**Цель:** применение здоровьесберегающиих технологий и игровых приёмов в воспитательно – образовательном процессе

**Задачи:**

* Приобщить дошкольников к здоровому образу жизни.
* Развивать потребность заботиться о своем здоровье
* Развитие переключаемости, стимуляция работоспособности и мышления
* Научить детей дошкольного возраста элементам игрового массажа.

Ход занятия.

Воспитатель: Ребята, наше занятие называется « Если хочешь быть здоров!» Это очень полезное и нужное занятие. Ведь каждый из вас хочет быть сильным и здоровым. А чтобы никогда не болеть нужно закаляться, делать массаж и дыхательную гимнастику.

Ребята, давайте поиграем с вами в игру «Я – массажист» и сделаем массаж друг другу. (дети делают массаж спины –«рельсы, рельсы»)

Рельсы, рельсы. (проводим одну, потом другую линии вдоль позвоночника)
Шпалы, шпалы. (проводим поперечные линии)
Ехал поезд запоздалый. («едем» ладонью по спине)
Из последнего вагона посыпался горох. (стучим по спине пальцами обеих рук)
Пришли куры, поклевали. (стучим указательными пальцами)
Пришли гуси, пощипали. (щипаем спинку)
Прошёл слон, («идём» по спине тыльной стороной кулаков)
Прошла слониха, («идём» кулаками, но с меньшим усилием)
Прошёл маленький слонёнок. («идём» тремя пальцами, сложенными в щепоть)
Пришёл директор магазина, («идём» по спине двумя пальцами)
Всё разгладил, всё расчистил. (поглаживаем спину ладонями верх-вниз)
Поставил стол, (изображаем — стол кулаком)
Стул, (стул — щепотью)
Печатную машинку. (печатную машинку — пальцем)
Стал печатать: («печатаем» по спине пальцами) Жене и дочке, дзинь-точка. (на этих словах каждый раз щекочем бочок)
Шлю вам чулочки, дзинь- точка.
Прочитал, (водим пальцем, как будто читаем)
Помял, разгладил, (щипаем, а затем поглаживаем спинку)
Прочитал,
Помял, разгладил,
Сложил отправил.

Раздается стук в дверь. Входит Печкин.

Печкин: Здравствуйте, ребята!

Дети: Здравствуйте, Печкин!

Печкин: Я вчера получил письмо от дяди Федора. Хотите послушать, что он пишет?

Дети: Да.

Печкин: « Здравствуй, Печкин! Как вам живется в Простоквашино? Что нового у Шарика и Матроскина? Не болеют ли они? Я чтобы не болеть каждый день делаю точечный массаж. Мне пора в школу. Передавай привет Шарику и Матроскину. Дядя Федор. Ребята, а что делаете вы чтобы быть здоровыми?

Дети: Занимаемся физкультурой, закаляемся, .гуляем, делаем зарядку.

Печкин: Я, честно говоря, не понял, что делает дядя Федор?

Дети: Точечный массаж.

Печкин: А что это такое? Вы знаете? (обращается к воспитателю?)

Воспитатель: Дорогой Печкин, точечный массаж это древнее искусство, оно пришло к нам из восточных стран. Это так называемый массаж волшебных точек. Ученым известно, что есть связь между участками кожи человека и его внутренними органами. На этом и основан точечный массаж. Когда мы нажимаем на определенную точку на коже, мы с вами воздействуем на свои внутренние органы. Организм сам начинает себя лечить, он вырабатывает лекарство, которое намного безопаснее, чем таблетки. В результате точечный массаж укрепляет наше здоровье, повышает защитные силы организма, сопротивляемость простудным заболеваниям.

Печкин: Ничего себе. Значит и у меня есть такие точки?

Воспитатель: Конечно, Печкин! В результате точечного массажа повышаются защитные силы организма и мы гораздо меньше болеем.

Печкин : Хорошо бы и мне научиться точечному массажу.

Воспитатель: Самый простой способ точечного массажа – это катание по полу гимнастической палки стопами ног. Дело в том, что на подошве находится очень много таких точек. Это упражнение положительно влияет на деятельность почти всех органов. Катать палку, сидя на стуле, нужно от 3 до 10 минут.

Печкин: Давайте попробуем.

( Дети катают палку сидя на стульях).

Печкин: Ну этому я быстро научусь. А когда нужно делать этот массаж?

|  |
| --- |
| http://s14.ucoz.net/img/ma/cv.gif |
|  |

Воспитатель: Его проводят два раза – утром и вечером, а в период простудных заболеваний чаще. Точечный массаж можно делать и на лице средним и указательным пальцами, слегка надавливая на них. Слушайте! И ты Печкин внимательно слушай и запоминай массаж со стихами.

Гномик в пальчиках живет (сгибают разгибают пальцы рук),
Он здоровье нам несет.
Раз, два, три, четыре, пять (фалангами напыли трут точки у крыльев носа),
Начал гномик наш играть,
Кулачком у носа кружочки рисовать,
А потом поднялся выше (легкое поглаживание гайморовых пазух носа)

И скатился сверху вниз.
Гном в окошко посмотрел (массаж указательным и средним пальцами надбровных дуг),
Засмеялся, улетел.
Гном нашел у глаза точку (массаж точек у переносицы),
Вправо, влево покрутил,
На другую надавил (массаж точек у крыльев носа),
А потом спустился ниже (массаж точек над верхней губой) -
Прямо к ротику поближе,
За ушами прятался (массаж точек ушной раковины),
Смеялся надо мной
И хотел играть со мной.
Раз, два, три, четыре, пять (массаж лобного отдела и надбровных дуг),
Я решил его поймать.
Гнома я в бровях ловил,
А он по кругу все ходил,
Вот гномик наш и умолк (массаж кончика носа)
И пустился наутек.
Мы возьмем его в ладошки (расслабление кистей рук),
Помашем ручками немножко.

Печкин: Молодцы ребята! Я теперь тоже буду делать такой массаж и стану сильным и здоровым.

Воспитатель: Подожди Печкин, ребята тебя сейчас научат как правильно делать дыхательную гимнастику. Это тоже очень важно – научиться правильно дышать через нос.

-Дети встали.

Воспитатель: Представим себе, что мы с вами идем по лесу. В лесу хорошо, тихо.

1. «Вот сосна высокая стоит и ветвями шевелит».

И.п. - основная стойка. 1 - вдох - руки в стороны; 2 - выдох — наклониться вправо; 3 - вдох - вернутся в и.п.; 4 - выдох - наклониться влево, вернуться в и.п.
2.«Ребята, а вот нагнулась елочка, зеленая иголочка».

Ил. - ноги врозь, руки опущены. 1 - вдох; 2 - выдох - наклониться вперед; 3 - вдох - вернуться в и.п.; 4 - выдох.

3. « Ой ребята, а это что? Стоит Алена, листва зелена, тонкий стан, белый сарафан» (береза).

И.п. - ноги вместе, руки опущены. 1 -вдох - руки через стороны вверх, подняться на носки; 2 - выдох - руки вперед-вниз, опуститься на всю стопу: 3 -повторить, вернуться в и.п.

4. «Молодцы! А теперь ребята идем дальше. Перед нами оказалось огромное дерево, а под ним угадайте, что это? Детки в беретках с ветки упали, беретки потеряли» (желуди).

И.п. - ноги вместе, руки за голову. 1 -вдох - подняться на носки; 2 - выдох — присесть - повторить, вернуться в и.п.
Воспитатель: Молодцы, ребята. Вы всё правильно делали. Дорогой, Печкин , а знаешь ли ты, что к нам в детский сад тоже пришло письмо от Шарика и Матроскина, в котором они поделились с нами своим массажем, этот массаж стимулирует прилив крови к рукам.

Эй, ребята, все ко мне.
Кто стоит там в стороне?
А ну быстрей лови кураж,
И начинай игру-массаж.
Разотру ладошки сильно, ( дети растирают ладони до тепла)
Каждый пальчик покручу. (большим и указательным пальцами одной руки
Поздороваюсь со всеми, растираем каждый палец, начиная с ногтевой Никого не пропущу. фаланги до руки)
С ноготками поиграю,
Друг о друга их потру.
Потом руки «помочалю», (массируем тыльные стороны ладоней, имитируя
Плечи мягко разомну. мытье рук)
Затем руки я помою,
Пальчик в пальчик я вложу, (переплетаем вытянутые пальцы обеих рук
На замочек их закрою, и слегка трем их друг о друга, направляя
И тепло поберегу. ладони в разные стороны)
Вытяну я пальчики, (вытягивая пальцы вверх и шевелим ими)
Пусть бегут, как зайчики.
Раз-два, раз-два,
Вот и кончилась игра. (дети стряхивают руки, расслабляют их и
Вот и кончилась игра, отдыхают)
Отдыхает детвора.

Печкин: Ой, ребята, мне кажется, что я даже поумнел сразу от такого массажа.

Воспитатель: Нет, Печкин, сразу ничего не бывает. Это надо делать каждый день. ( шапка у Печкина съехала на бок) Ой Печкин, а что это ты прячешь под шапкой?

Печкин: Как это что? Уши! На улице ведь зима, холодно. Могу отморозить.

Воспитатель: И это правильно. Ведь на ушных раковинах находится очень много активных точек, массаж которых улучшает работу органов дыхания и повышает защиту организма от простудных заболеваний. Хочешь, Печкин, поиграть с нами в игру?

Печкин: Да.

Воспитатель: Тогда снимай свою шапку.

Подходи ко мне, дружок,

И садись скорей в кружок.

Ушки ты свои найди (дети находят и показывают уши)

И скорее покажи.

Ловко с ними мы играем, (заводим ладони за уши и загибаем их

Вот так хлопаем ушами. вперед, сначала мизинцем, а потом всеми

А сейчас все тянем вниз. пальцами)

Ушко, ты не отвались! (мочки ушей с силой тянем вниз, и отпускаем)

А потом, а потом (сдавливаем козелок и крутим вовсе стороны)

Покрутили козелком.

Ушко, кажется, замерзло, (прикладываем к ушам ладони и трем ими

Отогреть его так можно. ушную раковину)

Раз, два! Раз, два!

Вот и кончилась игра.

А раз кончилась игра, (дети расслабляются)

Наступила тишина!

Печкин: Ой ребята! Как же здорово делать точечный массаж. Ведь это не трудно, и не больно, а очень приятно и полезно. Ну ладно, ребята, мне надо домой, а вам всем большое спасибо.

Дети До свидания, Печкин.

1.Абрамова Л.П., Бардышева Т.Ю., Моносова Е.Н. Орешек на ладошке: Массаж для пальчиков: Для детей 2-4 лет.[Текст] / - М.: «Карапуз», 2003.

2.Белая Н. А. Руководство по лечебному массажу.[Текст] / - М.: «Медицина», 1974.

3.Бочарова Н.И. Физическая культура дошкольника в ДОУ: Программно-методическое пособие. [Текст] / - М.: «Центр педагогического образования», 2007.

4.Вербов А. Ф. Основы лечебного массажа. [Текст] / - М.: «Медицина», 1966.

5.Воротилкина И.М Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении. [Текст] / - М.: «Энас», 2006.

6. Доскин В.П., Голубева А.Г. Растим детей здоровыми. [Текст] / - М.: «Мозаика-синтез», 2005.

7.Иванова А.И. Естественно-научные наблюдения и эксперименты в детском саду. Человек. [Текст] / - М.: ТЦ  «Сфера», 2005.

8.Красикова И. С. Детский массаж. Массаж и гимнастика для детей от трёх до семи лет. [Текст] / - СПб.:  «Корона принт», 2003.

9.Максимова А. Детский массаж. [Текст] / - Ростов н/Д.: «Феникс», 2006.

10.Осокина Т. И. Физическая культура в детском саду .[Текст] / - М.: «Просвещение», 1973.

11.Программа воспитания и обучения в детском саду./Под редакцией Васильевой М.А., Гербовой В.В . [Текст] / - М.: «Мозаика-Синтез», 2007.