МАДОУ "Детский сад № 58" г. Березники

Конспект ЗОЖ с детьми 1–3 лет «Путешествие в страну здоровья»

Выполнили воспитатели: Бычкова Н.С., Баландина И.В.

 Четина Н.Ю.

Интеграция образовательных областей: социально - коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие, физическое развитие

Цели: воспитывать у детей стремление быть **здоровыми и счастливыми**.

Задачи:

Образовательные:

1. Формировать знания о **здоровом образе жизни**.

2. Формировать у детей понятие о том, что такое **здоровье**, что нужно делать для того, что бы быть **здоровым**.

 3. Закрепить знания о правильном пользовании предметами гигиены и культурно-гигиеническими навыками.

4. Обучить **оздоровительному дыханию***(дыхательная гимнастика)*.

5. Упражнять в технике рисования тычком.

Воспитательные:

1. Воспитывать бережное отношение к своему **здоровью**.

2. Воспитывать дружеские взаимоотношения, отзывчивость и доброту.

Развивающие:

1. Развивать умение ориентироваться в группе, двигаться за воспитателем в определенном направлении.

2. Развивать коммуникативные способности.

3. Побуждать детей к самостоятельности и творчеству при выполнении физических упражнений.

4. Развивать и совершенствовать умения выполнять разнообразные движения под музыку.

**Материалы:**

Воздушный шар с ленточками, сундучок с мячами, гигиенические принадлежности (расческа, мыло, полотенце, зубная щетка, зубная паста, мешочек-пузырь с воздушными шариками, аудио записи, магнитофон, краски, тычки, бумажная заготовка-банка.

Предварительная работа: беседы о **здоровье**, о витаминах; рассматривание картинок *«Культурно-гигиенические навыки»*, *«Занимаемся спортом»*; разучивание стихотворения про **здоровье и потешек** : *«Водичка, водичка…»*, *«Мыло душистое, белое, мыло…»*, *«Ай, лады, лады, лады, не боимся мы воды…»*; чтение сказок К. Чуковского *«Мойдодыр»*, *«Федорино горе»*; З. Александровой *«Утром»*, *«Купание»*; А. Барто *«Девочка чумазая»*, *«Девочка-ревушка»*.

**Ход ООД:**

Воспитатель: Дети, посмотрите, как сегодня у нас много гостей. **Поздоровайтесь**. Здравствуйте, это значит пожелать **здоровья**. Давайте пожелаем друг другу **здоровья**.

Игра-приветствие *«Здравствуйте ладошки…»* (Л. Хисматулина *«Здравствуйте»* диск №1)

Здравствуйте, ладошки! хлоп-хлоп-хлоп!

Здравствуйте, ножки! топ-топ-топ!

Здравствуйте, щечки! плюх-плюх-плюх!

Пухленькие щечки! плюх-плюх-плюх!

Здравствуйте, губки! чмок-чмок-чмок!

Здравствуйте, зубки! щелк-щелк-щелк!

Здравствуй, мой носик! бип-бип-бип!

Здравствуйте, малышки! всем привет!

*(машут рукой)*

Воспитатель: Мы с вами сейчас подарили друг другу частичку **здоровья**, а теперь давайте с вами отправиться в волшебное **путешествие в Страну здоровья**, чтобы узнать, что нужно делать, чтобы быть **здоровым**.

Воспитатель: А в **Страну здоровья** мы с вами отправимся на воздушном шаре.

*(воспитатель обращает во внимание детей на воздушный шарик)*

Воспитатель: Дети, что-то наш шарик очень маленький нам надо его надуть

Дыхательная гимнастика *«Мой воздушный шарик»*

Каждый день я шарик дую.

Над дыханием колдую.

Шарик я надуть стремлюсь.

И сильнее становлюсь.

Воспитатель: Ну что же наш шарик готов к **путешествию**.

Беритесь каждый за веревочку, и мы отправляемся в путь.

Звучит музыка полет на воздушном шаре *(автор неизв.)*

Вот мы с вами покружились

В **Стране здоровья очутились**

Воспитатель: Дети, смотрите, какая необычная, волшебная елочка, что вы видите на ней?

Ответы детей:

Зубные щетки, пасты, расчески, мыло, полотенце.

Воспитатель: Для чего нужны эти предметы?

*(воспитатель спрашивает каждого ребенка)*

Ответы детей

Воспитатель: Чтобы быть **здоровыми**, мы должны ухаживать за своим телом, чистить зубы, умываться и расчесываться.

Воспитатель: Всем известно, всем понятно, что **здоровым быть приятно**! Только надо знать как **здоровым стать**, приучай себя к порядку, делай каждый день зарядку!

Воспитатель: А вы, дети, умеете делать зарядку? Давайте покажем.

Дети встали, улыбнулись,

Выше к солнцу потянулись

Вправо, влево повернулись,

Сели, встали, Сели, встали.

И на месте побежали.

Воспитатель: Молодцы. Мы с вами зарядились бодростью.

Волшебный сундучок

Воспитатель: Дети, посмотрите! Что за чудо сундучок, всем ребятам он дружок, очень хочется всем нам посмотреть ну что же там.

*(В сундучке лежат мячики)*

Дети вы хотите поиграть с волшебными мячами.

Дети: Да.

Этот мячик не простой *(Движения выполняются по тексту)*

Весь колючий, вот такой.

Меж ладошками кладем.

Им ладошки разотрем.

Вверх и вниз его катаем

Свои ручки развиваем!

Воспитатель: Вот мы с вами еще получили частичку **здоровья**.

Воспитатель: Дети, чтобы быть **здоровыми** и счастливыми нужно кушать витамины. Все витамины живут в домиках, а домиками являются овощи и фрукты, которые мы с вами едим. А еще витамины живут в баночках. Посмотрите, сколько здесь баночек. Ой, а баночки у нас пустые. Давай заполним их витаминами, а витамины мы нарисуем.

*(Дети подходят к столу и рисуют тычками витамины)*

Воспитатель: Рисовать мы будем желтой краской, тычками. Молодцы!

Воспитатель: Наше **путешествие по Стране Здоровья подходит к концу**. Дети, а где наш воздушный шар? Давайте его поищем глазками?

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)*

Воспитатель: Дети, а вот и воздушный шар прилетел. Да не один, а со своими друзьями воздушными шариками.

Посмотрите сколько разноцветных воздушных шариков, давайте с ними потанцуем.

*(воспитатель раздает детям воздушные шарики)*

Звучит музыка *«Танец с воздушными шариками»* (Т. Суворова диск №1 *«Ладошки»*)

Воспитатель: Пора возвращаться в детский садик.

Покружились, в детский сад мы возвратились. Мы с вами побывали в **Стране Здоровья**. Чтобы быть **здоровыми нужно** :

1. Чаще улыбаться.

2. Делать зарядку.

3. Быть всегда чистыми.

4. Гулять на свежем воздухе.

5. Кушать только полезные продукты, богатые витаминами.

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.

Воспитатель: Будьте **здоровы**!

Самоанализ непосредственной образовательной деятельности

во второй группе раннего возраста

Тема: *«****Путешествие в Страну здоровья****»*

Организационно-образовательная деятельность проводилась во второй группе раннего возраста в соответствии с содержанием примерной основной образовательной программой дошкольного образования *«От рождения до школы»* под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой.

Присутствовало 8 человек.

Интеграция образовательных областей: художественно-эстетическое развитие, физическое развитие, познавательное развитие, речевое развитие,

социально - коммуникативное развитие.

Цель: воспитывать у детей стремление быть **здоровыми и счастливыми**.

Исходя из цели занятия, мною были поставлены следующие задачи:

Образовательные:

• формировать знания о **здоровом образе жизни**;

• формировать у детей понятие о том, что такое **здоровье**, что нужно делать для того, что бы быть **здоровым**;

• закрепить знания о правильном пользовании предметами гигиены и культурно-гигиеническими навыками;

• обучить **оздоровительному дыханию***(дыхательная гимнастика)*.

• упражнять в технике рисования тычком.

Воспитательные:

• воспитывать бережное отношение к своему **здоровью**;

• воспитывать дружеские взаимоотношения, отзывчивость и доброту.

Развивающие:

• развивать умение ориентироваться в группе, двигаться за воспитателем в определенном направлении;

• развивать коммуникативные способности;

• побуждать детей к самостоятельности и творчеству при выполнении физических упражнений;

• развивать и совершенствовать умения выполнять разнообразные движения под музыку.

Длительность занятия 10-12 мин., что соответствует нормам СанПина.

На занятие была выбрана следующая структура:

1. Сюрпризный момент.

2. Постановка проблемы.

3. Основная часть.

4. Итог.

 Занятие соответствовало интересам, темпераменту, уровню подготовленности детей. Формирование знаний детей на протяжении деятельности способствовала логичность подачи материала, доступность, создание игровой ситуации.

Переход от одного вида деятельности на другой позволил вовлечь каждого ребенка в активный процесс. Мы воспитатели всегда должны думать о **здоровьесбережении детей**, поэтому мы включили дыхательную гимнастику, гимнастику для глаз, массаж для рук, что способствовало снятию напряжения и эмоциональному отдыху.

Занятие построено в игровой форме, так как игра является основным видом деятельности дошкольников. При отборе содержания мы учитывала возрастные и психологические особенности детей, их речевые возможности. Учитывая данные характеристики, структуру совместной деятельности взрослого и детей постарались выстроить образовательную деятельность так, чтобы постоянно активизировать внимание детей. Для этого применялись следующие методы и приемы:

o словесный - объяснение, вопросы-ответы, художественное слово *(стихи)*;

o **наглядно-демонстрационный материал***(дерево, воздушный шар, музыкальное сопровождение)*;

o практический *(нетрадиционное рисование тычками)*;

o игровой *(сюрпризный момент)*.

Мы использовали вопросы, направленные на активизацию имеющихся знаний, расширяли представление детей по теме, предлагали выполнять практическое задание. Дети были заинтересованы, внимательны, организованны. С интересом выполняли игру-приветствие, дыхательную гимнастику, зарядку, массаж для рук, гимнастику для глаз, рисовали тычками, выполняли движения под музыку.

Все элементы занятия объединены между собой общей темой.

Интонацией голоса мы старались создавать в группе доброжелательную атмосферу. При затруднениях воспитанников повторно давали инструкцию выполнения задания, развивая чувство уверенности в собственных способностях. Инструкции были четкими, понятными, доступными. Части занятия сопровождались музыкой.

Для реализации поставленных задач мы использовали различные принципы: наглядности, доступности, систематичности, последовательности, индивидуального подхода, голосовой и эмоциональной модуляции, психологического комфорта.

Мы считаем, что цель и задачи, поставленные в рамках нашего занятия, были реализованы. Образовательная деятельность способствовала повышению игровой мотивации обучения, творческого развития, физического развития, познавательного интереса. Все дети были охвачены деятельностью, интерес поддерживался на протяжении всего занятия. Все виды заданий, запланированные с **детьми**, были реализованы.