

Конспект занятия по ЗОЖ во второй
младшей группе

**«Надо с детства
закаляться — надо
спортом заниматься!»**

Воспитатель :Бестаева Лариса

Цель: «Формировать представление детей о здоровом образе жизни».

Задачи:

1. Образовательная задача: «Формировать у дошкольников понимание необходимости заботиться о своем здоровье, беречь его, учиться быть здоровыми и вести здоровый образ жизни».

2. Развивающая задача: «Развивать психические процессы детей, познавательные способности, мелкую моторику».

3. Воспитательная задача: «Формировать представление о здоровом образе жизни через привитие культурно-гигиенических навыков, обучение уходу за своим телом, выработку осознанного отношения к своему здоровью».

Методы:

Наглядный; словесный; показ способа действий; практический.

Оборудование:

Две длинные веревки или ленты, картонные разноцветные круги, ребристые коврики для **закаливания**, фонограмма «У жирафов пятна...», сюрпризный момент – плюшевый Мишутка.

1. **Вводная часть:**

Воспитатель вносит в **группу Мишутку**.

- Посмотрите, ребята, Мишутка совсем разболелся. Чем же ему можно помочь? Давайте уложим его на кроватку и полечим – дадим сладкого сиропа и напоим чаем. А расскажите мне, почему Мишутка заболел? (*Ответы детей*). Правильно, он гулял без шапки, не кушал витамины, не **закаливался** и не ходил на прогулку. А вы, ребята, заботитесь о своём здоровье? Что вы делаете для того, чтобы не заболеть? (*Ответы детей*).

2. **Основная часть:**

Давайте теперь все вместе скажем – что нужно делать, чтобы быть здоровыми, веселыми и красивыми? Правильно, нужно **заниматься спортом, закаливаться, умываться и кушать витамины**.

Ребята, я хочу вам предложить поиграть в очень интересную игру. Называется она «*Через ручеёк*». Вот здесь у нас бежит ручеёк (две параллельные линии на

расстоянии 1.5 метра, а в ручейке лежат камешки (*картонные круги по размеру детской ступни*). Мы с вами по очереди друг за другом будем перепрыгивать с одного берега на другой. Начинаем? (*Игра проводится 2-3 раза*)



Вот мы с вами попрыгали, а значит, **позанимались спортом** – стали чуть-чуть здоровее. Расскажите, что мы еще делаем, чтобы не болеть? Правильно, мы – **закаляемся**. И, поэтому, я хочу предложить вам пробежаться по дорожке из маленьких камушков – они рассыпались везде и нам **придется** преодолевать это препятствие. А чтобы не разорвать наши тапочки, нам **придется их снять**. (*Дети бегут по коврику в носочках. Проводится 2-3 раза*)

Вот молодцы – справились! Теперь надеваем тапочки и моем ручки – ведь, пока мы бежали, мы запачкались. А для того, чтобы вымыть ручки, нам **надо** прочитать стихотворение.

«По утрам и вечерам

Открываю в ванной кран. (*Поворачивают кран руками*)

Я воды не пожалею –

Уши вымою и шею. (*Трут ладошками шею и ушки*)

Пусть течёт водица-

Я хочу умыться! (*Умывают лицо ладошками*)

Посильнее кран открыла (*Поворачивают кран руками*)

И взяла кусочек мыла, (*Держат ладошки лодочкой*)

Пышно пена поднялась-

Смыла с рук и пыль и грязь (*Трут ладошки друг о друга*)

Пусть бежит водица –

Я хочу умыться! (*Умывают лицо ладошками*)



Молодцы, ребята. Теперь мы стали не только здоровыми, но и чистыми. А хотите, мы с вами попляшем вместе со зверятами?

Физкультминутка (*на 7-8 минуте*):

У жирафов пятна, пятна, пятна, пятнышки везде.

У жирафов пятна, пятна, пятна, пятнышки везде.

(*Хлопаем по всему телу ладонями.*)

На лбу, ушах, на шее, на локтях,

На носках, на животах, на коленях и носках.

(*Обоими указательными пальцами дотрагиваемся до соответствующих частей тела.*)

У слонов есть складки, складки, складки, складочки везде.

У слонов есть складки, складки, складки, складочки везде.

(*Щипаем себя, как бы собирая складки.*)

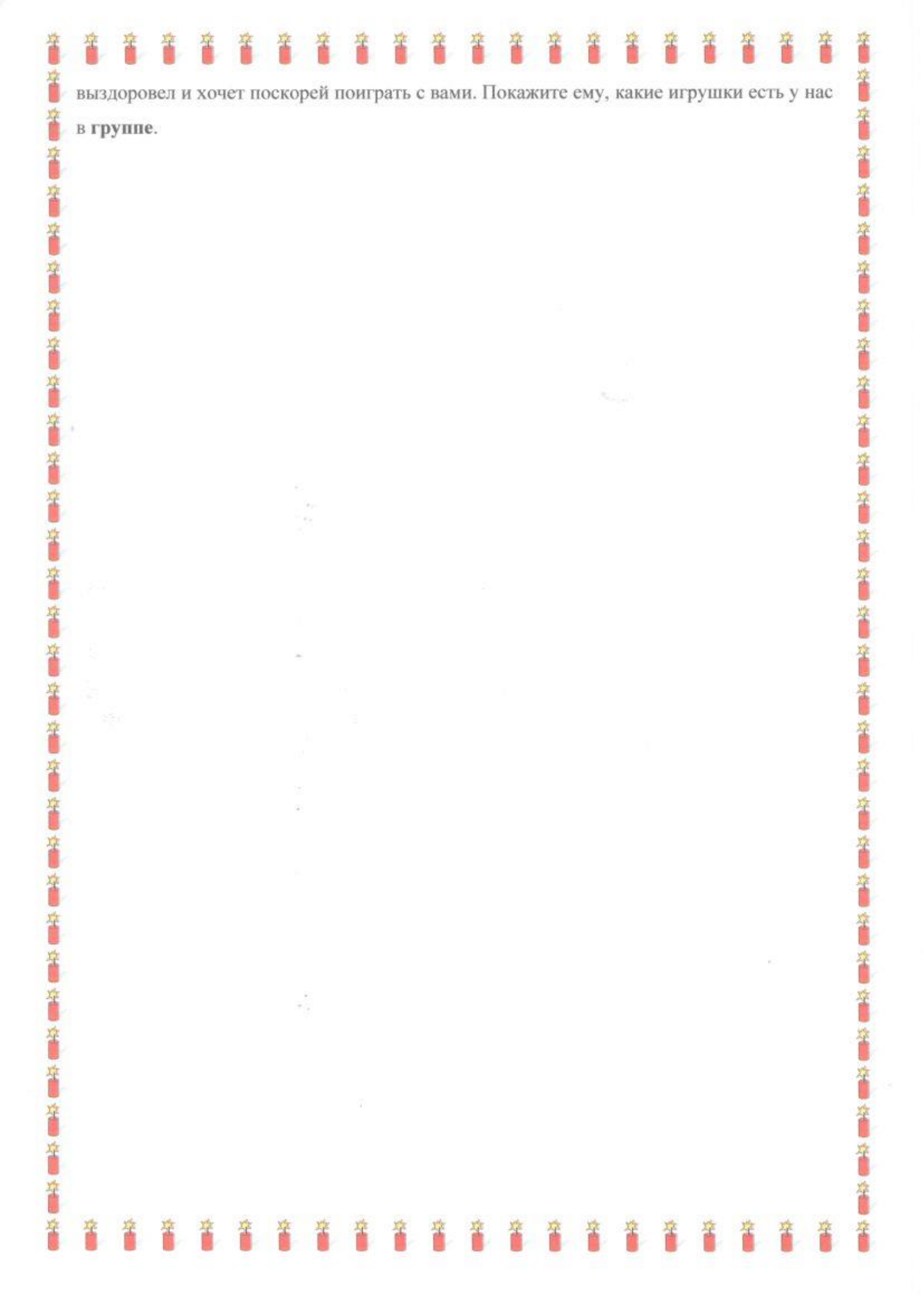
На лбу, ушах, на шее, на локтях,

На носках, на животах, на коленях и носках.

(*Обоими указательными пальцами дотрагиваемся до соответствующих частей тела.*)

3. Заключительная часть:

Вот как интересно провели сегодня время наши ребятки. Полечили Мишутку, поиграли в «Ручеёк», попрыгали по камушкам, умылись и, заодно, узнали много нового. Расскажите мне, что вы узнали? (*Ответы детей*). Вот молодцы – теперь вы знаете, что нужно делать, чтобы не заболеть. Ой, ребята, наш Мишутка совсем



выздоровел и хочет поскорей поиграть с вами. Покажите ему, какие игрушки есть у нас в группе.