**[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/" \o "Интегрированное занятие во второй младшей группе по формированию  начальных представлений о здоровом  образе жизни  \«В здоровом теле, здоровый дух\»)**

**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!!!