МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ

УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО

ВИДА № 5 «ДУБОК» СТАНИЦЫ АРХАНГЕЛЬСКОЙ

МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

ТИХОРЕЦКИЙ РАЙОН

**Конспект непосредственно образовательной деятельности**

**с использованием здоровьесберегающих технологий**

**для детей старшей группы (5-6лет)**

**Тема: «Путешествие в Королевство Здоровья»**

 Подготовила:

 Воспитатель высшей квалификационной категории МБДОУ №5 «Дубок»

 ст. Архангельской

 Нехорошева Е.Н.

 2016 г.

**Цель:** учить детей вести здоровый образ жизни.

**Задачи:**

* формировать устойчивую мотивацию к здоровому образу жизни
* выявить и уточнить знания детей о предметах личной гигиены
* дать знания о распространении, лечении и профилактике простудных заболеваний
* развивать потребность в простейших приемах самооздоровления (точечный массаж, закаливание, гимнастика
* для глаз).
* обобщить знания о том, что полезно и вредно для здоровья
* развивать ловкость, глазомер, двигательные навыки детей
* продолжать развивать память, мышление, внимание
* активизировать познавательную и речевую деятельность
* закреплять потребность у детей в отзывчивости, умении прийти на помощь, дружелюбии

**Предварительная работа:**

* просмотр мультсериала «Смешарики»: «Руки», «ОРЗ», «Ёжик и здоровье»
* просмотр презентаций «Где живут Витамины», «Как победить простуду», «Откуда берутся болезни»
* разучивание физкультминутки, гимнастики для глаз «Весёлая неделька»,точечного массажа
* соблюдение режимных моментов

**Материал:**

1.Демонстрационный

* компьютерная презентация «Скорая витаминная помощь», «Не одевай раньше времени легкую одежду»
* по стихотворениям Г.Шалаевой.
* макет дерева, зубная щетка, мыло, расческа, зубная паста, шампунь,мочалка , 2 корзинки.
* надувные шары ( 8 шт.)
* следы красного и белого цвета, два тазика (горячая вода и с ледяной крошкой).
* микрофон

2.Раздаточный

* кусочки фруктов, шпажки для нанизывания
* полотенца, сафетки.

**Музыкальное сопровождение:**

* «Закаляйся» муз.Лебедев-Кумач
* музыка из кинофильма «Необыкновенные приключения Маши и Вити»
* мелодия «Малыш в лесу»
* *( Дети входят в группу)*

**Воспитатель:** Ребята, как много у нас гостей, подойдем, поздороваемся. А знаете, вы ведь не просто поздоровались, а подарили друг другу частичку здоровья, потому что сказали: Здравствуйте! Здоровья желаю! Русская народная поговорка говорит: “Здороваться не будешь, здоровья не получишь”.У нас хорошее, радостное настроение. Мы все бодрые и веселые. А вот наша девочка Алиночка попала в плен в Простуде и стала принцессой Апчхи, ей очень плохо и грустно. Вы хотите помочь девочке и спасти её из плена Простуды?*(Ответы детей)*Хотите быть смелыми, здоровыми, крепкими и не болеть?*(Ответы детей)* Тогда я предлагаю отправиться в очень интересное путешествие в Королевство Здоровья.

 Как весело, как весело

 Отправиться с друзьями

 В загадочное путешествие

 Пойдёмте вместе с нами!

 *Воспитатель и дети подходят к дорожке. На ней белые и красные следы.*

**Воспитатель:** Что это такое? Как вы думаете, чьи это красные, горячие

следы? А когда бывает высокая температура?*(Ответы детей)*

Все верно. И когда человек болеет, то у него плохое настроение и нет сил. Вы хотите быть бодрыми и веселыми? Тогда давайте все вместе сделаем зарядку.

 **Физкультминутка**

 Рано утром на зарядку

 Друг за другом мы идем.

 И все дружно по порядку

 Упражнения начнем.

 Раз – подняться, подтянуться.

 Два – согнуться, разогнуться.

 Три – в ладоши три хлопка,

 Головою три кивка.

 На четыре – руки шире.

 Пять – руками помахать.

 Шесть – на место тихо сесть.

**Воспитатель:** А эти белые следы – следы здоровья. По каким

следам мы с вами отправимся в путь?Почему?*(Ответы детей)*Молодцы, тогда в путь!

 *Дети переменным шагом идут по белым следам.*

 **Под музыку входит Куталка.**

**Куталка:**Здравствуйте, ребята! Меня все называют- Куталка!

 Всегда одеваюсь тепло, но почему-то все время болею, мерзну. Как вы

 думаете: почему? *(Ответы детей)*

**Куталка:** *(начинает раздеваться)* Я понял, сейчас разденусь и пойду гулять.

**Воспитатель:**Также нельзя надевать раньше времени и легкую одежду. Давай вместе с ребятами посмотрим историю про девочку Свету.

 **Презентация «Не одевай раньше времени легкую одежду»**

 **по стихотворениям Г.Шалаевой**

**Куталка:** Спасибо ребята. Теперь я знаю, как надо одеваться, чтобы не болеть.

***Воспитатель:***Да, Куталка, одевайся по погоде и не болей. А мы с вами пойдем дальше.

Воспитатель и дети подходят к «необычному» дереву. На дереве

висят:зубная щетка, зубная паста, мочалка, мыло, шампунь,расческа.

**Воспитатель:** Что растет на дереве? Зачем нужны эти предметы? *(Ответы детей)*

  **Дидактическая игра «Что для себя, а что для семьи?»**

(Воспитатель предлагает детям «собрать урожай»с дерева , разложив их

в 2 корзины определить,какими предметами могут пользоваться все

 члены семьи, а какие только для личного пользования.)

 *(Звучит бодрая музыка. Появляется Здоровячок.)*

**Здоровячок**: Ребята вы меня узнали? Меня раньше все называли Куталкой, а теперь я стал Здоровячком .

**Воспитатель:** А кто тебе помог стать Здоровячком?

**Здоровячок:**  Это добрый волшебник Спорт-он

 Злых делает добрыми,

 Трусливых - смелыми,

 Слабых - сильными,

 Больных — здоровыми.

Волшебник Спорт научил меня оздоравливающему точечному

массажу.Давайте я вас научу!

 ***Точечный массаж с элементами дыхательной гимнастики.***

Греем наши ручки. *(Соединить ладони потереть ими до нагрева. )*

Греем кончик носа.*(Слегка подергать кончик носа.)*

Тонкий носик.*(Указательными пальцами слегка потянуть нос.)*

Греем ушки.*(Указательным и большим пальцами по ушной раковине проводим сверху вниз.)*

Лебединая шейка .*(Поглаживаем шею рука отгрудного отдела до подбородка.)*

Носик, дыши!*(Вдох через правую ноздрю ,выдох – через левую. Затем наоборот.)*

Сдуем снежинку.*(Вдох через нос, выдох через рот
(2-3 раза).*

*(Воспитатель и дети благодарят Здоровячка.)*

**Здоровячок:** На прощанье мой наказ вам дети:

 Чтобы вырасти здоровым, энергичным и толковым,

 Чтоб прогнать усталость, лень,

 Рано утром не ленитесь, на зарядку становитесь!

 Помогают нам всегда – солнце, воздух и вода!

 Крепла чтоб мускулатура, занимайтесь физкультурой!

 До свиданья, детвора! Всем привет! Физкульт – ура!

*(Звучит грустная мелодия под которую выходит принцесса Апчхи,*

*садится вокруг «микробов-шаров»,громко чихает в руках у неё*

 *белые шары - «микробы». )*

***Воспитатель:***Капельки-микробы тоже похожи на шарики, только они такие маленькие, что нам их не видно. Они летают по воздуху там, где есть больные люди и могут попасть к здоровым людям в нос и в рот и вызвать болезнь. Грипп, простуда передаются по воздуху, когда зараженный человек кашляет или чихает- это называется воздушно-капельный путь. Микробы живут в некипячёной воде, в несвежих продуктах, на грязных руках. Если человек не чистит зубов, то микробы селятся у него во рту.

**Принцесса Апчхи:**

 Я веселилась и играла,

 Ни что меня не огорчало.

 Пока здоровою была

 Шли хорошо мои дела.

 Но в плен меня взяла простуда,

 Микробы разбросала всюду.

 С микробами нельзя дружить,

 Их очень трудно победить.

 Я очень плохо чувствую себя.

 Надежда вся на Вас!

 Вы мне поможете друзья?

 **Воспитатель:** Дети, нам надо победить микробов и спасти принцессу Апчхи. Поможем ей?

 ***Подвижная игра «Микробы».***

*(Принцесса Апчхи кидает в детей «микробы» (шары). В кого попадет, тот должен ответить на вопрос: «Как победить микробов ?» Во время правильных ответов воспитатель прокалывает шары.)*

Воспитатель предлагает оказать принцессе Апчхи и ребятам , в которых попали « шарики-микробы» «Скорую витаминную помощь»

 **Презентация «Скорая витаминная помощь»**

***Воспитатель****:* Какие вы молодцы, ребята! Принцессу Апчхи расколдовали и она превратилась в здоровую девочку Алиночку. Предлагаю Вам сделать гимнастику для глаз , что б укрепить и снять с наших глазок напряжение.

 **«Весёлая неделька» гимнастика для глаз.**

- Всю неделю по - порядку,

Глазки делают зарядку.

- В понедельник, как проснутся,

Глазки солнцу улыбнутся,

Вниз посмотрят на траву,

И обратно в высоту.

Поднять глаза вверх; опустить их книзу, голова неподвижна; (снимает глазное напряжение).

- Во вторник часики глаза,

Водят взгляд туда – сюда,

Ходят влево, ходят вправо

Не устанут никогда.

Повернуть глаза в правую сторону, а затем в левую, голова неподвижна; (снимает глазное напряжение).

- В среду в жмурки мы играем,

Крепко глазки закрываем.

Раз, два, три, четыре, пять,

Будем глазки открывать.

Жмуримся и открываем

Так игру мы продолжаем.

Плотно закрыть глаза, досчитать да пяти и широко открыть глазки; (упражнение для снятия глазного напряжения)

- По четвергам мы смотрим вдаль,

На это времени не жаль,

Что вблизи и что вдали

Глазки рассмотреть должны.

Смотреть прямо перед собой, поставить палец на расстояние 25-30 см. от глаз, перевести взор на кончик пальца и смотреть на него, опустить руку. (Укрепляет мышцы глаз и совершенствует их координации)

- В пятницу мы не зевали

Глаза по кругу побежали.

Остановка, и опять

В другую сторону бежать.

Поднять глаза вверх, вправо, вниз, влево и вверх; и обратно: влево, вниз, вправо и снова вверх; (совершенствует сложные движения глаз)

- Хоть в субботу выходной,

Мы не ленимся с тобой.

Ищем взглядом уголки,

Чтобы бегали зрачки.

Посмотреть взглядом в верхний правый угол, затем нижний левый; перевести взгляд в верхний левый угол и нижний правый (совершенствует сложные движения глаз)

- В воскресенье будем спать,

А потом пойдём гулять,

Чтобы глазки закалялись

Нужно воздухом дышать.

Закрыть веки, массировать их с помощью круговых движений пальцев: верхнее веко от носа к наружному краю глаз, нижнее веко от наружного края к носу, затем наоборот (расслабляет мышцы и улучшает кровообращение)

- Без гимнастики, друзья,

 Нашим глазкам жить нельзя!

**Воспитатель:** Что бы никогда не превращаться в принца или принцессу Апчхи надо закаливать свой организм. Для чего мы закаливаемся?*(Ответы детей)*А вам нравится закаляться? Есть такая пословица:

 «Смолоду закалишься, на весь век сгодишься».

 ***Контрастотермия.***

Воспитатель предлагает детям подойти к столам, на которых находятся комплекты состоящие из: 1 блюдца со льдом, 1-го с теплой водой. Дети попеременно опускают руки в емкости с теплой водой и со льдом, водят льдинкой по ладоням проговаривая стихотворение:

 Мы научимся ледок.

 Между пальцами катать,

 Это в школе нам поможет

 Буквы ровные писать.

 (Дети вытирают руки.)

**Воспитатель**: Молодцы! Давайте порадуем свой организм витаминами, которые живут в этих фруктах *(показ яблока, мандарина, киви, винограда).*Я предлагаю вам сделать вкусный и очень полезный фруктовый шашлычок. Но прежде чем приступить к изготовлению шашлычка и к еде, что необходимо сделать? *(Ответы детей).* Конечно, помыть руки, чтобы микробы с наших немытых рук не попали на пищу, а оттуда к нам в организм.

 *(Дети и воспитатель идут мыть руки).*

 **Приготовление «фруктового шашлычка».**

**Воспитатель:** На эти шпажки *(показ)* мы нанизываем вот эти нарезанные кусочками фрукты *(показ).* В процессе приготовления воспитатель оказывает помощь детям испытывающим затруднения. Задает вопросы: Какой из этих фруктов твой любимый? Сейчас ты нанизываешь какой фрукт? По окончании работы желает всем приятного аппетита.

Угощают шашлычком гостей.

**Воспитатель:** Ребята ,наше путешествие подошло к концу.

 «Влево, вправо повернись,

 В детский сад наш возвратись!»

 **Игра «Берем интервью»**

*(Воспитатель задает детям вопросы, предлагает детям взять интервью у гостей.)*

 **Вопросы к гостям и детям:** Что понравилось сегодня на занятии? Что узнали нового? Что было самым интересным?

Воспитатель предлагает вернуться в группу и угостить других детей «фруктовым шашлычком». Рассказать им, что надо вести здоровый образ жизни, кушать полезные продукты, принимать витамины, заниматься гимнастикой и спортом и тогда все мы будем здоровыми и сильными. Как говорится в пословице :«Я здоровье сберегу, сам себе я помогу»