

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение- детский сад комбинированного вида №9 «Казачата» станицы Луковской Моздокского района
РСО – Алания



Утверждаю

Заведующая МБДОУ №9 «Казачата»

А.М.Симоненко

"Сохрани свое здоровье".

Конспект ООД с использованием здоровьесберегающих технологий
во второй «а» младшей группе

Воспитатель МБДОУ №9 «Казачата»

Очеретина С.А.

ст.Луковская

Моздокский район

РСО-Алания

2020

Тема: «Сохрани свое здоровье»

Задачи:

1. Учить детей самостоятельно следить за своим здоровьем, знать несложные приемы **самооздоровления**, уметь оказывать себе элементарную помощь.
2. Уметь оказывать себе элементарную помощь.
3. Прививать любовь к физическим упражнениям, самомассажу.
4. **Развивать** разговорную речь детей, умение употреблять антонимы, понимать смысл пословиц.

Словарь: здоровье, закаливание.

Ход занятия:

Воспитатель. - Ребята, сегодня мы поговорим с вами о **здоровье**. А поможет нам в этом наш друг Карлсон.

Влетает Карлсон, здоровается со всеми.

Карлсон. Это кто тут хочет быть здоровым?

Дети. Мы хотим!

Карлсон. - Ребята, а вы знаете. Что каждый человек может сам себе укрепить **здоровье**? Недаром говорится:

Я **здоровье** сберегу,

Сам себе я помогу.

Воспитатель. - А как мы сможем сами себе помочь, мы сейчас поговорим. *(Садятся на ковер.)*

- Ребята, кто может ответить, что такое **здоровье**?

Дети. Это сила, это красота, это ум, это когда все получается.

Карлсон. - А как можно укрепить **свое** **здоровье**?

Дети. Заниматься физкультурой, правильно питаться, закаливаться, соблюдать режим дня.

Карлсон. Как много вы знаете! Молодцы! Это нужно делать каждый день.

Давайте начнем с самого утра,
(пальчиковая гимнастика.) Утречко

Утро настало, , сиротка
И крошечка Митрошка солнышко встало.
Эй, братец Федя, разбуди соседей.
Вставай, большак! Вставай, указка!
Вставай, середка! Вставай! Привет, ладошка!

Воспитатель. Все проснулись, потянулись! Молодцы! А теперь поспешим на веселую зарядку. *(Ритмическая гимнастика.)*



Заведующая *Е.А.М. Симоненко*

Карлсон. Ребята, после тренировки попробуйте, крепче ли стали наши мышцы? *(Дети проверяют свои мышцы.)*

Воспитатель. А вы знаете, сегодня нашу группу посещал наш друг Мойдодыр. Он так хотел вас увидеть и так жалко, что он вас не дождался, у него утром очень много забот. Но он оставил вам вот этот чудесный мешочек. Хотите посмотреть, что там лежит?

Дети: Да, хотим.

Отгадывание загадок

Ускользает, как живое, Хожу-брожу не по лесам,

Но не выпущу его я, А по усам, по волосам,

Белой пеной пенится, И зубы у меня длинней,

Руки мыть не ленится. Чем у волков, у медведей.

(Мыло) (Расческа)

Пластмассовая спинка, И сияет, и блестит,

Жесткая щетинка, Никому оно не льстит,

С зубной пастой дружит, А любому правду скажет –

Нам усердно служит. Все как есть ему покажет.

(Зубная щетка) (Зеркало)

Вытираю я, стараюсь, Хвостик из кости,

После ванной паренька. На спинке – щетинка.

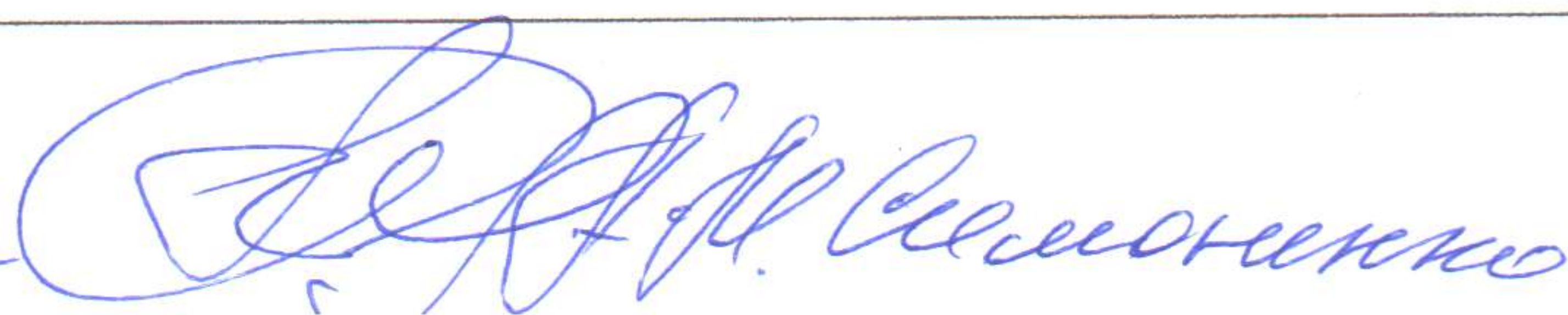
Все намокло, все измялось – Эта вещь поможет нам

Нет сухого уголка. Чистить брюки и кафтан.

(Полотенце) (Щетка)

(В чудесном мешочке – туалетное мыло, расческа, зубная паста, зубная щетка) .



Заведующая 

Воспитатель достает по одному предмету, выясняет вместе с Карлсоном и детьми, для чего нужен каждый предмет. Беседует о необходимости соблюдения гигиенических процедур с целью укрепления и закаливания организма.

Карлсон. Ой, какой молодец Мойдодыр! Как только я его встречу, обязательно передам ему спасибо от вас.

Воспитатель. Ребята, посмотрите, Мойдодыр написал вам письмо. Что же здесь написано, давайте прочтем.

«Здравствуйте ребята, очень жаль, что не получилось с вами встретиться. Но я вам оставил сюрприз, и если вы посмотрите по сторонам, то найдете его».

Дети ищут, и находят плакат с изображенным зубом, рассматривают.

Карлсон. Что же здесь нарисовано, непонятно?

Дети. Зуб.

Карлсон. Но почему – то он какой – то странный. Одна половина зуба грустная. Плачет, а другая – наоборот, веселая, смеется. Что же здесь произошло?

Дети рассказывают, *какие продукты разрушают зубы и какие укрепляют* :конфеты, торт, шоколад, мороженое, морковка, капуста, яблоки и т. д.

Карлсон. А какие полезные продукты вам дают в детском саду?(*Ответы детей*) .

Воспитатель. Вот сколько полезных продуктов мы получаем в детском саду дорогой Карлсон! И основной продукт, который делает нас сильными, помогает расти и развиваться и без которого любое блюдо кажется невкусным, - это хлеб.

Есть очень хорошая пословица о хлебе:

«Хлебушек – от земли, а силушка – от хлеба».

Карлсон. Я тоже знаю один метод, который укрепляет здоровье – это **закаливание**. Так жалко, что у вас нет проектора. У меня есть замечательная пленка, я хотел бы вам показать фильм. А. может быть, без него попробуем рассмотреть, что нарисовано на пленке.

Карлсон вместе с детьми рассматривают нарисованную «пленку», где изображены различные методы закаливания, рассказывает о каждом из них, пробуют некоторые из них сделать самостоятельно.

Воспитатель. Спасибо тебе Карлсон. Какой полезный филь ты показал ребятам.

Карлсон. Все запомнили? Не забывайте делать эти важные процедуры.

Все, кто хочет быть здоров,
Закаляйтесь!

Утром бег и душ бодрящий,
Как для взрослых, настоящий.



Заведующая Л.А. Мамонтова

На ночь окна открывать,
Свежим воздухом дышать,
Ноги мыть водой холодной.
И тогда микроб голодный
Вас вовек не одолеет.

Воспитатель. *«Хочешь быть здоровым – прояви волю и терпенье».*

«Крепким стать нельзя мгновенно – закаляйтесь постепенно».

Карлсон. Жалко только, что не всегда есть возможность побегать по траве босиком или искупаться в речке.

Воспитатель. Знаешь Карлсон, а мы с ребятами знаем способ закаливания, который можно делать каждый день, и при этом не выходить на улицу. Хочешь, мы тебя научим?

Карлсон. Да, конечно хочу.

Воспитатель. Тогда садись с нами на ковер и запоминай.

Дети вместе с воспитателем и Карлсоном садятся на ковер и делают

Массаж рук «Мыло»

Каждый день я мыло мою, под горячею водою
(Раздвинув пальцы, хлопают в ладоши так, чтобы пальцы обеих рук соприкасались)
И в ладонях поутру, сильно, сильно мыло тру.
Мойся мыло не ленись, не выскользывай, не злись!
(Неплотно сжимают в кулак пальцы одной руки и ударяют тыльной стороной ладони о середину другой ладошки)

Массаж лица. «Неболейка»

Чтобы горло не болело,
Мы его погладим смело.
(Поглаживают ладонями шею мягкими движениями сверху вниз.)
Чтоб не кашлять, не чихать, надо носик растирать
(Указательным пальцем растирают крылья носа.)
лоб мы тоже разотрем, ладошку держим козырьком.
(Прикладывают ко лбу ладони и растирают его круговыми движениями в стороны вместе.)
Вилку пальчиками сделай, Массируй ушки ты умело.
(Раздвигают указательные и средние пальцы и растирают точки перед и за ушами.)
Знаем, знаем да-да-да. Нам простуда не страшна.
(Потирают ладони друг о друга.)



Заведующая *Л.А.А. Савоненко*

Карлсон. Спасибо вам ребята. Я вместе с вами много узнал о здоровье, и я вижу на ваших лицах улыбку. А ведь улыбка – это залог хорошего настроения. Так мы дарим друг другу здоровье и радость.

Воспитатель. Так давайте же подарим друг другу свои улыбки и хорошее настроение.

Дети прощаются с Карлсоном, и он улетает.



Заведующая Л.Р.М. Сидоренко



Заведующая *Е.А.А. Сениченко*