МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДС **«**ЗОЛУШКА**»** г. Волгодонска

**КОНСПЕКТ**

Интегрированного занятия с использованием

инновационных здоровьесберегающих

технологий

в совместной деятельности родителей и детей.

Образовательная область - физическое развитие

**«Путешествие в зимний лес».**

Составил: Г. М. Дегтярева,

воспитатель

г. Волгодонск 2015г.

**Цель:** расширить представления родителей о разнообразии здоровьесберегающих технологий, показать на практике использование методик оздоровления.  
**Материал**: музыкальное сопровождение, физкультурные кольца, массажные мячики, дуги, модули , коврики для закаливания, баночки с кремом, деревянные палки, дерево, снежинки,  **мудьтимедийный  офтальмотренажёр.**  
**Участники**: Педагоги, дети старшей и подготовительной группы ,родители.  
1 Родителям раздаются буклеты [**«Использование  HYPERLINK "http://bebygarden.ru/buklet-zdorovesberegayushhie-tehnologii-v-dou/"здоровьесберегающихHYPERLINK "http://bebygarden.ru/buklet-zdorovesberegayushhie-tehnologii-v-dou/" технологий в образовательном**HYPERLINK "http://bebygarden.ru/buklet-zdorovesberegayushhie-tehnologii-v-dou/" **HYPERLINK "http://bebygarden.ru/buklet-zdorovesberegayushhie-tehnologii-v-dou/"процессе»**](http://bebygarden.ru/buklet-zdorovesberegayushhie-tehnologii-v-dou/), в котором прописаны основные цели, виды и правила использования технологий.

**Ход занятия:**

 Здравствуйте. Я так рада, что вы пришли сегодня ко мне в гости. Мы друг друга давно не видели. А давайте поздороваемся щечками.  (Дети и родители стоят в кругу и трутся щечками друг о друга). Замечательно!  
Ребята, посмотрите в окно. Какое сейчас время года? Конечно, это зима.  
Я была в зимнем лесу и встретила там настоящую лесную фею. Она приглашает нас полюбоваться красотой зимнего леса, послушать его шум и отдохнуть. Вы хотите отправиться в путешествие?  
А на чем можно путешествовать? Я предлагаю вам отправиться в лес на автобусе.  
Но сначала нам надо накачать шины.

Мы качаем, мы качаем,  
Воздух в шины набираем.  
Ш-Ш-Ш, Ш-Ш-Ш  
(Дети и родители поднимают руки вверх, изображая насос, резко опускают руки вниз,  и на выдохе произносят слова. Затем делают глубокий вдох и шипят).

Пассажиры ,торопитесь,  
По два рядышком садитесь,  
За рулем сидит шофер,  
Смотрит он на светофор.

**Песня «Вот мы в автобусе сидим».**

Ой, ребята, что-то руки заболели , не хотят руль крутить .Надо бы их размять**.**

**Массаж рук** .

Разотру ладошки сильно,

Каждый пальчик покручу.

Поздороваюсь со всеми ,

Никого не обойду.

С ноготками поиграю,

Друг о друга их потру .

Наши ручки отдыхают ,

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 .

Дети и родители выполняют движения в соответствии с текстом.

Вот мы и очутились в лесу, послушайте, какие прекрасные звуки. Слышите? Ничего не слышите ?Значит нужно сделать нам массаж ушек .

**Массаж ушей .**

****

Ушки ты свои найди  
И скорей их покажи.  
Ловко с ними мы играем,  
Вот так хлопаем ушами.  
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!  
Вот и кончилась игра.  
А раз кончилась игра,  
Наступила ти-ши-на!

**Фоновый шум леса .**

Какие лесные звуки вы слышите?

Давайте пойдем на полянку .  
Дети и родители идут, выполняя движения в соответствии с текстом.

Мы к лесной полянке вышли,  
Поднимаем ноги выше,  
Через кустики и кочки,  
Через веточки, пенечки,  
Очень долго мы шагали,  
Наши ноженьки устали.

Идти больше не могут ножки . Сделаем им массаж .

**Массаж ног .**

****

Мы ходили ,мы скакали ,

Наши ноженьки устали ,

Сядем все мы ,отдохнем

И массаж подошв начнем.

На каждую ножку

Крема понемножку .

Хоть они и не машина,  
Смазать их необходимо!  
Проведем по ножке нежно,  
Будет ноженька прилежной.  
Ласка всем, друзья, нужна.  
Это помни ты всегда!  
Разминка тоже обязательна,  
Выполняй ее старательно.  
Растирай, старайся  
И не отвлекайся.  
По подошве, как граблями,  
Проведем сейчас руками.  
И полезно, и приятно  
Это всем давно понятно.  
Рук своих ты не жалей  
И по ножкам бей сильней.  
Будут быстрыми они,  
Потом попробуй, догони!  
Гибкость тоже нам нужна,  
Без нее мы никуда.  
Раз – сгибай, два – выпрямляй.  
Ну, активнее давай!  
Вот работа, так работа,  
Палочку катать охота.  
Веселее ты катай  
Да за нею поспевай.  
В центре зону мы найдем,  
Хорошенько разотрем.  
Надо с нею нам дружить,  
Чтобы всем здоровым быть.  
Скажем все: «Спасибо!»  
Ноженькам своим.  
Будем их беречь мы  
И всегда любить.

Ребята, кажется под деревом кто-то шуршит .Кто бы это мог быть ?

Отгадайте загадку.

**Загадка** .

Под соснами под елками

Лежит мешок с иголками .

Да это же ёжик . Как вы думаете , кого боится ежик ?А что делает ёжик, когда ему угрожает опасность? Сворачивается в клубочек. Давайте и мы превратимся в ёжиков.  
Дети и родители обнимают себя руками, наклоняются, опускают голову и говорят сердито «Фыр, фыр, фыр». Лисичка убежала , и ёжик очень довольно говорит «Фыр, Фыр, фыр» (выпрямиться, руки в стороны).

Ребята , а вы знаете , что ежик тоже хочет быть здоровым и ему не терпится вместе с вами поиграть .

**Закаливающий массаж. Массаж носа.**

****

Любит ежик умываться,

Вместе с нами закаляться .

Лапку правую вперед

Он немножечко потрет .

А потом наоборот

Лапку левую потрет .

Грудку тоже моет чисто :

Быстро ,быстро ,

Быстро ,быстро .

Чтобы чистыми всем быть ,

Надо ушки нам помыть .

Ежик ,ежик ,все помыл ,

А про носик не забыл ?  
Надо носик очищать,  
На прогулку собирать.  
Ротик ты свой закрывай,  
Только с носиком гуляй.  
Вот так носик баловник!  
Он шалить у нас привык.  
Тише, тише, не спеши,  
Ароматом подыши.  
Хорошо гулять в саду  
И поет нос: «Ба-бо-бу».  
Надо носик нам прогреть,  
Его немного потереть.  
Нагулялся носик мой,  
Возвращается домой.

Посмотрите, сколько у ёжика друзей. Давайте мы с ними поиграем. Берите каждый себе друга (массажные мячики).  
**Массаж кистей рук с внутренней и тыльной стороны. Суджок - терапия.**



Фуфти-фуфти-фуфти-фу,  
На себе грибок несу,  
Самый сильный я в лесу,  
А боюсь одну лису.  
Дети и родители выполняют движения в соответствии с текстом.  
Ёжик выбился из сил,  
Яблоки, грибы носил,  
Мы потрем ему бока,  
Надо их размять слегка,  
А потом почешем брюшко,   
Пощекочем возле ушка.  
А потом погладим ножки,  
Чтобы отдохнул немножко.  
Ёж по тропке убежал,  
Нам «Спасибо» пропищал.  
Убежали наши ёжики

.

И нам , ребята , тоже пора возвращаться .Но посмотрите , как темно за окном .Нашим глазкам плохо видно дорогу . А чтобы мы не заблудились , следует им отдохнуть . **Включается мультимедийный офтальмотренажер.**

Ребята, мамы и папы, какие красивые снежинки на экране.Давайте закроем один глаз рукой, а другим будем внимательно следить, как падают они . Теперь другим глазом. Во время презентации дети и родители следят за падающими снежинками .  
Вот и пришла пора возвращаться нам обратно . Садитесь все в автобус .  
**Повтор песни "Вот мы в автобусе сидим".**

Ребята , вам понравилось в гостях у лесной феи ?А родителям? Какое у вас настроение ? Мне тоже весело ,даже танцевать охота .А вам ?

**Танцетерапия . Упражнение "Отображение".**

Давайте разделимся на пары .В каждой паре один участник становится ведущим , а другой- ведомым.Станьте лицом к лицу и смотрите друг другу в глаза .Сначала танцевальные движения будут показывать родители, а дети повторять .Потом ведущими станут ваши детки. Старайтесь выполнять движения, соответствующие темпу и настроению музыки и не повторяйтесь друг за другом.

Выполняется танец кистей рук ,танец рук ,танец головы родителями ,а дети повторяют.

Затем дети исполняют танец плеч, живота и ног поочередно, а родители повторяют.

**Звучит тревожная музыка.**

Что это, ребята? Вам нравится эта музыка? Почему? Какая она? Что же произошло, оглядитесь вокруг.

**Дети видят дерево без листьев.**

Ребята, деревце замерзает. Оно может погибнуть от холода. Можем ему помочь? Как? Верно, укрыть его снежинками. Дети, деревце волшебное , и оно мне на ушко сказало, что повесить на него снежинку можно только тогда, когда вы с родителями ответите на вопросы.

**Вопросы.**

1Что нужно делать, чтобы быть здоровым?

2Можно ли совмещать закаливание с лечением, которое назначил врач?

3Куда сегодня мы совершили путешествие?

4Что мы делали в гостях у лесной феи?

5Что вам больше всего понравилось?

Давая правильные ответы, дети и их родители вешают на деревце снежинки.



Ребята, сегодня вы совершили два чуда : помогли дереву, а главное - самим себе, укрепив вместе с вашими родителями свое здоровье.