# Образовательная деятельность в старшей группе по здоровьесбережению «Королева Простуда нам не страшна»

**Задачи:**

-формировать представление о здоровье, как одной из основных ценностей;

-расширять знания о профилактике простудных заболеваний;

-воспитывать понятия о здоровом образе жизни;

-развивать интерес к познанию себя, своих возможностей и способностей.

**Предварительная работа:** заучивание стихотворений о здоровье; беседа о простуде; дыхательная гимнастика.

**Материалы:** плакаты, отгадки на загадки, замок, игрушка Карлсон.

**Ход образовательной деятельности:**

**Воспитатель:** Ребята, сегодня к нам пришли гости , давайте поздороваемся с ними.

Гости, гости здравствуйте! *(Качают головой с права на лево)*

К нам сюда пожалуйте*. (показывают жест руками)*

Мы несем вам самовар *(руками образуют большой круг перед собой)*

А еще душевный дар *(прикладывают правую руку к сердцу)*

Низкий шлем мы вам поклон *(Русский поклон)*

Проходите смело в дом *(руками жест приглашения к себе)*

Можете пройти налево*, (левой рукой)*

Можете пройти направо *(правой рукой в сторону)*

Ждут вас игры и забавы *(хлопки руками)*

Наш веселый звонкий смех

Мы сегодня всем вам рады,

Мы вас рады видеть всех *(На слово «всех» жест руками всех*)

**Воспитатель.** Сегодня такой хороший, тёплый день! У нас много детей и у всех прекрасное настроение. Но я вынуждена вас огорчить. Карлсон попал в плен к Королеве Простуде, он находится у нее в Королевстве, и ему очень грустно.

***Заходит Карлсон весь больной на голове у него повязка, и начинает читать стихотворение***

**Карлсон: У** меня печальный вид,

Голова с утра болит.

Я чихаю, я охрип.

Что такое — это грипп?

Нерумянный гриб в лесу,

А поганный 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.

**Карлсон:** Ой ой я лучше пойду, а то вас всех заражу. *(Кашляет и уходит)*

**Воспитатель.** А как вы думаете почему Карлсон заболел?

**Дети отвечают**

**Воспитатель.** Ребята, мы с вами поздоровались и этим пожелали себе и друг другу здоровья. Ведь здороваться – это желать здоровья тому, с кем поздоровался. А вы знаете, что каждый человек может сам себе укрепить здоровье? Недаром говорится в пословице:

**Я здоровье сберегу,**

**Сам себе я помогу**

- Кто запомнил поговорку? (прошу повторить 2-ух детей)

**Воспитатель.** Я вас приглашаю сесть на коврик и поговорить о нашем здоровье (садятся) .

* А кто из вас может ответить, что такое здоровье? (ответы детей: это сила, ум, красота, когда человек не болеет, когда у человека хорошее настроение и т. д.)
* А как можно укрепить свое здоровье? (заниматься физкультурой, правильно питаться, соблюдать режим дня, закаляться)
* Я знаю у нас, что Арсений с мамой занимаются укреплением своего здоровья. Вот он нам сейчас расскажет, как они это делают (рассказ Арсения) .

**Воспитатель.** А давайте покажем, как мы укрепляем своё здоровье. ***Вспомним пальчиковую гимнастику:***

*Утро настало, солнышко встало*

*Эй, братец Федя, разбуди соседей.*

*Вставай, большак! Вставай, указка!*

*Вставай, середка! Вставай, сиротка*

*И крошка Митрошка! Привет, ладошка!*

**Воспитатель.** Пальчики мы потренировали, а сейчас предлагаю провести тренировку всего тела. Давайте все встанем **(проводим физкультминутку) .**

*Девочки и мальчики*

*Прыгают как мячики: раз, два, три*

*Ножками топают: раз, два, три*

*Ручками хлопают: раз, два, три*

*Глазками моргают: раз, два, три*

*После отдыхают*

*И медленно все вдыхают.*

**Воспитатель.** Молодцы, ребята. Вот мы и укрепили наше здоровье сами. А теперь давайте отправимся освобождать Карлсона от чар Королевы Простуды. Предлагаю отправиться в путь на облачках. Закройте глазки, мы с вами переносимся в волшебную страну.

**Воспитатель:** *Мы осторожно входим в сказку с вами.*

*Дорога в лес знакома нам давно.*

*Здесь всё живет и дышит чудесами,*

*Загадкам и тайнами полна.*

**Воспитатель.** Но куда же нам идти? Посмотрите вот красные и белые следы! Чьи они?

**Дети отвечают.**

**Воспитатель.** Белые следы, это следы здоровья. А вот и они, красные горячие следы. Вы помните, что на них наступать нельзя? Идем друг за другом, не наступая на красные следы. Вот мы с вами попали в замок «Микробия». А что такое микробы? Что о них вы знаете?

***Дети высказывают свои предположения.***

***Затем воспитатель читает стихотворение «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 чиханье, и пот.*

*Вы, куклы, мыли руки перед ужином?*

*Ой, Карлсон, наш выглядишь простуженным.*

*Постойте-ка, у него горячий лоб:*

*Наверное, в нём сидит микроб!*

**Воспитатель.** Микробы попадают не только на руки или на лицо, но и в горло, и тогда мы начинаем чихать и кашлять. А как защитить себя от микробов?

***Выслушиваем предположения детей.***

**Воспитатель:** Чтобы нам не заболеть в царстве Королевы Простуды, давайте сделаем закаливающие носовые упражнения.

* ***Погладить нос (боковые части носа)*** от кончика к переносице, сделать вдох. На выдохе постучать по крыльям носауказательными пальцами (5-6 раз) .
* ***Сделать по 8-10 вдохов 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.

**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**. Необходимо соблюдать чистоту.

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

**Дети.** Проветривать помещение.

**Воспитатель.** А как правильно нужно проветривать помещение, расскажите? А вот ребята, как наша т.Катя проветривает нашу группу?

***Дети отвечают.***

**Воспитатель:** Посмотрите в замке все окна плотно закрыты, свет и воздух совсем не проникают. Поэтому здесь тучи микробов, так как этот замок никогда не проветривается. Микробы бояться свежего воздуха. Что нужно сделать?

**Дети.** Открыть все окна.

**Воспитатель.** Растения нам тоже помогают не заболеть. А как они нам помогают?

**Дети:** Очищают воздух

**Воспитатель**: Чтобы нам не заболеть нужно хорошо кушать?

**Дети**: Кашу, суп и т.д.

**Воспитатель:** А в каких полезные продукты питания мы знаем?

**Дети:** лук, яблоки, морковка, сливочное масло, черный хлеб.

**Воспитатель** А давайте сейчас немножечко поиграем, я буду загадывать вам загадки, а отгадки вы должны будете найти и положить в корзину. И тогда у нас будет целая корзина полезных продуктов..

\*Круглое, румяное,

Я росту на ветке!

Любят меня взрослые

И маленькие детки. **(Яблоко.)**

\*Яркий, сладкий, налитой,

Весь в обложке золотой.

Не с конфетной фабрики,

Из далекой Африки. (**Апельсин.)**

\*Я вырос на грядке,

Характер мой гадкий:

Куда ни приду,

Всех до слез доведу. **(Лук.)**

\*Нарядилась Аленка

В сарафанчик свой зеленый,

Завела оборки густо.

Узнаешь ее.? (**Капуста.)**

\*Красный нос в землю врос,

А зеленый хвост снаружи.

Нам зеленый хвостне нужен,

Нужен только красный нос. **(Морковь.)**

\*Маленький, горький,

Луку брат. **(Чеснок.)**

**Раздается грохот, шум за дверью. Но Карлсон не заход.**

**Воспитатель:** Ребята это наверно Карлсон прилетел к нам на крышу. Он наверно выздоровел и освободился из плена Королевы Простуды. Это мы ему ребята помогли освободиться из плена с помощью наших знаний. А как мы его освобождали? Давайте вспомним? ( проветривали замок, выполняли оздоровительные упражнения, рассказали о полезных продуктах )

*И тут входит Карлсон*

**Карлсон:** Ой ребята спасибо вам большое. Я теперь здоров, благодаря вам я всё знаю. Но для закрепления всех знаний мне хочется, чтобы все вместе мы посмотрели мультфильм о микробах.

**Воспитатель:** А теперь настала пора возвращаться в группу. Давайте сядем на наши облачки и отправимся домой в нашу группу. Скажем до свидание Карлсону, мы полетели!

**