

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение Георгиевский детский сад общеразвивающего вида Межевского муниципального района Костромской области.

Конспект НОД в старшей группе
Здоровый образ жизни
на тему:
«Проделки Королевы Простуды».

Воспитатель
1 квалификационной
категории Зверева М.Н.

Тема: «Проделки Королевы Простуды»

Задачи:

- формировать представление о здоровье как одной из основных ценностей;
- расширять знания о профилактике простудных заболеваний;
- воспитывать понятия о здоровом образе жизни;
- развивать интерес к познанию себя, своих возможностей и способностей.

Ход занятия:

Воспитатель: Сегодня такой прекрасный день! У нас много гостей. Давайте, мы с вами дружно и громко поздороваемся с нашими гостями.

(Дети здороваются)

Воспитатель: Молодцы, ребята! А как вы, думаете, что означает это такое на первый взгляд обычное слово: «Здравствуй?»

Ответы детей

Воспитатель: Вы, совершенно правильно заметили, что слово «Здравствуй», совсем, не простое. Когда человек с кем – то здоровается, тем самым он желает этому человеку «ЗДОРОВЬЯ!»

Здоровья, мы пожелали, а каково же у вас настроение ребята?

Ответы детей

А у наших гостей?

Ответы родителей. (в данной ситуации проигрывается кричалка: «Настроение каково?» ответ – «ВО показываем пальцем «класс»).

Но я вынуждена вас всех огорчить. Сегодня в нашу группу пришло настоящее письмо! Нам пишет мальчик Сережа. (слайд 2).

Он попал в плен к Королеве Простуде. (слайд 3)

И вот, что он нам написал:

С. Михалкова «Грипп».

У меня печальный вид,

Голова с утра

болит.

Я чихаю, я охрип.

У меня, наверно,

грипп.

Что такое — это

грипп?

Не румяный гриб в
лесу,
А поганый грипп в носу.

Поднялась
температура,
Я лежу и не
встаю.

Пью соленую
микстуру,
горло
полощу.

День лежу, второй
лежу,

Третий в садик не
хожу,

И друзей не
допускают

Говорят, что заражу.

Воспитатель : Ребята, вы хотите его освободить? И самим уберечь себя от злых чар Королевы Простуды? (слайд 3)

Дети: Да.

Воспитатель: Тогда отправляемся с вами в путь. Закройте глаза, мы с вами перенесемся в волшебный мир сказок. (слайд 4)

Воспитатель:

Мы осторожно входим в сказку с вами. Дорога, лес (слайд 4) знакомы нам давно. Здесь все живет и дышит чудесами. Загадок и тайн тут полно.

Но куда же нам
идти?

А вот красные горячие следы! (слайд 5) Чьи
они?

Дети сомневаются.

Воспитатель?

Красные следы, ребята, это следы жара и температуры.

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 течение занятия на красные следы, то есть ошибаться в вопросах. А какое сейчас время года?

Дети отвечают.

Воспитатель: Весна! правильно! именно весной очень легко попасть в королевство «Простуды!». Весной, начинает пригревать солнышко, звенеть ручьи, мимо которых многие из вас не могут пройти, и тем самым намочив ножки, начинают болеть. Вокруг появляется много грязи. И возвращаясь с прогулки нам обязательно нужно, что сделать?

Ответы детей?

А чтобы руки были чистыми нам потребуется, что?

Ответы детей

Воспитатель: правильно! Мыло и вода!

Воспитатель: Ребята, а как вы думаете, что же случилось с мальчиком? Почему он заболел и оказался в Королевстве Простуды?

Дети отвечают.

Как микробы попадают в организм человека?

Дети отвечают.

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.

Вот они, красные горячие следы. Вы помните, что наступать на них нельзя?
Слайд 4

Дети: Да.

Воспитатель .: А рядом белые следы. слайд 5. Это следы здоровья. По каким следам мы с вами пойдем? Как вы думаете?

Дети: По белым.

Воспитатель: Вот мы с вами и попали в «Замок ватных одеял»(слайд). В этом замке живут «куталки». Там все люди кутаются, одеваются очень тепло, а все равно болеют. Почему люди болеют, хотя одеваются тепло?

Дети отвечают.

А как надо одеваться, чтобы не заболеть, не переохладиться?

Дети отвечают.

Организуется игра «Одень куклу по погоде». (кукла и одежда к ней)

Ребята, вспомните, как мы одевались с вами зимой в группе, а как сейчас?
Дети отвечают.

Вот и хорошо, значит среди нас «куталок» нет. Мы с вами всегда должны помнить: одеваться нужно по погоде, не переохлаждаться, чтобы Королева Простуда не забрала вас в свой ледяной дворец.

А знаете, ребята, что главную роль в борьбе с простудой играют физкультура и спорт. Кто регулярно занимается спортом — всегда здоров и весел. Поэтому больше играйте на свежем воздухе, только одевайтесь облегченно, не кутайтесь в лужах, тогда и болеть не будете.

А теперь давайте сделаем закаливающее носовое дыхание, которое тоже поможет не болеть.

Проводится физкультминутка «Носовое дыхание».

- ◆ Открыть рот, кончик языка прижать к нёбу. Включается ротовое дыхание {5 раз).
- ◆ Сжать пальцы в кулак. Во время вдоха широко открыть рот — вдохнув, разжать пальцы
- ◆ Сделать несколько вдохов и выдохов через правую и левую ноздрю.
- ◆ Быстро втянуть внутрь живота брюшные мышцы, сделав резкий выдох через нос (5 раз).
- ◆ Сделать вдох носом — при выдохе тянуть звук [м], постукивая указательными пальцами по крыльям носа.

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», слайд 7

Здесь все окна плотно закрыты, свет и воздух совсем не проникают. Это дворец «Микробия». Поэтому здесь тучи микробов, так как этот дворец никогда не проветривается. Это владения принца «Ап-чхи!». Здесь все чихают и кашляют друг на друга. Принц «Ап-чхи!» послал на наш садик 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, естественно, микробов видимо-невидимо. Что же нужно сделать?

Дети: Открыть все окна.

Воспитатель.: А как правильно нужно проветривать помещение, расскажите?

Дети отвечают.

Чем мы с вами должны пользоваться, чтобы микробы-чихуны не попали в организм человека?

Дети: Нужно иметь платок.

Воспитатель: Зачем надо закрывать нос и рот платком?

Дети отвечают.

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

Воспитатель: Ребята, не только физкультура и спорт укрепляют наши силы, но и рациональное питание. Что должны получать дети и взрослые, чтобы организм был сильным и здоровым.

Дети отвечают.

А в каких продуктах питания находится большое число витаминов мы сейчас и узнаем!

Отгадайте загадки, а отгадки найдите и положите в корзину. И тогда у нас будет целая корзина витаминов.

♦ Круглое,
румяное,

Я расту на
ветке!

Любят меня взрослые

И маленькие детки. (Яблоко.) (слайд)

Ношу оранжевый наряд,

И мандарин – мой младший брат.

Мой старший брат — синьор грейпфрут

Кто назовет, какой я фрукт? (апельсин)

♦ Я вырос на

грядке,

Характер мой
гадкий:

Куда ни приду,

Всех до слез доведу. (Лук.)

♦ Что за скрип? Что за хруст?

Это что ещё за куст?

Как же быть без хруста,

Если я...

(Капуста.)

♦ Рыжий, длинный овощ знаем,

И его мы в миг, конечно, угадаем.

Есть ботва зеленая всегда,

Созревает к осени она.

В суп, в салаты добавляем,

И ее, конечно, мы узнаем.

Хором дети назовите,

Нас скорее удивите.

. (Морковь.)

♦ Маленький,

горький.

Луку брат. (Чеснок.)

Есть такие слова:

"Он всему голова"

Хрустящей корочкой одет

Мягкий черный, белый..(Хлеб.)

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

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

Итак, теперь я думаю, что мы должны болеть меньше и постараться не попасть в опасное Королевство Простуды. Потому что знаем, как уберечь себя от нее..

Вам понравилось наше занятие?

Давайте, теперь ребята напишем ответное письмо мальчику Сереже, и расскажем ему в этом письме, как нужно вести здоровый образ жизни, чтобы не заболеть, и тем самым вашими ответами мы подведем итог нашему занятию. Дети отвечают, воспитатель на бумажке записывает ответы детей. Молодцы! Давайте положим это письмо в конвертик и отправим его в королевство простуды для мальчика Сережи!

Дети: Да.

Воспитатель: Я очень хочу, чтобы вы соблюдали все правила и никогда не болели. На этом наше путешествие закончено.

Крепкого вам здоровья! Не болейте!