**«Мы по радуге пройдемся и здоровья наберемся»**

**Конспект проведения оздоровительного занятия в старшей группе**

**Программное содержание:** Учить детей приёмам массажа биологически  
активных точек. Упражнять детей в ходьбе по гимнастической скамейке с мешочком на голове, сохраняя правильную осанку и равновесие, в прыжках на батуте, в ходьбе по массажёрам и дорожкам «здоровья» с целью профилактики плоскостопия. Совершенствовать упражнения  
 «тачка», «раки», «тараканьи бега». Развивать коммуникативные качества, умение преодолевать барьеры в общении, ловкость и смелость.  
Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью, способствовать формированию положительных эмоций. Укреплять здоровье детей.  
**Оборудование:** массажёры для ног, дорожки «здоровья», степы, коврики, батут, гимнастическая скамейка, мешочки, тренажёры «колибри», магнитофон, фонограмма песен М.Шаинского « Вместе весело шагать», «От улыбки», большой резиновый мяч, трубочки для дыхания, разноцветные ленты для радуги, зубные щётки, игрушка-барабан, детские зонтики.  
  
**Методы и приёмы:** Художественное слово, показ, объяснение, индивидуальная работа.

**ХОД ЗАНЯТИЯ:**  
Дети входят в спортивный зал в колонне по-одному.  
**Инструктор по**  
**физкультуре:** Ребята, сегодня у нас оздоровительное занятие. Но  
сегодня оно будет необычным, так как к нам пришли гости.  
Поприветствуйте гостей и подарите им свои улыбки (дети здороваются  
С гостями и дарят им ласточек с улыбками).  
РАЗДАЁТСЯ СТУК В ДВЕРЬ.  
**Инструктор по**  
**физкультуре:** Кто стучится в нашу дверь посмотрю-ка, я скорей!  
В СПОРТИВНЫЙ ЗАЛ ВХОДИТ НЕЗНАЙКА.  
**Инструктор по**  
**физкультуре:** Ребята, в гости к нам пришёл Незнайка. А почему, ты, такой грустный?  
**Незнайка:** Я всё кашляю, чихаю  
Как здоровым стать не знаю.  
**Инструктор по**  
**физкультуре:** Незнайка, а ты знаешь на какое слово похоже слово Здоровье?  
**Незнайка:** Нет, не знаю.  
**Инструктор по физкультуре:** Ребята, помогите Незнайке. Ответы детей.

**Инструктор по** **физкультуре:** Правильно, дети, слово здоровье похоже на слово Здравствуй. Когда люди здороваются, они желают друг другу здоровья. Давайте и мы поздороваемся друг с другом и с Незнайкой.  
ПРОВОДИТСЯ КОММУНИКАТИВНАЯ ИГРА «ЗДРАВСТВУЙ»        (дети здороваются друг с другом 'пальчиками большим и мизинцем при этом, пропивая низким и высоким голосом).  
Незнайка начинает хныкать, шмыгать носом, жалуясь на простуду.  
**Инструктор по**  
**физкультуре:** Незнайка, даже дождику стало тебя жалко, вон он как звонко закапал по дорожкам.

ХОДЬБА ПО КРУГУ С ПЕСНЕЙ ПРО ДОЖДИК.  
**Инструктор по**  
**физкультуре:** Незнайка, если хочешь узнать, как никогда не болеть, отправляйся с нами в путь. И тогда ты поймёшь почему у нас дети такие здоровые.  
Под фонограмму песни В. Шаинского « Вместе весело шагать» дети идут в колонне по-одному .Ходьба на высоких носках, пятках, внешних сводах стопы с разными положениями для рук, мелким и широким шагом, с высоким подниманием колена, по дорожкам «здоровья».  
Бег обычный в колонне по-одному, по сигналу «змейкой», приставной шаг.

ПРОВОДИТСЯ ИГРА « СОЛНЫШКО И ДОЖДИК»- бег врассыпную в чередовании с ходьбой (2раза).  
Дети перестраиваются в колонну по три .   
**Незнайка** присаживаясь: « Ох, устал,я, посижу. Мне бы поспать..»

**Инструктор по** **физкультуре:** Не хнычь, незнайка, даже дождику тебя жалко стало. Он закончился и в небе засияла радуга.  
Что за чудо-чудеса! В гости радуга пришла, Семь дорожек принесла. Все дорожки не простые А волшебные такие.  
По дорожкам кто пойдёт Тот и пляшет и поёт, Веселится и играет Как здоровым стать -узнает!  
**Инструктор по** **физкультуре**: Первая дорожка красная-она нас научит делать зарядку.  
КОМПЛЕКС ОРУ СО СТЕП ДОСКАМИ ПОД МУЗЫКУ.

**Инструктор по** **физкультуре:** А на оранжевой дорожке мы будем умываться.  
ПРОВОДИТСЯ МАССАЖ ПАЛЬЦЕВ «УМЫВАНИЕ».  
Знаем,знаем-да,да,да

*Поочерёдно массируют каждый палец.*  
Где ты, прячешься вода! Выходи,водица, Мы пришли умыться.  
*Энергично растирают ладони и кисти рук.*  
Нет,не понемножку ПОСМЕЛЕЙ!  
Лейся на ладошку По-нем-нож-ку.

Будем умываться, веселей!  
**Инструктор по** **физкультуре:** Дальше в путь мы идём, на голубой дорожке мы будем тренироваться.  
Дети перестраиваются в колонну по 2 и выполняют ОВД.  
-Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове -Прыжки на батуте

* Упражнения на тренажёрах «Колибри», массажёрах для ног.
* Выполнение упражнений «тачки»,« раки»,« тараканьи бега».

**Инструктор по** **физкультуре:** Дети, посмотрите как ярко засияло солнышко и осветило Жёлтую дорожку.  
ПРОВОДИТСЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ « СОЛНЕЧНЫЙ ЗАЙЧИК».  
**Инструктор по физкультуре:**  Продолжаем наш путь. А по синей дорожке катится мяч весёлый и звонкий, он хочет играть.  
ПРОВОДИТСЯ ПОДВИЖНАЯ ИГРА «ПЕРЕДАЙ МЯЧ» (Зраза).  
Ходьба врассыпную и упражнение на восстановление дыхания « Волшебные трубочки» (5-6 раз)  
Проводится массаж биологически активных точек для профилактики простудных заболеваний.  
**Инструктор по** **физкультуре:** На фиолетовой дорожке мы видим барабан.  
ПРОВОДИТСЯ МАССАЖ СПИНЫ « БАРАБАН».  
**Инструктор по** **физкультуре:** А на зелёной дорожке мы отдохнём. А затем отправимся домой.  
ПРОВОДИТСЯ РЕЛАКСАЦИЯ «ВОЛШЕБНЫЙ СОН» под медленную Спокойную музыку.  
После релаксации выстраиваются в колонну по 1. ч  
**Инструктор по** **физкультуре:** Вот и закончилось наше оздоровительное занятие.  Понял, Незнайка, Что нужно делать, чтобы не болеть и чувствовать себя всегда хорошо.  
**Незнайка:** Раздевается, снимает лишнюю одежду. Чтобы не болеть надо закаляться и спортом заниматься, а ещё надо улыбаться и быть как дети весёлыми.  
**Инструктор по** **физкультуре:**Запомните, ребята, запомни Незнайка, что...    
Безволие,неряшливость и лень   
К заболеваниям первая ступень.   
Гуляй на воздухе,не ешь ты перед сном,   
А летом спи с распахнутым окном,   
Дружи с водой, купайся, обтирайся   
Зимой и летом физкультурой занимайся!  
Закаляйся, детвора, в добрый час Физкульт-  
ДЕТИ: УРА!УРА!УРА!  
**Незнайка:** Спасибо, ребята, Что вы мне помогли справится с ленью и хандрой. Теперь я знаю,что надо делать. Я ХОЧУ ПОДАРИТЬ ВАМ ЗУБНЫЕ ЩЁТКИ, ЧТОБЫ ЗУБЫ ВАШИ НЕ БОЛЕЛИ.  
Незнайка ПРОЩАЕТСЯ С ДЕТЬМИ И ГОСТЯМИ И УХОДИТ.  
**Инструктор по** **физкультуре:**: Ребята Я ЖЕЛАЮ ВАМ ЗДОРОВЬЯ,  
До СВИДАНИЯ!