Конспект образовательной деятельности с использованием здоровьесберегающих технологий в средней группе.

Тема: «Цветок здоровья»

**Продолжительность ООД** – 20 минут

**Цель** - Способствовать развитию потребности к здоровому образу жизни у детей, расширять представления дошкольников о правилах здорового образа жизни и значении физических упражнений для здоровья человека, избегать привычек, приносящих вред здоровью.

**Задачи:** *Образовательные:*

* Формировать представление дошкольников о зависимости здоровья от двигательной активности, закаливания и питания.
* Совершенствовать различные виды ходьбы, формируя правильную осанку;
* Расширять и обогащать словарный запас детей.

*Развивающие:*

* Развивать силу, ловкость, выносливость, координацию движений, гибкость, ориентировку в пространстве, творческое воображение.
* Развивать коммуникативные способности дошкольников: умение связно отвечать на вопрос, слушать говорящего.

*Воспитательные:*

* Воспитывать у детей организованность, самостоятельность, активность в процессе игровой, коммуникативной, познавательно-исследовательской деятельности;
* Расширять кругозор и развивать у детей интерес к подвижным играм и физическим упражнениям с проблемно-творческим содержанием;
* Воспитывать у детей желание заботиться о своём здоровье, стремление вести здоровый образ жизни.

*Оздоровительные:*

* Способствовать укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
* Закрепить умение детей выполнять упражнения, укрепляющие свод стопы, формирующие навыки правильной осанки.

**Методы:**

* Наглядно-зрительный приём: показ физических упражнений, имитация; наглядно - слуховой приём: музыка.
* Словесные – объяснение, пояснение, указания, подача команд, беседа, вопросы к детям.
* Практические – повторение упражнений, проведение упражнений в игровой форме.

**Оборудование:** нестандартное физкультурное оборудование, дуга, ребристая доска, атрибуты к подвижной игре, маленькие массажные ёжики по количеству детей, магнитофон и музыка для массажа.                                                                                                                                        **Здоровьесберегающие технологии:**

* дыхательная гимнастика – А.Н. Стрельниковой;
* точечный массаж и дыхательная гимнастика – В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров;
* профилактика плоскостопия и нарушения осанки - В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров;
* массаж с массажными мячиками – К.К. Утробина.

**Ход НОД**

**Построение в шеренгу, равнение.**

Ребята! Давайте поприветствуем наших гостей.  
Здравствуй! – ты скажешь человеку  
Здравствуй! – улыбнется он в ответ  
И, наверное не пойдет в аптеку  
И здоровым будет много лет!  
Что мы желаем, когда говорим «Здравствуй»? (Мы желаем здоровья.)  
Я рада видеть вас сегодня такими здоровыми и красивыми.  
Влево-вправо повернись  
И соседу улыбнись.  
Сегодня я хочу пригласить вас в путешествие по стране Здоровья.

Ой, кто-то летит!  Посмотрите, какая красивая бабочка к нам прилетела. Давайте проследим за ее полетом только глазами.

**Гимнастика для глаз «Бабочка»**

- Бабочка летела, летела. И на цветочек села. Смотрите, да это же Цветок здоровья! Ой, а что он такой бледный?

**Цветок.** Здравствуйте, я заболел гриппом, и мои лепестки потеряли свой цвет, а лекарство для меня - это правила здоровья.

Поможем Цветку вернуть цвет лепесткам? Чтобы вернуть цвет первому лепестку, отгадайте загадку:

На этом занятии всегда мы в движении:

Победы, награды, спорт, достижения...

Мы бегаем, прыгаем, в игры играем,

Попутно здоровье свое укрепляем.

Не нужно ни таблеток, ни микстуры —

Нас вылечат занятия...

**Дети.** Физкультурой.

- А для чего нужно заниматься физкультурой?

**Дети.** Чтобы быть ловкими, сильными, быстрыми, гибкими, выносливыми, а главное здоровыми. (у первого лепестка появился цвет)

**Оздоровительный массаж «Неболейка.»**Чтобы горло не болело- мы его погладим смело, (поглаживаем шею сверху вниз  
Чтоб не кашлять, не чихать носик надо растирать. (указательными пальцами растирать крылья носа)  
Лоб мы то же разотрем, ладошку держим козырьком (растирать ладонью от центра к краю)  
Вилку пальчиками делай, и массируй ушки смело(двумя пальцами потереть ушки)  
Знаем, знаем, да-да-да! Нам простуда не страшна! (потереть ладони друг о друга)

**Перестроение в одну колонну**

**-** Направо, за направляющим в колонне по одному шагом марш.

- Ходьба в колонне по одному

- на носках, руки вверх;

- на пятках, руки за головой;

- высоко поднимая колени «Петушки»;

- прямой галоп «Лошадки».

- легкий бег

Ходьба с восстановлением дыхания

*Дыхательное упражнение:* На вдохе – поднимаем руки через стороны вверх, на выдохе – руки опускаем, произносим: «У-х-х…»

**Перестроение в 3 колонны.**

**Основная часть**

**-** Мы с вами выполнили разминку, и у второго лепестка появился цвет. А ещё для укрепления здоровья необходимо закаливание.

**Комплекс упражнений на фитболе.**

И. п.: сидя на мяче, руки на поясе. Повороты головы вправо, влево.

И. п.: то же руки вниз. «Лесенка»

И. п.: то же, руки в стороны. Наклоны туловища в стороны.

«Самолёт» И. п.: лёжа на животе на мяче, прямыми ногами упереться в пол, спину поднять как можно выше, руки в стороны. Удерживать позу несколько секунд.

И. п.: то же, руками упереться в пол. Сгибать и выпрямлять ноги поочерёдно и одновременно. Ноги пола не касаются.

«Звездочка» И. п.: лёжа на спине, упереться прямыми ногами в пол, руки в стороны. Удерживать положение несколько секунд.

И. п.: сидя на мяче, руки на поясе. Перекаты из стороны в сторону, спину держать ровно, сохранять равновесие.

**И.п.**  лежа на спине на полу, ноги прямые на фитболе. Приподнимать таз от пола. И.п. — лёжа на полу, на спине, зажав мяч между ног, руки за головой. Поднимать и опускать мяч ногами **И.п.** лежа на фитболе, руки в упоре на полу. Сделать несколько шагов руками вперед и назад. Затылок, шея, спина должны быть на прямой линии.

Перестроение в одну колонну, продвигаясь прыжками, сидя на мяче.

*(вот и появился цвет у третьего лепестка)*

**Основные виды движения.** **Способ организации – поточный.***.*

*Прыжки через канат справа и слева от него.*

*Перешагивание через мягкий модуль «Бревно»*

*Подлезание под дугу*

*(вот и появился цвет у четвёртого лепестка)*

**-** Подумайте и скажите, что ещё очень важно для нашего организма? Моя подсказка: они живут в разных продуктах питания и растениях.

**Дети.** Это витамины.

**-** У вас в руках – витаминки (массажные мячи), положите их на пол. Как только зазвучит музыка, вы начинаете передвигаться бегом по кругу. Когда музыка закончится, быстро хватайте витаминки. Берегитесь, это может сделать микроб, и тогда микробом будете вы.

**Подвижная игра «Витаминки»**

Дети образуют круг, в середине круга стоит Микроб - ребёнок. Перед каждым ребёнком лежит массажный мяч - витамины. Звучит музыка. Дети вместе с «Микробом» бегают, по кругу, как только музыка заканчивается, задача детей первым взять мяч - витаминку. Если ребёнок остаётся без мяча, то он становится «Микробом»

*Правила:*

Не толкаться.

Не выхватывать мяч у детей.

Не брать мяч раньше, чем закончится музыка.

Отлично мы играли. Микробу урок преподали.

(появился цвет у пятого лепестка)

**Заключительная часть**

Дети берут массажные мячи и садятся на пол по кругу. Фоном звучит тихая музыка.

**Массаж кистей рук:**

Ребята в кружок собираются, а ёжики в ручки забираются. Ёжик, ёжик, ты колючий, Покатайся между ручек. Мячик катается, ладошка улыбается. Детки стараются, ёжик медленно катается. Вдруг он быстро побежал, побежал, побежал. На ладошку нажал. Посмотри-ка, ямки стали, а ладошки не устали.

**Массаж правой и левой руки:** Катаем мячик вверх и вниз сначала по одной руке, затем по другой, слегка надавливая на мяч (от кисти к плечу и обратно).

**Массаж груди:** Мячик катаем ладошкой по кругу на груди.

**Массаж спины:** Дети поворачиваются по кругу, встают на колени и пододвигаются ближе друг к другу, так чтобы каждый ребёнок дотягивался до спины соседа. Дети делают массаж спины друг другу – катают мячик вверх вниз, затем по кругу. По сигналу дети поворачиваются в другую сторону и снова делают массаж спины.

**Массаж ног:** Дети снова садятся на пол лицом в круг, вытягивают ноги. Делают массаж сначала правой ноги, затем левой.

**Массаж стоп:** Положить мяч на пол, прижать его правой стопой, покатать мяч вперёд-назад, слегка надавливая на мяч. То же левой стопой.

**-** Ребята, посмотрите друг на друга. Я заметила перемены в вашем настроении. Почему у Вани сверкают глазки? Какое у вас настроение? Как оно влияет на здоровье?

*(У шестого лепестка появился цвет.)*

**-** Молодцы, что вы вспомнили о важности хорошего настроения для здоровья!

**-** Ребята, мы забыли одну важную деталь нашего здоровья. Посмотрите на наш цветок – на нём остался один бледный лепесток.

**Цветок.** Правильное питание – это ежедневная забота каждого человека, который хочет быть здоровым!

***Игра малой подвижности «Выбираем продукты»***

В магазине продают много разных продуктов. Если бы вас мама попросила сходить в магазин, смогли бы вы выбрать полезные продукты? Давайте поиграем в игру и узнаем, можно ли вам доверить домашнее хозяйство.

Если на картинке вы видите полезный для здоровья продукт, то делаете два прыжка на месте. Если продукт для здоровья вреден, то вы замираете на одной ноге. Молодцы! Обязательно скажу вашим мамам, что вы умеете выбирать полезные продукты.

А теперь пришла пора, в группу вам идти пора

**Цветок.** Спасибо, дети! Я выздоровел! Вы вернули цвет моим лепесткам! И я стал таким же красивый, как и прежде! Как хорошо, что вы знаете правила здорового образа жизни! В благодарность я дарю вам Витамины.

Ходьба по залу друг за другом.

