

Гаврильчева Валентина Александровна

воспитатель

Пеганова Гульнара Вагизовна

воспитатель

Сайфутдинова Ленера Рафаэлевна

воспитатель

МАДОУ «Д/С №390»

г. Казань, Республика Татарстан

ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ИГРОВАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ С ДЕТЬМИ РАННЕГО ВОЗРАСТА

***Аннотация:** в статье представлен конспект урока НОД с детьми младшей группы на тему «Весеннее путешествие к солнышку». На примере показано, как в условиях дошкольного учреждения можно применять здоровьесберегающие технологии.*

***Ключевые слова:** оздоровительно-игровая деятельность, здоровьесберегающие технологии, дыхательные упражнения, массаж су-джок, мелкая моторика рук, гимнастика для глаз.*

Дошкольный возраст является одной из важных ступеней в формировании фундамента физического и психического здоровья. От рождения до 7-ми лет человек проходит огромный путь развития, неповторяемый на протяжении последующей жизни. Поэтому важно именно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни. Существуют разнообразные формы и виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья детей. Их комплекс получил в настоящее время название «Здоровьесберегающие технологии», которые мы включаем в работу с детьми младшего возраста.

Конспект НОД с детьми младшей группы ДОУ на тему: «Весеннее путешествие к солнышку».

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

Задачи:

1. *Образовательные:*

- совершенствовать у детей двигательные навыки и физические качества;
- формировать у детей представления об особенностях образа жизни белки.

2. *Развивающие:*

- развивать мелкую моторику пальцев рук, тактильные ощущения, речевое дыхание.

3. *Воспитательные:*

- воспитывать любовь и бережное отношение к природе, вызвать эмоциональный отклик от совершённых действий.

Методы и приемы: арт-терапия, су-джок терапия, проблемные вопросы; здоровьесберегающие технологии: пальчиковые игры, самомассаж, дыхательная игра, психогимнастика.

Оборудование: игрушка-белчонок, искусственные ёлочки, шишки в корзинке, фундук, грецкие орехи, ведёрки с изображением белочек, модель солнца, зонтик, массажные коврики, световой стол, манка жёлтого цвета, пластиковые бутылочки.

Ход НОД

Организационный момент.

– Посмотрите ребята, сегодня к нам пришли гости. Давайте, мы, с вами улыбнемся и поздороваемся. (Здравствуйте.)

– Ребята, а покажите мне свои глазки. Ой, какие они у вас сонные.

– Глазки открывайте,

– День с зарядки начинайте.

Предлагаю вам сделать мультзарядку (под музыкальное сопровождение).

– Ребята, какое время года наступило? (Весна.)

– А какая погода на улице? (Пасмурно, дует ветер, идёт дождь и т. д.)

– Но снег уже растаял, нет таких сильных морозов, как зимой. И дождя, мы, не боимся, возьмем с собой зонтики. Хотите сегодня прогуляться? (Да.)

– Ребята, а давайте позовём солнышко, чтобы было теплее и веселее.

Солнышко-вёдрышко.

Выгляни в окошечко. (Тихо.)

– Не слышит солнышко. Крепко оно спит. Попробуем позвать еще раз, только громче. (Громко.)

– Не слышит нас солнышко. Ребята, а может, отправимся в гости к солнышку?

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

– Пойдём по волшебной тропинке.

Маленькие ножки идут по дорожке (дети идут по ребристой доске).

А теперь большие ножки пройдут по узкой дорожке (дети идут по узкой доске). Спину держим ровно.

– Пройдём по мостику через речку (дети идут по гимнастической скамейке). Ступайте осторожно, чтобы не оступиться.

– Вот мы и добрались до леса. Наш весенний лес ожил, набухли почки, начинают распускаться листочки. Появились первые цветочки-подснежники.

– Ребята, весной бывают дни холодными и пасмурными, порой идут весенние холодные дожди и дует сильный порывистый ветер.

– Давайте и мы с вами устроим огромную бурю, только бурю в стакане.

Дыхательные упражнения: «Буря в стакане»

– Смотрите, ребята, кто-то спрятался под ёлочкой. Вы хотите узнать? (Да.) Отгадайте загадку.

Пушистый маленький зверек

По деревьям прыг да скок.

В дупле живет,

И орешки грызет.

– Ребята, вы узнали, кто там спрятался? (Бельчонок.)

- Давайте здороваемся с ним и узнаем, почему у него такой грустный вид.
- Что случилось, бельчонок? Почему ты грустишь?

Бельчонок:

- Я и мои братья бельчата, ждём маму. Мы очень замёрзли и проголодались.
- Ребята, что же делать, как помочь бельчатам? (Поиграть с ними, согреть, покормить их.)
- Надо что-то придумать. Посмотрите под ёлочкой лежат шишки. Бельчонок давай с нами играть.

Игра: «Собери шишки в корзину» (с ёлочки собираем шишки в корзину).

- Молодцы, много шишек набрали. А вот и наши ежики.
- Ребята, давайте поиграем с нашими Ёжиками.

Самомассаж СУ – ДЖОКИ

Устали наши ножки бегать по дорожкам, сделаем массаж и на наши пяточки.

Чьи эти пятки?

Мягкие и гладкие.

Прибегут гусятки.

Ущипнут за пятки.

Чип-чип-чип-чип-чип.

Ущипнут за пальчики.

Чип-чип-чип-чип-чип.

(Ущипывают за каждый пальчик.)

- Ну, что согрелись ладошки и пяточки, 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, фундук, грецкие орехи. Дети выбирают орехи по размеру и кладут по одному в рот бельчатам.)

Бельчонок:

– Спасибо, ребята. А куда вы идёте? (Мы ищем солнышко.)

– А зачем оно вам? (Солнышко, чтоб было тепло и светло.)

– Ребята, а давайте бельчонка научим рисовать солнышко.

Рисование с помощью манки на световом столе: «Солнышко лучистое»

Звучит музыкальное сопровождение.

– Какого цвета солнышко? (Жёлтое.)

– Какой формы? (Круглой.)

(Далее дети собирают манку ребром ладони в кучу, придавая круглую форму, разравнивают ладошками).

– Какие лучики должны быть? (Прямые и длинные.)

– Каждый из вас нарисует по одному лучику.

(В качестве инструмента для рисования лучиков используются пластиковые бутылочки с отверстием в пробке, наполненные манкой.)

– Ну что бельчонок, получилось у нас яркое, лучистое солнышко?

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

– Давайте вместе с солнышком сделаем гимнастику для глаз. И бельчонка научим.

Гимнастика для глаз: «Солнышко»

Лучик, лучик озорной

Поиграй-ка, ты со мной.

(моргают глазами)

Ну-ка, лучик, повернись.

На глаза мне покажись.

(делают круговые движения глазами).

– Ой, ой, ой. Что такое?

– Ребята, скорее сюда. Ой, дождь, никого не замочило? Под зонт скорее.

Подвижная игра «Солнышко и дождик» (закаливание водой)

Дождик, дождик.

Хватит лить.

Наших деточек мочить.

(Закаливающее упражнение: поливание ладошек прохладной водой.)

– Ну, вот и пришла пора нам возвращаться с прогулки. Давайте попрощаемся с бельчонком. (До свидания.)

– Вам понравилась прогулка по лесу? (Да.)

– Давайте вспомним, к кому мы сегодня ходили в гости? (К солнышку.)

– Кому помогли в пути? (Бельчатам.)

– Как мы помогли им? (Накормили и помогли согреться.)

– Молодцы, ребята, во время прогулки мы получили заряд бодрости, и даже укрепили своё здоровье. Ребятки, давайте постараемся, чтобы у нас всех было хорошее настроение. Поиграем еще в одну вашу любимую игру:

«Мыльные пузыри»

– А теперь я предлагаю вам попить теплый полезный чай с лимоном. Приятного чаепития! А всем гостям спасибо за внимание! Будьте здоровы!!!

Мы, взрослые, хотим видеть своих детей здоровыми, успешными, хорошо развитыми. Мы, готовы прикладывать большие усилия, чтобы заинтересовать, привить интерес к здоровому образу жизни и помочь достичь такого результата, чтобы дети, переступая порог «взрослой жизни», не только имели высокий потенциал здоровья, позволяющий вести здоровый образ жизни, но и имели багаж знаний, позволяющий им делать это правильно.

Список литературы

1. Волошина Л. Организация здоровье сберегающего пространства / Л. Волошина // Дошкольное воспитание. – 2004. – №1. – С. 114–117.

2. Терновская С.А. Создание здоровьесберегающей образовательной среды в дошкольном образовательном учреждении / С.А. Терновская, Л.А. Теплякова // Методист. – 2005. – №4. – С. 61–65.

3. Чубарова С. Новые здоровые берегающие технологии в образовании и воспитании детей / С. Чубарова, Г. Козловская, В. Еремеева // Развитие личности. – №2. – С. 171–187.

4. Оздоровительно-игровая деятельность с детьми раннего возраста «Волшебное весеннее путешествие» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.1urok.ru/categories/21/articles/14828> (дата обращения: 14.11.2019).