***«Советы******доктора Пилюлькина»***

**Задачи:** Формировать навык правильной осанки. Профилактика простудных заболеваний, предупреждение плоскостопия. Развивать ловкость, выносливость, ориентировку в пространстве. Улучшать работу органов зрения. Воспитывать понятие о здоровом образе жизни, настойчивость, доброжелательное отношение друг к другу.

**Оборудование:** мешочки с песком по количеству детей; ребристая доска; мяч диаметром 25 см.; массажные дорожки; «змейка-шагайка»; гимнастическая скамейка; магнитофон.

**Ход занятия.**

Педагог.Ребята, сядьте поудобнее, закройте глаза, одну руку положите на лоб, другую - на затылок и слушайте мои слова: «Вы успокоились, ничто не будет отвлекать вас. Ваше внимание сосредоточено на том, чем мы будем заниматься на занятии здесь и сейчас! Вы будете добрыми и дружными». (Пока у детей закрыты глаза, педагог надевает халат).

Доктор.Добрый день, а вот и я.

Здравствуйте, мои друзья!

 Очень рад я вас здесь встретить,

 Но прошу всех мне ответить,

 Любите вы быть здоровы

 Или любите болеть?

 Думаю, вы все готовы

 В страну здоровья полететь.

 В стране чудесной той, ребята,

 Зовут себя все - докторята.

 Массаж, зарядку по утрам

 Все делают, не ленятся.

 С такими детками болезнь

 Всегда боится встретиться.

 Хотите, вас я научу

 Массажу и зарядке?

 Тогда дружнее повторяйте

 За мной все по порядку. (Н. Б. Муллаева).

Массаж биологически активных точек **«Неболейка»**

Чтобы горло не болело, Поглаживать ладонями шею мягкими

Мы его погладим смело. движениями сверху вниз.

Чтоб не кашлять, не чихать, Указательными пальцами растирать крылья

Надо носик растирать. носа.

Лоб мы тоже разотрем, Растирать «козырьком» ладони лоб,

Ладошку держим козырьком. Движениями в стороны – вместе.

«Вилку» пальчиками сделай, Растирать точки перед и за ушами

Массируй ушки ты умело. Указательным и средним пальцами.

Знаем, знаем – да – да – да! – Растирать ладони друг о друга.

Нам простуда не страшна!

Доктор. А теперь выполним упражнения для красивой и правильной осанки.

 Эта зарядка, мои докторятки,

 поможет вам стройными стать.

 Этот мешочек во время зарядки не должен с головки упасть.

**Общеразвивающие упражнения с мешочком с песком**

1. И.П. – о.с., руки на поясе, мешочек на голове.

1-2- подняться на носки, руки через стороны вверх;

3-4- опуститься в и.п. (6 раз).

1. И.П.- стойка ноги врозь, руки за спину, мешочек на голове.

1-2 - поворот туловища вправо;

3-4- и.п.;

 5-8- тоже влево. (5-6 раз).

1. И.П.- о.с., руки внизу, мешочек на голове.
	1. приседая, встать на правое колено;
	2. присоединить левое;

3-4- выпрямиться в и.п. (5-6 раз)

1. И.П.- о.с., руки на поясе, мешочек на голове.
	1. согнуть правую ногу в колене, руки вперед;
	2. И.П.;

3-4- то же левой ногой. (5-6 раз)

1. И.П.- упор сидя сзади, мешочек на голове.
	1. поднять прямую правую ногу вверх;
	2. опустить в и.п.;

3-4- то же другой ногой (5-6 раз)

1. И.П.- о.с.; мешочек зажат между колен.

Прыжки на двух ногах в чередовании с ходьбой на месте с мешочком на голове.

1. И.П.- о.с.; руки на поясе, мешочек на голове.

 1-2- подняться на носки, отвести локти назад, слегка прогнуться, вдох;

 3-4- вернуться в и.п., выдох (4 раза)

Доктор. Мои докторятки – отгадайте-ка загадку:

 Всю жизнь ходят вдогонку,

 А обогнать друг друга не могут. (Ноги)

Ребята, а вы знаете, чтобы наши ноги не уставали, и не болели за ними надо ухаживать и каждый день выполнять специальные упражнения.

«Будем вместе танцевать, **Танец для ног «Летка-енка».**

наши ножки укреплять».

 Массаж стоп **«Молоточки»** (по методу йогов).

Застучали в мастерской И.п. – сидя на скамейке,

Молоточки снова, одна нога на другой.

Починить мы башмачки Потирать стопы ладонью.

Каждому готовы.

Тук-тук-тук, тук-тук-тук Разминать пальцы стопы.

Всюду слышен перестук.

Нам в работе нет тоски: Энергично провести

Наши молоточки всеми пальцами руки

Забивают в каблуки по стопе, как бы царапая,

Тонкие гвоздочки. в направлении от пальцев к пятке.

Сил, сапожник, не жалей.

Доставай колодки, Поглаживать стопы.

И посадили мы на клей

Новые подмётки.

 (Р. Киркос)

Доктор.Очень полезно ходить босиком по массажным дорожкам. У нас на подошве много активных точек, отвечающих за здоровье внутренних органов. Когда мы их задеваем, массируем, они способствуют правильной работе всего организма.

«Мы шагаем по дорожке – Ходьба по ребристой доске; по массажным

 Оздоравливаем ножки! » дорожкам, прыжки по «змейке-шагайке».

Доктор.Еще один совет я дам:

 Чтоб меньше бегать к докторам,

 Водой обливайтесь, себя закаляйте,

 По больше ходите пешком и играйте.

 Играя, вы станете ловкими, смелыми,

 Друзей будет много у вас.

 Не будем откладывать эту затею –

 Сыграем мы прямо сейчас.

Подвижная игра **«Разноцветный мячик»**

Дети встают в круг. Передают друг другу мяч со словами:

 Разноцветный мячик

 По дорожке скачет

 По дорожке, по тропинке

 От березки до осинки

 От осинки поворот

 Прямо к Оле в огород.

Получивший мяч на слове «поворот» 4 раза ударяет мячом в пол в ритм тексту последней строки с его изменением, после чего все разбегаются, а игрок с мячом старается «осалить» мячом как можно больше ребят. Затем игра повторяется. В конце игры подводятся итоги: кто из водящих «осалил» больше человек.

Доктор.А сейчас без промедления,

 Мы разучим упражнения,

 Их, друзья, не забывайте

 И по чаще повторяйте.

Дыхательная гимнастика **«Любимый носик»**

1. «Курносый» нос

 Сделать «курносый» нос, потряхивая кончик носа указательным пальцем – вдох. Выдох носом свободный. Повторить 5 раз.

2. «Жук»

И.П.- стоя, глаза закрыты, тело расслаблено. Ладонь на груди спереди. На выдохе долго и не громко произносить звук (ж)

3. «Звук (м)»

Сделать вдох носом. На выдохе протяжно тянуть звук (м-м-м), одновременно постукивая пальцами по крыльям носа.

Доктор. Два братца через дорогу живут,

А друг друга не видят. (глаза)

Гимнастика для глаз **«Солнышко и тучки»**

Солнышко с тучками в прятки играло, Посмотреть глазами вверх-вниз,

Солнышко тучки-летучки считало: вправо-влево.

Серые тучки, чёрные тучки,

Лёгких две штучки,

тяжёлых три штучки.

Тучки попрятались – тучек не стало. Закрыть глаза ладонями.

Солнышко в небе во всю засияло. Поморгать глазами.

Доктор. До свидания, друзья!

 В путь-дорогу мне пора.

 Надеюсь, советы мои не забудете,

 Выполняйте всегда их - здоровыми будете!