Здоровьесберегающие технологии в ДОУ с элементами массажа

 и дыхательной гимнастики

Тема: «Здоровье - волшебная страна»

**Программное содержание**:

-Дать детям общее представление о здоровье как ценности, о которой необходимо постоянно заботится. Учить выделять признаки здорового человека.

-Развивать желание беречь своё здоровье, поддерживать разными видами деятельности. понимание важности хорошего настроения для здоровья.

-Закрепить элементарный вид массажа, элементы дыхательной гимнастики.

-Упражнять детей в умении употреблять простые и сложные предложения

.- Развивать психические процессы: внимание, память, мышление.

**Материал:**

Картинки с изображением 2 гномов- веселый, здоровый и грустный,  неаккуратный; сундучок, перечень вопросов к словесной игре на картинках, яблочко-пазл с пословицами,  зеркало,  музыка.

**Методические приемы**: беседа, игровой момент, вопросы к детям, использование наглядного материала, оздоровительная минутка

**Предшествующая работа**: беседа с детьми о пользе зарядки, чтение художественной и познавательной литературы по теме, рассматривание иллюстраций, привитие детям гигиенических навыков.

**Индивидуальная работа**:– помочь правильно брать дыхание во время дыхательной гимнастики;

– упражнять в умении складывать из частей целое.

 **Ход занятия:**

Здравствуйте дорогие гости!Приглашаю Вас отправиться  в путешествие в волшебную страну Здоровья, в которой живет знакомый вам всем герой.

«Всех излечит, исцелит…. (Айболит)

Но попасть в волшебную страну Здоровья не просто

Давайте сначала поговорим на очень важную тему.

В-Как вы думаете. Что такое здоровье?

Д-Здоровье - это счастье! Это когда ты весел и все у тебя получается.

 Здоровье нужно всем - и детям, и взрослым, и даже животным

Воспитатель: Как вы думаете, что нужно делать чтобы быть здоровым?

Д-Нужно хотеть и уметь заботиться о здоровье. Если не следить за своим здоровьем, можно его потерять.Нужно соблюдать режим дня.

Да, вы понимаете что же такое здоровье.

А что бы лучше узнать: « Что же такое здоровье? Ответить на этот вопрос помогут два моих друга. Это гномы. Одного зовут Здоровяк, а другого – Растяпа. Они помогут нам попасть в волшебную страну «Здоровья».

Ребята, как вы думаете, кто из них Здоровяк, а кто Растяпа?.

А почему вы так решили? Кто поделится своим мнением? Докажите своими примерами.

Крепких, сильных, редко болеющих детей называют здоровяками.

Посмотрите, какой цвет лица у нашего Здоровяка.

Ответы детей: У него румяные щеки,

 крепкая стройная фигура,

я думаю, что он занимается спортом,

 много гуляет на свежем воздухе,

он соблюдает правила поведения на улице,

 не ест не мытые фрукты и овощи, не забывает делать зарядку.

 И он конечно знает, что полезно. А что вредно для здоровья.

Ребята я согласна с вами ,вы многое рассказали  о Здоровяке.

А как вы думаете, Растяпа ведет такой - же образ жизни или нет?

А почему?

 Правильно, по нему видно, что он Растяпа.

Ребята, Растяпа не может с нами идти в волшебную страну Здоровья, ведь там живут сильные, крепкие, здоровые  люди. Давайте с вами поможем стать ему таким как Здоровяк. Итак начинаем помогать Растяпе, но прежде всего мы должны сами показать ему пример и тогда он тоже сможет отправиться с нами в путешествие.

А для начала надо сделать

Массаж волшебных точек ушек. (звучит музыка)

Массаж этих точек полезен для улучшения работы органов дыхания и для защиты организма от простудных заболеваний.

 «Поиграем с ушками»

Малыш захватывает кончиками большого и указательного пальцев обе мочки ушей, с силой тянет их вниз, а затем опускает.

· «Погреем ушки»

Ребёнок прикладывает к ушкам ладони и тщательно трёт ими всю раковину.

3. Заключительный момент

Дети расслабляются и слушают тишину.

Воспитатель: Молодцы ребята, я думаю что мы укрепили свои ушки и Растяпа тоже захочет выполнять эти упражнения.

Воспитатель: Давайте дети еще раз выясним, какого же человека мы называем здоровым?

Ответы детей: занимается спортом, закаляется, принимает здоровую пищу

Если человек болен. Ему нездоровится, то как он выглядит?

Ответы детей: он вялый, бледный, ничем не интересуется

Какие вы молодцы ребята!

Я думаю, что Растяпа запомнил, что надо делать чтобы быть красивым, сильным, умным, здоровым.

Итак, теперь гном и мы знаем, что здоровье - это сила и ум. Что здоровье - это волшебная страна, это красота, это то. Что нужно беречь всегда, это самое большое богатство каждого человека. Здоровье - это когда ты весел, когда у тебя все получается, когда у тебя нет температуры и ты можешь ходить в садик, гулять на свежем воздухе, кататься с горки, когда у тебя ничего не болит. Здоровье нужно всем - и детям, и взрослым, и даже животным. Вы со мной согласны? Да.

Воспитатель:

 Давайте научим Растяпу дыхательной гимнастике, ведь она так полезна для здоровья.

2 Комплекс дыхательной гимнастики.

"Часики - стоя, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед (вдох) - назад (выдох) произносить: "Тик - так. "Трубач - сидя на стуле, кисти рук сжаты в кулаки и подняты вверх перед ртом. Медленный выдох с громким произношением звука:"Ф-ф-ф.

"Лыжник - стоя, ноги полусогнуты и расставлены на ширину ступни. Имитируем ходьбу на лыжах. Выдох через нос с произношением звука:   "М-м-м.

"Вырастем большими. И.п.: ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поднять сцепленные руки вверх - вдох, опустить вниз - медленный выдох с произношением слова: "Ух-х-х. (5-6 раз).

Развивающая игра: «Яблочко-пазл для здоровья!»

Дети помогите Растяпе собрать из пазлов картинку, пояснив пословицы.

«Здоровье дороже богатства». Растраченное здоровье не вернут никакие врачи, сколько бы ты не заплатил

. «Здоровье не купить». Здоровье дано нам природой, если человек теряет его, то вернуть его будет очень трудно, придется много лечиться.

«Болезнь человека не красит». Больной человек всегда плохо выглядит, становится раздражительным, капризным.

 «Здоров будешь - все добудешь» Здоровый человек всего добьётся, со всеми делами справится

Воспитатель: Дети давайте покажем Растяпе что полезно для человека, а что вредно. Если полезно – хлопаем, если вредно – топаем. Будьте внимательны!

Игра «Здоровый образ жизни»

Нужно трудиться Мало двигаться Соблюдать чистоту

Лениться Делать зарядку Есть много сладкого Улыбаться

Заниматься физкультурой Грустить Много гулять

Редко умываться Одеваться тепло

Воспитатель: Вот мы и в волшебной стране Здоровья, а встречает нас Зеркало.

Ребята зеркало может помочь здоровью.

Игра «Зеркало души»

Ты не грусти, а улыбайся, Смотри на вещи веселей, И от меня ты не скрывайся, Со мной ведь и смешней, и здоровей…

Воспитатель: Подойдите к зеркалу, улыбнитесь себе и друг другу и поделитесь здоровой улыбкой с окружающими, чтоб все были здоровы.

Улыбайся каждый день – чтоб не зря был прожит день.

Воспитатель: Кто –то в гости к нам спешит Добрый…Доктор Айболит!

**Айболит**: Здравствуйте ребятки !

Рад встречи с вами в волшебной стране Здоровья!

А вы рады? Да.

Чтоб здоровым крепким бытьВитамины надо пить

Витаминная едаОчень кальцием полна

Фосфор есть, железо естьОвощей не перечесть

Вспоминайте и меняДам совет полезный я

Утром рано спозаранкуДружно ешьте вы овсянку

Умывайтесь, закаляйтесьДружно спортом занимайтесь

Я желаю вам друзьяБыть здоровыми всегда.

Айболит: Вот волшебный сундучок

                 Витаминов много в нем

                 Угощу вас всех друзья

                 За хорошие дела!!

Воспитатель: Чтобы пожелать всем здоровья и счастья, давайте поиграем в игру, которая называется «Руки любви».

Айболит: Погладьте себя по рукам, лицу, груди, ногам. Запомните, что вы чувствуете во время поглаживания.
  Затем посмотрите на свои руки и представьте, что это руки не ваши, а того человека, который вас очень любит (мама, папа, дедушка, бабушка). Этими любящими руками снова погладьте себя, обнимите.
   А теперь, вспомните если вас кто - то обидел или причинил боль, «Руками любви» ласково и нежно снимите эту боль, обиду, уберите в сторону.
  Подойдите к нашим гостям и «Руками любви»,  дотроньтесь до них и пожелайте им здоровья.

Воспитатель: Ребята, давайте и до Растяпы дотронимся,  и ему пожелаем здоровья.вот и закончилось наше путешествие, но нам надо возвращаться  в детский сад, давайте закроем глаза и «руки любви « перенесут нас в детский сад . Открывайте глаза вот мы и в детском саду.

Дети, где вы были?Что было интересно? Чем необычно?

Молодцы ребята, вы были хорошими помощниками.