

Автор: Жигачева Наталья Сергеевна МБДОУ «Детский сад №3» Светлячок» г. Рыбное.

Конспект образовательной деятельности с использованием элементов здоровьесберегающих технологий на занятиях с детьми второй младшей группы на тему «В поисках солнышка»

Аннотация

В числе главных задач современного дошкольного образования в соответствии с Федеральным образовательным стандартом дошкольного образования [1] – укрепление и охрана психического и физического здоровья дошкольников, что предполагает выполнение упражнений в игровой форме в детском саду. Упражнения в стихотворной форме, помогающие детям снять мышечное напряжение, расширяющие игровые и двигательные навыки – развивают речь, память и внимание.

Данное занятие направлено на приобщение детей к здоровому образу жизни (Федеральная образовательная программа дошкольного образования 22.4.1.) [2].

Важно не только формировать у детей осознанное отношение к своему здоровью, но и научить оберегать и поддерживать его.

Занятие на тему «В поисках солнышка» проводится в форме игрового сюжета, с использованием элементов здоровьесберегающих технологий (самомассаж, босохождение, пальчиковые игры, дыхательная гимнастика).

Цель: Создание условий для приобщения детей к здоровому образу жизни средствами здоровьесберегающих технологий.

Задачи:

1. Обучить детей самомассажу кистей рук, закрепить умение выполнять комплексы упражнений в соответствии с текстом.
2. Совершенствовать двигательные навыки, физические качества.
3. Воспитывать у детей осознанное отношение к своему здоровью.

Материалы и оборудование: игрушка Солнышко, клубочек, аудиозапись песни «Едет паровоз», игрушка Белочка, шишки, орехи, корзинки, камни галька, кочки – подушки-думки покрытые тканью, детали конструктора, тактильный коврик, камни, палочки - одуванчики, фонарик, цветы, рисунки божьих коровок, зонт, дерево.

Предварительна работа: беседы, рассматривание иллюстраций, проведение здоровьесберегающих упражнений: пальчиковых гимнастик, дыхательных упражнений, корригирующих гимнастик, упражнений для глаз.

Ход деятельности:

1. Мотивационный этап: Игровая ситуация «Дети просыпаются».

Дети сидят на ковре, руки под щекой изображают сон. Воспитатель будит детей. **Проводится пальчиковая гимнастика «Утро настало».**

Воспитатель:

- Утро настало, солнышко встало. *Ладони скрещены, пальцы - «солнышко с лучиками».*

- Эй, братец Федя,

Разбуди соседа! *Кулак правой руки сжат,*
- Вставай, Большак! *большой палец совершает круговые движения.*
Вставай, Указка! *Большой и указательный пальцы правой руки по очереди.*
Вставай, Середка! *Стучат по кончикам пальцев левой, начиная с большого.*
Вставай, Сиротка!
И Крошка-Митрошка!
Привет, Ладонка! *Хлопок в центр ладони.*
Все потянулись. *Руки поднимаются вверх, пальцы шевелятся.*
И проснулись. *Вытягиваются и быстро опускают руки через стороны вниз.*
Все проснулись, потянулись к солнышку.

2. Ориентировочный этап

Воспитатель: Ребята, какое настало время года.

Дети: весна.

- Солнышко греет?

Дети: плохо греет

Воспитатель: Хотите, чтобы оно еще больше грело, и было тепло? Давайте позовем солнышко. *(Совместное с детьми чтение потешки «Солнышко-ведрышко»).*

Солнышко-ведрышко

Выгляни в окошко,

Согрей, обогрей

Телят, ягнят и маленьких ребят.

Воспитатель: Не слышит солнышко, не греет сильнее и теплее не стало. Что же делать? Предлагаю поискать солнышко. Живет оно за горами, за лесами, за высокими долами. Отправимся в путь, чтобы найти солнышко. Вы готовы?

Дети: готовы.

Воспитатель: Дорогу покажет нам волшебный клубочек, куда он покатится, туда нам и идти. Отправляемся в путь.

3. Исполнительский этап

Садимся в поезд *(воспитанники встают парами, делают поезд)*. Песня - игра «Едет паровоз». Воспитатель прокатывает клубок до речки (голубое полотно ткани).

Воспитатель: Смотрите речка. Как нам пройти дальше? Построим мост. *(Дети строят совместно с воспитателем мост из деталей напольного конструктора)*. Прокатим клубочек дальше и сами пойдем через мост. Смотрите, как я иду. У меня прямая спина, руки в стороны. Идите осторожно, чтобы не оступиться *(Воспитанники проходят через мост, педагог следит за осанкой и руками)*

Воспитатель: Клубочек катится по берегу речки, покрытому камнями, (выложены камни галька среднего размера, на ногах у детей носки), наступайте осторожно, чтобы не упасть.

Дети выполняют корректирующее упражнение «Ходьба по камням».

Воспитатель: Прокатчу клубок волшебный дальше, катится, катится клубочек, смотрите, нам на пути кочки, прикатился к кочкам. Перепрыгнем через кочки

на двух ногах. Посмотрите, я поставила руки на пояс, оттолкнулась и прыгнула.

Дети выполняют прыжки на двух нога. Педагог страхует детей.

Воспитатель: Клубок прикатился на поляну с цветами. Посмотрите, какие яркие, красивые цветы. Одуванчики уже отцвели и стали белые, если на них подуть они полетят как маленькие парашютики. Посмотрите, как я подую, и полетели парашюты.

Дети выполняют дыхательную гимнастику «Роза и одуванчик». Стоя делают глубокий вдох носом, как будто вдыхают аромат розы, выдыхают ртом. Дуют на одуванчики (палочки с ниточками и ватой).

Воспитатель: В цветах весной летают насекомые, ползают божьи коровки, посмотрите какие (педагог вытягивает за нитку плоскостные изображения) У них красные юбочки с черными точками. Божьи коровки любят играть. Мы сами тоже поиграем, превратимся в божьих коровок. Садитесь на пол. **Самомассаж «Божьи коровки».** (*Дети совместно с воспитателем выполняют самомассаж*)

Божьи коровки, папа идет,
Следом за папой мама идет,
За мамой следом детишки идут,
Вслед за ними малышки бредут
Юбочки красные носят они, юбочки с
точками черненькими.
На солнышко они похожи,
Встречают дружно новый день.
А если будет жарко им,
Спрячутся все вместе в тень.

*Сидя, поглаживать ноги сверху донизу
Разминать ноги,
Похлопывать ладошками
Поколачивать кулачками
Постукивать пальцами по коленям и
ногам
Поднять руки вверх и скрестить
кисти, широко раздвинув пальцы
Поглаживать ноги ладонями и,
спрятать руки за спину.*

Воспитатель: Ребята, посмотрите, кто это сидит на полянке?

Дети: Бельчонок.

Воспитатель: Бельчонок, что случилось?

Бельчонок: я растерял все орехи и шишки, не могу их собрать.

Воспитатель: Ребята, что же делать. Как помочь Бельчонку?

Дети: Собрать орехи, положить шишки в корзину.

Воспитатель: Надо помочь Бельчонку. У меня есть две корзинки, мальчики соберут шишки, девочки – орехи.

Воспитатель: Бельчонок, ты знаешь, что с шишками можно играть. Посмотри, как я играю, а потом мы поиграем вместе с ребятами. Поглажу шишками ладони, пальцы рук, прокачу по кистям. (*Педагог совместно с игрушкой показывает самомассаж, дети выполняют*).

Бельчонок: ребята, а куда вы идете?

Дети: Искать солнышко, нам без него грустно.

Бельчонок: Я видел, где оно спряталось. За речкой, есть дерево, на дереве большие ветки, в них солнышко и спряталось. А зачем вам солнышко?

Дети: Светло будет, тепло, можно гулять.

Бельчонок: Пойдемте, я вам покажу. *(Дети проходят за Бельчком, воспитатель, фонариком показывает «Солнечные зайчики», тянет за ниточку и находит солнышко в дереве-муляже).*

Воспитатель: Вот оно солнышко. Мы его нашли. Какое стало наше настроение?

Дети: *Хорошее, весело.*

Воспитатель: Когда солнышка не было, какое было настроение?

Дети: Грустное.

Воспитатель: Очень долго мы шли, устали ноги, глаза. Сядем на полянку и отдохнем, отдохнут и ноги, и руки, и глаза. **Гимнастика для глаз «Солнышко»**

Солнышко с тучками в прятки играло.

Посмотреть глазами вправо - влево, вверх - вниз.

Солнышко тучки-летучки считало:

Серые тучки, черные тучки.

Легких - две штучки,

Тяжелых - три штучки.

Тучки попрятались, тучек не стало.

Закрывать глаза ладонями.

4. Рефлексивный этап.

Воспитатель: Ребята, солнышко мы нашли, теперь оно будет светить, и греть еще сильнее. Возьмем его с собой в группу, чтобы у нас был солнечный свет.

Я заметила, ребята, пока мы искали солнышко, вы подросли, стали сильными, крепкими. Как вы думаете, почему?

Дети: Мы прыгали, ходили по камням, помогали искать солнышко, дули на одуванчики.

5. Перспективный этап

Воспитатель: вы сегодня молодцы, делали упражнения, самомассаж, нашли солнышко, чтобы оно светило и грело всем на свете. Мы с вами продолжим заниматься пальчиковыми играми, ходьбой, прыжками, чтобы быть здоровыми, сильными, ловкими.

Литература

1. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования. – ТЦ СФЕРА, 2023.–48с.

2. Федеральная образовательная программа дошкольного образования. – М.: МОЗАИКА - СИНТЕЗ, 2023. – 256 с.

3. И. Гаврилова, М. Стожарова, Н. Полтавцева, Р. Краснова. Современные Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании. – М.: ФЛИНТА, 2021. – 64 с.

4. Османова Г.А. Превращение ладошки. Игровые массажные приемы для пальчиков. – С.Петербург.: КАРО, 2019. – 64 с.

5. Деева Н.А. Игровые Здоровьесберегающие технологии в ДОО: релаксация. Гимнастика. Кинезиологические упражнения. – УЧИТЕЛЬ, 2022. – 33 с.

6. Иванова М.Ю. Здоровьесберегающие технологии. Игровой массаж. Картотека нетрадиционных оздоровительных упражнений. [Электронный ресурс]. – режим доступа <https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2013/08/01/zdorovesberegayushchie-tekhnologii-igrovoy-samomassazh> (Дата обращения: 16.09.2025).

7. Ссылка на песню «Едет паровоз» <https://chudesenka.ru/4005-parovoz.html> (Дата обращения 22.09.2025).