**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.