

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
"Центр развития ребенка - детский сад №85 "Золотая рыбка"

КМО Ленинского района г. Махачкалы

**«Использование здоровьесберегающих
технологий в образовательной
деятельности ДОУ»**



Ноябрь, 2018

Тема:

"За здоровьем к бабушке Хамзату "

Цель: сохранение и укрепление физического, психического и социального здоровья дошкольников.

Задачи:

- повышение уровня физического развития и физической подготовленности детей;
- предупреждение нарушений физического развития,
- коррекция нарушений осанки и плоскостопия,
- повышение адаптивных возможностей детского организма,
- Закрепление навыков элементарного вида массажа и самомассажа, элементов дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Воспитательные:

- воспитание ответственного отношения к своему здоровью;
- воспитание чувства коллективизма, умения быть командой.

Развивающие:

- Развитие общей координации движения
Развитие общей и мелкой моторики.
- Развитие эмоций.
- развитие интереса к заботе о своем здоровье,

Образовательные:

- Формирование навыков саморасслабления.
- формирование представлений о здоровье как одной из основных ценностей;
- Обобщение и расширение знаний детей о полезных продуктах, о взаимосвязи здоровья и питания;

Оборудование:

видеоролики, аудиозапись релаксационной музыки "Звуки природы", спортивное оборудование

Ход занятия:

Звонок телефона!

Мама:

(говорит по телефону)

Здравствуй, дедушка Хамзат!
Скоро внучок пойдет в сад.
Нет, приехать не смогу.
Снова нездоровится ему.
Как пойдет он в детский сад?
Нет мне покоя.
Горло красно, нос течет,
Кашель, весь больной он.
Чем же мне ему помочь?
Подскажи, как надо.
В группе у Хабиба будут ведь еще ребята,
Расскажите, как им быть,
Чтоб здоровье укрепить?

Дедушка Хамзат:

(голос из-за двери)

Ты детишек собери
И в дорогу снаряди.
Солнцем, воздухом излечим,
Травушкой, водою исцелим,
Горным духом закалим.

Мама:

Знают все давно вокруг
Что нет Вас мудрее.
Что на прожитом веку
Со здоровьем Вы в ладу.
Вместе к Вам мы путь возьмем
И здоровье обретем!

Дедушка Хамзат:

Жду вас, внученька

Мама:

Кто собрался в детский сад?

Ну- ка, быстро встали в ряд!

Дети заходят в зал, становятся посреди зала.

Коммуникативная игра «Здравствуй!»

Я здороваюсь везде –

Дома и на улице,

Даже “здравствуй” говорю

Я соседской курице (показывает “крылышки”).

Здравствуй, солнце золотое! (показывает “солнце”)

Здравствуй, небо голубое! (показывает “небо”)

Здравствуй, маленький дубок! (показывает “дубок”)

Здравствуй, вольный ветерок! (показывает “ветерок”)

Здравствуй, Утро! (жест вправо)

Здравствуй, День! (жест влево)

Мне здороваться (кладёт руки на грудь)

Не лень. (разводит руки в стороны)

В зал заходит тетя Зурибат.

Мама:

Ой, посмотрите ребята, кто это к нам пришел? Здравствуйте, тетя Зурибат!

Лучше всех ты знаешь тропки к высокогорному аулу,

Где живет дедушка Хамзат.

Отведи к нему ребят!

Тетя Зурибат:

Здравствуйте, мои дорогие! Вы к дедушке Хамзату собрались? Тогда нам по пути.

Мама:

Ребята для дедушки гостинцев собрали (передает хурджин с подарками).

Тетя Зурибат:

Передам ему, конечно.

Мама:

Дети, за тетей Зурибат отправляйтесь
И здоровыми к нам возвращайтесь!

Тетя Зурибат:

От берега нашего моря мы и начинаем наш путь. Дорога в горы не легкая.
Для начала подышим морским воздухом.

(Дыхательная гимнастика)

Над морем летают чайки

(Музыкально пальчиковая гимнастика)

«Ветер»

Ветер дует, задувает,
Деревья в стороны качает.
Ветер дует, задувает,
Деревья в стороны качает.

Руки стоят на столе, опираясь на локти. Кисти прижаты друг к другу основаниями, пальцы растопырены (крона пальмы). Раскачиваем руками в разные стороны, стараясь не поднимать локти.

А под ними краб сидит
И клешнями шевелит.
А под ними краб сидит
И клешнями шевелит.

Ладони лежат на столе, прижаты друг к другу боковыми частями. Пальцы рук согнуты, растопырены (клешни). Шевелим ими.

Чайка над водой летает
И за рыбками ныряет.
Чайка над водой летает
И за рыбками ныряет.

Ладони соединены большими пальцами, остальные пальцы сжаты, разведены в стороны (крылья); "машем" ими в воздухе

Ладони сомкнуты и чуть округлены; выполняем волнообразные движения.

А под ними краб сидит

И клешнями шевелит.
А под ними краб сидит
И клешнями шевелит.

Дети отправляются в путь вместе с тетей Зурибат
Тетя Зурибат:

Ну что, отправляемся в путь по морскому побережью, по гальке, по песочку, переходим на висячий мост, впереди глыба похожая на гусеницу, перепрыгиваем через нее, змейкой шагаем по извилистой тропинке, она еще больше сузилась, пройти можно только боком, приставляя одну ногу к другой.

(Дети приходят на исходную позицию)

Вот мы с вами поднялись на горный перевал. Какой сильный ветер здесь дует



со всех сторон.

(гимнастика для ног)

Ветер, ветер, ветерок

шевелил пальцами вправо влево

У тебя сколько ног?

Я бы рад тебе сказать,

поднимаются на пятки по очереди

Только как их сосчитать?

Ноги бегают по свету,

бегают вправо влево

Были, здесь и вот уж нету.

Быстрые, воздушные,

поворот на носочках

Такие не послушными

Только стану их считать *на внешней стороне стопы*

Десять, двадцать, 45.

А ноги не считаются *потрясти ступнями*

Раз и разбегаются

Видишь, **сам я не могу** *на пятки, на носки*

Сосчитать их на бегу

А теперь наша тропинка устремилась вниз к лужайке.

(дети встают в круг)

Песня с движениями «Поиграем в лето»

Психолог:

Релаксационное упражнение «На полянке»

(Фонограмма стрекота насекомых, пение птиц)

Мы с вами на полянке. Закройте глазки и представьте, что здесь растет мягкая травушка-муравушка. Вы лежите на ней, как на мягкой пушистой перине. А вокруг все тихо и спокойно, только слышно как стрекочут кузнечики и поют птички. Вам дышится легко и спокойно. Теплые нежные лучики солнца ласкают ваш лоб, щечки, касаются ваших рук, поглаживают ваше тело. Вам приятно и вы чувствуете себя хорошо. Вы отлично отдохнули.

А теперь дышим глубоко, вы чувствуете, какой запах на полянке, как пахнет целебными травами ромашки, чабреца, зверобоя, календулы....

Игра «Муравей»

Представьте себе, на пальцы ног залез муравей. С силой потянуть носки на себя, ноги напряжены, прямые. Прислушаемся, по какому пальцу ползает муравей . Сбросим муравья с ног . Носки идут вниз – в стороны, расслабить ноги: ноги отдыхают.

(гимнастика для глаз с бабочкой)

Игра «Поймай бабочку»

Представьте себе, что над вами летает бабочка, давайте ее поймаем, - выполняя хватательные движения над головой одной рукой, потом другой, обеими руками одновременно.

А теперь мы открываем глазки

Чтоб не спугнуть, любуемся.

Гимнастика для глаз

Ведущий показывает летящую бабочку. Дети следят за полетом бабочки, не отрывая взгляда от нее и не двигая головой.



“Холодно – жарко”

Цель: снять психоэмоциональное напряжение.

Вдруг тучка заслонила солнышко. Вам стало холодно, вы замёрзли, обхватили себя руками, голову прижали к рукам – греетесь. Согрелись, расслабились. Снова солнышко припекает. Но вот снова набежали тучки... (повторить 2–3 раза).

Тетя Зурибат:

Ну что ребята, отдохнули?

Тогда в путь.

Впереди заросли, кустарники, паутины непроходимые, не боитесь?

Пальчиковая гимнастика «Паучина»

Слова песенки	Движения
Пау-паучина, паутину сшил.	-Поочередно соединять большой палец левой руки с мизинцем правой руки и наоборот под музыку.
Вдруг закапал дождик, Паутину смыл.	-Постучать указательным пальцем правой руки по левой ладошке .
Вот и солнце встало, Стало припекать.	-Скрестить руки над головой и широко раскрыть пальцы – «солнышко»
Пау – паучина трудится опять.	--Поочередно соединять большой палец левой руки с мизинцем правой руки

(дети делятся на две команды, проходят через паутину)



А вот над нами стая птиц пролетает

Пальчиковая гимнастика - самомассаж «Десять птичек - стая»

(растирая поочередно пальчики от кончиков к ладошке)

Пой-ка, подпевай-ка:

Десять птичек – стайка.

Эта птичка – соловей,

Эта птичка – воробей.

Эта птичка – совушка,

Сонная головушка.

Эта птичка – свиристель,

Эта птичка – коростель,

Эта птичка – скворушка,

Серенькое перышко.

Эта – зяблик.

Эта – стриж.

Эта – развесёлый чиж.
Ну, а эта – злой орлан.
Птички, птички – по домам!

Тетя Зурибат:

Что за шум внизу, в дубраве?

Массаж спины «Дятел»

Цель: расслабление напряженных мышц, снятие, напряжения, укрепление здоровья ребенка.

(Дети встают друг за другом «паровозиком» и выполняют массаж.)



Дятел жил в дупле пустом, *(Дети похлопывают ладонями Дуб долбил, как долотом. по спине.)*

Тук-тук-тук! Тук-тук-тук! *(Поколачивают по спине пальцами.)*

Долбит дятел крепкий сук.

Клювом, клювом он стучит, *(Постукивают по спине кулаками.)*

Дятел ствол уже долбит.

Дятел в дуб всё стук да стук, *(Постукивают по спине рёбрами ладоней.)*

Дуб скрипит: «Что там за стук? »

Дятел клювом постучал, *(Поглаживают спину ладонями.)*

Постучал и замолчал.

Тетя Зурибат:

За дубравой течет река Сулак. Вода в ней бывает разная.

Мимическая гимнастика "Вода бывает разная"

(развитие эмоций и мимики)

Педагог-психолог: Вода бывает разной. Покажем друг другу мимикой какой она бывает. Дети с педагогом-психологом выполняют упражнение на мимику.

Вода бывает грязная - сморщили лицо, наморщили нос, отразили брезгливость,

Бывает кислая - изобразили "кислую" гримасу,

Бывает чистая - улыбнулись,

Бывает сладкая - облизнули губы,

Бывает соленая - сморщили лицо, наморщили нос.

Бывает чистая - улыбнулись.

Тетя Зурибат:

А река течет вдоль гор, давайте изобразим горы.

Упражнение «Горы»



Тетя Зурибат:

Вдоль берега пойдем, выйдем на поляну.

Посмотрите: на полянке

Скачут кони влево, вправо!
Чтоб до гор скорей добраться
Может, сядем мы на них.

Ритмическая игра «Ипподром»



Ведущий: «Кони выходят на старт».

Играющие: имитируют топок копыт, ударяя себя по коленям ладонями, попеременно то левой, то правой.

Ведущий: «На старт! Внимание! Марш!».

Играющие: постепенно убыстряют бег, с большей частотой ударяя себя по коленям.

Ведущий: «Барьер!»(двойной барьер)

Играющие: делают один, два хлопка по коленям сразу двумя ладонями.

Ведущий: «Бежим по мостовой».

Играющие: попеременно ударяя себя кулаками по ключицам.

Ведущий: «Бежим по траве».

Играющие: Трут ладонь о ладонь.

Ведущий: «По болоту».

Играющие: подносят указательные пальцы к уголка рта. Попеременно двигают их вверх - вниз, всасывая ртом воздух, получают своеобразные звуки.

Ведущий: «Трибуна».

Ведущий: «Скоро финиш».

Финиш!

Дети: «Ура!»

Тетя Зурибат:

Вот мы и пришли. Посмотрите: на полянке дети играют в интересные игры, давайте мы тоже присоединимся.

Игра

Собрались ребята на нашем дворе,
И стали думать, что было бы с нами.
Если бы ноги были руками?
Если придумаем дело ногам?
Махач взял спицы и начал вязать,
Аминка ногами грибы собирать,
Саидик ногою рисует портрет,
Имашка же пишет отличный сонет,
Мурадик, улегшись у самых дверей,
Стал дирижировать марш глухарей.
Ножницы выдумал мудрый Герей
Из тучек вырезал сто кораблей,
Далгат ногами до солнца достал,
Ласково, нежно его приласкал.
Как это здорово, думайте сами



И предложите рукам стать ногами.

А вот еще одна интересная игра «Зулейха»

Тетя Зурибат:

А где же наш дедушка Хамзат?
Давайте позовем его.
(низкий и высокий голос - эхо)

Все:

Дедушка Хамзат, Эге-ге-гей! Гей-гей-гей-гей.

(Выходит дедушка Хамзат)

Дедушка Хамзат:

Салам алейкум, мои дорогие!

Наконец, вы добрались!

Как орлы ко мне неслись?

Вижу пред собою сильных,

Бодрых, свежих и красивых!

Дети:

-Ох, дедуля мы спускались

В горы круто поднимались

-Проходили мы по гальке

И размяли наши пятки

- Мы дышали глубоко

Очень стало нам легко.

-А по узенькой дорожке

Пробирались будто кошки.

- На лошадках мы скакали

Через паутинки пролезали.

-И зачем к тебе мы шли

Мы забыли по пути.

-Горло больше не дерет

Носик больше не течет.

- Как же выздороветь успели?

Все болезни «улетели»

Дедушка Хамзат:

Горный дух вас излечил

Все болезни победил!

Дети:

Для тебя у нас подарки!
Чипсы, кола, твикс, ментола.

Дедушка Хамзат:

Чипсы - это что такое?
Несъедобно иль съестное?

Дети:

Картошка!

Дедушка Хамзат:

Как картошка? Пошутили?

Дети:

Нет, дедуля. Угодили?

Дедушка Хамзат:

Кушать это я не стану,
Угощу я вас хинкалом.
Там и мясо и чеснок
И бульончику чуток.
А в какой вы сад собрались?

Дети:

«Золотая рыбка»

Дедушка Хамзат:

Это тот, что возле моря?
Ну, тогда за вас спокоен.
На дорожку угощу,
Фито чаем напою.

Тетя Зурибат:

Удивятся мамы все



Какие крепкие уже!

Мама:

Спасибо, тетя Зурибат, спасибо дедушка Хамзат!

Вместе вы им помогли, закалить их всех смогли.

Больше не боюсь Хабиба я в детский сад отдать

Смело поведу их развиваться и играть.

Литература:

- 1 Анисимова М.В. Музыка здоровья. Программа музыкального здоровьесберегающего развития дошкольников. – М.:ТЦ Сфера, 2014. – 128 с. (Библиотека Воспитателя). (9)
- 2 С.Шанина, А.Гаврилова Пальчиковые упражнения для развития речи и мышления М- :РИПОЛ классик. 2010.
- 3 М.Ю. Картушина Конспекты логоритмических занятий с детьми 5-6 лет. – М.:ТЦ Сфера,2008
- 4 Справочник педагога-психолога № 01,2012
- 5 Справочник педагога-психолога № 03,2012
- 6 Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления. М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2000
- 7 Коноваленко С.В.,Кременецкая М.И. Развитие познавательной сферы детей старшего дошкольного возраста.-СПб.:ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС»,2011.
- 8 Каплунова В., Новоскольцева К. «Ладушки»
- 9 Журнал «Веселые нотки», №12, 2008
- 10 Железнова Е. «Музыка с мамой»