**Конспект образовательной деятельности на тему “Минутка здоровья” с использованием су-джок терапии (для детей среднего дошкольно возраста).**

Цель: формировать у детей мотивацию на потребность быть **здоровым**.

Программное содержание:

Продолжать работу по воспитанию у детей понимание ценности **здоровья**; дать понятие о пользе массажа *«точек****здоровья****»* *(профилактика простудных заболеваний)*;

Способствовать формированию привычки заботится о своём **здоровье**.

Ход деятельности:

В: - Ребята, кто из вас редко болеет? поднимите руку. А кто часто болеет? тоже поднимите руку.

В: - Что вы чувствуете, когда болеете? *(Болит голова, горло, болят уши, поднимается температура)*.

В: - Наверно никому из вас не нравится болеть? *(Ответ детей)*.

В: - Как вы думаете, откуда берутся болезни? *(На улице холодно, идут дожди, люди заболевают простудой)*.

В: - Вы что-нибудь слышали о микробах? Расскажите о них, пожалуйста. *(Ответы детей)*.

В: - Вы правы, это такие маленькие существа, их просто глазом не видно. Когда они находятся вне организма человека, то вреда не причиняют, но стоит им только попасть внутрь человека и тут они начинают *«вредничать»*, заражать нас и мы болеем.

В: - А чем вас лечат? *(Ответы детей)*.

В: - Как вы думаете, можно без таблеток и уколов быть **здоровыми**? *(Ответы детей)*. Как это сделать? *(Ответы детей)*.

В: - Конечно, одеваться по погоде, гулять в любую погоду, обязательно делать зарядку и умываться прохладной водой, закалятся разными

способами, чистить зубы, кушать полезные продукты и всегда делать добрые

дела, заниматься спортом. Посмотрите ребята, какую дорожку для вас я приготовила сегодня, но прежде чем пойти по ней осанку ты проверь скорей. *Мы проверили осанку и свели лопатки,*

*Мы походим на носках (ходьба на месте, руки вверх).*

*И потом на пятках.*

*А теперь все повернулись и конечно улыбнулись.*

*Тропу****здоровья****увидали и по ней все пошагали.*

*По всем дорожкам, вы пройдите и поляночку найдите.*

В: - Ребята, я хочу поделиться с вами ещё одним способом, как **оздоровить** свой организм без лекарств, хотите узнать?

В: - Ребята, скажите что это? *(показ модели ладони)*. Каждому органу вашего тела соответствует определённое место на вашей ладошке и стопе. Если какой-то из внутренних органов болен или ослаблен, вы можете его **оздоровить с помощью Су Джок терапии**. *«Какое необычное название»*, - подумали, наверное, вы. Всё дело в том, что придумали его давным-давно в Корее. По-корейски Су - кисть руки, **Джок - стопа**. Мудрые корейцы нашли на ладонях и стопах точки, которые отвечают за работу сердца, глаз, головного мозга и других органов. Если кисть опустить вниз и пальцы слегка развести, будет понятно, что большой палец - это голова и шея, указательный и мизинец - руки, безыменный и средний - ноги. Линия, которая делит кисть на две части, соответствует позвоночнику. На большом пальце отражены наиболее важные органы: мозг, органы зрения и слуха. Его внутренняя сторона - лицо, внешняя - затылок.

Каждому органу нашего тела соответствует определённое место на наших ладонях и стопах. Если какой-то из внутренних органов болен или ослаблен, его можно **оздоровить с помощью массажа***«точек****здоровья****»* на руках и стопах.

Массировать их можно колечками:

*Раз - два - три - четыре - пять, /разгибать пальцы по одному/*

*Вышли пальцы погулять,*

*Этот пальчик самый сильный, самый толстый и большой. \**

*Этот пальчик для того, чтоб показывать его.*

*Этот пальчик самый длинный и стоит он в середине.*

*Этот пальчик безымянный, он избалованный самый.*

*А мизинчик, хоть и мал, очень ловок и удал.*

В: - Молодцы, хорошо у вас получилось, а ещё можно использовать массажные мячи, *(раздача мячей)*.

**Ежик**

Катится колючий ёжик, *(катать мячик)*
Нет ни головы ни ножек,
Мне по пальчикам *(по ножкам-ручкам вниз/по спинке вверх)* бежит
И пыхтит, пыхтит, пыхтит.
Бегает туда-сюда,
Мне щекотно, да, да, да!
Уходи, колючий ёж,
В тёмный лес, где ты живёшь!

**Мячик**

Я мячом круги катаю,
Взад-вперед его гоняю.
Им поглажу я ладошку,
А потом сожму немножко.
Каждым пальцем мяч прижму
И другой рукой начну.
А теперь последний трюк-
Мяч летает между рук.

*(движения соответствуют тексту)*

В: - Ребята понравилось вам? *(ответы детей)*. Но самый подходящий инструмент - это ваша рука, ведь она всегда с вами! Вы можете массировать и пальчиком, и сжатым кулачкам. Попробуйте и у вас всё получится. А теперь посмотрите на эту ладонь, и у себя на правой руке найдите большой палец, на нём расположены точки *«****здоровья****»* головы, теперь хорошо разотрите его.

*Пальчик ты большой возьми*

*Энергично разотри*

*Будешь весел и****здоров***

*Не нужно докторов!*

В:- Почувствовали тепло? Достаточно. А теперь посмотрите на другую ладошку *(показ модели ладони)*. На левой руке, под большим пальцем есть точка, которая соответствует вашим лёгким.

*Чтобы не кашлять никогда,*

*Массируй точку не спеша.*

*Руку в кулачок сожми*

*Им ладошку разотри*

*Всё делаем как нужно*

*Растираем дружно!*

В: - Ребята, теперь вы знаете, где на вашей ладошке находятся точки **здоровья,** соответствующие голове и лёгким. Научились помогать себе, **оздоравливаться**. В следующий раз научу вас новому способу массажа точек **здоровья на стопах**. Для того что бы вы о нашей встречи не забывали я хочу, что вы оставили отпечаток своей ладошки вот на этом листе бумаги, берите карандаш любого цвета который вам нравится *(дети обводят карандашом свою ладошку)*. А ещё я хочу подарить вам вот такие ладошки **здоровья**. Поделитесь своими знаниями с родителями.