

Конспект НОД
«Путешествие по лесу»
для детей 3-4 лет

(с использованием здоровьесберегающих технологий)

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

Задачи:

Образовательные:

- совершенствовать у детей двигательные навыки и физические качества;
- формировать у детей представления об особенностях образа жизни белки;
- развивать мелкую моторику пальцев рук, тактильные ощущения, речевое дыхание.

Словарная работа: снежная, морозная погода, массаж, ласковое, лучистое солнышко, припасы.

Воспитательные:

- помочь вызвать эмоциональный отклик на игровое занятие и желание участвовать в нем;
- воспитывать заботливое и бережное отношение к природе.

Интеграция образовательных областей: «Речевое развитие», «Познавательное развитие», «Художественно-эстетическое развитие».

Способы: проблемные вопросы, здоровьесберегающие технологии: пальчиковые игры, зрительная гимнастика, самомассаж, дыхательное упражнение, ритмика.

Материалы и инструменты: игрушка- бельчонок, искусственные елочки, шишки, грибочки, модель солнца, султанчики; физкультурное оборудование: обручи, дуги.

Ход занятия:

- Ребята, какое сейчас время года наступило? (зима)
- А какая погода на улице? (морозная, идёт снег)
- Вы хотите сегодня прогуляться? (да)
- Ребята, давайте позовем солнышко, чтобы было теплее и веселее.

Солнышко- ведрышко,

Выгляни в окошко

Согрей, обогрей,

Телят, ягнят

Еще маленьких ребят.

- Не слышит солнышко. Давайте еще раз его позовем. Опять никакого результата.

- Вы хотите пойти в гости к солнышку?

- Живет оно за лесом, по пути будем выполнять разные упражнения, которые помогут нам укрепить здоровье. Согласны?

Все собрались?

Все здоровы?

Бегать и играть готовы?

Ну, тогда подтянись,

Не зевай и не ленись!

- По тропинке по лесной,

Все шагайте вы за мной.

Дружно, весело шагайте,

Голову не опускайте! *(Обычная ходьба)*.

- На носочки мы встаем, тихо, медленно идем. *(Ходьба на носках)*.

- Ой, преграды на пути, как же, детки, нам пройти?

Выше ноги поднимайте и смелее все шагайте. *(Ходьбы с высоким подниманием колен)*.

Вот тропинка впереди, обычным шагом здесь иди. *(Обычная ходьба)*.

- Наши детки не устали, в чащу леса побежали, бежать придется далеко, добираться нам очень нелегко. *(Легкий бег)*.

- А теперь идем по кругу, улыбаемся друг другу.

Сейчас «Стоп» сказала я, руки в стороны, друзья. *(Перестроение в круг)*.

В круг, ребята, повернитесь и немножко разойдитесь. *(Размыкание по кругу)*.

ОРУ под музыку *(ритмические движения)*

- Мы пришли в зимний лес

Сколько здесь вокруг чудес!

Но преграды на пути.

- Ребята, посмотрите, наверное, здесь прошел медведь и повалил деревья (дуги).

Нам придется, пролезать под ними. (Ребенок показывает, как выполнять движение, затем все дети фронтально выполняют 2 раза).

- Вот мы и добрались до леса. В нашем лесу подул ветер. Давайте покажем, как ветер дует.

Дыхательное упражнение «Ветерок» с использованием султанчиков.

- Посмотрите, ребята, кто-то притаился под ёлочкой. Вы хотите узнать, кто это? Отгадайте загадку:

Я люблю орешки,

А наряд мой прост.

Меховая шубка,

Да пушистый хвост... (Белка).

- Вот белочка сидит. «Возьмите шишки», - говорит

- Я готовила запас,

Не забыла и про вас!

Поиграем здесь немножко, согреем лапы и ладошки.

Самомассаж с использованием шишек. Звучит аудиозапись «Шишечки».

- Ну, что согрелись ручки, а у белочки лапки? Дотроньтесь ладошками до щёчек. Какие ладошки? (теплые),

- Значит, порядок.

- Ребята, чем питается белочка? (Орехами, грибами)

Игра «Покормим белочку» (на полу лежат шишки и грибы. Девочки собирают грибы, мальчики – шишки в корзинку для белочки, кто быстрее).

- Белочка унесет припасы в свой домик. А кто знает, как называется домик белочки? (дупло).

- Давайте, белочке расскажем и покажем пальчиками, что у каждого животного в лесу есть свой домик.

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 щечкам прикоснулось. (дети гладят себя по щекам)

Лучиками провело и погладило, и погладило (дети гладят себя по голове).

- Ребята, нам нужно возвращаться с прогулки. Давайте попрощаемся с белочкой (до свидания)

- Вам понравилось гулять? Давайте вспомним, к кому мы сегодня ходили в гости? Кого встретили в пути? Чем помогли?

- Молодцы, ребята. Во время прогулки мы получили заряд бодрости, хорошее настроение и укрепили своё здоровье.