МБДОУ «Детский сад «Радуга»

 Занятие с использованием здоровьесберегающих технологий

 **Путешествие по радуге**

 Средний дошкольный возраст

 **Провела:** Майкова Л.С.

 **Дата**

 **проведения:** февраль 2012г.

 г. Козловка

**Цели:** - совершенствовать двигательные умения и навыки;

 - приобщать к здоровому образу жизни.

**Задачи**

***Оздоровительные*:**

 - учить выполнять элементарный массаж и дыхательные упражнения;

 - способствовать укреплению опорно-мышечного аппарата и формированию правильной осанки.

***Обучающие:***

 - учить согласовывать движения с музыкой

 - закреплять умения бросать мяч вверх, о землю и ловля его двумя руками;

 ***Развивающие:***

 - совершенствовать ловкость и координацию движений при выполнении игровых упражнений и подвижных играх;

 - развивать гибкость и эластичность позвоночника и подвижность суставов, укреплять способность мышц сокращаться, растягиваться и расслабляться

***Воспитательные:***

 - воспитывать дружеские отношения и интерес к занятиям физкультурой;

 - развивать коммуникативные качества, научить преодолевать барьеры в общении.

**Способ организации:** поточный, в колонну по одному.

Продолжительность: 25-30 мин.

 Ход занятия

Дети входят в зал и подходят к инструктору.

В-ль: Доброе утро, дети! Сегодня наше занятие будет необычным, мы с вами попытаемся раскрыть секрет здоровья нашим гостям. А как вы понимаете, что значит быть здоровым?

Дети: быть сильными, ловкими, выносливыми, правильно питаться, уделять время на сон и отдых, закаляться, иметь правилтную и красивую осанку, быть всегда в хорошем настроении.

В-ль: правильно, я с вами согласна ребята. А на какое слово похоже слово «здоровье»? Оно похоже на слово «здравствуйте». Когда люди здороваются, они желают друг другу здоровья. Давйте и мы поздороваемся.

**Коммуникативная игра «Здравствуй, друг!»**

Зашагали ножки прямо по дорожке маршируют по залу

Повстречали друг друга маленькие ножки встают парами

Здравствуй друг взявшись за руки делают пружинк

Милый друг! Пожимают друг другу руки

Посмотри-ка ты вокруг разводят руки в стороны

Здравствуй, здравствуй, делают пружинку

Улыбнись улыбаются качая головой вправо-

 влево

и голвкой поклонись кланяются

побежали ножки прямо по доржке бег врассыпную

повстречали друга маленькие ножки встают в пару с новым другом

**слайд « Радуга»**

В-ль: что за чудо-чудеса, в гости радуга пришла,

 Семь дорожек принесла. Все дорожки не простые,

 А волшебные такие.

 По дорожкам кто пройдёт, тот и пляшет и поёт,

 Веселится и играет, как здоровым знать узнает!

Реб-к: Секрет здоровья отправляемся искать,

 Нам много трудностей придётся испытать

 К здоровью отнесёмся мы серьёзно

 Мы знаем в наших силах всё возможно

**Слайд «видеоролик «Песня о радуге»**

 *Под «Песню о радуге» дети шагают по залу, выполняя задания: на носочках, на пяточках, на внешней стороны стопы, поскоками, боковым галопом.*

В-ль: Ребята, вы ловкие, смелые, готовы отправиться в путешествие по нашей необычной радуге – радуге здоровья?

Дети: Да, согласны!

**Слайд «Красная дорожка: дети делают зарядку»** Первая дорожка здоровья- красная. Она дружит с солнышком, которе нас будит по утрам.

 **Ритмическая гимнастика** **«Вместе весело шагать»**

1 ходьба на месте

припев- маршируют друг за другом.

1куплет – руки в стороны, вверх, перед собой, вниз (повтор 4 раза)

Припев – поскоки по кругу.

2куплет – и.п. руки на поясе, ноги слегка расставлены. Повороты туловища вправо-влево, разводя руки в стороны. (повтор 4 раза)

Припев – боковой галоп

3 куплет – и.п. руки на поясе, ноги на ш.п. Наклоны вперёд, руки вытянуть вперёд, и.п. Налон вниз, коснуться ладонями пола, в и.п.

Припев – маршировать по кругу.

Проигрыш – прыжки ноги в стороны- вместе; кружение на поскоках вокруг себя.

Припев – ходьба с хлопками над головой.

В-ль: Красная дорожка секрет здоровья нам открыла,

 Чему она нас, дети, научила?

Дети: Нужно по утрам делать зарядку, чтобы быть бодрыми и весёлыми целый день.

В-ль: дальше нас ждёт оранжевая дорожка

 Отдохнём на ней немножко

 Встанем все в кружок и легко дышать начнём.

**Слайд «Оранжевый дыхат. упражнения»**

*«Штангист»* быстро вытянуть живот, одновременно резко выдохнув через нос (повтор 5раз)

 Подуем на плечо, подуем на другое,

Подуем на живот, как трубка станет рот,

А потом на облака и остановимся пока!

Быстро потянулись и мне улыбнулись!

Теперь к гостям подойдем, и им подмигнём!

 *«Радуга обними меня»*

В-ль: Секрет здоровья оранжевая дорожка открыла, а она чему нас научила?

Дети: следить за дыханием и выполнять дыхательные упражнения.

В-ль: Ярко засияло солнышко и пригласило нас на желтую дорожку.

 Чтоб её секрет узнать, загадку надо отгадать.

 Очень важная игра прыгалки, подготовка в мастера

 Верная закалка.

**Слайд «Жёлтый «Дети прыгают через скакалку»**

Упражнения со скакалкой (скакалка свёрнута вчетверо)

1. Поднять до груди, опустить вниз (5раз)
2. Поднять вверх над головой, в и.п. (5раз)
3. Повороты вправо-влево, руки выпрямлены перед грудью (5раз в каждую сторону)
4. Приседания, руки перед грудью (5раз)
5. Перешагивание через скакалку, сложенную вдвое
6. «Рыбка» и.п. лежа на полу, упор на локти. 1-2 вытянуть руки впрёд вверх, 3-4 и.п.
7. Скакалочка – лиана (пройди не упади)
8. Математическая скакалка (выложить из скакалки круг, треугольник, квадрат)
9. Прыжки через скакалку

В-ль: секрет здоровья радуга открыла чему она нас, дети, научила?

Дети: прыгать через скакалку

**Слайд «Зелёный «Паравозик»**

В-ль: чтоб секрет зелёной дорожки узнать

 Нужно друг за другом встать.

 Загудел паровоз и вагончики повёз:

 Чу-чу-чу-чу-чу-чу, далеко я укачу

 И на зелёную дорожку всех ребяток привезу!

*Дети встают друг за другом и продвигаются по залу к зелёной ленточке, лежащей на ковре. Мальчики держат девочек за талию, девочки мальчиков за печи.*

**Слайд «Дети выполняют стретчинг-гимнастику»**

В-ль: Чтоб красиво нам ходить, надо мышцы укрепить.

 Живот и спинку покачаем, осанку гордую оставим.

Стретчинг упражнения (под музыку)

В-ль: И вновь секрет нам радуга открыла

 Чему она нас, дети, научила?

Дети: выполнять упражнения, чтобы укреплять мышцы спины, живота, для развития гибкости позвоночника.

Слайд «Голубой «дети играют в мяч»

В-ль: Внимание! Внимание!

 Лист дубовый закружись, мяч весёлый появись!

 Быстро мячики берём

 Да бегом, бегом, бегом!

**«Школа мяча»**

*«Поднебеска»* подбрасывание мяча и ловля его после отскока

*«Хватка»* ударить мяч о пол и поймать после отскока мяч

*«Свечка»* подбрасывание мяча на разную высоту

В-ль: Нас ждёт синяя дорожка,

Встаньте так, детишки,

Справа – девочки, слева – мальчишки.

На пути мостик-скамейка, преодолеть его сумей-ка.

Девочки по скамейке пройдут махом ногу пронесут

А мальчишкам потрудней задание

На смелость испытание –

Скамейку преодолеть преодолеть прыжками

Держась сбоку за края руками.

**Упражнение на скамейке**

*Девочки идут по скамейке пронося ногу махом справа и слева; мальчики прыжками «джигитовка»*

**Слайд «Синий «игровой самомассаж»**

**Слайд «Радуга падает на землю»**

В-ль: Лучик красный, лучик жёлтый, луч зелёный, голубой,

 Полетели – покатились с неба радугой-дугой

 Синяя дорожка нас в поле привела

 Две маленкие свинки гуляли там с утра

**Массаж «Свинки»**

 Как на пишущей машинки две хорошенькие свинки

 Всё постукивали, всё похрюкивали:

Туки-туки-туки-тук.

 Хрюки-хрюки-хрюки-хрюк! (3раза)

*Дети стоят в колонне по одному и имитируют печатание на машинке. Потом поворачиваются в противоположную сторону стучат кулачками, снова поворачиваются – гладят спинки впереди стоящего*.

В-ль: Разотрём ладошки, потереть ладони друг о друга

. Согреем их немножко

 И тёплыми ладошками ладонями обеих рук провести по

 Умоемся, как кошки лицу сверху вниз

 Грабельки сгребают пальцами провести от середины

 Все плохие мысли лба к вискам

 Пальцы пробегают легко постукивать по щекам

 Вверх и вниз так быстро

 А теперь я возьму повернуться друг за другом и

И ключицу разотру помассировать ключицу соседа

И кругами, и кругами каждый растирает свою грудь

Грудь массирую руками

А потом, а потом

Будет весело кругом

В-ль: И вновь секрет здоровья радуга открыла.

 Чему она нас, дети, научила?

Дети: Нужно делать себе массаж спины, рук, ног, чтобы мышцы отдохнули.

**Слайд «Фиолетовый п/и «Зайцы и волк»**

В-ль: дорожек много мы прошли, секреты разные нашли

 Чтоже нам откроет фиолетовая дорожка.

Ах, как вокруг чудесно! С друзьями интересно.

 Смеясь кричим: «Ура!»

 И сохранить здоровье поможет нам игра.

Отгадайте, какую игру предлагает нам фиолетовая дорожка

 Тени тёмные ложатся на зелёную траву.

 Ребятишки, осторожно: кто-то воет там во рву.

**Подвижная игра «Зайцы и волк»** (повтор 2-3 раза со сменой водящего)

Скачут зайцы на полянке, прыжки на двух ногах

Вдруг мелькнула чья-то тень приседают

Зайцы спрятались за пень

Вдруг волчище выбегает выбегает «волк»

Серых зайчиков хватает

Быстро, зайчики, домой «волк» ловит «зайчат»

Злющий волк бежит горой те убегают к себе в домик

В-ль : Секрет здоровья фиолетовая дорожка открыла, чему она нас научила?

Дети: Играть в различные подвижные игры, больше двигаться и в помещении, и на улице.

В-ль: Мы ходили, мы скакали, секреты радуги узнали

 Наши ноженьки устали, сядем все мы, отдохнём

 И в обратный путь пойдём.

**Релаксация «Волшебный сон»**

После релаксации дети садятся «по-турецки»

В-ль: Ребята, как настроение? Какие секреты здоровья мы узнали от радуги? С кем вы поделитесь этими секретами?

Ребёнок: Кто спортом занимается, тот в жизни улыбается

 Здоров и весел он всегда, не унывает никогда!

Ребёнок: Нет рецепта в мире лучше, будь со спортом неразлучен.

 Проживёшь 120 лет – вот в чём кроется секрет.

А я знаю ещё один секрет здоровья – нужно принимать витамины.

Детям раздаются витамины.