

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 112 города Тюмени**

**Конспект ООД
по формированию начальных представлений о здоровом образе жизни
«Путешествие в Королевство Простуды»
в старшей группе**

**Подготовила:
Лышко Светлана Сергеевна,
воспитатель**

Конспект ООД
по формированию начальных представлений о здоровом образе жизни
«Путешествие в Королевство Простуды»
в старшей группе

Цель: Применение здоровьесберегающих технологий и игровых приёмов в воспитательно–образовательном процессе.

Задачи: формировать устойчивую мотивацию к здоровому образу жизни; выявить и уточнить знания детей о предметах личной гигиены; дать знания о распространении, лечении и профилактике простудных заболеваний; развивать потребность в простейших приемах самооздоровления (точечный массаж, закаливание, гимнастика для глаз); обобщить знания о том, что полезно и вредно для здоровья; развивать ловкость, глазомер, двигательные навыки детей; продолжать развивать память, мышление, внимание; активизировать познавательную и речевую деятельность; закреплять потребность у детей в отзывчивости, умении прийти на помощь, дружелюбии

Предварительная работа: просмотр мультсериала «Смешарики»; соблюдение режимных моментов, беседа о предметах личной гигиены,

Материал: зубная щетка, мыло, расческа, зубная паста, шампунь, мочалка, 2 корзинки. надувные шары (8 шт.); ребристая дорожка, дорожка со следами; микрофон; кусочки фруктов, шпажки для нанизывания; полотенца, салфетки, конверт с письмом, конверты с заданиями, обруч, дуги, снежинки из бумаги, дерево,

Ход:

Воспитатель: Ребята, сегодня к нам пришла гостии все вы с ними поздоровались, когда они вошла. А знаете, вы ведь не просто поздоровались, а подарили друг другу частичку здоровья, потому что сказали: Здравствуй! Здоровья желаю! Ребята, у нас хорошее, радостное настроение. Мы все бодрые и веселые.

А вы знаете сегодня в группу нам пришло письмо. Нам пишет девочка Алина. Она попала в плен к Простуде и стала принцессой Апчхи, ей очень плохо и грустно. Вы хотите помочь девочке и спасти её из плена Простуды? (*Ответы детей*). Хотите быть смелыми, здоровыми, крепкими и не болеть? (*Ответы детей*) Ребята, а вы знаете, а помочь Алине может только дружная и крепкая семья. Ну вот, а где же мы возьмем семью? Ребята, а мы с вами семья? (*Ответы детей*). Да на самом деле мы самая дружная и крепкая семья. Тогда я предлагаю отправиться в очень интересное, но очень сложное путешествие в Королевство Простуды, где нас будут ждать много сложных испытаний. Готовы. Тогда идем.

Как весело, как весело

Отправиться с друзьями

В загадочное путешествие

Пойдёмте вместе с нами!

Воспитатель: Ну вот и дорога в королевство. Проходим по ребристой дорожке.

Посмотрите, а вот и первое испытание. конверт с заданием.

Для того, чтобы, пройти дальше нам надо сделать то, что все семья делает каждое утро, чтобы быть здоровыми. Ребята, что же это? (*Ответы детей*). Да действительно это зарядка.

(*Делаем круг*)

Физкультминутка

Рано утром на зарядку.

Друг за другом мы идем.

И все дружно по порядку

Упражнения начнем.

Раз – подняться, подтянуться.

Два – согнуться, разогнуться.

Три – в ладоши три хлопка,

Головою три кивка.

На четыре – руки шире.

Пять – руками помахать.

Шесть – на место тихо сесть.

Воспитатель: Молодцы, теперь мы можем отправиться дальше.

Посмотрите, как низко наклонились ветви деревьев. Надо проползти под ними.
(проползаем под дугами.)

Проходим дальше.

Воспитатель: Посмотрите ребята волшебные ворота, Давайте попробуем подуть. Может снежинки разлетятся и пропустят нас. Вдыхаем носом, а выдыхаем ртом. (Сначала закрыв одну ноздрю прижав ее пальцем, а потом другую, затем всем носом). А теперь сильнее. И снежинки разлетаются, освободив дорогу. *Проходим в обруч.*

Воспитатель и дети подходят к «необычному» дереву. На дереве висят: зубная щетка, зубная паста, мочалка, мыло, шампунь, расческа.

Воспитатель: Что растет на дереве? Зачем нужны эти предметы? *(Ответы детей)*

Воспитатель: Ребята, а это еще одно испытание для нас.

Дидактическая игра «Что для себя, а что для семьи?»

Дети делятся на две команды и проводится эстафета. Одна команда собирает те предметы, которыми может пользоваться вся семья, а вторая команда собирает те предметы, которые для индивидуального пользования.

Воспитатель: И с этим заданием мы справились. Отправляемся дальше.

Проходим дальше и видим сидит девочка Алина. сидит вокруг «микробов-шаров», громко чихает в руках у неё белые шары - «микробы».)

Воспитатель: Капельки-микробы тоже похожи на шарики, только они такие маленькие, что нам их не видно. Они летают по воздуху там, где есть больные люди и могут попасть к здоровым людям в нос и в рот и вызвать болезнь. Грипп, простуда передаются по воздуху, когда зараженный человек кашляет или чихает-это называется воздушно-капельный путь. Микробы живут в некипячёной воде, в несвежих продуктах, на грязных руках. Если человек не чистит зубов, то микробы селятся у него во рту.

Принцесса Апчих:

Я веселилась и играла,
Ни что меня не огорчало.
Пока здоровою была
Шли хорошо мои дела.
Но в плен меня взяла простуда,
Микробы разбросала всюду.
С микробами нельзя дружить,
Их очень трудно победить.
Я очень плохо чувствую себя.
Надежда вся на Вас!
Вы мне поможете друзья?

Воспитатель: Дети, нам надо победить микробов и спасти Алину. Поможем ей?

Проводиться игра с мячом «Микробы».

Воспитатель: Я буду кидать вам мяч? А тот, у кого в руках окажется мяч, должен ответить на вопрос как же победить простуду и не болеть.

Во время правильных ответов воспитатель прокалывает шары.

Воспитатель: Ну вот и молодцы, победили всех микробов. А вы знаете в стране у простуды очень холодно и Алина совсем замерзла, а чтобы ей согреться давайте вместе сделаем массаж.

Точечный массаж

Греем наши ручки. (Соединить ладони потереть ими до нагрева.)

Греем носик. (Слегка поглаживаем нос)

Греем ушки. (Указательным и большим пальцами по ушной раковине проводим сверху вниз.)

Греем шейку. (Поглаживаем шею рука от грудного отдела до подбородка.)

И макушку (Делаем массаж головы).

Вот и хорошо все согрелись.

А еще ребята глазки у Алины устали, потому что она долго плакала.

Предлагаю Вам сделать гимнастику для глаз, что б укрепить и снять с наших глазок напряжение.

«Весёлая неделька» гимнастика для глаз.

Всю неделю по - порядку,

Глазки делают зарядку.

В понедельник, как проснутся,

Глазки солнцу улыбнутся,

Вниз посмотрят на траву,

И обратно в высоту.

(Поднять глаза вверх; опустить их книзу, голова неподвижна; (снимает глазное напряжение).

Во вторник часики глаза,

Водят взгляд туда – сюда,

Ходят влево, ходят вправо

Не устанут никогда.

(Повернуть глаза в правую сторону, а затем в левую, голова неподвижна; (снимает глазное напряжение).

В среду в жмурки мы играем

Крепко глазки закрываем.

Раз, два, три, четыре, пять,

Будем глазки открывать.

Жмуримся и открываем

Так игру мы продолжаем.

Плотно закрыть глаза, досчитать до пяти и широко открыть глазки; (упражнение для снятия глазного напряжения)

По четвергам мы смотрим вдаль,

На это времени не жаль,

Что вблизи и что вдали

Глазки рассмотреть должны.

(Смотреть прямо перед собой, поставить палец на расстояние 25-30 см. от глаз, перевести взор на кончик пальца и смотреть на него, опустить руку. (Укрепляет мышцы глаз и совершенствует их координации)

В пятницу мы не зевали

Глаза по кругу побежали.

Остановка, и опять

В другую сторону бежать.

(Поднять глаза вверх, вправо, вниз, влево и вверх; и обратно: влево, вниз, вправо и снова вверх; (совершенствует сложные движения глаз)

Хоть в субботу выходной,

Мы не ленимся с тобой.

Ищем взглядом уголки,

Чтобы бегали зрачки.

Посмотреть взглядом в верхний правый угол, затем нижний левый; перевести взгляд в верхний левый угол и нижний правый (совершенствует сложные движения глаз)

В воскресенье будем спать,

А потом пойдём гулять,

Чтобы глазки закалялись

Нужно воздухом дышать.

(Закрывать веки, массировать их с помощью круговых движений пальцев: верхнее веко от носа к наружному краю глаз, нижнее веко от наружного края к носу, затем наоборот (расслабляет мышцы и улучшает кровообращение). Без гимнастики, друзья нашим глазкам жить нельзя!

Воспитатель: Какие вы молодцы, ребята! Мы расколдовали Алину и она превратилась в здоровую девочку.

Воспитатель: Молодцы! Давайте вместе с Алиной порадуем свой организм витаминами, которые живут в этих фруктах (показ яблока, груши, винограда). Я предлагаю вам сделать вкусный и очень полезный фруктовый шашлычок. Но прежде чем приступить к изготовлению шашлычка и к еде, что необходимо сделать? *(Ответы детей)*. Конечно, помыть руки, чтобы микробы с наших немытых рук не попали на пищу, а оттуда к нам в организм.

(Дети и воспитатель идут мыть руки).

Приготовление «фруктового шашлычка».

Воспитатель: На эти шпажки (показ) мы нанизываем вот эти нарезанные кусочками фрукты (показ). В процессе приготовления воспитатель оказывает помощь детям, испытывающим затруднения. Задает вопросы: Какой из этих фруктов твой любимый? Сейчас ты нанизываешь какой фрукт? По окончании работы желает всем приятного аппетита.

Воспитатель: Ребята, наше путешествие подошло к концу и нам пора в детский сад. Прощаемся с Алиной и она уходит.

«Влево, вправо повернись,

В детский сад наш возвратись!»

Игра «Берем интервью»

(Воспитатель задает детям вопросы)

Вопросы к гостям и детям: Что понравилось сегодня? Что было самым интересным?