

Конспект занятия по ЗОЖ во второй младшей группе «Спортом занимаемся – с детства закаляемся!»

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 «От улыбки...», сюрпризный момент – плюшевый Мишутка.

1. Вводная часть (3 минуты):

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 закалялся 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 (10 минут):

Давайте теперь все вместе скажем – что нужно делать, чтобы быть здоровыми, веселыми и красивыми? Правильно, нужно заниматься спортом, закаляться, 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

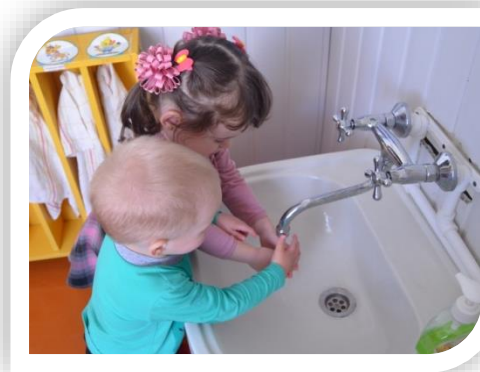
лежат камешки (картонные круги по размеру детской ступни). Мы с вами по очереди друг за другом будем перепрыгивать с одного берега на другой. Начинаем? (*Игра проводится 2-3 раза.*)

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. (*Дети бегут по коврику в носочках. Проводится 2-3 раза*)

Вот молодцы – справились! Пока мы занимались спортом наши ручки 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 *(2 минуты):*
Вот как интересно провели сегодня время наши ребятки. 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.