

Конспект НОД «Надо, надо умываться по утрам и вечерам» для детей
дошкольного возраста

Цели:

- создать позитивное отношение к культурно-гигиеническим навыкам;
- усилить личностное отношение к культуре тела и души;
- помочь организовать жизненный опыт детей.

Предварительная работа: заучивание стихотворения С. Михалкова «Грипп»; отгадывание загадок; беседа о простуде; дыхательная гимнастика.

Материалы: указатели, плакаты, цветные карандашей, рисунки с «пушистиком».

Воспитатель. Давайте мы поиграем в игру «Моё утро». Передавая мяч по кругу, мы будем друг другу рассказывать, что мы делали утром.

Проводится разминка «Хома-Хомячок». Воспитатель читает стихи, а дети выполняют разминку.

Хома, хома, хомячок
Носит рыжий пиджачок,
Хома рано встает,
Моем лапки, чистит рот.
Все приводит он в порядок
И выходит на зарядку.
Раз, два, три, четыре, пять —
Хома учится считать.

Ребята, не только люди, но и животные приводят себя в порядок после сна.

Кто может об этом рассказать?

Дети рассказывают

А зачем мы умываемся, чистим зубы, моем руки, причесываемся?

Дети отвечают.

А что такое микробы? Что вы о них 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 чихание, и пот.
Вы, куклы, мыли руки перед ужином?
Ой, братец Лис, ты выглядишь простуженным.
Постой-ка, у тебя горячий лоб:
Наверное, в тебе сидит микроб!

Иногда микробы попадают не только на руки или лицо, но и в нос, горло, и тогда мы начинаем чихать и кашлять. А как защитить себя от таких микробов?

Дети высказывают свои предположения.

Воспитатель предлагает детям провести закаливающее носовое дыхание.

- Погладить нос (боковые части носа) от кончика к переносице, сделать вдох.

На выдохе постучать по крыльям носа указательными пальцами (5-6 раз).

- Сделать по 8-10 вдохов и выдохов 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. Быстро втянуть внутрь живота брюшные мышцы, одновременно сделать резкий выдох через нос (3-4 раза).

- Во время выдоха широко раскрыть рот и, насколько возможно, высунуть язык, стараясь его кончиком достать до подбородка. Беззвучно произнесите: а-а-а (5- 6 раз).

Воспитатель. Еще способ уберечь себя от микробов — закрывать рот и нос носовым платком.

Организуется игра под названием «Микробы». Дети делятся на две команды.

Одна команда — «Чихающие», другая — «Заражающиеся».

Команды расходятся в разные стороны.

Команда «чихунов» говорит «Ап-чихи!» и бросает в противоположную команду ватные комочки. Другая команда старается увернуться. Тот, в кого попал шарик, выходит из игры и начинает «чихать».

Микробы живут только там, где грязно, не моют пол и игрушки, не протирают пыль. Что же нужно делать? Как уберечь себя от микробов?

Дети. Нужно соблюдать чистоту.

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

Дети. Проветривать помещение.

Воспитатель. Как правильно проветривать комнату? Ведь если мы сейчас откроем окна, то сразу заболеем.

Дети отвечают.

Итак, теперь я думаю, что мы должны болеть меньше. Сегодня мы много нового узнали. Давайте сделаем разминку для пальчиков. *Проводится упражнение для мелкой моторики рук «Солнышко».*

Звучит музыка.

Солнышко просыпается,

Дети сжимают кулаки.

Лучики расправляются,

Раздвигают пальчики.

Лучики собираются

Сдвигают пальчики.

И засыпают.

Сжимают пальчики в кулачок.

Вам понравилось наше занятие?

Дети. Да.

Воспитатель. Я очень хочу, чтобы вы соблюдали все правила и никогда не болели. Ребята, у вас на столах лежат карандаши и листы с «пушистиком». Посмотрите на них. У них у всех разное настроение. Выберите одного «пушистика» и раскрасьте его, чтобы у него было такое же настроение, как и у вас. Какое настроение у вас сейчас?

Дети. Хорошее.

