

Занятие с использованием здоровьесберегающих технологий в первой младшей группе.

«Быть здоровым хорошо!». (2-3 года)

Цель:

- формирование навыков **здорового образа жизни**, расширять знания об окружающем мире;
- продолжать учить различать цвета (*красный, зелёный, жёлтый*), понятий (один, много, большой, маленький,
- воспитывать отзывчивость, желание помочь;
- совершенствовать у детей двигательные навыки и физические качества;
- развивать мелкую моторику пальцев рук, речевое дыхание;
- формировать радостное настроение.

Материал: большое солнышко с лучиками изготовленными из различного на ощупь материала и несколько маленьких солнышек, картонные ежи разного цвета, прищепки красного, синего, жёлтого и зелёного цвета.

Ход занятия

Воспитатель. Ребята, давайте с **поздороваемся! (Здороваются.)** Что-то сегодня пасмурно. Где же наше солнышко? Давайте его позовём!

Закличка «*Солнышко*».

Солнышко ладошку погладило немножко. (*гладим ладошку*)

Пальчики подняли – лучиками стали. (*сжимаем и разжимаем кулачки*)

Смотрит солнышко в окошко, (*изображаем бинокль*)

Светит в нашу комнату

Мы захлопаем в ладоши (*хлопаем в ладоши*)

Очень рады солнышку.

Воспитатель показывает большое солнце без лучей, оно грустное.

Воспитатель. Ребята как вы думаете, почему наше солнышко грустное? (*у него нет лучиков*) Дети, давайте поможем нашему солнышку и подарим ему лучики.

Дети пристёгивают к солнышку лучики на липучки, воспитатель переворачивает его, теперь солнышко весёлое.

Воспитатель: Вот и солнце засветилось, засияло, заискрилось. Лучики-детки к нему возвратились.

Воспитатель: Дети, а это солнце какое по величине?

Дети: Большое.

Воспитатель: А сколько больших солнышек?

Дети: Одно.

Воспитатель показывает несколько маленьких солнышек.

Воспитатель: А эти солнышки какие?

Дети: Маленькие.

Воспитатель: Сколько маленьких солнышек?

Дети: Много

Воспитатель: Ой, ребята слышите кто-то чихает, наверное кто то заболел? Посмотрите это Ёжик. *(рассматривают ежика)*

- Бедный маленький ежонок, заболел он, занемог,

Даже горло заболело, он теперь сидит без дела.

Заболел животик, заболела спинка, нужны ему лекарства

А лучше – ВИТАМИНКА!

Ребята, поможем ежику!

Игра: «Выбери нужное».

Описание игры: детям предлагается из каждой пары предметов выбрать один, необходимый для лечения *(градусник и машинка, микстура и конфета, мед и мороженое, шарф и книга)*. Выбранные предметы дети складывают в корзинку

Воспитатель : Чтобы быстрее поправиться, помогают не только лекарства. А что еще помогает быстрее **выздороветь?** *(ответы детей)* Для скорейшего **выздоровления нужно есть витамины**, которые нам дает природа - это овощи и фрукты. Они не только полезные, но и очень вкусные (дети подходят к столу, на котором лежат лимон, яблоко, апельсин, клюква, чипсы, сухарики, лимонад, жевательная резинка)

Воспитатель : Давайте все сложим в нашу корзинку.

«Всем известно, всем понятно, что **здоровым быть приятно!** Приучай себя к порядку, делай каждый день...»

Дети: Зарядку! *(зарядка под музыку)*

Воспитатель Посмотрите дети наш Ёж потерял свои колючки. Вы можете помочь ежу: прицепим колючки?

Дети: Да!

Дидактическая игра «*Прицепи колючки!*»

Выполняют задания дети индивидуально *(каждому ребёнку раздаются картонные ёжики разных цветов)*. Ребёнку необходимо подобрать прищепки такого же цвета, как и ёжик. В конце игры воспитатель спрашивает какого цвета у ребят получились ёжики. *(зелёные, жёлтые, красные)*

Ребята сколько ёжиков у нас получилось? *(много)*

Воспитатель: Давайте покажем, какие колючки у ежа!

Воспитатель: как **хорошо** что мы помогли ежику, а поиграем с ежиком? Дети: Да.

Подвижная игра. «*Ежик*»

Ежик спит, а мы шумим (*хлопают в ладоши, топают ногами*)

Спать ежам мы не дадим

Просыпайся серый еж

Волк все яблоки унес (*ежик просыпается и ловит детей*) игра проводится несколько раз

Воспитатель: Сделаем дыхательную гимнастику?

Дети: Да

Дыхательная гимнастика «*Ветерок*».

Движения выполняются по тексту.

Ветер дует к нам в лицо покачалось деревцо

Ветер тише, тише, тише.

Деревце все выше, выше, выше!

Ребята, а давайте вспомним чем мы занимались и все ли у нас получилось. (*ответы детей*)

Воспитатель. Давайте подарим **хорошее** настроение друг другу!

Дети раскрывают ладошки, сдувают с них «**хорошее настроение**» в сторону детей своей группы.

- Молодцы!

Конспект занятия содержащий здоровьесберегающие технологии для младшей группы: «Зайчик»

Цель: приобщение детей к здоровому образу жизни путём использования здоровьесберегающих технологий;
совершенствовать у детей двигательные навыки и физические качества;
Здоровьесберегающие технологии: гимнастика для глаз, массажные коврики, подвижные игры.

Ход занятия:

Воспитатель: Детки смотрите какой сегодня хороший день. Давайте поприветствуем друг друга:

Доброе утро!
Улыбнитесь скорее!
И день наш пройдёт веселее,
Мы погладим нос и щёчки,
Будем мы красивыми
Как в саду цветочки. Разотрём
Ладонки сильнее, сильнее!
А теперь похлопаем смелее, смелее!
Ушки мы теперь потрём
И здоровье сбережём!

Воспитатель: А какое солнышко заглянуло к нам в окошко.

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).

Воспитатель:

Это что за зверь лесной
Встал как столбик под сосной
И стоит среди травы
Уши больше головы

Правильно к нам пришел зайчик, он очень хочет с вами поиграть и хочет, чтобы вы подошли поближе. Но чтоб к зайчику прийти нужно по дорожке Вам пройти. Смотрите какие дорожки постелены перед вами , вам нужно сейчас снять сандалики и по ним пройти.

Детки идут по массажным дорожкам к зайчику. Смотрите на меня и проходите по дорожкам.

Мы по коврику шагаем дружно спинки выпрямляем.
Топ топ-топ-топ, делаем массажик стоп
Мы по коврику идем, быстро к зайчику дойдем.

Воспитатель: Вот мы и пришли к нашему зайке.

Зайчик: Детки, какие вы храбрые и не испугались пройти по дорожкам.

Воспитатель: Знаешь, зайчик, наши детки умеют не только ходить по дорожкам, но и упражнения на них делать. Детки, давайте покажем зайке как мы умеем делать упражнения на ковриках. Воспитатель вылаживает массажные коврики кругом.

Упражнения в кружочке на ковриках

Упражнение №1. Ходить по коврику на носочках.

На носочках ходят мыши,

Даже кот их не слышал.

Упражнение №2. Подняв руки вверх, потянуться на носочках за руками.

Ну и шея у жирафа!

Достает легко до шкафа.

Упражнение №3. Ходить на внутренней и внешней стороне стопы.

Дин – дон, дин – дон!

По дорожке ходит слон.

Упражнение №4. Руки на пояс. Попеременно стоять на одной ноге.

На одной ноге в болоте –

Это цапля на охоте.

Упражнение №5. Ходить в приседе, руки на коленях.

Утки крикают, кряхтят,

На зарядку не хотят.

Упражнение №6. Ноги вместе, прыжки на каждый модуль.

Скачет зайчик: скок да скок,

Прыг на коврик-островок.

Упражнение №7. Произвольно попрыгать, покривляться.

Очень чудные малышки

Африканские мартышки.

Зайчик: Какие хорошие детки. Давай с вам поиграем

Игра: зайка серенький сидит под музыку

Воспитатель: Какие молодцы как хорошо поиграли. А еще в одну игру поиграем с зайкой? Только теперь вы все становитесь зайчиками. Итак.

Как-то маленькие зайки днем гуляли по лужайке (гуляют)

Вдруг мелькнула чья то тень

Зайки спрятались за пенёк (присаживаются на корточки)

Может это серый волк, он зубами щелк, да щелк (делают руками как будто волк щелкает зубами)

Вдруг сидит он под кустом

Серый волк с большим хвостом (Качают головой обхватив ее руками)

Зайцы волка увидели, зайки прыг и ускакали (зайки убегают в домики)

Зайчик: Ух, как хорошо мы с вам поиграли. Но теперь мне пора к маме. И я ей расскажу каким упражнениям Вы меня научили и какие игры мы с вами поиграли.

Конспект

Занятия для детей второй группы раннего возраста (2 – 3 лет)

(С использованием здоровьесберегающих технологий)

«В гостях у зайчишки»

Задачи:

1. Формировать представления об основных цветах (красный, синий, желтый)
2. Воспитывать доброжелательные отношения в детском коллективе
3. Развивать диалогическую форму речи
4. Формировать представление о здоровье, мотивацию к здоровому образу жизни.
5. Учить выполнять действия согласно тексту.

Материал:

1. Бумажные цветы,
2. разноцветные корзинки,
3. игрушка би-ба-бо заяц,
4. макет домика,
5. дорожка здоровья,
6. бубен.

Ход занятия:

Организационный момент:

Все собрались?
Все здоровы?
Бегать и играть готовы?
Ну, тогда подтянись,
Не зевай и не ленись.

Воспитатель обращает внимание детей на следы, которые лежат на полу.

Воспитатель. Ребята, интересно, чьи это следы, кто их оставил? Хотите посмотреть, куда они нас приведут? Пойдем?

(Дети проходят по следам)

Ребята, я, кажется, знаю, чьи это следы! Это Зайчик их оставил. Хотите пойти в гости к Зайчишке? (Да.)

Отправляемся вперед. Много нас открытий ждет.

Мы шагаем друг за другом

Лесом и зеленым лугом.

В лесу, высокая травами- ноги выше поднимаю я.

На носочках мы пойдем на тот берег попадем.

Болото у нас впереди

По нему нам надо пройти

Мы по кочкам: прыг, прыг, прыг

Перейдем преграду вмиг

На поляну попадем

И Зайчишку здесь найдем!

Воспитатель. Вот мы и попали на лесную полянку, в гости к Зайчишке. Давайте присядем на лесной опушке и поздороваемся с Зайчиком.

Воспитатель. Ребята, смотрите какой Зайчик грустный. Что случилось?

Заяц (плачет) у всех зверей в лесу красивые домики, а у меня нет.

Воспитатель. Не плачь Зайчик, мы поможем тебе украсить твой домик. Только сначала поиграем

Игра «Зайцы на полянке»:

Воспитатель напевает текст, имитируя движения по тексту с детьми:

Вышли зайки погулять, погулять

Стали зайки танцевать, танцевать

Прыг – скок, прыг – скок

Скачут по опушке

И торчат у зайчат ушки на макушке.

Воспитатель. Скакали зайки, и попали на цветочную поляну, как много здесь цветов: красные, синие, желтые! Ой, и корзиночки для цветов есть! (*раздает корзинки детям*) какого цвета корзинка у тебя, Платон? А у тебя, Маша? А у тебя, Миша?

Платон: красная,

Маша: синяя,

Миша: желтая,

Воспитатель. Давайте будем собирать цветы в корзинки. Какого цвета корзинка, такого цвета и цветочки собирать будем.

Воспитатель. Зайка, а ты собирай листочки.

Дети вместе с воспитателем и Зайцем собирают цветы.

Воспитатель. Как много цветов мы собрали. Давайте украсим ими заюшкину избушку. Дети приклеивают цветы на макет домика. Вот Зайка, какой у тебя красивый домик получился. Какие ребята молодцы.

Воспитатель. 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 Зайчика 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)

Воспитатель. 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/

Зайчик в руках воспитателя звенит в бубен, дети слышат звуки дождя, убегают под зонтик.

Воспитатель. Ребята, нам нужно возвращаться с прогулки. Давайте попрощаемся с Зайчиком. (До свидания)

Зайка благодарит детей и прощается с ними.

Воспитатель. Вам понравилось гулять? (да)

Давайте вспомним, куда мы сегодня ходили (на полянку).

А кому мы помогли? (зайчику)

Чем мы помогли им? (украсили зайкин домик).

Воспитатель. Молодцы, ребята. Во время прогулки мы помогли Зайчику, получили заряд бодрости, хорошее настроение и даже укрепили своё здоровье.

Ходьба по ребристой доске, стимулирует мышечный тонус, повышает настроение.

Глазная гимнастика проводится для снятия глазного напряжения.

Релаксация. Дети ложатся на спину, расслабляя все мышцы и закрывая глаза под музыку. Направлена на формирование эмоциональной стабильности ребёнка.