

НОД с использованием здоровьесберегающих технологий

Радуга здоровья

Задачи:

1. Обучить приемам массажа биологически активных точек.
2. Развить коммуникативные качества, научить преодолевать барьеры в общении.
3. Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.

Ведущий: Ребята, смотрите, к нам идет Незнайка. Незнайка, почему ты такой грустный? Оборудование: Незнайка – кукла бибабо; фланелеграф и пособие для него «Радуга», состоящее из полосок красного, оранжевого, желтого, зеленого, голубого, синего, фиолетового цветов; массажная дорожка для стоп из пуговиц, коктейльные трубочки, стаканчики с водой на каждого ребенка, маска волка, маски гусей. Фонограмма песни В. Шаинского « Вместе весело шагать», фонограмма дождя. Появляется Незнайка

Незнайка: Я все кашляю, чихаю, как здоровым стать не знаю!

Ведущий: Незнайка, а ты знаешь, на какое слово похоже слово «здоровье»?

Ребята, помогите Незнайке!

Дети отвечают

Правильно, слово «здоровье» похоже на слово «здравствуй». Когда люди здороваются, они желают друг другу здоровья. Давайте и мы поздороваемся.

Коммуникативная игра «Здравствуй»

Дети здороваются пальчиками. Прикасаясь друг к другу большими пальцами, они поют слово «Здравствуй» низким голосом, если мизинцами здороваются, то поют в верхнем реестре.

Незнайка начинает хныкать, шмыгать носом, жалуясь на простуду.

Ведущий: Не плачь, Незнайка, даже дождику тебя жалко – вот он как звонко

закапал по дорожке.

Ведущий выкладывает разноцветные дорожки на фланелеграфе так, чтобы получилась радуга.

Фонограмма дождя

Посмотрите, после дождика в небе засияла радуга.

Что за чудо- чудеса! В гости радуга пришла,

Семь дорожек принесла. Все дорожки непростые.

А волшебные такие:

По дорожкам кто пойдет , тот и пляшет и поет,

Веселится и играет, как здоровым стать, узнает!

Ведущий: Незнайка, если хочешь узнать, как никогда не болеть, отправляйся с нами в путь.

Комплекс ритмической гимнастики под песню

«Вместе весело шагать»

Вступление: Дети идут на месте.

Припев: Маршируют по кругу друг за другом.

1 куплет: 1-такт – руки в стороны; 2-такт – руки вверх; 3-такт – руки перед собой; 4-такт – опустить руки вниз. Повтор 4 раза

2 куплет: И.п- руки на поясе, ноги слегка расставлены. 1-такт – поворот уловища вправо, разводя руки в стороны; 2-такт – вернуться в исх.п.; 3 -4 такты - те же движения влево. Повтор 4 раза.

Припев: Боковой голоп по кругу.

3 куплет: И.п.- руки на поясе, ноги на ширине плеч. 1-такт – наклон вперед, руки вытянуть вперед; 2-такт – вернуться в исх.п. 3-такт – наклон вниз, коснуться ладонями пола.; 4-такт – вернуться в исх.п.

Припев: Маршировать по кругу.

Проигрыш: 1-8 – такты – прыжки ноги в стороны – вместе. 9-16 – такты – кружение на подскоках вокруг себя.

Припев: Идут на месте с хлопками над головой.

Ведущий: Первая дорожка здоровья – красная. Она дружит с красным солнышком, которое нас будит по утрам.

Упражнение «Просыпайся, глазок»

Дети ложатся на ковер, закрывают глаза и далее выполняют действия по тексту. В конце стихотворения встают на ноги и тянутся руками вверх.

Просыпайся глазок, просыпайся другой!

Поздороваться солнышко вышло с тобой!

Посмотри, как оно улыбается!

Новый день, новый день начинается!

Это кто уже проснулся? Кто так сладко потянулся?

Потягуни – потягушечки, от носочков до макушечки.

Мы потянемся – потянемся, маленькими не останемся.

Вот уже растем, растем, растем!

Ведущий: Оранжевая дорожка научит нас делать зарядку для стоп

Упражнение для стоп «Босохождение по массажной дорожке»

Гуси ходят все гуськом _____ Идут на пятках, руки за спиной

Индюшата индюшком _____ Идут на носках, руки на поясе

Лягушата лягушком _____ Руки – лягушачьи лапы

Поросята пороськом _____ Идут с разведением пяток в стороны,

Носки вместе, голова наклонена вперед,

руки за спиной.

Я люблю ходить гуськом_____ Идут мелким шагом

По тропиночке с дружкойм_____Поскакиваю

Только сам хожу я чаще лягушкой и кувырком.

Ведущий: На голубой дорожке мы будем учиться умываться.

Массаж пальцев «Умывание»

Знаем,знаем – да-да-да! Поочередно массируют каждый палец

Где ты прячешься, вода!

Выходи,водица,

Мы пришли умыться!

Лейся на ладошку

По – нем – нож – ку.

Нет, не понемножку – Энергично растирают ладони и кисти рук

Посмелей!

Будет умываться веселей!

Ведущий: Ну, вот умылись, Незнайка, а теперь будем завтракать. Слышите, как каша на плите кипит?

Дыхательное упражнение «Пых»

Дети делают вдох и медленно выдыхают через трубочку в стаканчик с водой

Ведущий: По зеленой дорожке мы отправимся гулять

Раз, два ,три, четыре, пять – мы сейчас пойдем гулять.

Ты в окошко погляди ,на погоду посмотри.

Ты подумай, что надеть. Чтобы сильно не вспотеть.

Чтоб не зябнуть ,не дрожать, думай, что же надевать!

Массаж биологически активных точек «Что делать»

- | | |
|-----------------------------|--|
| -Что делать после дождика? | Массируют «дорожку от сосков до пупка по спирали энергично. |
| -По лужицам скакать | Пальцами рук мягко поглаживают шею сверху – вниз 3 раза. |
| - Что делать после дождика? | Сильно раздвинув указательные и средние пальцы, кладут их перед и за ушами и с силой растирают их. |
| -Кораблики пускать! | Сжав руки в кулаки, возвышениями больших пальцев растирают крылья носа. |
| -Что делать после дождика? | Кладут три пальца на середину лба и массируют, мягко надавливая. |
| -На радуге качаться! | Слегка касаясь пальцами, проводят по лбу 3 раза. |
| -Что делать после дождика? | Энергично растирают ладони. |
| -Да просто улыбаться! | Протягивают ладони вперед и улыбаются. |
- Ведущий: Посмотрите ,как ярко засияло солнышко и осветило желтую дорожку.

Гимнастика для глаз «Солнечный зайчик»

- | | |
|---|---|
| -Солнечный мой зайныка,
Прыгни на ладошку. | Дети вытягивают вперед ладошку |
| -Солнечный мой зайныка,
Маленький, как крошка | Ставят на ладонь указательный палец другой руки. |
| -Прыг на носик, на плечо
Ой, как стало горячо! | Прослеживают взглядом движение пальца, которым медленно прикасаются |

-Прыг на лобик и опять
сначала к носу, вновь отводят вперед,
Затем последовательно дотрагиваются
до одного плеча, лба и другого плеча,
каждый раз отводя палец перед собой.

-На плече давай скакать.
Голова все время находится в
фиксированном положении.

-Вот закрыли мы глаза,
Закрывают глаза ладонями.

А солнышко играет:

-Щечки теплыми лучами

Нежно согревает.

Ведущий: А по синей дорожке гуляет волк. Он хочет поиграть с ребятами – гусятами.

Русская народная игра «Гуси и волк»

Один играющий надевает маску волка и изображает его, остальные – гусей.

«Гуси» становятся в круг. На середину выходит «волк».

Гуси, вы гуси, красные лапки!

Где вы бывали, что вы видали?

Гуси: Мы видали волка. Унес он гусенка,

Да самого лучшего, да самого большего.

«Волк» вытягивает в круг «гусенка».

Гусенок: Гуси, мои гуси, щиплите волка!

Гуси нападают на «волка» и легко щиплют его. Волк старается убежать от «гусей» и спрятаться в определенном месте.

Упражнение для успокоения дыхания

Носом – вдох, и выдох ртом,

Дышим глубже...А потом

Марш на месте, не спеша.

Как погода – хороша?

Фиолетовая дорожка приведет нас домой.

Ведущий: Хорошо шагать с тобой, раз и два, раз и два –

Хоть погода хороша, в группу нам идти пора.

Мы шагаем не спеша, руки вымоем сейчас,

Суп уже заждался нас.

Ведущий: Понял, Незнайка, что нужно делать, чтобы закаляться и не болеть?

Дети помогают Незнайке ответить

Ведущий: Запомните, ребята, запомни, Незнайка, что...

Безволие, неряшливость и лень –

К заболеваниям первая ступень.

Гуляй на воздухе, не ешь ты перед сном,

А летом спи с распахнутым окном,

Дружи с водой, купайся, обтирайся,

Зимой и летом физкультурой занимайся.

Дети совершают действия в

соответствии с текстом

