**Конспект занятия по ЗОЖ во второй младшей группе**

**Интеграция образовательных областей:** «Физическое развитие», «Социально-коммуникативное», «Речевое развитие».

**Цель:** Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.

**Задачи:**

-  дать детям общее представление о здоровье, как о ценности; - содействовать закаливанию организма. - развивать мелкую моторику, координацию движений; - развивать навыки ходьбы по прямым дорожкам, ходьбы с перешагиванием предметов; - развивать внимание, память, мышление; - развивать навыки ходьбы по прямым дорожкам, ходьбы с перешагиванием предметов; - закреплять основные понятия: «личная гигиена», *«*здоровый образ жизни*»*; - развивать умение выслушивать и понимать задание; - пополнять словарный запас. - воспитывать доброжелательные отношения к сверстникам в совместной деятельности; **-**формировать положительные качества личности ребенка, нравственного и культурного поведения - мотивов укрепления здоровья. **Методы и приёмы** **Словесный - Чтение:** «Я мою руки» М.Яснов, потешка «Водичка-водичка»,«Девочка чумазая» А. Барто. Беседа «Как надо мыть руки, лицо», «Как правильно пользоваться носовым платком». **Наглядный -** Рассматривание картины «Наша Маша маленькая». **Практический.** - Дыхательная гимнастика; гимнастика для глаз; массаж ладоней и пальцев рук **Материалы и оборудование:**клубочек, кукла, мягкая игрушка – Зайка, мыло, полотенце, массажные мячики (Су – Джок), таз с водой, дорожка со следами, коврик для закаливания.

**Ход занятия**

 **Воспитатель.**Ребята, посмотрите, какой у меня есть клубочек. Он не простой, если на него сильно подуть, то он станет волшебным. Подуем? **Воспитатель.**Вставайте вокруг клубочка, носиком глубоко вдохнули, ротиком выдохнули, подули на клубочек. (проводится дыхательная гимнастика)

 **Воспитатель:** Ой, клубочек нас куда-то зовёт. Ребята, я предлагаю отправиться за ним и посмотреть, куда же он нас приведёт. Эта дорожка  –  лесная тропинка по ней мы и пойдём. **Воспитатель прокатывает клубочек по полу вперёд. Звучит музыка.** ( 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.

**Основная часть**

**Воспитатель.**Ребята, куда же мы с вами попали?

Клубочек нас привёл в страну Здоровья. Чтобы быть здоровыми, крепкими и сильными нужно обязательно гулять на свежем воздухе. Ой, посмотрите, кто это там плачет? Это же кукла. Почему ты плачешь, куколка? (воспитатель обращается к кукле)

 Кукла рассказывает, что она хотела поиграть с подружками, а они её не берут с собой играть. (воспитатель поворачивает куклу к детям) Ребята, как вы думаете, почему подружки не взяли куклу с собой играть? (ответы детей) Правильно ребята, кукла вся чумазая, ручки грязные. Ай, ай, ай! Как же быть, разве можно так ходить? Ах ты, девочка чумазая, где ты руки так измазала? Чёрные ладошки, на локтях дорожки. ( по тексту) **Воспитатель.** А вы бы хотели быть похожими на куклу? (ответы детей)

 -А играть с такой куклой хотите? (ответы детей) **Воспитатель.** Ребята! Посмотрите, среди нас есть такие чумазые и грязные? (ответы детей)

 - Молодцы. Ребятки, а что нужно сделать, чтобы лицо и ручки у куклы снова стали чистыми? - Правильно. А что нужно для того, чтобы умыть куклу? (если затрудняются, подсказать) .

- Правильно, молодцы!

 - Ну, что куколка, (обращается к кукле), будем учить тебя умываться. - Ребятки, скажите, а какой водичкой мы умываемся, горячей, тёплой или холодной? (если затрудняются, подсказать).

 -Правильно, тёплой водичкой. - Подойди Максим, потрогай водичку в тазике, какая водичка? (тёплая) - И так водичка тёплая в тазике есть, что ещё нужно нам для того, что бы смыть с куклы грязь? Конечно же, мыло и полотенце. **Воспитатель.**А как правильно умываться тебе ребята покажут. (проводится дидактическая игра с карточками «Что сначала, что потом). (Дети моют куклу) - Чтобы быть здоровыми нужно еще выполнять правила личной гигиены. - Ребята нам пора отправляться дальше. Но, чтобы продолжить наше путешествие по стране Здоровья, мы должны зарядиться бодростью и энергией. - В этом нам поможет небольшая зарядка. Вы готовы? Тогда становитесь в круг.

**Физкультминутка**

**Игра “Пляшут наши детки! ”**
Где же, где же наши ручки?
Нету, наших ручек! ----------- Прячут руки за спину.
Вот, наши ручки! ------------- Выставляют руки вперёд.
Пляшут, наши ручки! -------- Показывают фонарики.
Где же, наши ножки?-------------Разводят руками удивлённо смотрят друг на друга
Нету наших ножек! -------------- Обхватывают ноги руками
Вот наши ножки! ----------- Ритмично хлопают ладошками по ногам.
Пляшут, наши ножки! -------------- Ритмично топают ногами.
Где же, наши детки?-----------Разводят руками удивлённо смотрят друг на друга.
Нету наших деток! -------------- Закрывают лицо ладошами.
Вот наши детки!------------- Встают в полный рост, разводят руки в стороны.
Пляшут, наши детки! -------- Пританцовывая, поворачиваются вокруг себя.

**Воспитатель.** Молодцы, ребята. Гимнастика помогла нам  зарядиться бодростью. Если вы каждый день будете делать зарядку, и будете заниматься физкультурой, то вырастете сильными и здоровыми.

Теперь мы можем продолжить наше путешествие.

- 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! А ещё у меня есть вот такие мячики. Они не простые, а волшебные. Они помогают нашему организму быть здоровым. Вы хотите поиграть с ними? **Самомассаж ладоней и пальцев рук** **Воспитатель:**

Этот мячик не простой

Весь колючий, вот такой.

Меж ладошками кладем.

Им ладошки разотрем.

Вверх и вниз его катаем

Свои ручки разминаем.

1,2,3,4,5 –

Всем пора нам отдыхать.

- Ребята, с помощью волшебных мячиков, мы сделали массаж ладошек и пальчиков, а массаж нам нужен, чтобы мы не болели. **Воспитатель:** Зайчик, спасибо тебе за то, что ты поиграл с ребятами. За это мы хотим тебя угостить морковкой. Это тебе. **Зайка: -**Спасибо ребята, я сейчас с удовольствием съем морковку! /берёт морковку и собирается есть **Зайка: -**Спасибо ребята, я сейчас с удовольствием съем морковку! /берёт морковку и собирается есть/ **Воспитатель:**  - Подожди Зайка, не торопись! Разве ты не знаешь, что перед едой нужно мыть лапки! **Зайка:**  -  Ой, я совсем про это забыл! Вместе с детьми воспитатель делает вывод: чтобы быть здоровыми нужно мыть руки перед едой, после улицы; Спасибо ребята, что напомнили. Я обязательно помою свои лапки мылом. **Воспитатель:**  Для того чтобы быть здоровым, нужно не только гулять на свежем воздухе, нужно еще выполнять правила личной гигиены.

**Воспитатель:** Наше путешествие по стране Здоровья закончилось, нам пора возвращаться в детский сад. Ребята, а где же наш волшебный клубочек? **Гимнастика для глаз**

Глазки смотрят высоко, (посмотреть верх) Глазки смотрят низко, (посмотреть вниз)

Глазки смотрят далеко, (посмотреть в окно)

Глазки смотрят близко (посмотреть друг на друга

**Появляется клубочек.**

**Воспитатель:**Ребята, а вот и наш клубочек. Он нас приведет обратно в детский сад.

Но пока мы с вами гуляли, все дорожки занесло снегом и поэтому, нам нужно пробираться через эти снежные сугробы. (перешагивают через большие кубики) **Заключительная часть** **Воспитатель:** Ребята, скажите, пожалуйста, я забыла, где мы с вами были? Кого мы встретили в  стране Здоровья? Почему куклу не брали с собой играть? Скажете, что нужно делать, чтобы наше здоровье было в порядке? (ответы детей) **Воспитатель:** Каждый должен твердо знать: Здоровье надо сохранять. Будьте здоровы!