

МКОУ БГО ЧИГОРАКСКАЯ СОШ



***Конспект ООД по здоровьесбережению во второй
младшей группе***

«Я здоровье берегу»

***Подготовила:
Завидовская Жанна Игоревна
воспитатель 1 кв. категории***

Цели: учить детей самостоятельно следить за своим здоровьем, знать несложные приемы самооздоровления, уметь оказывать себе элементарную помощь. Развивать разговорную речь детей, умение употреблять антонимы, понимать смысл пословиц. Прививать и воспитывать любовь к физическим упражнениям, самомассажу.

Словарь: здоровье, закаливание, самомассаж.

Оборудование: коробочка с предметами личной гигиены, картинки с изображением полезной и вредной еды, мультфильм «Мойдодыр».

Ход ООД:

Воспитатель:

Ребята, сегодня мы с вами продолжаем говорить о здоровье.

Кто хочет быть здоровым? А почему вы хотите быть здоровыми? В ваших силах не только сохранить свое здоровье, но и укрепить его. Об этом и мудрые пословицы говорят:

Есть ли большая беда,

Чем болезни и нужда?

Я здоровье берегу,

Сам себе я помогу.

Повторяйте вместе со мной:

Я здоровье берегу,

Сам себе я помогу. (повторяют несколько раз, чтобы запомнить)

Как вы считаете, что вы можете сами сделать для своего здоровья? (Заниматься физкультурой, делать зарядку, закаляться, правильно питаться, соблюдать режим дня, следить за чистотой, употреблять в пищу витамины.)

Наши пальчики не спят,

Быть здоровыми хотят,

Хватит вам стесняться,

Давайте разминаться!

Пальчиковая гимнастика «Утречко»

Утречко настало, солнышко встало.

Эй, братец Федя, разбуди соседей!

Вставай, большой! Вставай, указка!

Вставай, середка! Вставай, сиротка!

И крошка Митрошка! Привет, ладошка!

Все проснулись, потянулись! Молодцы!

А теперь проверьте, стали ваши пальчики крепче, послушнее?

Воспитатель: Вы знаете, ребята, к нам сегодня заходил

Настоящий Мойдодыр.

Он увидеть вас хотел,

Но у него так много дел.

Дождаться вас не стал,

Но вам что-то передал. (показывает красивый коробочек)

Здесь волшебные предметы.

Угадайте, что же это?
Свою ручку опускай,
И предмет нам называй.

Дидактическая игра «Угадай на ощупь»

Дети на ощупь угадывают предметы личной гигиены (мыло, расческа, носовой платок, полотенце, зеркало, зубная паста и щетка, щетка для одежды) и рассказывают, для чего они предназначены и как ими пользоваться. Затем воспитатель читает загадки и предлагает найти ответ среди предметов, которые дети достали из чудесного мешочка.

Отгадывание загадок

Ускользает, как живое,
Но не выпущу его я.
Белой пеной пенится,
Руки мыть не ленится.
(*Мыло*)

Хожу-брожу не по лесам,
А по усам, по волосам.
И зубы у меня длинней,
Чем у волков, у медведей.
(*Расческа*)

Пластмассовая спинка,
Жесткая щетинка,
С зубной пастой дружит,
Нам усердно служит.
(*Зубная щетка*)

И сияет, и блестит,
Никому оно не льстит,
А любому правду скажет –
Все как есть ему покажет.
(*Зеркало*)

Вытираю я, стараюсь,
После ванной паренька.
Все намокло, все измялось –
Нет сухого уголка.
(*Полотенце*)

Хвостик из кости,
На спинке – щетинка.
Эта вещь поможет нам
Чистить брюки и кафтан.
(*Щетка*)

Воспитатель:
Мойдодыр нас всех зовет,
Мультпривет передает.
Давайте сядем на палас
Мультфильм посмотрим все сейчас!
(***Просмотр м\ф «Мойдодыр»***).

Беседа по содержанию мультфильма.

- Почему Мойдодыр был сердит?
- Про каких своих солдат говорил Мойдодыр?
- Что обрадовало Мойдодыра?
- Какой эпизод вам больше всего понравился? Почему?

Воспитатель:

Будем все любить водицу,
Будем все купаться-мыться.
В реку все сейчас ныряем ныряем,
И за мною повторяем!

Физкультминутка «Как приятно в речке плавать!»

Как приятно в речке плавать! (Плавательные движения.)

Берег слева, берег справа. (Повороты влево и вправо.)

Речка лентой впереди. (Потягивания — руки вперёд.)

Сверху мостик — погляди. (Потягивания — руки вверх.)

Чтобы плыть ещё скорей,

Надо нам грести быстреей.

Мы работаем руками.

Кто угонится за нами? (Плавательные движения.)

А теперь пора нам, братцы,

На песочке поваляться.

Мы из речки вылезаем (Ходьба на месте.)

И на травке отдыхаем.

Мойдодыр наш дорогой

Советует дружить с едой.

Но вам уже известно,

Что не вся еда полезна!

Дидактическая игра «Полезно – вредно»

На большом листе бумаги (доске) изображены различные продукты питания (овощи, конфеты, фрукты, чипсы, молоко, газированный напиток в бутылке, рыба, мороженое, яйца, черный хлеб и т. п.). Дети обводят зеленым маркером то, что полезно. Воспитатель объясняет почему нельзя есть чипсы и прочую вредную еду.

Вспомните и назовите, какими полезными продуктами вас кормят в детском саду. (Дети перечисляют продукты из меню детского сада).

Вот вы ребята говорили, что надо закаляться.

А как это, что нужно делать? Послушайте стихотворение про закаливание:

Все, кто хочет быть здоров,

Закаляйтесь вы со мной.

Утром бег и душ бодрящий,

Как для взрослых, настоящий.

Чаще окна открывать,

Свежим воздухом дышать.

Руки мыть водой холодной.

И тогда микроб голодный

Вас вовек не одолеет.

А мы с вами как закаливаемся после дневного сна? Ходим босиком по коврику, смоченному соленой водой. Но закаляться нужно постепенно, разумно.

Воспитатель: послушайте пословицу:

«Крепким стать нельзя мгновенно – закаляйтесь постепенно».

Есть еще один очень простой способ закаливания, который можно делать каждый день. Это самомассаж. Послушайте это слово. Что такое «массаж»? Это поглаживание, растирание, надавливание. А первая часть

слова «самомассаж» - «само», что обозначает? Что этот массаж человек делает себе сам.

Самомассаж.

Лобик мыли? Щечки мыли?

Ушки мыли? Ручки мыли?

Все помыли? Чистые теперь!

Открыть к здоровью дверь!

Вы сегодня отлично занимались. Я вижу на ваших лицах улыбку. Это очень хорошо! Ведь радостное, хорошее настроение помогает нашему здоровью.

Утром ранним поднимаясь,

Собираясь в добрый путь,

Умываясь, наряжаясь,

Ты улыбку не забудь!

С ней идти гораздо легче

И немного веселей,

С ней не давит груз на плечи,

И кругом полно друзей!

И, конечно, от болезней

Вас улыбка защитит.

Улыбаться так полезно,

Будь здоровым, не грусти!

Будем дети обниматься.

И друг другу улыбаться!

Доброго вам всем здоровья!