**Конспект физкультурного занятия**

**с использованием здоровьесберегающих технологий**

**(дыхательная гимнастика, самомассаж, логоритмика).**

**Тема: «Удивительная осень»**

**(старшая логопедическая группа)**

**Цель:** дать детям общее представление о здоровье как ценности, о которой необходимо постоянно заботиться.

Задачи:

**Здоровьесберегающие:**

* формировать навыки носового дыхания, длительного выдоха;
* развивать физические качества (быстроту, ловкость, гибкость, выносливость, координацию движений);
* закреплять навыки в ходьбе по дорожке «здоровья» с целью закаливания организма.

**Образовательные:**

* закреплять навыки основных видов движений;
* формировать мотивацию к совместной деятельности.

**Развивающие:**

* развивать связную речь, общую, мелкую и артикуляционную моторику, память, внимание, мышление, воображение;
* включать тело в активный гармоничный режим жизнедеятельности.

**Воспитательные:**

* прививать навыки здорового образа жизни, осознанного отношения к своему здоровью;
* воспитывать дружеские взаимоотношения, взаимовыручку.

**Предварительная работа:**

* ежедневное проведение различных упражнений артикуляционной гимнастики;
* разучивание пальчиковой гимнастики "Вышел дождик на прогулку", дыхательной гимнастики «Листочки»;
* проговаривание чистоговорок;
* закрепление основных движений на физкультурных занятиях;
* закаливающий массаж и самомассаж, дыхательная гимнастика;
* проведение игр с музыкальным сопровождением, релаксация.

**Оборудование:**  дорожка «здоровья», кубики, дуги, цветные канатики из пробок, коктейльные трубочки с листочками, шапочка гриба, магнитофон, фонограмма песни «Гриб Волнушка» (Слова Я. Саттулина, музыка М. Картушиной), музыка для релаксации.

**Ход занятия.**

***Организационный момент.***

*Под звуки марша дети входят в зал.*

**Воспитатель:** Если на деревьях листья пожелтели,
Если в край далёкий птицы улетели,
Если небо хмурое, если дождик льётся,
Это время года осенью зовётся.

Сегодня мы с вами поговорим о золотой осени. *(Дети садятся на стульчики)*

***1. Артикуляционная гимнастика (проводит логопед):***

*Каждое упражнение выполняется по 5-6 раз.*

Сегодня солнечный осенний денёк. Давайте улыбнёмся и пошлём солнышку поцелуй.

**Упр. «Улыбка – поцелуй»** - улыбнуться, удержать сильно растянутые губы, зубы сомкнуты и не видны; вытянуть губы трубочкой.

Как быстро летит время. Прошёл сентябрь, октябрь и вот уже наступил ноябрь. Давайте покажем, как быстро тикают часики.

**Упр. «Часики»** - растянуть губы в улыбке, рот приоткрыть. Кончиком узкого языка попеременно дотрагиваться до уголков рта.

Осенью часто идут дожди. Дети любят ходить по лужам в резиновых сапогах.

**Упр. «Лужи»** - подсасываем язык к нёбу, резко опускаем нижнюю челюсть.

Но вот и солнышко выглянуло. Можно на качелях покататься.

**Упр. «Качели»** - открыть рот широко, языком тянуться попеременно то к носу, то к подбородку.

Весело стало детворе. Разыгрались, разболтались.

**Упр. «Болтушка»** - рот открыт, широким кончиком языка проводить по верхней губе вперёд – назад, не отрывая языка. При этом произносить: «Бл-бл-бл». Нижняя челюсть неподвижна.

Молодцы, а теперь давайте поиграем с пальчиками.

***2. Пальчиковая гимнастика «Вышел дождик на прогулку» совместно с логопедом:***

Вышел дождик на прогулку. *«Шагают» по коленям указательным и*

 *средним пальцами рук.*

Он бежит по переулку, *«Бегут» по коленям указательным и*

 *средним пальцами рук.*

Барабанит по окошку, *«Стучат» указательным пальцем*

 *правой руки по ладошке левой руки.*

Напугал большую кошку, *Большим пальцем придерживать*

 *средний и безымянный пальцы. «Ушки»-*

 *указательный пальчик и мизинец сгибать.*

Вымыл зонтики прохожих, *Потирать ладошки друг о друга*

Крыши дождик вымыл тоже. *Ставим руки домиком.*

Сразу мокрым город стал. *Встряхивают ладонями так, как*

 *будто отряхивают с них воду.*

Дождик кончился. Устал. *Кладут ладони на колени.*

*3. Чистоговорка:*

*Дети слушают предложение и повторяют неоднократно конечный слог.*

Логопед:

«На улице дожди – *жди-жди-жди*.

Везде большие лужи – *ужи-ужи-ужи*.

Сапожки не из кожи – *ожи-ожи-ожи*.

Облетает лист – *ист-ист-ист.*

Будет сад наш чист – *ист-ист-ист*.

Солнце вышло из-за туч – *уч-уч-уч*.

**Воспитатель:** Пора отправляться в путь – дорогу.

Мы пойдём в осенний лес!

Там полным полно чудес!

В лесу так красиво и тихо кругом,

Мы в лес осторожно, спокойно войдём.

***4. Дорожка здоровья:*** (Все задания выполняются поточно, всей группой, звучит мелодия «Звуки леса»).

Что за чудо?

Наши ножки оказались на дорожке.

На дорожке не простой,

А затейливой такой!

Вот полянка перед нами

Вся усыпана цветами.

Мы не будем их срывать

Будем ножками ступать!

 Ноги выше поднимайте, на пеньки не наступайте *(ходьба с перешагиванием через кубики).*

Вот болото на пути. Ты, дружок, не стой, беги! *(бег по «кочкам» - набивным мешочкам).*

Камни очень ждут ребят, походить там каждый рад!

Впереди нас ждёт полянка - шелковистая трава…

Впереди лежит змея, она спит, шуметь нельзя! *(перепрыгивание на двух ногах через цветные канатики из пробок).*

Спинки мы свои согнём, под кустами проползём *(подлезание под дуги).*

А потом ещё немножко

Разомнём свои мы ножки.

Чтоб здоровыми остаться,

Надо с детства закаляться!

Ну, вот мы с вами и на лесной лужайке. Посмотрите как здесь красиво!

**Воспитатель:** Преодолев сложные препятствия, восстановим наше дыхание.

***5. Дыхательная гимнастика «Листочки»:***

*В руках у каждого ребёнка коктейльная трубочка с привязанным на конце листиком. Воспитатель вместе с детьми проговаривает четверостишие:*

«Мы листочки, мы листочки.

 Мы на веточках сидели.

 Ветер дунул – полетели…».

*Носом делают глубокий вдох, сложили губы трубочкой и долго дуют на листочки, как ветерок. При вдохе рот закрыт.(2-3 раза)*

**Воспитатель:** Осень – такое загадочное время года…то дождик, то солнышко… А нам болеть никак нельзя! Сейчас я вам покажу несколько несложных упражнений для профилактики простудных заболеваний.

***6. Самомассаж биологически активных зон кожи «Неболейка»***

 *(Текст проговаривает воспитатель, дети выполняют вслед за воспитателем соответствующие действия):*

Чтобы горло не болело, мы его погладим смело.

*(Поглаживать ладонями шею мягкими движениями сверху вниз)*

Чтоб не кашлять, не чихать, надо носик растирать.

*(Указательными пальцами растирать крылья носа)*

Лоб мы тоже разотрём, ладошку держим козырьком.

*(Приложить ко лбу ладони «козырьком» и растирать его движениями в стороны – вместе)*

«Вилку» пальчиками сделай, массируй ушки ты умело!

*(Раздвинуть указательный и средний пальцы и растирать ушную зону)*

Знаем, знаем – да-да-да, нам простуда не страшна!

*(Потирать ладошки друг о друга)*

**Муз. руководитель:** Вышел дождик на опушку

И увидел там волнушку.

Кто к волнушке подойдёт?

Кто из вас грибок найдёт?

Давайте споём песенку «Гриб - волнушка».

***7. Музыкальная игра «Гриб Волнушка».***

 *(Дети, взявшись за руки, стоят в кругу. В центре ребёнок в шапочке гриба. Заранее выбирается девочка Даша).*

1. На лесной опушке, *Дети идут по кругу хороводом.*

Где жила кукушка,

Вырос гриб волнушка – *Мальчик «волнушка» медленно*

Шляпка на макушке. *поднимается (растёт)*

Дождик шёл, дождик шёл, *Дети встряхивают кистями рук,*

Вышел на опушку, *изображая дождь.*

Наклонился и нашёл. *Наклоняются, отводя руки назад.*

Круглую волнушку. *Показывают руками на «волнушку»*

2. Мокнет у волнушки *Дети кладут руки на макушку и*

Шляпка на макушке, *качают головой.*

Мокнет у волнушки

Шляпка на макушке.

Солнце шло, солнце шло, *Поднимают руки и вращают ими*

Вышло на опушку, *«фонарики»*

Пригляделось и нашло *Наклоняются вперед, приставив*

Мокрую волнушку. *ладонь к глазам.* *Показывают руками*

 *на «волнушку».*

3. Сохнет у волнушки *Дети и «грибок» ставят руки на пояс и*

 Шляпка на макушке, *качают головой из стороны в сторону.*

 Сохнет у волнушки

Шляпка на макушке.

Наша Даша в лес пошла, *Дети хлопают в ладоши, девочка*

Наша Даша гриб нашла. *обходит «грибок».*

Вот и нет волнушки *Девочка и «грибок» берутся*

На лесной опушке *за руки и уходят.*

**Воспитатель:** Как чудесно в осеннем лесу. Предлагаю здесь немного задержаться, отдохнуть, подышать свежим воздухом…

***8. Релаксация. Упражнение "Волшебный сон".*** *(Звучит спокойная музыка)*

**Воспитатель:** Ложитесь все на спинку. Расслабьтесь. Руки положите вдоль тела ладошками вверх.

Реснички опускаются,

Глазки закрываются.

Мы спокойно отдыхаем,

Сном волшебным засыпаем.

Наши руки отдыхают,

Ноги тоже отдыхают,

Шея не напряжена

И расслаблена.

Хорошо нам отдыхать!

Но пора уже вставать!

Крепче кулачки сжимаем,

Их повыше поднимаем,

Потянулись! Потянулись!

И друг другу улыбнулись!

***9. Окончание занятия.***

**Воспитатель:** Ребята вам понравилось наше путешествие? Что вам запомнилось больше всего в нашем путешествии? Какое задание было для вас самое трудное? *(ответы детей)*

Вы все молодцы, все правильно выполнили задания. Стали ещё сильнее, ещё здоровее! Но на этом наше занятие окончено.

Собирайся, детвора,

В детский сад идти пора.

*Дети под звуки марша отправляются домой, в детский сад.*