

**Баева Надежда Васильевна, воспитатель МБДОУ «Детский сад
комбинированного вида №35 «Радуга»**

**Педагогическое мероприятие для детей старшего возраста
«Проделки Королевы Простуды»**

Цель: формирование представления о здоровом образе жизни.

Задачи:

Образовательные: активизировать познавательный интерес к окружающему миру; расширить знания о профилактике простудных заболеваний.

Развивающие: развивать познавательный интерес к изучению своего здоровья; совершенствовать двигательные навыки и физические качества, укреплять дыхательную систему, развивать координацию движений; развивать интерес к познанию себя, своих возможностей.

Воспитательные: воспитывать желание быть здоровым, сохранять и укреплять здоровье; уверенность в себе, чувство товарищества, настойчивость в достижении положительных результатов.

Методы, приемы, методики, технологии: информационно – коммуникационная технология, здоровье сберегающая технология; метод демонстрации, метод проблемного изложения материала, метод загадывания загадок; приемы погружения в игровую ситуацию, дыхательная гимнастика, самомассаж, подвижная игра, релаксация, рефлексия.

Реализация ФГТ: интеграция полученных умений и навыков через образовательные области «Познание», «Коммуникация», «Социализация», «Физическая культура», «Здоровье», «ОБЖ», «Музыка», «Чтение художественной литературы».

Оборудование: проектор, мультимедийная презентация, картинки с изображением одежды, маска «микроба» для подвижной игры, красные и зеленые следы, магнитная доска, овощи и фрукты, карточки для рефлексии с изображением настроения.

Предварительная работа: заучивание стихотворения С. Михалкова «Грипп»; отгадывание загадок; беседа о здоровом образе жизни.

Ход занятия:

I. Приветствие.

- Ребята, сегодня такой прекрасный день! Я очень рада вас видеть. Давайте поприветствуем друг друга. "Собрались все дети в круг, я твой друг и ты мой друг, крепко за руки возьмёмся, и друг другу улыбнемся и по цепочке, через рукопожатие, передадим наше хорошее настроение друг к другу и внимание».

Но не у всех хорошее настроение. Наш друг Артем заболел и попал в плен к Королеве простуде, и он нуждается в нашей помощи. Посмотрите на экран, он такой грустный.

II. (ребенок читает стихотворение на слайде1)

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.

- А вот и сама Королева Простуды. (слайд2)
- Почему мог заболеть Артем и оказался у Королевы Простуды (съел холодное мороженое, заразился от других людей, промочил ноги, ел снег и т.д.)
- Скажите, как помочь Артему? И самим уберечься от злых чар Королевы Простуды? (лечиться, принимать лекарства, ставить уколы, принимать витамины)
- Все правильно говорите, а самое главное научиться вести здоровый образ жизни. И сегодня мы с вами узнаем, что нужно делать, чтоб не заболеть и уберечься от злых чар Королевы Простуды и научим этому Артема.
- Что, поможем нашему другу?
- Тогда отправляемся с вами в путь. Закрывайте глаза, мы с вами переносимся в волшебный мир сказок.

(звучит музыка)

Раз, два, повернись в сказке очутись
Мы осторожно входим в сказку с вами.
Дорога, лес знакомы нам давно.
Здесь все живет и дышит чудесами,
Загадками и тайнами полно.

- Вот мы с вами и попали в сказку! Нам предстоит очень длительный путь с необычными препятствиями. Давайте подготовимся к нему (салятся на коврик)

Так, давайте все садимся,
Понудобней примостимся.
За массаж вы принимайтесь,
Попрошу вас, постарайтесь.

Сейчас мы с вами выполним самомассаж «неболейка, который поможет нам справиться с коварством Королевы Простуды.

III. Самомассаж «Неболейка»

1. Чтобы быть здоровыми, сильными и крепкими у нас на каждой ладошке волшебные точки, давайте их разотрем;
2. Чтобы горло не болело, мы погладим его смело. *(поглаживать шею сверху вниз)*
3. Чтоб не кашлять, не чихать, надо носик растирать *(указательными пальцами растирать крылья носа)*

4. Лоб мы тоже разотрём - ладошку держим козырьком (*растирать от центра к краю*).

5. Вилку пальчиками сделай. (*разжать указательный и средний палец, растирать точки за и перед ушами*).

6. Знаем, знаем - да, да, да, нам простуда не страшна (*потирать ладони друг о друга*).

IV - Молодцы! Но куда же нам идти? А вот следы! Как вы думаете, чьи они? (*Наверное, их оставила Королева Простуды*) Какого они цвета? (*красные и зеленые*)

- Правильно, ребята, красные следы – это следы болезней, а зеленые - следы здоровья, по каким следам нам нужно идти, чтобы не заболеть, как вы думаете? Давайте все дружно пройдем, наступая только на зеленые следы. Кто наступит на красные, тот попадет в плен к Королеве Простуды.

(*проходят по следам*)

- Молодцы!

- А следы привели нас в «Замок тёплых одеял» (*слайд 3,4*).

- В этом замке живут дети -«куталки» и эти «куталки» часто болеют.

- Как вы думаете, почему их так называют? (*сильно тепло одеваются, укутываются*)

- Как надо одеваться, чтобы не заболеть? (*по погоде*)

- Вот и хорошо, значит «куталок» среди вас нет.

Д/И «Выбери одежду»

- Теперь поиграем. Наш Артем, наверное, сильно тепло одевался и поэтому заболел. Давайте подскажем, посоветуем ему, что нужно носить осенью, чтобы не заболеть. Возьмите у меня по 1 карточки, и расскажите, какая одежда подходит к нашему времени года – осени. то мы помещаем на магнитную доску.

- Мы с вами всегда должны помнить: одеваться нужно по погоде, не переохлаждаться и не кутаться, чтобы Королева Простуда не забрала вас в свой ледяной дворец. И еще, ребята, главную роль в борьбе с простудой играют физкультура и спорт. Кто регулярно занимается спортом – всегда здоров и весел. Поэтому больше играйте на свежем воздухе, только одевайтесь облегченно, не кутайтесь, тогда и болеть не будете. А теперь давайте сделаем закаливающее носовое дыхание, которое тоже поможет не болеть.

V. Дыхательная гимнастика “Подыши одной ноздрей” (по А. Стрельниковой)

- указательным пальцем левой руки закрываем левую ноздрю,
- делаем вдох правой ноздрей;
- правым указательным пальцем правой руки закрыть правую ноздрю,
- делаем выдох через левую ноздрю.

(*упражнение повторяется 4 раза.*)

VI. Молодцы! А вот перед нами Дворец «Микробия». (*слайд5*) Кто живет в этом дворце. Ребята, вы знаете, что такие микробы? (*слайд 6*) (*маленькие частицы, которых не видно без специального прибора, это грязь*). Посмотрите, здесь все окна плотно закрыты, свет, и воздух совсем не проникают. Поэтому здесь тучи

микробов, так как этот дворец, никогда не проветривается. Это владения принца «Ап-чхи!» здесь все кашляют и чихают друг на друга. Принц «Ап-чхи!» послал целое войско «чихунов».

- Чем мы с вами должны пользоваться, чтобы «микробы-чихуны» не попали в организм? *(нужно иметь носовой платок, а если нет прикрыться ладошкой)* (слайд 7)

- Зачем надо закрывать нос и рот платком? *(чтобы микробы не попали в организм)*

- Что надо сделать, чтобы микробы не попали в организм? *(слад 8)* *(мыть руки, овощи и фрукты, пользоваться своим полотенцем, своей расческой)*

- Микробы боятся свежего воздуха. А если во дворце окна и двери закрыты, то там, естественно, микробов видимо-невидимо. Что же нужно сделать? *(ответы детей - открыть все окна, проветривать)*

VII. Подвижная игра «Микробы» *(звучит музыка)*

(1 игрок – «чихающий - микроб», остальные – «заражающиеся». Под ритмичную музыку «чихающий - микроб» должен дотрагиваться до детей, кого он задевает, становится «заражающимся» и выбывает из игры. игра повторяется 2 раза)

- Ребята, не только физкультура и спорт укрепляют наши мышцы, но и рациональное правильное питание. Любой организм должен принимать витамины, чтобы быть сильным и здоровым. Давайте соберем и подарим Артему витаминную корзину.

- Послушайте загадки и отгадайте, в каких продуктах питания находятся витамины и поместите их корзину.

VIII. Ди «Витамины»

Круглое, румяное

Я расту на ветке!

Любят меня взрослые

Маленькие детки.

(яблоко)

Вкусны – оближешь пальчики-

Оранжевые мячики.

Но только я в них не играю,

А неизменно их съедаю.

(апельсины)

Я вырос на грядке,

Характер мой гладкий:

Куда ни приду,

Всех до слез доведу

(лук)

Нарядилась Аленка

В сарафанчик свой зеленый,

Завела оборки густо.

Узнаешь ее...

(капуста)

Красна девица

Сидит в темнице,

А коса на улице.

(морковка)
Маленький, горький
Луку брат.
Взрастает он в земле,
Убирается к зиме.
Головой на лук похож.
Если только пожуёшь
Даже маленькую дольку -
Будет пахнуть очень долго.
(чеснок)

- Лук и чеснок – овощи, которые еще и убивают микробы. Но прежде чем употреблять овощи и фрукты, о чем мы должны помнить? *(помыть их)*

Хорошо, молодцы, теперь вы будете чаще есть продукты, содержащие большое количество витаминов, потому, что витамины необходимы для здоровья!

- А теперь, чтобы помочь Артему вернуться из Королевства Простуды мы должны еще раз вспомнить, что нужно делать, чтобы не заболеть *(ответы детей)*.

(возвращается Артем) (слайд 9)

IX. - Спасибо, ребята, вы помогли мне покинуть Королевство Простуды, злые чары ее рассеялись, и я снова вернулся к вам.

- А это значит, что мы ребята дружные, наша дружба помогла Артему покинуть Королевство Простуды.

- А теперь, пора возвращаться в детский сад.

Раз, два, повернись в детский сад наш возвратись

X. Рефлексия.

– Наше путешествие завершилось. Я очень хочу, чтобы вы соблюдали все правила и никогда не болели.

- Ребята у меня на столе лежат «пушистики». Посмотрите на них. У них у всех разное настроение. Выберите одного «пушистика», чтобы у него было такое же настроение как у вас.