Конспект оздоровительного занятия в средней группе.

Подготовила воспитатель

Мунзарова Т.В.

**Тема: «Королева зубная щетка»**

***Цель.***

Образовательная:Научить детей ответственно и осознанно относиться к своему здоровью;

Развивающая: Развить у детей способность к обобщению.

Воспитывать потребность в чистоте и опрятности.

Оздоровительные: закрепить правила личной гигиены, навык правиль­ной чистки зубов.

***Ход занятия:***

***Ведущий.*** Жила-была девочка. Звали ее Маша. Была она хо­рошая, вот только не любила умываться. Вот и сегодня она про­снулась, открыла глаза, прислушалась.

**Фонопедические упражнения** (по методу В. Емельянова)

Где-то собаки рычали: *«Р-р-р/..»— с ощущением вибрации в горле и груди.*

В стойле коровы мычали: *«My-у!»— в низком регистре.*

В комнате мухи жужжали: *«Ж-ж-ж...».*

Мимо машины бежали: *«Тр-р-р...».*

Гудели от ветра все провода: *«Знь! Знь!»— в высоком регист­ре.*

Капала в кухне из крана вода: *«Динь!»— короткие звуки сверху* *вниз.*

Перекликались в ночи поезда: *«У-у-у!..»— в среднем регистре.*

Листья на ветру шумели": *«Тс-с-с...»— долго тянут на выдохе.*

Змеи в лесу шипели: *«Ш-ш-ш...».*

А комары все пели: *«З-з-з...»— в высоком регистре.*

Непоседа мячик днем и ночью

Успокоиться не хочет: *«Пам! Лам/».*

Куклы кашляют в постели —

Днем мороженое ели. *«Кх! Кх!».*

*(Э. Найт, перевод с эстонского Е. Ракеева)*

Маша подумала, что надо бы научить кукол лечить свое гор­лышко.

**Массаж биологически активных зон «Неболейка»**

для профилактики простудных заболеваний  
 (авторская разработка)

Чтобы горло не болело, *Поглаживают ладонями шею*

Мы его погладим смело. *мягкими движениями сверху вниз.*

Чтоб не кашлять, не чихать, *Указательными пальцами растирают крылья носа.*Надо носик растирать.

Лоб мы тоже разотрем, *Прикладывают ко лбу ладони «козырьком» и растирают его*

Ладошку держим козырьком. *движениями в стороны* — *вместе.*

«Вилку» пальчиками сделай, *Раздвигают указательный и средние пальцы и растирают*Массируй ушки ты умело. *точки перед и за ушами.*

Знаем, знаем — да-да-да! — *Потирают ладони друг о друга.*

Нам простуда не страшна!

Стала Машенька просыпаться, потягиваться.

Мы растем-растем-растем,

Эх, стараемся!

Скоро встанем да пойдем!

Улыбаемся! *(Н. Пикулева)*

**Упражнение для энергетической подзарядки клеток «Потягивание»** (по М. Лазареву)

И.п. — стоя. Сделать зевок, потягиваясь всем телом, разведя руки в стороны. В конце зевка, на задержке дыхания предельно напрячь мышцы и постараться добиться вибрации всего тела. Упражнение выполняется 1 раз.

Подошла Маша к зеркалу, взяла щетку и стала расчесываться.

**Массаж головы «Ежик»** (по методу китайской медицины),

активизирующий работу головного мозга и снимающий усталость

На комод забрался ежик. *Круговой массаж черепа. И.п.* — *правая ладонь на лбу, левая—*

У него не видно ножек. *на затылке. Затем правая ладонь, поглаживая правый висок;*

У него, такого злючки, *перемещается к затылку, а ле­вая через левый висок уходит ко*

Не причесаны колючки; *лбу. Ладони и пальцы надавли­вают на кожу.*

И никак не разберешь — *Средними пальцами массировать круговыми движениями точки у*

Щетка это или еж? *основания черепа на затылке.*

*(В. Катаев)*

Но щетка запуталась в волосах, и Маша бросила ее. Неприче­санная девочка пошла умываться. А так как мыться она не лю­била, то стала баловаться — надувать мыльные пузыри.

**Физминутка «Пузыри»**

Поскорей посмотри: *Поднимают руки вверх.*

Мы надули пузыри. *Разводят руки в стороны»*

Синий, красный, голубой — *Выполняют подскоки на месте.*

Выбирай себе любой. *Бегают врассыпную.*

Увидела Маша перед собой дорожку и пошла по ней.

**Упражнения для стоп**

Гуси ходят все гуськом, *Идут на пятках, руки за спиной.*

Индюшата — индюшком, *Идут на носках, руки на поясе.*

Лягушата — лягушком, *Идут с разведением носков в*

*стороны, руки— «лягушачьи лапы».*

Поросята — пороськом. *Идут с разведением пяток в стороны, носки вместе, голова*

*наклонена вперед, руки за спиной.*

Я люблю ходить гуськом *Идут мелким шагом.*

По тропиночке с дружком,

Только сам хожу *я* чаще *Поскакивают.*

Лягушком и кувырком.

*(Е. Чеповецкий)*

Дошла Машенька до чудесного леса. Деревья в этом лесу были непростые, а вот какие:

Хожу-брожу не по лесам,

А по усам и волосам,

И зубы у меня длинней,

Чем у волков и медведей. *(Расческа.)*

*(К. Чуковский)*

На деревьях вместо листьев росли расчески и гребешки. *(По­казывает «Лес из гребешков и расчесок».)* Как только Маша вошла в лес, они стали расчесывать ее волосы. А девочка начала от них отбиваться, брыкаться и руками и ногами, ведь она так не лю­била причесываться.

**Упражнение «Брыкание»**

Дети ложатся на ковер. Ноги свободно раскинуты. Сначала они брыкаются медленно, касаясь пола всей ногой. Ноги чередуются и высоко поднимаются. Постепенно увеличивается сила и скорость брыкания. На каждый удар ногой ребенок говорит «Нет!», увеличивая интенсивность удара. Упражнение способствует эмоциональной разрядке и снятию мышечного напряжения.

Как Маша не сопротивлялась, вышла из леса она причесанная. Сама себе девочка понравилась и поблагодарила волшебный лес за красивую прическу. А лес зашелестел ей в ответ.

**Дыхательные упражнения**

Дети произносят звуки на выдохе предельно долго.

Подул теплый ветерок, *«Ш-ш-ш...» —поднимают руки вверх и шевелят пальцами.*

Зашелестели листья.

Подул холодный ветер. *«С-с-с...» —машут руками, поднятыми вверх.*

Ветер затих, не шевелятся *Расслабляют все мышцы.*

ни листочки, ни ветки.

Снова подул ветер. *«Ш-ш-ш...»— напрягают мышцы и повторяют упраж­нение*

*еще раз.*

Перед Машей распахнулись двери, и она вошла во дворец. На троне сидела королева Зубная Щетка. Вдруг к девочке под­бежал гребешок, взял ее за руку и подвел к трону. Затем гребе­шок стал представлять Машу так:

«Жила плохая девочка.

Она была хорошая.

Она была хорошая,

Хотя была плохая.

Она была хорошая,

Когда была послушная.

Когда она не слушалась,

Она была плохая».

*(В. Орлов)*

А плохая она бывает по утрам, когда не хочет умываться!

Королева Зубная Щетка внимательно посмотрела на Машу и сказала: «Быть может, она просто не умеет умываться. Надо ее этому научить. И помогут нам дети. Ребята, расскажите, как надо умываться правильно».

Дети рассказывают об утреннем умывании и о том, как надо чис­тить зубы.