

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №10 «Серебряное копытце» города Алушты

Конспект НОД по здоровьесбережению

в средней группе

«На помощь зайчику»

Воспитатель: Сорокина С.М.

г. Алушта, 2021

Занятие по здоровьесбережению для детей средней группы «На помощь зайчику»

Описание материала: предлагаю вам конспект непосредственно образовательной деятельности по познавательному развитию, с использованием здоровьесберегающих технологий, для детей среднего дошкольного возраста. Данный материал будет полезен для воспитателей младшего и среднего дошкольного возраста. Этот конспект обучающего и познавательного характера, направленный на воспитание валеологической культуры, для формирования осознанного отношения к здоровью.

Направление: Речевое познавательное, физическая культура, социально-коммуникативное развитие.

Интеграция областей: познавательные развития, речевое развитие, физическое развитие, художественно-эстетическое развитие.

Цель: учить детей заботиться о своем здоровье, избегать ситуаций, приносящих вред здоровью.

Задачи:

1. Развивать процессы обобщения и классификации по признаку полезные и вредные продукты;
2. Активизировать и расширять словарный запас по теме занятия (микробы, микстура, градусник, лекарства, витамины, массаж, амулет (защита));
3. Сохранять и стимулировать здоровье детей с помощью технологий: дыхательная гимнастика; лечебно-оздоровительный массаж «Неболейка».
4. Воспитывать валеологическую культуру для формирования осознанного отношения к здоровью;
5. Воспитывать в детях чувство сострадания, стремление помочь больному человеку.

Материал к занятию: Мягкая игрушка – заяц, плоскостной домик, деревья, воздушные шары, корзинка, следы зайца, градусник (игрушечный), длинные досточка (мостик), машинка, книга, «микстура», муляжи: фруктов и овощей, чипсы, сухарики, лимонад, мёд, конфета, жевательная резинка, чеснок (головка), зубчики чеснока (амулет); зубочистка, письмо в конверте, телеграмма на снежинке, влажные салфетки, коробочка для использованных влажных салфеток.

Предварительная работа: Разучивание комплекса оздоровительных упражнений для профилактики ОРЗ, отгадывание загадок о явлениях природы, заучивание стихотворений; беседа «Как быть здоровым»; чтение художественного произведения К. Чуковского «Айболит», проведение опытов с водой.

Ход:

Воспитатель: Ребята, сегодня у нас в группе много гостей. Давайте с ними поздороваемся. (Дети здороваются).

Воспитатель: Ребята, сегодня утром я пришла в группу, открыла окошко и вдруг ветерок снежинку на подоконник бросил. Постучал тихонько в раму

получите телеграмму. Хотите узнать, что в ней. (Ответ детей).

(воспитатель читает телеграмму: «Зайчонок Кузька наелся снега у него заболело горло и поднялась температура. Требуется срочная помощь. Доктор Айболит»).

Воспитатель: Ребята, доктора Айболита срочно вызвали в Африку, там заболели звери. Что же нам делать? (ответы детей)

Конечно, мы должны помочь нашему другу зайчонку. Посмотрите у нас на столе много разных предметов из них нужно выбрать самое необходимое для лечения Зайчонка Кузи. А складывать будем вот в эту корзинку.

Игра: «Выбери нужное».

Описание игры: детям предлагается из каждой пары предметов выбрать один, необходимый для лечения зайчонка (градусник и машинка, микстура и конфета, мед и лимонад, шарф и книга). Выбранные предметы, дети складывают в корзинку. *Подведение итога игры.* Что осталось на столе и почему? Молодцы, ребята, вы всё правильно собрали! Присаживайтесь на стульчики. (дети садятся на стульчики)

Воспитатель: Чтобы быстрее поправиться, помогают не только лекарства. А что еще помогает человеку быстрее выздороветь? (ответы детей) Правильно, для скорейшего выздоровления нужно есть витамины, которые нам дает природа - это овощи и фрукты. Они не только полезные, но и очень вкусные. А в каких продуктах находятся витамины? (ответы детей)

-Я буду загадывать загадки, а вы отгадаете и кто первым назовёт правильный ответ положит отгадку в корзину, но смотрите внимательно, чтобы в корзинку к нам не попали и вредные продукты (дети подходят к столу, на котором лежат лимон, яблоко, морковь, лук, сухарики, лимонад, жевательная резинка).

Загадки:

1. Круглое, румяное я расту на ветке!

Любят меня взрослые и маленькие детки (Яблоко)

2. Красный нос в землю врос, а зелёный хвост снаружи,

Нам зелёный хвост не нужен, нужен только красный нос. (морковь)

3. Он никогда и никого не обижал на свете,

но почему же плачут от него и взрослые и дети (лук).

4. Самый кислый в мире фрукт,

Так не зря его зовут.

Витаминов полон он.

Это желтенький (Лимон)

5. Сто одежек и все без застёжек (капуста).

6. Вкусны –оближешь пальчики-

Оранжевые мячики.

Но только я в них не играю,

А неизменно их съедаю. (мандарины).

Воспитатель: Молодцы, вы правильно отгадали все загадки, а что же осталось на столе? Почему? (ответы детей). Умницы! Ребята, мы с вами собрали все самое необходимое и теперь пора отправляться к зайчонку в лес.

Чтобы попасть в сказку, нужно всем подуть на волшебную тучку со снежинками. Давайте, вдохнём через носик, а выдыхать будем медленно через ротик. Тогда мы все обязательно окажемся в сказке, но сначала нужно встать возле стульчиков (упражнение на дыхание 2 раза). Дети вдыхают через носик, и выдыхают медленно через ротик. (дуют на снежинки стоя)

Воспитатель: Ребята, вот мы с вами и попали в сказку нас перенесла сюда волшебная тучка.

-Но куда же нам идти? Посмотрите- ка – следы. Чьи это следы? (ответы детей). Правильно – это следы зайчонка и они обязательно приведут нас в лес к домику Кузи. На дорожку дружно встали, друг за другом зашагали. (Дети в чешках идут по следам). Узкий мостик впереди, нужно нам его пройти (на носочках, руки над головой)

Змейкой возле ёлочки пройдем и снежок не обобьем. Вот мы и пришли избушку зайчика нашли.

Посмотрите сколько снега у избушки. Какой снег? (белый). А на ощупь? (холодный) Можно такой снег есть? Дети стучатся в дверь, заходят, здороваются с зайчонком, садятся на стульчики.

Воспитатель: Кузя, что с тобой случилось? Ребята, у Кузи так болит горлышко, что он даже ответить нам не может.

Обыгрывание ситуации «Лечим зайчонка» (дети ставят градусник зайчику, дают микстуру, поят чаем с медом, завязывают шарфом горлышко).

1-й ребенок: (гладит зайчонка по голове и читает стихотворение)

Ах, ты, зайнышка – зайчишка,

Непослушный шалунишка.

Ты запомни навсегда,

Снег холодный есть нельзя! (ставит градусник).

2-й ребенок: Снег совсем не для еды!

Снежок только для игры. (даёт микстуру)

3-й ребёнок: Ты, зайчонок, поправляйся

И к нам, в гости приходи. (Подает чай с мёдом)

Воспитатель укладывает зайчонка в кровать и вдруг замечает под одеялом микроба - маленький воздушный шар.

Ребята, знаете почему зайчонку так тяжело? Когда он ел холодный снег, то не заметил, как проглотил микроба – злючку. Когда зайчонок чихает, микробов становится все больше и больше (воспитатель разбрасывает шарики – микробы). Нам нужно как можно быстрее спасти зайчонка, а для этого необходимо уничтожить всех микробов. Я знаю, есть такие продукты, которых очень боятся микробы. Как вы думаете, какие? (ответы детей). Правильно, больше всего микробы боятся чеснока. Смотрите-ка а наша корзинка тоже не простая, а волшебная мы сказали, что микробы боятся чеснока и он сразу же появился в ней. Нам нужно быстро собрать микробы, пока их не стало еще больше.

Игра «Уничтожим микробы» Дети собирают шарики и складывают их в большую корзину. Воспитатель водит над корзиной большой головкой чеснока, (в середину которой воткнута зубочистка), и произносит волшебные

слова: «Вы микробы уходите и назад не приходите» и лопает шарики незаметно для детей.

Воспитатель: Ребята, у нас получилось! Мы уничтожили микробов, и Зайчонок Кузя снова здоров! Но у нас после микробов стали грязные ручки, как вы думаете, что нам нужно сделать для того, чтобы наши руки снова стали чистыми? (ответы детей) Молодцы, нужно руки вымыть с мылом, а если нет рядом воды и мыла? Правильно их можно вытереть влажными салфетками, а салфетки сложить в коробочку, чтобы микробы снова не разбежались. Смотрите-ка, наша корзинка в сказочном лесу тоже стала волшебной мы только сказали про влажные салфетки как они появились в нашей корзинке (Воспитатель раздаёт влажные салфетки детям, затем собирает их в коробочку). Ну вот наши ручки снова стали чистыми. А большая головка чеснока превратилась вот в такие амулетики-защитники для того, чтобы микробы больше не беспокоили Кузю, да и вас тоже. (Воспитатель одевает всем детям и зайчонку амулеты, садит зайчонка на стул и укутывает пледом). Теперь Кузя запомнит, что снег есть нельзя!

Воспитатель: Ребята, а сейчас мы Кузе покажем лечебный *оздоровительный массаж «Неболейка»*.

1. Чтобы горло не болело,
Мы погладим его смело. (поглаживать горло сверху вниз)
2. Чтоб не кашлять, не чихать,
Надо носик растирать (указательными пальцами растирать крылья носа)
3. Лоб мы тоже разотрём-
Ладошку держим козырьком (растирать от центра к краю).
4. Ушки тоже мы потрём и здоровья сбережём
5. Знаем, знаем- да, да, да,
Нам простуда не страшна. (Потирать ладони друг о друга). Воспитатель хвалит детей. Молодцы! Кузя, а ты запомнил какой массаж нужно делать?

Игра «Да-нет». (*Да-хлопки, нет- топот*)

Вас прошу я дать ответ:

Это правда или нет?

1. Чтоб с микробами не знаться,
Надо, дети, закаляться? Да!
2. Никогда чтоб не хворать,
Надо целый день проспять? Нет!
3. Если, сильным хочешь быть,
Со спортом надобно дружить? Да!
4. Чтоб зимою не болеть,
На прогулке нужно петь? Нет.
5. И от гриппа и ангины
Нас спасают витамины? Да.
6. Будешь кушать лук, чеснок-
Тебя простуда не найдёт? Да.
7. Хочешь самым крепким стать-
Сосульки надобно лизать? Нет.

Воспитатель: Молодцы ребята, вы правильно ответили на все вопросы. Но нам пора возвращаться в детский сад. Давайте попрощаемся с Кузьмой. Дети прощаются с зайцем и желают ему здоровья. (Будь здоров-будь здоров позабудь про докторов).

Воспитатель: Давайте снова подуем на волшебную тучку и вернёмся на ней обратно в сад. (Дети дуют 2 раза стоя). Дети, мы сегодня сделали доброе дело: вылечили зайчонка, научили бережно относиться к своему здоровью. Доктор Айболит передал вам витамины и конверт с письмом, я прочитаю думаю здесь что-то важное и нам может пригодиться.

Чтоб здоровье сохранить,
Организм свой укрепить,

Знай

Чтобы ни один микроб
Не попал случайно в рот,
Руки мой перед едой
с мылом и водой.

Кушай овощи и фрукты,
Рыбу, молокопродукты-
Вот полезная еда,
Витаминами полна!

На прогулку выходи,
Свежим воздухом дыши.
Только помни при уходе:
Одеваться по погоде!

Ну, а если уж случилось:
Разболеться получилось,
Знай, к врачу тебе пора.
Он поможет нам всегда!

Итог, сюрпризный момент:

Воспитатель: Ребята, вам понравилось наше путешествие? А что больше всего запомнилось? Ребята, что, вы сегодня запомнили самое главное про снег? (ответы детей) Правильно, снег есть нельзя, с ним можно только играть. А теперь подставляйте ладошки и получайте витаминку от Доктора Айболита.

*Чтоб здоровье сохранить,
Организм свой укрепить,
Знай!*

*Чтобы ни один микроб
Не попал случайно в рот,
Руки мой перед едой
с мылом и водой.*

*Кушай овощи и фрукты,
Рыбу, молокопродукты-
Вот полезная еда,
Витаминами полна!*

*На прогулку выходи,
Свежим воздухом дыши.
Только помни при уходе:
Одеваться по погоде!*

*Ну, а если уж случилось:
Разболеться получилось,
Знай, к врачу тебе пора.
Он поможет нам всегда!*

<p><i>Круглое, румяное я расту на ветке! Любят меня взрослые и маленькие детки (Яблоко)</i></p>	<p><i>Самый кислый в мире фрукт, Так не зря его зовут. Витаминов полон он. Это желтенький (Лимон)</i></p>
<p><i>Красный нос в землю врос, а зелёный хвост снаружи, Нам зелёный хвост не нужен, нужен только красный нос. (морковь)</i></p>	<p><i>Сто одежек и все без застёжек (капуста).</i></p>
<p><i>Он никогда и никого не обижал на свете, но почему же плачут от него и взрослые и дети (лук).</i></p>	<p><i>Вкусны –оближешь пальчики- Оранжевые мячики. Но только я в них не играю, А неизменно их съедаю. (апельсины).</i></p>

Игра «Да-нет». (Да-хлопки, нет- топот)

Вас прошу я дать ответ:

Это правда или нет?

1. Чтоб с микробами не знаться,
Надо, дети, закаляться? Да!
2. Никогда чтоб не хворать,
Надо целый день проспять? Нет!
3. Если, сильным хочешь быть,
Со спортом надобно дружить? Да!
4. Чтоб зимою не болеть,
На прогулке нужно петь? Нет.
5. И от гриппа и ангины
Нас спасают витамины? Да.
6. Будешь кушать лук, чеснок-
Тебя простуда не найдёт? Да.
7. Хочешь самым крепким стать-
Сосульки надобно лизать? Нет.