

«ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ...»

Возраст детей: 2–3 года.

Образовательная область: физическое развитие.

Интеграция образовательных областей: познавательное развитие, социально-коммуникативное развитие.

Виды детской деятельности: игровая, познавательно-исследовательская, двигательная.

Программное содержание.

Цель: расширять представления о здоровом образе жизни.

Задачи:

Обучающие:

формировать у детей навыки здорового образа жизни, учить заботиться о своём здоровье, приобщать детей к регулярным занятиям физкультурой, закреплять знания о необходимости быть чистым.

Развивающие:

поощрять любознательность и стремление к получению новых знаний, развивать наблюдательность, активизировать и обогащать словарь детей.

Воспитательные: воспитывать желание быть здоровым, уважительное отношение друг к другу, интерес к физическим упражнениям..

Ход НОД:

Мотивационный этап.

Воспитатель: Собрались все дети в круг.

Я - твой друг и ты - мой друг.

Крепко за руки возьмёмся,

И друг другу улыбнёмся.

Воспитатель: Ребята, я предлагаю отправиться в путешествие в город здоровья. Как вы думаете, что значит быть здоровым?

Дети: Быть сильными, не кашлять.

II. Исполнительский этап.

Воспитатель: Посмотрите внимательно и скажите мне, что делают ребята. *(Делают зарядку)* А мы с вами делаем зарядку? *(Да)*

Воспитатель: Давайте сделаем сейчас.

Быстро встаньте, улыбнитесь,

Выше, выше подтянитесь.

Ну-ка, плечи распрямите,

Поднимите, опустите,

Влево, вправо повернулись,

Рук коленями коснулись.

Сели, встали, сели, встали

И на месте побежали.

Воспитатель: Молодцы! Скажите, как вы думаете, а что ещё нужно, чтобы быть здоровыми? *(Демонстрация слайда)*

Дети: Умываться.

Воспитатель: Правильно, ребята. Нужно умываться, чистить зубки.

Водичка, водичка,
Умой моё личико,
Чтобы глазки глядели,
Чтобы щёчки покраснели,
Чтоб смеялся роток,
Чтоб кусался зубок.

Воспитатель: Скажите, а когда нужно мыть ручки?

Дети: После прогулки, перед едой, после еды.

Воспитатель: Правильно, молодцы! А давайте с вами вспомним, как нужно мыть ручки. Что мы сначала делаем? (*Демонстрация слайда*)

Воспитатель: Сначала закатываем рукава. Для чего это нужно?

Дети: Чтобы не намочить.

Воспитатель: Правильно, чтобы не намочить. Потом открываем кран, намыливаем и моем руки, закрываем кран, вытираем ручки полотенчиком и опускаем рукава. А ещё, когда вы утром встанёте, дома и умываетесь, нужно обязательно чистить зубки.

Чистить зубы,
Умываться
И почаще улыбаться,
Закаляться, и тогда
Не страшна тебе хандра.

Воспитатель: Давайте с вами поиграем. У меня есть вот такие предметы. (*Дети называют эти предметы: шампунь, зубная щётка, расчёска, мыло, зубная паста, полотенце*) Вы закроете глазки, я одну вещь спрячу, вы откроете глазки и должны угадать, что пропало.

Воспитатель: Молодцы! Всё угадали, вы очень внимательные. А как вы думаете, что же ещё нужно, чтобы быть здоровыми? (*Демонстрация слайда*)

Дети: Есть яблоки, бананы, апельсины, морковку.

Воспитатель: Правильно, ребята, нужно кушать витамины. В овощах и фруктах содержится много витаминов, которые очень полезны.

Принимая витамины, знай,
Они полезны,
Те, кто их не принимает,
Бледные, болезные.

Воспитатель: Давайте посмотрим, в каких же овощах и фруктах есть витамины. (*Дети называют по картинке*) Вы хорошо знаете овощи и фрукты.

III. Рефлексивный этап.

Воспитатель: Давайте с вами подведём итог, что же нужно, чтобы быть здоровыми?
Делать зарядку, мыть руки, чистить зубы, есть витамины.

Я желаю вам, ребята,
Быть здоровыми всегда,
Но добиться результата
Невозможно без труда.
Постарайтесь не лениться:
Каждый раз перед едой,
Прежде чем за стол садиться,
Руки вымойте водой.
И зарядкой занимайтесь
Ежедневно по утрам,
И, конечно, закаляйтесь,
Это так поможет вам.
Свежим воздухом дышите
По возможности всегда,
На прогулки в лес ходите,
Он вам силы даст, друзья.

Будьте здоровы!