

Конспект занятия по ЗОЖ: «Здоровым быть хочу» (младшая группа «Колокольчики»)

Елена Николаевна Харченко

Конспект занятия по ЗОЖ: «Здоровым быть хочу»
(младшая группа колокольчики)

Цель: формировать у детей навыки здорового образа жизни; вызывать желание заботиться о своем здоровье; приобщать детей к регулярным занятиям физкультурой; закреплять знания о необходимости быть чистыми, а также пользе витаминов и их значении для человека;

Задачи: Закреплять знания детей в умывании; В знании предметов туалета; Развивать любознательность и наблюдательность; Воспитывать у детей культурно-гигиенические навыки.

Предварительная работа: Рассматривание плаката «Режим дня», рассматривание картинок с различными видами спорта.

Оборудование: зубная щетка, расческа, мыло, полотенце, плакаты, картинка с продуктами, музыкальная запись гимнастики.

Ход занятия Воспитатель: Здравствуйте дети. - Я предлагаю вам отправиться в путешествие в волшебный город Здоровья. Хотите?

Дети: - Да!

Воспитатель: - Как вы думаете, что значит быть здоровым?

Дети:- Быть здоровым это значит быть сильным, не болеть, быть крепким, выносливым, не кашлять, не чихать, закаляться, есть больше овощей и фруктов. Что нужно делать, чтобы быть здоровым? Нужно хотеть и уметь заботиться о здоровье. Если не следить за своим здоровьем, можно его потерять. Вы хотите узнать, как сохранить свое здоровье и как можно реже болеть?

Дети: да.

Воспитатель : Скажите мне пожалуйста на чем можно отправится в путешествие?

Ответы детей:

Воспитатель: Путешествовать можно не только пешком, но и на самолете, корабле, поезде. У нас с вами волшебное путешествие, поэтому мы отправимся на воздушном шаре.

Воспитатель: За морями, за лесами есть чудесный город. Городом Здоровья зовется он!

Звучит музыка: Воспитатель обращает в внимание детей на воздушный шарик. Ребята, что-то наш шарик очень маленький нам надо его надуть.

Дыхательная гимнастика :

Мой воздушный шарик.

Каждый день я шарик дую. Шарик я надуть стремлюсь.

И сильнее становлюсь.

Ну что же наш шарик готов к путешествию.

- Мы отправляемся в путь.

Воспитатель: Посмотрите ребята, куда мы прилетели, какой чудесный парк. Посмотрите, ребята, какое необычное дерево, что на нем растет?

Ответы детей: Зубные щетки, пасты, расчески, мыло, полотенце.

Вы встречали такие деревья?

Такие необычные деревья растут только в городе здоровья.

Ребята, а как вы думаете, для чего нужны эти предметы.

Ответы детей: Дети рассказывают про каждый предмет?

Воспитатель: Чтобы быть здоровыми, мы должны ухаживать за своим телом, чистить зубы, расчесываться и умываться. Соблюдать правила личной гигиены.

Давайте поиграем с вами в **игру «Умывалочка»**-Мы намыливаем ручки (Намыливаем руки).

-Раз, два, три. Раз, два, три. (Хлопаем в ладоши).

- А над ручками, как тучки (Руки вверх).

-Пузыри, пузыри (Прыжки на двух ногах, руки на поясе).

- Продолжаем наше путешествие

: Воспитатель – Следующая остановка. Она называется «*Спортивная*».

«Всем известно, всем понятно, что здоровым быть приятно! Только надо знать, как здоровым стать. Приучай себя к порядку, делай каждый день...»

Дети: - Зарядку!

Воспитатель: - Ребята, а для чего делают зарядку?

Дети: - Чтобы проснуться, быть здоровым, зарядиться бодростью.

Воспитатель: - Утро в этой стране начинается с зарядки! А вы, ребята, умеете делать зарядку? Давайте сделаем несколько наших любимых упражнений.

Физминутка «ТОП ТОП, ХЛОП ХЛОП» под музыку

Воспитатель: - Молодцы, хорошо размялись, хорошо позанимались.

- И мы отправляемся в путь, следующая остановка «*Витаминная*» .

Воспитатель обращает внимание детей на муляжи фруктов и овощей:

— Посмотрите, малыши, что это у меня? (ответы детей). А вы знаете, сколько витаминов в них содержится!

Вот, пожалуйста, поднимите руки кто любит морковь. Молодцы!

Пожалуйста, хлопните в ладоши те малыши, которые любят лимон. Молодцы!

Пожалуйста, топните ножкой те, кто любят апельсины. Вот молодцы!

— Но знаете ребята, витамины содержатся не только в овощах и фруктах, но и в других продуктах. Мед, много витаминов содержится в рыбе, обязательно надо есть мясо. Богаты витаминами и ягоды. А какие вы знаете ягоды? (ответы детей) Очень полезно кушать кашу с маслом.

У малютки ёжичка-
Есть для каши ложечка.
По тарелочке цветы-
Небывалой красоты!
Любит кашу ёжичек,
Ест её по ложечке.
Если хочешь сильным стать-
Нужно кашу уважать!

— Вот видите, малыши, сколько пользы от витаминов! Но, а самое главное, хорошо кушайте, чтобы не болеть, расти здоровыми и умными!

Воспитатель: Итак, дети, вот и проехали мы по городу Здоровья, пора нам возвращаться в детский сад. - Мы отправляемся в путь.

Воспитатель: вот и закончилось наше путешествие в страну Здоровья.

-Что же вы запомнили сегодня. Что нужно делать, чтобы быть здоровым? Дети:

Делать зарядку, быть всегда чистыми, кушать только полезные продукты, богатые витаминами.