**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение**

**«Детский сад №22 комбинированного вида»**

**Конспект мероприятия**

**по ОО «Физическое развитие»**

***Тема: «Здоровый образ жизни»***

Подготовили и провели:

воспитатели 2 младшей группы

Э.В. Юськаева

О.В. Дудина

Саранск 2019

**Цель:** Формирование первичных навыков **здорового образа жизни**.

**Задачи:**

**Образовательные:** дать представление о том, как сохранить и укрепить здоровье, формировать у детей мотивацию к здоровью, закреплять знания о назначении гигиенических предметов: зубной пасты и щётки, мыла, полотенца, воды, расчёски, шампуня, зеркала.

**Развивающие:** развивать потребность заботиться о своем здоровье, развивать физические качества у детей, удовлетворить потребность детей в двигательной активности, вызвать интерес к спорту и физическим упражнениям, развитие физического качества через подвижные игры и игровые упражнения: развивать познавательные способности, через игровую и двигательную деятельность, развивать внимание, воображение: развивать мыслительных способностей.

**Воспитательные:** воспитывать привычку и потребность в здоровом образе жизни, пропаганда здорового образа жизни среди детей.

**Интеграция образовательных областей.**

ОО «Социально-коммуникативное развитие»

ОО «Познавательное развитие»

ОО «Речевое развитие»

ОО «Художественно-эстетическое развитие»

ОО «Физическое развитие»

**Предварительная работа:** заучивание стихов, рассматривание рисунков предметов личной гигиены, рассматривание картинок овощей и фруктов.

**Ход занятия**:

**Дети входят в зал под музыку. За ними вбегает собачка.**

**Воспитатель -**  Ребята, посмотрите, а кто это к нам в гости пришел? **(Ответы детей)**

**Воспитатель -** Давайте с ней  поздороваемся**(дети здороваются с Собачкой)**

**Воспитатель** - А, что ты такая невеселая?

**Собачка -**  Я постоянно болею. Вот и хотела у вас узнать, что вы делаете, что никогда не болеете и весело живете?

**Воспитатель -** так вот, в чем дело. Мы с ребятами с удовольствием расскажем тебе и покажем, что нужно делать, чтобы не болеть. Смотри и слушай внимательно. А лучше за нами повторяй.

**Воспитатель -** Ребята, с чего мы начинаем каждый наш день? (О**тветы детей)**

**Стихи дети**

Кто горячей водой умывается,

Называется молодцом.

Кто холодной водой умывается,

Называется храбрецом.

А кто не умывается,

Никак не называется.

**Воспитатель**-А еще мы делаем зарядку!

**Собачка -**  Какую зарядку?

**Воспитатель -**  Присоединяйся к нам и узнаешь.

**Дети становятся в круг**

Хомка - хомка, хомячок,

Полосатенький бочок

Хомка рано встает, щечки моет, ушки трет

Подметает Хомка хатку и выходит на зарядку,

Раз, два, три, четыре, пять,

Хомка хочет сильным стать

**Воспитатель -**  Вот, так мы начинаем каждое утро.

**Собачка -**  Я поняла! Ребята, а я тоже знаю, что чтобы быть **здоровым**, надо делать зарядку! И сейчас мы с вами её проведём.

**Комплекс физкультурно-оздоровительных мероприятий по «Физической культуре» под музыку (см. приложение)**

**Воспитатель -**  Какие Вы молодцы! Ребята, что еще нужно делать, чтобы не болеть? **(Ответы детей)**

**Стих дети**

Ешьте овощи и фрукты-

Это лучшие продукты.

Вас спасут от всех болезней.

Нет вкусней их и полезней.

**Собачка -** Здесь в волшебном мешочке я принесла для вас витамины - фрукты и овощи! Они перемешались - мне нужны 2 команды, чтобы вы правильно сложили овощи и фрукты

**Командная игра «Собери урожай» (см. приложение)**

**Собачка -** Да, да, да! У меня как раз есть яблоко! Я его в магазине купила. Сейчас съем **(достает грязное яблоко)**

**Воспитатель -**  Что ты, Собачка, нельзя его есть.

**Собачка -**  Глупости говорите, можно, оно же вкусное и полезное.

**Воспитатель -**  Оно же не мытое. Ребята, а почему нельзя есть грязное яблоко? Что может случиться? **(Ответы детей)**

**Собачка** - Живот? Ой-ой, не хочу, чтобы животик болел. Лучше я его дома помою и съем.

**Воспитатель -** Собачка, а знаешь, что нужное еще делать, чтобы сохранить здоровье? Ходить на прогулку. Но прежде чем пойти, надо одеться по погоде.

**Стих (ребенок)**

На прогулку выходи

Свежим воздухом дыши

Только помни при уходе

Одевайся по погоде.

Как пройти мне мимо лужи?

Я с водою очень дружен.

Ножкой шаркаю по дну –

Проверяю глубину.

Вот не видно сапога,

Значит, лужа глубока.

Не волнуйтесь, я бывалый –

Мой сапог и глубже плавал.

**Воспитатель -**  Ребята, давайте покажем Собачке, как мы умеем одеваться **(имитация одевания: сапоги, куртка, шапка, шарф, варежки)**

**Воспитатель** - А чтобы с пользой провести время на прогулке, надо поиграть и подвигаться. И сейчас мы поиграем все вместе.

**Игра «Собери снежки» (см. приложение)**

**Воспитатель -**  Собачка, а ты знаешь весёлую игру?

**Собачка -**  Да и предлагаю вам поиграть

**Командная игра «Летели снежинки» (см. приложение)**

**Воспитатель -**  А сейчас нам пора возвращаться и раздеваться **(имитация раздевания)**

**Воспитатель** - А что же мы делаем после прогулки**? (Ответы детей)**

**Собачка -**  а зачем мыть руки?

**Стих дети**

Чтобы ни один микроб

Не попал случайно в рот

Руки мыть перед едой

Нужно мылом и водой.

**Собачка -**  Теперь мне все понятно, что нужно чтобы быть **здоровым**, сильным и веселым. Я тоже теперь буду умываться, делать зарядку, гулять и играть с друзьями, кушать только чистые и полезные овощи и фрукты. Спасибо вам ребята! мне пора! Удачи вам – не болейте!

**ПРИЛОЖЕНИЕ**

**Комплекс оздоровительных упражнений для горла**

1. **«Лошадка».** Вспомните, как звучит цоканье **копыт лошадки**, катающей на своей спине веселых ребятишек. Цокаем языком то громче, то тише, скорость движения лошадки показываем так же: то снижая, то увеличивая темп повтора звуков.

2. **«Ворона».** Села ворона на забор и решила развлечь всех своей прекрасной песней. То вверх поднимет голову, то в сторону повернет. И каркает так, что ее всюду слышно. Дети произносят протяжно звук «ка-а-а-а-ар» (5—6 раз). Так громко каркала ворона, что охрипла и стала каркать беззвучно, с закрытым ртом (5—6 раз).

3. **«Змеиный язычок».** Представляем, что длинный змеиный язык пытается высунуться как можно дальше, стараясь достать до подбородка (6 раз).

4. **«Зевота».** Сидя, удобно расслабиться, опустить голову, широко раскрыть рот. Не закрывая его, вслух произнести «о-о-хо-хо-о-о-о», позевать (5-6 раз).

5. **«Смешинка».** Попала смешинка в рот и невозможно от нее избавиться. Глаза прищурились, губы радостно раздвинулись, и послышались «хохотальные» звуки «ха-ха-ха», «хи-хи-хи», «гы-гы-гы», а, нажав на хохотальную точку на кончике носа и посмотревшись в зеркало, можно смеяться так, словно перед вами самый веселый в мире клоун.

**Подвижная игра «Собери урожай»**

Все дети делятся на 2-е команды и выстраиваются в две колонны. Напротив команд, на расстоянии несколько метров лежат обручи в которых лежат овощи и фрукты. Возле каждой колонны лежит корзинка, куда надо собрать «**урожай**». По команде, первые участники бегут в обручу, берут предмет, оббегают обруч и возвращаются обратно. Как только предыдущий игрок положил предмет в корзинку и дотронулся до плеча следующего игрока, тот игрок бежит к обручу и т. д. побеждает команда которая быстрей всех «**соберет урожай**».

**Подвижная игра «Собери снежки»**

**Атрибуты:** корзинка, снежки

**Задачи:**развивать ловкость, быстроту реакции, координацию движений.

Ведущий держит в руках корзинку со снежками, раскачивает ею с целью рассыпать снежки. Снежки выпадают на пол.

Ведущий - Я весёлый человечек.

Люблю петь и танцевать.

А сейчас прошу детей:

«Соберите снежки скорей!»

Дети под весёлую музыку собирают снежки снова в корзину. Игру можно повторить снова.

**Подвижная игра «Летели снежинки»**

Перед началом игры дети выбирают водящего - "ловишку снежинок", который встает на одной стороне площадки, остальные дети - "снежинки" - врассыпную.

По команде педагога "Полетели снежинки!" дети разбегаются и начинают перемещаться, имитируя движения снежинок, - кружатся, приседают и др., а "ловишка" сопровождает действия ребят словами **(самостоятельно или совместно с педагогом).**

Летели снежинки,

Кружились снежинки,

И тихо на землю

Ложились снежинки.

А ветер их снова

Вверх поднимал,

Затем опускал,

Танцевать заставлял.

Но вдруг он затих,

Утомился, устал.

**Дети останавливаются. Затем стихотворение продолжают все вместе:**

А мы не устали,

**Кричим:** "Раз, два, три!"

Лови все снежинки,

Быстрее беги!

Начинается бег с ловлей и увертыванием. После того как будут пойманы 3 - 5 детей, игра останавливается и выбирается следующий водящий.

**Правила игры**

1. Выполнять бег только в медленном или среднем темпе, постоянно меняя направление.

2. При передвижении стараться не касаться участников игры **("лучики снежинок могут поломаться").**

3. "Ловишка" выбегает со своего места только после окончания слов.

Усложнение игры

В начале игры "ловишку" не выбирают. После слов "лови все снежинки, быстрее беги!" педагог называет имя ребенка.

При проведении игры в морозные дни текст произносит взрослый. Если игра проводится в помещении, слова могут сопровождаться музыкой.