

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ – ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 468  
620137, г. Екатеринбург, ул. Ирбитская, 7 тел./факс 341–59–03

**конспект занятия**  
**«Береги своё здоровье»**  
**для детей раннего возраста**

Выполнила:  
Воспитатель  
Сидорова Светлана Алексеевна

**Цель:** создание условий для формирования представлений о здоровом образе жизни.

**Задачи:**

- формировать начальные представления детей о здоровье, как одной из главных ценностей человеческой жизни;
- закреплять понятия: «здоровье», «полезные продукты», «личная гигиена»;
- развивать навыки ходьбы по прямым дорожкам, ходьбы с перешагиванием предметов; умение прыгать на двух ногах слегка продвигаясь вперед и развивать мелкую моторику кистей рук.
- воспитывать у детей навыки и потребность в здоровом образе жизни.

**Предварительная работа:**

- беседы «Как надо мыть руки, лицо», «О пользе овощей», «Полезные фрукты», «Как правильно пользоваться носовым платком»;
- дидактические игры «Кто как купается», «Кто умеет умываться»;
- чтение: «Я мою руки» М. Яснов, потешка «Водичка-водичка»;
- рассматривание картины «Наша Маша маленькая».

**Оборудование:** мягкая игрушка – Зайка, искусственная елка, дорожка со следами, «льдинки», «сугробы» из синтепона, корзинка с муляжами из овощей и фруктов, коробка с предметами личной гигиены (мыло, полотенце, носовой платок).

**Воспитатель:**

- Ребята, мы сегодня узнаем, что такое здоровье.
- Иногда случается так, что мы болеем. А с вами такое случалось? (ответы детей). А вам нравится болеть? (ответы детей). Конечно, ребята, никто не любит болеть, лучше быть здоровым.
- Здоровье – это когда ты весел и все у тебя получается. Здоровье нужно всем – и детям и взрослым.
- Что нужно делать, чтобы быть здоровым? Нужно хотеть и уметь заботиться о своем здоровье. А что для этого нужно? Мы сегодня с вами узнаем. Для этого мы отправимся в путешествие по дорожкам здоровья, посмотрите вот они.
- Эта дорожка – лесная тропинка. Прогулки на свежем воздухе помогают нам быть крепкими и сильными. (дети идут по узкой дорожке, состоящей из цепочки следов).

Свежим воздухом дышите

По возможности всегда,  
на прогулки в лес ходите,  
он вам силы даст друзья.

- Смотрите, здесь стоит корзинка. Давайте посмотрим, что же в ней лежит. Дети перечисляют названия фруктов, воспитатель подводит итог о пользе употребления фруктов в пищу.

Воспитатель:

– А еще из фруктов можно сварить очень вкусный и полезный компот. Проводится игра на развитие моторики кистей рук. Дети выполняют движения в соответствии со словами текста.

Будем мы варить компот.

Фруктов нужно много. Вот.

Будем яблоки крошить,

Грушу будем мы рубить

Отожмем лимонный сок,

Слив положим и песок

Варим, варим мы компот

Угостим честной народ.

- А теперь, нам пора идти дальше. Посмотрите вот следующая дорожка. Идти по ней нужно аккуратно, не наступать на «льдинки», иначе можно поскользнуться и упасть. (Дети идут по дорожке между двух рядов «льдинок»). На краю дорожки детей встречает Зайка.

**Зайка:**

– Здравствуйте, ребята! Как я рад, что вы пришли ко мне в гости! Я очень люблю играть – бегать, прыгать и скакать! Потому что игры на свежем воздухе делают нас крепкими и сильными. А вы хотите со мной поиграть?

Проводиться подвижная игра «Зайки».

Зайки серые сидят (присели)

Ушки длинные торчат (показывают ушки)

Вот наши ушки

Вот наши ушки

Ушки на макушке

Вот бежит лисичка (бег на месте)

Хитрая сестричка

Прячьтесь, прячьтесь (присели)

Зайки - попрыгайки

По лесной полянке

Разбежались зайки (прыжки на месте)

Вот такие зайки,

Зайки – попрыгайки. (дети бегут на стулья)

**Воспитатель:** - Зайчик, спасибо тебе за то что ты поиграл с ребятами, развеселил их. За это мы хотим тебя угостить, посмотри - у нас есть корзинка с фруктами и овощами. Это тебе.

**Зайка:**

– Спасибо, ребята, я сейчас с удовольствием съем морковку! (достаёт морковку из корзинки и собирается есть)

**Воспитатель:**

- Подожди Зайка, не торопись! Разве ты не знаешь, что перед едой нужно мыть овощи и фрукты, а также руки!

**Зайка:**

- Ой, я совсем про это забыл! Но, у меня есть все необходимые для этого предметы. Вот посмотрите – мне недавно мои друзья зайчата, прислали посылку. (Зайка показывает коробку, в которой лежат: мыло, полотенце, носовой платок).

**Воспитатель:**

– Зайка, мы с ребятами тебе сейчас расскажем о «правилах личной гигиены». Для того чтобы быть здоровым, нужно не только есть полезные продукты и гулять на свежем воздухе, нужно еще выполнять правила личной гигиены. Для этого нам нужны помощники (воспитатель показывает поочередно предметы гигиены).

Ускользает как живое

Но не выпущу его,

Белой пеной пениться,

Руки мыть не ленится. (воспитатель показывает мыло)

Мягкое, пушистое

Беленькое, чистое,

И для вытирания

После умывания

Замечательное средство

Это полотенце! (воспитатель показывает полотенце)

Лег в карман и караулит

Реву, плаксу и грязнулю,

Им утрет потоки слез,

Не забудет и про нос. (показывает носовой платок)

**Зайка:**

– А у ребят тоже есть носовой платок? И они умеют им правильно пользоваться?

**Воспитатель:**

– Конечно, Зайка, у всех ребят есть платочек, и они тебе покажут как нужно правильно его использовать. (Дети демонстрируют, как нужно использовать носовой платок).

Вместе с детьми воспитатель делает **вывод** о необходимости мыть руки перед едой, после улицы; когда чихаешь или кашляешь пользоваться носовым платком.

**Зайка:**

– Спасибо ребята, теперь я обязательно буду мыть руки перед едой!

**Воспитатель:**

- Я думаю, Зайка понял, что нужно делать, чтобы не болеть.

- И ребята тоже сегодня узнали много интересного и полезного. Мы сегодня с вами путешествовали по «дорожкам здоровья», но побывали еще не везде, поэтому будем путешествовать еще. Но это в следующий раз.

Мы открыли здесь секреты

Как здоровье сохранить,

Выполняйте все советы

И легко вам будет жить

- А сейчас нам пора возвращаться в группу. Но пока мы с вами гуляли, все дорожки занесло снегом и поэтому, нам нужно пробираться через эти снежные сугробы. (Дети идут по «заснеженной дорожке» перешагивая «сугробы»).