

**муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 2 г. Вязьмы Смоленской области**

КОНСПЕКТ

**ООД по формированию здорового образа жизни
для детей второй младшей группы
«Поможем мишке быть здоровым».**

Воспитатель: Е.С. Шабанова

Вязьма
2017

Цель: формировать у детей представление о здоровом образе жизни.

Задачи:

1.Обучающая:

Расширять представление детей о здоровом образе жизни, закреплять представление о полезных продуктах, учить рассуждать, делать выводы.

2.Развивающая:

Развивать речь детей, учить отвечать полными ответами, развивать логическое мышление.

3.Воспитывающая:

Воспитывать желание заботиться о своем здоровье.

Вос-ль- здравствуйте ребята! Посмотрите, что я вам сегодня принесла!

(Воспитатель показывает колокольчик)

Колокольчик зазвени,

Всех ребяток позови.

Как услышат – прибегут,

И со мной играть начнут.

Вос-ль- молодцы, ребята, услышали колокольчик!

Ребята! Я сегодня получила письмо. А от кого письмо, вы узнаете послушав загадку.

- он хозяин леса строгий, любит спать зимой в берлоге,

- и всю зиму на пролет, ему снится сладкий мед.

- страшно может он реветь, а зовут его (медведь) .

Вос-ль- молодцы! Угадали. Мы сегодня отправимся в лес в гости к мишке. Он живет в чаще леса. Путь туда не простой и дальний. Только сильные, ловкие и смелые могут преодолеть все трудности. Вы сильные? вы смелые? Тогда в путь. Впереди тропинка, давайте все вместе отправимся в путешествие. (дети выполняют движения в соответствии с текстом который произносит воспитатель) .

- мы отправимся гулять, будем весело шагать (шагают друг за другом) - по тропиночке пойдем, друг за дружкой гуськом (идут по веревке) - ноги выше поднимаем и на кочки наступаем (ходьба по пенечкам) - на носочки встали и к лесу побежали.

Вос-ль- вот и пришли мы в лес. Здесь стоит домик. В нем живет мишка.

Давайте постучим к нему.

Мишка выглядывает закутанный.

Вос-ль- здравствуй мишка. Почему ты так закутался.

Мишка- Апчихи, апчихи. У меня печальный вид, голова моя болит. Я чихаю, я охрип.

Вос-ль- да, мишка. Вид у тебя действительно печальный. А наши дети не болеют. Мы научим тебя не болеть. Скажи ка мишка нам, чем ты занят по утрам.

Мишка- я долго сплю до полудня.

Вос-ль- расскажи нам по порядку, часто ль делаешь зарядку?

Спортом занимаешься, водою закаляешься?

Мишка- нет, зарядку я, ребята и не делал никогда,

закаляться страшно братцы,
ведь холодная вода.
Может средство есть такое,
чтобы сильным, ловким стать,
от других не отставать?

Вос- ль- есть такое средство, есть!

сладкого поменьше есть,
утром долго не валяться,
физкультурой заниматься.
Бегать, прыгать и скакать,
душ холодный принимать.

Мишка- ой, ой, ой, мне не суметь!

Вос-ль- да не бойся мишка, ты ведь не трусишка.

Рядом с нами ты вставай,
и за нами повторяй.

Вос-ль- ребята давайте покажем мишке, как мы умываемся холодной водой.
(массаж лица «умываемся»)

- моем личико водой,
- умываемся с тобой- (поглаживание лица) .
- мылом моем личико- (растирание лица круговыми движениями)
- смоем все водичкою- (поглаживание лица)
- губки улыбнулись и к ушкам потянулись (улыбаются) .

Вос-ль- ну, что, мишка. Научили тебя ребята умываться.

Мишка- да, спасибо, научился.

Вос-ль- мишка, а зарядку ты любишь делать.

Мишка- нет.

Вос-ль- а наши ребята любят делать зарядку. Это полезно для здоровья. Зарядку можно делать по разному: с мячом, с гантелями, с игрушкой. Хочешь, мы с ребятами покажем тебе необычную зарядку. Ребята, давайте превратимся в животных и изобразим их.

Зарядка (Звери) .

- кошка лапкой моет ушки – 1, 2, 3, 4, 5.
- лев ползет по горной круче- 1, 2, 3.4.5.
- цапля ловит лягушат – 1.2.3.4.5.
- а мартышка на заборе дразнит маленьких ребят.

Вос-ль- молодцы ребята. Мишка тебе понравилась зарядка? Ребята, а что еще нужно делать, чтобы быть здоровым?

Дети- заниматься спортом, есть витамины.

Вос-ль- а где же прячутся витамины?

Дети- в овощах и фруктах.

Вос-ль- правильно. Чтобы быть здоровыми надо есть больше фруктов и овощей.

А что можно приготовить из овощей?

Дети- салат.

Вос-ль- давайте приготовим салат из капусты.

Пальчиковая гимнастика (салат)

- мы капусту рубим, рубим- (постукивание ребром ладони по другой ладони - мы морковку трем, трем- (растирание ладоней). - мы капусту солим, солим- (пальцы собраны в щепоть). – мы капусту мнем, мнем- (сжимание и разжимание ладоней) .

Вос-ль- приготовили салат? Давайте попробуем. Вкусно!

Дети давайте подарим мишке корзину с овощами и фруктами. Угощайся мишка.

Вос-ль – а еще чтобы не болеть, нужно гулять на свежем воздухе в любую погоду. Только надо правильно дышать: носом, не поднимая плечи при вдохе. Для того, чтобы научиться правильно дышать, нужно выполнять специальные упражнения. Давайте поиграем в игру с мыльными пузырями.

(вдыхать носом, выдыхать ртом) .

(Игра с мыльными пузырями.)

Вос-ль- ребята молодцы! У вас отлично получается. Мишка, ты запомнил, как нужно дышать, чтобы не заболеть.

Вос-ль – ребята, что еще нужно делать, чтобы не заболеть.

Дети- заниматься спортом.

Вос-ль- правильно. А что значит заниматься спортом.

Дети- играть в футбол, плавать, бегать, кататься на велосипеде.

Вос-ль- вот видишь, мишка, дети знают все о том, что нужно делать, чтобы быть здоровым.

Мишка- да я все хорошо запомнил. Нужно умываться холодной водой, делать зарядку, есть овощи и фрукты, заниматься спортом, гулять в любую погоду.

Мишка- ребята, а у меня для вас тоже есть подарок- мед. Мед полезен и взрослым и детям. В нем много полезных веществ. Чай с медом помогает при простуде.

Вос-ль спасибо, мишка, за угощение. Ребята обязательно попробуют твой мед. А сейчас давайте поиграем в игру «мишка и шишки».

- дети по лесу гуляли, дети шишки собирали, - (идут по кругу.)

- вот как шишечки стучат, всех ребяток веселят – (стучат шишками)

- вот какие шишки, спрячем их от мишки. (прячут за спину) .

- где же шишечки спрятали детишки – (мишка ищет шишки)

Вос-ль - дети, весело у мишки? Но нам пора возвращаться в детский сад. До свидания мишенька, спасибо за мед.

Дети становятся в круг.

Вос-ль - Возвращаемся друзья,

Поиграли ты и я

Про здоровье вспоминали,

В общем, весело играли