**Развлечение с использованием здоровьесберегающих технологий**

**«Дошколята - супергерои против простуды и гриппа»**

(для детей старшего дошкольного возраста

**Цели:**

Воспитывать привычку здорового образа жизни.

Учить детей заботиться о своем здоровье.

**Задачи:**

1.Формирование неречевого дыхания.

2.Совершенствование артикуляционной моторики, расширение активного словаря.

3.Развитие внимания, мышления, памяти, общей и мелкой моторики.

4.Формируемые умения отвечать на вопросы, отгадывать загадки.

5.Закрепление основных видов движений: ходьба, удержание равновесия, координация движений.

6.Привлечение родителей к образовательной деятельности.

**Материалы и оборудование:**

* Компьютерная презентация «Супергерои против простуды и гриппа»,

-Одежда супергероев: короны, плащи, шлемы, колпаки звездочетов,

-Одежда для конкурса: валенки, шлепанцы, резинове сапоги, панамы, шапки, кепки, варежки, перчатки, шарфы, - Косички – микробы, 2 корзины,

* «Моталочки»: груша и помидор,
* муляжи фруктов и овощей,рыбы, яйца, чипсов, пепси, торта и пироженного,
* макет дерева, с витаминами, обручи – 8 шт., 2 массажные дорожки

**Предварительная работа:**

**Просмотр мультфильмов:**

Мультсериалы «Смешарики»: «Руки», «ОРЗ», «Ёжик и здоровье», «Лунтик»: «Невидимая грязь», «Фиксики»: «Микробы», «Митя и микробус» **Беседы:**

Откуда берутся болезни.

Как победить простуду.

Зачем делать зарядку.

О пользе витаминов.

Для чего чистить зубы.

Почему щиплет мыло. Как стать сильным.

**Ход занятия:**

**Показ презентации Слайд 1.**

**Педагог:** Здравствуйте, ребята! У всех хорошее, радостное настроение. Все мы бодрые и здоровые. А вот наш Костя попал в плен к королеве Простуде и ему очень плохо и грустно.

**Слайд 2.** Костя дома читает стихотворение «Грипп» С. Михалкова

**Педагог:** Вы хотите помочь Косте и спасти его из плена королевы Простуды?

**Дети:** Да.

**Педагог:** Хотите быть смелыми, здоровыми, крепкими и не болеть? **Дети:** Да. Хотим.

**Слайд 3.**

**Педагог:** Тогда я предлагаю вам отправиться выручать Костю в Королевство Здоровья. Но туда можно прости только Супергероям – посмотрите на экран - кто они? Правильно, Принцесса – Чистюля, Рыцарь и Звездочет. Давайте и мы станем Супергероями. (Ребята одевают атрибуты) Итак, Супергерои, вперед! (Под музыку ребята двигаются по залу) **Слайд 4.**

**Педагог:** Что это такое?

**Дети:** Следы. Белые. Красные.

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

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

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

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

**Слайд 5.**

**Педагог:** Все верно. И когда человек болеет, то у него плохое настроение и нет сил.

**Педагог:** А что нужно делать, чтобы не болеть? (ответы детей) **Слайд 6.**

**Педагог:** Правильно!Вы хотите быть бодрыми и веселыми? Тогда давайте все вместе сделаем зарядку.

**Зарядка «Эй, лежебоки!» Слайд 7.**

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

**Педагог:** Ой! Куда это мы с вами попали? Что это за избушка? Кто в ней живет?

Давайте постучим.

# Слайд 8. Пальчиковая гимнастика «Дом»

(движения выполняются в соответствии с текстом)

 (Выходит Кашель - папа.)

**Кашель:** Здравствуйте, ребята! Ой! Как у вас тут холодно. Я – Кашель! 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.

**Кашель:** Научите меня, пожалуйста, как нужно одеваться правильно. **Игра: «Кто быстрее оденется на прогулку».**

(необходимо выбрать вещи в соответствии с заданным временем года) **Кашель:** Спасибо ребята. Теперь я знаю, как надо одеваться, чтобы не болеть. **Педагог:** Да, Кашель, одевайся по погоде и не болей. Пойдем с нами дальше.

**Слайд 9.**

**Педагог:** Переходим к водным процедурам, для которых нам нужны предметы.  **Слайд 10.**

(При отгадывании детьми, на экране появляется ответ – картинка) **Загадки:**

1. Костяная спинка,

 Жёсткая щетинка,

 С мятной пастой дружит

 И усердно служит**. *(Зубная щетка)***

2.Частый, зубастый,

 Вцепится в чуб вихрастый. ***( Расческа)***

1. Гладкое, душистое,

 Моет чисто,

 Белой пеной пенится,

 Руки мыть не ленится. ***( Мыло)***

1. Я эту загадку в карман положу,

 Достану потом — на себя погляжу. ***(Зеркало)***

1. После бани помогаю,

 Промокаю, вытираю. Пушистое, махровое,

 Чистое, новое. ***(Полотенце)*** 6. Чтобы волосы блестели

 И красивый вид имели,

 Чтоб сверкали чистотой,

 Мною их скорей помой. ***(Шампунь)*** 7. Вы меня намыльте смело,

 Сразу я возьмусь за дело.

 Руки, ноги, тело тру,

 Грязь любую ототру. ***( Мочалка)*** 8. Чтобы чистым быть всегда,

 Людям всем нужна... ***(Вода )***

**Педагог:** Для чего нужны все эти предметы? Для чего нужно мыло?

**Дети:** Чтобы мыть руки.

**Педагог:** Когда нужно мыть руки?

**Дети:** Перед едой. После прогулки. После туалета. После рисования и лепки.

**Педагог:** Для чего нужно полотенце?

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

**Педагог:** Для чего нужна расческа?

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

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

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

**Слайд 11.**

**Педагог:** Смотрите, мы попали с вами в лес. Тут свежий и чистый воздух. Кто это бежит к нам навстречу?

 (Звучит бодрая музыка. Появляется Здоровячок - папа.)

**Здоровячок:** Здравствуйте ребята! Я – Здоровячок! Я такой здоровый и сильный потому что соблюдаю распорядок дня. Хотите и вас научу.

# Игра «Распорядок дня»

(дети выполняют движения в соответствии с текстом и показом) Наши детки рано встали.

Чистить зубки побежали

Вправо – влево, вправо – влево Чистим зубки мы умело!

Пополощем с вами ротик. А теперь расческу взяли И причесываться стали. Дальше дружно по порядку Вместе делаем зарядку!

Вот и завтракать пора: Будь здоров, Физкульт-Ура!

**Здоровячок:** Чтобы быть крепкими, сильными, не болеть, нужно еще правильно дышать. Давайте я вас научу.

**Слайд 12.**

**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 Насморк **–** мама и громко чихает.)

**Педагог:** Смотрите дети, Насморкхочет нас заразить. Он послал на нас целую тучу микробов. Что нас нужно сделать, чтобы не заразиться? **Слайд 13.**

(картинки появляются на экране после слов детей)

**Дети:** Гулять на свежем воздухе. Правильно дышать носом. Закаляться.

Пользоваться носовым платком. Закрывать носовым платком нос и рот.

# Подвижная игра «Собери Микробы»

(дети на скорость собирают косички – микробы)

(Воспитатель хвалит детей за то, что они были ловкие и смелые, и приглашает детей продолжить путешествие) **Полоса препятствия «Путешествие за витаминками»**

**«С кочки на кочку»** - дети перепрыгивают с кочки на кочку,

**«Не промочи ножки»** - ходьба по массажной дорожке, на дереве висят Витамины, надо взять и обратно бегом.

**Педагог:** Какие вы молодцы! А где находятся Витамины, правильно, в овощах и фруктах. **Игра «Моталочки»: Груша и Помидор.**

(ребята должны на скорость намотать ленту на палочку)

**Педагог:** Молодцы! А еще есть полезные и вредные продукты. Вы их знаете?

# Игра «Полезные и вредные продукты»

(необходимо выбрать только полезные продукты)

**Педагог:** Все они помогают нам уберечься от злых чар королевы Простуда.

**Королева Простуда - мама:** Кто обо мне говорит?Зачем вы пришлив моё королевство?

**Педагог:** Мы с ребятами пришли освободить нашего Костю из плена простуды.

**Королева Простуда:** Хоть вы и выполнили все задания и преодолели все препятствия, все равно не отпущу вашего Костю.

**Педагог:** Ребята, давайте вспомним пословицы и поговорки о здоровье:

1. Мойте руки перед едой — будете здоровы.
2. Кто аккуратен, тот людям приятен.
3. Чистота — лучшая красота
4. Чистая вода для микробов беда.
5. Чаще мойся, воды не бойся.
6. Будь аккуратен, забудь про лень, чисти зубы каждый день.

**Слайд 14.**

**Педагог:** А еще надо обязательно делать прививки от гриппа!

**Королева Простуда:** Хорошо, хорошо, я отпускаю Костю.

**Педагог:** Ребята,а давайте для хорошего настроения пригласим Королеву Простуду потанцевать противовирусный танец Супергероев.