# Конспекты занятия для детей второй младший группы по привитию навыков здорового образа жизни

# **Тема "Научим Машу заботиться о своём здоровье"**

**Задачи:**

***Образовательные****:*

* Дать детям первоначальное представление о способах укрепления и сохранения здоровья (утренняя гимнастика, прогулка на свежем воздухе, употребление в пищу овощей и фруктов, витаминов);
* Закрепить названия предметов личной гигиены и их назначение;
* Закрепить знания о свойствах воды и мыла;
* Закрепить понятие «витамины», названия фруктов и овощей.
* Продолжить развивать навыки отгадывания загадок.

***Развивающие:***

* Развивать способность выполнять совместные действия с воспитателем;
* Координировать слова с движением;
* Способствовать активизации словаря детей; развивать диалогическую форму речи (понимание обращенной речи, ответы на заданные вопросы).

***Воспитательные:***

* Воспитывать чувства опрятности, привычку следить за своим внешним видом.
* Воспитывать желание заботиться о своём здоровье и здоровье окружающих.

***Материалы и оборудования:***

* Кукла Маша
* мыло, тазик с водой, полотенце
* иллюстрации: «Дети делают зарядку», «Моют руки с мылом», «Дети едят овощи и фрукты», «Витамины», «Дети гуляют», «Дети чистят зубы», «Закаливание»
* муляжи овощей, поднос
* мяч

**Ход занятия**

*В-ль приносит на занятие чумазую куклу.*

**В-ль:** Ребята, к нам сегодня на занятие пришла кукла Маша. Посмотрите, как Маша выглядит. Вы ничего странного не замечаете? *(Маша испачкалась)* а давайте спросим у Маши, от чего она такая грязная.

*Рассказывание воспитателем стихотворения А. Барто «Девочка чумазая»*

**Девочка чумазая**

*(воспитатель говорит за куклу)*

- Ах ты, девочка чумазая,
где ты руки так измазала?
Чёрные ладошки;
на локтях - дорожки.

- Я на солнышке
лежала,
руки кверху держала.
ВОТ ОНИ И ЗАГОРЕЛИ.

- Ах ты, девочка чумазая,
где ты носик так измазала?
Кончик носа чёрный,
будто закопчённый.

- Я на солнышке
лежала,
нос кверху держала.
ВОТ ОН И ЗАГОРЕЛ.

- Ах ты, девочка чумазая,
ноги в полосы измазала,
не девочка, а зебра,
ноги- как у негра.

- Я на солнышке
лежала,
пятки кверху держала.
ВОТ ОНИ И ЗАГОРЕЛИ.

- Ой ли, так ли?
Так ли дело было?
Отмоем всё до капли.
Ну - ка, дайте мыло.
МЫ ЕЁ ОТОТРЁМ.

**В-ль:** Ребята, а что нужно сделать, чтобы Маша стала чистой? *(помыть ее)*

*В-ль продолжает рассказывать стихотворение*

Громко девочка кричала,
как увидела мочалу,
цапалась, как кошка:
- Не трогайте ладошки!
Они не будут белые:
они же загорелые.
А ЛАДОШКИ - ТО ОТМЫЛИСЬ.

Оттирали губкой нос -
разобиделась до слёз:
- Ой, мой бедный носик!
Он мыла не выносит!
Он не будет белый:
он же загорелый.
А НОС ТОЖЕ ОТМЫЛСЯ.

Отмывали полосы -
кричала громким голосом:
- Ой, боюсь щекотки!
Уберите щётки!
Не будут пятки белые,
они же загорелые.
А ПЯТКИ ТОЖЕ ОТМЫЛИСЬ.

- Вот теперь ты белая,
Ничуть не загорелая.

ЭТО БЫЛА ГРЯЗЬ.

**В-ль:** Ребята, посмотрите, какая чистая стала кукла Маша, даже приятно посмотреть. Давайте объясним кукле Маше, почему нужно умываться и мыться? *(чтобы быть здоровыми)*

А давайте покажем кукле Маше как нужно приводить себя в порядок.

**Игра-имитация «Мы – чистюли»**

*Дети с помощью движений имитируют, как правильно приводить себя в порядок – купаются, вытираются полотенцем, чистят зубы, расчёсываются и т. д.*

**В-ль:** Молодцы, ребята. Чтобы быть здоровыми нужно всегда умываться, чистить зубы, мыться…

А что еще нужно делать, чтобы быть здоровым*? (ответы сопровождаются показом иллюстраций)*

- делать зарядку;

- гулять;

-закаляться;

- перед едой мыть руки с мылом;

- кушать овощи и фрукты;

- хорошо мыть овощи и фрукты водой.

-пить витамины

**В-ль:** Ребята, а как вы думаете что такое витамины? Почему их нужно употреблять в пищу?

**В-ль:** Витамины – это очень маленькие вещества, настолько маленькие, что мы их видеть не можем, но в маленьких витаминах содержится большая сила и здоровье. Кто-нибудь из вас принимал витамины? Витамины делают наш организм крепким и здоровым. Они бывают в таблетках, разного цвета и формы

Но витамины  бывают не только в таблетках, они еще растут на ветках и на грядках.

Много витаминов содержится в ягодах, фруктах и овощах, зелени.

Давайте вспомним с вами, какие овощи вы знаете? Сейчас я загадаю вам загадки с грядки. *(Каждый ответ воспитатель сопровождает показом картинки с изображением*

*овощей).*

***Загадки с грядки***

Листья собраны в кочан

В огороде у сельчан.

Без нее во щах не густо.

Как зовут ее? (Капуста)

Под землей живут семейки,

Поливаем их из лейки.

И Полину, и Антошку

Позовем копать... (картошку)

Он на грядке вырастает,

Никого не обижает.

Ну, а плачут все вокруг,

Потому что чистят... (лук)

Голова, а сверху ус.

Нет, не сладок он на вкус.

Прибежали со всех ног

Мы к обеду рвать... (чеснок)

На арбуз похожая —

Тоже толстокожая.

К платью желтому привыкла,

Греется на солнце... (тыква)

Этот овощ тыкве брат —

Тоже с виду толстоват.

Лег под листик на бочок

Между грядок... (кабачок)

 Эти крепкие ребятки

В листьях прячутся на грядке.

Лежебоки-близнецы

Зеленеют... (огурцы)

Он в теплице летом жил,

С жарким солнышком дружил.

С ним веселье и задор

Его зовут все…(помидор)

*(Воспитатель выкладывает на поднос  муляжи овощей).*

**В-ль:** Ребята, как одним словом можно назвать то что лежит у нас на подносе? *(Овощи).* А только ли в овощах содержатся витамины? (нет. Еще в ягодах и фруктах)

Правильно. Я предлагаю вам сыграть в игру «Не зевай, фрукт (ягоду) скорее называй!» . а кукла Маша послушает какие ягоды и фрукты вы знаете.

**Ирга «не зевай, фрукт (ягоду) скорее называй!»**

*Воспитатель кидает мяч ребёнку, а ребенок должен назвать любой фрукт (любую ягоду)*

**В-ль:** Молодцы! Как много фруктов и ягод вы назвали.

Итог:

*воспитатель говорит за куклу:*

Ребята, спасибо вам большое! Вы научили меня тому, что необходимо делать, чтобы быть здоровой. Я обязательно прислушаюсь к вашим советам.

А перед тем как с вами попрощаться, я предлагаю вам сыграть со мной в игру «Неболейка».

**Массаж биологически активных зон «Неболейка»**

Чтобы горло не болело, (*Поглаживают ладонями шею мягкими)*

Мы его погладим смело. (*движениями сверху вниз).*

Чтоб не кашлять, не чихать, (*Указательными пальцами)*

Надо носик растирать. ( *растирают крылья носа).*

Лоб мы тоже разотрем, (*Прикладывают ко лбу ладони «козырьком»)*

Ладошку держим козырьком (*растирают его движениями в стороны— вместе.)*

«Вилку» пальчиками сделай, ( *Раздвигают указательный и средние пальцы)*

Массируй ушки ты умело. (*и растирают точки перед и за ушами)*

Знаем, знаем — да-да-да! *-* (*Потирают ладони друг о друга)*

Нам простуда не страшна! (*Сжимать и разжимать кисти рук)*