

**Конспект занятия с использованием здоровьесберегающих технологий**

**А.В. Семенович.**

**«Защитники Отечества»**

**Ход занятия.**

Дети становятся в полукруг с воспитателем.

**Воспитатель:**здравствуйте ребята! Скоро в нашей стране государственный праздник. Вспомним, как называется праздник и кому он посвящается?

**Дети:** День Победы.

**Воспитатель:**Правильно, ребята.Кто защищает нашу родину?

**Дети:**Армия.

**Воспитатель:**Кто служит в армии?

**Дети:**Военные.

**Воспитатель:**Ребята, как вы думаете, какими должны быть защитники Родины?

**Дети:**Сильными, смелыми, отважными.

**Воспитатель:**сегодня у нас необычное занятие, мы тоже будем военными, а что бы вы были сильными и ловкими начнем наше занятие с разминки.

Дети становятся на ковер, на расстоянии вытянутой руки друг от друга, воспитатель стоит перед ними.

**Воспитатель:**Начинаем разминку с упражнения для шеи и плеч. Смотрим внимательно, как упражнение выполняю я, затем выполняем вместе.

*Инструкция: встали ровно, спина прямая, плечи расправлены, руки опущены вниз и прижаты к туловищу: раз – подбородком стараемся достать до груди, два - затылком достаем до спины, три – правым ухом достаем до правого плеча, четыре - левым ухом достаем до левого плеча. ( После показа выполняют дети, воспитатель производит счет и следит, что б плечи и руки не двигались, спина ровная, выполняем упражнение только головой).*

**Воспитатель:**Молодцы! А теперь разомнём руки и подтянем тело.

*Инструкция: встали ровно, спина прямая, руки вытянуты вперед, кисти скреплены в замок: раз – руки вправо, тянемся за руками; два – руки прямые вверх,тянемся за руками; три – руки влево,тянемся за руками; четыре – руки за спину,кисти в замке, спину прогнуть вперед, руки тянем вверх; пять – руки вперед.( После показа выполняют дети, воспитатель производит счет и следит, что б руки и спина были ровные, кисти не размыкались).*

**Воспитатель:**Молодцы! А теперь разомнём наши ноги. Упражнение «Гусеничка».

*Инструкция: садимся на пол, ноги согнуты в коленях, колени прижаты крепко друг другу, руками придерживаем колени, что б они не размыкались, спина прямая. Наши стопы – это «гусенички». Раз - стопы - «гусенички» при помощи пальцев ног двигаются вперед, два - назад. ( После показа выполняют дети, воспитатель производит счет и следит, что б спина была ровная, колени сомкнуты, стопы не отрывались от пола).*

**Воспитатель:** Молодцы! Сейчас мы научимся *держат* равновесие.

*Инструкция: встали ровно, спина прямая, плечи расправлены, руки на поясе: раз \_ поднимаем правую ногу, стоим н счет 5, два –исходное положение, три – поднимаем левую ногу, стоим на счет 5, четыре –исходное положение. ( После показа выполняют дети, воспитатель производит счет и следит, что б спина была ровная, плечи расправлены, руки на поясе, нога ровно согнута в колени).*

**Воспитатель:** Молодцы! Но мы немного устали и сейчас мы отдохнем и восстановим дыхание.

*Упражнение на дыхание: Инструкция: садимся на пол, на пятки, руки прямые в стороны, кисти сжаты в кулак, большой палец выставлен, положение вниз. Вдох – большой палец поднимаем вверх, выдох - вниз(После показа выполняют дети, воспитатель производит счет и следит, что б спина была ровная, руки прямые, вдох и выдох сочетался с движением кистей рук).*

**Воспитатель:** Молодцы, ребята! Мы закончили нашу разминку и сейчас отправляемся в штаб ( дети садятся за стол).

**Воспитатель:** Ребята, мы сказали, что в армии служат военные, назовите, каких военных вы знаете?

**Дети:**(с опорой на картинки)- моряк, танкист, летчик.

**Воспитатель:** Ребята, а вы знаете, что военные не только сильные и смелые, но и очень внимательные. Сейчас мы узнаем вы тоже внимательны? *Поиграем в игру «Что изменилось?»*

*Инструкция: на доске три картинки с военными. Посмотрите на них внимательно и запомните порядок расположения картинок. Затем, вы закрываете глаза и мысленно представляете эти картинки, а я меняю их местами. Вы должны сказать, что изменилось. ( Играем два раза).*

**Воспитатель: усложним задачу.** *Сейчас вы также смотритевнимательно на картинки и запоминаете их. Затем, вы закрываете глаза и мысленно представляете эти картинки, а я убираю одну картинку. Вы должны сказать, какой картинки не стало.( Играем два раза).*

**Воспитатель:** Молодцы, ребята! Вы очень внимательны! Но, вы долго смотрели на картинки и наши глазки устали. *Выполним гимнастику для глаз.*

*Инструкция: следить глазами за ярким флажком. Движения вверх, вниз, влево, вправо, овал, знак бесконечности. (Воспитатель показывает направление флажком и следит, что б движение выполняли только глаза, голова и шея остаются без движения).*

**Воспитатель:** Хорошо, вот мы и отдохнули! Ребята, кто скажет, что помогает военным защищать нашу Родину?

**Дети:** танк, самолет, вертолет, машины, корабль.

**Воспитатель:** Правильно! Запомните: танк, самолет, вертолет, машины, корабль – это военная техника. Повторим все вместе. ( Повторяют вместе и индивидуально).

**Воспитатель:** У меня есть волшебный мешочек, а в нем лежат муляжи военной технике, но какой я не знаю. Сейчас вы на ощупь попробуете догадаться, что ж там находится!

*Тактильное восприятие: Игра «Волшебный мешочек»: дети на ощупь, по форме, расположение частей и величине определяют вид военной техники, называют, что это и выкладывают на стол.*

**Воспитатель:** Молодцы! Вы справились с заданием. Но мы уже давно сидим в нашем штабе и теперь пришло время размяться! Я приглашаю вас на полосу препятствий.

*Физическая минутка «Полоса препятствий».*

*Инструкция: ребята, перед нами много препятствий, но мы их преодолеем. Сначала идем по каменистой дороге, руки на поясе, наступаем на камни всей стопой (по корригирующим дорожкам); а теперь дорога стала узкой: руки в стороны, держим ровно, спина прямая (ходьба по канату); теперь перед нами болото, а на нем кочки, надо пройти по кочкам: руки на поясе, спина прямая, каждой ножке своя кочка; а здесь у нас возвышенность, надо ее перепрыгнуть: руки на поясе, спина прямая, ноги вместе (прыжок с места на двух ногах), и последнее препятствие – туннель: ложимся на пол и переползаем, отталкиваясь руками и ногами. (Один раз выполняем совместно с воспитателем и один раз самостоятельно под руководством воспитателя).*

**Воспитатель:** Молодцы, все препятствия мы преодолели, надо восстановить дыхание.

*Упражнение на дыхание «Свечка».*

*Инструкция: берем «свечку», расстояние на полусогнутую в локте руку. Вдох – глубокий, через нос; выдох тонкой струйкой, через рот (пламя должно колыхаться). Расстояние на вытянутую руку. Вдох – глубокий, через нос; выдох тонкой струйкой, через рот (пламя должно колыхаться);*

**Воспитатель:** Молодцы, возвращаемся в штаб. ( Садятся за стол).

**Воспитатель:** Ребята, а вы хотите нарисовать танк?

**Дети:** Да.

**Воспитатель:** Хорошо. ( На доску вывешивается образец нарисованного танка.) Посмотрите внимательно, из каких деталей состоит танк?

**Дети:** Гусеницы, дуло, кабина.

**Воспитатель:** Сейчас, я покажу, как правильно нарисовать танк с помощью красок и кисточки. ( Инструкция по рисованию: широкой кистью рисуем овал – основу танка, затем полукругом кабину, прямой широкой линией – дуло, кончиком тонкой кисти - колеса).

**Воспитатель:** А сейчас, ребята рисовать будете вы, но перед этим надо размять руки. Сделаем пальчиковую разминку с «Ежиками».

*Пальчиковая разминка: покатали «Ежик» между ладонями, по тыльной стороне кисти, ладонью по столу. Положили «Ежик» на раскрытую ладонь, в сочетании со словами сжимаем и разжимаем пальцы руки, выполняем с левой, затем с правой рукой.*

«В небо пилот поднимает самолет,  
Он летит под облаками,  
Над лесами и горами».

**Воспитатель:** Молодцы, а теперь приступаем к рисованию танка.

*Дети выполняют практическую работу, воспитатель помогает, следит за осанкой, правильным положением ног, как ребенок держит кисточку в руке.*

**Воспитатель:** Ребята, мы нарисовали очень красивый танк. Наши ручки хорошо потрудились и им надо отдохнуть, сделаем пальчиковую гимнастику «Зима».

*Пальчиковая гимнастика «Зима».*

*Раз, два, три, четыре, пять – хлопаем в ладоши;*

*Мы во двор пошли играть – указательным и средним пальцами имитируем шаг;*

*Бабу снежную лепили – обеими руками выполняем движения лепки;*

*Птичек крошками кормили – пальцами обеих рук имитируем движение крошки;*

*С горочки потом катались – трем ладони друг о друга;*

*А затем в снегу валялись – кисти рук на лежат на столе, переворачиваем их то тыльной стороной, то ладонью;*

*Отряхнулись – имитируем движения;*

*В сад пошли – указательным и средним пальцами имитируем шаг;*

*Суп поели – имитируем движение как кушаем ложкой;*

*И спать легли – руки под голову;*

**Воспитатель:** Ребята, посмотрите, что еще не хватает для нашего танка?

**Дети:** Звезды.

**Воспитатель:** Правильно! А звезду мы нарисуем с помощью трафарета.

*Развитие мелкой моторики: работа с трафаретом.*

**Воспитатель:** Вот теперь наш танк готов!

Дети становятся в круг на ковре, подводятся итоги занятия, чем занимались, выдаются поощрительные медальки – звездочки.

**Воспитатель:** Ребята, пришло время отдохнуть. Релаксация «На ковре самолете».

*Инструкция: Ложимся на пол, на спину, ноги вместе, руки вытянуты вверх, глаза закрыты, тело расслаблено. Мы летим на ковре – самолете над нами синее – синее небо, воздух чистый, мы вдыхаем его (вдох) и глубокий выдох, а под нами мелькают реки, леса, мы расслаблены. Но пора приземляться: потихоньку встаем на колени, дышим спокойно, затем на ноги.*