

Конспект НОД с использованием здоровьесберегающих технологий для детей 4-5 лет.

« Королевство простуды»

Цель:

формировать представление детей о здоровом образе жизни;

Задачи:

- 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 «Замок Ватных одеял» и плакат «Дворец Микробов», ватные шарики, отгадки на загадки, капельки дождя, одежда для куклы, цветные карандаши, рисунки с «пушистиками».

Ход НОД:

Звучит музыка

Воспитатель. Сегодня такой прекрасный солнечный день, у всех хорошее настроение. Но я вынуждена вас огорчить. Наш друг попал в плен к Королеве Простуде. Он сидит в её королевстве и ему очень грустно. Послушайте.

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

Ребята , вы хотите его освободить, и сами уберечься от злых чар Королевы простуды?

Дети: Да

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 (больного человека, у которого температура)

Воспитатель: А когда у человека поднимается температура?

Дети отвечают (когда человек заболевает и простужается)

Воспитатель: Вот сейчас мы с вами отправляемся в путь, и пойдём 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 (лето)

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

Дети отвечают (в организм попали микробы, переохладился...)

Воспитатель: Как микробы попадают в организм?

Дети отвечают (если рядом тот кто заболел чихает, кашляет...)

Воспитатель: Да ребята, такой путь называется «воздушно-капельный». А сегодня мы будем говорить о том, как уберечь себя от простуды. 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 пойдём?

Дети: По белым.

Воспитатель: Идем спасать друга, 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: (когда много одежды человек вспотеваешь, а затем переохлаждаешься)

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

Дети отвечают: (по погоде)

Игра «Одень куклу по погоде»

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

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 одеваться надо 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— вып. 5раз

Сделать пять вдохов и выдохов через правую и левую ноздрю.

- Быстро втянуть внутрь брюшные мышцы живота сделав резкий выдох через рот – вып. 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 «Микробов». 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 (чтобы остановить микробы)

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

Дети отвечают(проветривать)

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 (витамины)

Воспитатель: В каких продуктах питания находится большое количество витаминов?

Дети отвечают (овощах и фруктах)

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 (помыть овощи и фрукты)

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)

Вам понравилось наше занятие?

Дети: (да_

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.

Воспитатель: На этом наше путешествие закончено. Крепкого вам здоровья!