Конспект мероприятия с детьми старшей группы по здоровьесберегающим технологиям.

Программное содержание:

1. Познакомить детей с основными видами здоровьесберегающих технологий.
2. Развивать познавательный интерес, мыслительную активность.
3. Воспитывать у детей желание заботиться о своем здоровье, стремление вести здоровый образ жизни.

Методические приемы:

1. Наглядный: рассматривание иллюстраций.
2. Словесный: объяснение, вопрос, поощрение, беседа, художественное слово.
3. Практический: имитация действий и движений.

Словарная работа: здоровье, самомассаж, витамины, настороение.

Оборудование: карта, обручи, магнитофон, массажные дорожки, конверт, «медали».

Предварительная работа: беседа с детьми по ЗОЖ, знакомство с видами здоровьесберегающих технологий

Ход мероприятия:

Дети входят в группу, здороваются с гостями.

**Воспитатель:** -Ребята сегодня мы с вами узнаем о том, что нужно делать, чтобы быть по-настоящему здоровыми. Предлагаю вам сегодня отправиться в необычную страну – Страну Здоровья.

Дети подойдем к карте «Страны Здоровья».

**Воспитатель:** Как и во всех странах, в "Стране Здоровья" есть города, но города все зашифрованы и наша с вами задача разгадать названия этих городов, в этом нам поможет конверт с небольшими подсказками.

Дети посмотрите, какая дорога на карте нарисована дорога

**Ответы детей:** (железная дорога).

**Воспитатель:** А это значит, что мы с вами сейчас будем делать друг другу массаж наших спинок.

Попрошу вас расставить стульчики так чтобы у нас получился поезд, будем друг другу делать массаж наших спинок:

Рельсы - рельсы, шпалы – шпалы,

Ехал поезд запоздалый,

Из последнего вагона вдруг посыпался горох,

Пришли куры поклевали, пришли гуси пощипали.

Пришли бегемотики потоптали,

Пришел дворник все подмел!

Поставил стол, поставил стул, и писал письмо!

ДОРОГАЯ МОЯ ДОЧКА

Дзынь – точка, дзынь – точка

Посылаю два платочка

Дзынь – точка, дзынь – точка

Запечатал он письмо и отправил.

Письмо шло, шло, шло и до места дошло!

**Воспитатель**: отлично! Стульчики я попрошу отодвинуть в сторону. Достаю первую карточку, что мы видим?

**Ответы детей:** (Дети делают зарядку).

И так мы отправляемся в город, который называется **«Зарядкино»**

**Воспитатель:** - жители этого городка очень любят делать зарядку!

**Воспитатель:** Ну и зачем же нужно делать зарядку?

**Ответы детей:** (чтобы быть сильными, выносливыми, быстрыми, гибкими).

**Воспитатель:**  А еще жители города «Зарядкино» любят, чтобы зарядка была веселая, задорная. Давайте, покажем им нашу зарядку.

Дети встают врассыпную

Зарядка «У Жирафа пятна, пятна!»

**Воспитатель:** Ух, ты как здорово у нас все получилось!

- Но нам пора отправляться дальше. Давайте посмотрим, в какой город нам отправиться. Что нарисовано в этом городе?

**Ответы детей**: Уши

**Воспитатель:** Ой, дети, вы, наверное, думаете, что в этом городе, все люди ходят с большими ушами?

- Нет, открою вам секрет, город называется **«Ушастик»,** и в этом городе, люди, что бы быть здоровыми, очень любят делать массаж ушей!

- Мы ведь, тоже с вами хотим быть здоровыми, и тоже умеем выполнять массаж для ушей!

(Дети садятся на дорожку по «турецки», и выполняют массаж ушей!)

**Воспитатель: Достаем следующую карточку, что нарисовано? (глаза)**

**Этот город имеет очень красивое название «Глазоград».**

**Воспитатель:**  Какое интересное название! Как вы думаете, что любят делать жители «Глазограда»?

**Ответы детей:** (гимнастику для глаз).

**Воспитатель:** А зачем нужно делать гимнастику для глаз?

**Ответы детей:** (чтобы хорошо видеть).

**Воспитатель:**  Правильно дети, чтобы у нас было всегда хорошее зрение!

**- Выполняем гимнастику для глаз:**

«Глазкам нужно отдохнуть.»  
«Нужно глубоко вздохнуть.»  
«Глаза по кругу побегут.»  
«Много-много раз моргнут»  
«Глазкам стало хорошо.»  
«Увидят мои глазки все!»

**Воспитатель: следующий**  **город "Дыхание".**

**Воспитатель:** - Что значит: дышать?

**Ответы детей:**  (это когда вдыхают и выдыхают воздух).

**Воспитатель:**  Кто умеет дышать?

**Ответы детей:** (звери, птицы, растения, люди).

**Воспитатель:** А жители города «Дыхание» могут научить нас дышать с пользой, чтобы человек был здоровым. Я покажу вам несколько упражнений и расскажу, для чего они. Мы будем дышать со звуками.

• «Самолеты» - со звуком «В» - от насморка. Дети произносят на длительном выдохе звук «В», руки в стороны, покачиваются, будто в полете.

• «Комарики» - со звуком «З» - когда болит горло. Ладонь на шее, произносить звук «З» на длительном выдохе.

• «Жуки» - со звуком «Ж» - при кашле. Ладонь на груди, произносить звук «Ж» на выдохе.

• «Львята» - со звуком «Р» - когда плохое настроение и хочется с кем-нибудь поссориться.

• «Водичка» - со звуком «С» - когда устали и хочется отдохнуть.

- Очень хорошие упражнения. Мы их запомним и обязательно будем их использовать.

А теперь пора нам в путь. Нас ждет последний город. **Город «Здоровых дорожек».**

**Дети попрошу вас раздеть обувь, и поставить е в обруч.**

**(На полу расстелены массажные коврики, детям необходимо по ним пройти.)**

**А теперь мы для наших гостей и родителей сделаем с вами плакат о правильном здоровье!**

**У нас есть много разных картинок, ваша задача выбрать только те картинки, которые подходят для правильного здоровья и разместить их на листе!**

**Воспитатель: Еще очень важным правилом здоровья является хорошее настроение, и Жители страны здоровья нам его тоже дарят чтобы мы с вами были всегда веселыми!**