Конспект оздоровительного занятия в средней группе.

Подготовила воспитатель

Мунзарова Т.В.

**Тема: «Радуга здоровья»**

***Цель.***

Образовательная: Дать детям представление о том, какое большое значение для здоровья человека имеют воздух, вода и свет;

Развивающая: Обучить приемам массажа биологически активных точек;

Воспитывать коммуникативные качества, научить преодолевать барьеры в общении;

Оздоровительные: Воспитать осознанное отношение к своему здоровью.

***Оборудование:***

Фланелеграф и по­собие для него «Радуга», состоящее из полосок красного, оран­жевого, желтого, зеленого, голубого, синего, фиолетового цветов; зонтик, фонограмма песни про дождик(на выбор)

***Ход занятия***

***Ведущий.*** Ребята, сегодня мы с вами поговорим о здоровье и о том что нам с вами поможет быть здоровыми.

Скажите пожалуйста, на какое слово похоже слово «здоровье»?

*Дети отвечают.*

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

**Коммуникативная игра «Здравствуй!»**

(«здороваются» пальцы левой и правой руки – большой с большим, указательный с указательным…)

Здравствуй солнце золотое!

Здравствуй небо голубое!

Здравствуй вольный ветерок!

Здравствуй маленький грибок!

Мы живем в одном краю

Всех я вас приветствую!

***Ведущий.*** Ребята, а что такое радуга, когда и где ее можно увидеть?

*Дети отвечают.*

Правильно! Радуга – это разноцветная дуга, которая появляется на небе после дождя. А мы с вами сегодня сами построим радугу. Вот посмотрите, солнышку так понравилось, как мы с вами здоровались, что оно нам подарило свой лучик, он красный, это будет первая дорожка здоровья. Она дружит с красным солнышком, которое нас будит по утрам.

Далее ведущий выкладывает цветные дорожки на фланелеграфе так, чтобы получилась радуга.

***Ведущий.*** Ребята, а давайте мы покажем солнышку, как мы с вами просыпаемся, может оно нам еще лучик подарит.

**Упражнение «Просыпайся, глазок!»**

Дети ложатся на ковер, закрывают глаза и далее выполняют действия по тексту. В конце стихотворения встают на ноги и тянутся руками вверх.

Просыпайся, глазок! Просыпайся, другой!

Поздороваться Солнышко вышло с тобой!

Посмотри, как оно улыбается!

Новый день, новый день начинается!

Это кто уже проснулся?

Кто так сладко потянулся?

Потягуни-потягушечки

От носочков до макушечки.

Мы потянемся-потянемся,

Маленькими не останемся.

Вот уже растем, растем, растем!

*(П. Пикулева)*

***Ведущий.*** Посмотрите, солнышко нам подарило целых два лучика - оранжевый и желтый.

Ребята, скажите, что нужно делать по утрам, чтобы быть сильными.

*Дети отвечают.*

Правильно, зарядку. Давайте мы с вами на травке зарядку сделаем.

Дети встают босиком на «травку» и выполняют упражнения в соответствии с текстом.

Чтоб расти нам сильными,

Ловкими и смелыми,

Ежедневно по утрам

Мы зарядку делаем.

К солнцу руки поднимаем

Дружно, весело шагаем,

Приседаем и встаем

И ничуть не устаем.

Кто из вас, ребята, знает,

Что закалке помогает

И полезно нам всегда?

Солнце, воздух и вода!

***Ведущий.*** Ребята, вот мы с вами какие молодцы: и зарядку сделали и дорожку зеленую в травке нашли.

(приколоть к фланелеграфу зеленую дорожку)

Вот мы с вами проснулись, потянулись, сделали зарядку, а что еще нужно утром делать?

*Дети отвечают.*

***Ведущий.*** Надо умываться.

**Массаж пальцев «Умывание»**

Знаем, знаем — да-да-да, *Поочередно массируют каждый*

Где ты прячешься, вода! *палец.*

Выходи, водица,

Мы пришли умыться!

Лейся на ладошку

По-нем-нож-ку.

Нет, не понемножку — *Энергично растирают ладони и*

Посмелей! *кисти рук.*

Будет умываться веселей!

*(Н. Пикулева)*

***Ведущий.*** Водичка нам подарила голубую дорожку.

Ну, вот умылись, а теперь будем завтракать.

У нас есть много всяких продуктов, но нам нужно выбрать какие из них полезные, а какие нет.

Проводится д/и «Что полезно, а что нет»

***Ведущий.***

Раз, два, три, четыре, пять —

Мы сейчас пойдем гулять.

**Проводится игра «Солнышко и дождик» (**Песня о дождикепо выбору)

***Ведущий.*** Мы под дождиком гуляли и синюю дорожку нашли.

Посмотрите, после дождика в небе засияла радуга.

Что за чудо-чудеса!

В гости радуга пришла,

Семь дорожек принесла.

Все дорожки не простые,

А волшебные такие:

По дорожкам кто пойдет,

Тот и пляшет, и поет,

Веселится и играет, и ничуть не устает!

Приколоть фиолетовую дорожку.

**Массаж биологически активных точек «Что делать после дождика»** для профилактики простудных заболеваний

— Что делать после дождика? *Энергично массируют «дорожку» по спирали от уровня со­сков*

*вдоль передне-срединного меридиана до яремной ямки.*

— По лужицам скакать! *Большими пальцами рук мягко* *поглаживают шею сверху вниз — 3*

*раза.*

*—* Что делать после дождика? *Сильно раздвинув указательные* *и средние пальцы, кладут их пе­ред*

*и за ушами и с силой рас­тирают кожу.*

*—* Кораблики пускать! *Сжав руки в кулаки, возвышениями больших пальцев расти­рают*

*крылья носа— 3раза.*

— Что делать после дождика? *Кладут три пальца на середину лба и массируют, мягко*

*надавливая.*

*—* На радуге качаться! *Слегка касаясь пальцами, проводят по лбу 3 раза.*

Что делать после дождика? *Энергично растирают ладони.*

Да просто улыбаться! *Протягивают ладони вперед и улыбаются.*

**Итог занятия.**

***Ведущий.*** Ребята, так что нужно делать, чтобы расти здоровым.

*Дети отвечают.*

Гулять на воздухе, не кушать перед сном,

А летом спать с распахнутым окном,

Дружить с водой, купаться, обтираться,

Зимой и летом физкультурой заниматься.