**Конспект**

**образовательной области «Здоровье»**

**во второй младшей группе**

**на тему:**

**«Если хочешь быть здоров!»**



 **Выполнила: Зяблова Е.В.**

Здоровье – бесценный дар, который преподносит человеку природа. Здоровый ребёнок характеризуется гармоничным, соответствующим возрасту физическим, интеллектуальным, эмоционально-волевым, нравственным и социальным развитием.

Младший дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья.

 **Цель:** -формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

 **Задачи:** - формировать начальные представления детей о здоровье

             - способствовать развитию двигательной активности детей.

            - развивать координацию движения детей в разнообразных формах

 двигательной активности.

            - воспитывать у детей стремление играть в подвижные игры.

 **Оборудование:** колокольчик, мяч.

 **Ход:**

1. **Приветствие «Друг»**

Собрались все дети в круг,

Я – твой друг и ты – мой друг.

Вместе за руки возьмемся

И друг другу улыбнемся!

 **2** Воспитатель: Дети, посмотрите, кто к нам пришел?

Дети: Медвежонок

Медвежонок: Здравствуйте.

Восп. : Как тебя зовут?

Медвежонок: Меня зовут Миша.

Восп. : Миша, почему ты с платочком?

Медвежонок: Я болею. Все время болею.

Восп. : Болеешь? А вот наши дети не болеют. Знаешь почему?

Медвежонок: Нет, я не знаю.

Восп. : Сейчас они тебе расскажут

- Дети, что мы делаем по утрам, чтобы не болеть?

Дети: Делаем зарядку.

Восп. : Миша, а ты знаешь, что такое зарядка?

Медвежонок: Зарядка? Нет, я не знаю.

Восп.: Становись в круг с нами, дети тебе покажут (дети превращаются в медвежат)

Проводится зарядка:

|  |  |
| --- | --- |
| Мы весёлые ребята      Наше имя – медвежата | Ходьба в колонне по одному |
| Мишки по лесу пошли     По тропинке вдаль зашли.Мишки лапы поднимаютЧерез бревнышки  шагают. | Ходьба с ноги на ногу, вперевалочку, руки вверхуХодьба с высоким подниманием коленей ног                            |
| Мишки по лесу гулялиШишки дружно собирали | Ходьба  с наклоном вперед имитация «собираем шишки» |
| Мишки быстро побежалиНа малинный след напали | Легкий бег друг за другом |
| Хватит по лесу слонятьсяМишкам надо бы размяться | ОРУ на месте |

|  |  |
| --- | --- |
| Медвежата в чаще жили,Головой своей крутили.Вот так, вот так,Головой они крутили. | И.п. ноги на ширине стопы, руки на поясе    Повороты головы в стороны  (6 раз в каждую сторону)                                                |
| Медвежата мёд искали,Дружно дерево качали.Вот так, вот так,Дружно дерево качали. | И.п. ноги на ширине стопы, руки внизу1-2 – поднять руки вверх, помахать ими    (5-6 раз в каждую сторону)                                                                                         |
| Мишки мед в дупле нашли, мед тот пчелы стерегли. Пчелки могут покусать пчелок надо отогнать.Вот так, вот так,Пчелок будем отгонять     | И.п. стоя, руки скрестно1- поворот туловища в правую сторону, руки      в стороны;2- и.п.3- поворот туловища в левую сторону, руки в   стороны; 4-и. п. (по 3 раза в каждую сторону)          |
| Мишки к речке подходили, в речке лапы мишки мылиВот так, вот так,Мишки лапы в речке мыли         | И.п. ноги врозь1 - наклон вниз,  плавные движения руками  к левой и правой ноге5-6 раз |
| Приседай-ка косолапыйПосуши свои ты лапыВот так, вот так, | И.п.- ноги  на ширине  ступни, руки на поясе1-присесть, руки вперед2- и.п.5-6 раз |
| А потом они плясали,Выше лапы поднимали.Вот так, вот так,Выше лапы поднимали. |  И.п. ноги вместе, руки внизу                           Прыжки руки вверх, ноги врозь  (с ноги на ногу)   Чередовать с ходьбой 2 раза. |

Воспитатель: Молодцы, зарядку сделали хорошо. Миша, тебе понравилась зарядка?

Медвежонок: Понравилась. (дети садятся на ковре в кружок)

Воспитатель. Молодцы, ребята!

 **3** А ты знаешь , медвежонок , что полезно для здоровья, а что вредно?

Медвежонок: Нет

Восп.: Предлагаю медвежонку рассказать

**Дидактическая игра «Что полезно, а что вредно для здоровья»**

(если полезно, говорим «да», если вредно, говорим «нет»)

Каша – вкусная еда.

Это нам полезно? …. (да)

Лук зелёный иногда

Нам полезен, дети? … (да)

В луже грязная вода

Нам она полезна? (нет)

Щи – отличная еда.

Это нам полезно. (да)

Мухоморный суп всегда,

Это нам полезно? (нет)

Фрукты – просто красота!

Это нам полезно? (да)

Грязных ягод иногда

Съесть полезно, детки? (да)

Овощей растёт гряда.

Овощи полезны. (да)

Сок, компот и кисель иногда

Нам полезны, дети? (да)

Съесть мешок большой конфет

Это вредно, дети. (да)

Лишь полезная еда

На столе у нас всегда! (да)

А раз полезная еда –

Будем мы здоровы? (да)

Воспитатель: Ну, что Миша, ты запомнил, что полезно, а что вредно?

Восп. : Дети, а еще нужно обязательно отдыхать?

**4**. **Играем в хороводную игру: «Тишина»**

Дети идут по кругу со словами:

«Тишина у пруда,

Не колышется вода,

Не шумят камыши

Засыпайте малыши».

По окончании слов дети останавливаются, приседают и опускают голову. В таком положении находятся 10 секунд. Просыпаются по звуку колокольчика.

 **5** Восп.: Отдохнули- теперь можно и поиграть!

Воспитатель. Посмотрите, у меня в руках мячик. Он очень хочет поиграть с вами. Миша, хочешь ещё поиграть?

Медвежонок: Очень хочу.

**Подвижная игра: «Мой веселый, звонкий мяч»**

Описание. Дети стоят с одной стороны площадки, около них воспитатель с мячом в руках. Он показывает, как легко и высоко подпрыгивает мяч, если его отбивать рукой, сопровождая действия словами:

Мой весёлый звонкий мяч,

Ты куда пустился вскачь?

Красный, жёлтый, голубой,

Не угнаться за тобой.

Затем воспитатель предлагает детям выполнить прыжки, при этом отбивая мяч о землю. Прочитав снова стихотворение, он говорит: «Сейчас догоню!» Дети перестают прыгать и убегают. Воспитатель делает вид, что ловит их.

Восп.:Молодцы!

 **6 Дети садятся в кружок**

Воспитатель: Ну, что Миша, ты запомнил, что нужно делать, чтобы не болеть?

Медвежонок: Утром делать зарядку, отдыхать ,бегать, прыгать, знать что полезно, а что вредно.

**Всем известно, всем понятно, что здоровым быть приятно**

( дарим медвежонку и друг другу улыбки).