

МБДОУ «Бильчирский детский сад»

НОД по закаливанию организма

Неболейка у детей

младшая группа

воспитатель: Билдакова О.В.

Цель: продолжать оздоравливать детей с помощью природных факторов (солнечных, воздушных и водных ванн), применяя местные и общие процедуры; развивать сопротивляемость организма к простудным, инфекционным заболеваниям; воспитывать внимательность, дисциплину, умение владеть своими чувствами; развивать волю, характер, хороший аппетит, крепкий сон; снять утомляемость, раздражительность, вялость.

Оборудование: таз с водой $t + 30^{\circ}$, махровые варежки, полотенце.

Предварительная работа: ходьба босиком, обливание ног водой $t + 32^{\circ}$, контрастное обливание ног до колена, обтирание влажными варежками всего тела после сна, мытье лица, шеи, рук до локтевого сустава прохладной водой.

Место проведения: спальня.

Ход занятия

Дети, раздетые до пояса в спальняй комнате, выполнившие гимнастические упражнения после сна. За ширмой Болейка, укутанный, укрытый, больной (чихает, кашляет).

Воспитатель: В некотором царстве, в некотором государстве жил-был король. А у него сынишка – принц. Король очень любил сына, баловал, нежил и кормил его только шоколадом, кремом, тортами и конфетами. И не давал ему ни бегать, ни скакать, ни играть и во двор запрещал выходить. Так жил маленький принц, был хилым, болезненным, совсем не рос!

И вот однажды он сильно заболел, перестал есть, ходить, все лежал, и с каждым днем ему становилось все хуже и хуже. Король послал во все концы за докторами. И со всего света съехались заморские доктора, стали лечить принца разными порошками, пилюлями. Что только не делали, но не выздоравливает мальчик, что делать? Король был в отчаянии.

Но в королевстве жил старый мудрый доктор Иоганн Фридрих. Услышав о болезни принца, решил он помочь королю. Прибыв во дворец, он осмотрел ребенка и сказал, что он слишком изнежен и много ест сладостей, не закаляется, и распорядился, чтобы принц спал при открытом окне, ел супы, каши, пил молоко, соки, ходил по королевскому парку. И стал принц выздоравливать, стал веселым, жизнерадостным, крепким, здоровым! И с того момента в этом царстве все начали закаляться.

(За ширмой кто-то кашляет, охает).

Воспитатель: Кто это там? Кто кашляет, чихает и охает?

Болейка: Я, Болейка, ой, ой, о-хо-хо...

Воспитатель: Что с тобой случилось?

Болейка: Заболел, простудился, совсем не вмоготу, ох...

Воспитатель: Как же ты умудрился летом заболеть?

Болейка: Не знаю, я и одевался, я и укрывался, я и кутался, но почему-то все равно заболел.

Воспитатель: Дети, почему Болейка заболел?

Дети: Он не закаливался.

Воспитатель: Да, дети, он не закаливался. Он не подготовил свой организм к сопротивлению с микробами. Давайте ему поможем! Ты, Болеюшка, сперва вставай, сними теплую одежду и посмотри на наших детей, послушай их.

Ребенок 1: Чтоб расти нам сильными, ловкими и смелыми, ежедневно по утрам мы делаем зарядку. К солнцу руки поднимаем,

Дружно, весело шагаем,

Приседаем и встаем

И ничуть не устаем!

Ребенок 2: Кто из вас, ребята, знает,

Что закалке помогает?

И полезны нам всегда:

Солнце, воздух и вода!

Воспитатель: Да, солнце, воздух и вода –

Наши лучшие друзья!

Сейчас мы покажем, как умеем закаливаться. Подойдите к тазу, намочите и отожмите варежку, наденьте на руку, и начинаем обтираться: руки, грудь, живот, ноги, спину друг другу.

Затем растираем все части тела полотенцем до легкого покраснения. Вот, Болеюшка, прямо с сегодняшнего дня начинай закаливание и не прекращай обтираться ни зимой, ни летом. И будешь всегда здоров!

Болейка: Спасибо, дети! Теперь я знаю, что здоровью помогает, я теперь буду закаляться. До свиданья, дети!