Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 61 Калининского района Санкт-Петербурга

**Конспект по здоровьесбережению во второй младшей группе на тему:**

**«Будь здоров!!!»**

Составила: Чепик М.В.

2025 г

Цель: формирование у детей представлений о здоровом образе жизни.

Задачи: Формировать знания о пользе витаминов и их значении для жизни и здоровья человека, развивать познавательно – эмоциональный интерес, двигательную активность детей, воспитывать желание быть здоровым; развивать интерес к пальчиковой, дыхательной гимнастике.

Приобщать детей к регулярным занятиям физкультурой, закреплять знания о необходимости быть чистыми.

Оборудование: зубная щетка, расческа, мыло, полотенце, плакаты, картинка с продуктами, музыкальная запись гимнастики.

Ход занятия:

Воспитатель: – Ребята, у нас с вами сегодня будет очень интересное занятие.

Я предлагаю вам отправиться в путешествие в страну Здоровья. Хотите?

Дети: – Да!

Воспитатель: – Как вы думаете, что значит быть здоровым?

Дети:- Быть здоровым это значит быть сильным, не болеть, быть крепким, выносливым, не кашлять, не чихать, закаляться, есть больше овощей и фруктов.

Воспитатель: – Итак, поедем мы в страну здоровья на паровозе

Вставайте за мной, я  повезу вас в страну здоровья. Ребята отправляются в спортивный зал.

Воспитатель: – Вот и первая остановка. Она называется «Спортивная».

«Всем известно, всем понятно, что здоровым быть приятно! Только надо знать, как здоровым стать. Приучай себя к порядку, делай каждый день… »

Дети: – Зарядку!

Воспитатель: – Ребята, а для чего делают зарядку?

Дети: – Чтобы проснуться, быть здоровым, зарядиться бодростью.

Воспитатель: – Утро в этом стране начинается с зарядки! А вы, ребята, умеете делать зарядку? Давайте сделаем несколько наших любимых упражнений.

Включается музыка. Дети делают упражнения.

Воспитатель: – Молодцы, хорошо размялись, хорошо позанимались.

Поехали дальше. Дети едут в группу останавливаются в ванной комнате. Воспитатель объявляет остановка «Чистота».

Вдруг слышим стук.

Воспитатель: – Что за шум? Кто, это там? (Появляется Мойдодыр)

Мойдодыр: – Я великий умывальник, знаменитый мойдодыр, умывальников начальник и мочалок командир. Здравствуйте, ребята! Я вижу, что вы пожаловали в наш город Здоровья. На нашей остановке Чистоты – полная чистота и порядок. Вот скажите – вы, сегодня все умывались, чистили зубы?

Дети: Да!

Мойдодыр: – А вот мы сейчас и проверим. Скажите, пожалуйста , для чего надо мыть руки, лицо, вообще мыться?

Как нужно мыть руки? – покажите

А зубы нужно чистить?

Когда нужно чистить зубы? (утром и вечером)

А что будет, если мы не будем чистить зубы? (будут болеть и выпадать)

Ну, молодцы, все знаете! А вот я сейчас вам загадаю загадки про предметы, которые помогают нам быть чистыми и опрятными.

Загадки загадывает и показывает отгадки.

Гладко, душисто, моет чисто. (Мыло)

Костяная спинка, Жестяная щетинка, С мятной пастой дружит, нам усердно служит. (Зубная щетка)

Оказались на макушке

Два вихра и завитушки.

Чтобы сделать нам причёску,

Надо что иметь? (Расческа) .

Вафельное и полосатое,

Ворсистое и мохнатое,

Всегда под рукою –

Что это такое? (полотенце)

Воспитатель: – Мойдодыр, а наши ребята знают интересную пальчиковую гимнастику, хочешь посмотреть.

Показ  «Две лягушки-хохотушки…»

Лягушки-хохотушки

Две лягушки-хохотушки .    Показывают указательный и средний пальцы, остальные подбирают.

Прыгали-скакали.              Изображают прыжки на этих пальцах.

Лапкой — хлоп, другою — хлоп .   Хлопают ладонью по ноге.

Щеки раздували.                         Показывают округлость вокруг щек.

Увидали комара,                        Делают щепотку из трех пальцев правой руки, изображют траекторию полета комара, прослеживая ее глазами.

Закричали: Ква-ква-ква!           Ладони складывают пальцами от себя, открывают и закрывают, не отрывая запястья.

Улетел комар как ветер.           Резко выдвигают руку вперед.

Хорошо пожить на свете!        Поглаживают себя ладонью по груди

Воспитатель: – Ну, Мойдодыр, до свидания, мы поедем дальше. (Мойдодыр уходит)

Следующая остановка «Витаминная». Дети едут в группу к плакатам про витамины.

Здесь мы видим различные витамины – А, В, С.

Все эти витамины живут в домиках. А домиками для них являются разные продукты, которые мы с вами видим и едим. Дети, посмотрите на эту картинку.

Воспитатель: – Как вы думаете, что из этих продуктов полезное, а что вредное. (Дети называют продукты полезные и вредные).

– Итак, дети, вот и проехали мы по стране Здоровья, пора нам возвращаться в детский сад.

-Что же вы запомнили сегодня. Что нужно делать, чтобы быть здоровым?

Дети: Делать зарядку, быть всегда чистыми, кушать только полезные продукты, богатые витаминами.

Воспитатель: – Будьте здоровы!