Конспект НОД с использованием здоровьесберегающих технологий

во второй младшей группе

Воспитатель: Дзтиева Ф. Х.

ноябрь 2020 год

**Тема:** «В гости к солнышку спешим и здоровье укрепим!»

**Цель:** создание условий для формирования у детей младшего дошкольного возраста начальных представлений о здоровом образе жизни посредством использования пальчиковых игр, гимнастики для глаз, физических упражнений.

**Задачи:**

**Обучающие:**

* учить детей выполнять упражнения с речевым сопровождением, используя сосновую шишку, предмет созданный природой, который ребенок может использовать в оздоровительных целях (самомассаж);
* учить детей выполнять гимнастику, способствующую укреплению органов зрения – глаз, используя ИКТ;
* дать представление о пользе для здоровья человека прогулок в любую погоду; продолжать учить дышать носом, а не ртом, дышать медленно и плавно. Чем медленнее воздух идет через дыхательные пути на вдохе, тем лучше он нагревается;
* продолжать знакомить детей с нетрадиционными техниками рисования (пшеном); умение создавать модель солнца используя бросовый материал (бельевая прищепка) и нетрадиционной техники рисования (пшеном).

**Развивающие:**

* развивать мелкую моторику рук, используя бросовый материал (прищепки), природный материал (сосновая шишка), пальчиковую гимнастику;
* развивать творческое мышление, фантазию и воображение посредством нетрадиционной техники рисования (пшеном).

**Воспитательные:**

* воспитывать заботливое отношение к персонажу, учить помогать им, формировать такие качества, как сочувствие, отзывчивость, инициативность, самостоятельность;
* продолжать учить детей убирать на место после работы материал для продуктивной деятельности;
* напоминать детям о необходимости говорить «спасибо», «здравствуйте», «до свидания» в группе.

**Используемые здоровьесберегающие технологии:**

**1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья:**

* Пальчиковая гимнастика;
* Гимнастика для глаз;
* Подвижная игра.

**2. Технологии обучения здоровому образу жизни:**

* Физические упражнения;
* Самомассаж.
* **Методы и приемы:**

Словесные: словесная инструкция; пояснение, которое сопровождает конкретный показ движений; похвала; напоминание;

Наглядные: показ педагогом выполнения самомассажа ладони; показ педагогом способа нетрадиционного рисования пшеном; гимнастика для глаз (ИКТ); использование зрительных ориентиров при преодолении пространства; слуховая наглядность (звуковая регуляция движений) - музыка (песня), которая вызывает у детей эмоциональный подъем, определяет характер движения и регулирует его темп и ритм.

Практические: показ упражнений; смена способов выполнения упражнений;

использование в упражнениях предметов различной формы, объема (содействует развитию умения распределять движения в пространстве, сочетать их с движениями тела, требующими разносторонней координации и тонких мышечных ощущений); совместные действия взрослых и детей;

самостоятельное выполнение движений под руководством воспитателя.

Игровые: создание воображаемой ситуации; перевоплощение в образ (ветерка) с использованием нетрадиционного оборудования (султанчик); организация подвижной игры «Солнышко и дождик».

**Словарная работа:** бельчонок, пасмурная, не весенняя погода, массаж ладошек, ласковое, лучистое солнышко.

**Материалы и оборудование:** «Камушки», спортивный канат, «кочки», «султанчики», кукла-перчатка «Бельчонок», ведерки с изображением бельчатв количестве 3 штук, орехи фундук, модель солнца, прищепки желтого, красного и оранжевого цветов, искусственная ель (высота 50 см.), пшено, поднос, сосновые шишки (по количеству детей), контейнеры, мультимедийная презентация «Солнышко лучистое...», проектор, магнитофон, подборка детских песен, зонт.

**Ход совместной деятельности**

Воспитатель: А какая погода на улице?

Дети: Холодная, пасмурная, дует ветер, идёт дождь.

Воспитатель: Какое время года наступило?

Дети: Осень

Воспитатель: Верно, речь идет об осени. А теперь скажите мне, какие изменения происходят осенью? (падают листья, желтеет трава, идут дожди).

Воспитатель: Правильно, осенью часто идут дожди, опадают листья, желтеет трава, на дорогах собираются лужи. Под ногами шуршат листья. Такое красивое время года.

Воспитатель: Осенью солнышко мало светит и греет, а сегодня его вовсе и нет. Надо его поискать и вернуть на небо.

Воспитатель: Ребята, позовём солнышко, чтобы нам было теплее и веселее гулять.

Солнышко-вёдрышко,  
 Выгляни в окошко  
 Согрей, обогрей  
 Телят, ягнят  
 И нас - маленьких ребят!

Воспитатель: Не слышит нас солнышко. Позовём его ещё раз.

Воспитатель: Не выглядывает солнышко. Вы хотите отправиться в гости к солнышку?

Дети: Да, хотим в гости к солнышку.

Воспитатель: Отлично, гулять полезно для нашего организма в любую погоду и в любое время года.

Все собрались? Все здоровы?   
 Бегать и играть готовы?   
 Ну, тогда подтянись,   
 Не зевай и не ленись!

Воспитатель: Живёт оно за лесом. По пути будем выполнять разные упражнения, которые помогут нам укрепить здоровье. Согласны?

Дети: Согласны.

Воспитатель с детьми отправляются в гости к солнышку, выполняя под музыку физические упражнения.

Воспитатель: Впереди у нас тропинка - это узкая дорожка в лесу. Пойдём по ней. Обратите внимание, ребята, впереди - речка! Чтобы речку перейти- надо по камушкам пройти.

Ходьба по «камушкам»

Воспитатель: Теперь пойдём по узкой извилистой тропинке. Ступайте осторожно, чтобы не оступиться.

Ходьба «змейкой» вдоль каната

Воспитатель: А теперь перепрыгнем с кочки на кочку.

Перепрыгивание с кочки на кочку

Воспитатель: Вот мы и добрались до лесной полянки. Подул весенний ветерок.

Звучит фонограмма «Шум ветра».

Упражнение на воображение «Ветер дует нам в лицо…»

Воспитатель: А мы с вами можем стать ветерком. Хотите попробовать?

Дети: Да.

Воспитатель: Возьмем в руки султанчик, наберем носиком воздух, а выпустим воздух через рот, сложив губы трубочкой. Вот так!

Воспитатель показывает детям артикуляционное упражнение

«Ветерок»

Воспитатель: Вот так нужно дышать на улице, чтобы не заболеть, особенно в холодное время года.

Дышать носом, а не ртом, дышать медленно и плавно. Чем медленнее воздух идет через дыхательные пути на вдохе, тем лучше он нагревается. Делать вдох через нос, чтобы холодный воздух с улицы согрелся и попал к нам в горлышко теплым, а выдыхать через нос.

Воспитатель: Смотрите, ребята, кто-то притаился под ёлочкой? Вы узнали, что это за зверёк?

Дети: Это белочка, белка, бельчонок.  
Воспитатель: Конечно же - это бельчонок. Давайте поздороваемся с ним.   
Дети: Здравствуй, бельчонок. Доброе утро!  
Воспитатель: Что случилось, бельчонок? Почему ты грустишь?   
Бельчонок: Я жду маму. Очень замёрз и проголодался.   
Воспитатель: Ребята, что же делать, как помочь бельчонку?

Дети: Поиграть с ним, чтоб он согрелся, покормить его.   
Воспитатель: Надо что-то придумать. Посмотрите под ёлочкой лежат шишки. Как бы научить бельчонка греть лапки с помощью шишек?   
  
Дети вместе с воспитателем выполняют самомассаж ладоней с использованием шишек:

Раз, два, три, четыре, пять,  
 Шишку будем мы катать.  
 Шишку будем мы катать,  
 Раз, два, три, четыре, пять.  
 Сосновая шишка нам колет ладошки.  
 Мы покатаем шишку немножко.

Дети берут в руки по шишке и начинают движением вперёд-назад двигать её между ладошками, затем вращать круговыми движениями и в последнюю очередь одной рукой берут шишку и начинают ритмичными движениями дотрагиваться ею до другой ладошки.

Воспитатель: Ну, что согрелись ручки у ребят, а у бельчонка лапки? Дотроньтесь ладошками до щёчек. Какие ладошки стали после полезного массажа?

Дети: Тёплые, сильные.  
Воспитатель: Значит, порядок. Чем крепче будут наши ручки, тем лучше будет наш язычок говорить.  
Воспитатель: Ребята, теперь бельчонка надо накормить. Чем питаются бельчата?

Дети: Орехами, грибами.  
Воспитатель: Покормим бельчонка орехами?   
Дети: Конечно.

Игра на развитие мелкой моторики рук «Покорми бельчонка»

На столе стоят ведёрки с изображением бельчат, лежат орехи фундук. Дети берут орехи по одному и кладут в рот бельчатам (в ведерки)

Бельчонок: Спасибо, ребята. А куда вы идёте?

Воспитатель и дети: В гости к солнышку спешим и здоровье укрепим!   
Бельчонок: А зачем оно вам?

Воспитатель и дети: Солнышко нужно всем и ребятам и зверятам, чтоб было тепло и светло.  
Воспитатель: Ребята, а давайте для бельчонка нарисуем солнышко. А чтобы наши ручки красиво рисовали надо их размять.

Пальчиковая гимнастика « Моя семья»

Этот пальчик - дедушка,

Этот пальчик – бабушка,

Этот пальчик – папочка,

Этот пальчик – мамочка,

А вот этот пальчик – я.

Вот и вся семья!

Воспитатель: Теперь можем приступать к рисованию.

Нетрадиционная техника рисование с помощью пшена на подносе «Солнышко лучистое»

Воспитатель: Какого цвета солнышко?

Дети: Желтое.   
Воспитатель: Какой оно формы?

Дети: Круглое.

Дети сгребают пшено ребром ладоней в кучу, придавая круглую форму, разравнивают ладошками.

Воспитатель: Лучики какие должны быть?

Дети: Прямые и длинные.  
Воспитатель: Каждый из вас нарисует по лучику (рисуют).

Воспитатель: Вот, бельчонок, посмотри какое лучистое солнышко - колоколнышко получилось у ребят. Ребята, пока мы с вами гуляли по лесу, на небе выглянуло солнце. Оно, оказывается, пряталось за тучами.

Воспитатель показывает детям макет - солнце без лучиков

Воспитатель: Ребята, но что-то с солнышком не так? Вы заметили ошибку?

Дети: Оно без лучиков и не сможет нас греть.   
Воспитатель: Как же нам исправить это?

Дети: Сделать лучики.

На столе приготовлен контейнер с прищепками

Воспитатель: Из чего же мы сможем сделать лучики?

Дети: Из прищепок  
Воспитатель: Какого цвета прищепки можем использовать?

Дети: Жёлтого, красного, оранжевого.

Дети прикрепляют прищепки к модели солнца.

На экране появляется заставка сияющего солнышка.

Воспитатель: Вот и солнышко появилось, мы столько добрых дел сделали для бельчонка. И солнышко приглашает нас на гимнастику для глаз. И бельчонка научим.

Гимнастика для глаз «Выглянуло солнышко из-за серых туч…»

Воспитатель: А поиграть с солнышком хотите?

Дети: Конечно

Подвижная игра «Солнышко и дождик» (2 раза)

Светит солнышко в окошко, У детей руки на поясе,

греет нашу комнату Делают полуприседания

Мы захлопаем в ладоши Хлопают в ладоши

Очень рады солнышку Покружились

Солнышко, солнышко, Одну руку отводят плавно в сторону

Ласковое, солнышко Другую руку отводят в сторону.

Вот и капли - капитошки, Воспитатель раскрывает зонт

Застучали по дорожке и дети прячутся под него

Воспитатель: Вот и закончился осенний дождик и ласковое солнышко выглянуло из-за тучки. Игра повторяется.

Воспитатель: Ребята, нам нужно возвращаться с прогулки. Давайте попрощаемся с бельчонком

Дети: До свидания.

Бельчонок: Спасибо ребята согрели меня, развеселили, угощу я вас своими запасами- вкусными и полезными орешками

Дети: Спасибо, до новых встреч.

Воспитатель: Молодцы, ребята. Во время прогулки мы получили заряд бодрости, хорошее настроение, помогли нашему другу бельчонку и конечно укрепили своё здоровье. Ведь солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья!  
А сейчас вернемся в детский сад.

Под музыку дети идут тем же путем, выполняя физические упражнения.

Воспитатель: Перед тем как мы с вами угостимся вкусными орешками, что надо сделать?

Дети: Вымыть руки с мылом.

Дети идут в умывальную комнату, проговаривая потешку «Водичка, водичка…»