Конспект занятия по здоровьесбережению

в первой младшей группе «Как помочь Мишутка?»

Занятие подготовила:

воспитатель МАДОУ города Нижневартовска

ДС №88 «Одуванчик»

Габитова Альбина Винеровна.

**Цель:** формирование представлений об основах здоровьесбережения у детей младшего дошкольного возраста.

**Задачи.**

1. Дать представление о способах укрепления и сохранения здоровья(утренняя гимнастика, прогулка на свежем воздухе, употребление в пищу овощей и фруктов, витаминов).

2. Мотивировать желание детей вступать в диалог с воспитателем.

3. Развивать мышление и память.

4. Упражнять в различии некоторых овощей *(чеснок)* и фруктов *(яблоко)* с участием анализаторов *(обоняние и вкус)*.

5. Воспитывать желание заботиться о своём здоровье и здоровье окружающих.

Материал к занятию:

- персонаж игрушка Мишутка; чашка с блюдцем; баночка с мёдом; сюжетные картинки: "Утренняя гимнастика", "Прогулка", «Фрукты*»*; кусочки яблока по количеству детей; баночка "для запаха чеснока"; баночка с витаминами; корректирующая дорожка для ходьбы; обручи и мягкие кубики.

**Ход занятия.**

**Воспитатель:**

- Мы друг другу улыбнемся

Крепко за руки возьмёмся,

Мы погладим щечки, нос

Ушки разогреем,

И похлопаем в ладошки, станет веселее.

Воспитатель приглашает детей отправиться на прогулку в лес по дорожке.

*Обращает внимание детей на то, что дорожка не простая и по ней нужно идти друг за дружкой.*

*(Шагают по кругу, приседают, ползут, прыгают, перешагивают.)*

**Воспитатель:** - Ребята, вы слышите какой-то звук, кто же это может быть? *(Из-за дерева появляется медвежонок)*. Посмотрите это же наш друг, медвежонок Мишутка! Здравствуй, Мишутка! Ты уже проснулся? *(Весна разбудила)*.

**Медвежонок:** *(покашливает и чихает)* - Здравствуйте, ребята!

**Воспитатель:** - Как хорошо, что мы тебя встретили! Мы с ребятами как раз собрались погулять по лесу, пойдешь с нами?

**Медвежонок:** - Нет, что-то совсем не хочется… *(покашливает и чихает).*

**Воспитатель:** - Ребята, мне кажется, что с Мишуткой что-то случилось, как вы думаете почему он такой грустный? *(предположения детей)*.

**Воспитатель:** - Ребята, а как вы думаете, почему Мишутказаболел? *(Предположения детей)*. Как вы думаете, ему поможет чай с медом? *(Ответы детей)*.

**Медвежонок:** - Спасибо, я очень люблю чай с медом!

**Воспитатель**:

- Мишутка, а ты знаешь, как надо заботиться о своём здоровье? Мы с ребятами тебе расскажем и покажем, что надо делать, чтобы не болеть. А ты, смотри и запоминай!

*(Воспитатель показывает детям картинки-подсказки, поочередно выставляя их на фланелеграфе.)*

**Воспитатель:** - Посмотрите внимательно и скажите, что делают ребята на картинках? А мы с вами, делаем зарядку? *(Утром, когда приходим в детский сад)*.

**Воспитатель:** - Ребята, что изображено на картинке? *(Фрукты и овощи)*. Для чего их нужно кушать? *(В них есть витамины)*. Они помогают деткам расти и быть здоровыми.

- Кто на этой картине? *(Дети)*. Что делают, мальчики и девочки? *(Играют, гуляют на улице)*. Мы с вами тоже выходим на прогулку. Что мы делаем на прогулке *(ответы детей)*.

**Воспитатель:** - А ещё, для чего мы выходим на прогулку? *(Чтобы дышать воздухом).* Правильно, мы на улице дышим свежим воздухом. Чем мы дышим? *(Носом)*.

**Воспитатель:** - Давайте покажем Мишутке, как надо правильно дышать: ротик закрыт, делаем вдох через нос, выдох.

**Дыхательная гимнастика** «Надуем шарик».

- Ребята, а что ещё умеет делать носик? *(Носик умеет различать разные запахи)*. Давайте попробуем угадать запах.

*(Воспитатель подносит баночку с запахом чеснока детям, дети нюхают)*.

- Догадались, что это? Правильно, это чеснок.

- А теперь Мишутке дадим понюхать. *(Мишутка нюхает, бррр, качает головой)*.

- Ребята, скажите Мишутке, почему надо кушать чеснок *(ответы детей)*. Правильно, чеснок полезен для здоровья, он убивает микробы.

*(Воспитатель предлагает детям сесть на стульчики)*.

- Ребята, как вы думаете, для чего нужен язычок? *(Предположения детей)*. Для того, что бы чувствовать вкус.

Воспитатель: - У меня есть фрукт, попробуйте его угадать на вкус? Закрывайте глазки и открывайте ротики, и ты Мишутка тоже*(воспитатель - даёт детям по кусочку яблока)*.

- Догадались, что это за фрукт? *(Ответы детей)*. Конечно, ребята - это яблоко. Какое оно на вкус *(ответы детей).* Во фруктах много витаминов и поэтому они полезны для здоровья.

*Воспитатель показывает детям баночку с витаминами.*

**Воспитатель:** - Как вы думаете, что в этой баночке? *(Ответы детей)*. Правильно, витамины. Они полезны для здоровья. Может быть, подарим Мишутке витамины? *(Дети соглашаются)*.

*Медвежонок благодарит ребят и обещает заботиться о здоровье. Предлагает с ним поиграть в игру «У медведя во бору».*

*Дети играют.*

**Воспитатель:** - Мы очень рады, что смогли тебе помочь Мишутка! Выздоравливай и больше не болей!

*(Предлагает детям попрощаться с мишкой. Мишка прощается и уходит.)*

**Воспитатель:** - Будьте здоровы и вы ребята. Вы все сегодня молодцы! Похлопаем в ладоши, похвалим себя.