**Занятие с детьми первой младшей группы**

**«Секреты здоровья»**

**Цель:** Формировать представление о здоровье,  выделить правила навыков культурно-гигиенического поведения.

**Задачи:**

1.Закрепить у детей знания о здоровом образе жизни;

2.Закрепить полученные знания о значении витаминов, название овощей и фруктов, навыков гигиены;

3.Развивать, прыгучесть, ловкости в игровой форме, совершенствование координации движений.

## Ход беседы

**1.Оргмомент**

Воспитатель собирает детей и сообщает им, что в детский сад приехал Айболит, он ходит по группам и беседует с ребятами, сейчас придет к ним.

*В дверь стучат, воспитатель вносит куклу Айболита.*

*Воспитатель встречает гостя, разыгрывает диалог и действия с ним.*

**2. Основная часть**

**Айболит** Здравствуйте, дети, я приехал посмотреть на вас – какие вы, здоровы ли? Хочу рассказать вам о секретах здоровья. Здоровье надо беречь. Вот я спрашиваю вас: как вы бережете свое здоровье? Что вы делаете, чтобы не болеть? Почему же вы молчите? Не знаете?

**Воспитатель** Знают, здоровье - это зарядка, розовые щечки, это когда мы сильные, ловкие, смелые и веселые, это когда мы дружим с витаминами.

**Айболит** Правильно. (*Детям*) Кто-нибудь из вас принимал витамины? Витамины делают наш организм крепким и здоровым, не поддающийся болезням. Но витамины бывают не только в таблетках, они еще растут на ветках. Много витаминов содержится во фруктах и овощах.

**Воспитатель** Мы с ребятами знаем, что фрукты растут на ветках, а овощи на грядке.

**Игра «Фрукты-овощи»**

*Дети раскладывают фрукты и овощи по разным тарелкам.*

**Айболит** Открою вам секрет, чтобы быть здоровым, нужно не только кушать витамины и быть сильными!

Нужно мыться непременно

Утром, вечером и днем-

Перед каждою едою,

После сна и перед сном!

А вдруг есть у вас такой ребенок, который и умываться-то толком не умеет?

**Воспитатель** Я уверена, что таких детей, уважаемый Айболит, у нас нет.

**Айболит** А как это проверить? Я придумал, вы ребята, должны ответить на мои вопросы.

* Вы решили умыться. А что для этого нужно? (*Вода, мыло, полотенце.)*
* Как надо правильно открыть водопроводный кран? Так, чтобы брызги летели во все стороны? (*Нет, кран надо открыть так, чтобы вода текла небольшой струйкой.)*
* Что надо сделать сначала, прежде чем подойти к крану с водой? (*Закатать рукава, чтобы не намочить рубашку или платье.)*

**Воспитатель** Покажите, как надо закатывать рукава. Вот так.

*(Дети показывают движения.)*

Рукава закатали, кран открыли, вода течет тоненькой струйкой. Теперь покажем, как надо мыть руки. Вот так, круговыми движениями, как будто одна ладошка гладит другую.

* Сначала надо смочить руки водой, намылить и потереть одну о другую, чтобы получилась пена - настоящие белые перчатки. А после этого надо смыть мыло водой.
* После того как вы смыли мыло с ладоней, что надо сделать? *(Вытереть их полотенцем.)*
* А как надо правильно вытирать руки полотенцем?

*(Каждый пальчик отдельно.)*

**Воспитатель** Осталось закрыть кран, а полотенце повесить на место.

**Айболит** Да, действительно, все дети умеют правильно умываться. Что же, за это их можно только похвалить.

Вот, смотрю я на ребят:

Не сутулятся, сидят.

Все умыты, все опрятны,

И, наверно, аккуратны?

**Воспитатель** Давайте расскажем Айболиту, как правильно сидеть на стуле во время занятий и за столом?

*Дети отвечают: спинки должны быть прямые, ноги стоят под стулом, а руки сложены за столом перед грудью.*

**Воспитатель**

А для чего это нужно?

*Дети: Чтобы спины наши были прямые, красивые.*

**Айболит**

Ребята, а вы знаете, как нужно вести себя во время еды?

*Ответы детей*

*Не разговаривать, жевать пищу с закрытым ртом.*

Для чего нужно так вести себя за столом?

*Ответы детей: чтобы не подавиться во время еды.*

**Воспитатель**

Итак, ложки держат аккуратно?

Быстро, дружно все съедают?

Корки на пол не бросают?

Чай на стол не проливают

Потому что точно знают:

*(вместе с детьми)*

"Кто ест красиво, глядит счастливо".

«Когда я ем, я глух и нем»

**Айболит**

Хорошо вы усвоили мои секреты здоровья!

Я думаю, что для ребят

Нет приятнее занятья,

Чем в носу поковырять,

Всем ужасно интересно,

Что там спряталось внутри.

А кому смотреть противно,

Тот пускай и не глядит.

**Воспитатель**

Что-то, Айболит, ты путаешь. Ребята, разве можно трогать нос и ковырять его?

*Ответы детей.*

**Воспитатель**

Каждый маленький ребенок знает, что в носу ковырять некрасиво и неприлично, можно поранить носик, и пойдет кровь. Наши дети знают, что это опасно для здоровья.

**Воспитатель**

Айболит, я знаю еще один секрет здоровья, нужно делать только хорошее и не делать ничего плохого. Тогда будешь красив и здоров!

**Айболит**

Вы ребята знаете, что такое хорошо и что такое плохо?

**Воспитатель**

Сейчас Айболит мы тебе про это расскажем. Если я буду говорить, что делаю что-то хорошее, вы добавляйте: «И я тоже»: если плохое — молчите, ничего не говорите, договорились? Запомнили. Начинаем. Только будьте внимательны!

**Игра «И я тоже»**

* Я умею аккуратно есть.
* Я не слушаю старших.
* Я с ребятами дружу.
* Хорошо себя веду!
* Я на улице гуляю!
* Я ребят всех обижаю!

В случае если кто-нибудь ошибся и сказал: «И я тоже», Айболит говорит: "Кто это там сказал «И я тоже»? Дайте-ка, я посмотрю на детей, которые обижают своих друзей!.. Что?..  Не обижаете, просто ошиблись? Это хорошо, надо быть дружными!».

**Айболит**

Самый главный секрет здоровья, нужно заниматься спортом и каждое утро делать зарядку.

**Физкультминутка (***проводит воспитатель, вместе с Айболитом***)**

Эй, ребята подтянись,

Не зевай и не ленись,

На зарядку становись!

Раз, два, три, мы закружились,

В медвежат мы превратились.

Сейчас медвежатки сделают зарядку.

*Потягивание:*

Утром Мишенька проснулся

Мишка к солнцу потянулся.

Вот так, вот так,

Мишка к солнцу потянулся.

*Повороты:*

Медвежата в чаще жили

Головой своей крутили.

Вот так, вот так.

Головой своей крутили

*Наклоны:*

Медвежата мёд искали,

Дружно дерево качали,

Вот так, вот так,

Дружно дерево качали.

Приседание: Вперевалочку ходили,

И из речки воду пили.

Вот так, вот так

И из речки воду пили.

*Прыжки:*

Мишкам весело играть.

Мишкам хочется скакать.

Раз, два; раз, два,

Вот и кончилась игра.

Стоп! Закончилась зарядка.

Вдох и выдох для порядка.

Раз, два, три – мы закружились

И в ребяток превратились.

**Айболит**

Для всех вас, ребята я приготовил сюрприз. Сегодня вы получите стакан витаминного сока от меня, для того чтобы расти крепкими и здоровыми. И перед тем как уйти я хочу вам пожелать здоровья и запомнить все секреты здоровья.

**3. Итог**

**Воспитатель**

Ребята, Айболиту пора уходить в другую группу, скажем ему спасибо за рассказ о секретах здоровья. А мы с вами сейчас постараемся вспомнить, что нужно делать, чтобы быть здоровыми.

* Делать зарядку;
* Кушать витамины;
* Мыть руки перед едой;
* Культурно вести себя за столом.