Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 7 «Журавушка»

Г. Ртищево

# «Будем здоровыми!»

**Конспект непосредственно-образовательной деятельности**

**с детьми подготовительной к школе группы.**

***Образовательная область «Здоровье»***

**Воспитатель Бобина Татьяна Юрьевна.**

**Цель.** Формирование представлений о здоровом образе жизни.

**Задачи.**

***Образовательные***

- Познакомить с историей возникновения точечного массажа; дать представление о связи точек на коже с внутренними органами, учить выполнять массаж стопы путем прокатывания по полу гимнастической палки стопами ног;

- Упражнять в нахождении на лице активных точек, в выполнении самомассажа;

- Учить выполнять гимнастику для глаз;

- активизировать в речи детей выражения: «массаж стопы», «точечный массаж», «гимнастика для глаз».

***Развивающие***

- Развивать познавательную активность у детей, интерес к проведению разных видов массажа; развивать представления о связи точек на коже с внутренними органами; развивать мышление, пространственные представления, координацию движений, моторику.

***Воспитательные***

- Воспитывать доброжелательное отношение к игровому персонажу, вызвать желание помочь ему, воспитывать умение заботиться о своем здоровье.

**Интеграция образовательных областей.**

Здоровье. Выполнение разных видов профилактического массажа.

Познание – развитие представлений о связи точек на коже с внутренними органами; знакомство с гимнастикой для глаз.

Физическая культура – помочь понять важность занятий физической культурой, выполнение упражнения для ног с палкой.

Чтение художественной литературы – использование персонажа сказки «Приключения Стобеда» Г.М.Блинова, Д.Орловой. (Журнал «Здоровье»), разучивание комплекса точечного массажа со стихами.

Социализация - взаимодействие детей с персонажем; друг с другом во время проведения массажа.

Коммуникация - умение вести диалог; высказывать свою точку зрения.

**Предварительная работа.**

Рассматривание иллюстраций с изображением схем точечного массажа, чтение «Истории про Стобеда» Д. Орловой.

**Пособия.**

Костюм Стобеда, гимнастические палки, игрушки, иллюстрация с изображением схемы точечного массажа.

**Содержание.**

1. Дети под музыку входят в зал. «Физкульт - привет!»

Ведущий. – Дорогие ребята! согласитесь, приятно быть здоровыми, сильными, бодрыми, веселыми. А вы знаете, что для этого нужно? (Ответы детей). Я согласна, что нужно заниматься физкультурой и спортом. Физкультура - это сильное волшебство в мире. Стоит овладеть волшебными навыками физкультуры – и наша жизнь перемениться к лучшему: слабый человек превратится в сильного, трусливый – в смелого, больной – в здорового. А что еще укрепляет здоровье? (Массаж).

Поиграем в игру «Мы – массажисты». Мы будем делать друг другу массаж, чтобы укрепить наше здоровье.

Дети встают по кругу, распределяются парами, делают друг другу массаж на спине («рисуют» кулачками круги, полосы, точки.

Раздается стук в дверь, входит грустный Стобед.

Стобед. – Здравствуйте!

Дети. – Здравствуй, Стобед! Почему ты такой грустный, закутанный в теплый шарф?

Стобед. – Я надеваю побольше теплых вещей сразу и закутываюсь в теплый шарф, чтобы не заболеть. Я думаю – чем больше теплых вещей, тем лучше. И шарф я никогда не снимаю. Только ходить мне тяжело, я кроме усталости ничего не чувствую. А вы что делаете, чтобы быть здоровыми?.

Дети. – А мы занимаемся физкультурой, закаляемся, гуляем, делаем зарядку. А еще мы делаем массаж. А закутываться в слишком теплую одежду вредно для здоровья, потому что в ней тяжело двигаться.

Стобед. – А что это такое? Я слышал про точечный массаж, но не знаю, что это такое.

Дети. – А мы тебя научим. – Показывают схему.

Ведущий. – Ученым давно известно, что есть связь между участками кожи человека и его внутренними органами. На этом основан точечный массаж. Нажимая на определенную точку на коже, можно вызвать реакцию какого-нибудь органа. На теле человека много таких точек.

Стобед. – Ничего себе! Значит, у меня тоже есть такие точки?

Ведущий. – Конечно, есть! В результате точечного массажа укрепляются защитные силы организма, повышается сопротивляемость организма к простуде, мышцы меньше устают при нагрузке.

Стобед. – Я тоже хочу научиться точечному массажу.

Ведущий. – Самый простой способ точечного массажа – это катание по полу гимнастической палки стопами ног. Дело в том, что на подошве находится очень много таких точек. Это упражнение укрепляет здоровье всех органов и систем организма. Его еще называют самомассажем стоп.

Дети вместе с ведущим и Стобедом катают стопами палку, сидя на ковре.

Стобед. – Ура, я научился! А когда нужно делать такой массаж?

Ведущий. – Самомассаж проводят два раза – утром и вечером. В периоды распространения простудных заболеваний массаж нужно делать чаще. Еще можно массировать активные точки на лице средним и указательным пальцем, слегка надавливая на них (рассматривают схему). Мы знаем комплекс массажа со стихами. Делай вместе с нами!

Гномик в пальчиках живет

(сгибают и разгибают пальцы рук),

Он здоровье нам несет.

Раз, два, три, четыре, пять

(фалангами пальцев трут точки у крыльев носа),

Начал гномик наш играть, кулачком у носа кружочки рисовать,

А потом поднялся выше

(легкое поглаживание гайморовых пазух носа),

И скатился сверху вниз.

Гном в окошко посмотрел

(массаж указательным и средним пальцами надбровных дуг),

Засмеялся, улетел!

Гном нашел у глаза точку

(массаж точек у переносицы),

Вправо, влево покрутил на другую надавил (массаж точек у крыльев носа),

А потом спустился ниже, прямо к ротику поближе

(массаж точек в уголках рта),

За ушами прятался (массаж точек ушной раковины),

Смеялся надо мной

И хотел играть со мной.

Раз, два, три, четыре, пять

(массаж лобного отдела надбровных дуг),

Я решил его поймать.

Гнома я в бровях ловил, а он по кругу все ходил.

Вот наш гномик и умолк

(массаж кончика носа)

И пустился наутек.

Мы возьмем его в ладошки (расслабление кистей рук),

Помашем ручками немножко.

- Молодцы! Ну что, Стобед, запомнил?

Стобед. – Запомнил! Спасибо, ребята, что вы научили меня самомассажу! Теперь я буду заниматься физкультурой, спортом, гулять на свежем воздухе в любую погоду, делать самомассаж стоп и активных точек на лице и не буду кутаться в слишком теплую одежду. А я пришел к вам на с пустыми руками. Посмотрите, что у меня в рюкзаке!

Дети находят игрушки.

- Возьмите игрушки. Я хочу показать вам гимнастику для глаз, которую показала мне моя бабушка. Наши глаза – это очень важный орган для человека. Глаза тоже устают. Если вы хотите, чтобы у вас было хорошее зрение, необходимо ухаживать за глазами, делать специальные упражнения для глаз. Возьмите в руки игрушки и держите их так, чтобы игрушка была на уровне глаз.

1.Зажмурьте глаза! Теперь откройте их, посмотрите на игрушку!(4 раза).

2.Держите игрушку так, чтобы она находилась на уровне глаз недалеко от лица. Вытяните руки вперед, игрушка должна находиться на уровне глаз, посмотрите на нее. Приблизьте игрушку к лицу, продолжайте смотреть на нее.(4 раза).

3.Поднимите игрушку высоко вверх над головой, посмотрите на нее. Теперь опустите, продолжайте смотреть на игрушку (3 раза).

4.Удерживайте игрушку перед собой, на уровне глаз. Посмотрите каждый на свою игрушку. Теперь посмотрите на мою.(3раза).

5. А я еще принес воздушный шарик. Давайте поиграем с ним глазами. Я буду подбрасывать шарик вперед, вверх, влево, вправо, а вы следите за ним глазами, не теряйте из виду. Молодцы! Если такую гимнастику выполнять каждый день, наше зрение укрепится.

Ведущий. - Спасибо ,Стобед , за то, что ты научил нас гимнастике для глаз.

Стобед. - Молодцы! Теперь наше зрение будет в порядке. А я вам принес много воздушных шариков.

Стобед дарит детям шарики. – До свидания, ребята!