Муниципальное дошкольное образовательное учреждение Центр развития ребенка – детский сад №20 «Кристаллик» г.Ессентуки

Конспект открытого занятия с включением здоровьесберегающих технологий в рамках работы совместного медико-педагогического предприятия «Воспитание здорового ребенка»

Старшая группа

 На тему: «Проделки королевы Простуды»

Воспитатель:

Лунина Т.С.

Март 2011г.

г.Ессентуки

**Задачи:**

* формировать представление детей о здоровье, как одной из основных ценностей;
* расширять знания о профилактике простудных заболеваний;
* воспитывать здоровьесберегающую компетентность;
* развивать интерес к познанию себя, своих возможностей и способностей.

**Оборудование и материалы:** указатели, плакаты, ватные шарики, отгадки на загадки, капельки, одежда для куклы, эскиз гриба, цветные карандаши, рисунки с «пушистиками».

**Ход занятия.**

Сегодня такой прекрасный солнечный день!

Какой сегодня чудный день!

Прогоним мы тоску и лень.

Руками потрясли.

Вот мы здоровы и бодры!

У нас много гостей и у всех хорошее настроение. Но я вынуждена вас огорчить. Наш товарищ, мальчик Вова, попал в беду – в плен к королеве Простуде. Послушайте, он сидит у нее в Королевстве, и ему очень грустно.

Мальчик читает стихотворение 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.

Пью соленую микстуру.

Кислой горло полощу.

День лежу, второй лежу,

Третий в садик не хожу,

И друзей не допускают

Говорят, что заражу.

Ребята, вы хотите его освободить и самим уберечь себя от злых чар королевы Простуды?

Дети – Да!

Тогда мы отправляемся в путь. Закройте глаза, мы с вами перенесемся в мир сказок.

Мы осторожно входим в сказку с вами.

Дорога, лес знакомы нам давно.

Здесь все живет и дышит чудесами,

Загадками и тайнами полно.

Но куда же нам идти? А вот и красные горячие следы! Чьи они?

/Ответы детей/

А когда у человека поднимается температура?

/Ответы детей/

Вот сейчас мы с вами отправляемся в путь. И пойдем мы по этим следам. А чтобы не заболеть, ни в коем случае не наступайте на них. Идите рядом. А ведь в холодное время года очень легко попасть в Королевство Простуды. А как вы думаете, сейчас можно попасть в это Королевство? Почему?

/Ответы детей/

А как вы считаете, что случилось с Вовой? Почему он заболел и оказался в Королевстве Простуды? Как микробы могут попасть в организм человека?

/Ответы детей/

Да, ребята, вы правы, микробы могут попасть в организм человека и по воздуху. Такой путь называется «воздушно-капельный». Ребята, но как же не заболеть и не попасть во владения этой ужасной королевы?

/Ответы детей/

Правильно, молодцы! Но посмотрите, нам надо двигаться дальше, а здесь появились кроме красных еще и белые следы. Как вы думаете, что это за следы?

/Ответы детей/

Да, ребята. Белые следы – это следы здоровья. По ним-то мы и пойдем. А кто наступит на красные, тот попадет в плен к королеве и не сможет продолжить наш путь.

Ой, посмотрите, мы с вами попали в замок Ватных одеял! В этом замке живут Куталки.

Куталка – Здравствуйте, ребята! Добро пожаловать в замок Ватных одеял! Мы все постоянно кутаемся, очень тепло одеваемся, но все равно болеем. Помогите нам, подскажите, в чем причина наших болезней.

/Ответы детей/

Куталка – Спасибо вам за советы. А теперь давайте поиграем в игру «Одень куклу по погоде». Какая сегодня погода? Как нужно одеваться в такую погоду?

/Дети отвечают и одевают кукол по погоде/

Подводятся итоги игры.

Куталка – Спасибо вам, ребята, теперь мы будем знать, что одеваться нужно по погоде, не переохлаждаться и не кутаться. Тогда королева Простуда не будет забирать нас в свое королевство.

До свидания, счастливого пути!

Ребята, как вы считаете, что еще помогает в борьбе с простудой?

/Ответы детей/

Правильно, главную роль в борьбе с простудой играют физкультура и спорт. Кто регулярно занимается физкультурой, тот здоров и весел. Давайте с вами проведем физминутку на носовое дыхание, которая тоже поможет не болеть.

Физминутка:

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.

(открыть рот, кончик языка прижать к небу. Включается ротовое дыхание – 5 раз; сжать пальцы в кулак. Во время вдоха широко открыть рот, вдохнув, разжать пальцы – 5 раз; сделать 10 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).

Замечательно! А сейчас мы с вами продолжим путь. Посмотрите, мы попали во дворец Микробия! А почему же здесь так много микробов?

/Ответы детей/

Правильно, а еще здесь никогда не проветриваются помещения, все окна и двери плотно закрыты. Как вы думаете, это хорошо или плохо. И почему?

/Ответы детей/

Правильно. А еще здесь живет принц Аааа-пчхи! Он послал на нас целое войско чихунов. Что же нам делать, ведь мы находимся в непроветриваемом помещении – дворце Микробии?

/Ответы детей/

Правильно, ребята. Микробы очень боятся свежего воздуха, и именно поэтому нам нужно открыть окна и проветрить дворец.

А как вы думаете, чем надо пользоваться, чтобы микробы-чихуны не попали в наш организм?

/Ответы детей/

Правильно, надо пользоваться маской или повязкой.

А теперь давайте поиграем в игру «Микробы».

Дети делятся на две команды: «Чихающие» и «Заражающиеся».

Команды расходятся в разные стороны. «Чихуны» бросают в противоположную команду ватные комочки, а другая команда старается увернуться. Тот, в кого попал шарик, выбывает в команду «Чихунов».

Ребята, а ведь не только физкультура и спорт укрепляют наше здоровье. Сейчас мы с вами попробуем догадаться, что еще помогает нам не болеть. Отгадайте загадки и положите отгадки в корзину.

1. Круглое, румяное,

Я расту на ветке!

Любят меня взрослые

И маленькие детки. (Яблоко)

1. Яркий, сладкий, налитой,

Весь в обложке золотой

Не с конфетной фабрики,

Из далекой Африки. (Апельсин)

1. Я вырос на грядке,

Характер мой гадкий:

Куда ни приду,

Всех до слез доведу. (Лук)

1. Нарядилася Аленка

В сарафанчик свой зеленый,

Завела оборки густо.

Узнаешь ее – (капуста).

1. Красный нос в землю врос,

А зеленый хвост снаружи.

Нам зеленый хвост не нужен,

Нужен только красный нос. (Морковь)

1. Маленький, горький

Луку брат (чеснок)

Итак, что же у нас получилось? Целая корзина фруктов и овощей! Что же это значит? Что помогает нам не болеть?

/Ответы детей: правильное питание, витамины/

Правильно, ребята. Кто-то стучится! Ах, это мальчик Вова.

Вова – Ребята, какие вы молодцы! Вы справились со всеми заданиями, не заболели и тем самым спасли меня! Спасибо вам большое! А теперь давайте поскорее отправимся обратно в детский сад. Закройте глазки. (Вова звенит бубенчиком и говорит слова)

Тихо-тихо мой бубенчик, позвени, позвени.

Никого, никого, мой бубенчик, не буди , не буди.

Громко, громко, мой бубенчик, позвени, позвени.

Всех мальчишек и девчонок разбуди, разбуди.

Дети встали, потянулись и друг другу улыбнулись.

Весело мы попрощались,

В детский сад мы отправлялись.

Вот мы очутились в детском саду. И постарайтесь никогда не попадать в Королевство Простуды. Помните, что для этого нужно делать?

/Ответы детей/

Вот и правильно! За то, что вы отлично усвоили все советы и правила, я угощу вас витаминами – фруктами.