Занятие с использованием здоровьесберегающих технологий для детей среднего дошкольного возраста

«На помощь Грязнуле»

|  |
| --- |
| инструктор по физическому воспитанию  Наумова А.М. |

**Цель:**

* формирование навыков здорового образа жизни.

**Задачи:**

*Оздоровительные задачи:*

* укреплять здоровье детей, используя, комплексы здоровьесберегающих технологий: дыхательная гимнастика, пальчиковая гимнастика и самомассаж лица.

*Образовательные задачи:*

* упражнять в ходьбе колонной в заданном направлении;
* закреплять знания о предметах туалета и их назначение;
* воспитывать у детей культурно-гигиенические навыки, желание всегда быть красивым, чистым, аккуратным.
* учить умению выразительно двигаться в соответствии с характером музыки.

*Воспитательные задачи:*

* Воспитывать дисциплинированность,  умение выполнять команды.
* Создать радостное настроение у детей, вызвать желание заниматься физкультурой.

**Предварительная работа**:

* чтение произведений: К. Чуковский «Мойдодыр», А. Барто «Девочка чумазая»;
* разучивание потешек о формировании культурно- гигиенических навыков;
* беседы о здоровом образе жизни;
* разучивание комплексов здоровьесберегающих технологий, аэробики.
* разучивание сценки (дети старшей группы)

**Инвентарь:**

* Мочалка, лейка;

**Средства ТСО:**

* Магнитофон;
* Аудиозаписи:
* Е. Железнова «Аэробика для малышей» - «Чистюли»
* Музыка для сценки: колыбельная и веселый марш.

**ХОД ЗАНЯТИЯ**

*Создание игровой мотивации.*

**СЦЕНКА**

Звучит колыбельная музыка. В домике лежит лохматая, испачканная девочка – грязнуля. Она спит. Заиграл веселый марш, входят два мальчика в костюмах гномов.

1-й гном:

Эй, сюда, скорее!

Только не шуми!

Спит здесь грязнуля,

Ты только посмотри!

2-й гном:

Какая грязная,

Лохматая и неопрятная!

1-й гном:

Давай превратим её в симпатичную девочку!

*Один гном поливает на девочку водичкой, второй – пытается её умыть.*

*Девочка-грязнуля встаёт и говорит (плаксиво):*

**Девочка-грязнуля:**

Ой, холодная вода!

Можно простудиться!

Не стригусь я никогда!

Не люблю и мыться!

*Девочка-грязнуля пытается убежать, но гномы её догоняют, моют, чешут, вытирают, приговаривают.*

**1-й гном:**

Ты от мыла не беги

И мочалку полюби!

**2-й гном:**

Чище мойся

И воды не бойся!

**1-й гном:**

Потому что мы, ребята!

Уважаем чистоту!

Ведь стоит она, ребята,

У здоровья на посту.

**2-й гном:** Ребята, помогите девочке – грязнуле стать чистой. И научите её умываться?

**Инструктор:** Ну что, ребята, поможем?

Ответы детей.

**Инструктор:** Тогда нам с вами нужно пойти в гости к девочке-грязнуле.

*Дети встают в круг.*

*I.Подготовительная часть:*

**РАЗМИНКА**

|  |  |
| --- | --- |
| Мы проснулись рано утром, | *Шагают на месте.* |
| Потянулись бодро, шумно. | *Поднимаются на носки, разводят руки через стороны вверх.* |
| Чтобы сон ушёл, зевнули,  Головой слегка тряхнули. | *Выполняют наклоны влево- вправо, отводят руки к плечам.* |
| Разбудил нас бег на месте. | *Бегут на месте.* |
| К ванне побежали вместе. | *Выполняют упражнение " пружинка". руки на поясе.* |
| Умывались и плескались.  Зубы вычистить пытались. | *Выполняют круговые движения ладонями около лица.* |
| Причесались аккуратно. | *Гладят ладонями голову от макушки к вискам.* |
| Приоделись все опрятно. | *Выполняют руками движения от груди вниз опускают руки к бёдрам, пальцы рук сжаты в кулачки. 2 раза* |
| Все готовы погулять?  Дом Грязнули поискать? | |

**ПОДВИЖНАЯ ИГРА «ПО РОВНЕНЬКОЙ ДОРОЖКЕ».**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| По ровненькой дорожке, по ровненькой дорожке  Шагают наши ножки, раз-два, раз-два, | Идут шагом | 2 раза |
| По камушкам, по камушкам, | Прыгают на двух ногах слегка продвигаясь вперед. |
| в яму - бух». | Присаживаются на корточки |
| Вылезли из ямы | Поднимаются. |
| По ровненькой дорожке, по ровненькой дорожке, устали наши ножки.  Вот и дом, в нём Грязнулю мы найдем! | Подходят к дому. | |

**ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ**

|  |  |
| --- | --- |
| Смотрим вправо – никого,  Смотрим влево – никого, | Резко переводят взгляд вправо-влево. |
| Раз-два, раз-два – закружилась голова | Выполняют круговые движения глазами. |
| Глазки закрывали,  Глазки отдыхали. | Закрывают глаза |
| Как откроем мы глаза,  Вверх посмотрим, да-да-да.  Вниз ты глазки опусти,  Вверх опять их подними. | Резко переводя взгляд вверх-вниз |
| Пальцами погладь глаза,  Отдыхать пришла пора. | Мягко поглаживают веки указательными пальцами |

*II.Основная часть:*

*Из домика выходят 2 гномика и девочка – грязнуля.*

**1 гномик:**

Рано утром на рассвете

Умываются мышата,

И котята, и утята,

И жучки, и паучки.

Ты одна не умывалась

И грязнулею осталась.

**Инструктор** (обращается к грязнуле): «Посмотри на себя в зеркало, ты наверное, и умываться не умеешь?»

**Девочка-грязнуля:** не умею…

**Инструктор:** Ребята, помогите, грязнуле отгадать, что нам понадобится, чтобы научить её умываться.

**ЛОГОРИТМИЧЕСКОЕ УПРАЖНЕНИЯ и МАССАЖ РУК «МЫЛО»**

|  |  |
| --- | --- |
| Чтобы лился дождик с неба, Чтоб росли колосья хлеба, Чтобы плыли корабли - Жить нельзя нам без …  (воды) | |
| Водичка, водичка,  Умой мое личико.  Чтобы глазки блестели,  Чтобы щечки краснели,  Улыбался роток  И кусался зубок. | Двумя руками по-очереди показывать, как сверху льется водичка)  Ладошками имитировать умывание    Дотрагиваться до глазок по-очереди  Тереть щечки    Улыбаться, гладить руками ротик  Стучать зубками, показывать руками, как закрывается ротик |

|  |  |
| --- | --- |
| Ускользает, как живое,  Но не выпущу его я.  Дело ясное вполне:  Пусть отмоет руки мне.  (Мыло) | |
| Каждый день я мыло мою  под горячею водою  И в ладонях поутру  Сильно, сильно мыло тру.  Мойся, мыло! Не ленись!  Не выскальзывай! Не злись! | Раздвинув пальцы, хлопают в ладоши так, чтобы пальцы обеих рук соприкасались.  Неплотно сжимают в кулак пальцы одной руки и ударяют тыльной стороной ладони о середину другой ладошки.  Сжав руку ладонью другой руки, массируют её, проводя пальцами от локтя до запястья и обратно. |

|  |  |
| --- | --- |
| Мягкое, пушистое Беленькое, чистое. В душ его возьму с собой Буду чистый и сухой.  (Полотенце) | |
| На болоте две подружки, Две зеленые лягушки Утром рано умывались, Полотенцем растирались. | Имитировать умывание  Имитировать растирание спины полотенцем |

**АЭРОБИКА "ЧИСТЮЛИ"**

|  |  |
| --- | --- |
| **Инструктор:** Ребята, давайте включим душ и покажем, как водичка бежит из душа | Проводить кончиками пальцев от макушки до стоп и обратно. |
| 1 куплет:  "Кто умеет чисто мыться..."  "Это мы..." | -хлопки в ладоши  -хлопки по груди |
| Проигрыш: | -водичка бежит из душа. |
| 2 куплет:  "Кто не хочет..."  "Моет личико и ушки" | -хлопки в ладоши  -изображают умывание |
| Проигрыш: | -тереть ушки (сначала медленно, потом – быстро) |
| 3 куплет:  "Умываться мы умеем..."  "И вот так..." | -хлопки в ладоши  -трут шейку |
| Проигрыш: | -трут шейку (быстро-медленно). *Необходимо обратить внимание детей, чтобы они "мыли шейку" со всех сторон.* |
| 4 куплет:  "Кто почистит как большой..."  "И вот так..." | -хлопки в ладоши  -сжимают кулачок, вытягивают указательный пальчик (зубная щётка). Начинают "чистить зубки" (проводят пальчиком перед губами) |
| Проигрыш: | -"чистят зубки" то быстро, то медленно. |
| 5 куплет:  "Мы помылись, как большие..."  "Это мы..." | - встряхивающие движения руками.  -хлопки по груди |
| Проигрыш: | -"течёт водичка", хлопки в ладоши. |

*III.Заключительная часть:*

**Инструктор:** Молодцы ребята, рассказали девочке-Грязнуле, как надо умываться. А сейчас девочка-грязнуля пойдет умываться, а мы с вами дадим торжественное обещание, что будем всегда чистыми и опрятными.

**ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА «ТОРЖЕСТВЕННОЕ ОБЕЩАНИЕ»**

|  |  |
| --- | --- |
| Чтоб в грязнулю и неряху  Мне не превратиться, | Растирание до горяча ладошек сверху вниз. |
| Обещаю каждый день чисто, чисто мыться. | Сгибать и разгибать пальцы рук. |
| Быть хочу я очень чистым,  А не черной галкой, | Растирание ладошек вперед назад. |
| Обещаю я дружить с мылом и мочалкой.  Обещаю всем кругом  Быть послушным малышом. | Поочередно массируют пальцы, начиная с большого. |
| Ходить чистым и опрятным  Очень, очень аккуратным. | Растирание ладоней круговыми движениями. |

*В зал заходит чистая и причесанная девочка,*

**Девочка-грязнуля:**

Я – бывшая грязнуля,

Мне стало нынче ясно,

Что чистой быть красиво,

Что чистой быть приятно.

Спасибо вам, ребята!

**Инструктор:** Ребята, а нам пора возвращаться в садик.

Раз, два, повернулись

Вот и в садик мы вернулись!

**Инструктор:** Ребята, а к кому в гости мы ходили? А чему мы научили девочку?

А зачем нужно быть всегда чистым?

**Инструктор:** Молодцы, ребята, теперь я уверена, что вы всегда будете чистыми и опрятными. А сейчас вам пора возвращаться в группу. До свидания!