Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 4»

Конспект открытого занятие по Здоровому образу жизни

в младшей группе №1 «Верные друзья»

«Здоровье – в наших руках»

Воспитатель: Галкина Ирина Александровна

2024-2025

**Цель:** формирование у детей представлений о здоровом образе жизни, закрепление уже полученных знаний о зож.

**Задачи:**

**Обучающая:** расширять представление детей о здоровом образе жизни, закреплять представление о полезных продуктах, учить рассуждать, делать выводы.

**Развивающая:** развивать речь детей, учить отвечать полными ответами, развивать логическое мышление.

**Воспитательная:** воспитывать желание заботится о своем здоровье.

**Воспитатель:**

(Воспитатель показывает колокольчик)

Колокольчик зазвени,

Всех ребяток позови.

Как услышат – прибегут,

И со мной играть начнут.

**Воспитатель:** Молодцы, ребята, услышали колокольчик!

Ой, Ребята! Я слышу кто – то плачет, давайте посмотрим кто это?

Вы его узнали? Это Карлсон который живет на крыше. Но почему же он плачет?

**Карлсон** рассказывает свою историю. Зимой я очень хотел поиграть в хоккей, но из-за болезни не смог. У меня часто болел живот, поднималась высокая температура. А мой лучший друг Малыш, всю зиму катался на коньках и ни разу не заболел. Я даже просил помощи у Деда мороза, но дедушка сказал, что каждый сам отвечает за свое здоровье. Я очень расстроен, как мне быть?

**Воспитатель:** Карлсон, а как ты заботишься о своем здоровье?

**Карлсон**: Нет. А что, о нем нужно заботиться?

**Воспитатель:** Конечно. Расскажи нам по порядку, часто ль делаешь зарядку?

Спортом занимаешься, водою умываешься?

**Карлсон:** Нет, зарядку я ребята и не делал никогда.

Может средство есть такое,

чтобы сильным, ловким стать,

от других не отставать?

**Воспитатель:** есть такое средство, есть!

сладкого поменьше есть,

утром долго не валяться,

физкультурой заниматься.

**Карлсон:** ой, ой, ой, мне не суметь!

**Воспитатель:** Надо Карлсон потерпеть!

Рядом с нами ты вставай,

и за нами повторяй.

**Воспитатель:** ребята давайте покажем Карлсону. Научим его беречь свое здоровье. Что бы к следующей зиме он обязательно смог покататься на коньках.

Чтоб микробов не бояться,

Нужно часто умываться.

Мыть ладошки,

Только с мылом,

Чтоб всегда здоровье было.

**Воспитатель:** ну, что, Карлсон. Научили тебя ребята умываться.

**Карлсон:** да, спасибо, научился.

**Воспитатель:** А зарядку ты любишь делать?

**Карлсон:** нет, я люблю поваляться в кровати.

**Воспитатель**: а вот наши ребята любят делать зарядку. Это полезно для здоровья. Хочешь, мы с ребятами покажем тебе как делаем зарядку?

Каждый день мы по утрам делаем зарядку (ходьба на месте)

Очень нравится нам все делать по порядку:

Маршировать, руки поднимать, приседать, вставать, прыгать и скакать!

**Воспитатель:** Ребята, а что еще нужно делать чтобы быть здоровым?

**Дети**: заниматься спортом, есть витамины.

**Воспитатель:** а где же прячутся витамины?

**Дети:** в овощах и фруктах.

**Воспитатель:** правильно. Чтобы быть здоровыми надо есть больше фруктов и овощей. А давайте поиграем с вами в игру «Полезное – неполезное»

Игра с мячом «Полезное - неполезное». Воспитатель называет продукт, дети ловят мяч и угадывают полезный или неполезный продукт.

**Воспитатель:** Какие вы у меня молодцы!

**Воспитатель:** А еще чтобы не болеть, нужно гулять на свежем воздухе в любую погоду. Только надо правильно дышать носом.

Для того, чтобы научиться правильно дышать, нужно выполнять специальные упражнения. Давайте поиграем. (вдыхать носом, выдыхать ртом).

**(Игра с перышками)**

**Воспитатель:** ребята молодцы! У вас отлично получается. Карлсон, ты запомнил, как нужно дышать, чтобы не заболеть?

**Воспитатель:** ребята, что еще нужно делать, чтобы не заболеть.

Дети- заниматься спортом.

**Воспитатель**: правильно. А что значит заниматься спортом.

Дети- играть в футбол, плавать, бегать, кататься на велосипеде.

**Воспитатель:** видишь, Карлсон, дети знают все о том, что нужно делать, чтобы быть здоровым. А ты все запомнил?

**Карлсон:** да я все хорошо запомнил. Нужно умываться холодной водой, делать зарядку, есть овощи и фрукты, заниматься спортом, гулять в любую погоду.

**Воспитатель:** Молодец, мы с ребятами надеемся, что следующей зимой ты обязательно исполнишь свою мечту.

**Воспитатель:** Дети давайте подарим Карлсону корзину с полезными продуктами. Что мы с вами в нее положим? (Дети собирают корзинку)

**Карлсон:** Спасибо Вам большое за добрые советы.

До свидания друзья,

Поиграли вы и я,

Про здоровье вспоминали,

В общем весело играли.

**Дети:** До свидания, Карлсон.

**Воспитатель:** Ребята, кто прилетал к нам сегодня в гости? Почему он плакал? Мы смогли его научить?