

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №9 Яшкинского муниципального района»

# **«Поможем сказочным героям быть здоровыми»**

НОД по здоровьесбережению  
в старшей группе

Подготовили: Яремчук Ю.В. – воспитатель  
                  Гурикова Н.В.  
                  – педагог по физ.воспитанию

2015

**Цель:** формировать у детей привычку к здоровому образу жизни.

**Задачи:**

Закреплять знания детей об органах чувств и профилактике их заболеваний.  
Тренировать в самостоятельном использовании гимнастики для глаз.

Развивать умение сопереживать, приходить на помощь тем, кто в ней нуждается.

**Оборудование:** «волшебный мешочек», телевизор, с записью музыки и шумами природы, плакат для дидактической игры «Что полезно, что вредно».

**Предварительная работа:** беседа «Как мы слышим», ежедневное выполнение гимнастики для глаз, дидактические игры «Что вредно, что полезно» и «Носы нужны не только для красоты»

**Содержание организованной деятельности детей.**

**Воспитатель.** Ребята, сегодня у нашего окна всё утро стрекотала сорока, она принесла на хвосте плохую вест. В сказочном лесу беда. Заболели все сказочные герои.

- Что мы можем сделать для сказочных героев?
- Тогда собираемся в дорогу. А в этом мешке у меня разные снадобья, которые помогут нам вылечить сказочных героев.

**Воспитатель:**

Мы с вами отправились в путь, а в пути встречаются разные препятствия, которые нам помогут преодолеть разные животные.

По тропинке мы шагаем.

Ноги выше поднимаем

Через кустики и кочки

Через ветки и пенёчки.

Перепрыгнем ручеек

По тропинке побежим

До полянке добежим.

На полянке, на полянке

Мы попрыгаем как зайки.

Стоп. Немножко отдохнем.

Вдруг кого-нибудь найдем!

(Имитируем под музыку)

**Воспитатель.** Посмотрите, на какую красивую полянку мы вышли, а это что за избушка? Интересно, кто в ней живёт? Давайте скажем волшебные слова, чтобы избушка к нам повернулась.

**Дети (хором).** Избушка, избушка, встань к лесу задом, а к нам передом!

Из избушки выходит Баба Яга.

**Баба Яга.** Кто это по лесу ходит? Ничего не вижу. Слаба я глазами стала, того гляди, совсем ослепну.

**Воспитатель.** Здравствуй Баба Яга! А ты глаза бережёшь? Знаешь, что нужно делать, чтобы сберечь зрение?

**Баба Яга.** Откуда мне знать? В лесу живу!

**Воспитатель.** А наши дети знают. Ребята, давайте научим Бабу Ягу, как зрение сохранить.

**Дети.** Нельзя читать лёжа и плохо освещённой комнате, смотреть на лампу, на яркое солнце. Нужно беречь глаза от острых предметов, не тереть глаза руками. Для глаз

полезно смотреть на закат и восход солнца, умываться чистой водой. Для глаз полезен зелёный цвет: он успокаивает, а красный - утомляет. Нельзя долго играть в компьютер и близко смотреть телевизор. Когда читаете или рисуете необходимо соблюдать расстояние от лица до стола, если голова будет низко наклонена, то зрение будет портиться.

**Баба Яга.** Кажется, всё запомнила. Надо читать лёжа, тереть глаза руками... Дети исправляют ошибки Бабы Яги.

**Баба Яга.** Но что делать, если я плохо вижу?

**Воспитатель.** Ребята вы знаете, что нужно делать, чтобы зрение стало лучше? (ответы детей) в нашем волшебном мешке найдутся снадобья, которые тебе помогут.

*Бабу Ягу угощают морковкой, предлагают протереть глаза отваром ромашки, советуют почаще лакомиться черникой.*

**Воспитатель.** А чтобы зрение совсем восстановить, дети научат тебя делать гимнастику для глаз.

***Дети показывают упражнения.***

Бабка Еж ка посмотри.

И за нами повтори.

Смотри влево видишь лес

Там полным-полно чудес,

Смотри вправо видишь птичку,

Голосистую сестричку.

Раз, два, раз, два,

Закружилась голова.

Закрываем мы глаза,

А теперь мы их откроем,

Вверх посмотрим и тогда

Небо видим мы друзья.

Вниз глаза ты отпусти

И увидишь листики.

Пальцами погладь глаза

Отдыхать пришла пора!

**Баба Яга.** Вот теперь я гораздо лучше видеть стала. *благодарит детей и прощается.*

**Воспитатель:** Ребята, посмотрите, на нашем пути какое большое волшебное дерево.

- Кто заметил, что в нем необычного? (листья)

- С каких деревьев эти листочки?

(Правильно ребята — это листья с разных деревьев)

обратите внимание, что за шелест, как шелестят листочки ничего не пойму. **Вдруг слышится громкая музыка, свист.** Из-за дерева выходит Соловей- Разбойник. Он стонет, держится за голову.

**Воспитатель.** Здравствуй Соловей Разбойник! Ребята вам нравится такая громкая музыка, ну-ка давайте сделаем ее потише. Что с тобой случилось?

**Разбойник.** А? что? Ничего не слышу! Голова болит!

**Воспитатель:** Ребята, а как вы думаете, почему у него голова болит и от чего он стал плохо слышать.

**Дети.** Ты стал плохо слышать от громкой музыки и поэтому голова болит. А также из-за шума плохо слышишь.

**Разбойник.** А вы что ли хорошо слышите? Сейчас я проверю, поиграем в игру в глухой телефон.

**Разбойник.** А причём тут громкая музыка? Не верю я вам!

**Дети.** Громкие звуки стучат очень сильно по барабанной перепонке, как маленькие дубинки. От громких звуков барабанная перепонка в ушах может даже лопнуть.

**Разбойник.** Но я так люблю музыку. Посоветуйте, что мне делать?

**Дети.** Музыка не должна быть громкой, когда разговариваешь с кем-нибудь, надо говорить тихо, спокойно. От крика и шума может заболеть голова.

**Воспитатель:** Ребята, что можно сделать, чтоб голова перестала болеть.

**Дети:** *(можно сделать холодную примочку, или капустный лист, картофелем натереть вески).*

**Воспитатель:** У меня в мешочке есть народное средство, которое поможет при боли в голове. Вот тебе Соловей Разбойник капустный лист обязательно приляг на кровать положи его на лоб и боль как рукой снимет.

**Соловей Разбойник:** Вот пойду и попробую, спасибо вам ребята!

**Воспитатель:** А сейчас я вам включу музыку, которую надо слушать.

Ребята сядьте поудобнее, расправьте спинку, ручки положите на коленочки, все закройте глазки и давайте послушаем музыку сказочного леса.

- слышите, бежит колобок, он от бабушки ушел, он от дедушки ушел.
- Вот и медведь идет Машеньку к себе зовёт.
- А лисичка сестричка хитра, сидит под деревом рыбку кушает и приговаривает мерзни - мерзни волчий хвост.

**Воспитатель:** Все открыли глазки. Ну, что ребята отдохнули, отправляемся дальше.

**Воспитатель:** Ребята, а что это такое у нас на пути? (пещера).

*Дети видят перед собой «пещеру». Из неё раздаётся кашель и чихание.*

*Выходит Леший.*

**Леший.** Вот заболел, наверно. Целыми днями кашляю и чихаю.

**Воспитатель.** Здравствуй Леший! Кажется, ты чихаешь не от простуды. Посмотри на себя какой ты пыльный весь в паутине! Когда ты последний раз делал уборку в пещере?

**Леший.** Не помню... Лет пять или десять тому назад.

**Воспитатель.** Тогда всё ясно. Мне кажется, что дети смогут дать тебе несколько советов и расскажут, что нужно делать, чтобы не чихать и не кашлять.

**Дети.** Надо проветривать своё помещение, делать влажную уборку каждый день. Воздух будет намного лучше, если в доме есть комнатные цветы.

**Воспитатель:** Ребята у меня в мешочке есть предметы, которые помогут Лешему, навести порядок в пещере. Давайте мы ему подарим.

*Дети дарят Лешему цветок, салфетку, совок с метелкой) прощаются и возвращаются в группу.*

**Воспитатель.** Вот мы с вами и помогли всем сказочным героям и нам пора возвращаться в группу, но чтоб вернуться, нам нужно закрыть глаза и произнести волшебные слова:

*Дети произносят эти слова, взявшись за руки.*

Встали дружно мы в кружок,

Покружись скорей дружок,

Подошла к концу игра

Открывайте все глаза

Вот и в группе мы друзья.

**Воспитатель.** Вот мы и с вами в своей группе. Сегодня мы сделали важные дела. Какие?

**Дети.** Помогли сказочным героям, научили их беречь своё здоровье.

**Воспитатель.** А сейчас я предлагаю вам сделать памятку для жителей сказочного леса, чтоб они больше не болели.

- Вспомним, о чем мы сегодня с вами говорили и поиграем в игру «Убери лишнее»  
(зачеркиваем, что вредит здоровью)