

Российская Федерация  
Красноярский край  
Муниципальное дошкольное образовательное бюджетное учреждение  
«Детский сад №1 «Садко» общеразвивающего вида с приоритетным  
осуществлением деятельности по познавательно-речевому направлению  
развития детей»

662610, Красноярский край, г. Минусинск, ул. Комарова, 17. тел. (8 39132) 2 66 77. Email: ds1@uo-minusinsk.ru

---

**Конспект занятия по закаливанию  
в старшей группе  
«Остров здоровья»**

**Воспитатель:  
Коноплева Светлана Васильевна**

## Конспект закаливания в старшей группе «*Остров здоровья*»

Цель: Способствовать повышению организма, укреплению иммунитета.

Задачи:

Способствовать сохранению и укреплению физического и психического здоровья ребёнка.

Воспитание разумного отношения к своему организму, приобщение к здоровому образу жизни.

Оборудование: дорожка здоровья, лейка с водой, полотенца на каждого ребенка, дощечки для ног. Карта. Опрыскиватель. Магнитофон.

Ход.

Дети сидят на веранде (*звучит спокойная музыка*)

Воспитатель: Дети, у нас сегодня гости, давайте **поздороваемся с ними**

Дети: Здравствуйте!

Воспитатель: Что же означает это слово?

Дети: Здравствуйте — значит будьте **здоровы**.

Воспитатель: Что такое здравствуй

Дети: Лучшее из слов,

Воспитатель: Потому что «*здравствуй*»

Дети: Это- будь **здоров**.

Воспитатель: Правило запомни,

Знаешь — повтори:

Дети: **Старшим это слово. Первым говори.**

Воспитатель: Кто хочет быть **здоровым**?

Дети: Мы!

Воспитатель: Кто **спортивный**?

Дети: Мы!

Воспитатель: Кто **веселый**?

Дети: Мы!

Воспитатель: Кто **смелый**?

Дети: Мы!

Воспитатель: Кто любит **закаляться**?

Дети: Мы!

Воспитатель: Каждый человек может сам себе укрепить **здоровье**, и вы об этом знаете. Расскажите нам!

Дети: Я **здоровье сберегу**, сам себе я помогу.

Крепким стать нельзя мгновенно

**Закаляйся постепенно.**

Воспитатель:

Начнем наше **закаливание с воздушных ванн**. Аккуратно раздеваемся. Вешаем наши вещи на стульчик и поиграем.

Физкульт- минутка.

«Давай коза попрыгаем, попрыгаем, попрыгаем  
И ножками подрыгаем, подрыгаем, подрыгаем,  
И ручками похлопаем, похлопаем, похлопаем  
И ножками потопаем, потопаем, потопаем»

Воспитатель: .

Ребята, а вы любите путешествовать? Скажу вам по секрету: сегодня мы вместе отправимся на «**Остров здоровья**», на котором спрятан клад. Вы хотите его найти? Что нам будет нужно, для того, чтобы найти клад?

Дети: Карта!

Воспитатель: Тогда – в путь!

На вашем пути будет много препятствий, которые вы должны будете преодолеть. И первое препятствие – река. Чтобы не замочить ноги, вам нужно будет пройти по разным опасным тропинкам.

(Дети идут по дорожке **здоровья**: по деревянным **островкам**, по ребристой дорожке, по дорожке из камней, гороха, бутылок, по резиновому коврику. В конце коврика для вытирания ног)

Воспитатель: Следующие препятствие - это мост. И он качается. Идите не спеша чтобы не упасть.

Дети друг за другом должны будете по нему пройти (*ходьба по ребристой доске*).

А вот эта часть дороги усеяна шипами (*ходьба по колючей травке коврика*).

И последнее препятствие – перешагивание с **островка на островок**  
(*Хождение по деревянным брускам*)

Воспитатель: Вот мы и на **острове**.

Но вот набежала тучка и полил дождик! Но не боимся мы дождя! Будем прыгать и скакать, под дождем танцевать!

(Танцуют под брызгами музыка «*дождя не боимся*»)

Воспитатель: Ребята, на **острове очень жарко**, пока мы до него добирались очень устали. Давайте немного отдохнем. Усаживайтесь поудобнее. (дети садятся в позу лотоса на покрывало и выполняют точечный массаж под спокойную музыку)

1. Соединить ладони, потереть ими до нагрева

2. Указательными пальцами, нажимать точки около ноздрей.

3. «*Уколоть*» указательным и большим пальцами, как «*клешней*», перегородку носа.

4. Указательными пальцами с нажимом *«рисует»* брови.
5. Указательным и большим пальцами *«лепим»* уши снизу вверх.
6. Вдох через левую ноздрю (правая в это время закрыта указательным пальцем, выдох через правую ноздрю *(при этом закрывается левая)*).
7. Вдох через нос, медленный выдох через рот.  
*(звучит музыка)*

Воспитатель: Ой, ребята, давайте посмотрим на карту? Как вы думаете, где мы? Я думаю, что где – то здесь уже должен быть клад **здоровья**, который мы ищем. Чтоб к нему добраться нам осталось намыть ножки! А я вам в этом помогу! (Дети по очереди встают на дощечку, обливают ноги, вытирают полотенцем, обувают сандалии проходят на веранду.)

Воспитатель: все чистые? Все **здоровые**? Тогда давайте посмотрим на карту еще раз и найдем наконец наш клад! Что это?

Дети: Фрукты!

Воспитатель: Ребята, фрукты мы возьмем с собой в **группу**, потому что у нас грязные руки, а грязными руками есть нельзя.

*(Дети идут в группу на второй завтрак)*