

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
Детский сад общеразвивающего вида № 133 города Томска

**Методическая разработка
«Чтобы нам не болеть»
старшая группа**

Воспитатель: Чепурина Л.Н.

Звучит музыка В.Шаинского «Улыбка», входит воспитатель, приглашает к себе детей.

Воспитатель: Вы, ребята, подойдите
На меня вы посмотрите
Знаете мои друзья
Видеть вас сегодня
Очень рада я!

Дети становятся в круг.

Приветственная речевая коррекционная игра «Здравствуйте».

Здравствуйте, девочки!

-здравствуйте!

Здравствуйте, мальчики!

-здравствуйте!

Приветственно машет рукой.

Девочки отвечают тем же.

Мальчики отвечают на приветствие так же.

Солнышко, здравствуй!

-Здравствуй, здравствуй!

День такой прекрасный!

-Здравствуй, здравствуй!

Хорошо под солнышком

Мы растем

Все, поднимают руки над головой, скрещивают их.

Протягивают руки вперед, хлопают в ладоши.

Поднимаются на носочки и тянутся как можно выше, поднимая руки вверх.

Здоровей становимся

С каждым днем

Сжимают пальцы в кулаки, прижимают руки к плечам и разводят в стороны.

Воспитатель: Ребята! К нам пришли гости! Настроение у них хорошее, но мы можем его улучшить, поднять настроение, чтобы на душе было тепло и спокойно. А как это сделать?

Ответ детей.

Коммуникативная игра «Здравствуйте».

Дети: «Добрый день, всем добрым людям

Мы вам рады, мы вас любим.

Очень любим мы людей и больших и малышей.

Здравствуйте!»

Воспитатель: Дети, скажите, а на какое слово похоже слово «здравствуйте»?

Ответ детей.

Воспитатель: выходит, мы с вами пожелали друг другу и нашим гостям здоровья. Это здорово! Но, слышите, кто-то стучится к нам в дверь? Новый гость? Кто там такой? Пойду, посмотрю. Ребята, я знаю, кто к нам торопится, а вот кто- вы угадайте.

Загадка: «Над простым моим вопросом не потратишь много сил.

Папа Карло парня с длинным носом из полена смастерил!»

Дети: Буратино.

Под музыку А.Рыбникова «Буратино», воспитатель вносит игрушку бибобо Буратино.

Воспитатель: Здравствуй, Буратино, дорогой!

Рады встречи мы с тобой!

Буратино: Добрый день! Я всегда вернуться рад в свой любимый детский сад. С вами быть хочу всегда. Но, сначала, познакомлюсь с вами, чтобы стали мы друзьями.

Воспитатель: Вот Ариша, Маша, Марк, Кира, Саша и Катюша, Лиза, Соня и Андрюша, Даля, Майя и Кирюша.

Буратино: Очень приятно! Апчхи!

Воспитатель: Что такое? Ты простужен?

Буратино: Я весь день скакал по лужам. Нос заложен у меня.

И не вздохнуть, и не чихнуть,

Болею я, друзья!

Воспитатель: А как ты думаешь лечиться?

Буратино: Вот пришел у вас узнать, как здоровым стать!

Воспитатель: В этом мы тебе поможем. А ну-ка, дети, Буратино, возьмите себя за носик и немножко его потяните.

«1-2-3-4-5.

Вышел носик погулять

Нос не хочет простужаться,

И не хочет он чихать.

Значит, надо, нам ребятки,

Упражненья выполнять!»

Массаж биологически активных зон для профилактики простудных заболеваний «Неболейка».

От крылечка до калитки

Растирание ладошек друг о друга.

Три часа ползли улитки,

Три часа ползли подружки,

На себе таща избушки.

Чтобы горло не болело,

*Поглаживать ладонями шею
мягкими движениями сверху вниз.*

Мы погладим его смело.

Чтоб не кашлять, не чихать,

*Указательными пальцами растирать
крылья носа.*

Надо носик растирать.

Лоб мы тоже разотрем

*Растирать лоб движениями в
стороны.*

Ладошку ставим козырьком.

Вилку пальчиками сделай,

*Разжать указательный и средние
пальцы, растирать пальцами точки
за и перед ушами.*

Массируй ушки ты умело.

Знаем, знаем –да-да-да

Потирать ладони друг о друга.

Нам простуда не страшна.

Воспитатель: Лучше стало, Буратино?

Буратино: Да!

Воспитатель: Всем известно, всем понятно,

Что здоровым быть приятно.

Только надо знать, как здоровым стать.

Воспитатель: Ребята, поможем Буратино, стать здоровым?

Дети: Да!

Воспитатель: А вы знаете, что нужно делать, чтобы быть здоровыми?

Я вам подскажу: первый заряд здоровья мы с вами уже получили. Это улыбки и доброта, а они дружат с красным солнышком, которое нас будит по утрам. Посмотрите, как оно улыбается! Новый день, новый день начинается!

Массаж биологически активных точек «Солнышко».

Солнце утром рано встало,

Всех детишек приласкало.

Гладит грудку,

Гладит шейку,

Гладит носик,

Ладит лоб,

Гладит ушки,

Гладит ручки,

Загорают дети. Вот.

*Поднять руки вверх, потянуться,
делая руками «фонарики».*

*Массировать «дорожку» на груди
снизу вверх сжав пальцы в кулак.*

*Поглаживание шеи большими
пальцами сверху вниз.*

Кулачками растирать крылья носа.

*Проводить пальцами по лбу от
середины к вискам.*

*Ладонями растирать уши сверху
вниз.*

*Ладонями массажировать руки от
запястья к локтю.*

Поднять руки вверх.

Воспитатель: это первая дорожка здоровья. А что еще нужно для здоровья? Ведь матушка природа подарила людям много докторов, которые дают здоровье ежедневно, бескорыстно и всем без выбора. Кто они?

Дети: доктор свежий Воздух, доктор вода, доктор Здоровая Пища, доктор Упражнения и т.д.

Воспитатель: будем дружить с ними? Ведь недаром говорится: Солнце-Воздух и Вода – наши лучшие друзья!. Чтобы здоровье было в порядке, с чего нужно начинать каждое утро?

Дети: С зарядки.

1ребенок: «Приучать себя к порядку,

Делать каждый день зарядку.

Смеяться веселей и будешь здоровей».

2ребенок: «Кто с зарядкой дружит смело,

Кто с утра прогонит лень.

Будет сильным и умелым

И, веселым- целый день.

Воспитатель: Не зевай и не ленись

На зарядку становись!.

А ну-ка, мои озорные дети, покажите Буратино, как здорово мы умеем делать зарядку.

Музыкальная зарядка «Жили дети озорные». О Макушиной.

Упражнение на восстановление дыхания.

1-2-3-4-5.

Все умеем мы считать
Отдыхать умеем тоже
Руки за спину положим
Голову поднимем выше
И легко-легко подышим. Носом-вдох,
и выдох-ртом.

*Прикасаться подушечками пальцев
начиная с большого.*

Сжимать и разжимать пальцы.

Покачать расслабленными руками.

Спрятать руки за спину.

Голова поднята

*Спокойное дыхание через нос, а
затем, через рот.*

Воспитатель: Отлично! Молодцы! Это вторая дорожка к здоровью. Буратино, а как ты думаешь, что еще нужно сделать, чтобы быть здоровым?

Буратино: Не знаю!. Я, думаю, пить таблетки не годится. Я лекарство сделаю сам.

Воспитатель: Ну это просто чудеса... Как?

Буратино: Сложу в кучку карамельку и тянучку, из малины мармелад и кусочки шоколада. И на все это сверху, печенье надо крошить. Называется лекарство: « Чмок-чмок-чмок» вкуснятина! От болезни поможет просто замечательно!

Воспитатель: Сомневаюсь! Дети, а разве сладкое так полезно?

Дети: Нет! Это ведь диатез, кариес и лишний вес.

Воспитатель: Правильно, ребятки.

«Чтоб здоровым быть всегда

Нужна полезная еда.

Витамины всех полезней

Сберегут нас от болезней.

В жизни нам необходимы

Встретить можно их везде»

Как вы думаете, дети, овощи и фрукты- полезные продукты?

Д/И «Что разрушает здоровье и что укрепляет».

Игра-эстафета «Кто быстрее перенесет витамины».

Воспитатель: Молодцы! Помни, Буратино: « Прежде чем за стол сесть, ты подумай, что съесть».

Вот и еще одна дорожка к доброму здоровью.

Я хочу, ребятки, чтобы вы вспомнили сказку «Мойдодыр», К Чуковского. Что он в сказке советовал делать?

Дети: Надо, надо умываться...

Воспитатель: Правильно. Нужно всегда за здоровьем следить, нужно чисто плотными быть. Не зря в пословице говорится: « Чистота- залог здоровья, а прохладная вода закалит нас без труда». Посмотри, Буратино, как дети умеют умываться.

Игра-имитация «Водичка».

«Знаем, знаем да- да-да,

Где ты прячешься вода!

Выходи водица,

Мы пришли умыться.

(дети хлопают в ладоши)

Кран откроем: ш-ш-ш

(делают вращательное движение кистями рук)

Руки моем: ш-ш-ш.

(растирают ладони)

Щечки, шейку мы потрем

(растирают щеки, шею)

И водичкой обольем.

(легко гладят ладонями по лицу ото лба к подбородку).

Воспитатель: Что помогает нам быть чистыми?

Загадки

«Гладко, душисто и моет чисто. Что это? *(Мыло)*».

« Не сделать без меня прически, так как зовут меня... *(Расческа)*».

«Чтобы не было беды, жить не можем без... *(Воды)*».

Ребенок: « Мочалка, губка, мыло-

Наши верные друзья.

Чтобы чистыми мы были без них никак нельзя».

П/И «Ровным кругом».

Буратино: Нет! Нет! Я вам не верю!

Мне мои друзья говорили:

Умываться-предрассудок!

Чистить зубы- стыд и срам!

Лучше я неряхой буду,

Это нравится друзьям!

Воспитатель: И напрасно. От простой воды и мыла у микробов тают силы.

Запомните дети, Буратино, навсегда: «Залог здоровья- чистота». Ну, теперь ты убедился, что сюда не зря явился?».

Буратино: Конечно, спасибо!.

Воспитатель: Так вот, Буратино, чтоб здоровье сохранить, нужно не только правильно питаться, закаляться, чистым быть, но и спортом заниматься.

Буратино: Спортом заниматься?».

Воспитатель: Дети покажут тебе, как они спортом занимаются.

Танец – игра «Спортом занимаются».

Упражнение на восстановление дыхания «А-ах!»

Воспитатель: Дам еще один совет.

«Прежде чем идти гулять ты в окошко погляди.

На погоду посмотри. Ты подумай, что надеть чтобы сильно не вспотеть.

Чтоб не зябнуть, не дрожать думай, что же надевать».

Запомните, ребята, Буратино.

« Рано утром просыпайся, себе, людям улыбайся.

Ты зарядкой занимайся, обливайся, вытирайся,

Зимой и летом физкультурой занимайся,

Всегда правильно питайся, аккуратно одевайся и делами занимайся. И тогда будешь здоров, позабудешь про докторов».