

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад комбинированного вида № 5

Конспект закаливания в средней группе

«Остров здоровья»

Подготовила и провела  
Воспитатель высшей категории  
Подкопаева С.Н.

**Цель:** Профилактика простудных заболеваний через проведение закаливающих процедур».

**Задачи:**

- Способствовать сохранению и укреплению физического и психического здоровья ребёнка.
- Развивать защитные силы организма, укрепление иммунитета.
- Воспитание разумного отношения к своему организму, привитие необходимых санитарно- гигиенических навыков и приобщение к здоровому образу жизни с самого детства.

**Оборудование:** дорожки здоровья, тазики с водой разной температурой: 18, 36, 18 градусов, полотенца на каждого ребенка.

### **Ход.**

*Дети входят в зал (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:** значит, будь здоров.

**Воспитатель:** Правило запомни,  
Знаешь — повтори:

**Дети:** Старшим это слово

Первым говори.

**Воспитатель:** Кто хочет быть здоровым?

**Дети:** все!

**Воспитатель:** Какого человека можно назвать здоровым?

**Дети:** Веселого, подвижного, не болеющего, радостного, улыбающегося и т.д.

**Воспитатель:** Ребята, вы любите болеть?

**Дети:** Нет.

**Воспитатель:** почему?

**Дети:** скучно сидеть дома, лежать в постели, нельзя гулять, нужно ходить по больницам, пить таблетки.

**Воспитатель:** Ребята, что надо делать, что быть здоровым?

**Дети:** заниматься спортом, делать зарядку, закаляться, кушать полезные продукты.

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

**Ребенок.** Я здоровье сберегу,

Сам себе я помогу.

Крепким стать нельзя мгновенно

Закаляйся постепенно.

**Воспитатель:** закалятся нам поможет наша медицинская сестра, которая знает об этом все и даже больше.

Ребята, а вы любите путешествовать? Скажу вам по секрету: сегодня мы вместе с Ириной Викторовной отправимся на «Остров здоровья», на котором спрятан клад. Вы хотите его найти? 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 камушкам.

*(Дети идут по мелким гладким камням)*

Перед вами мост, друг за другом вы должны будете по нему пройти *(ходьба по ребристой доске)*.

А вот эта часть дороги усеяна шипами *(ходьба по резиновым коврикам)*.

И последнее препятствие – перешагивание с островка на островок *(закаливание ног в тазиках с водой разной температуры: 18, 36, 18 градусов)*.

*(На полу разложено покрывало с полотенцами, дети вытирают ноги)*

**Воспитатель:** вот мы и на острове.

Растирание сопровождается легкими массирующими движениями, а массаж всегда делают от периферии к центру, в следующей последовательности:

на счет "1" - растираем грудь круговыми движениями по часовой стрелке;

на счет "2" - кисти рук обтираем до плеча снизу вверх;

на счет "3" - растираем ноги в направлении от стопы до колена;

на счет "4" - одновременно обеими руками обтираем шею в направлении от затылка к подбородку;

на счет "5" - обтираем лицо и уши.

**Воспитатель:** Ребята, на острове очень жарко, пока мы до него добирались очень устали. Давайте немного отдохнем. Усаживайтесь поудобнее. *(дети садятся в позу лотоса 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 «рисуем» 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, что это такое? Как вы думаете? Я думаю, что где – то здесь уже должен быть клад здоровья, который мы ищем. Может это он? Давайте посмотрим. Ура, мы его нашли! Давайте откроем его! Что там?

Дети: Фрукты!

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