**Конспект занятия для группы раннего возраста: «Береги здоровье»**

Воспитатель: Копытова Т.И.

Тема: *«Береги здоровье»*.

Цель: Формировать у детей представления о здоровом образе жизни.

Задачи:

1. Сохранить и укрепить здоровье детей.

2. Развивать познавательный интерес, воображение.

3. Воспитывать желание быть здоровым, внимательно относиться к себе.

Предварительная работа:

1. Беседа о здоровом образе жизни, о гигиене.

2. Рассматривание демонстрационного материала на тему: *«Чтобы быть здоровым»*.

3. Чтение детям художественной литературы: *«Мойдодыр»*, *«Федорино горе»* К. И. Чуковского, *«Что такое хорошо и что такое плохо?»* В. Маяковского.



Ход занятия:

Воспитатель: Давайте с вами встанем в круг и скажем друг другу *«Доброе утро!»*





Доброе утро!

Улыбнитесь скорее!

И день наш пройдёт веселее,

Мы погладим нос и щёчки,

Будем мы красивыми

Как в саду цветочки. Разотрём

Ладошки сильнее, сильнее!

А теперь похлопаем смелее, смелее!

Ушки мы теперь потрём

И здоровье сбережём!

Воспитатель: Ребята, знаете ли вы, что такое здоровье?

Дети: Это когда ничего не болит.

Воспитатель: Правильно, здоровье – это когда у тебя ничего не болит, когда ты бодрый, веселый, с хорошим настроением, когда ты можешь ходить в детский сад и играть со своими друзьями. У нашего здоровья много добрых друзей! А чтобы узнать друзей здоровья, я загадаю вам загадку, а вы попробуйте отгадать, кто-же первый друг здоровья.

Что ярко светит, согревает

Здоровье людям добавляет?

Ответ найти тебе не трудно

Меня ты видишь днем и утром

И лишь откроешь ты оконце

Как на тебя глядит уж…

*(дети хором – солнце)*

Воспитатель: Солнце очень полезно для нашего здоровья: оно закаляет человека, помогает организму бороться с болезнями, дарит бодрое настроение. Отгадайте следующую загадку.

Мною можно умываться

Я умею проливаться

В кранах я живу всегда

Ну, конечно, я…

*(дети хором – вода)*

Воспитатель: Молодцы! Вода закаляет наш организм, прогоняет сон, очищает кожу от грязи и микробов. Слушайте следующую загадку:

Позабудь ты про компьютер

Марш на улицу гулять

Ведь полезней для здоровья

Свежим воздухом…

*(дети хором – дышать)*

Воспитатель: Свежий воздух является источником кислорода, так необходимого нам для жизни. Прогулка на свежем воздухе повышает аппетит и улучшает настроение. Отгадаем следующую загадку.

Чтобы не был хилым, вялым

Не лежал под одеялом,

Не хворал и был в порядке

Делай каждый день…

*(дети отвечают хором - зарядку)*

Воспитатель: Правильно, после зарядки повышается настроение, появляется аппетит. А давайте покажем, как мы умеем делать зарядку.

Физкультминутка



Буратино потянулся,

Раз – нагнулся,

Два – нагнулся.

Руки в сторону развел,

Видно ключик, не нашел.

Чтобы ключик нам достать,

Нужно на носочки встать.



Солнце, воздух и вода

Наши верные друзья

*(шагают на месте)*

Рано утром мы проснулись

И до солнца дотянулись

*(Потягиваются на носочках)*

Чтоб здоровым быть всегда

Помогает нам вода

*(Показывают, что плывут)*

На прогулку мяч бери

Прыгай, бегай, не грусти!

*(Прыгают, изображая отбивание мяча)*

Воспитатель: Молодцы ребята! А теперь послушайте стихотворение о еще одном друге здоровья.

Жизненно необходимы

Человеку витамины

Ешь полезные продукты:

Мясо, овощи и фрукты

Молоко и творожок

И расти большой, дружок!

Воспитатель: Витамины очень нужны детям для укрепления организма. Витамины мы получаем с пищей, поэтому нам с вами нужно правильно питаться. Много витаминов в свежих овощах и фруктах, мясе и молоке.

-Помни истину простую, лучше видит только тот,

Кто жуёт морковь сырую

Или сок морковный пьёт.

- От простуды и ангины

Помогают апельсины,

Ну, а лучше есть лимон,

Хоть и кислый очень он.

- Ты попробуй-ка решить

Нехитрую задачку:

Что полезнее жевать

Грушу или жвачку?».



Воспитатель: Ребята, а теперь давайте назовем всех друзей нашего здоровья (воспитатель называет и поочередно прикрепляет карточки с рисунками на магнитную доску)

1-й: солнце

2-й: вода

3-й: свежий воздух

4-й: зарядка

5-й: витамины

Чтобы не болеть нужно – больше гулять на свежем воздухе, содержать тело в чистоте и заниматься спортом.

Если вы будете все это соблюдать, то непременно будете здоровы!