

МБДОУ детский сад №2 «Светлячок»

Конспект НОД  
по здоровьесберегающей технологии с элементами массажа и дыхательной  
гимнастикой  
в средней группе

Тема: «Путешествие в страну здоровья»

Составители: Е.С. Еремина, М.А.  
Лифановская, Е.А. Степанищева

г.Жердевка

## Тема: «Путешествие в страну здоровья»

### Цель:

Дать детям общее представление о здоровье как ценности, о которой необходимо постоянно заботиться.

### Задачи:

1. Развивать желание беречь своё здоровье, поддерживать разными видами деятельности.
2. Развивать память, логическое мышление, делать умозаключения. Упражнять детей в умении употреблять простые и сложные предложения.
3. Закрепить элементарный вид массажа, элементы дыхательной гимнастики.
4. Развивать психические процессы: внимание, память, мышление.

**Материал:** Картинки с изображением 2 гномов: один гном веселый, здоровый, второй гном грустный, неаккуратный; чемоданчик Айболита, яблоко-пазл. Красные и синие ленточки.

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

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

**Словарная работа:** здоровье, здоровяк, редко болеющий, Растяпа, витамины, режим дня

### Индивидуальная работа:

- помочь правильно брать дыхание во время дыхательной гимнастики;
- упражнять в умении складывать из частей целое.

### Ход занятия (инструктор):

Здравствуйтесь дорогие гости!

Желаю Вам здоровья и вам ребята!

Приглашаю Вас отправиться в путешествие в волшебную страну Здоровья.

Но попасть в волшебную страну Здоровья не просто.

Давайте сначала поговорим на очень важную тему.

Как вы думаете. Что такое здоровье? (суждения детей)

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

**Воспитатель:** Как вы думаете, что нужно делать, чтобы быть здоровым? (ответы детей)

А чтобы 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? (ответы детей).

А почему вы так решили? (суждения детей)

Ребята, Растяпа не сможет с нами идти в волшебную страну Здоровья. Давайте с вами поможем стать ему таким как Здоровяк.

**Инструктор:** А для начала надо сделать **Массаж волшебных точек ушек.**

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

1. «Похлопаем ушками».

Ребёнок заводит ладони за уши и загибает их вперёд сначала мизинцем, а потом всеми остальными пальцами. Прижав ушные раковины к голове, резко опускает их. При этом ребёнок должен ощущать хлопок.

## 2. «Потянем ушки»

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

## 3. «Покрутим козелком»

Ребёнок вводит большой палец в наружное слуховое отверстие, а указательным пальцем прижимает козелок – выступ ушной раковины спереди. Захватив таким образом козелок, он сдавливают и поворачивает его во все стороны в течении 20-30 секунд.

## 4. «Погреем ушки»

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

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

**Инструктор:** 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. (10-12 раз).
- «Трубач» - сидя на стуле, кисти рук сжаты в кулаки и подняты вверх перед ртом. Медленный выдох с громким произношением звука: Ф-ф-ф. (4-5 раз).
- «Лыжник» - стоя, ноги полусогнуты и расставлены на ширину ступни. Имитируем ходьбу на лыжах. Выдох через нос с произношением звука: М-м-м. (1-2 мин).
- «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).

**Воспитатель:** Я думаю, что Растяпа непременно будет выполнять ее.

**Инструктор:** А сейчас закроем глаза и окажемся в стране здоровья.

**Воспитатель:** Итак, теперь гном и мы знаем, что здоровье - это сила и ум. 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.

## **Развивающая игра: «Яблочко-пазл!»**

Дети помогите Растяпе собрать из пазлов картинку, **игра «Я начну, а ты продолжи!».**

1. Здоровый человек – это... (кто занимается спортом)
2. Мое здоровье... (мне помогает быть сильным)
3. Я занимаюсь спортом, потому что... (хочу быть здоровым)
4. Когда я болею, мне помогают... витамины
5. Когда у человека что – то болит, то он... (идет к врачу)
6. Когда я думаю о своем здоровье, то мне хочется... (Делать зарядку!)

**«Вот и яблочко спелое для здоровья полезное».**

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

## **Игра «Здоровый образ жизни»**

Много гулять

Слушаться родителей  
Редко умываться  
Одеваться тепло  
Нужно трудиться  
Мало двигаться  
Соблюдать чистоту  
Закаляться  
Лениться  
Делать зарядку  
Есть много сладкого  
Радоваться жизни  
Улыбаться  
Болезнь  
Заниматься физкультурой  
Грустить  
Дружить

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

**Айболит:** Здравствуйте ребятки !  
Рад встречи с вами в волшебной стране Здоровья!  
Чтоб здоровым крепким быть  
Витамины надо пить  
Витаминная еда  
Очень кальцием полна  
Фосфор есть, железо есть  
Овощей не перечесть  
Вспоминайте и меня  
Дам совет полезный я  
Утром рано спозаранку  
Дружно ешьте вы овсянку  
Умывайтесь, закаляйтесь  
Дружно спортом занимайтесь  
Я желаю вам друзья  
Быть здоровыми всегда.

**Воспитатель:** Давайте поиграем с гномами и доктором Айболитом в игру, которая называется «Найди свой цвет». (в руки детям раздаются ленточки красного и синего цвета. Бег в рассыпную. По сигналу «Найди свой цвет» - дети с синей ленточкой собираются во круг гнома в синей рубашке. А с красной ленточкой – гнома в красной.)

**Айболит:** Вот волшебный сундучок  
Витаминов много в нем  
Угощу вас всех друзья  
За хорошие дела!!

**Воспитатель:** Ребята вот и закончилось наше путешествие, но нам надо возвращаться в детский сад, давайте закроем глаза. Открывайте глаза вот мы и в детском саду.  
Дети, где вы были?  
Молодцы ребята, вы были хорошими помощниками.