

Конспект по ЗОЖ во второй младшей группе на тему: «Будь здоров!!!»

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 жизни и здоровья человека; развивать познавательный - эмоциональный интерес, двигательную активность детей; воспитывать желание быть здоровым; развивать интерес к пальчиковой, дыхательной гимнастике.

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

Ход занятия.

Воспитатель: - Ребята, у нас с вами сегодня будет очень интересное занятие.

Я предлагаю вам отправиться в путешествие в страну 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.

Воспитатель: - Итак, поедem мы в страну здоровья на паровозе. Вставайте за мной, я повезу вас в страну здоровья. Ребята отправляются в спортивный зал.

Воспитатель: - Вот и первая 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.

Включается музыка. Дети делают упражнения.

Воспитатель: - Молодцы, хорошо размялись, хорошо позанимались.

Лапкой — хлоп, другою — хлоп Хлопают ладонью по ноге.
Щеки раздували. Показывают округлость вокруг щек.
Увидали комара, Делают щепотку из трех пальцев
правой руки, изображают траекторию полета комара, прослеживая
ее глазами.

Закричали: Ква-ква-ква! Ладони складывают пальцами от
себя, открывают и закрывают, не отрывая запястья.
Улетел комар как ветер. Резко выдвигают руку вперед.
Хорошо пожить на свете! Поглаживают себя ладонью по груди

Воспитатель: - Ну, Мойдодыр, до свидания, мы поедем дальше.
(Мойдодыр уходит)

Следующая остановка «Витаминная». Дети едут в группу к
плакатам про витамины.

Здесь мы видим различные витамины – А, В, С.

Все эти витамины живут в домиках. А домиками для них являются
разные продукты, которые мы с вами видим и едим. Дети,
посмотрите на эту картинку.

Воспитатель: - Как вы думаете, что из этих продуктов полезное, а
что вредное. (Дети называют продукты полезные и вредные).

- Итак, дети, вот и проехали мы по стране Здоровья, пора нам
возвращаться в детский сад.

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

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

Воспитатель: - Будьте здоровы!