

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение города  
Нижневартовска детский сад № 29 «Ёлочка»

**Цикл занятий по формированию основ здорового образа  
жизни для детей младшего дошкольного возраста.**

Выполнила воспитатель: Якунина Н.Н.

# Конспект развлечения для детей 2 младшей группы

## «Витаминки»

### Программное содержание:

Дать представление об охране здоровья, о бережном отношении к своему организму, о том, что полезно (витамины).

Развивать умение слушать воспитателя, учить бережно относиться к животным, воспитывать любовь к ним, сочувствие.

### Материал:

Игрушка (щенок), пластилин, дощечки для моделирования, картинки с изображением овощей.

### Предшествующая работа:

Ознакомление с овощами, обучение узнаванию на предметных картинках.

### Методы и приемы:

1. Сюрпризный момент
2. Чтение стихотворения
3. Поощрения

### Ход мероприятия:

Дети сидят полукругом.

В дверь кто-то стучится, воспитатель привлекает внимание детей.

- Ребятки, вы слышите? Кто-то пришел к нам в гости. Давайте посмотрим?

Воспитатель открывает дверь, входит щенок.

- Ребятки, кто это? Правильно, щенок ( маленькая собачка). Давайте с ним поздороваемся.

Щенок здоровается с детьми грустным голоском.

- Ты хочешь с нами поиграть?

- Нет.

- А давай мы угостим тебя чем-нибудь, ты же пришел к ребятам в гости, а они гостям всегда рады!

- Нет.

- Что же с тобой такое случилось, ты такой грустный, ничего не хочешь. Ребятки, вы не знаете, что с щенком случилось? Давайте послушаем, что он нам расскажет?

**Щенок рассказывает воспитателю, а та, в свою очередь, детям, поглаживая щенка:**

- Бедный маленький щенок, заболел он, занемог,

Даже горло заболело, он теперь сидит без дела.

Заболел животик, заболела спинка, нужны ему лекарства,

А лучше – ВИТАМИНКА!!

Воспитатель спрашивает щенка, почему у него болит горлышко, щенок объясняет, что громко лаял на улице. Воспитатель говорит щенку, что когда на улице холодно нельзя громко лаять, горлышко надо беречь. Воспитатель просит детей показать, где у них горлышко, погладить его. Говорит, что его маленькие детки знают, как надо вести себя на улице и как дышать носиком.

- Давайте с вами сейчас превратимся в маленьких ежиков и подышим носиком ВДОХ-ВЫДОХ.

**Дети выполняют упражнение 2-3 раза.**

Щенок отвечает, что все понял, благодарит ребят, и что он больше не будет на улице громко лаять, будет беречь горлышко.

- Ребятки, а я знаю, как еще можно сберечь свое здоровье. Надо обязательно есть полезные овощи (**воспитатель показывает картинки с морковкой и капустой, спрашивает детей, что это**). Там есть много полезных витаминов (**показывает картинку, как витаминки шагают к детям**).

Щенок говорит, что он не любит ни морковку, ни капусту. Воспитатель его утешает, говорит, что есть специальные витаминки – в баночке. Щенок говорит, что не видел их. Воспитатель обращается за помощью к детям – хотят ли они слепить щенку витаминки, полезные для здоровья, и положить их в баночку. Дети соглашаются.

- Но сначала мы чуть-чуть поиграем, разомнем наши пальчики.

Наши красные цветки распускают лепестки, (**дети раскрывают пальчики**)

Ветерок чуть дышит, лепестки колышет. (**покачивание рук**)

Наши красные цветки закрывают лепестки, (**смыкание пальчиков**)

Головой качают, тихо засыпают. (**покачивание рук**)

## **Дети лепят "витаминки"**

Дети садятся за столы и «складывают» витамины в баночку, после показывают их щенку; воспитатель напоминает детям, что витаминки полезны для здоровья. Щенок говорит всем детям « спасибо».

Детям предлагается поиграть еще немного со щенком.

# Конспект непосредственно – образовательной деятельности по художественно – эстетическому развитию с применением здоровьесберегающих технологий в группе детей раннего возраста от 2 до 3 лет № 1.

## «Витаминки для Машеньки»

**Программное содержание.** Формировать навыки здорового образа жизни у детей. Продолжать знакомить со свойствами пластилина. Закреплять умение раскатывать пластилин прямыми движениями рук, пользоваться материалом аккуратно. Развивать образное восприятие.

**Материал.** Пластилин, доски, бумажные салфетки, массажные дорожки.

**Методика проведения занятия.**

Дети входят в группу по тропе здоровья.

**Игровой момент:** Внести куклу Машу. Ребята посмотрите кто это к нам пришел?

Дети: Машенька.

В: Сегодня Машенька грустная (кашляет и чихает) и ей совсем не хочется играть с детьми. Маша заболела, а чтобы ей снова стать здоровой, нужны витаминки.

В: Ребята, давайте поможем Маше? И слепим для нее витаминки.

Д: Да.

Проходите садитесь на свои места, я вам покажу как лепить витаминки.

**Показ способа лепки.** (От большого куска пластилина мы отрываем кусочек поменьше) и раскатываем шарик прямыми движениями рук. Ну вот, одна витаминка у меня получилась.

В: Теперь вы слепите свои витаминки.

**Самостоятельная работа детей:** в ходе деятельности оказываю помощь детям, поощряю их.

(в конце деятельности читаю стихотворение):

*«Витамины — просто чудо!*

*Столько радости несут:*

*Все болезни и простуды*

*Перед ними отвернут».*

В: Ну вот, Машенька, мы слепили для тебя витаминки. Теперь ты будешь здоровой и снова будешь играть с детьми.

Машенька: благодарит детей.

**Конспект проведения развлечения в группе детей раннего  
возраста  
от 2 до 3 лет № 1.**

***«Путешествие в страну здоровья»***

**Программное содержание:** Формировать знания детей о здоровом образе жизни, воспитывать бережное отношение к своему здоровью, развивать умение ориентироваться в группе – двигаться за воспитателем в определенном направлении, побуждать узнавать и называть некоторые предметы: мыло, зубная щетка, расческа, развивать любознательность.

**Материалы и оборудование:** воздушный шар, макет дерева (на нем зубные щетки, паста, мыло, расческа...), сундучок, мячики – ежики, магнитофон.

**Ход мероприятия.**

**Воспитатель:** - Здравствуйте, ребята!

А знаете, ребята мы с вами не просто поздоровались, а подарили друг другу частичку здоровья, потому что сказали: Здравствуйте!

Сегодня мы узнаем, что нужно делать, чтобы быть здоровыми. Ребята, я предлагаю отправиться в путешествие, чтобы узнать, что нужно делать, чтобы быть здоровым. Хотите?

**Дети:** Да.

**Воспитатель:** Скажите мне, пожалуйста, на чем можно отправиться в путешествие.

**Ответы детей:**

**Воспитатель:** Путешествовать можно не только пешком, но и на самолете, корабле, поезде. У нас с вами волшебное путешествие, поэтому мы отправимся на воздушном шаре.

**Воспитатель:** За морями, за лесами есть чудесная страна. Страною Здоровья зовется она!

**Звучит музыка:** Воспитатель обращает внимание детей на воздушный шарик. Ребята что то наш шарик очень маленький нам надо его на дуть .

**Дыхательная гимнастика:**

***Мой воздушный шарик.***

Каждый день я шарик дую.

Над дыханием колдую.

Шарик я надуть стремлюсь.

И сильнее становлюсь.

Ну что же наш шарик готов к путешествию.

- Беритесь скорей за веревочку, и мы отправляемся в путь, закройте глазки покружитесь и стране здоровья очутитесь.

Ну вот, мы и прилетели, на нашем воздушном шаре. Посмотрите ребята, какой чудесный лес стране здоровья.

Здравствуй лес, чудесный лес,

полон сказок и чудес,

что в глуши твоей таится

что с деревьями творится

все открой неутая

ты же видишь это мы.

Ребята, посмотрите, лес открыл перед нами свои владения, мы можем войти. Посмотрите, ребята какое необычное дерево, что на нем растет ?

**Ответы детей:**

- Зубные щетки, пасты, расчески, мыло, полотенце.

- Вы встречали такие деревья?

Такие необычные деревья растут только в Стране здоровья.

Ребята, а как вы думаете, для чего нужны эти предметы.

**Ответы детей:** Дети рассказывают про каждый предмет.

**Воспитатель:** Чтобы быть здоровыми, мы должны ухаживать за своим телом, чистить зубы, умываться и расчесываться.

**Воспитатель:** Ребята чтобы быть здоровыми, еще нужно каждый день делать зарядку.

А вы, ребята, умеете делать зарядку?

Давайте покажем.

Ребята встали, улыбнулись

Выше к солнцу потянулись

Вправо, влево повернулись,

Сели, встали, сели, встали.

И на месте побежали.

**Воспитатель:** Молодцы, ребята. Мы зарядились бодростью, и теперь сможем продолжать путешествие.

### **Волшебный сундучок:**

#### **Раздается волшебная музыка.**

**Воспитатель:** Что за чудо сундучок? Всем ребятам он дружок. Очень хочется всем нам,  
посмотреть ну что же там?

В сундучке лежат мячики.

Ребята вы хотите поиграть с волшебными мячами.

**Дети:** Да.

Этот шарик не простой (Движения выполняются по тексту)

Весь колючий, вот такой.

Меж ладошками кладем.

Им ладошки разотрем.

Вверх и вниз его катаем,

Свои ручки развиваем!

Можно шар катать по кругу,

Перекидывать друг другу.

1, 2, 3, 4, 5 –

Всем пора нам отдыхать.

#### **Звучит музыка:**

**Воспитатель:** Наше путешествие по Стране Здоровья закончилось, нам пора  
возвращаться в детский сад на нашем воздушном шаре. Ребята, а где наш воздушный  
шар?

#### **Гимнастика для глаз.**

Глазки смотрят высоко (посмотреть вверх).

Глазки смотрят низко, (посмотреть вниз).

Глазки смотрят далеко, (посмотреть в окно).

Глазки смотрят близко,(посмотреть друг на друга) .

#### **Появляется шарик.**

#### **Воспитатель:**

Ребята наш шарик прилетел и нам пора возвращаться в детский сад, беритесь за  
веревочку. Закрыли глазки, покружились, в детский сад мы возвратились. Ну вот, мы и  
побывали в Стране Здоровья. Что же вы запомнили? Что нужно делать, для того чтобы  
быть здоровым. Ответы детей.

1. Чаще улыбаться.

2. Чистить зубы по утрам и вечерам.

3. Делать заряд

4. Гулять на свежем воздухе.

Каждый твердо должен знать:

Здоровье надо сохранять.

Нужно правильно питаться,

Нужно спортом заниматься,

Руки мыть перед едой,

И всегда дружить с водой.

**Воспитатель:** Будьте здоровы!

# Конспект непосредственно – образовательной деятельности по формированию основ здорового образа жизни во 2 младшей группе № 1 «В стране Витаминов»

## Программное содержание:

- формировать у детей младшего возраста потребность к здоровому образу жизни.
- познакомить детей с понятием «витамины», с тем, какую пользу они приносят людям.
- учить детей различать витаминосодержащие продукты.
- развивать внимание, мышление, воображение; активный и пассивный словарь.
- помочь понять детям, что здоровье зависит от правильного питания – еда должна быть не только вкусной, но и полезной.
- закрепить знания о наличии витаминов в овощах, фруктах и продуктах питания.
- развивать мелкую моторику пальцев.
- воспитывать у детей желание заботиться о своем здоровье.

Интеграция образовательных областей: Познавательное развитие, Социально-коммуникативное развитие, Физическое развитие, Речевое развитие.

**Предварительная работа:** загадывание загадок об овощах и фруктах, рассматривание иллюстраций с их изображением. Раскрашивание овощей и фруктов.

Д/игра «Найди полезный продукт», «Разложи правильно».

**Материал:** кукла «Витаминка», рисунки овощей, фруктов; гречка, горох, фасоль, черный хлеб. Д/игра «Найди полезный продукт», ширма для кукольного театра.

## Ход образовательной деятельности:

*Организационный момент:* В круг скорее становитесь, крепче за руки держитесь.

Поиграть уже пора, вы играть хотите? Да!

*Педагог:* Дети, посмотрите. К нам в гости кто – то пришел, хотите посмотреть кто?

Присаживайтесь на стульчики и будем смотреть.

(на ширме появляется кукла Витаминка)

*Витаминка:* дети, вы знаете, кто я? Я Витаминка! Скажите, а зачем всем людям нужны витамины? Правильно, чтобы быть здоровыми, сильными, быстрыми, хорошо видеть и слышать. У меня есть сестренки – витаминки, только их нельзя увидеть, они живут в разных полезных продуктах, вы хотите с ними познакомиться? Тогда отправляйтесь в нашу страну Витаминов и там с ними познакомитесь. Счастливого вам пути!

*Педагог:* дети, хотите отправиться путешествовать? Тогда я вам предлагаю полететь, а полетим мы с вами на пушистых облаках. Разбирайте облака и полетели!  
(звучит музыка «Облака, белогривые лошадки»)

*Педагог:* ну вот, мы и прилетели. Посмотрите, что вы видите на доске?

( на доске рисунки лимона, апельсина, капуста)

*Педагог:* в этих фруктах и овощах много витаминов, которые защищают нас от болезней, если мы будем их кушать, то никакая простуда нам не страшна.

*От простуды и ангины помогают апельсины,*

*Ну, а лучше съесть лимон, хоть и очень кислый он.*

*Педагог:* пойдете дальше: что вы видите на столе?

(на столе стоят гречка, черный хлеб, фасоль, горох)

Правильно вы назвали эти продукты. В них тоже живут витамины. Если мы их будем есть. То у нас будет здоровое сердце, и мы будем очень умными.

*Очень важно спозаранку есть за завтраком овсянку,*

*Черный хлеб полезен нам и не только по утрам!*

Ой, посмотрите, кто – то перемешал фасоль, красную высыпал в тарелки с белой фасолью. Давайте, ее переберем, половина детей будет выбирать красную фасоль, а другая половина – белую.

(проводится игра «Перебери фасоль»)

*Педагог:* молодцы, справились с работой, а сейчас давайте отдохнем.

### **Физкультурная минутка:**

Будешь кушать витамины.

Будешь очень, очень сильным - *показывают силу.*

Будешь бегать далеко – *бег на месте,*

Будешь прыгать высоко – *прыжки на двух ногах.*

Будут ножки танцевать – *выставляют ногу на носок.*

И усталости не знать!

*Педагог:* пора нам идти дальше по стране Витаминов. А что вы видите здесь?

( на столе лежит морковь, помидор, свекла, перец)

*Педагог:* если вы, детки, будете кушать эти продукты, то у вас будет гладкая кожа, вы будете хорошо видеть и слышать, у вас будут здоровые зубки.

*Помни истину простую, лучше видит только тот,*

*Кто морковь жует сырую, или сок морковный пьет!*

Мы много с вами сегодня узнали.

Ну вот и закончилось наше путешествие. Пора домой, разбирайте облака и полетели!  
(звучит музыка «Облака, белогривые лошадки»).

*Педагог:* дети, где мы с вами побывали? Что видели? А зачем людям нужны витамины?  
(на ширме появляется кукла Витаминка)

*Витаминка:* дети, вам понравилось в стране Витаминов? Я вам хочу подарить на память очень полезный продукт, ягоду клюкву. В ней много разных витаминов. Кушайте на здоровье!

*Педагог:* дети, давайте скажем спасибо Витаминке, и до свидания!

(дети благодарят и прощаются)

**Конспект солевого  
закаливания после дневного сна  
в ранней группе  
«Котята»**

**Программное содержание:**

Поднять настроение и мышечный тонус у каждого ребенка после дневного сна, профилактика нарушений осанки и стопы. Развивать выносливость, координацию движений, укреплять организм детей с помощью закаливания.

**Оборудование:**

Тактильные дорожки, сухая и мокрая дорожки (в растворе соли), ребристая доска, колокольчик.

**Ход:**

**1.** Пробуждение: воспитатель звенит в колокольчик.

**В.: Колокольчик золотой.**

**Он всегда, везде со мной.**

**«Просыпайтесь!» - говорит,**

**«Закаляйтесь!» - всем велит.**

**2.** Комплекс закаливающих упражнений в кровати.

**В.: На коврик котят спят,**

**Просыпаться не хотят.**

**И. п.:** лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять руки вверх за голову, потянуться.  
(4р.)

**Вот на спинку все легли**

**Расшались тут они.**

**И. п.:** лежа на спине, руки за головой. Выполнить упражнение «Жуки» (4 р.).

**Хорошо нам отдыхать,**

**Но уже пора вставать.**

И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять руки вверх перед собой и потереть ладони друг об друга (4р.).

**3. Комплекс закаливающих упражнений перед кроваткой.**

**В.: Встали мои котятки, Выгнули спинки.**

И. п.: стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища. Поднять руки вверх, потянуться (4р.).

**Разгладили лапки.**

И. п.: стоя, ноги вместе. Потереть руки и ноги от пальчиков вверх.

**Разгладили спинку.**

И. п.: то же. Потереть спину руками.

**Разгладили грудку.**

И. п.: то же. Погладить грудь.

**Вымыли щечки.**

И. п.: то же. Погладить щеки ладошками.

**И пошли гулять по лесочку.**

Дети на носочках выходят в группу.

**4. Ходьба по дорожкам здоровья.**

**В.: А теперь пойдем мы в лес,**

**Где деревья до небес.**

**Идем по дорожке,**

**Высоко поднимая ножки.**

**Киски по лесу гуляли,**

**За природой наблюдали.**

**Большие ноги шагали по дороге... Большие ноги шагали по дороге:**

**ТОП, ТОП, ТОП!**

**Маленькие ножки**

**Бежали по дорожке:**

**Топ-топ-топ-топ-топ!**

В.: Котятки мои нагулялись, закалились и, конечно, устали. А теперь котятки покружились и в ребятки превратились, а сейчас ребятки сели на стульчики и отдохнули.

# Конспект непосредственно – образовательной деятельности по формированию основ здорового образа жизни во 2 младшей группе № 1

## «Научим Хрюшку мыть руки»

### Программное содержание:

- формировать культурно - гигиенические навыки.
- закреплять знания детей в умывании; в знании предметов туалета и их назначении.
- воспитывать у детей культурно-гигиенические навыки, желание всегда быть красивыми, чистыми, аккуратными.
- вызвать интерес к выполнению культурно – гигиенических навыков, побудить детей к постоянному их соблюдению; развивать наблюдательность, любознательность.

### Предварительная работа:

1. Дидактические игры "Купание куклы ", "Чем мы моемся? "
2. Знакомство детей с алгоритмом "Как правильно мыть руки".
3. Заучивание стихов и потешек о воде: «Водичка, водичка,  
Умой мое личико... », «Ай, лады-лады-лады, не боимся мы воды... »
5. Чтение художественной литературы: В. Маяковский "Что такое хорошо и что такое плохо? ", К. Чуковский "Мойдодыр".

**Оборудование:** Мультимедийная установка, запись визга поросенка, игрушка Хрюшка, полотенце, мыло, таз с водой, шампунь, стиральный порошок, мочалка, расческа, зубная щётка, зубная паста, носовой платок и другие предметы личной гигиены, кисти, клей, клеенки, салфетки, картинки для наклеивания на плакат с предметами личной гигиены (подготовлены заранее).

### Ход мероприятия:

- Сюрпризный момент. Воспитатель в группе находит полотенце, заранее испачканное, и задаёт детям вопрос:

В. - Ребята, а чьё это полотенце? Что с ним? Оно грязное! Значит у кого-то грязные руки! Ребята, кто из вас забыл помыть руки?

В. - Ничего не понимаю, руки все помыли и они чистые, а полотенце грязное! Может к нам кто-то приходил в гости?

(В это время слышится песенка поросенка).

В. - Кто это? Давайте поищем.

(дети с воспитателем проходят по группе и находят – игрушку Хрюшу.)

Х. - Это я испачкал полотенце! Я мыл руки, но почему- то они не отмылись... Может я что-то не правильно делаю? Ребята, подскажите!

В. - Не расстраивайся, Хрюша, наши ребята знают как правильно мыть руки, они тебе покажут. Научим Хрюшку ребятки, покажем как правильно нужно мыть руки?

(на электронной доске показан алгоритм мытья рук в картинках). Повторим ребята! Дети вспоминают порядок мытья рук, рассматривая алгоритм.

Алгоритм:

- Подойдя к умывальнику нужно загнуть рукава.
- Открыть кран, но так, чтобы струйка воды была не сильная, иначе вода будет брызгать на пол и на одежду.
- Взять мыло и намылить руки.
- Положить мыло в мыльницу.
- Смыть мыло с рук.
- Отжать руки над умывальником.
- Закрыть кран.
- Вытереть руки полотенцем.

В: - А сейчас давайте покажем Хрюше, как мы правильно моем руки.

(на электронной доске воспроизводится видео как правильно мыть руки, мама с ребенком моют руки дома)

Х:- Спасибо ребятки! Теперь я знаю, как мыть ручки правильно! Я хочу вас поблагодарить! Давайте поиграем! Вставайте рядом со стульчиками.

- **Физкультминутка «Ладушки – ладушки»**

Девочки и мальчики

Девочки и мальчики прыгают как мячики прыжки на двух ногах

Ножками топают, ручками хлопают, топают, хлопают

Головой кивают, кивают головой

А после отдыхают, руки под щеку

В:- Хрюша, наши ребята хотят показать тебе предметы, которые нужно использовать для того чтобы быть чистым и опрятным.

### **Проводится дидактическая игра "Чем я моюсь? "**

(На столе выставлены различные предметы, необходимые для умывания и для купания: мыло, шампунь, стиральный порошок, мочалка, одежная щетка, расческа, зубная щётка, зубная паста.

Дети с родителями выбирают предмет и рассказывают, как его используют. Мыло нужно нам для того, чтобы мыть руки, стирать одежду. Шампунь нам нужен для того, чтобы мыть волосы. Зубная паста нужна нам для того, чтобы чистить зубы и т. д. После объяснения предметные картинки помещают на ковралин и создают плакат.)

В: - А чтобы наш Хрюша не забыл все эти предметы мы сделаем ему подарок! Посмотрите, на столе я приготовила картинки с этими предметами, давайте сделаем Хрюше большой плакат! Что на для этого понадобится (кисти, клей, клеенки, салфетки)

- Подведение итогов.

Х:- Спасибо большое, мне пора! Вам на память я приготовил сюрприз – угощение. (Ребята и воспитатель провожают Хрюшку).