

Конспект организации непрерывной непосредственной образовательной деятельности детей в средней группе «Проделки Королевы Простуды»

Цель: формирование представлений у детей о здоровом образе жизни.

Задачи:

Образовательные: активизировать познавательный интерес к окружающему миру; расширить знания о профилактике простудных заболеваний.

Развивающие: развивать познавательный интерес к изучению своего здоровья; совершенствовать двигательные навыки и физические качества, укреплять дыхательную систему, развивать интерес к познанию себя, своих возможностей.

Воспитательные: воспитывать желание быть здоровым, сохранять и укреплять здоровье; уверенность в себе, чувство товарищества, настойчивость в достижении положительных результатов.

Методы, приемы, технологии: информационно – коммуникационная технология, здоровье сберегающая технология; метод демонстрации, метод проблемного изложения материала, метод загадывания загадок; приемы погружения в игровую ситуацию, дыхательная гимнастика, самомассаж, подвижная игра, релаксация, рефлексия.

Интеграция образовательных областей: познавательное развитие, социально-коммуникативное развитие, речевое развитие, физическое развитие, художественно-эстетическое развитие.

Оборудование: магнитная доска, картинки с изображением Королевы Простуды, замка, дворца, одежды, маска «микроба» для подвижной игры, красные и зеленые следы, магнитная доска, овощи, фрукты, карточки для рефлексии с изображением настроения.

Предварительная работа: заучивание стихотворения С. Маршака «Грипп»; отгадывание загадок; беседа о здоровом образе жизни.

Ход:

I. Приветствие.

– Ребята, сегодня такой прекрасный день! Я очень рада вас видеть. Давайте поприветствуем друг друга.

«Собрались все дети в круг, я твой друг и ты мой друг, крепко за руки возьмемся, и друг другу улыбнемся и по цепочке, через рукопожатие, передадим наше хорошее настроение друг к другу и внимание».

Но не у всех хорошее настроение. Наш друг Артем заболел и попал в плен к Королеве Простуде, и он нуждается в нашей помощи.

Посмотрите какой он грустный! (педагог обращает внимание детей на картинку с изображением больного мальчика)

II.(педагог читает стихотворение)

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,

Пью соленую микстуру,

Кислой горло полощу.

День лежу, второй лежу,

Третий в садик не хожу,

И друзей не допускают

Говорят, что заражу.

- А вот и сама Королева Простуды. (педагог показывает картинку с изображением Королевы Простуды)

- Почему мог заболеть Артем и оказался у Королевы Простуды (съел холодное мороженое, заразился от других людей, промочил ноги, ел снег и т.д.)

- Скажите, как помочь Артему? И самим уберечься от злых чар Королевы Простуды? (лечиться, принимать лекарства, ставить уколы, принимать витамины)

- Все правильно говорите, а самое главное научиться вести здоровый образ жизни. И сегодня мы с вами узнаем, что нужно делать, чтоб не заболеть и уберечься от злых чар Королевы простуды и научим этому Артема.

- Что поможем нашему другу?

- Тогда отправляемся с вами в путь. Закрывайте глаза, мы с вами

переносимся в волшебный мир сказок. (звучит музыка)

Раз, два, повернись в сказке очутись

Мы осторожно входим в сказку с вами.

Дорога, лес знакомы нам давно.

Здесь все живет и дышит чудесами,

Загадками и тайнами полно.

- Вот мы с вами и попали в сказку! Нам предстоит очень длительный путь с необычными препятствиями. Давайте подготовимся к нему (сядутся на коврик)

Так, давайте все садимся,

Поудобней примостимся.

За массаж вы принимайтесь,

Попрошу вас, постарайтесь.

- Сейчас мы с вами выполним самомассаж «Неболейка», который поможет нам справиться с коварством Королевы Простуды.

III. самомассаж «Неболейка»

1. Чтобы стать здоровыми, сильными и крепкими у нас на каждой ладошке волшебные точки, давайте их разотрем;

2. Чтобы горло не болело, мы погладим его смело; (поглаживать шею сверху вниз)

3. Чтоб не кашлять, не чихать, надо носик растирать; (указательными пальцами растирать крылья носа)

4. Лоб мы тоже разотрем – ладошку держим козырьком; (растирать от центра к краю)

5. Вилку пальчиками сделай; (разжать указательный и средний палец, растирать точки за и перед ушами)

6. Знаем, знаем – да, да, да, нам простуда не страшна. (потирать ладони друг о друга)

IV. – Молодцы!

Но куда же нам идти? В вот и следы! Как вы думаете, чьи они? (наверное, их оставила Королева Простуда) Какого они цвета? (красные и зеленые)

- Правильно, ребята, красные следы – это следы болезней, а зеленые – следы здоровья, по каким следам нужно идти, чтобы не заболеть, как вы думаете?

Давайте все дружно пройдем, наступая только на зеленые следы. Кто наступит на красные, тот попадет в плен к Королеве Простуды (проходят по следам)

- Молодцы! А следы привели нас в «Замок теплых одеял». (педагог показывает картинки с изображением замка)

- В этом замке живут дети – «куталки» и эти «куталки» часто болеют. (педагог показывает картинки с изображением " куталок")
- Как вы думаете, почему их так называют? (сильно тепло одеваются, укутываются)
- Как надо одеваться, чтобы не заболеть? (по погоде)
- Вот и хорошо, значит «куталок» среди вас нет.

Д/и «Выбери одежду»

- Теперь поиграем. Наш Артем, наверное, сильно тепло одевался и поэтому заболел. Давайте подскажем, посоветуем ему, что нужно носить осень, чтобы не заболеть. Возьмите у меня по 1 карточке, и расскажите, какая одежда подходит к нашему времени года – осени. (нужную карточку мы помещаем на магнитную доску).
- Мы с вами всегда должны помнить: одеваться нужно по погоде, не переохлаждаться и не кутаться, чтобы Королева простуда не забрала вас в свой ледяной дворец. И еще, ребята, 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, тогда и болеть не будете. А теперь давайте сделаем закаливающее носовое дыхание, которое тоже поможет не болеть.

V. Дыхательная гимнастика «Подыши одной ноздрей» (по А. Стрельниковой)

- указательным пальцем левой руки закрываем левую ноздрю,
- делаем вдох правой ноздрей;
- правым указательным пальцем правой руки закрыть правую ноздрю;
- делаем выдох через левую ноздрю.

(упражнение повторяется 4 раза)

VI. –Молодцы!

А вот перед нами Дворец «Микробия». Кто живет в этом дворце. Ребята, вы знаете, что такие микробы? (маленькие частицы, которых не видно без специального прибора, это грязь).

Посмотрите, здесь все окна плотно закрыты, свет и воздух совсем не проникают. Поэтому здесь тучи микробов, так как этот дворец, никогда не проветривается. Это владения принца «Ап-чхи!», здесь все кашляют и чихают друг на друга. Принц «Ап-чхи!» послал целое войско «чихунов».

- Чем мы с вами должны пользоваться, чтобы «микробы-чихуны» не попали в организм? (нужно иметь носовой платок, а если нет прикрыться ладошкой).
- Зачем надо закрывать нос и рот платком? (чтобы микробы не попали в

организм)

- Что надо делать, чтобы микробы не попали в организм? (мыть руки, овощи и фрукты, пользоваться своим полотенцем, своей расческой)

- Микробы боятся свежего воздуха. А если во дворце окна и двери закрыты, то там естественно, микробов видимо-невидимо. Что же нужно сделать?

(ответы детей – открыть все окна, проветрить)

VII. Подвижная игра «Микробы» (звучит музыка)

(1 игрок – «чихающий – микроб», остальные – «заражающиеся». Под ритмичную музыку «чихающий – микроб» должен дотрагиваться до детей, кого он задевает, становится «заражающимся» и выбывает из игры.) Игра повторяется 2 раза.

- Ребята, не только физкультура и спорт укрепляют наши мышцы, но и рациональное правильное питание. Любой организм должен принимать витамины, чтобы быть сильными и здоровыми. Давайте соберем и подарим Артему витаминную корзину.

- Послушайте загадки и отгадайте, в каких продуктах питания находятся витамины и поместите их в корзину.

VIII. Д/и «Витамины»

Круглое, румяное

Я расту на ветке!

Любят меня взрослые и

Маленькие детки.

(яблоко)

Вкусны – оближешь пальчики –

Оранжевые мячики.

Но только я в них не играю,

А неизменно их съедаю.

(апельсины)

А вырос на грядке,

Характер мой гладкий:

Куда ни приду,

Всех до слез доведу.

(лук)

Нарядилась Аленка

В сарафанчик свой зеленый,

Завела оборки густо,

Узнаешь ее...

(капуста)

Красна девица
Сидит в темнице
А коса на улице.

(морковка)

Маленький, горький луку брат.
Вырастает он в земле, убирается к зиме.

Головой на лук похож.

Если только пожуешь

Даже маленькую дольку –

Будет пахнуть очень долго.

(чеснок)

- Луки чеснок – овощи, которые еще и убивают микробы. Но прежде чем употреблять овощи и фрукты, о чем мы должны помнить? (помыть их)

- Хорошо, молодцы, теперь вы будете чаще есть продукты, содержащие большое количество витаминов, потому, что витамины необходимы для здоровья!

- А теперь, чтобы помочь Артему вернуться из Королевства Простуды мы должны еще раз вспомнить, что нужно делать, чтобы не заболеть (ответы детей)

(педагог показывает картинку с изображением здорового мальчика)

IX. – Спасибо, ребята, вы помогли мне покинуть Королевство простуды, злые чары ее рассеялись, и я снова вернулся к вам.

- А это значит, что мы ребята дружные, наша дружба помогла Артему покинуть Королевство Простуды.

- А теперь нам пора возвращаться в детский сад.

Раз, два, повернись в детский сад наш возвратись.

X. – Наше путешествие завершилось. Я очень хочу, чтобы все соблюдали все правила и никогда не болели.

- Ребята у меня на столе лежат «пушистики». Посмотрите на них. У всех у них разное настроение. Выберите одного «пушистика», чтобы у него было такое же настроение как у вас.

А на этом наше занятие закончено. Будьте все здоровы!