

**Конспект занятия-тренинга
в подготовительной группе
для родителей и детей
«Будем здоровы!»**

**Подготовила и провела воспитатель муниципального бюджетного
дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 243»
Федотова Наталья Александровна**

Программное содержание:

- Продолжать знакомить родителей с новыми массажными дорожками, с различными видами массажа рук, ушек, носика. Рассказать о их значении для организма.
- Привлечение родителей к сотрудничеству с воспитателями по оздоровлению детей;
- Воспитывать положительное отношение к оздоровительным процедурам;
- Помочь родителям и детям ощутить радость от совместной двигательной деятельности;
- Установить эмоционально-тактильный контакт;
- Способствовать развитию межличностного общения;
- Закрепить знания о культурно-гигиенических правилах;
- Совершенствовать и всемерно укреплять здоровье детей, их физическое развитие.

Дети и родители входят под музыку по массажным дорожкам и садятся в круг на ковре.

Воспитатель: Мы рады приветствовать вас на нашем занятии «Будем здоровы!» Предлагаю начать с игры «Пожелай здоровья!» А как мы можем одним словом это сделать? (сказать «Здравствуйте»).

(По кругу здороваются)

Воспитатель: Вот у нас и получился круг Здоровья. Ведь здоровье – это наиболее важная ценность в жизни человека. Оно дается нам от природы. Однако

здоровье не существует само по себе, раз данное, постоянно и неизменно. Оно нуждается в тщательной заботе на протяжении всей жизни человека. Вот поэтому мы и собрались здесь для того, чтобы наши родители увидели, что мы с ребятами делаем каждый день для укрепления нашего здоровья.

Воспитатель: Ребята, с чего у нас начинается каждое утро? (с зарядки)

Проводится зарядка с мячом.

1. Мяч вверх и правую ногу назад на носок. Тоже с левой.
2. Передача мяча за спиной.
3. Мяч вверх, наклоны в стороны.
4. Поворот вправо, бросок мяча о пол, поймать его. тоже и влево.
5. Наклоны вперед переложить мяч в левую руку через правую ногу. Тоже с другой ногой.
6. Сидя. 1 – легли, мяч за головой. 2 – руки и ноги соприкасаются. 3 – лечь, 4 – сесть.
7. Мяч держим ногами. Прыжки.
8. Повторить первое упражнение.

Воспитатель: Каждую зарядку заканчиваем дыхательными упражнениями. Мы используем дыхательную гимнастику Стрельниковой (Рассказ о гимнастике и ее проведение).

Перед занятием проводим массаж рук, массаж ушек, психогимнастику.

Массаж рук

Интенсивное воздействие на кончики пальцев стимулирует прилив крови к рукам. Повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм.

Эй, ребята, все ко мне.

Кто стоит там в стороне?

А ну, быстрее лови кураж

И начинай игру-массаж.

Разотру ладошки сильно,

Каждый пальчик покручу (с ногтя).
Поздороваясь со всеми,
Никого не обойду.
С ноготками поиграю,
Друг о друга их потру.
Потом ручки разогреваю,
Плечи мягко разомну.
Затем руки я помою,
Пальчик в пальчик я вложу,
На замочек их закрою
И тепло поберегу.
Вытяну я пальчики,
Пусть бегут, как зайчики.
Раз-два, раз-два,
Вот и кончилась игра.
Вот и кончилась игра,
Отдыхает детвора.

Массаж ушек.

Этот вид закаливания основан на стимуляции биологически активных точек, расположенных на ушной раковине и связанных рефлексорно почти со всеми органами тела. Этот массаж полезен для улучшения работы органов дыхания и для защиты организма, от простудных заболеваний.

«Поиграем с ушками»

Подходи ко мне, дружок,
И садись скорей в кружок
Ушки ты свои найди
И скорей их покажи.
Ловко с ними мы играем,
А сейчас все тянем вниз.
Ушко, ты не отвались!

А потом, а потом
Покрутили козелком.
Ушко, кажется, замерзло,
Отогреть его так можно.
Раз-два, раз-два (ладонями растираем ушки)
Вот и кончилась игра
А раз кончилась игра,
Наступила тишина.

Психогимнастика – одна из форм психокоррекционной работы с детьми дошкольного возраста, комплексы таких игр-упражнений направлены на снижение психоэмоционального напряжения, это и психомышечная тренировка, тренировка внимания, памяти. Одновременно такие упражнения направлены на расслабление разных групп мышц.

Сегодня мы сделаем вот такое упражнение-игру «Услышь хлопок».

Воспитатель: После занятия мы идем на прогулку. А перед прогулкой, что делаем? (Массаж носика).

Массаж носика «Поиграем с носиком».

Подходи ко мне, дружок
И садись скорей в кружок,
Носик ты быстрее найди и всем нам ты покажи.

1. Надо носик очищать.
На прогулку собирать.
2. Ротик ты свой закрывай,
Только с носиком гуляй.
3. Вот так носик-баловник!
Он шалить у нас привык.
4. Тише, тише, не спеши,
Ароматом подыши.
5. Хорошо гулять в саду

И поет нос: «Ба–бо–бу».

6. Надо носик нам погреть.

Нагулялся носик мой,

Возвращается домой.

После прогулки мы отдыхаем. Сон. Релаксация.

Воспитатель: Во второй половине дня на динамическом часе проводим гимнастику пробуждения. Босохождение. Стопотерапию.

Гимнастика пробуждения:

- 1) Спокойно сделайте вдох. Выдох полным дыханием.
- 2) Пошевелите пальцами рук и ног.
- 3) Сожмите пальцы в кулаки.
- 4) Хорошо потянитесь всем телом, вызывая искусственный зевок.
- 5) Разотрите ладони до появления тепла.
- 6) «Умойте» лицо, шею теплыми ладонями.
- 7) Потяните правую ногу пяткой, носок на себя.
- 8) С левой ногой тоже.
- 9) Потяните две ноги вместе.
- 10) Потянитесь, поза «кошки».
- 11) Сели.
- 12) Соедините руки в замок и потянитесь, вывернув ладони вверх.
- 13) Мысленно пожелайте всем родным, друзьям здоровья, добра и радости.

Знакомим родителей с массажерами.

Воспитатель: Вот какую оздоровительную работу мы проводим каждый день. А теперь хотелось бы услышать ваше мнение. (Ответы родителей).

Воспитатель: Может что-то вы возьмете для себя. Мы будем рады если наше занятие пойдет вам на пользу.

Ведь здоровым детям нужны здоровые родители!!!