**Цель:**

Формировать у детей интерес к здоровому образу жизни.

**Задачи:**

Создать положительное, доброжелательное, эмоциональное состояние и атмосферу взаимопонимания друг друга.

Развивать игровое взаимодействие в подражательной деятельности.

Закрепить представления о правилах дыхания.

Способствовать развитию и укреплению дыхательной мускулатуры с помощью дыхательных упражнений.

Содействовать развитию координации движений и мелкой моторики мышц кистей рук, силе и ловкости движений рук.

Способствовать развитию речи, внимания, воображения, образного мышления, снятию эмоционального напряжения детей.

Содействовать развитию самосознания и самоконтроля, раскрытию творческого потенциала ребенка.

Воспитывать уверенность в своих силах.

**Предварительная работа***: беседы*: «Улыбка делает чудеса», «Формирование уверенности в себе», «Учимся общаться друг с другом», «Здоровье ребенка», «Эмоциональное благополучие ребенка»; *игры*: «Кубик», «Лото настроений», «Имя», «Зеркало», «Поезд»; «Воздушные шары», «Подуй в трубку»; *игры* с прищепками, массажными мячами; релаксационные упражнения, куклотерапия.

**Ход занятия:**

*Приветствие.*

**Психолог.** Я - твой друг и ты – мой друг.

Вместе за руки возьмемся

И друг другу улыбнемся! Взяться за руки и посмотреть друг на друга с улыбкой.

**Воспитатель**. Ребята, сегодня к нам в группу пришло электронное письмо. Хотите отправиться в необычное, виртуальное путешествие? (да).

Как весело, как весело,   
Отправиться с друзьями,  
В загадочное путешествие.  
Пойдемте вместе с нами?  
Готовы? Отправляемся.

Внимание на экран! Это виртуальный доктор, который приглашает путешествовать по оздоровительному комплексу.

Я лечу от всех болезней,  
Вас приветствую, друзья,  
Помогу от всех я хворей,  
Ведь на то и доктор я.

Отправляемся в **1 кабинет** **логоритмики.**

**Воспитатель.** В этом кабинете мы совмещаем слово с движением, что помогает нам развитию речи, закрепляем навык правильного речевого дыхания.

**Логоритмическое упражнение.**

Доброе утро! -поворачиваются друг к другу, разводят руки в стороны, Улыбнись скорее!

И сегодня весь день - хлопают в ладоши,

Будет веселее.

Мы погладим лобик, - выполняют движения по тексту

Носик

И щечки.

Будем мы красивыми, - постепенно поднимают руки вверх, выполняя

Как в саду цветочки! - «лепесточки»,

Разотрем ладошки - движения по тексту

Сильнее, сильнее!

А теперь похлопаем

Смелее, смелее!

Ушки мы теперь потрем

И здоровье сбережем.

Улыбнемся снова,

(воспитатель чихает) Будьте все здоровы! - разводят руки в стороны.

**2кабинет: «Лор врача».**

**Воспитатель.** В этой комнате мы повышаем общий жизненный тонус, сопротивляемость и устойчивость организма к простудным заболеваниям, развиваем дыхательную мускулатуру, увеличиваем подвижность грудной клетки и диафрагмы, улучшаем кровообращение в легких.

(**Игра-упражнение с носиком**)

Вот как здорово играем,  
Организм свой защищаем.

А сейчас мы с вами опять,   
Будем весело играть.

**Игра** называется: «Свистулька».

В этой игре мы восстанавливаем носовое дыхание, формируем ритмичный выдох и его углубление.

Носом будем мы вдыхать,  
Воздух в птичку выпускать.

(Глубоко вдыхаем через нос и делаем глубокий длинный выдох в птичку, чтобы получился долгий булькающий звук). Молодцы.

А теперь пора опять  
Игру новую начать.

**Игра: “Поиграем с ушками”.** Массажируем мочки ушей.

Массаж этих точек полезен для защиты организма от простудных заболеваний.

**3 кабинет: «Гигиены».**

**Воспитатель.** В этом кабинете нас учат умываться, чистить зубы, следить за чистотой своего тела.

**Танец:** «Умывальный».

**4 кабинет: «Массажный».**

**Воспитатель.**

Здесь мы развиваем координацию движений и мелкую моторику мышц кистей рук.

Этот шарик непростой, - (любуемся шариком на левой ладошке)

Он колючий, вот какой. – (накрываем правой ладонью)

Будем с шариком играть - (катаем шарик горизонтально)

И ладошки согревать.

Раз катаем, два катаем - (катаем шарик вертикально)

И ладошки согреваем.

Раз катаем, два катаем - (катаем шарик горизонтально)

И ладошки согреваем.

Катаем, катаем, катаем - (катаем шарик вертикально)

Сильней на шарик нажимаем.

Как колобок мы покатаем, - (катаем шарик в центре ладошки)

Сильней на шарик нажимаем.

**5 кабинет: «Куклотерапия».**

**Воспитатель.** В этом кабинете развиваем эмоциональную сферу, образное мышление, самосознание и самоконтроль.

(Музыкальный руководитель исполняет роль бабы Яги (ростовой куклы) и ежа).

**Муз. рук.** Ребята, посмотрите, кто-то здесь плачет? Это маленький ежик.

- Кто тебя обидел, малыш?

**Б.Я.** Я его обидела! Он маленький, колючий и никому от него никакой пользы.

**Муз. рук.** Вот уж никогда мы не дадим в обиду маленьких и слабых.

А мы с ребятами стихотворение знаем про ежа и все знают, какой он послушный зверь. Никита прочти, пожалуйста.

- Я – обыкновенный ежик,

Ежик маленький, ну что же!

Я больших зверей не хуже,

Потому, что лесу нужен!

Вам грибочков я припас,

Посчитайте их сейчас.

**Б.Я**. Подумаешь стишок! А вы вот песню сочините про ежа, вот это будет дело.

**Муз. рук**. Ребята, а мы и вправду можем про ежа песенку сочинить. Слова у нас есть, а музыку каждый сочинит свою. (Дети надевают куклу ежа поочередно и сочиняют свою песенку).

**Б.Я.** (плачет). Ой, я бедная, никому не нужная, да никто меня не любит!

**Муз. рук.** Егорка, пожалей бабушку, успокой её (мальчик подходит и своими словами успокаивает Б.Я., гладит её).

**6 кабинет: «Психологической разгрузки».**

**Воспитатель.** В этом кабинете релаксационное упражнение помогает снять напряжение.

**Психолог.** Сегодня мы много занимались, играли и наверное устали. Я предлагаю вам немного полениться. Представьте себе, что вы - лентяи и нежитесь на мягком, мягком ковре. Вокруг тихо и спокойно, вы дышите легко и свободно. Ощущение приятного покоя и отдыха охватывает всё ваше тело. Вы спокойно отдыхаете, вы ленитесь. Отдыхают ваши руки, отдыхают ваши ноги …(пауза – поглаживание детей). Отдыхают ручки у …, отдыхают ножки у … Приятное тепло охватывает всё ваше тело, вам лень шевелиться, вам приятно. Ваше дыхание совершенно спокойно. Ваши руки, ноги, всё тело расслаблено. Чувство приятного покоя наполняет вас изнутри. Вы отдыхаете, вы ленитесь. Приятная лень разливается по всем телу. Вы наслаждаетесь полным покоем и отдыхом, который приносит вам силы и хорошее настроение. Потянитесь, сбросьте с себя лень и на счёт «три» откройте глаза. Вы чувствуете себя хорошо отдохнувшими, у вас бодрое настроение.

**Воспитатель:**

Вот и закончилась наша экскурсия по оздоровительному комплексу.

Вспомним с вами, какие игры полезны для здоровья?

Спасибо за участие. Будьте здоровы!

**Список литературы**

1. Галанов А.С. Игры, которые лечат (для детей от 5 до 7 лет). - М.: Педагогическое общество России, 2005. – 96 с.
2. Губанихина Е.В., Тихомирова О.Б. Формирование основ ЗОЖ у детей дошкольного возраста. - Арзамас: АГПИ.,2006.-137с.
3. Полтавцева Н.В., СтожароваМ.Ю. Приобщаем дошкольников к здоровому образу жизни - М.:ТЦ Сфера, 2012. – 128с.
4. Свистунова Е.В. Разноцветное детство: игротерапия, сказкотерапия, изотерапия, музыкотерапия. - М.:Форум,2012.