**Конспект**

**по здоровье сберегающим технологиям**

**Оздоровительно-интегрированное занятие**

**на тему: «Олины помощники»**

**для детей старшей группы**

 Воспитатель:

Удалая Елена Владимировна

Детский сад №10

имени «Сергея Радонежского»

Г. Березовский Кемеровская область

2018год

Здоровье сберегающие технологии!

Оздоровительно-интегрированное занятие «Олины помощники» (старший возраст).

**Оборудование**: игрушка бибабо-мышонок и карандаш; фломастер,2 листа бумаги или магнитная доска (интерактивная доска), мяч.

**Воспитатель**: Ребята, сегодня к нам заглянул очень любопытный мышонок. Он принес нам мячик и хочет с нами поиграть (показывает мышонка).

**Коммуникативная игра «Здравствуй».**

Дети встают в круг и поочередно протягивают фразу, называя имя ребенка которому передают мячик: Здравствуй, Денис и т.д.

Ну вот, наш мышонок запомнил все наши имена. А теперь послушайте историю, которая произошла с мышонком.

Встретились однажды мышонок и карандаш (показывает карандаш). Мышонок очень любил все грызть, и захотелось ему обгрызть острый нос карандаша. Но карандаш сказал:

«Мышонок, не надо об меня точить твои зубки. Ведь тогда я сломаюсь и не смогу рисовать. А я так хорошо рисую: и море, и солнце, и даже людей».

«Подумаешь!- воскликнул мышонок. Я тоже могу нарисовать человека.

Берет карандаш и рисует: «Точка, точка, запятая, минус рожица кривая, ручки, ножки, огуречик вот и вышел человечек!»

Карандаш очень удивился такому рисунку: «Хочешь, я научу тебя рисовать человека красиво?»

Мышонок согласился. Тогда карандаш сказал, что первым делом надо узнать, из чего состоит тело человека, и взялся рисовать маленькую девочку Олю.

**Упражнение: «Узнай свое тело».**

Сначала карандаш нарисовал на листе бумаге лицо девочки, а на нем большие глаза.

Оля смотрит на кота, на картинки-сказки. А для этого нужны нашей Оли (глазки).

**Гимнастика для глаз «Солнечный зайчик»:**

Солнечный мой заинька,
(вытягивать вперед ладошку)
Прыгни на ладошку.
Солнечный мой заинька,
(ставить на ладонь указательный палец другой руки)
Маленький, как крошка.
Прыг на носик, на плечо.
Ой, как стало горячо!
Прыг на лобик, и опять
На плече давай скакать.
(следить взглядом за движениями пальца: к носу, к одному плечу, лбу, к другому плечу)
Вот закрыли мы глаза,
(закрыть глаза ладонями)
А солнышко играет:
Щечки теплыми лучами
Нежно согревает.
(широко раскрыть глаза)

Затем карандаш нарисовал на лице нос.

-Для чего нам нужен нос?

Это ведь большой вопрос.

Чтобы нюхать все на свете-

Знают взрослые и дети.

**Дыхательная гимнастика**: в парах

1. Взяться за руки и глядя в глаза, улыбнуться друг другу.
2. Закрыть правую ноздрю большим пальцем и сделать медленный вдох через левую ноздрю. Медленно выдохнуть через левую ноздрю (выдох длиннее вдоха соотношение 1:2). Затем повторить все с правой ноздрей(10 раз в зависимости от самочувствия детей).
3. «Шарик надулся и лопнул». Положить руки на живот, сделать вдох, ощущая, что живот надувается, как шар, на выдохе произносить «ш-ш-ш».
4. «Пения лягушки». Повернуться лицом друг к другу, положить руки на живот, на выдохе произнести «Ква».
5. «Паровозик». Дети двигаются по кругу с ускорением и замедлением, координируя движения рук и ног с дыханием, делая вдох на 2 счета, произносят на выдох «Чух-чух». Согнутые в локтях руки двигаются одновременно.

Теперь мы нарисуем рот, веселый, улыбающийся.

Оля ядрышки грызет, падают скорлупки

А для этого нужны нашей Оли (зубки).

**Гимнастика для речевого аппарата:**

1. Тренировка нижней челюсти (6 раз открыт рот, губы округлой формы, зубы не обнажены).

1 Фиксируется открытое положение рта.

2 Рот закрыт.

 2.Тренировка губных мышц «Пяточек».

 3. « Почесывание». Зубы « почесывают» верхнюю и нижнюю губу 3-4 раза.

-Оля слушает в лесу пение кукушки, а для этого нужны нашей Оли (ушки).

Самомассаж-почистим свои ушки (указательным пальцем массируют ушные раковины).

**Игра «Кукушка».**

Дети под спокойную музыку гуляют по залу, на тихий сигнал они должны замереть, хотя музыка продолжает звучать.

**Гимнастика для укрепления мышц шеи «Сидит белка»**

Оля ягодки берет по две, по три штучки.

А для этого нужны нашей Оли (ручки).

Значит, будем рисовать нашей девочки ручки.

**Пальчиковая гимнастика «Наши пальцы»:**

Пальцы встали дружно в ряд (показать ладони с выпрямленными пальцами)

Десять крепеньких ребят (сжать пальцы в кулак) .

Эти два - всему указки (показать два указательных пальца,

Все покажут без подсказки (придержать их большими пальцами) .

Пальцы - два середнячка (показать два средних пальца,

Два здоровых бодрячка (придерживать их большими пальцами) .

Ну, а эти безымянны молчуны,

всегда упрямы. (показать безымянные пальцы)

Два мизинца-коротышки (показать мизинцы) .

Пальцы главные средь них (показать два больших пальца)

Два больших и удалых.

Мои пальчики расскажут,

Что умеют, и покажут

- Оля весело бежит к речке по дорожке, а для этого нужны нашей Оле (ножки).

**Игра «По ровненькой дорожке».**

Карандаш показывает нарисованный портрет девочки.

Мышонок вместе а детьми показывают и называют разные части тела девочки.

Заканчивается занятие ритмическим танцем:

«Точка, точка, запятая…»

Любой: ритмопластика, сочетание движений и теста+ тактильные прикосновения.