

Конспект физкультурного занятия с использованием здоровьесберегающих технологий

"Путешествие в страну здоровья"

для старшей подготовительной группы

-Ребята, у нас сегодня необычный день. Мы с вами отправимся в страну здоровья. Так как нам предстоит дальняя дорога мы должны убедиться, что мы окончательно проснулись. Сначала проверим нашей пальчики.

Гимнастика с колючим мячом.

Мы возьмем в ладошки ежик

и потрем его слегка

Разглядим его иголки

помассируем бока.

Ежик я в руках кручу

Поиграть я сним хочу.

Домик сделаю в ладошках

Не достанет его кошка.

-А теперь проверим мы готовы ли вши глазки к путешествию.

Гимнастика для глаз

-А какой сегодня день ?(среда)

В среду в жмурки мы играем

Крепко глазки закрываем.

Раз два три четыре пять

Будем глазки открывать.

Жмуримся и открываем,

Так игру мы продолжаем.

-А какой вчера был день недели?(вторник)

Во вторник часики -глаза,

Водит взгляд туда-сюда.

Ходят вправо,ходят влево,

Не устанут никогда.

-А какой завтра будет день недели?(четверг)

По четвергам мы смотрим вдаль,

На это времени не жаль,

Что вдали,что вблизи,

Глазки рассмотреть должны.

-А теперь проверим готовим ушки и ножки.

Ходьба "Гномы-великаны"

-Теперь мы убедились,что мы готовы к путешествию.Садимся в вагоны и поехали.

Остановка . Выходим из вагончиков и дышим свежим воздухом.

Дыхательная гимнастика

(Звучит шум дождя.)

-Дети,Слышите дождик начался.Давайте его переждем.

Речевой самомассаж "Дождик"

Кап кап ,надо нам расходится по домам, (Дети поглаживают спинку друг другу)

Гром гром,как из пушек,нынче праздник у лягушек. (Кулачками стучат по спинке)

Град град,сыплет град. (пальчиками стучат по спинке)

Все под крышами сидят. (делают "крышу" руками над головой)

-Из -за дождя и ветра все наши витаминки рассыпались.Поможем собрать?

Игра эстафета" Собери витаминки"

Вот и побывали мы в стране здоровья. Вам понравилось?

Чтоб наше здоровье было крепким,надо постоянно выполнять эти интересные упражнения.

-Вот и закончилось наше путешествие и пора возвращаться домой. Садимся в вагончики и едем домой.

