

**Конспект занятия в первой младшей группе с применением здоровьесберегающих технологии в образовательном процессе я здоровье сберегу
«Советы здоровья для Медвежонка».**

Цель: формирование представлений об основах здоровьесбережения у детей дошкольного возраста.

Задачи: дать представление о способах укрепления и сохранения здоровья (утренняя зарядка, прогулка, употребление фруктов).

Материал к занятию: персонаж «Медвежонок», чашка с блюдцем, чашка с вареньем, сюжетные картинки «мальчик делает зарядку», «дети на прогулке», наглядно-демонстрационный материал «фрукты».

Ход занятия.

Организационный момент.

По ровненькой дорожке,

По ровненькой дорожке.

Шагают наши ножки.

По камешкам, по кочкам, в ямку бух,

Присели и дальше пошли(шагают, приседают, прыгают, перешагивают).

Основная часть.

Воспитатель:

-Ребята, вы слышите звук, кто же это может быть (появляется медвежонок в шарфе и с градусником).

Воспитатель:

-Ребята, посмотрите это же медвежонок! Здравствуй, Медвежонок! А почему ты в шарфе и с градусником?

Медвежонок:

-Здравствуйте, ребята! (покашливает).

Воспитатель:

-Ребята, мне кажется, что с Медвежонком, что-то случилось, как вы думаете?

Дети:

-Он заболел.

Воспитатель:

-Да, я тоже так думаю. Предлагаю пригласить Медвежонка к нам в детский сад и напоить его чаем с вареньем.

Медвежонок:

-Спасибо, я очень люблю чай с вареньем.

Воспитатель:

-Ребята, как вы думаете, почему Медвежонок заболел? (ответы детей).

-Медвежонок, а ты знаешь, как заботиться о своем здоровье? (Медвежонок качает головой).

-Тогда мы с ребятами тебе расскажем и покажем, что надо делать, чтобы не болеть.

Воспитатель показывает детям картинки-подсказки.

Воспитатель:

-Посмотрите на картинку, что делает мальчик? (мальчик делает зарядку).

-А мы с вами делаем зарядку?

Дети:

-Да. Утром, когда приходим в детский сад.

Воспитатель:

-Покажем Медвежонку наши упражнения (дети вместе с Медвежонком выполняют упражнения).

Физминутка.

Топни мишка,

Хлопни мишка.

Приседай со мной братишка.

Руки вверх, вперед и вниз.

Улыбайся и садись.

Медвежонок:

-Какие вы молодцы, мне очень понравилось с вами выполнять упражнения.

Воспитатель:

-Ребята, чтобы и вы, и Медвежонок лучше запомнили, что надо делать для здоровья, я буду показывать картинки-подсказки. Согласны?

Дети:

-Да, согласны.

Воспитатель показывает картинки- подсказки.

Воспитатель:

-Чтобы быть здоровым, надо делать зарядку(показываем картинку).

Воспитатель:

-Кто на этой картинке?

Дети:

-Дети.

Воспитатель:

-Что они делают? (картинка подсказка дети на гуляют).

Дети:

-Гуляют. Дышат воздухом.

Воспитатель:

-Правильно, мы тоже ходим на прогулку и дышим свежим воздухом. А как мы дышим?(носом).

Дети:

-Носом.

Воспитатель:

-Давайте покажем Медвежонку, как правильно надо дышать: ротик закрыт, делаем вдох через нос, выдох.(Медвежонок выполняет дыхательную гимнастику вместе с детьми). Молодцы, все справились!

Воспитатель показывает наглядно-демонстрационный материал «фрукты».

Воспитатель:

-Ребята, что это?(фрукты)

Дети:

-Фрукты.

Воспитатель:

-Правильно, фрукты. В них много витаминов и поэтому они полезны для здоровья.

Анализ занятия.

Медвежонок:

-Спасибо вам, ребята! Вы мне очень помогли, и я обязательно буду заботиться о своем здоровье.

-Я запомнил все ваши советы чтобы не болеть и расскажу всем своим друзьям лесным.

-Мне пора уходить, до свиданья, ребята!

Воспитатель:

-Мы очень рады, что смогли тебе помочь!

Дети:

-До свиданья, Медвежонок!

Воспитатель:

-Будьте здоровы и вы ребята. Вы все молодцы! Похлопаем в ладоши, похвалим себя.

Использование здоровьесберегающих технологий в работе с детьми первой младшей группы.

В настоящее время одной из наиболее важных и глобальных проблем является состояние здоровья детей. Вырастить здорового ребенка – вот самое главное, что необходимо сделать нам, педагогам дошкольного образования. Полноценное физическое развитие и здоровье ребенка – это основа формирования личности. Существуют разнообразные формы и виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников. Одним из средств решения задач по сохранению, поддержанию и обогащению здоровья детей становятся здоровьесберегающие педагогические технологии. В воспитательно - образовательной деятельности с детьми раннего дошкольного возраста мы используем разнообразные здоровьесберегающие технологии, направленные на сохранение и повышение резервов детского здоровья:

- Каждое утро прием детей начинается с осмотра и измерения температуры;
- Утренняя зарядка ежедневно, с предварительным проветриванием помещения способствует формированию ритмических умений и навыков, позволяет дать детям хороший заряд бодрости, усиливает кровообращение, содействует обмену веществ, помогает развитию правильной осанки;
- Мытье рук с самомассажем с использованием потешек;
- Пальчиковая гимнастика проводится ежедневно индивидуально, либо с подгруппой детей. Тренирует мелкую моторику, стимулирует речь, внимание, воображение, кровообращение, быстроту реакции;
- Гимнастика пробуждения ежедневно, по мере пробуждения детей. Пробуждение детей после дневного сна требует особого подхода. Много зависит от характера и длительности сна детей, последовательности их пробуждения. Важно постепенно включать их в активную деятельность, переводя от состояния торможения к бодрствованию. Эффективным приемом становится пробуждающая гимнастика.
- Подвижные игры с физическими упражнениями ежедневно. Игра в раннем возрасте помогает: обеспечить эмоциональную разрядку, снять накопившееся нервное напряжение; освоить групповые правила поведения; наладить контакт между взрослыми и детьми; развить ловкость и координацию движений.
- Прогулки, экскурсии по территории детского сада.
- Во время образовательной деятельности проводятся физкультминутки по мере утомляемости детей (2-3 минут) .
- Дыхательная, артикуляционная гимнастики ежедневно

- Физкультурные занятия направлены на обучение двигательным умениям и навыкам. Регулярные занятия физкультурой укрепляют организм и способствуют повышению иммунитета.
- Закаливание: «Хожение босиком» - хороший метод закаливания, как для детского учреждения, так и для дома. При хождении босиком укрепляются своды и связки стопы, увеличивается интенсивность деятельности почти всех мышц, идет профилактика плоскостопия.

Здоровье – это ДАР, который нужно сохранять и приумножать, начиная с самого раннего возраста. Применение здоровьесберегающих технологий в работе воспитателя – способствует более интересному, разнообразному и эффективному проведению занятий и режимных моментов в детском саду, являясь важным фактором сохранения здоровья и своевременного, гармоничного развития ребенка.