**МБДОУ «Атемарский детский сад №1 «Теремок»**

**«НАДО, НАДО УМЫВАТЬСЯ…»**

**Занятие в старшей группе с использованием здоровьесберегающих технологий**

**Выполнила:** воспитатель

 I квалиф. категории

 Вечканкина Г.Г.

***Программное содержание.***

Создать позитивное отношение к культурно-гигиеническим навыкам. Усилить личностное отношение к культуре тела и души. Помочь организовать жизненный опыт детей.

***Ход занятия.***

***Воспитатель.***  Дети, мы уже говорили с вами о том, как важно соблюдать культурно-гигиенические навыки, следить за своим внешним видом, беречь свое здоровье.

А сегодня мы начнем с игры «Мое утро». Передавая мяч по кругу, мы будем друг другу рассказывать, что мы делаем утром. *(Проводится игра «Мое утро»).*

А теперь физкультминутка «Хома-Хомячок».

 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.

***Воспитатель.***  Ребята, не только люди, но и животные приводят себя в порядок после сна. Кто может об этом рассказать? *(Дети рассказывают).*

А затем мы умываемся, чистим зубы, моем, причесываемся? *(Ответы детей).*

А что такое микробы? Что вы о них знаете? *(Дети рассказывают свои предположения. Воспитатель читает стихотворения «Микроб»)*

 «Микроб – ужасно вредное животное:

 Коварное и, главное, щекотное.

 Такое вот животное в живот

 Залезет – и спокойно там живет.

 Залезет, шалопай, и где захочется

 Гуляет по больному и щекочется.

 Он горд, что столько от него хлопот:

 И насморк, и чихание, и пот.

 Вы, куклы, мыли руки перед ужином?

О, братец Лис, ты выглядишь простуженным,

 Постой-ка, у тебя горячий лоб:

 Наверное, в тебе сидит микроб!»

***Воспитатель.***  Иногда микробы попадают не только на руки или лицо, но и в нос, горло, и тогда мы начинаем чихать и кашлять. А как защитить себя от таких микробов?  *(Дети высказывают свои предположения).*

Воспитатель предлагает детям провести закаливающее носовое дыхание:

- Погладить нос (боковые части носа) от кончика к переносице, сделать вдох. На выдохе постучать по крыльям носа указательными пальцами (5-6 раз);

- Сделать по 8-10 вдохов и выдохов через правую ноздрю, затем через левую, по очереди закрывая отдыхающую указательным пальцем;

- Сделать вдох носом. На выдохе протяжно тянуть звук «М-м-м», одновременно постукивая пальцами по крыльям носа. Быстро втянуть внутрь живота брюшные мышцы, одновременно сделать резкий выдох через нос (3-4 раза);

- Во время выдоха широко раскрыть рот и, насколько возможно, высунуть язык, стараясь его кончиком достать до подбородка. Беззвучно произнести «А-а-а» (5-6 раз).

**Игра «Микробы»**

Дети делятся на две команды. Одна команда «Чихающие», другая – «Заражающиеся». Команды расходятся в разные стороны.

Команда «Чихунов» 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.***  Микробы живут только там, где грязно, не моют пол и игрушки, не протирают пыль. Что же нужно делать? как уберечь себя от микробов?

***Дети.*** Нужно соблюдать чистоту.

***Воспитатель.***  Правильно. Микробы боятся свежего воздуха, и если окна и двери плотно закрыты, то в комнате видимо-невидимо микробов. Что же нужно делать?

***Дети.*** Проветривать помещение.

***Воспитатель.***  Как правильно проветривать комнату? Ведь если мы сейчас откроем окна, то сразу заболеем. *(Ответы детей).*

**Упражнение для мелкой моторики рук**

**«Солнышко»**

Солнышко просыпается,

 Лучики раздвигает.

 Солнышко засыпает,

 Лучики собирает.

Дети выполняют упражнение.

**Литература**

1. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. игры, которые лечат. Для детей от 5 до 7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2010. – 64 с.

2. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ: Методическое пособие. – М.: ТЦ Сфера, 2010. – 160 с.