

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

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-вёдрышко

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 ладонками, затем вращать круговыми движениями и в последнюю очередь одной рукой берут шишку и начинают ритмичными движениями дотрагиваться до другой ладонки/

-Ну, что нагрелись ручки, а у бельчонка лапки? Дотроньтесь ладонками до щёчек. Какие ладонки? (*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 ладонками/

-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**.