

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

**ЦИКЛ ЗАНЯТИЙ**  
**для детей младшего дошкольного возраста**  
**по формированию основ здорового образа жизни**

Подготовила:  
Идрисова И.М

г. Нижневартовск  
2023

## «Научим Дашу умываться»

### Задачи:

- закрепление навыков в умывании;
- развивать умение пользоваться предметами туалета и их назначением;
- воспитывать у детей культурно-гигиенические навыки, становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами, желание всегда быть красивыми, чистыми, аккуратными.

Материал: Кукла, кувшин с водой и тазик, мыло, полотенце, солнышко.

Ход: В группе появляется солнышко.

Воспитатель: Вместе с солнышком встаем, вместе с птицами поем.

С добрым утром! С ясным днем!

Вот как славно мы живем.

Мы проснулись рано утром (шагают на месте,

Потянулись бодро, шумно (*поднимаются на носки, разводят руки через стороны вверх*);

Чтобы сон ушел-зевнули,

Головой слегка трянули (*выполняют наклоны влево-вправо. Отводят руки к плечам*).

Разбудил нас бег на месте (бегут на месте,

К ванне побежали вместе (*выполняют упр. "пружинка". Руки на поясе.*)

Умывались и плескались. Зубы вычистить пытались, (*выполняют круговые движения ладонями около лица*).

Причесались аккуратно (*глядят ладонями голову от макушки к вискам*).

Приоделись все опрятно (*выполняют руками 2 раза движения от груди вниз, опускают руки к бедрам*).

Не хотим мы больше спать,

Будем весело **играть** (*упр. "пружинка", хлопают в ладошки*).

Вот какие молодцы!

В группе появляется грязная кукла Даша.

Воспитатель: Ах ты девочка чумазая,

где ты руки так измазала?

Черные ладошки, на локтях дорожки.

Ребята, посмотрите на нашу куклу, что же у нее случилось?

Ответы детей.

Воспитатель: Вот так Даша! Ты забыла умыться что ли? Посмотри на себя в зеркало.

Ты, наверно, умываться не умеешь?

Даша: Не умею.

Воспитатель: Ребята, научим Дашу умываться? А что нужно, чтобы научить Дашу умываться?"

Дети: Вода, мыло, полотенце.

Воспитатель: Ребята, давайте поможем кукле руки.

Выносим кувшин с водой, тазик, мыло, полотенце.

Воспитатель: Давайте представим что перед нами раковина. Но что надо сделать перед тем, как открыть кран с водой?

Дети: Надо закатать рукава, чтобы не намочить платье, рубашку.

Воспитатель: Да правильно Миша, покажи Даше, как нужно закатать рукава. А ты, Даша, смотри внимательно.

Показ детей.

Чтение потешки:

"Руки с мылом надо мыть,

Рукава нельзя мочить.

Кто рукавчик не засучит,

Тот водички не получит".

Воспитатель: Рукава закатали, теперь покажем Даше, как надо мыть руки, Одна ладошка моет другую. Миша, покажи, пожалуйста, Даше как ты моешь руки. *(Миша показывает, Даша умывается)*.

Воспитатель: Молодцы!

Чтение потешки:

От водички, от водицы

Все улыбками искрится!

От водички, от водицы

Веселей цветы и птицы!

Даша умывается,

Солнцу улыбается!

Воспитатель: Вот мы умылись, вытерли полотенцем. Даша теперь чистая. Если человек всегда ходит чистый, то он помогает своему здоровью. А вы ребята, запомнили, как правильно умываться?"

Дети: Да!

Воспитатель: Дети скажите мне, зачем человеку умываться, полотенце для чего? Зубная щетка для чего? Зачем человеку мыло? Как намыливают ручки?

Ответы детей.

Воспитатель: Молодцы! Умываться надо по утрам, после сна и по мере загрязнения. Мойте руки, лицо и шею, ноги и руки перед сном каждый день. Мойте руки после туалета, после прогулки, после игр.

Воспитатель: Будем мы чистыми и опрятными?

Дети: Да

Воспитатель: Надо, надо умываться

По утрам и вечерам!

А нечистым трубочистам,

Стыд и срам! Стыд и срам!

Кукла Даша благодарит детей и уходит.

**Конспект  
непосредственной образовательной деятельности  
с детьми второй группы раннего возраста.  
«Поможем кошечке быть здоровой»**

**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. Уточнить у детей названия фруктов, формировать умения определять их на вкус и называть.

2.Развивающая:

Развивать речь детей, способствовать активизации словаря детей через употребление слов - разных частей речи; развивать диалогическую форму речи (*понимание обращенной речи, ответы на заданные вопросы*).

3.Воспитательная:

Воспитывать желание заботиться о своем здоровье. Материал: колокольчик, корзинка с муляжами фруктов (яблоко, апельсин, лимон, банан), порезанные на кусочки фрукты - яблоко, апельсин, лимон, банан.

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!

(Стук в дверь. Заходит кошка в платке, чихает, кашляет)

Вос-ль: Здравствуй кошечка. Почему ты так закуталась?.

Кошка: Апчхи, апчхи. У меня печальный вид, голова моя болит. Я чихаю, кашляю. А у вас, в детском саду, детки не болеют?

Вос-ль: Нет, наши дети не болеют. Давай, мы и тебя научим не болеть.

Кошка: Научите

Вос-ль: Скажи, чем ты занимаешься по утрам.

Кошка: Я долго сплю, потом ем конфеты и опять сплю.

Вос-ль: Для начала необходимо рано проснуться и умыться холодной водой.

Кошка: Ой, ой, ой, мне не суметь!

Вос-ль: Да не бойся кошка, ты ведь не трусишка.

Рядом с нами ты вставай, и за нами повторяй.

Ребята давайте покажем кошке, как мы умываемся холодной водой.

(массаж лица «Кран откройся, нос умойся»)

Кран, Откройся! Нос, Умойся! Мойтесь сразу, Оба Глаза! Мойтесь, уши, Мойся, шейка!

Шейка, мойся хорошенько! Мойся, мойся, обливайся! Грязь, смывайся! Грязь, смывайся!!! Вос-ль: Ну, что, кошка. Научили тебя ребята умываться. Кошка: Да, спасибо, научилась. Вос-ль: А зарядку ты любишь делать. Кошка: 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. (зарядка под музыку) 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. Посмотри. Кошечка, наши детки покажут тебе как правильно дышать.

Глубоко вздохнем мы воздух

Ртом мы выдохнем его

Раз-вдох, два - выдох

Раз-вдох, два - выдох

Крылья носа мы погладим,

Сверху, снизу разотрем,

И еще разок вдохнем.

Вос-ль: Кошечка, ты запомнила, как нужно дышать, чтобы не заболеть.

Кошка: Спасибо. Теперь я буду правильно дышать. Вос – ль: А еще надо кушать

витамины. Кошка: А что такое витамины, где они прячутся? Вос-ль: Витамины

прячутся в фруктах и овощах. Чтобы быть здоровыми надо есть больше фруктов и

овощей. Кошка: Ой, а у меня с собой есть корзинка с фруктами. Но я не знаю, как они

называются и какие полезные. Вос-ль: Не переживай, мы тебе поможем. Дети на вкус

определят, какие у тебя в корзинке фрукты. Дидактическая игра: «Угадай на вкус».

Дети по очереди пробуют кусочек фрукта и называют его, находят в корзинке муляж

фрукта и дают воспитателю. Вос-ль: Кошка, у тебя в корзинке все фрукты полезные.

Поэтому, кушай больше фруктов. Кошка: Спасибо. Я постараюсь выполнять ваши

советы, чтобы не болеть и всем своим друзьям расскажу. Мне пора уходить, до

свидания, ребята. Вос-ль: Дети, давайте мы с вами тоже покушаем витамины –

яблочки.

**Конспект  
непосредственной образовательной деятельности  
с детьми второй группы раннего возраста  
"Научим зайчика быть здоровым" в группе раннего возраста**

**Задачи:**

1. формировать у детей представления о здоровом образе жизни: продолжать познакомить детей с понятиями «здоровье, здоровый, витамины»;
2. закреплять знание названий овощей и фруктов (яблоко, груша, морковь), предметов одежды (пальто, шапка);
3. закрепить основные навыки личной гигиены; создать мотивацию участия в подвижных играх; находить решение поставленной проблемы.
4. развивать речь детей, формировать умение отвечать на вопрос словосочетанием и предложением, активизировать словарный запас детей: снег: холодный, здоровье, витамины.
5. воспитывать желание помочь другим, сочувствие.

**Материалы:**

игрушка зайчик, кукла в теплой одежде, книга «Азбука здоровья», муляжи фруктов и овощей, снежки из ваты.

*Дети входят в группу, здороваются.*

*Звучит тихая музыка. На полу следы из снега.*

Воспитатель: Ой, что это? (снег) Кто-то здесь проходил и оставил свои следы.

Скажите, ребята, у нас в группе тепло или холодно? (тепло) А, что происходит со снегом когда, он полежит в тепле (тает). Правильно, молодцы.

Тогда, получается, что сейчас снег растает и пол каким будет? (мокрым)

А по мокрому полу можно ходить? (нет) А почему? (можно подскользнуться, упасть, ударить ножку, промочить ноги и заболеть и т. д.)

Воспитатель: Правильно, можно навредить своему здоровью.

Что же нам делать? Нужно убрать снег. А как? Руками? Давайте, Уберём снег салфетками (дети промакивают снег салфетками и выбрасывают их в корзинку)

Вы чувствуете, какой снег ...холодный? (хоровой и индивидуальные повторения). А можно снег брать в рот? нет (он грязный, холодный, горлышко заболит)

А если снег взять в руки и подержать долго, что будет ... наши руки замёрзнут?

Трогаю руки детей. А если руки замёрзнут, значит мы с вами (заболеем). А, чтобы этого не произошло, давайте погреем руки.

Мы погреемся немножко

Мы похлопаем в ладошки

Хлоп-хлоп-хлоп - 2 раза

Воспитатель: А как, ещё можно согреть ладошки? (подуть на них)

Выполняется дыхательная гимнастика «Греем руки»

*(Воспитатель показывает, как надо дуть на ладони).*

Исходная позиция: стоя, руки согнуты в локтях, ладошками к лицу.

Вдох. Через нос

Выдох через рот. Длительный выдох на руки.

Повторить 4—5 раз.

- Вы чувствуете, как идет тепло? Что ты чувствуешь, Алиса? А ты, Глеб? (*индивидуальные повторения*).

Воспитатель. Интересно, кто же всё-таки оставил следы у нас в группе. Давайте поищем. (*находим зайку*)

Представляете, оказывается, наш маленький зайчонок часто болеет, и добрый доктор Айболит отравил его к нам, чтобы мы рассказали ему, что нужно делать, чтобы не болеть. Расскажем.

*Дети садятся на стульчики.*

**Воспитатель:** Вот смотри зайка, у нас в группе есть вот такая интересная книга.

Посмотрите на эти картинки. Что тут нарисовано? (*Воспитатель открывает книгу с картинками, на которых изображены дети, делающие зарядку*)

**Дети:** Девочка и мальчик делают зарядку.

**Воспитатель:** «Правильно. А для чего мы делаем зарядку? (чтобы не болеть) Давайте покажем зайчику, как мы делаем зарядку.

*Дети выполняют движения*

А сейчас все дружно встали

Ручками похлопали

Хлоп-хлоп-хлоп.

Ножками потопали

Топ-топ-топ

Сели, встали, Сели, встали

А потом мы зашали и ни сколько не устали.

**Воспитатель:** «Молодцы! А что мы говорим после зарядки?»

**Дети:** «Спасибо зарядке - здоровье в порядке!»

**Воспитатель:** «Значит, зарядка помогает нам быть здоровыми, сильными и ловкими.»

**Воспитатель:** Ой, посмотрите, кто к нам ещё пришел! (*Воспитатель вносит куклу, одетую в теплую одежду*)

Это кукла Надя. Она собралась на прогулку и надела на себя... (*Дети перечисляют названия кукольной одежды*)

**Воспитатель:** «А если кукла не наденет теплые сапожки или шапочку, может она пойти гулять?»

**Дети:** «Нет, она замерзнет, у нее заболит горлышко».

Почему? (зима, холодно)

**Воспитатель:** Надо одеваться по погоде: когда холодно - надевать сапожки, шапочку, шарф; когда тепло - туфельки, панамку.

**Воспитатель.** Ребята, а вот сейчас у нас зима, а в какие игры любите играть на улице? (*снежки, кататься на санках*)

А если мы не будем двигаться, а будем сидеть, то .... (*замерзнем, заболеем*).

Давайте покажем зайчику одну из наших веселых игр

*Дети берут снежки*

Вышли дети погулять – стали дети снег катать

Мы с тобой снежки лепили, а потом снежки катили

И мы даже не устали и в снежки играть мы стали.

*Проводится подвижная игра «Снежки» под музыку*

**Воспитатель:** А вот мы с вами ходили на прогулку, поиграли. Пришли, разделись и сразу побежали за стол. (нет)

А, что ещё сделали. (помыли руки)

*Воспитатель:* Давайте покажем зайчику, как надо мыть руки.

Кран открыли (имитация)

Вода побежала (ш-ш-ш)

Ай лады, лады, лады

Не боимся мы воды.

Чисто умываемся,

Друг другу улыбаемся (имитация)

Кран закрыли (имитация)

**Воспитатель:** «А теперь давайте подумаем, если мы не будем мыть руки, что будет?»

**Дети:** «Живот заболит».

**Воспитатель:** «А почему?»

**Дети:** На руках живут микробы.

**Воспитатель:** Всё понял зайка.

Посмотрите, пока мы с вами играли Тамара Николаевна, накрыла на стол. Что это у нас лежит на тарелочках?

*Воспитатель показывает детям набор муляжей овощей и фруктов (огурец, помидор, яблоко, банан)*

**Воспитатель:** «Это овощи и фрукты».

*Дети перечисляют названия овощей и фруктов.*

**Воспитатель:** Скажите, ребята, овощи и фрукты нужно мыть перед едой. (Да)

Что будет, если мы не будем их мыть. (заболеют животики)

**Воспитатель:** Вы все правильно сказали, молодцы. Надо обязательно мыть руки, бананы, яблоки, огурцы, чтобы быть здоровыми.

**Воспитатель:** «А ещё в них есть витамины, они делают нас здоровее, кожу мягче и нежнее, головку – умнее. А сейчас, умные головки, давайте повторим, что нужно делать, чтобы быть здоровыми. А ты зайчик запоминай.

- делать зарядку;

- мыть руки и грязную еду;

- одеваться по погоде;

- кушать продукты, богатые витаминами;

- больше двигаться.

**Воспитатель:** Ну вот, зайчик мы тебя всему, что знали, теперь, надеюсь, ты будешь меньше болеть. И хотим тебе подарить книгу.

**Воспитатель от имени зайца:** Спасибо вам, ребята. Я вам тоже приготовил подарок – морковь. Дети идут мыть руки и угощаются морковью.