

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 сдавливает 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.