**КОНСПЕКТ ИНТЕГРИРОВАННОГО ЗАНЯТИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА «БЫТЬ ЗДОРОВЫМ ХОРОШО!»**

 Сальманова Светлана Марсовна

воспитатель первой квалификационной категории

МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №6»

г. Лениногорск

**Цель:** привлечение внимания старших дошкольников к своему телу, пробуждение интереса к дальнейшему самопознанию, усиление положительной мотивации к изучению себя и окружающих, пониманию роли двигательной активности, влияния физических упражнений на организм человека.

**Задачи:**

1.Образовательные*:*

*-* расширять и уточнять знания детей о ЗОЖ в процессе игровой, двигательной, коммуникативной деятельности;

- познакомить с историей возникновения точечного массажа;

- дать понятие о связи точек на коже с внутренними органами;

- формировать познавательный интерес к своему телу.

2.Развивающие:

 *–* развивать быстроту, ловкость, познавательную активность детей.

3.Воспитательные:

 *–* воспитание основ здорового образа жизни;

- воспитание способности к самопознанию и самосозиданию; выработка ценностного отношения к своему внутреннему миру, собственным возможностям, уверенности в себе.

**Интеграция образовательных областей**: социально-коммуникативное развитие, физическое развитие, познавательное развитие.

**Предварительная работа:**

- чтение детской энциклопедии «Я познаю мир», раздел «Медицина о точечном массаже»;

- рассматривание иллюстраций с изображением схем точечного массажа.

**Музыкальное сопровождение:** Аудиозаписи музыкальной гимнастики, “Жили у бабуси”, «Веселая зарядка».

**Материалы и оборудование:**

костюм для мультипликационногогерояКота Матроскина; письмо от Дяди Фёдора; гимнастические палки по количеству детей, воспитателю, коту Матроскину; маска волка; обручи 3-4 шт.; кусочки фруктов и овощей, бумажные салфетки.

**Структура ООД:**

1. **Вводная часть: 3 минуты**

а) организационный момент

б) постановка цели

 **2. Основная часть: 20 минут**

 а) краткая информация от воспитателя о точечном массаже;

 б) упражнение – катание по полу гимнастической палки стопами ног;

 в) игровое упражнение «Поиграем с ушками»

 г) игровое упражнение «Послушаем тишину»

 д) самомассаж различных частей тела;

 е) подвижная игра «Поросята и волк»;

 ж) гимнастика для глаз;

 з) игра «Полезно-вредно»;

 и) игра «Угадай овощ»

 **3. Заключительная часть: 2 минуты**

игра «Где мы побывали, что мы повидали»;

 подведение итогов.

**Ход ООД:**

**Вводная часть.**

**Воспитатель:** Песней звонкой,

 Дружным парадом

 День наш сегодняшний мы начинаем!

**Дети вместе:** Ура! Ура! Ура!

 (Дети рассаживаются на стулья)

**Раздаётся стук в дверь. Входит кот Матроскин.**

**Кот Матроскин:** Здравствуйте, друзья!

**Дети:** Здравствуйте, Матроскин!

**Кот Матроскин:** Я вчера получил письмо от Дяди Фёдора. Хотите послушать, что он пишет?

**Дети:** Да.

**Кот Матроскин**: «Здравствуй, Матроскин! Как вам в Простоквашино живётся? Что нового у Шарика. Не болеет ли он? Я, чтобы быть здоровым и никогда не болеть, каждый день делаю точечный массаж. Мне пора в школу. Передай привет Шарику. Дядя Фёдор.»

А что вы делаете чтобы быть здоровыми?

**Дети:** Занимаемся физкультурой, закаляемся, гуляем, делаем зарядку.

**Кот Матроскин:** Я, честно говоря, не понял: что делает дядя Фёдор?

**Дети:** Точечный массаж.

**Кот Матроскин:** Что это такое? Вы знаете? (Обращается к воспитателю).

**Основная часть.**

**Воспитатель:** Дорогой Кот Матроскин, это древнее искусство – точечный массаж – пришло к нам с востока. Это массаж по так называемым «китайским точкам».

**Кот Матроскин:** Как это?

**Воспитатель:** Учёным давно известно, что есть связь между участками кожи человека и его внутренними органами. На этом и основан точечный массаж. Нажимая на определённую точку на коже, можно вызвать реакцию какого – нибудь органа.

**Кот Матроскин:** Ничего себе… Значит и у меня есть такие точки?

**Воспитатель:** Конечно. В результате точечного массажа укрепляются защитные силы организма. И он сам начинает вырабатывать «лекарства», которые намного безопаснее таблеток.

**Кот Матроскин**: Хорошо бы мне научиться точечному массажу.

**Воспитатель**: Самый простой способ точечного массажа – это катание по полу гимнастической палки стопами ног.

**Кот Матроскин**: Давайте попробуем.

 (дети катают палку, сидя на стульях)



**Воспитатель:** Ещё можно сделать массаж волшебных точек ушей.

 Давай те мы сейчас с вами поудобнее устроимся, вокруг меня и «Поиграем ушками».

1. «Найдём и покажем ушки»

Дети находят свои ушки, показывают их друг другу.

1. «Похлопаем ушками»

Ребёнок заводит ладони за уши и загибает их вперёд сначала мизинцем, а потом всеми остальными пальцами. Прижав ушные раковины к голове, резко опускает их. При этом ребёнок должен ощущать хлопок.

1. «Потянем ушки»

Ребёнок захватывает кончиками большого и указательного пальцев обе мочки ушей, с силой тянет их вниз, а затем опускает.

1. «Погреем ушки»

Ребёнок прикладывает к ушкам ладони и тщательно трёт ими всю раковину.



Дети расслабляются и **слушают тишину.**

А теперь давай – те, сделаем массаж и для других частей тела.

 Крылья носа разотри – раз, два, три

 И под носом себе утри – раз, два, три

 Брови нужно расчесать – раз, два, три, четыре, пять

 Вытри пот теперь со лба – раз, два

 Серьги на уши повесь, если есть.

 Заколкой волосы скрепи – раз, два, три

 Сзади пуговку найди и застегни

 Бусы надо примерять, примеряй и надевай.

 А сюда браслетики, красивые манжетики.

 Девочки и мальчики, приготовьте пальчики.

 Вот как славно потрудились и красиво нарядились

 Осталось ноги растереть и не будем мы болеть.

**Кот Матроскин:** Огромное вам спасибо, я уже почувствовал себя здоровее.

**Воспитатель:** А ещё для здоровья нужна и двигательная активность.

 Вот ведь у тебя Матроскин много разных дел в Простоквашино и тебе приходится много ходить и бегать, а это тебе прибавляет здоровья. Не так ли?

**Кот Матроскин:** Да, да конечно!

**Воспитатель:** Наши ребята то же очень быстрые, ловкие, смелые.

 Поиграй – ка ты с ними в подвижную игру «Поросята и волк».

**Кот Матроскин:** Вот это да. Какие вы ребята, молодцы!

 Но я вас тоже могу кое – чему научить.

 Если вы хотите, чтобы у вас было хорошее зрение, вы должны хотя бы 20 – 30 минут в день уделять уходу за глазами. Это должно стать нормой, правилом жизнедеятельности

(упражнения делаются стоя).

1. Взгляните на потолок, не двигая головой или телом, затем переведите глаза к полу. Не торопитесь, но и не делайте упражнения слишком медленно.
2. Двигайте глаза из стороны в сторону, сначала глядя как можно дальше вправо, затем влево, не двигая головой или телом.
3. Взгляните в правый верхний угол комнаты, затем в нижний левый (10-12 раз). Сделайте движение глазами из верхнего левого в нижний правый угол комнаты (10 раз).
4. Представьте себе очень большой обруч. Обведите его глазами 10 раз справа налево; столько же в другом направлении. При этом не двигайте головой – только глазами.

Понравилась ли вам ребята моя зарядка для глаз.

**Дети:** Да.

**Кот Матроскин:** Я уверен, что вы будете выполнять её ежедневно, и ваши глазки будут всегда зоркими. А вы ребята – самыми умными.

**Дети:** Спасибо тебе Кот Матроскин.

**Воспитатель:** А сейчас мы покажем тебе сколько мы всего уже знаем.

 Игра «Полезно – вредно» (дети отвечают хором)

- Читать лёжа… (вредно)

- Промывать глаза по утрам… (полезно)

- Употреблять в пищу морковь, петрушку… (полезно)

- Тереть глаза грязными руками… (вредно)

- Заниматься физкультурой… (полезно)

- По утрам делать зарядку… (полезно)

- Пить молоко, есть творог…(полезно)

- Разговаривать во время еды… (вредно).

**Кот Матроскин:** Теперь я ещё больше уверен в вас, мои друзья!

 Если будете ежедневно выполнять эти и другие оздоровительные мероприятия. То вы точно будете всегда здоровыми. И я теперь буду каждый день делать все упражнения, которым вы меня научили.

На прощание я бы хотел поиграть с вами ещё в одну игру, которая называется «Угадай овощ или фрукт». (Кот Матроскин угощает детей кусочками фруктов и овощей).

Молодцы, ребята. Спасибо вам большое. Мне пора возвращаться в Простоквашино.

**Заключительная часть.**

**Воспитатель:** Ребята, давайте поиграем с вами в игру «Где мы побывали, что мы повидали».

(Выбирается ведущий, который показывает действие, с\все остальные дети отгадывают).

Воспитатель хвалит ребят, радуется, что они так много узнали и справились со всеми заданиями.

 Ещё раз желаем всем крепкого здоровья!