**Комплексный подход к использованию различных видов здоровьесберегающих технологий для сохранения и стимулирования здоровья детей старшего дошкольного возраста.**

***«За здоровьем – каждый день!»***

***Цели и задачи:***

- Способствовать сохранению и укреплению физического и психического здоровья детей.

- Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни, помочь овладеть теоретическими и практическими знаниями об укреплении и сохранении здоровья ребёнка.

- Развивать навыки социального поведения, формировать эмоциональное состояние детей.

- Знакомить детей со значением и влиянием цвета на физическое и эмоциональное состояние человека.

- Воспитывать у детей бережное и заботливое отношение к природе, к дому, в котором мы живём.

***Оборудование:***

- плакат со строением глаза,

- радуга из цветных лент

- цветные ленты (*по количеству детей*),

- дорожки для профилактики плоскостопия,

- цветные корзины (2 шт.),

- звонок.

***Место проведения:*** музыкально-спортивный зал.

***Ход:***

**Минутки вхождения в день** *(под бодрую спортивную музыку)*

*Марш «Спортивное приветствие»*

***Воспитатель:***

- Наступил новый день. Мы ему радуемся и он непременно будет удачным!

- Я улыбаюсь вам, а вы улыбнитесь мне и друг другу и подумайте: как хорошо, что мы сегодня вместе.

- Мы спокойны и добры, приветливы и ласковы.

- Ребята, давайте поприветствуем наших гостей и пожелаем им хорошего здоровья.

***Дети делают поклон***

- А что еще вы хотите пожелать всем нам?

***Дети желают:*** *- чтобы сегодня все были добры и внимательны,*

 *- чтобы все любили друг друга, не обижали,*

 *- старались сделать что-то хорошее,*

 *- улыбались и были приветливы,*

 *- заботились и помогали,*

 *- укрепляли своё здоровье…*

***Воспитатель:***

 - Спасибо вам, ребята за ваши добрые пожелания!

**1. Дыхательная гимнастика.**

***Воспитатель:***

*-* А сейчас давайте все вместе глубоко вдохнём и со вздохом, забудем вчерашние обиды, неуверенность, беспокойство*.*

- А выдохнем из себя свежесть и красоту чудесного утра, тепло солнечных лучей.

**- Руки к солнцу поднимаем**

**И вдыхаем, и вдыхаем.** *(Делают вдох)*

**Вместе руки опускаем,**

**Воздух тихо выдыхаем.** *(Делают выдох: - ф-ф-ф …..)*

***Воспитатель:***

- Хорошо! Ребята, я предлагаю вам сделать красивый круг, удобно сесть, чтобы всем хорошо было друг друга видно и побеседовать.

**2. Беседа из серии «Здоровье».**

***Воспитатель:***

- Скажите, пожалуйста, чем мы дышим?

***Ответы детей:* - Носом.**

- А чем дышит наш нос?

**- Воздухом, кислородом.**

- А что выдыхаем?

***Дети:****-* **Углекислый газ.**

***Воспитатель:***

- Очень полезно, для здоровья всегда дышать чистым воздухом.

- Что нужно делать, чтобы воздух был чистым?

***Дети:***

*- чисто убирать,*

*- мыть полы,*

*- ходить на прогулки,*

*- проветривать помещения,*

*- иметь комнатные растения…*

***Воспитатель:***

 - А для чего нужны растения?

***Дети:***

*- растения увеличивают количество кислорода,*

*- на зеленые растения полезно смотреть,*

*- они нас радуют своей красотой,*

*- создают хорошее настроение и т.д…*

***Воспитатель:***

- А, чтобы растения хорошо росли и радовали нас, что нужно делать?

***Дети:***

*- ухаживать за растениями,*

*- протирать от пыли,*

*- мыть их,*

*- поливать, подкармливать,*

*- рыхлить землю…*

***Воспитатель****:*

*-* Молодцы, а теперь дружно встаньте в круг и давайте порадуемся наступившему дню, окружающей нас природе.

**3. Психогимнастика.**

***Дети:***

- **Мы растем, растем, растем,** *(идут по кругу)*

 **Все о мире узнаем,**

 **Не обидим мы букашек,** *(ладошка на уровне груди, гладят пальцами по ладони)*

 **Гнезд не разорим у пташек, (***поднимают обе руки вверх)*

 **Не сорвем, прекрасный ландыш***, (руки за спиной, наклон вперёд)*

 **Муравейник сохраним,** *(присесть и делать горку руками)*

 **Ручеек не замутим.**  *(плавные движения руками в стороны)*

 **Мы растения посадим,** *(копаем ямку)*

 **Значит, жизнь себе продлим!** *(встаем, руки к верху)*

***Воспитатель:***

- Очень хорошо!

- Дети, оказывается очень важно, чтобы каждое утро начиналось с положительных эмоций.

**4. Флешмоб**

*(эмоционально-стимулирующая танцевальная гимнастика)*

*Музыка «Новый день придет» А Ермолов*

***Воспитатель:***

- Так неожиданно, весело и ритмично! Что это было?

 ***Дети:***

***-*** *Флешмоб!*

***Воспитатель:***

- Ноги, руки разогрели, а теперь массаж!

 Встаньте друг за другом по кругу, помассируем спинку.

**5. Самомассаж «Дождик»**

*Дети встают в круг*

**- Дождик бегает по крыше -** *дети похлопывают друг друга по спинкам,*

 *движения выполняются сверху вниз*

**- По веселой звонкой крыше -** *постукивают пальчиками*

**- Дома, дома посидите -** *легко постукивают кулачками*

**- Никуда не выходите -** *растирают ребрами ладоней («пилят»)*

**- Почитайте, поиграйте -** *кладут ладони на плечи и разминают пальцами плечи.*

**- А уйду – тогда гуляйте…** - *поглаживают спину мягкими движениями ладоней.*

**6. Технология воздействия цветом. Цветотерапия.**

***Воспитатель:***

- Ребята, дождь закончился. Выглянуло солнышко!

- Давайте сделаем большое красивое солнце!

*Дети делают большой круг*

- Я хочу вам загадать загадку. Будьте внимательны.

***Воспитатель:***

**- Разноцветные ворота**

 **На лугу построил кто - то.**

 **Но пройти в них нелегко -**

 **Те ворота высоко.**

 **Постарался мастер тот,**

 **Взял он красок для ворот**

 **Не одну, не две, не три -**

 **Целых семь, ты посмотри!** *(радуга)*

- Правильно! Предлагаю вам отправиться в гости к радуге!

*Дети под музыку: «Улыбка» В. Шаинский, М. Пляцковский*

*идут по кругу, перестраиваются полукругом, лицом к радуге.*

***Появляется радуга***

- Посмотрите, какая красивая радуга.

- А вы знаете, что каждый цвет оказывает на человека определенное влияние.

- А любимый цвет лечит, успокаивает, создает хорошее настроение.

- А сейчас подойдите к нашей радуге и возьмите ленточку того цвета, который вам больше всего нравится.

*Дети под музыку: «Оранжевая песня» К. Певзнер и А Арканов*

*идут к радуге и берут ленточки, затем под музыку строятся в две колонны навстречу друг другу.*

***Воспитатель:***

- Посмотрите на ленточки и скажите, что вы чувствуете, что представляете, когда смотрите на этот цвет?

***Дети отвечают:***

 *- Я вижу голубое небо.*

 *- Я вижу зеленую лужайку.*

 *- Я вижу оранжевый сладкий апельсин.*

 *- Я вижу красные ароматные ягоды.*

 *- Я вижу голубые незабудки.*

 *- Я вижу желтые одуванчики.*

 *- Я вижу зеленого кузнечика.*

 *- Я вижу фиолетовый воздушный шарик.*

 *- Я вижу желтенького цыпленка.*

 *- Я вижу оранжевое солнышко.*

 *- Я вижу красный флажок.*

 *- Я вижу синее-синее озеро.*

 *- Я вижу фиолетовые ирисы.*

 *- Я вижу …..*

- Замечательно! А теперь давайте поиграем с цветами радуги!

**7. Ритмопластика «Акварель» *(с лентами)***

*«Музыка для зарядки» А.Удовенко*

*Дети кладут ленты, перестраиваются в одну шеренгу лицом к схеме глаза*

***Воспитатель:***

*-* Вы сейчас так хорошо говорили о любимом цвете.

- Как вы определили, какой это цвет?

**Дети: - Увидели глазами.**

***Воспитатель:***

- Да, дети, человек видит - это бесценный дар природы.

- А для чего нужны глаза?

***Дети:***

*- глаза нужны для того, чтобы смотреть и видеть,*

 *- любоваться красотой,*

 *- получать информацию…*

**8. Занятия из серии «Здоровье»**

***Воспитатель:***

- Давайте посмотрим на рисунок глаза и вспомним, как устроены наши глаза.

- Как называется черная точка внутри глаза?

***Дети:***

**- Это зрачок.**

***Воспитатель:***

- А что это за кружок вокруг зрачка?

***Дети:***

 **- Это радужная оболочка *(ласково радужка).***

***Воспитатель:***

- А какого цвета она бывает?

***Дети:***

*- бывает разного цвета*

*(смотрят друг у друга цвет глаз и называют)*

*- у Саши карие глаза,*

*- у Ульяны черная радужка глаз,*

*- у Даши зелёные глаза,*

*- у Игоря голубые глаза,*

*- у Кирилла серого цвета глаза,…*

***Воспитатель:***

***-***  Зрение очень важно для человека. Ведь глазами мы видим весь окружающий мир.

- Я предлагаю вам поиграть в нашу любимую игру «Ловишки»!

- Давайте проведём небольшой эксперимент!

**9. Проблемно- игровая игротерапия. «Ловишки»**

*Музыка: «Раз, два ,три, четыре, пять – мы идём играть…»*

***- Детям предлагается выполнить действия:***

***а) «поймать» с завязанными глазами,***

***б) с воздействием на слуховой анализатор - «ориентир на звенящий колокольчик»,***

***в) традиционные «Ловишки» с открытыми глазами.***

 ***- Сделать выводы.***

- Как было ловить, когда глаза были завязаны? *(нелегко)*

- Почему? *(потому что с завязанными глазами ничего не было видно)*

- А как было ловить, когда мы добавили в игру колокольчик? *(немного полегче)*

- Почему? *(потому что, я слышал(а) колокольчик)*

- А как было ловить с открытыми глазами? *(легко)*

- Почему? *(потому что было всё видно)*

**10. ОБЖ- создание предпосылок к заботе о собственном здоровье.**

***Воспитатель:***

- Глаза, ребята, очень важный орган для человека, поэтому с раннего детства нужно о них заботиться.

*-* Расскажите, как мы должны беречь глаза?

***Дети:***

 *-мы должны беречь глаза от острых предметов (ножницы, иголки), веток и сучьев деревьев, палок.*

 *- не тереть их грязными руками.*

 *- беречь глаза от ожогов (ожог огнем).*

 *- не переутомлять возле телевизора.*

 *- делать гимнастику для глаз каждый день…*

***Воспитатель:***

- Прекрасно! Выполним гимнастику для глаз!

*Песня: «Дорогою добра» М. Минков, Ю. Энтин.*

**11. Гимнастика для глаз.**

**- Всю неделю по - порядку,**

**Глазки делают зарядку.**

**- В понедельник, как проснутся,**

**Глазки солнцу улыбнутся,**

**Вниз посмотрят на траву**

**И обратно в высоту.** *Поднять глаза вверх; опустить их книзу, голова неподвижна.*

**- Во вторник часики глаза,**

**Водят взгляд туда – сюда,**

**Ходят влево, ходят вправо**

**Не устанут никогда.** *Повернуть глаза в правую сторону, а затем в левую, голова неподвижна.*

**- В среду в жмурки мы играем,**

**Крепко глазки закрываем.**

**Раз, два, три, четыре, пять,**

**Будем глазки открывать.**

**Жмуримся и открываем**

**Так игру мы продолжаем.** *Плотно закрыть глаза, досчитать да 5 и широко открыть глазки.*

**- По четвергам мы смотрим вдаль,**

**На это времени не жаль,**

**Что вблизи и что вдали**

**Глазки рассмотреть должны.** *Смотреть прямо перед собой, поставить палец на расстояние 25-30 см. от глаз, перевести взор на кончик пальца и смотреть на него, опустить руку.*

**- В пятницу мы не зевали**

**Глаза по кругу побежали.**

**Остановка, и опять**

**В другую сторону бежать.** *Поднять глаза вверх, вправо, вниз, влево и вверх; и обратно: влево, вниз, вправо и снова вверх.*

**- Хоть в субботу выходной,**

**Мы не ленимся с тобой.**

**Ищем взглядом уголки,**

**Чтобы бегали зрачки.** *Посмотреть взглядом в верхний правый угол, затем нижний левый; перевести взгляд в верхний левый угол и нижний правый.*

**- В воскресенье будем спать,**

**А потом пойдём гулять,**

**Чтобы глазки закалялись**

**Нужно воздухом дышать.** *Закрыть глаза, постоять с закрытыми глазами пять секунд, затем спокойно открыть глаза.*

***Воспитатель:***

 *-*Молодцы! А какую гимнастику в течение дня мы ещё делаем?

***Дети:***

 ***-* Пальчиковую гимнастику.**

***Воспитатель:***

 *-* Все игры с пальчиками развивают речь, способствуют развитию ловкости и быстроте движений.

- Давайте поиграем!

**12.Пальчиковая гимнастика: «Доброта»**

***Воспитатель:***

**- Если пальчики грустят –
 Доброты они хотят.** *пальцы плотно прижимаем к ладони*

 **Если пальчики заплачут –
 Их обидел кто-то значит.** *трясем кистями*

 **Наши пальцы пожалеем –
 Добротой своей согреем.** *«моем» руки, дышим на них*

 **К себе ладошки мы прижмем,** *поочередно, 1 вверху, 1 внизу.* **Гладить ласково начнем.** *гладим ладонь другой ладонью*

 **Пусть обнимутся ладошки,** *скрестить пальцы, ладони прижать* **Поиграют пусть немножко.** *пальцы двух рук быстро легко стучат*

 **Каждый пальчик нужно взять
 И покрепче обнимать.** *каждый палец зажимаем в кулачке*

**13. Артикуляционная гимнастика.**

***Воспитатель:***

- А ещё речь развивают **игры с язычком**. В них мы тоже любим играть. Давайте поиграем!

**Наступила весна! «***Улыбка»*

**Ярко светит солнце!**  *«Солнышко» широко открыть рот*

**Тает снег, бегут ручьи!** *«Часики» язычком*

**Взяли большой чистый лист бумаги!** *«Листок»*

**Сложили из бумаги лодочку!** *«Чашечка»*

**Прикрепили парус!** *«Грибок»*

**И, подув на парус,** *«Парус»*

**Пустили кораблик плыть по ручейку!** *Стучать по бугоркам, произнося звук «т – т – т»*

***Воспитатель:***

- Язычок поупражняли, молодцы! А теперь отправляемся «По тропе здоровья!»

**- Друг за другом, ровным кругом,**

 **Раз, два, три, четыре, пять -**

 **Никого не обгонять!**

**14. Корригирующая гимнастика. («По тропе здоровья»)**

*Музыка: «Хорошее настроение» А Иевлев*

*Дети строятся в круг*

***Воспитатель:***

- Молодцы, ребята! Вы сегодня показали нам много интересного, очень старались и справились со всеми заданиями. Предлагаю вам отдохнуть и расслабиться.

**15. Релаксация . «Нам хорошо вместе»**

*Музыка для релаксации: «Ручей»*

- Удобно легли на ковер. Расслабьте ноги, руки, закройте глаза.

***…«Ярко светит солнце, дует легкий ветерок.***

***Тает снежок, высоко в небе летают птицы.***

***Дышится легко, ровно, глубоко.***

 ***Нам легко и приятно, мы любим друг друга, нам хорошо вместе»…***

- А теперь откройте глаза, сядьте, потянитесь, встаньте и друг другу улыбнитесь, повернитесь к гостям

- Скажем дружно - до свиданья!

- И помашем на прощанье!

*Дети под музыку идут в группу*

 **воспитатель Ганина Наталья Брониславовна**