**КОНСПЕКТ**

**Занятия с использованием здоровьесберегающих технологий**

**для детей старшей группы**

**Проделки Королевы Простуды**

**Задачи:**

- формировать преставление детей о здоровом образе жизни;

 -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, ватные шарики, отгадки на загадки, капельки дождя, одежда для куклы, искусственный гриб, цветные карандаши, рисунки с «пушистиками».

**Ход занятия:**

Звучит музыка

**Воспитатель.** Сегодня такой прекрасный солнечный день. У нас много гостей и у всех хорошее настроение. Но я вынуждена вас огорчить. Наш товарищ 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*

**Воспитатель:** 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 течении занятия на красные следы. В холодное время года очень легко попасть в Королевство Простуды. А какое сейчас время года?

*Дети отвечают*

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

*Дети отвечают*

**Воспитатель:** Как микробы попадают в организм?

*Дети отвечают*

**Воспитатель:** 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*

**Воспитатель:** 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 пойдем?

**Дети:** По белым.

**Воспитатель**: Идем друг за другом, 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*

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

*Дети отвечают*

**Игра «Одень куклу по погоде»**

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

*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 одевайтесь 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 « Микробия». 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*

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

*Дети отвечают*

**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*

**Воспитатель:** В каких продуктах питания находится большое количество витаминов?

*Дети отвечают*

**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)

Нарядилася 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*

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 просыпаеться, (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 раскрасте свой рисунок.

*Дети раскрашивают рисунок.*

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