

**Высоких Оксана Александровна**

старший воспитатель, учитель-логопед

МДОУ – Д/С КВ №13

с. Кременкуль, Челябинская область

**КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ-РАЗВЛЕЧЕНИЯ (СОВМЕСТНО  
С РОДИТЕЛЯМИ) С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ  
ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ  
«НАШЕ ЗДОРОВЬЕ – САМОЕ ГЛАВНОЕ»**

***Аннотация:** в статье представлен подробный конспект занятия в ДОУ с использованием здоровьесберегающих технологий. Автор включил в мероприятие различные виды гимнастики (пальчиковую, дыхательную, зрительную) и массажа, а также игры.*

***Ключевые слова:** здоровьесберегающие технологии, гимнастика, массаж.*

**Ход занятия**

***Организационный момент:***

***Ведущий:** Я сегодня собрала гостей:*

*Родителей и их детей.*

*Доброжелательных гостей*

*Со всех краев и областей!*

*Улыбки вам дарить не лень?*

*Так улыбайтесь каждый день!*

*Здоровый смех полезен,*

*Сохранит от всех болезней.*

***Ведущий:** Дети и родители, возьмитесь за руки, посмотрите друг на друга, улыбнитесь. Сегодня мы поговорим с вами о здоровье. Кто хочет быть здоровым? Каждый человек может сам себе укрепить здоровье, не даром говорится:*

*Сам себе я помогу –*

*Я здоровье укреплю!*

*Ведущий:* А вы знаете, что такое здоровье? *(Это сила, это красота, это ум, это когда всё получается.)*

– Ребята, почему здоровье так важно для человека? *(ответы детей, родителей).*

– Здоровье – это самое главное богатство, которое нужно беречь.

– Молодцы! Это нужно делать каждый день. Давайте начнём с самого простого – *поиграем с пальчиками.*

Развитию мелкой моторики пальцев рук уделяется особое внимание, так как этот вид деятельности способствует речевому развитию, выработке основных элементарных умений, формированию графических навыков.

### *Пальчиковая гимнастика «Доброта»*

Если пальчики грустят –

Теплоты они хотят *(пальцы плотно прижимаем к ладони.)*

Если пальчики заплачут,

Их обидел кто-то значит *(трясем кистями).*

Наши пальцы пожалеем,

Добротой своей согреем *(«моем» руки, дышим на них).*

Две ладошки мы прижмем,

Гладить ласково начнем *(гладим ладонь другой ладонью).*

Пусть обнимутся ладошки,

Поиграют пусть немножко *(скрестить пальцы, ладони прижать).*

Каждый пальчик надо взять

И покрепче обнимать *(каждый палец зажимаем в кулачке).*

*Ведущий:* Наше здоровье можно сравнить с солнышком, у которого много лучиков, каждый лучик это правило которое нужно выполнять. Если правила выполняются, солнце светит ярко и у нас всё хорошо со здоровьем. Их очень важно знать!

– Давайте познакомимся с первым лучиком, а как он называется, вы догадаетесь, рассмотрев картинку *(рассматривают картинку и приходят к выводу, что первый луч – зарядка).*

*Физминутка «Зарядка»*

Чтобы было все в порядке,  
Надо сделать нам зарядку.  
Ласковое солнышко разбудило нас.  
Поднимаем руки мы  
По команде «Раз».  
А над нами весело шелестит листва  
Опускаем руки мы  
По команде «Два».

*Ведущий:* А сейчас предлагаю провести эксперимент (*опыт – эксперимент с воздухом.*)

- Глубоко-глубоко вдохните и закройте рот и нос ладошками.
- Что вы почувствовали? (*не хватало воздуха*).
- А для чего нам необходим воздух? (*Для дыхания*)

Неотъемлемая часть оздоровительного режима – дыхательная гимнастика, которая способствует развитию и укреплению грудной клетки, легких. Поэтому второй лучик – это правильное дыхание.

Без дыханья жизни нет,  
Без дыханья меркнет свет.  
Дышат птицы и цветы,  
Дышим мы, и я, и ты.

*Упражнение на дыхание:* «Кораблик» – родители и дети располагаются друг на против друга. На середине стола лежит бумажный кораблик. Задание: дуть на кораблик, чтобы он «не пристал к берегу», т.е. к краю стола.

*Ведущий:* Следующий лучик – закаливание

– Сейчас внимательно рассмотрите картинки, чем занимаются люди? (*обливаются водой, делают зарядку при открытой форточке, плавают в реке, закаляются*)

*Ведущий:* Смолоду закалишься – на весь век сгодишься.

– Родители, какие пословицы и поговорки вы еще знаете о закаливании и здоровье? *(родители говорят пословицы и поговорки)*

– А как мы в группе закаляемся? *(ходим босыми, делаем гимнастику после сна без маек, летом ходим босыми по «Дорожке здоровья», моем ноги прохладной водой, с родителями купаемся в реке и т. д.).*

– Ребята, а для чего люди закаляются? *(чтобы не болеть и быть здоровыми).*

*Ведущий:* Посмотрите, родители – как дети делают точечный самомассаж. Это так называемый массаж волшебных точек. Когда мы нажимаем на определенную точку на коже, мы с вами воздействуем на свои внутренние органы. Организм сам себя лечит, он вырабатывает лекарство, которое намного безопаснее, чем таблетки. В результате точечный массаж укрепляет наше здоровье, повышает защитные силы организма, сопротивляемость простудным заболеваниям и является закалывающей процедурой.

– Ребята, давайте и родителей научим. Перед массажем обязательно разогреем руки.

#### *Самомассаж*

1. Лобик вы скорей найдите,  
Мне его вы покажите.  
Будем мы его поглаживать,  
Все складочки разглаживать.
2. Чтоб ни кашлять, ни чихать  
Носик будем растирать.  
Сверху – вниз, сверху – вниз  
Делай точно, не ленись.
3. Вилку пальчиками сделай,  
Массируй ушки ты умело  
Сверху – вниз, сверху- вниз,  
Делай точно не ленись.

4. Чтобы горло не болело,  
Мы его погладим смело  
Сверху – вниз, сверху – вниз,  
Делай точно, не ленись.
5. Ладшки дружно разотрем,  
Свое здоровье сбережем.

*Ведущий:* А еще можно массировать стопы и руки специальными массажными мячиками *Су-джок*.

В переводе с корейского языка Су – кисть, Джок – стопа. Стимуляция высокоактивных точек соответствующих всем органам и системам, расположенных на кистях рук и стопах.

– Возьмите все массажные мячики и поиграем с ними:

Между ладошками катаю  
И из рук не выпускаю,  
Назад – вперед его качу,  
Вправо – влево, как хочу.  
Мячик сильно посжимаю  
И ладошку поменяю.  
Здравствуй, мой любимый мячик,  
Скажет дружно каждый пальчик.

*Ведущий:* А еще очень важно кушать полезную пищу – потому что она богата витаминами, микроэлементами и сохраняет здоровье.

– Скажите, как называется третий лучик здоровья?

Дети: Полезная еда!

– Чтобы здоровым оставаться, нужно правильно питаться! Предлагаю *игру на внимание «да и нет»*.

Очень быстро отвечайте,  
Но смотрите – не зевайте.  
Если «да – в ладоши хлопни,  
Если «нет» – ногою топни.

Только пол не провали.

Все понятно? Раз, два, три!

Каши – вкусная еда? Это нам полезно? (да)

Лук зеленый есть всегда вам полезно, дети? (да)

В луже грязная вода пить ее полезно? (нет)

Щи – отличная еда, щи полезны детям? (да)

Мухоморный суп всегда есть полезно детям? (нет)

Фрукты – просто красота. Их полезно есть нам? (да)

Грязных ягод иногда съесть полезно, детки? (нет)

Овощей растет грядка, есть их нам полезно? (да)

Сок, компоты на обед пить полезно детям? (да)

Съесть мешок большой конфет – это вредно, дети? (да)

Лишь полезная еда на столе у нас всегда!

А раз полезная еда – будем мы здоровы? (да)

*Ведущий:* посмотрите у вас на столе картинки с вредными и полезными продуктами, предлагаю их наклеить в два руга – зеленый – «полезные продукты», красный – «вредные продукты» (*родители с детьми выполняют задание*).

*Ведущий:* Молодцы, выполнили задание.

*Ведущий:* Девяносто процентов всей информации об окружающем мире человек получает с помощью органов зрения. Нагрузка на глаза у современного ребёнка огромная, а отдыхают они только во время сна. Гимнастика для глаз полезна всем в целях профилактики нарушений зрения. Целью проведения зрительной гимнастики – является формирование у детей дошкольного возраста представлений о необходимости заботы о своем здоровье, о важности зрения, как составной части сохранения и укрепления здоровья.

*Зрительная гимнастика «Следим за солнышком»*

Проведем, друзья, сейчас

Мы гимнастику для глаз.

Мы солнышко искали –

На небе увидали.

Солнышко вправо полетело,  
 Глазки вправо посмотрели.  
 Вот солнышко влево полетело,  
 Глазки влево посмотрели.  
 Утром солнышко поднимается,  
 Вечером опускается.  
 Глазки закрываем.  
 Наши глазки отдыхают.

*Ведущий:* И в завершение мастер-класса я предлагаю вам помедитировать. *(проводится под спокойную музыку)*. Давайте найдём своё сердце, прижмём обе руки к груди, и прислушаемся, как оно стучит: «тук, тук, тук». А теперь представьте, что у вас в груди вместо сердца кусочек ласкового солнышка. Яркий и теплый свет его разливается по телу, рукам, ногам. Его столько, что он уже не вмещается в нас. Давайте улыбнёмся и подарим друг другу немного света и тепла своего сердца.

### *Игра «Аплодисменты друг другу»*

*Цель:* снять напряжение и усталость, поблагодарить всех участников за работу.

*Ведущий:* А сейчас мысленно положите на левую руку всё то, с чем вы пришли сегодня на мастер-класс: свой багаж мыслей, знаний, опыта. А на правую руку – то, что получили на мастер-классе нового. Давайте похлопаем в ладоши и поблагодарим друг друга за работу.

*Ведущий:* Посмотрите, солнышко улыбается, радуется за нас и вместе с нами. Я уверена, что вы сохраните своё здоровье. Давайте вспомним, как называются все лучики здоровья? Почему важно соблюдать правила здоровья?

*Ведущий:* Я желаю, Вам, друзья,  
 Быть здоровыми всегда!  
 Но добиться результата  
 Невозможно без труда.  
 Постарайтесь не лениться

Каждый раз перед едой  
Прежде, чем за стол садиться  
Руки вымойте водой!  
И зарядкой занимайтесь  
Ежедневно по утрам.  
И, конечно, закаляйтесь  
Это всё поможет вам.  
Свежим воздухом дышите  
По возможности всегда  
На прогулки в лес ходите,  
Он Вам силы даст, друзья!  
Мы открыли Вам секреты  
Как здоровье сохранить.  
Выполняйте все советы  
И легко вам будет жить!

*Ведущий:* Ребята и Вам уважаемые родители, на прощание я хочу вам пожелать «Будьте здоровы!» и подарить вам солнышко – витаминки здоровья!