**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение**

**детский сад общеразвивающего вида «Березка»**

**Конспект непосредственно образовательной деятельности**

**с использованием здоровьесберегающих технологий**

**«Идём в гости к солнышку»**

**для детей 3 – 4 лет**

Подготовила:

инструктор по физкультуре МДОУ «Березка»

Малеева Е.Б.

2022 г.

**Цель:** приобщение детей к здоровому образу жизни путём использования здоровьесберегающих технологий.  
 **Задачи:**  
 - совершенствовать двигательные навыки и физические качества у детей;  
 - дать детям представления об особенностях образа жизни белки осенью;  
 - развивать речевое дыхание, мелкую моторику пальцев рук, тактильные ощущения;  
 - воспитывать 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.  
 **Словарня работа:** бельчонок, пасмурная, дождливая погода, массаж, металлофон, ласковое, лучистое солнышко.  
 **Ход занятия:**  
 Организационный момент:

- Здравствуйте, ребята!  
 - Ребята, какое время года наступило? (осень)  
 - А какая погода на улице? (холодно, пасмурно, дует ветер, идёт дождь)  
 - Вы хотите сегодня прогуляться? (да)  
 - А давайте мы с вами позовём солнышко, чтобы было теплее и веселее.  
 Солнышко, солнышко,

Выгляни в оконышко!

Солнышко, нарядись,

Красное, покажись!

Ждут тебя детки,

Ждут малолетки!  
 - Не слышит солнышко. Давайте ещё раз его позовём. Опять не слышит.  
 - 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. Идите 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 «Осенний ветер».**

**Дует, дует ветер!**

**Дует, задувает!**

**Жёлтые листочки с дерева срывает.**

**И летят листочки,**

**Кружат по дорожке.**

**Падают листочки**

**Прямо нам под ножки.**

**(**Дети дуют на листочки, они падают на пол).

- 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 с братьями бельчатами ждём маму. Мы 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 станцуем весёлый танец « Я рисую речку, я рисую солнце…»

**-** Бельчонок, тебе понравился наш танец?

**Бельчонок:**

- Очень понравился! У меня даже настроение поднялось!.  
 - Ребята, пока мы с вами гуляли по лесу, на небе выглянуло солнце. Оно оказывается пряталось за тучами  
/инструктор 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.