

НОД в средней группе с использованием здоровьесберегающих технологий «История про Машу»

Программное содержание:

-формировать умение ответственно и осознанно относиться к своему здоровью; -закрепить навыки личной гигиены. -закрепить знания детей о значении воды в жизни человека; -развивать способность детей к обобщению, любознательность. -побуждать детей активно употреблять в речи простейшие выводы; -упражнять в умении понятно для слушателей отвечать на вопросы. -приобщать детей к ценностям физической культуры посредством игр и упражнений. -развивать двигательные навыки детей, умение творчески их использовать. -формировать навыки безопасного поведения при выполнении физических упражнений и в играх. -развивать музыкально-ритмическую деятельность детей на основе основных движений. -развивать зрительное восприятие, прослеживающие функции глаз.

Ход НОД,

Дети заходят в зал. Ой, ребятки посмотрите как много здесь гостей, что нужно сказать гостям? Конечно, здравствуйте, тогда давайте попросим наших гостей встать и поздороваться вместе с нами. Пожелаем друг другу здоровья. Упражнение «Здравствуйте»

Умнички, вот и пожелали мы друг другу здоровья.

Ой посмотрите, а вон чей то домик, посмотрим? Да.

Тогда рассаживайтесь поудобней, а я вам расскажу одну историю. Про того кто живёт в этом домике. Слушайте... Жила – была девочка. Звали её Маша. Она очень не любила умываться. (воспитатель убирает ширму, появляется кровать, на которой спит кукла) Вот и сегодня, Маша проснулась, сладко потянулась.

Тянется, Маша тянется,

Эх, старается.

Сейчас встанет и пойдёт

Улыбается! (рассказ сопровождается показом действий с куклой)

Встала Маша и пошла умываться. А так как она мыться не любила, стала баловаться, играть водой и мылом.

Вопросы.

-Ребята, для чего нужно умываться? -Для чего нужна вода? Мыло?

А Маша балуется с водой и мылом и дует мыльные пузыри. Покажем какие у неё пузыри получаются.

Упражнение дыхательной гимнастики «Мыльные пузыри»

Так и не умывшись Маша пошла гулять. А на улице ярко светило солнце.

Гимнастика для глаз.

-Ребята, крепко зажмурьте глаза – «Солнечные зайчики играют на стене»,

-Теперь быстро, быстро моргайте и маните пальчиками солнечных зайчиков – «Поманю их пальчиком, Пусть бегут ко мне! » (Дети выполняют задание) .

- У солнечных зайчиков есть друг – огонёк. Он тоже живёт на солнышке и сейчас мы с ним, поиграем. Подойдите к стене внимательно следим за огоньком глазами, а голова остаётся не подвижной.

-Поиграла Маша с солнечными зайчиками и запрыгала по дорожке, и мы вместе с ней.

Физкультминутка «По дорожке»

Прыгаем, мы по дорожке на двух ножках

Поскакали, поскакали, А потом как аисты встали,

Постояли, дальше по дорожке побежали,

До лужайки добежали

Там лисичку повстречали,

Вдруг, мы видим у куста наклоны головы в стороны,

Выпал птенчик из гнезда. ладони прижаты к щекам

Тихо птенчика берём наклоны, вперёд не сгибая колен

И назад в гнездо кладем, выпрямляемся, тянем руки вверх

Мы присели под кусток приседаем, руки на коленях,

Что бы отыскать грибок повороты головы в стороны

Встали, немного отдохнём глубокий вдох выдох

И дальше с Машей мы пойдём ходьба на месте

- Перешла Маша речку по мостику, руки на поясе идём за Машей.

Ходьба по ребристой доске.

- И вот Маша дошла до леса. Деревья в этом лесу были не простые, а вот какие (ставлю перед детьми дерево с расчёсками) .

Вопросы.

-Что вместо листьев на деревьях? -Для чего нужна расчёска?

- Как только Маша вошла в лес, расчёски стали её расчёсывать. А девочка начала от них отбиваться, брыкаться и кричать «Нет»

упражнение «Брыкание»

- Давайте покажем, как Маша отбивалась от расчёсок. Лягте на коврик так, что бы ни мешать друг другу: головы в середине ковра, а ноги с краю. Ноги согните в коленях, стопы стоят на полу, руки лежат свободно. Поднимаем одну ногу вверх и с силой опускаем её на пол, ставим на стопу. Тоже самое выполняем другой ногой. При этом можно стучать руками по полу и кричать «Нет».

- Сначала Маша брыкалась медленно, потом всё быстрее и быстрее и снова медленно (во время выполнения упражнения детьми, делаю кукле причёску) .

Упражнение на дыхание.

- Закончили, встали. Руки положили на животик. Вдох носом, при этом животик надувается, как шарик, выдох через рот губы трубочкой, животик сдувается.

- Как Маша не сопротивлялась, вышла она из леса причёсанная только не умытая.

Вопросы.

Для чего нужно умываться и чистить зубы? Чем можно чистить зубы? Что ещё нужно делать, что бы зубы были крепкими и здоровыми?

Умнички, а Маша наверное и правила умывания не знает, а вы знаете? да Машу научим?

Хорошо, тогда говорите, что мы делаем

- закатываем рукава, мочим руки, берём мыло и намыливаем руки, трём ручки, моем пальчики, смываем пену и вытираем руки. Молодцы!

- А теперь научим Машу умываться.

Упражнение «Умывалочка»

Надо, надо нам умыться хлопки в ладоши

Где тут чистая водица? показ ладоней с внешней и внутренней стороны Кран откроем ш-ш-ш вращение кистей рук

Руки моем ш-ш-ш растирание ладоней

Шейку, щёчки мы потрём энергичное растирание щёк, мягкое проглаживание шеи

И водичкой обольёмся мягкое доглаживание лица ото лба в низ

- А теперь почистим зубы, улыбнулись, ротик приоткрыли так, чтобы видно было зубки. Кончиком языка проводим по нижним зубкам с внутренней стороны, потом так же чистим верхние зубки.

Артикуляционная гимнастика «Чистим зубы»

- После умывания, Маше стало легко и хорошо и ей очень захотелось танцевать. Потанцуем вместе с Машей. ***Танец***

- Ребята, напомним Маше, что нужно делать, что бы быть здоровыми.

- Ребята, мы помогли Маше узнать, что надо делать, чтобы быть здоровыми, научили её умываться, чистить зубы. Теперь и Маше и нам пора возвращаться домой в детский сад. А поможет нам вернуться музыка. Ложитесь все на коврик, закройте глаза, расслабьтесь и слушайте музыку.

Упражнение на расслабление «Релаксация»

Воспитатель: Авраменко С. С.