**Конспект НОД с использованием**

**здоровье сберегающих технологий.**

**«Осторожно грипп»**

**Никулина С.Н.**

**Интеграция областей:** физическое развитие; речевое развитие; художественно – эстетическое развитие; социально – коммуникативное развитие.

**Возрастная группа:** старшая группа

**Цель:** учить детей заботиться о своём здоровье; познакомить детей с характерными признаками болезни; учить пользоваться профилактическими

мерами; учить детей знать разные способы защиты от вирусов.

**Задачи:**

**Образовательные:**

1. Формировать у детей привычку к здоровому образу жизни.
2. Уметь защищать себя от вирусных заболеваний.
3. Самостоятельно проводить точечный массаж.

**Развивающие:**

1. Способствовать творческой активности детей в рисовании.
2. Развивать общую и мелкую моторику рук.
3. Развивать умение передавать элементарные игровые образы, их характер и движения.

**Воспитательные:**

1. Формировать познавательный интерес к разным видам, оздоровительной деятельности.
2. Развивать позитивную оценку действительности.
3. Соблюдать элементарные культурно – гигиенические навыки.

**Оздоровительные:**

1. С помощью разных здоровье сберегающих технологий укреплять

Физическое и психическое здоровье.

1. Способствовать улучшению иммунитета с помощью точечного массажа.
2. Способствовать формированию внимания, развивать память.

**Наглядный материал:**

1. Картинки с изображением предметов для соблюдения культурно – гигиенических навыков человека.
2. Картинки с демонстрацией точечного массажа для профилактики.

**Раздаточный материал:**

Бумага для рисования, чёрные карандаши.

**Ход непосредственной образовательной деятельности.**

Воспитатель: Ребята! Сегодня у нас необычное занятие, а его тему вы должны определить по загадкам, которые я вам хочу сейчас загадать:

1. Говорит дорожка – два вышитых конца.

Помойся хоть немножко, чернила смой с лица.

Иначе ты в полдня - испачкаешь меня.

( полотенец)

1. Костная спинка, жёсткая щетинка

С мятной пастой дружит, и усердно служит.

(зубная щётка)

1. Что я сахар иль мука? Сам не знаю я пока!

Сам я думаю, гадаю, как на зубы попадаю.

(зубной порошок)

1. Мы любим все, когда она шумит, журчит, плескается

А кот её не любит, он лапкой умывается.

(вода)

1. Зубов много, а ничего не ест? (расчёска)
2. Я маленький, я гладенький, покорный, неспесивый.

А в скачке пеной брызгаю, как дикий конь ретивый.

(мыло)

- А для чего нужны человеку все эти предметы?

(ответы детей)

- Правильно! Чтобы люди могли за собой ухаживать соблюдать правила

гигиены. Для того чтобы не болеть.

Но иногда люди всё равно болеют. Вот сегодня мы и поговорим с вами

О болезни, а точнее о гриппе. Ребята вы наверно заметили , что с приходом холодов люди чаще болеют. Бывает, что заболевает целая группа детей в детском саду или целый класс, в школе. Это значит, начинается эпидемия гриппа, и люди заражаются друг от друга.

- А вы сейчас болеете?

Дети: Нет!

Воспитатель: А если заболеете то, как узнаете об этом? По каким признакам?

Дети: Температура поднимается, появляются насморк, чихание, кашель, головная боль, усталость.

- Ребята, а как вы думаете, где можно заразиться гриппом?

Дети: В детском саду, дома если кто - то из членов семьи болеет, в общественных местах (магазине и т.д.), в общественном транспорте.

Воспитатель: Вот сколько, много мест, где можно заразиться. А заражение происходит инфицированием микробами. Микробы проникают в человеческий организм через грязные руки, немытые фрукты, овощи и т.д. Они такие маленькие, что человеческим глазом их невозможно рассмотреть. Микробы можно рассмотреть только в микроскоп, в котором установлено несколько мощных увеличительных стёкол. И если рассмотреть капельку крови больного человека, то можно увидеть очень много микробов, в виде червячков, запятых, спиралей и маленьких точек, но несмотря на свой малый размер , они очень вредны для организма человека. Стоит им пробраться в организм они начинают разбойничать и размножаться. Человеку становится плохо, он теряет силы и заболевает. Как вы думаете, что тогда надо делать? Как избавиться от микробов?

Дети: Надо делать уколы, пить лекарство, полоскать горло, ставить компрессы.

Воспитатель: То - есть одним словом – лечиться. Лечиться надо ребята обязательно, иначе грипп даёт большие осложнения на организм человека. Это и воспаление бронхита и лёгких, на слух, на обаяние человека и даже человек может умереть.

-А сейчас дети давайте возьмём и нарисуем микробов, так как вы их себе

представляете. ( Дети рисуют микробы).

- Молодцы ребята! А сейчас давайте подумаем, что нужно делать? Какие

правила личной гигиены надо соблюдать, чтобы не заразиться и незаболеть.

Дети перечисляют:

1. Мыть руки с мылом.
2. Есть только мытые фрукты и овощи.
3. Весной, осенью и зимой принимать витамины.
4. Закаляться.
5. Проветрить помещение.
6. Чаще гулять на чистом воздухе.
7. Заниматься физкультурой, пользоваться только своим полотенцем,

если есть в окружении больные люди носить маску.

Воспитатель: Молодцы вы всё правильно перечислили.

Ну, а если например в вашей семье уже кто – то заболел. Что вы должны делать. Вы должны проявить заботу о больном, вызвать врача. А чтобы самому не заболеть, нужно позаботиться и о себе, носить повязку на лице

Для - профилактики нужно освоить точечный массаж. Давайте этим сейчас и займёмся.

( Воспитатель учит детей делать массаж по методике Аллы Уманской).

Воспитатель: Замечательно вы всё усвоили, а сейчас посмотрите сценку, может кто то узнает себя?

Сценка: «Девочка чумазая»

Ведущий: Есть в саду у нас закон вход - неряхам запрещён.

(Входит чумазая девочка)

Девочка: А можно к вам?

Ведущий: Ах, ты девочка чумазая, где ты руки так измазала?

Чёрные ладошки, на локтях дорожки.

Девочка: Я на солнышке лежала, руки кверху держала.

Вот они и загорели.

Ведущий: Ах, ты девочка чумазая, где лицо ты так измазала?

Кончик носа чёрный, будто закопчённый.

Девочка: Я на солнышке лежала, носик к верху держала вот он и загорел!

Ведущий: Ой, ли так ли? Так ли дело было? Отмоет до капли, ну-ка дайте мыло.

Девочка: Не трогайте ладошки, они не будут белые. Они же загорелые.

Ведущий: (моет ручки водой). А ладошки – то отмылись. Оттирали губкой нос, разобиделась до слёз.

Девочка: Ой, мой бедный носик, мыла не выносит, он же загорелый.

Ведущий: А носик тоже отмылся, это была грязь.

Ведущий и девочка вместе:

Надо, надо умываться по утрам и вечерам,

А нечистым трубочистам стыд и срам, стыд и срам!

Проводится диагностика занятия.