

## **Конспект ООД «Физическое развитие» с использованием здоровьесберегающих, игровых, ИКТ-технологий**

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

**Цель:** Учить детей заботиться о своем здоровье, воспитывать привычку здорового образа жизни.

#### **Задачи:**

- формирование неречевого дыхания;
- совершенствование артикуляционной моторики;
- расширение активного словаря;
- развитие внимания, мышления, памяти;
- развитие общей и мелкой моторики.

**Материалы и оборудование:** компьютерная презентация «Угадай – ка», Магнитная доска, макет дерева, зубные щетки, мыло, расчески, зубная паста, полотенца, домик Куталки, снежные комочки, «ручей», мостик – массажная дорожка, обручи, муляжи фруктов и овощей, следочки красного и белого цвета.

**Предварительная работа:** Просмотр мультфильмов: «Митя и микробус» к/студии «Союзмультфильм» автор сценария Е. Агранович, режиссер М. Каменецкий. Мультсериал «Смешарики»: «Руки», «ОРЗ», «Ёжик и здоровье». Мультсериал «Лунтик»: «Невидимая грязь».

#### **Беседы:**

- *Откуда берутся болезни.*
- *Как победить простуду.*
- *Зачем делать зарядку.*
- *Как стать сильным.*
- *Для чего чистить зубы.*
- *Почему щиплет мыло.*
- *О пользе витаминов.*

#### **Ход НОД:**

Дети входят в зал и здороваются с гостями.

**Воспитатель:** - Дети посмотрите, какой сегодня прекрасный день! У нас хорошее, радостное настроение. А вот наш Валера попал в плен к королеве Простуде и ему очень плохо и грустно.

Ребенок читает стихотворение «Грипп» С. Михалкова.

*У меня печальный вид, -  
Голова моя болит,  
Я чихаю, я охрип.  
Что такое?  
Это - грипп!  
Не румяный гриб в лесу,  
А поганый грипп в носу!  
В пять минут меня раздели,  
Стали все вокруг жалеть.  
Я лежу в своей постели -  
Мне положено болеть.  
Поднялась температура,  
Я лежу и не ропщу.  
Пью соленую микстуру,  
Кислой горло полощу.  
День лежу, второй лежу,  
Третий – в школу не хожу.  
И друзей не подпускают,  
Говорят, что заражу!*

**Воспитатель:** - Вы хотите помочь Валере и спасти его из плена королевы Простуды?

**Дети:** Да.

**Воспитатель:** - Хотите быть смелыми, здоровыми, крепкими и не болеть?

**Дети:** Да. Хотим.

**Воспитатель:** - Тогда я предлагаю вам отправиться в очень интересное путешествие в Страну Здоровья.

*Как весело, как весело*

*Отправиться с друзьями*

*В загадочное путешествие*

*Пойдемте вместе с нами!*

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

**Воспитатель:-** Что это такое?

**Дети:** Следы. Белые. Красные.

**Воспитатель: -** Как вы думаете, чьи это красные, горячие следы?

**Дети:** Это оставила Простуда. Это высокая температура.

**Воспитатель:** А когда бывает высокая температура?

**Дети:** Когда болит голова. Когда человек болеет. Заразился, простыл. Когда не закаляются.

**Воспитатель:** 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 полянку друг за другом мы идем (Ходьба с высоко поднятыми ногами)*

*И все дружно по порядку упражнения начнем.*

*Раз – подняться, потянуться. (Встать на носочки, поднять руки вверх)*

*Два – согнуться, разогнуться. (Наклоны вниз, встать – руки в стороны)*

*Три – в ладоши три хлопка. (Хлопки в ладоши)*

*Головою три кивка. (Наклоны головы)*

*На четыре – руки шире. (Руки в стороны)*

*Пять – руками помахать. (Взмахи руками)*

*Шесть – на место тихо встать. (Встать в исходное положение)*

**Воспитатель:** А эти белые следы – следы здоровья. По каким следам мы с вами отправимся в путь? Конечно, по белым!

Дети переменным шагом идут по белым следам.

**Воспитатель:** Ой! Куда это мы с вами попали? Что это за избушка? Кто в ней живет? Давайте постучим.

Пальчиковая гимнастика

*Громче пальчики стучите (Сжать руки в кулачки)*

*Тук-тук-тук. (Стучать указательными пальцами)*

*Кулачки им помогите (Стучать крепко сжатыми кулачками)*

*Ту-тук-тук.*

Выходит Куталка.

**Куталка:** Здравствуйте, ребята! Ой! Как у вас тут холодно. Я – Куталка! Всегда одеваюсь тепло, но почему-то все время болею, мерзну. Как вы думаете: почему?

**Дети:** Ты очень тепло одет. Тебе жарко. Тебе неудобно ходить. Надо одеваться по погоде.

**Куталка:** - Научите меня, пожалуйста, как нужно одеваться правильно.

Воспитатель нацеливает детей на то, что одеваться надо по погоде. Дети раздевают Куталку, снимают с нее теплые зимние вещи.

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

**Воспитатель:** Да, Куталка, нужно одеваться по погоде, тогда и болеть не будешь. А мы с вами пойдем дальше. Не забудьте: можно наступать только на белые следы!

Воспитатель и дети подходят к «волшебному» дереву. На дереве висят зубные щетки, мыло, расчески, зубная паста, полотенце.

**Воспитатель:** Ребята, что это за дерево? Что это на нем растет?

**Дети:** Зубные щетки. Мыло. Расчески. Полотенце.

**Воспитатель:** Для чего нужно мыло?

**Дети:** Чтобы мыть руки.

**Воспитатель:** Когда нужно мыть руки?

**Дети:** Перед едой. После прогулки. После туалета. После рисования и лепки. **Воспитатель:** Для чего нужно полотенце?

**Дети:** Чтобы вытирать руки после мытья.

**Воспитатель:** Для чего нужна расческа?

**Дети:** Чтобы расчесывать волосы. Быть красивыми. Быть аккуратными.

**Воспитатель:** Для чего нужна зубная паста и зубные щетки?

**Дети:** Чтобы чистить зубы. Чтобы зубы были чистыми и здоровыми. Чтобы хорошо жевать.

**Воспитатель:** Смотрите, куда мы пришли! Это же – лес! Тут свежий и чистый воздух. Кто это бежит к нам навстречу? Звучит бодрая музыка. Появляется Здоровячок.

**Здоровячок:** Здравствуйте ребята! Я – Здоровячок! Я сильный, ловкий, здоровый. Я умею правильно делать зарядку для языка. Хотите вместе сделаем?

Дети выполняют артикуляционную гимнастику.

Артикуляционная гимнастика

**Наши детки рано встали (улыбка),**

**Чистить зубки побежали («почистить» языком верхние и нижние зубы 4-5 раз),**

**Вправо – влево, вправо – влево.**

**Чистим зубки мы умело!**

**Пополощем с вами ротик. (Имитация полоскания рта)**

**Владик наш расческу взял (Закусить язык зубами)**

**И причесываться стал. (Движения языком вперед-назад)**

**Мы за ним не отстаем: Все покажем язычком.**

**А теперь играем в мяч,**

**Начинай футбольный матч! (Рот закрыт. Язык с напряжением упирается то в одну, то в другую щеку)**

**Вот и завтракать пора:**

**Повар нам испек блинок, (показывают упражнение БЛИН)**

**Оближи скорее роток. (Облизывать нижнюю губу и верхнюю губу по очереди)**

**Здоровячок:**

**Тридцать два веселых зуба**

**Уцепились друг за друга.**

**Вверх и вниз несутся в спешке,**

**Хлеб грызут, грызут орешки.**

**Ребята, улыбнитесь друг другу.**

**Воспитатель:** Спасибо! Посмотри, какие у наших деток крепкие зубы. Улыбнитесь друг другу. Какие вы красивые, когда улыбаетесь.

**Воспитатель:** А еще, дети! Чтобы быть крепкими, сильными, не болеть, нужно правильно дышать. 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 от грудного отдела до подбородка)*

*Носик, дыши! (Вдох через правую ноздрю выдох – через левую, а затем наоборот)*

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

*Воспитатель и дети благодарят Здоровячка и приглашают его с собой в путешествие. Навстречу идет принц Апчхи и громко чихает.*

**Воспитатель:** Смотрите дети, принц Апчхи хочет нас заразить. Он послал на нас целую тучу микробов.

*Подвижная игра «Микробы»*

*Принц Апчхи кидает в детей «микробы» (комочки). В кого попадет, тот должен начать чихать и выбыть из игры.*

**Воспитатель:** - Ой. Какие вы молодцы, какие вы ловкие, смелые. Ребята, а что нам надо делать, чтобы не заразиться?

**Дети**

*Спортивная игра «Препятствие»*

*1) «Переступи через ручей» Дети переступают приставным шагом с кочки на кочку.*

*2) «Не промочи ножки» Ходьба по массажной дорожке (профилактика плоскостопия).*

**Воспитатель:** - Какие вы молодцы! Ребята, смотрите, на пути у нас волшебный сундучок, он хочет с нами поиграть.

*Просмотр презентации «Угадай-ка» (загадки про фрукты-овоци)*

**Воспитатель:** - Молодцы! Все фрукты и овощи содержат много витаминов.