

Тема: «Формирование навыков здорового образа жизни у детей младшего дошкольного возраста, используя эффективные формы и методы».

Цель: формировать элементарные знания и навыки здорового образа жизни: потребность в чистоте и опрятности, соблюдении распорядка дня.

Задачи:

- формировать необходимость выполнения физических упражнений;
- содействовать накоплению двигательного опыта;
- развивать эмоциональную сферу детей;
- развивать память, воображение, речь;
- воспитывать желание быть здоровыми, бережно относиться к себе и окружающим;
- развивать культуру общения, поведения.

Предварительная работа: проведение специально организованного обучения, общения, игр, познавательно-практической деятельности, работы в течение всех режимных моментов по темам: «Осень», «Предметы гигиены», «Одежда, обувь», «Моё прекрасное тело».

Оборудование:

куклы, домики для кукол, предметы личной гигиены (мыло, мочалка, зубная щётка, расчёска, полотенце), «Чудесный мешочек», физкультурное оборудование: массажная дорожка, дуга, оборудование для развития равновесия («лужа», узкая дорожка – мостик), дидактическая игра «Оденем куклу на прогулку», дидактическая игра «Что такое хорошо и что такое плохо».

Ход занятия:

Дети с воспитателем входят в зал. Воспитатель обращает внимание детей на присутствующих там взрослых:

-Ребята, посмотрите, сколько гостей сегодня к нам пришло! Давайте с ними поздороваемся. Давайте скажем: «Здравствуйте, мы рады вас видеть!»

Здравствуйте — это не только слово, а пожелание здоровья!

Здравствуйте! – ты скажешь человеку.

- Здравствуй! – улыбнется он в ответ.

И, наверно, не пойдём в аптеку

И здоровым будет много лет.

Воспитатель: вот видите, ребята, как одним словом можно пожелать человеку много-много здоровья.

В. – А ещё сегодня к нам в гости обещали прийти куклы: Кукла Таня, кукла Марина.

Детки кукол ждут и ждут.

Что же куклы не идут?

К ним отправимся мы сами,

Что случилось и узнаем.

А найти дорогу к домикам кукол нам поможет вот этот воздушный шарик.

Ребята, вам не кажется, что наш шарик очень маленький. Давайте надуем его, чтобы он стал чуть-чуть больше.

Дыхательная гимнастика:

Каждый день я шарик дую.

Над дыханием колдую.

Шарик я надуть стремлюсь.

И сильнее становлюсь.

Ну вот, теперь наш шарик стал большим и мы можем отправиться в путь.

Чтоб быстрее нам дойти,

Ну-ка, музыка, звучи!

Звучит фонограмма весёлой, бодрой музыки.

Дети идут по массажной дорожке.

В. – Вот шагают наши ножки

Прямо к Тане по дорожке.

А дорожка не простая –

Вот красивая какая!

Раз кружочек, два кружочек,

Ну, шагай смелей, дружочек!

Раз, два, три!

К дому Танечки пришли!

ВОСПИТАТЕЛЬ: наша Таня живет не на обычной улице. Это улица называется «Просыпалочка».

Звучит фонограмма «Колыбельной».

В. – Что за музыка звучит?

(Ответы детей.)

Наша Таня ещё спит.

Что же делать, как нам быть,

Как нам Таню разбудить?

Может мы потопаем? (дети топают)

А может мы похлопаем? (дети хлопают в ладоши)

А давайте мы скажем кукле наши утренние, волшебные слова:

«Доброе утро!»

(дети произносят вместе с воспитателем)

Кукла просыпается.

Кукла Таня. Доброе утро, дети!

В гости к вам хочу прийти,

Но не знаю, как дойти.

Ручки не хотят вставать,

И ножки не хотят вставать.

Лучше лягу я в кровать.

В. – Ребята, что мы делаем каждое утро, чтобы легче было вставать, что быть бодрыми и весёлыми целый день?

Дети. – Зарядку!

В. Давайте научим куклу делать зарядку.

– Ты, Танюша, не ложись,

Ты с зарядкой подружись!

Динамическая пауза «Зарядка».

КУКЛА : спасибо ребята ,теперь я знаю что нужно делать чтобы поскорее проснуться.

В. – Всё запомнила, Танюша?

Просыпайся поскорей,

В гости ждём всегда друзей!

— А теперь мы отправимся к кукле Марине. Она живёт очень далеко, на улице под названием « Умывалочка».

Но у меня есть волшебные ворота. В эти ворота мы проползём и сразу окажемся у домика Марины.

Дети проползают на четвереньках под дугу. И оказываются у домика.

В. – Что за странная картина?

Ох, и грязная Марина!

Грязь на щёчках и на лбу!

Грязь на шее, на носу!

Очень стыдно быть такой!

Ты пойдя лицо умой!

Кукла что-то шепчет воспитателю.

— Ребята, Марине очень стыдно. Она не знает, что нужно для того, чтобы быть чистой и красивой. Но мы-то с вами знаем и сейчас всё расскажем Марине.

Дети: Чтобы быть чистыми, хорошо выглядеть, чтобы было приятно, и кожа была здоровой, чтобы быть закаленными, чтобы смыть микробы нам поможет- мыло.

Воспитатель: ребята, кто помнит как называется улица на которой живёт кукла Марина.(Ответы детей).Улица не случайно получила такое название, на ней работает выставка мыла. Давайте её посетим. Мыло бывает разное. Давайте его рассмотрим. На столе лежат разные кусочки мыла. Посмотрите вот жидкое мыло, а вот твёрдое. Ещё мыло может быть разного цвета.

Давайте поиграем с вами в игру «Умывалочка»

- Мы намыливаем ручки *Намыливаем руки.*
- Раз, два, три. Раз, два, три. *Хлопаем в ладоши.*
- А над ручками, как тучки *Руки вверх.*
- Пузыри, пузыри. *Прыжки на двух ногах, руки на поясе.*

Воспитатель: Что же нам ещё понадобится, чтобы начисто умыться?

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)

Пластмассовая спинка,

Жесткая щетинка,

С зубной пастой дружит,

Нам усердно служит.

(Зубная щетка)

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)

Хвостик из кости,

На спинке – щетинка.

Эта вещь поможет нам

Чистить брюки и кафтан.

(Щетка)

Кукла благодарит детей: спасибо вам ребята, научили меня что нужно делать, чтобы быть чистой и всегда хорошо выглядеть.

В. – Ну-ка, быстро умывайся,

К нам скорее собирайся.

— А мы дальше пойдём. К кукле Наташе. Наташа живёт на улице под названием «Одевалочка». Чтобы попасть на эту улицу нам нужно пройти через болото. На болоте растут кочки и прыгая по ним мы можем перебраться с одного берега на другой.

Появляется кукла.

Кукла Наташа. – В гости к вам хочу я очень.

Но не знаю, что одеть.

На дворе прохладно очень,

А мне не хочется болеть.

В. – Дело в том, что у куклы Наташи много одежды и обуви. И сейчас мы с вами ей поможем выбрать ту одежду и ту обувь, в которой можно смело идти гулять, когда на улице холодно.

Дидактическая игра «Одень куклу на прогулку»

Из предложенной одежды и обуви дети выбирают только тёплую – по сезону.

Кукла благодарит детей: спасибо ребята теперь я знаю, что нужно одевать в холодную погоду.

В. – Одевайся поскорей,

И на улицу смелей.

Приходи к нам кукла в гости,

Рады видеть мы друзей.

ВОСПИТАТЕЛЬ: вот мы и побывали в гостях у кукол ,узнали что с ними случилось. Теперь мы можем возвращаться в детский сад. Куда же подевался наш шарик , давайте его поищем.

Гимнастика для глаз:

Глазки смотрят высоко, глазки смотрят близко.

Глазки смотрят далеко, глазки смотрят близко.

Воспитатель: ребята наш шарик нашёлся, теперь мы можем вернуться в детский сад.

— Осень дождик принесла,

Осень лужу налила.

Стоит лужа на пути,

Как нам лужу перейти?

Воспитатель: ребята, я положу через лужу мостик, а вы постарайтесь пройти по нему не намочив ноги.

Физкультурное упражнение «Пройди по мостику» — *упражнение на развитие равновесия. Дети переходят импровизированную лужу по мостику.*

Воспитатель: Ну вот, мы и вернулись назад. Что же вы запомнили? Что нужно делать, для того чтобы быть здоровым. Ответы детей.

1. Чаще улыбаться.
2. Чистить зубы по утрам и вечерам.
3. Делать зарядку
4. Гулять на свежем воздухе.
5. Одеваться по погоде.
6. Мыть руки с мылом после прогулки и туалета.
7. Ходит в чистой и опрятной одежде.
8. Мыть руки перед едой.

Воспитатель: Давайте дадим маленькие советы нашим гостям.

Каждый твердо должен знать:

Здоровье надо сохранять.

Нужно правильно питаться,

Нужно спортом заниматься,

Руки мыть перед едой

И всегда дружить с водой.

И тогда все люди в мире

Долго-долго будут жить.

И запомни , что здоровье

В магазине не купить.

Вместе : Будьте здоровы!