Конспект оздоровительного занятия в средней группе.

Подготовила воспитатель

Мунзарова Т.В.

**Тема: «Научим Петрушку быть здоровым».**

***Цель.***

Образовательная: Закрепить знания детей о том, что нужно делать для того, чтобы быть здоровым (закаляться, заниматься спортом, следить за чистотой своего тела, принимать витамины).

Развивающая Отработать с детьми методику упражнений, способствующих укреплению здоровья, повышающих активность детей.

Воспитательная: Воспитывать желание быть здоровыми, поделиться своими знаниями с другими, оказывать взаимопомощь.

Оздоровительные: Сформировать привычку к здоровому образу жизни, научить детей

заботиться о своем здоровье.

***Ход занятия***

**Воспитатель:** Ребята, уже наступила весна, но на улице еще холодно. Многие люди простужаются. Давайте сделаем массаж «Неболейка» чтобы не болеть простудными заболеваниями.

«Неболейка» Массаж биологически активных зон.

Чтобы горло не болело *Поглаживают горло легкими*

Мы его погладим смело . *движениями сверху вниз.*

Чтоб не кашлять, не чихать *Указательными пальцами*

Надо носик растирать. *растирают крылья носа.*

Лоб мы тоже разотрем, *Прикладывают ко лбу ладони*

Ладошку держим козырьком «*козырьком» и растирают его*.

«Вилку» пальчиками сделай *Раздвигают указательный и*

Массируй ушки ты умело. *средний пальцы и растирают*

*мочки перед и за ушами.*Знаем, знаем да-да-да! - *Потирают ладони друг о друга.*

Нам простуда не нужна!

**Воспитатель:** Ребята, к нам пришел Петрушка, он всегда очень весёлый, а  
сейчас почему-то грустный. Петрушка, почему ты такой грустный.  
**Петрушка:** Я все кашляю, чихаю, как здоровым быть не знаю!

**Воспитатель:** А ты знаешь, Петрушка, на какое слово похоже слово «здоровье»? А вы, ребята, знаете? Помогите Петрушке!

**Ответы детей**

**Воспитатель:** Правильно, слово «здоровье» похоже на слово «здравствуйте». Когда люди здороваются, они желают друг другу здоровья. Давайте поздороваемся и мы.

**Дети здороваются с Петрушкой Пальчиковая игра «Здравствуй»**

**Воспитатель:** А теперь, посмотри, Петрушка, у нас есть цветок здоровья, который подскажет тебе, что нужно делать, чтобы быть здоровым. Ой, посмотрите ребята, все подсказки спрятались. Ветер залетел в открытое окно и перевернул все лепестки.

Наверное, ветер был очень сильный. Покажите, ребята, какой был ветер?

**Дети делают глубокий вдох и полный выдох (дуют).**

**Воспитатель:** Сейчас мы перевернем все лепестки и увидим наши подсказки.

Воспитатель переворачивает лепесток. На нем фотография, где дети закаляются.

**Воспитатель:** Ребята, что нужно делать, для того чтобы быть здоровым?

**Дети:** Закаляться!

**Воспитатель:** А как вы закаляетесь, дети?

Ответы детей

(умываемся прохладной водой, обливаем ноги, ходим по тазам с водой, ходим

босиком, в одних трусиках).

**Воспитатель:** А теперь прочитаем, какое задание на втором лепестке? (воспитатель переворачивает лепесток на нем фотография, где дети умываются, чистят зубы).

**Воспитатель:** Что, ребята, нужно делать, чтобы быть здоровым? **Дети:** Следить за чистотой своего тела, умываться, чистить зубы, причесываться. **Воспитатель:** Правильно! Запоминай, Петрушка.

**1. Комплекс массажа лица и шеи «Умывалочка»**

Надо, надо нам помыться, *Хлопают в ладоши.*

Где тут чистая водица? *Показывают руки то вверх*

*ладонями то тыльной стороной.*Кран откроем - ш-ш-ш *Вращательное движение кистями.*

Ручки моем - ш-ш-ш *Растирают ладони.*

Щечки, шейку мы потрем *Энергично поглаживают щеки и*

*шею сверху вниз.*И водичкой обольем. *Мягко поглаживают ладонями*

*лицо от лба к подбородку* **Воспитатель:** Что же со следующим лепестком? (Воспитатель переворачивает следующий лепесток. Там фотография, где дети занимаются физкультурой).

**Воспитатель:** Так что же еще нужно делать, чтобы быть здоровьем? Дети: Заниматься спортом, физкультурой, делать зарядку.

**Воспитатель:** Молодцы, ребята, правильно. Давайте сейчас сделаем зарядку.

**2.Упражнение «Зарядка под музыку»**

Воспитатель переворачивает лепесток, там фото, где дети едят яблоки.

**Воспитатель:** Что подсказывает нам этот лепесток? Что бы быть здоровым,

нужно...

**Дети**: ... Есть витамины, которых много в овощах и фруктах.

**Воспитатель:** А еще где есть витамины?

Дети: В молоке, в твороге, яйцах, хлебе, сыре.

**Воспитатель:** Молодцы ребята.

**З.Пальчиковая игра «Салат»**

**Ведущий**

Мы морковку *Энергично проводят кулачком*

чистим-чистим, *правой руки по ладони левой.*

Мы морковку трем-трем, *Прижимают кулачки к груди и*

*делают ими резкие движения вперед-назад.*

Сахарком ее посыплем *«Посыпают сахаром»,*

*мелко перебирая пальчиками.*

И сметанкою польем. *Кулачком делают движение*

*сверху вниз, как бы поливая.*

Вот какой у нас салат, *Протягивают ладони*

*вперед.*

Витаминами богат! *Поглаживают ладошкой*

*живот.*

Продолжаем дальше. Переворачивает лепесток. Там дети делают упражнения с

колючими шариками.

**Воспитатель:** Так что же вы еще делаете, что бы быть здоровыми?

**Дети:** Мы делаем упражнения с колючими мячиками, пружинками,

шишками.

**Воспитатель:** Возьмите эти колючие шарики, они похожи на ежат.

**4.Комплекс массажа Су-Джок «Ежики»**

Я мячом круги катаю *Круговые движения между ладонями.*

Взад-вперед его гоняю. *Прямо и обратно.*

Им поглажу я ладошку *Соответственно.*

Будто я сметаю крошки. *Смена рук.*

*Я* сожму его немножко *Соответственно.*

Как сжимает лапу кошка. *Смена рук.*

Каждым пальцем мяч прижму *Соответственно.*

И другой рукой начну *Смена рук*

А теперь последний трюк *Перебрасывание мяча из руки в руку.*

Мяч летает между рук.

**Воспитатель:** И наконец, мы откроем последний лепесток. Лепесток открывается, там фото, где дети делают массаж ушей.

**Воспитатель:** Что еще вы, ребята, делаете, что бы быть здоровыми?

**Дети:** Массируем глаза, уши, нос. Следим за ними и бережем.

**5.Выполнение массажа ушных раковин «Зайчата»**

На полянке, на лужайке *Дети щиплют ушную раковину*

Целый день скакали зайки. *Снизу вверх.*

И катались по траве *Гладят уши двумя пальцами*

От хвоста и к голове. *сверху вниз.*

Долго зайцы так скакали *Щипают, загибают ушную*

Но напрыгались, устали. *половину вверх.*

Стала гладить и ласкать *Гладят ушные раковины от щек к*

Всех зайчат зайчиха - мать. *затылку, прижимая к голове.*

**Воспитатель:** Вот, Петрушка, сколько всего делают наши дети, чтобы быть здоровыми. Они все запомнили. Хочешь, проверим их. Ребята, давайте, поиграем в игру «Правда или нет». Если то, что я скажу правильно, вы говорите «да», если не правильно - говорите «нет».

**Игра «Правда или нет».**

Вас прошу я дать ответ:

Это правда или нет?

Чтоб с микробами не знаться,

Надо дети закаляться?

Никогда чтоб не хворать,

Надо целый день проспать?

Если хочешь сильным быть,

Со спортом надобно дружить?

Чтоб зимою не болеть,

Нужно много снега есть?

И от гриппа, от ангины

Нас спасают витамины?

Будешь кушать лук, чеснок -

Тебя простуда не найдет?

Хочешь самым крепким стать?

Сосульки начинай лизать!

Ешь побольше витаминов -

Будешь сильным и красивым?

Вот молодцы, ребята, все запомнили, а ты, Петрушка запомнил?

**Петрушка:** Я запомнил, только, боюсь, что снова забуду. Что мне делать?

**Воспитатель:** Не волнуйся, Петрушка, ребята сейчас сделают тебе памятки. На этих открытках они наклеят такие же лепестки с подсказками и получатся маленькие «цветки здоровья». Мы их подарим тебе, а ты своим друзьям. Ребята, здесь на столах стоят тарелочки с лепестками - подсказками. Только будьте внимательны! Хитрый ветер кинул к вам в тарелочки лепестки, где нарисовано то, что мешает нам быть здоровыми. Вот, например, «снег на тарелке» - можно есть снег? Нужно клеить такой лепесток? Будьте внимательны!

Дети наклеивают памятки, дарят их Петрушке. Петрушка благодарит детей и уходит, попрощавшись с детьми.