**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**«Детский сад комбинированного вида № 19 «Рябинка»**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

658204, г. Рубцовск, ул.Комсомольская, 65

тел.: (38557) 7-59-69

Е-mail: ryabinka.detskiysad19@mail.ru

**Конспект совместной деятельности в режимном моменте**

**«Минутка здоровья»**

**подготовительная группа**

 Подготовила и провела

 Воспитатель: Мулина С.И.

**Цель:**

 Создание адекватных условий для развития, обучения и оздоровления детей.

**Задачи:**

* Обеспечить дошкольнику возможность сохранения здоровья.
* Сформировать необходимые знания и умения ЗОЖ.
* Научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

**Время проведения**: утро, в течение 10 минут,

**Ход деятельности:**

1. **«Минутка доброты»** - способствует психическому и личностному росту детей, развивает навыки социального поведения, уверенность в себе, самостоятельность.

Воспитатель.

-Ребята, возьмемся все за руки. Это наш круг радости. Посмотрите друг на друга. Улыбнитесь друг другу. Порадуйтесь друг другу, поделитесь хорошим настроением со своими друзьями!

К тебе я обращаюсь, друг!

Вставай скорее с нами в круг.

Почувствуй радость и тепло,

И как с друзьями хорошо!

- А теперь повторяйте за мной:

Пусть наша добрая улыбка (руки прикасаются к уголкам губ)

Согреет всех своим теплом, (руки прикладываются к сердцу )

Напомнит нам, как важно в жизни (руки вперед, пальцы, как солнечные лучи)

Делиться счастьем и добром! (руки в стороны)

-Правда, это радостно – почувствовать тепло рук друзей?

**2.Игровой самомассаж** -упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления.

**«Ласковый котёнок»** - массаж биологически активных зон для профилактики простудных заболеваний

**Любит котик умываться,**

**Вместе с нами закаляться:**

**Лапку правую потрёт.**

Похлопывание правой руки левой

рукой от кончиков пальцев вверх

по руке в течение 20 секунд.

**А затем её встряхнёт.**

**Потрясти правой рукой.**

**И о левой лапке тоже**

Похлопывание левой руки правой

рукой в течение 20 секунд.

**Он забыть никак не может.**

Потрясти левой рукой.

**Ножки быстры у котят.**

Растирание правой ноги

в течение 20 секунд.

**Будем к ножкам приступать.**

Потрясти правой ногой.

**Котик ножки моет чисто.**

Растирание левой ноги

в течение 20 секунд.

**Ножки бегать буду быстро.**

Потрясти левой ногой.

**Котик, лобик не забудь.**

Провести пальцами обеих рук

по лбу от середины к вискам.

Повторить 4 раза.

**Глазки,**

Погладить закрытые глаза

от переносицы к внешнему краю

глаз и обратно.

Повторить 4 раза.

**Ушки,**

Растирать уши снизу вверх

и обратно до покраснения

и ощущения тепла в течение

20 секунд.

**Носик,**

Указательным пальцем

энергично провести по крыльям

носа от ноздрей к переносице

и обратно в течение 20 секунд.

**Грудь.**

Постукивание по груди

кулачками обеих рук в течение

20 секунд.

**Всё помыл пушистый зверь,**

**Чистым стал на целый день.**

**Примечание:** при проведении массажа рекомендуется обучать детей не надавливать с силой на указанные точки, а массировать их мягкими движениями пальцев. Выполнять массажные движения следует от перифирии к центру.

**«Черепаха»** - самомассаж спины

**Шла купаться черепаха**

Похлопывание по спине

собранными пальцами

(чашечка) сверху вниз.

**И кусала всех со страха:**

Энергичное пощипывание от

поясницы вверх по спине.

**«Кусь-кусь-кусь,**

Медленные вибрирующие

**кусь-кусь-кусь,**

движения слегка согнутыми

**Никого я не боюсь. У-у».**

пальцами. Изобразить испуг

Быстро повернуться

(откинуться назад).

и испугать партнёра.

**Игровой массаж** для закаливания дыхания

 «Найди и покажи носик»

**Носик ты скорей найди,**

**Его друзьям ты покажи.**

* Помоги носику собраться на прогулку.

        **Надо носик очищать,**

**На прогулку собирать.**

Ребенок берет носовой платок (салфетку) и очищает свой нос.

* Носик гуляет.

        **Ротик ты свой закрывай,**

 **Только с носиком гуляй.**

Предлагаем ребенку закрыть рот, чтобы он не мешал гулять и дышать носиком.

* Носик балуется.

**Вот так носик – баловник!**

**Он шалить у нас привык**.

На вдох оказываем сопротивление носу, надавливая указательными пальцами на крылья носа.

* Носик нюхает приятный запах.

**Тише – тише не спеши,**

**Ароматом подыши.**

**3.Дыхательная гимнастика** - обогащают организм кислородом;

являются отличным методом, помогающим ребенку в управлении своим дыханием, имеют профилактическую направленность, позволяя сделать иммунитет малыша более стойким к различным простудным заболевания

**Дыхательная гимнастика «Петушок» -**укреплять физиологическое дыхание у детей.

ИП: стоя прямо, ноги врозь, руки опустить.

Поднять руки в стороны (вдох), а затем хлопнуть ими

по бедрам (выдох), произносить «ку-ка-ре-ку».

**Дыхательная гимнастика «Боевой клич индейцев»** - формировать правильное речевое дыхание.

Предложите ребенку имитировать боевой клич

индейцев: негромко кричать, быстро прикрывая и

открывая рот ладошкой. Это занятный для детей

элемент, который легко повторить. Взрослый может

«руководить громкостью», показывая попеременно

рукой «тише-громче

**4 Общая кричалка:**

**Мы здоровы и красивы
В этом главная вся сила.
Малышей не обижаем
Старших слушаем и уважаем!**