**[Интегрированное занятие во второй младшей группе по формированию начальных представлений о здоровом образе жизни «В здоровом теле, здоровый дух»](http://vospitateljam.ru/integrirovannoe-zanyatie-vo-vtoroj-mladshej-gruppe-po-formirovaniyu-nachalnyx-predstavlenij-o-zdorovom-obraze-zhizni-v-zdorovom-tele-zdorovyj-dux/%22%20%5Co%20%22%D0%98%D0%BD%D1%82%D0%B5%D0%B3%D1%80%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D0%BE%D0%B5%20%D0%B7%D0%B0%D0%BD%D1%8F%D1%82%D0%B8%D0%B5%20%D0%B2%D0%BE%20%D0%B2%D1%82%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B9%20%D0%BC%D0%BB%D0%B0%D0%B4%D1%88%D0%B5%D0%B9%20%D0%B3%D1%80%D1%83%D0%BF%D0%BF%D0%B5%20%D0%BF%D0%BE%20%D1%84%D0%BE%D1%80%D0%BC%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8E%20%20%D0%BD%D0%B0%D1%87%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D1%85%20%D0%BF%D1%80%D0%B5%D0%B4%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%B2%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B9%20%D0%BE%20%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D0%BC%20%20%D0%BE%D0%B1%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%B5%20%D0%B6%D0%B8%D0%B7%D0%BD%D0%B8%20%20%5C%C2%AB%D0%92%20%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D0%BC%20%D1%82%D0%B5%D0%BB%D0%B5%2C%20%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8B%D0%B9%20%D0%B4%D1%83%D1%85%5C%C2%BB)**

**Подготовила: Грушецкая Олеся Геннадьевна, воспитатель МБДОУ д/с № 65 «Буратино».**

**Цель.** Формировать у детей первоначальные представления о здоровом образе жизни.
**Задачи.** Формировать культурно-гигиенические навыки и привычки.
Дать представления о пользе здорового сна для организма.
Дать представление о том, что здоровое питание и закаливание залог здоровья.
**Материалы.** Средства личной гигиены (мыло, зубная щетка, расческа, полотенце), кукла Катя. Слайды картин о закаливании, здоровой пище.
К нам сегодня в гости пришла кукла Катя. Она плохо выглядит , вялая, бледная. Давайте узнаем у неё в чем дело.
-Здравствуй кукла Катя, почему ты так плохо выглядишь?
-Я вчера играла и поздно легла спать. У меня немного кружится голова и хочется все время спать.
-Ребята, когда нужно ложиться спать?
-Да, ложиться спать нужно рано ,в одно и то же время и спать надо достаточно долго, чтобы организм смог набрать силы, для следующего дня. Вам, маленьким деткам, нужно спать и днем и ночью, чтобы лучше расти и не болеть. А чтобы ваш сон был крепким и здоровым, надо перед сном выпивать стакан теплого молока. Еще можно лечь со своей любимой мягкой игрушкой.
-Кукла Катя, а ты умывалсь утром?
- У меня нет сил даже умыться.-
-Вот ребята, к чему приводит плохой сон.
-Ребята, что вы делаете после утреннего подъема?
-Да, умываетесь, чистите зубы и делаете утреннюю зарядку. Молодцы.
-Какие вы знаете средства личной гигиены?
-Мыло, зубная щетка, зубная паста, расческа, полотенце.
**Физкультминутка:**

Моем чисто руки.
Закатаем рукава,
Открываем кран- вода.
Взяли в руки мыло,
Чтоб микробов смыло.
Моем пальцы и ладошки!
Посмотрите, крошки,
На свои ладошки.
А у нас ладошки!
Чистые ладошки!

-Хорошо. А вы знаете, что еще нужно чтобы не болеть и чувствовать себя хорошо?
-Да, нужно укреплять свой организм. А как мы это делаем в детском саду?
- Да, делаем утреннюю зарядку, полошим горло прохладной водой, ходим босиком по полу, делаем массаж друг другу, ходим на прогулку, играем в подвижные игры и т.д..
-Помогаем воспитателям: убираем игрушки, приводим в порядок игровую ,следим за своим внешним видом.
-Молодцы. А еще что нужно для здорового тела?
-Да, нужно хорошо питаться. Здоровое питание это еще один залог здоровья.
-Что относиться к здоровой пище?
-Молочные продукты, морепродукты ,овощи и фрукты.
-Верно. Если мы с вами будем соблюдать нормы гигиены и чистоты, также закаливать организм и правильно питаться , то не будем болеть.
-А теперь послушаем Куклу Катю, что полезного узнала для себя от нашего занятия.
- Да, теперь мне все понятно. Мне нужно вовремя ложиться спать, следить за своим внешним видом и правильно питаться. Спасибо, Вам ребята за добрые советы. А теперь мне пора прощаться. До свидания. Пойду, глаза слипаются…
-До свидания, Кукла Катя!!!