Конспект оздоровительного занятия в средней группе.

Подготовила воспитатель

Мунзарова Т.В.

**Тема: «Как медвежонок стал сильным»**

**По мотивам стихотворения С. Еремеева «Медвежонок Федя»**

***Цель.***

Образовательная:Сформировать привычку к здоровому образу жизни; на­учить детей заботиться о своем здоровье.

Развивающая: Развить аналитические способности; повысить двигатель­ную активность, отрабатывая с детьми методику упражнений, развивающих подвижность.

Воспитывать доброжелательные отношения между детьми.

Оздоровительные: Пробудить желание заниматься физкультурой.

***Ход занятия:***

*Ведущий.*

У медведицы и у медведя

Есть сыночек — медвежонок Федя.

Был недавно медвежонок Федя

Не похож на сильного медведя:

До обеда нежился в постели,

Поднимался в горку еле-еле.

**Дыхательная гимнастика** (по А. Стрельниковой)

1. **«Ладошки».** И**.**п. — встать прямо, руки согнуть в локтях, ладони развернуты от себя. Делать короткие, шумные, ритмич­ные вдохи носом и одновременно сжимать ладошки в кулачки. Следить, чтобы во время вдоха плечи не поднимали. Пошмы­гать носом 2 раза по 32. После каждой «тридцатки» отдохнуть 3-4 с.

Даже просто собирать малину

Было трудно хиленькому сыну.

Все, что удавалось медвежонку, —

На пеньке сидеть, сосать сгущенку.

2. **Упражнение «Ай-ай».** И.п. — основная стойка. Слегка накло­нить голову вправо и сделать шумный, короткий вдох носом. Затем наклон головы влево — тоже вдох. Вдохи делаются одно­  
временно с движениями. Выдох должен успевать уходить после каждого вдоха. Сделать 32 вдоха -движения.

Ребята, как вы думаете, при таком образе жизни будет ли медвежонок Федя расти здоровым? Почему?

Дети отвечают.

Надоело бурому медведю

Наблюдать, как пропадает Федя:

— Я медведь. И ты такой же бурый!

Будем заниматься физкультурой.

Поначалу попадало Федя, Доставалось от отца-медведя: — Надо больше бегать,

Дальше прыгать,

Надо всеми

Мускулами двигать,

Над своею слабостью смеяться

И воды студеной не бояться!

**Массаж лица «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... *Делают вращательное движение кистями («открывают кран»).*

Ручки моем — ш-ш-ш... *Растирают ладони друг о друга.*

Щечки, шейку мы потрем *Энергично поглаживают щеки* *и шею движениями сверху вниз.*

И водичкой обольем. *Мягко поглаживают ладонями* *лицо от лба к подбородку.*

А еще папа стал приучать медвежонка к режиму. Что это такое?

Дети отвечают.

Восемь тридцать.

Всех зверей

Завтрак ждет

За стол скорей!

И хороший аппетит

Никому не повредит.

**Пальчиковая игра «Пироги»**

Мы печем отличные *«Пекут пироги» (одна ладошка* *сверху, другая снизу).*

Пироги пшеничные.

Кто придет к нам продавать *Трут ладони друг о друга.*

Пироги отличные?

Папа, мама, брат, сестра, *Поочередно загибают пальцы,*

*начиная с большого.*

Пес лохматый со двора

И другие все, кто может, *Сжимают и разжимают пальцы.*

Пусть приходят с ними тоже. *При повторении массируют пальцы на другой руке.*

*(И. Токмакова)*

А теперь скорей за дело

Приниматься надо смело:

Клеить, строить, рисовать,

Даже буквы изучать.

Подумайте, ребята, какой звук выделяется в слове «солнце»? Звук [о]. Давайте нарисуем в воздухе букву «о».

**Коммуникативная игра «Буква О»**

Дети встают в круг и поочередно рисуют руками форму бук­вы «О», как бы передают букву по кругу. Ведущий отстукивает равномерный ритм в бубен. Движение не должно прерываться.

Будут глазки отдыхать, За указкой поспевать.

**Физминутка для глаз (**по технологии В. Базарного)

Дети прослеживают глазами движение указки по тренажеру.

А ну, попробуйте, ребята,

От Феденьки не отставать

И заданья сложные

Быстро выполнять.

Сколько елочек зеленых, *Дети считают на рисунках пред-*

Столько сделайте наклонов. *меты и выполняют соответ-*

Сколько маленьких кружков, *ствующие движщия.*

Столько сделайте прыжков.

Сколько на лугу коров,

Столько сделайте хлопков.

Приседайте столько раз,

Сколько шариков у нас.

Вот 11 часов.

На прогулку кто готов?

Если ярко солнце светит

Или пасмурно у нас —

Все равно идем мы с вами

На прогулку в этот час.

**Упражнение на укрепление осанки «Река, берег, парус»**

Дети встают в шеренгу, проверяют свою осанку (спина пря­мая, голова чуть поднята, руки опущены вниз). На слово «Река!» — делают шаг назад, на слово «Берег!» — шаг вперед, «Парус!» — поднимают руки вверх. При выполнении движений обращается внимание на сохранение правильной осанки.

Нашу маму надо слушать —

Мама всех зовет нас кушать.

Мама-медведица сварила вкусный суп-

**Массаж спины «Суп»**

Дети встают друг за другом, кладут ладони на спину вперед стоящего ребенка.

Чики-чики-чики-ща! *Похлопывают ладонями.*

Вот капустка для борща.

Покрошу картошки,  *Постукивают ребрами ладоней.*

Свеколки, морковки,

Полголовки лучку *Поколачивают кулачками.*

Да зубок чесночку.

Чики-чок, чики-чок — *Поглаживают ладонями.*

И готов борщичок.

*(М. Богородицкая)*

В суп мама положила мелко нарезанный зеленый лук. Почему она так сделала? Чем лук полезен?

Дети отвечают.

Мама приготовила сыночку полезный витаминный салат из капусты.

**Массаж ног «Капуста»**

Дети садятся на пол.

Тук! Тук! Тук! Тук! *Поколачивают кулачками от*

Раздается в доме стук. *лодыжек вверх по икрам и бед­рам.*

Мы капусту нарубили, *Постукивают ребрами ладоней.*

Перетерли, *Растирают кулачками.*

Посолили *Легко постукивают пальчиками.*

И набили плотно в кадку. *Энергично растирают ладонями.*

Все теперь у нас в порядке. *Поглаживают.*Молодцы! Все быстро съели.  
Ждут вас мягкие постели.

**Релаксация**

Дети ложатся на спину на ковер, закрывают глаза и отдыха­ют, пока звучит фонограмма «Колыбельной».

Три часа. Вставай! Подъем!

В полдник молоко попьем,

Булочку съедим с вареньем

Или вкусное печенье.

А потом, детвора,

Ждет вас новая игра.

**Подвижная игра «Петух, цыплята и коршун»**

Дети – «цыплята» гуляют во дворе – клюют зернышки, пьют водицу, гребут лапами землю. Когда на них налетает «коршун», прячутся за «петушком», становятся друг за другом. «Коршун» старается схватить последнего «цыпленка», а «петушок» раздвигает руки, как крылья, и старается не позволить ему это сделать.

Ежедневно Феденька старался,

Ежедневно силы набирался —

И однажды медвежонок Федя

Стал похож на сильного медведя!

Я недавно слышал от медведей:

— Мы гордимся нашим сильным Федей.

**Упражнение «Силачи»**

Дети принимают самостоятельно статические позы, показы­вая, каким сильным стал медвежонок (сжимают руки в кулаки и прижимают их к плечам, поднимая вверх, приседая на одно колено и т.д.).