи!» и бросает в противоположную команду ватные комочки. Другая команда старается увернуться. Тот, в кого попал шарик, выходит из игры и начинает «чихать».

**Воспитатель:** Ребята, не только физкультура и спорт укрепляют наши силы, но и рациональное питание. Что должны получать дети и взрослые, чтобы быть сильными и здоровыми.

Дети отвечают

**Воспитатель:** В каких продуктах питания находится большое количество витаминов?

Дети отвечают

**Воспитатель:** Посмотрите вот сюда (выставляет плакат)

- Витамин С содержится в яблоках, луке, смородине

- Витамин В - в черном хлебе

- Витамин А – в моркови и сливочном масле.

Отгадайте загадку, а отгадку положите в корзинку и тогда у нас будет целая корзина витаминов.

Круглое, румяное

Я расту на ветке.

Любят меня взрослые

И маленькие детки (Яблоко)

Яркий, сладкий, налитой,

Весь в обложке золотой,

Не с конфетной фабрики,

Из далекой Африки. (Апельсин)

Я вырос на грядке,

Характер мой гадкий:

Куда не приду

Всех до слез доведу. (Лук)

Нарядилась Аленка,

В сарафанчик свой зеленый,

Завела оборки густо.

Узнаешь её …? (Капуста)

Красный нос в землю врос,

А зеленый хвост снаружи.

Нам зеленый хвост не нужен,

Нужен только, красный нос. (Морковь)

Маленький, горький,

Луку брат. (Чеснок)

Лук и чеснок – овощи, которые еще и убивают микробы. Вот вам от меня в подарок зеленый лук, который поможет вам уберечься от злых чар. Вы его съедите в обед. Но прежде, чем употреблять овощи и фрукты, о чем мы должны помнить?

Дети отвечают

Хорошо! Молодцы! Теперь вы будете на завтрак, обед и ужин есть продукты, содержащие большое количество витаминов, потому, что витамины необходимы для здоровья.

Звучит музыка, организуется физкультминутка «Дождик»

Дождик капнул на ладошки,

На цветы и на дорожку.

Лейся, лейся, ой-ой-ой,

Побежали мы домой.

Теперь мы должны меньше болеть и постараемся не попадать в опасное Королевство Простуды, потому, что знаем, как уберечься от неё.

Вот прошел дождик и появилось солнышко. Сделаем разминку для пальчиков.

Звучит музыка

Солнышко просыпается, (сжимают кулаки)

Лучики расправляются, (раздвигают пальчики)

Лучики собираются (сдвигают пальчики)

И засыпают (сжимают пальчики в кулак)

**Воспитатель:** Я хочу, чтобы вы соблюдали все правила и никогда не болели. У вас на столах лежат карандаши - «пушистики» и листы. Посмотрите на «пушистиков». У них у всех разное настроение. Выберите одного и раскрасьте свой рисунок.

Дети раскрашивают рисунок.

***3* этап: способствуем проведению детской рефлексии по итогам деятельности**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание** | **Обратная связь на высказывание детей/ примечание** |
| Ну что, мои друзья, мы смогли помочь? | *Воспитатель внимательно выслушивает мнения детей.* |
| Ребята, хочу спросить у вас: **что нового вы сегодня узнали?** А что было трудного? Как мы справились? А что было самое смешное? | Спасибо за твое мнение!  Ты прав, было непросто!  Очень смешно, согласна! |
| Кто считает, что мы здорово провели время, давайте свои «пятерочки»!!!  Ура! Крепкого вам здоровья! | *Воспитатель предлагает свою ладонь, а затем провожает детей в группу.* |