

Конспект занятия в младшей группе с использованием здоровьесберегающих технологий «В гости к солнышку»

Цель: приобщение детей к здоровому образу жизни путём использования здоровьесберегающих технологий.

Задачи:

- совершенствовать у детей двигательные навыки и физические качества;
- формировать у детей представления об особенностях образа жизни белки осенью;
- развивать мелкую моторику пальцев рук, тактильные ощущения, речевое дыхание;
- воспитывать любовь и бережное отношение к природе, вызвать эмоциональный отклик от совершённых действий.

здоровьесберегающие технологии: пальчиковые игры, самомассаж, дыхательная игра, психогимнастика,

Средства: игрушка-бельчонок, искусственные ёлочки, шишки в корзинке, орехи фундук, ведёрки с изображением белочек, пиктограммы эмоций, модель солнца, прищепки, зонтик, металлофон,

нестандартное физкультурное оборудование: грибы, дощечка, кочки;

световой стол, манка жёлтого цвета, пластиковые бутылочки.

Словарня работа: бельчонок, пасмурная, дождливая погода, массаж, металлофон, ласковое, лучистое солнышко.

Ход занятия:

Организационный момент:

Все собрались?

Все здоровы?

Бегать и играть готовы?

Ну, тогда подтянись,

Не зевай и не ленись.

-Ребята, какое время года наступило? (*осень*)

-А какая погода на улице? (*холодно, пасмурно, дует ветер, идёт дождь*)

-Вы хотите сегодня прогуляться? *(да)*

-Ребята, давайте позовём солнышко, чтобы было теплее и веселее.
Солнышко-ведрышко

Выгляни в окошко

Согрей, обогрей

Телят, ягнят

Ещё маленьких ребят.

-Не слышит солнышко. Давайте ещё раз его позовём. Опять никакого результата.

-Вы хотите пойти в гости к солнышку? *(да)*

-Живёт оно за лесом, за болотом. По пути будем выполнять разные упражнения, которые помогут нам укрепить здоровье. Согласны? *(да)*

-Пойдём по тропинке. Смотрите, ребята, грибов-то сколько! Давайте их перешагнём *(перешагивание через грибы)*

-Пойдём по мостику через речку. Ступайте осторожно, чтобы не оступиться. Руки в сторону, спинку держим ровно *(ходьба по дорожке)*

-А теперь по болоту по кочкам *(прыжки с кочки на кочку)*

-Вот мы и добрались до леса. В нашем осеннем лесу листопад. Листочки падают и кружатся. Давайте поможем ветерку поиграть с листочками.

Дыхательные упражнения «Подуй на осенние листочки»

-Смотрите, ребята, кто-то притаился под ёлочкой. Вы хотите узнать, кто это? *(да)*

-Тогда пойдём посмотрим

/ребята встречают бельчонка/

-Ребята, вы узнали, что это за зверёк? *(бельчонок)*

-Давайте поздороваемся с ним и узнаем, почему бельчонок такой грустный

/здороваются/

-Что случилось, бельчонок? Почему ты грустишь?

Бельчонок

-Я и мои братья бельчата ждём маму. Очень замёрзли и проголодались.

-Ребята, что же делать, как помочь бельчатам? *(поиграть с ними, чтоб нагрелись, покормить их)*

-Надо что-то придумать. Посмотрите под ёлочкой лежат шишки. Как бы научить бельчонка греть лапки с помощью шишек? *(сделать массаж)*

Самомассаж с использованием шишек

/дети берут по шишке и начинают движением вперед-назад двигать её между ладошками, затем вращать круговыми движениями и в последнюю очередь одной рукой берут шишку и начинают ритмичными движениями дотрагиваться до другой ладошки/

-Ну, что нагрелись ручки, а у бельчонка лапки? Дотроньтесь ладошками до щёчек. Какие ладошки? *(тёплые)*

-Значит, порядок.

-Ребята, теперь бельчат надо накормить. Чем они питаются? *(орехами, грибами)*

-Давайте покормим бельчат орехами.

Игра на развитие мелкой моторики рук «Покорми бельчат»

/на столе ведёрки с изображением бельчат, орехи фундук. Дети берут орехи по одному и кладут в рот бельчатам/

Бельчонок

-Спасибо, ребята. А куда вы идёте? *(мы ищем солнышко)*

-А для чего оно вам? *(солнышко нужно, чтоб было тепло и светло)*

-Ребята, а давайте для бельчонка нарисуем солнышко.

Рисование с помощью манки на световом столе «Солнышко лучистое»

-Какого цвета солнышко? *(жёлтое)*

-Какой формы? *(круглое)*

/дети сгребают манку ребром ладоней в кучу, придавая круглую форму разравнивают ладошками/

-Лучики какие должны быть? *(прямые и длинные)*

-Каждый из вас нарисует по лучику

/в качестве инструмента для рисования лучиков используют пластиковые бутылочки с отверстием в пробке, наполненные манкой/

-Вот, бельчонок, какое лучистое солнышко получилось.

-Ребята, пока мы с вами гуляли по лесу, на небе выглянуло солнце. Оно оказывается пряталось за тучами

/воспитатель показывает детям солнце без лучиков/

-Ребята, но что-то с солнышком не так? Вы заметили ошибку? *(оно без лучиков)*

-Как же нам исправить это? *(сделать лучики)*

-Из чего же мы сможем сделать лучики? *(из прищепок)*

-Какого цвета прищепки будем использовать? *(жёлтого)*

/дети прикрепляют прищепки/

-Вот и солнышко. Давайте вместе с солнышком сделаем гимнастику для глаз. И бельчонка научим.

Гимнастика для глаз: «Солнышко»

Солнышко вставало, солнышко тучки считало.

Посмотрело вверх, посмотрело вниз,

Вправо, влево, глазками поморгало

И закрыло глазки, не хочется солнышку просыпаться!

Но просыпаться надо.

Солнышко проснулось, к щёчкам прикоснулось.

(Дети гладят себя по щекам) .

Лучиками провело и погладило, и погладило.

(Дети гладят себя по голове) .

-Хотите с солнышком поиграть? *(да)*

Подвижная игра «Солнышко и дождик» (2 раза)

Смотрит солнышко в окошко,

Светит в нашу комнатку

/дети идут по кругу, взявшись за руки/

Мы захлопали в ладошки,

Очень рады солнышку

/хлопают в ладоши/

/ребёнок на металлофоне молоточком ударяет по пластинке, дети слышат звуки дождя, убегают под зонтик/

-Ребята, нам нужно возвращаться с прогулки. Давайте попрощаемся с бельчонком *(до свидания)*

-Вам понравилось гулять? *(да)*

-Давайте вспомним, к кому мы сегодня ходили в гости *(к солнышку)*

-Кому помогли в пути? *(бельчатам)*

-Чем мы помогли им? *(накормили и помогли погреться)*

-Какое настроение у нас было, когда солнышка не было в небе? *(грустное)*

/дети поднимают вверх пиктограмму с эмоцией грусти/

-А когда солнышко засияло в небе, как изменилось наше настроение? *(мы стали весёлыми)*

/дети показывают пиктограмму радости/

-Что вам больше всего запомнилось? */дети делятся впечатлениями/*

-Молодцы, ребята. Во время прогулки мы получили заряд бодрости, хорошее настроение и даже укрепили своё здоровье.