

**Конспект НОД по физической культуре в старшей группе по теме  
«Мойдодыр» с применением здоровьесберегающих технологий  
(дыхательная гимнастика, игровой массаж)**

**Инструктор по физической культуре:** Морозова Е.Р.

**Цель:** используя здоровьесберегающие технологии, продолжать повышать функциональные возможности уровня физической и двигательной подготовленности у детей.

**Задачи:**

1. совершенствовать общую и мелкую моторику; закрепить у детей гигиенические знания и навыки.
2. воспитать потребность в чистоте и аккуратности.

**Оборудование:** иллюстрации к сказке «Мойдодыр», погремушка, бубен, схемы с изображением геометрических фигур (круг, квадрат, треугольник), мяч.

**Ход занятия:**

**Ведущий.** Сегодня мы вспомним еще одну сказку Корнея Ивановича Чуковского.

Этот сказочный герой

Кривоногий и хромой.

Он повсюду знаменит

И на всех грязнуль сердит. *(Мойдодыр.)*

*(Ю. Турин)*

Помните, как начиналась эта сказка?

**Упражнение «Расскажи сказку»**

Дети рассказывают знакомую сказку с помощью ведущего и иллюстраций и выполняют под нее определенные действия. Ведущий обращает внимание на выразительность речи детей.

**Общеразвивающие упражнения.**

Одеяло убежало, - *поворачивают корпус вправо-*

Улетела простыня, - *влево с отведением рук в сторону.*

И подушка, как лягушка, - *прыгают в приседе с продвижением вперед.*

Ускакала от меня.

Я за свечку, - *приседают с наклоном головы*

(свечка - в печку! - *вправо-влево.*

Я за книжку. - *прыгают на месте с ноги на ногу.*

Та - бежать

И вприпрыжку под кровать!

Я хочу напиться чаю,

К самовару подбегаю,

Но пузатый от меня

Убежал, как от огня.



### Дыхательное упражнение «Самовар» (по Б. Толкачеву)

Стоя, ноги слегка расставлены руки на поясе. Вдох через нос. На выдохе отвести локти назад и произнести: «Ф–ф–ф...».

Что такое? Что случилось?  
Отчего же все кругом,  
Завертелось, закрутилось  
И помчалось колесом.

*Ребята бегут по кругу с ускорением и замедлением в зависимости от темпа музыки.*

Утюги за сапогами  
Сапоги за пирогами  
Пироги за утюгами,  
Кочерга за кушаком -  
Все вертится, и кружится,  
И несется кувыркком.

*Под звучание погремушки дети, легко бегут на носках, когда ведущий играет на бубне - кружатся на месте.*

Вдруг из маминой из спальни,  
Кривоногий и хромой,  
Выбегает умывальник  
И качает головой.

### Упражнения для мышц шеи

«Ах ты, гадкий, ах ты,  
грязный,  
Неумытый поросенок!  
Ты чернее трубочиста,  
Полюбуйся на себя:

*Наклоняют голову вправо-влево.*

*Наклоняют голову вперед-назад.  
Выполняют круговое движение головой вправо-влево. Наклоняют голову вправо-влево.*

У тебя на шее вакса,  
У тебя под носом клякса,  
У тебя такие руки,  
Что сбежали даже брюки,  
Даже брюки, даже брюки  
Убежали от тебя.  
Рано утром на рассвете  
Умываются мышата,  
И котята, и утята,  
И жучки, и паучки.  
Ты один не умывался

И грязнулею остался,  
 И сбежали от грязнули  
 И чулки и башмаки»  
 Посмотри, грязнуля, как все умываются.

### Массаж лица «Умывалочка»

Надо, надо нам помыться. Где тут чистая водица?	<i>Хлопают в ладоши. Показывают руки то вверх ладонями, то тыльной стороной.</i>
Кран откроем – ш-ш-ш...	<i>Делают вращательные движения кистями («открывают кран»).</i>
Ручки моем – ш-ш-ш...	<i>Растирают ладони друг о друга.</i>
Щечки, шейку мы потрем	<i>Энергично поглаживают щеки и шею движениями сверху вниз.</i>
И водичкой обольём.	<i>Мягко поглаживают ладонями лицо от лба к подбородку.</i>

«Я – Великий Умывальник,  
 Знаменитый Мойдодыр,  
 Умывальников начальник  
 И мочалок командир!»  
 Он ударил в медный таз  
 И вскричал: «Кара-барас!»

### Самомассаж тела

И сейчас же щётки, щётки  
 Затрещали как трещотки,  
 И давай меня тереть,  
 Приговаривать:  
 «Моем, моем трубочиста,  
 Чисто, чисто, чисто, чисто!  
 Будет, будет трубочист  
 Чист, чист, чист, чист!»

*Сжимают пальцы в кулак  
 растирают поочередно руки, бока,  
 живот, ноги.*

*Последовательно поглаживают  
 ладонями, руки, бока, живот, ноги.*

### Массаж головы

способствующий активизации работы головного мозга.

Тут и мыло подскочило,  
 И вцепилось в волоса,  
 И юлило, и мылило,  
 И кусало как оса.  
 А от бешеной мочалки  
 Я помчался как от палки.  
 А она за мною мчится  
 И кусает как волчица.

*Круговой массаж черепа. И.п. – правая ладонь  
 на лбу, левая на затылке. Затем правая ладонь,  
 поглаживая правый висок, перемещается к  
 затылку, а левая через левый висок уходит  
 ко лбу. Ладони и пальцы с силой надавливают  
 на кожу.*

## Бег

Дети бегут друг за другом, по сигналу меняют направление.

Вдруг на встречу мой хороший,  
Мой любимый крокодил.  
Он с Тотошей и Кокошей  
По аллее проходил.  
Маленькие крокодильчики Тотоша и Кокоша играли в мяч.

## Игра «Догони мяч»

Играющие встают в круг, располагаясь друг от друга на расстоянии вытянутых в стороны рук. Водящий делает шаг назад. Его место в кругу остается свободным. Пятому от водящего ребёнку дают большой мяч. Дети говорят: «Раз, два, три, беги!» ребята передают мяч вправо по кругу, а водящий бежит за кругом в том же направлении, стараясь добежать до своего места раньше, чем до него дойдёт мяч.

А что же крокодил?  
Он мочалку, словно галку,  
Словно галку проглотил.

А потом как зарычит на меня,  
Как ногами застучит на меня.  
«Уходи-ка ты домой, говорит,  
Да лицо своё умой, говорит,  
А не то как налечу говорит,  
Растопчу и проглочу говорит

И крокодил стал кровожадно потирать лапы, готовиться позавтракать.

## Пальчиковая игра «Крокодил»

Крокодил ждёт гостей,	<i>Сжимают пальцы в кулаки и разжимают их.</i>
Пасть его полна гвоздей!	
Я спросил у крокодила:	<i>Ребрами ладоней растирают лоб (руки</i>
- Здесь овца не проходила?	<i>движутся в стороны – вместе).</i>
А злодей лежит на дне	<i>Потирают ладонь о ладонь.</i>
И помигивает мне.	<i>Подмигивают.</i>

Как пустился я по улице бежать,  
Прибежал я к умывальнику опять,  
Мылом, мылом, мылом, мылом  
Умывался без конца,  
Смыл и ваксу и чернила  
С неумытого лица.

## Массаж рук «Мыло»

Каждый день я мыло мою  
Под горячею водою  
И в ладонях поутру  
Сильно, сильно мыло тру.

Мойся, мыло! Не ленись!  
Не выскальзывай! Не злись!  
И сейчас же брюки, брюки  
Так и прыгнули мне в руки.  
А за ними пирожок:  
«Ну-ка, съешь меня, дружок!».  
А за ним и бутерброд:  
Подскочил — и прямо в рот!

Вот и книжка воротилась,  
Воротилась тетрадь,  
И грамматика пустилась  
С арифметикой плясать.

### Танец

Тут великий Умывальник,  
Знаменитый Мойдодыр,  
Умывальников Начальник  
И мочалок Командир,  
Подбежал ко мне, танцуя,  
И, целуя, говорил: «Вот теперь тебя люблю я,  
Вот теперь тебя хвалю я!  
Наконец-то ты, грязнуля,  
Мойдодыру угодил!»

Да здравствует мыло душистое,  
И полотенце пушистое,  
И зубной порошок,  
И густой гребешок!  
Всегда и везде —  
Вечная слава воде!

## Используемая литература.

Картушина М.Ю.

Быть здоровыми хотим: Оздоровительные и познавательные занятия для детей подготовительной группы детского сада. – М.: ТЦ Сфера, 2004. – 384 с. (Программа развития).