

Конспект занятия по здоровьесберегающим технологиям  
«Приобщение детей к здоровому образу жизни»  
(старший дошкольный возраст)

Цель:

расширение представлений детей о важных компонентах здорового образа жизни и факторах, разрушающих здоровье.

Задачи:

- закрепление техники выполнения различных видов самомассажа (путём действия на систему высокоактивных точек на различных участках тела, стимуляция которых оказывает профилактическое и развивающее действие); создание обстановки психологического комфорта; вспомнить правила личной гигиены

- развитие образности движений; развивать, активизировать и расширять словарный запас детей по теме;

- воспитывать у детей привычку следить за чистотой тела.

Предварительная работа: рассматривание фотографий, иллюстраций, плакатов, картинок по теме; беседы: «Что значит быть здоровым?», «Как устроено тело человека», чтение А. Барто «Девочка чумазная», «Я лежу болею», С. Михалков «Как девочка Таня загорала»; отгадывание загадок о предметах личной гигиены и др. ; исследование «Чистюли и чистюльки».

Оборудование: Карточки с изображением органов чувств (рука, нос, глаз, ухо, язык); изображение солнышка; грецкие орехи, массажные мячи; алгоритм умывания)

**Ход занятия.**

1. Психологический настрой

(Дети встают кружком на коврик)

- Ребята, давайте представим, что мы с вами на цветущей поляне, а вы не детки, а цветочки. Хотите быть красивым цветком на лугу? (да)

«На лужайке у реки

собрались в кружок цветы,

Жёлтые и синие, белые и красные-

до чего ж чудесны вы, до чего ж прекрасны».

- Солнышко ещё не вошло и наши цветочки спят. Глазки у них закрыты, головку обхватили лепестками. Дышат глубоко, ровно, спокойно (дети наклоняют голову на бок, руки сложены под щекой, глаза закрыты).

«Солнце ясное вошло, принесло на луг тепло»

- «Дзынь!» - выглянул первый лучик солнышка и погладил ласково по головке цветочек (глажу детей по голове).

- Цветочки открыли сначала один глаз, потом другой, посмотрели вниз, влево, вправо, вверх. Зажмурились цветочки от яркого солнышка ( дети открывают один глаз, затем второй, смотрят вниз, влево, вправо, вверх, зажимают глаза). Открыли глазки широко и улыбнулись солнышку.

Как рады цветочки солнышку! (дети открывают широко глаза и улыбаются)

- Зазвенели колокольчики:

- Динь-динь-динь!

- Им ответили ромашки

- Тик-так, тик-так!

- Какой замечательный цветочный ковер на нашем лугу!

Стали цветочки умываться росой: щечки, глазки, плечики и грудку (дети круговыми движениями поглаживают щечки, глазки, плечики и грудь).

- Вот какие все стали чистые и свежие!

«Цветы весенние прекрасны,

вдохни их нежный аромат.

Ты сделай вдох спокойный, плавный,

на выдохе скажите «Ах»! (дети делают вдох через нос, и выдыхая через рот, говорят "Ах")

А потом цветочки посмотрели друг на друга и все вместе сказали: «Здравствуй, утро!».

«Но вот солнце село и сумрак сгустился,

и до утра мой цветочек закрылся!» (Дети закрывают глаза и обхватывают голову руками)

- Пора и нам превращаться в деток: «Раз два три - вот опять ребята мы!»

- Ребята, вам понравилось быть цветочками на лугу? (ответы детей) Но лето ещё придёт не скоро, оно сегодня только в нашем воображении, а сегодня за окном лежит снег.

- А вы мороза не боитесь?

**Дети:**

- «Не боимся мы мороза

и себя мы бережём,

Без массажа от простуды

на прогулку не пойдём» (дети выполняют точечный массаж лица)

**2.** Перед тем, как делать массаж, нужно вспомнить правила гигиены.

Мы знаем, что с грязью передаются различные болезни от больного человека к здоровому. Микробы попадают внутрь организма и вызывают болезни.

Ухаживать за чистотой рук нужно по определенным правилам.

**А правила эти называются «Правила личной гигиены».**

-Давайте вспомним как правильно мыть руки?

(Демонстрация на макете Мойдодыра)

- руки лучше всего мыть теплой водой;

- намыливать руки нужно дважды;

- тщательно промывайте между пальцами:

- обязательно чисть ногти специальной щеткой.

### **3. Давайте мы с вами поиграем в игру "Найди пару".**

Содержание игры: детям предлагаются карточки на которых изображено: нос, ногти, волосы, зубы, носовой платок, расческа, зубная щетка, ножницы.

Задача играющих – подобрать к каждой картинке пару.

Задание выполняется в парах.

Проверяем задание:

- С чем дружит нос..., ..., ногти..., волосы..., зубы..?

### **4. Массаж лица "Белый мельник":**

Белый-белый мельник, сел на облака (провести пальцами по лбу)

Из мешка посыпалась белая мука (легко постучать пальцами по щекам)

Радуются дети, лепят колобки (пальцами рук растереть крылья носа)

заплясали сани, лыжи и коньки (средним и указательными пальцами массажировать точки перед и за ушами)

(дети берут грецкие орехи и делают массаж кистей рук)

- Раз- два- три - четыре- пять-

надо пальчики размять,

Эй, ребята, веселей,

наши пальцы не жалея.

(убирают орехи, берут массажные мячи, встают на коврик)

**Дети:**

- Мы весёлые ребята.

Мы - ребята дошколята.

Чтобы не зевать от скуки,

встали и размяли руки,

Разомнём одну сначала

и к другой приступим плавно (круговыми движениями мячом делают массаж рук от кисти до плеча).

**Дети:**

"А теперь уже гляди, добрались и до груди.

Помассируем на славу:

сверху – вниз, слева - справа" ( также круговыми движениями делается массаж груди)

- Дети, спинки подставляем,

и со спинками играем -

Здоровья спинкам добавляем!

Покатайте тут и там, и немного по бокам.

Не скучать и не лениться,

перешли на поясницу (дети делают массаж впереди стоящему).

**Дети:**

"Раз - два, нам не лень,

упражняться каждый день.

Раз и вверх, два и вниз,

повторяя не ленись"

- Эй, ребята не зевайте,  
для ног массаж вы начинайте,  
Ноги чтоб не уставали,  
чтоб зимой не замерзали,

**Дети:**

"Раз – два, не зевай, ножки тоже укрепляй!"

**Дети:**

Так давайте вместе с нами,  
будем делать это сами.

Чтобы бодро день начать,

и во всём нам успевать (дети делают массаж ног, затем переворачиваются на живот, под голову подкладывается платок, руки у детей по швам)

### **5. Минутка релаксации:**

Ребята, мир, в котором мы живём, очень большой. Сегодня мы отправимся далеко от нашего края, к синему морю. А вы представьте, что лежите на песочке, у синего моря, реснички опускайте, глазки закрывайте - спокойно отдыхайте.

Дышите ровно, глубоко и легко. (звучит спокойная музыка, детям раскладываются тёплые камешки на ладонки стопы). Море широкое и глубокое, конца морю не видно. В море солнце встаёт и в море садится, дна моря никому не достать. Как только подует ветерок, море всколыхнётся, поднимутся на море волны, одна волна будет нагонять другую. Но вот ветерок стих, море успокоилось, стало спокойным, гладким, рыбки плавают в воде. Хорошо!

«Хорошо нам отдыхать, но пора уже вставать! И вам ребятки пора возвращаться. Нужно сосчитать до трёх и вы откроете глаза: « раз - два - три!»

### **6. Итог**

- А сегодня я всем говорю «Спасибо» за интересное занятие, мне было с вами очень приятно общаться.

- А чем мы сегодня с вами занимались на занятии?

- Для чего же нам нужны: массаж, гимнастика, правила личной гигиены?

- Правильно, ребята!

- А напоследок давайте подарим друг другу и нашим гостям улыбки.

А теперь мы улыбнемся,

Дружно за руки возьмемся,

И друг другу на прощание

Мы подарим пожелания

Дети: желаем крепкого здоровья, бодрости и хорошего настроения!