

# **Конспект организованной образовательной деятельности по валеологии с элементами нетрадиционного рисования**

**Тема:** «Волшебный сон»

**Дата проведения:** 13 апреля 2016 года

**Воспитатели:** Сергеева О.С., Малахова Н.В.

**Группа:** вторая младшая группа №11

**Форма организованной образовательной деятельности:** интегрированная.

**Интеграция образовательных областей:** «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Физическое развитие», «Художественно-эстетическое развитие», «Социально-коммуникативное развитие».

**Программное содержание.**

**Цель:** расширять представления детей о полноценном сне как одном из факторов здорового образа жизни.

**Задачи:**

**Образовательные:**

- дать представление о значении сна в жизни человека, гигиенических правилах подготовки по сну; формировать представление о том, что с помощью сна восстанавливаются силы;
- совершенствовать культурно-гигиенические навыки (приготовление ко сну, умывание); формировать потребность в соблюдении гигиены и опрятности;
- дать представление о ценности здоровья, формировать желание вести здоровый образ жизни;
- расширять представления детей о животных, их повадках во время сна; упражнять в составлении предложений по картинкам;
- способствовать укреплению органов и систем организма посредством различных видов гимнастики и самомассажа.

**Развивающие:**

- развивать тактильно-кинестетическую чувствительность, познавательный интерес, мышление, творческое воображение;

- совершенствовать диалогическую речь, умение описывать сюжетные картинки.

**Воспитательные:**

- формировать потребность в здоровом образе жизни;
- воспитывать коммуникативные качества, приучать детей к вежливости (учить здороваться, прощаться, благодарить).

**Коррекционные и профилактические:**

- развитие мелкой моторики, пространственного восприятия, обучение способам мышечного расслабления.

**Виды детской деятельности:** игровая, двигательная, продуктивная, восприятие художественной литературы, коммуникативная.

**Предварительная работа:**

курс ОД о значении сна для человека, природы; знакомство с основными правилами гигиены сна; разучивание колыбельных песен и стихотворений про сон, рассматривание репродукций картин Джозефины Уолт «Волшебный сон», «Сказка».

**Оборудование и материалы:** карточки для гимнастики глаз; мнемотаблица «Хороший сон», набор предметов для игры «Готовимся ко сну» (2 кроватки, кукла, лошадка, набор постельного белья для кукольной кроватки), картинки с изображением спящих животных, листочки для дыхательной гимнастики, макет весеннего дерева, подносы с манной крупой, магнитофон, подушки-ромашки.

**Предварительная работа:** курс НОД о значении сна для человека, природы; знакомство с основными правилами гигиены сна; разучивание колыбельных песен, стихотворений (С. Маршак «Вот тебе под спинку», «Колыбельная», В. Нестерёнок «Хитрая подушка», Ф. Пестряков «За окном шумят метели»); дид./игры «Можно-нельзя», «Готовимся ко сну», «Мой сон», «Уложили куклу спать»; рассматривание репродукций картин Джозефины Уолт «Волшебный сон», «Сказка».

## Содержание ООД

*Выход детей под музыку.*

*Приветствие:*

**Воспитатель:** Здравствуйте, мои дорогие  
И маленькие, и большие!  
Вижу как вы подросли,  
До чего же вы хороши!

- Ребята, посмотрите у нас сегодня гости! Давайте поздороваемся (здравосяются), и будем улыбаться друг другу и нашим гостям! И пусть хорошее настроение не покидает нас целый день!

**Воспитатель:** Придумано кем – то

Просто и мудро  
При встрече здороваться!  
-Доброе утро!

**Дети:** -Доброе утро

**Воспитатель:** Солнцу и птицам!

**Дети:** -Доброе утро

**Воспитатель:** Приветливым лицам!

И каждый становится  
Добрый, доверчивым!  
Доброе утро длиться до вечера!

**Сюрпризный момент:**

Стук в дверь из спальни.  
- Кто там?

*Выходит Дрёмушка под музыку*

**Воспитатель:** Тихо, тихо, в наши двери входит Дрёмушка.  
Не аукать, не кричать, а баюкать и качать.  
Тихо песенку поет, сны ребятам раздает.

**Дрёма:** -Здравствуйте, мои милые друзья! Отгадайте мою самую любимую загадку:

Он на цыпочках  
И на цыпочках уходит.  
У кого закрыты глазки,  
Тем рассказывает сказки (сон).

**Гимнастика для глаз:**

**Дрема:** В этом сне воздушный шарик, (влево – вдох, вправо - выдох)  
В этом сне – собака Шарик, (вверх – вдох, вниз - выдох)  
В этом – голуби летят, (по кругу)  
В этом – дети спать хотят. (закрыли глаза)

**Мнемотаблица «Хороший сон – залог здоровья»**

**Дрёма:** - Я каждый вечер прихожу в ваши дома, не слышно, не видно и каждому из вас приношу удивительный сон.

**Воспитатель:** - А как вы думаете, для чего человеку нужен сон?

**Дети:** - Чтобы отдыхать.

**Дрёма:** - Но в некоторых домах мне не хочется долго задерживаться. Как вы думаете, почему? Что мешает здоровому сну?

**Дети:** - Громко играет музыка и телевизор,  
- Ярко светят лампы.  
- Шумные игры, бегают и прыгают дети,  
- Кушать много сладкого,  
- Разбрасывать игрушки,  
- Грязная кожа.

**Воспитатель:** - Ребята, а вот расскажите, что необходимо делать перед сном каждый день, чтобы Дрёмушке было комфортно и уютно, чтобы сон был здоровый.

*(Дети отвечают на вопросы, находя нужную картинку, приклеивают на мольберт, составляя мнемотаблицу).*

**Дети:** - Нужно не шуметь,

- можно почитать книжку,
- убирать игрушки,
- должен быть приглушенный свет,
- можно выпить стакан кефира,
- принимать душ, чистить зубы, умываться,
- надевать пижаму.

**Дрёма:** - Какие вы молодцы. А еще перед сном нужно проветривать комнату, в которой вы будете спать, чтобы в нее залетел свежий ветерок.

**Воспитатель:** - Ребята, давайте расскажем Дрёмушке, как мы готовимся ко сну.

• **Игра - «Готовимся ко сну».**

*Дети рассказывают стихотворение, при этом подходят к кроватке и укладывают игрушки спать.*

1. Я умею на кроватке простыню расправить гладко.
2. Я у скомканной подушки кулачком задвину ушки.
3. Я на ровную подушку положу свою подружку.
4. Я на мягкую кроватку положу свою лошадку.
5. Вот тебе под спинку мягкую перинку.
6. Сверху на перинку – чистую простынку.
7. Вот тебе под ушки – белые подушки.
8. Одеяло на пуху и платочек наверху.

**Воспитатель:** - Так привыкли мы к порядку  
Ровно в девять все в кроватку,  
На бочок и молчок!  
Наши детки, наши детки  
Крепко спят!

**Воспитатель:** - Те люди, которые хорошо высыпаются ночью, живут дольше тех, кто постоянно недосыпает. Во время сна отдыхают также кости у детей, благодаря этому, они лучше растут. Не зря говорят, что дети растут во сне.

**Дрёма:** - А вы любите смотреть сказочные сны?

- Тогда я вас приглашаю в страну Волшебных снов.
- Но сначала нужно впустить ветерок в нашу комнату.

### **Физкультминутка:**

Ветер веет над полями И качается трава,  Облако плывет над нами, Словно белая гора.  Дует ветер с высоты, Гнутся травы и цветы.  Вправо – влево, влево – вправо, Клонятся цветы и травы.  По опушке ветер скачет, Словно легкий – легкий мячик.  Раз прыжок, два прыжок, Утихает ветерок.  Ветер стих, взошла луна. Наступила тишина.	Круговые вращения руками  Подняться на носки и потянуться  Наклоны вперед  Наклоны в стороны  Прыжки на месте на двух ногах  Прыжки с ноги на ногу присед  Подняться , потянуться, опустить руки.
--	---

**Дрёма:** - Чтобы отправиться в страну Волшебных снов нужно встать в круг и повторять за мной:

Глазки дружно закрываем,  
в сон волшебный попадаем,  
Будем мы там все играть  
И ни капли не скучать.  
Один, два, три – открываем глазки мы!

**Воспитатель:-** Вот мы и в стране Волшебных снов.

Зеленые сны,  
весенние сны.  
Зеленые, мягкие  
иглы сосны,  
Зеленые, липкие  
листья берез  
И шелест

зеленых стрекоз.  
В зеленои листве  
зеленеют жуки,  
Зеленые в небе  
летят мотыльки.  
Зеленый кузнечик,  
трава зелена...  
Как здорово,  
что наступила весна!

- О каком времени года говориться в стихотворении? (*Весна*)
- Что служит одеялом для деревьев? (*Зелены листочки*)
- Посмотрите, деревья спят и видят сны. Как вы думаете, что снится деревьям?
- Ребятки, а вот наше дерево не успело укрыться одеялом, давайте ему поможем.

#### *Дыхательная разминка – «Подуйте на листочки».*

- Наше дерево укрыто, сладко спит.
- А вы знаете, что в природе все животные спят по-разному: кто-то спит почти целые сутки, всю зиму, другие спят очень мало, кто-то спит лежа, стоя, сидя.
- Давайте посмотрим на картинки и расскажем, как же спят некоторые животные?

#### *Дид. игра «Кто как спит? » (составление предложений по картинкам)*

1. Возле дома во дворе спит собачка в конуре.
2. Кот наш Кузя спит на печке.
3. Крокодилу спится в речке.
4. Мишка спит в теплой берлоге.
5. Спят обезьяны, свесив ноги.
6. Бека спит в своем дупле.
7. Рыжий лис уснул в норе.
8. Птичка в гнездышке уснула.

**Воспитатель:** Спит зайчишка под кустом,  
Лошадь спит спокойным сном.  
И мартышки, и слоны  
Все на свете спать должны.

- И мы с вами тоже немного устали, предлагаю отдохнуть

*Релаксация «Сон на лугу».*

*Дети ложатся на ковер.*

*Дрёма: Реснички опускаются,*

*Глазки закрываются.*

*Мы спокойно отдыхаем,*

*Сном волшебным засыпаем.*

*Дышится легко, ровно, глубоко.*

*Наши ручки отдыхают,*

*Наши ножки отдыхают...*

*Отдыхают, засыпают,*

*Хорошо нам отдыхать,*

*Но пора уже вставать!*

*Крепче кулакчи сжимаем, их повыше поднимаем.*

*Потянуться, улыбнуться, всем открыть глаза, проснуться.*

**Воспитатель:** - Ну вот мы и проснулись, что необходимо сделать после сна?  
(умыться)

*Самомассаж лица для детей в стихах «Нос, умойся!»*

1. «Кран, откройся!» - круговые движения правой рукой, «открывая» кран.
2. «Нос, умойся!» - растираем указательными пальцами обеих рук крылья носа.
3. «Мойтесь сразу оба глаза» - нежно проводим руками над глазами.
4. «Мойтесь, уши!» - растираем ладонями уши.
5. «Мойся, шейка!» - аккуратными движениями гладим шею спереди.
6. «Шейка, мойся хорошенъко!» - гладим шею сзади, от основания черепа к груди.
7. «Мойся, мойся, обливайся! – аккуратно поглаживаем щеки.
8. «Грязь, смывайся! Грязь, смывайся!» - трём ладошки друг о друга.

**Воспитатель:** - А теперь разомнем наши пальчики.

*Пальчиковая гимнастика «Волшебный цветок»*

Спал цветок волшебным сном.

Был закрыт он, но потом

Показался лепесток,

А за ним – его дружок,

Вот и третий не проспал,

И четвертый не отстал,

Вот и пятый лепесток.

И раскрылся весь цветок.

*Рисование на манке.*

- Ребята, нарисуйте то, что вам приснилось на волшебном снегу.

*Дети, сидя за столами, рисуют. Рассказывают, что нарисовали.*

- Ну, что ж, мастерскую снов мы закрываем, а нам пора возвращаться в детский сад. Возьмитесь за руки, закройте глаза.

**Дрёма:** Глазки дружно закрываем,  
В детский садик попадаем.  
Один, два, три –  
Открываем глазки мы!  
Очень долго мы играли,  
А теперь мы отдыхаем.

*Рефлексия:*

**Дрема:** - Вот мы и побывали в стране Волшебных снов. Мы с вами знаем, что сны часто забываются. А наш волшебный сон вы запомнили? Что вам больше всего понравилось в нашем сне?

**Дрема:-** Мне тоже очень понравилось с вами путешествовать в стране Волшебных снов. Но мне пора, мы с вами еще увидимся. До свидания!

*Дрема уходит, воспитатель с детьми дарит на память гостям ловушки для снов.*