**Конспект НОД с использованием здоровьесберегающих технологий «В гости к солнышку» для детей младшего возраста**

МБДОУ «Детский сад №3 «Ягодка»

 Инструктор по физическому воспитанию :

 Худяшова Татьяна Викторовна

**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.
**Способы:** арт-терапия, проблемные вопросы,
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 вперёд-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.