

Конспект занятия по ЗОЖ в 1 младшей группе на тему "Будь здоров".

Бердникова Ирина Леонидовна

Воспитатель

ГБДОУ №131 детский сад Адмиралтейского района

Санкт-Петербург

Описание:

Образовательная область: познавательное развитие, социально-коммуникативное развитие, физическое развитие.

Цель: Формировать у детей представление о здоровом образе жизни.

Задачи:

Образовательные:- формировать элементарные представления о том, как нужно заботиться о своем здоровье;- учить детей правильно чистить зубы

Развивающие:-развивать разговорную речь детей.-активизировать словарь: здоровье.

Воспитательные: воспитывать бережное отношение детей к своему здоровью.

Предварительная работа:

- Беседа о здоровье, правильном питании и закаливании.
- Чтение сказки К.Чуковского « Мойдодыр»
- Разучивание пальчиковой гимнастики.
- Дидактическая игра «Полезно – вредно»

Методы и приемы:

Наглядные (показ, демонстрация);Словесные (художественное слово, беседа, вопрос-ответ);Игровые (пальчиковая игра, дидактическая игра, сюрпризный момент);Практическое действиеОборудование:Мешочек с предметами личной гигиены, картинки с изображением зубов, картинки на каждое правило здоровья, картинки с девочками: здоровой и больной, зубные щетки на каждого ребенка.Ход НОД:

Орг.момент

Раз ладошка, два ладошка,

Подружи со мной немножко.

Мы ребята дружные,

Дружные, послушные.

(отпустили ручки).

Воспитатель: Сегодня утром к нам в группу заходил Мойдодыр. Он очень хотел вас увидеть. Жалко, что Мойдодыр вас не дождался, ведь у него утром так много забот! Он вам оставил вот такие картинки (воспитатель показывает картинки со здоровым и больным ребенком).

- Посмотрите, на картинках нарисованы девочки. Они одинаковые?

Дети: нет

Воспитатель: На этой картинке какая девочка ?

Дети: веселая, красивая

Воспитатель: А на этой картинке какая?

Дети: грустная, болеет

Воспитатель :как вы догадались, что девочка больна?

Дети: держит градусник, лежит в кровати.

Воспитатель: А эта девочка почему веселая?

Дети: она не болеет, она здоровая

Воспитатель: Ребята, а вы хотите быть здоровыми?

Дети: Да

Воспитатель: Ребята, мы сегодня поговорим о том, как быть здоровым. Как вы думаете, что надо делать, чтобы быть здоровыми и не болеть? Дети: кушать фрукты, гулять, делать зарядку(Одновременно показываю схему, картинку на каждое правило. Если дети затрудняются, то помогаю, показывая нужную схему).

Воспитатель: Правильно, молодцы! Чтобы быть здоровым надо: заниматься спортом, делать зарядку, закаляться, хорошо кушать, всегда быть чистыми (умываться и чистить зубы), кушать витамины.

Воспитатель: Быть здоровым нам поможет и специальная гимнастика. Пойдемте на коврик (дети идут на коврик, встают в кружок).

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)

Воспитатель:Молодцы! Теперь мы стали сильнее и здоровее. Давайте сядем на место, спинки прямые.

Воспитатель: Вы знаете, ребята, Мойдодыр оставил вам вот этот мешочек.

Дидактическая игра «Чудесный мешочек»

Воспитатель: В мешочке - отгадки на мои загадки. Сейчас я загадаю вам загадки, а вы постарайтесь их отгадать и найти отгадку в нашем чудесном мешочке.

Воспитатель загадывает загадки:

Ускользает, как живое,

Но не выпущу его я.

Белой пеной пенится,

Руки мыть не ленится. (Мыло)

Хожу-брожу не по лесам,

А по усам, по волосам.
И зубы у меня длинней,
Чем у волков, у медведей. (Расческа)
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)

Дети отгадывают загадку и на ощупь достают предметы личной гигиены (мыло, расческа, полотенце, зеркало), рассказывают, для чего они предназначены. Воспитатель помогает: - Для чего нужно мыло? (Чтобы мыться). – Для чего нужно полотенце?(Чтобы вытираться). – Для чего нужна расческа? (Чтобы причесываться). – Для чего нужно зеркало? (Чтобы посмотреться, чистый или грязный)

Воспитатель: Ребята, а в мешочке ещё что-то осталось, давайте посмотрим?(достаем из мешочка зубную пасту и зубную щетку). Что это?

Дети: Зубная паста и щетка

Воспитатель: Нам нужны эти предметы, чтобы быть здоровыми?

Дети: Да

Воспитатель: Для чего?

Дети: чтобы чистить зубы.

Воспитатель: А что будет, если мы не будем чистить зубы?

Дети: Зубы будут грязными, будут болеть.

Воспитатель: Правильно. Вот как на этой картинке (показываю картинки с изображением желтых, больных зубов).

Воспитатель -А на этой картинке какие зубы?

Дети: зубы белые, чистые, красивые.

Воспитатель :А почему они такие?

Дети: их чистили.

Воспитатель: Все правильно. Сейчас мы будем учиться правильно, чистить зубы. Чистить пока мы будем без зубной пасты, потому что только учимся.

Воспитатель: ребята, давайте поможем нашему зубику избавиться от микробов. Что бы наш зубик был здоров и белоснежный!

Перед вами зубик и микробами, вам нужно при помощи зубной щетки очистить зуб от микроба. Молодцы!

Воспитатель: Ребята, расскажите пожалуйста чем мы с вами занимались сегодня?

Дети: загадки отгадывали, играли в чудесный мешочек

Воспитатель: Чему вы научились?

Дети: чистить зубки

Воспитатель: Я вижу на ваших лицах улыбку. Это очень хорошо! Ведь радостное, хорошее настроение помогает нашему здоровью. Угрюмый, злой и раздражительный человек легко поддается болезни. А хорошее настроение и улыбка – как защита от болезней. Давайте же чаще дарить друг другу улыбки .Доброго вам всем здоровья!