**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**детский сад «Дюймовочка»**

**Конспект физкультурно-оздоровительного занятия в старшей группе**

**"Я здоровье берегу - сам себе я помогу"**

Подготовила инструктор по физической культуре: Серен А.И.

**Хову-Аксы 2014г.**

**Цель:** продолжить укреплять здоровье детей, упражнять нахождения активных точек для выполнения точечного массажа, развивать потребность заботиться о своем здоровье.

**Ход занятия**

В начале занятия дети входят в музыкальный зал друг за другом, встречает их инструктор по физической культуре.

- Здравствуйте, ребята сегодня мы отправимся в необычное путешествие в страну «Здоровячков». Но чтобы туда попасть, надо быть ловкими, выносливыми и обязательно здоровыми. Как же нам попасть туда?

-Ой. Ребята здесь стоит паровозик, смелее садитесь и поедем.

*( дети идут по кругу изображая паровозик, произнося звуки «чух-чух», темп увеличивается в конце замедляется )*

Первая станция «волшебные дорожки». (*Лежит конверт с заданием, дети проходят по оздоровительным дорожкам*)

Поехали, дальше подходят к станции «Помоги себе сам»

*(Конверт с заданием, чтобы паровозик не ломался надо отремонтировать).*

**ОРУ «Ремонт паровозика»**

1 «Закрутим гайки». И.п. - ноги на ширине плеч, руки опущены вниз.

Вращения кистями сначала вытянутых вперед рук ( 8-10 раз ) потом поднятых вверх рук ( 8-10 раз )

2 «Откроем все окна и двери» И.п. – ноги врозь, руки вытянуты перед грудью. Разводим руки в стороны и возвращаемся в и.п. ( 4-6 раз ).

3 «Осмотрим паровозик со всех сторон» И.п. – Широкая стойка, ноги врозь, руки на поясе. Наклон туловища вправо, возврат в и.п. наклон влево, возврат в и.п. ( 4-6 раз ).

4 «Проверка колес». И.п. – ноги на ширине стопы, руки на поясе.

Присели, руки вытянули вперед, вернулись в и.п. ( 5-6 раз )

5 «Паровозик отправляется в путь»

Ходьба в колонне по одному, отправляются на следующую станцию.

Станция «Веселый гномик» ( точечный массаж)

*(Задание с конвертом повтори и не ошибись).*

Гномик на пальчиках живет ( сгибают и разгибают пальцы рук)

Он здоровье нам несет

Раз, два, три, четыре, пять ( фаланги пальцев 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)

Гном нашел у глаза точку ( массаж точек у переносице)

А потом спустился ниже ( массаж на верхней губой)

За ушами прятался ( массаж точек ушной раковины)

Раз, два, три, четыре, пять ( массаж лобного отдела и надбровных дуг)

Я решил его поймать

А он по кругу все ходил

Вот гномик наш умолк ( массаж кончика носа)

И пустился на утек

Мы возьмем его в ладоши ( расслабление кистей руки)

Помашем ручками немножко

Веселому гному

- Вот так ребята, нам веселый гном помог укрепить свое здоровье с помощью точечного массажа.

Вот и страна «Здоровячков», но что-то в этой стране случилось?

- Да, это жители страны «Здоровячков» заболели, (на стульях лежат спущенные воздушные шары) - Давайте, ребята вернем здоровье жителя этой страны.

*Упражнение на дыхание «Надуй шарик»*

Дети надувают шары и играют с ними.

-Жители страны «Здоровячков» благодарят вас ребята, за что вы их вернули к жизни. Ведь самое главное беречь свое здоровье и держать свой организм здоровым. А для этого ребята, что нужно делать? (ответы детей). В конце жители страны «Здоровячков», угощают детей волшебными коктейлями. Затем дети возвращаются в групповую комнату.