

МБДОУ «Романовский детский сад №1»
Романовский район
Алтайский край

Конкурс ДОУ «Здоровячок»

«Здоровым быть хочу»

(оод по валеологии с детьми второй младшей группы)

Составила: Е.А. Прищепа
Воспитатель ДОУ

с. Романово
2021

Цель: формирование у детей представлений о здоровом образе жизни.

Задачи:

- учить детей самостоятельно следить за своим здоровьем, знать несложные приемы самооздоровления, уметь оказывать себе элементарную помощь; закрепить знания о значении витаминов для здоровья человека.
- развивать внимание, мышление, разговорную речь детей, умение употреблять антонимы; расширять словарный запас детей (здоровье, витамины, дегустатор, самомассаж).
- прививать и воспитывать интерес к физическим упражнениям, самомассажу.

Предварительная работа: чтение произведения К.И. Чуковского «Мойдодыр», рассматривание иллюстраций к тексту, беседа по содержанию.

Оборудование:

«Чудесный мешочек» с предметами личной гигиены (мыло, расческа, носовой платок, зеркало, зубная паста, зубная щетка, щетка для одежды, губка, полотенце) картинки с изображением зубов, картинки с различными продуктами, картинки о здоровом образе жизни, ржаной хлеб, кубики фруктов, зубочистки, салфетки, блюда; фонограммы: зарядка «Солнышко лучистое», песенка Железновой «Паровозик»

Ход занятия:

Дети на ковре вокруг воспитателя.

Пальчиковая гимнастика «С добрым утром!»

- С добрым утром, глазки! Вы проснулись? (Погладить глазки, Сделать бинокль)
- С добрым утром, ушки! Вы проснулись? (Погладить ушки, Сделать ушки как у зайчика)
- С добрым утром, ручки! Вы проснулись? (Погладить ручки, Похлопать)
- С добрым утром, ножки! Вы проснулись? (Погладить ножки, Потопать)
- С добрым утром, солнце! Я проснулся!!! (Сделать солнце, поднять руки вверх)

Стук в дверь, появляется Мойдодыр:

- Здравствуйте, дети! Я желаю вам быть здоровыми.

Воспитатель:

- Дети, что значит, быть здоровым? (Не болеть!)
- Я предлагаю вам сегодня отправиться в путешествие в страну Неболейка, там мы и узнаем, что значит быть здоровым. А поедем мы туда на поезде. Согласны? Занимайте места в вагончиках! (Под песенку Железновой «Паровозик» дети едут в волшебную страну)
- Ребята, вот мы и прибыли в страну Неболейка.

(На доске размещены опорные картинки о здоровом образе жизни)

- А как вы думаете, кто живет в Неболейке? (ответы детей)

Правильно, ребята, здесь живут люди, которые не болеют.

- А что нужно делать, чтобы не болеть и быть здоровыми? (ответы детей)
- А что это такое, здоровье? (ответы детей)

Здоровье – это сила, красота, когда настроение хорошее и все получается.

- А вы хотите быть здоровыми? Кто хочет быть здоровым? Мы с вами не только можем сохранить свое здоровье, но и укрепить его. Давайте скажем все хором:

Я здоровье сберегу,

Сам себе я помогу.

- А как мы можем себе помочь укрепить здоровье? (ответы детей)

Верно ребята, нужно заниматься физкультурой, делать зарядку, гулять, правильно питаться, следить за чистотой.

- А как вы думаете, зарядка для пальчиков полезна для здоровья? (ответы детей)

Пальчиковая гимнастика

Этот пальчик хочет спать,
Этот пальчик прыг в кровать,
Этот пальчик прикорнул,
Этот пальчик уж заснул.
Тише, пальчик, не шуми
Братиков не разбуди
Встали пальчики, ура!
В детский сад идти пора!

- А теперь проверьте, стали ваши пальчики крепче, послушнее?
- Вы знаете, ребята, Мойдодыр дал нам в дорогу вот этот мешочек. А в мешочке предметы, которые нам помогают заботиться о своем здоровье.

Дидактическая игра «Чудесный мешочек»

Дети наощупь угадывают предметы личной гигиены (мыло, расческа, носовой платок, полотенце, зеркало, зубная паста и щетка, щетка для одежды) и рассказывают, для чего они предназначены и как ими пользоваться.
Затем воспитатель читает загадки и предлагает найти ответ среди предметов, которые дети достали из чудесного мешочка.

Отгадывание загадок

*Гладко и душисто,
Моет очень чисто,
Нужно, чтоб у каждого было.
Что это? (мыло)

*Лег в карман и караюлю
Реву, плаксу и грязнуюлю.
Им утру потоки слез,
Не забуду и про нос! (Носовой платок)

*Хожу-брожу не по лесам,
А по усам, по волосам.
И зубы у меня длинней,
Чем у волков, у медведей. (Расческа)

*Пластмассовая спинка,
Жесткая щетинка,
С зубной пастой дружит,
Нам усердно служит. (Зубная щетка)

*И сияет, и блестит,
Никому оно не льстит,
А любому правду скажет –
Все как есть ему покажет. (Зеркало)

*Вытираю я, стараюсь,
После ванной паренька.
Все намокло, все измялось –
Нет сухого уголка. (Полотенце)

*Хвостик из кости,
На спинке – щетинка.
Эта вещь поможет нам
Чистить брюки и кафтан. (Щетка)

Ребята, что-то мы с вами засиделись. А чтобы нам размяться, предлагаю сделать веселую зарядку. (Включается фонограмма музыкальной зарядки «Солнышко лучистое». Дети выполняют упражнения.)

Есть еще один очень простой способ укрепить здоровье - это самомассаж. Что такое «массаж»? Это поглаживание, растирание, надавливание. А первая часть слова «самомассаж» - «само», что обозначает? Что этот массаж человек делает себе сам.

Самомассаж спины «Дождь»

Дождь! Дождь! Надо нам

Расходиться по домам (Дети хлопают ладонями по спине)

Гром! Гром, как из пушек

Нынче праздник у лягушек. (Поколачивают кулачками)

Град! Град! Сыплет град (Постукивают пальчиками).

Все под крышею сидят.

Только мой братишка в луже (Поглаживают спину ладошками).

Ловит рыбу нам на ужин (Поворачиваются делают массаж ещё раз).

- Ой, а вот еще один подарок Мойдодыра - интересный рисунок. Что на нем изображено? Зубы. Вот на этой картинке зубы белые, веселые. А здесь темные, грустные. Каково ваше мнение, что произошло с этими зубами?

(ответы детей)

Белые зубы чистят, кормят полезной пищей, а за темными не ухаживают, не чистят, кормят пищей, которая разрушает зубы. Как вы думаете, какая пища разрушает зубы?

(ответы детей)

Конфеты, торты, шоколад, леденцы, мороженое разрушают зубы. А какая пища полезна зубам?(ответы детей)

Конечно, овощи, фрукты, творог.

Дидактическая игра «Полезно – вредно»

На доске размещены картинки с различными продуктами (овощи, конфеты, фрукты, чипсы, молоко, газированный напиток в бутылке, рыба, мороженое, яйца, черный хлеб и т. п.). Дети располагают под картинкой с красивыми зубами полезные продукты и под картинкой с испорченными зубами все, что бесполезно. Воспитатель объясняет почему нельзя есть чипсы и прочую вредную еду, почему сладости нужно есть умеренно. Вспомните и назовите, какими полезными продуктами вас кормят в детском саду. (Дети перечисляют продукты из меню детского сада).

- И на завтрак, и на обед, и на ужин вам дают хлеб. Особенно полезен ржаной хлеб. Сейчас мы будем дегустировать очень полезный ржаной хлеб. Дегустировать – значит пробовать. А человека, который пробует, называют – дегустатор. Повторите это слово и постарайтесь запомнить. (Дети пробуют хлеб).

- А еще я вам открою один секрет: чтобы быть здоровыми, сильными, бороться с микробами и не поддаваться болезням, нужно кушать витамины. Витамины, как солдаты охраняют наш организм от злых микробов и болезней. А вы знаете, где находятся витамины? (Ответы детей)

- А теперь я вам предлагаю определить овощи и фрукты на вкус, закройте глаза. (Дети пробуют кусочки яблока, моркови, мандарина). Вы, конечно, правы! Но нам пора возвращаться, ведь в группе нас ждет Мойдодыр.

- Раз, два, три, покружись!

Снова в группе окажись!

Мойдодыр:

- Я вижу на ваших лицах улыбку. Это очень хорошо! Ведь радостное, хорошее настроение помогает нашему здоровью. А хорошее настроение и улыбка – как защита от болезней. Доброго вам всем здоровья!