Конспект занятия по ЗОЖ «Правила доктора Неболейко»

Для детей младшего возраста

Цель: «Формировать у детей установок о **здоровом образе жизни**».

Задачи:

1. Образовательная задача: Формировать у дошкольников понимание необходимости заботиться о своем **здоровье**, беречь его, учиться быть **здоровыми и вести здоровый образ жизни**.

2. Развивающая задача: Развивать психические процессы детей, познавательные способности, мелкую моторику.

3. Воспитательная задача: Формировать представление о **здоровом** образе жизни через привитие культурно-гигиенических навыков, обучение уходу за своим телом, выработку осознанного отношения к своему **здоровью**.

Оборудование:

Две длинные веревки или ленты, картонные разноцветные круги, сюрпризный момент – плюшевый Зайка, Доктор Неболейко(кукла)

Вводная часть

Сюрпризный момент

Воспитатель вносит в **группу Зайку**.

**Воспитатель:** посмотрите, ребята, к нам в гости пришёл Зайка , но по моему он совсем разболелся. Чем же ему можно помочь? Давайте отведём его к доктору Неболейко!

**Дети** : Да!

Воспитатель относит Зайку к доктору

**Воспитатель:** Здравствуйте доктор ! Помогите нам пожалуйста вылечить Зайку. Ребята, доктор говорит, что надо лечить по правилам доктора. Давайте их послушаем:

Правила: Если зайка заболел, надо уложить его на кроватку и полечить! Дадим ему сладкого сиропа и напоим чаем.

**Воспитатель:** расскажите мне и доктору, почему Зайка заболел? *(Ответы детей)*. Правильно, он гулял без шапки, не кушал витамины и не ходил на прогулку. А вы, ребята, заботитесь о своём **здоровье**? Что вы делаете для того, чтобы не заболеть?

**Дети:** предполагаемые ответы

Основная часть

**Воспитатель:** Ребята,доктор ещё знает– что нужно делать, чтобы быть **здоровыми**, веселыми и красивыми!

Нужно заниматься **спором**, умываться и кушать витамины.

Ребята, у доктора есть не только правила ,но и интересная игра. Поиграем, чтобы быть здоровыми?

**Дети** : Да!

Физкультминутка

**Воспитатель**: Называется она *«Зайки - побегайки»*!

*На полу нарисованы круги - это кочки. Дети должны сначала попробовать перейти по этим «кочкам» «болото», в котором они неожиданно оказались. Когда дети освоят движения (примерно после двух-трех «переходов» через «болото», воспитатель сообщает, что теперь дети – это зайки, оказавшиеся на болоте, и они находятся в опасности: за ним гонится лиса (эту роль играет воспитатель).* *Чтобы зайке спастись от голодной лесной плутовки нужно не просто пройти через «болото» по «кочкам», а как можно быстрее перебежать по ним или перепрыгивать с одной ноги на****другую****. Во время игры важно следить за точностью бега и прыжков по «кочкам». Игра выполняется под стихи*

*.*

**Воспитатель(лиса***):*

«На лесной лужайке разбежались зайки *(дети изображают зайчиков)*

Вот какие зайки, зайки – побегайки»

Сели зайчики в кружок, роют лапкой корешок.

Вот какие зайки, зайки - побегайки.

**Вдруг бежит лисичка**, рыжая сестричка,

Ищет, где же зайки, зайки - побегайки.» *(лиса догоняет зайчиков)*

**Воспитатель:** Вот молодцы – справились! Теперь моем ручки – ведь, пока мы бежали, мы запачкались. А для того, чтобы вымыть ручки, нам надо прочитать стихотворение. Слушайте внимательно!

«По утрам и вечерам

Открываю в ванной кран. (Поворачивают кран руками)

Я воды не пожалею –

Уши вымою и шею. (Трут ладошками шею и ушки)

Пусть течёт водица-

Я хочу умыться! *(Умывают лицо ладошками)*

Посильнее кран открыла *(Поворачивают кран руками)*

И взяла кусочек мыла, *(Держат ладошки лодочкой)*

Пышно пена поднялась-

Смыла с рук и пыль и грязь (Трут ладошки друг о друга)

Пусть бежит водица –

Я хочу умыться! (Умывают лицо ладошками)

**Воспитатель**: Молодцы, ребята. Теперь мы стали не только **здоровыми**, но и чистыми. А чистота, залог здоровья!!!

Заключительная часть :

**Воспитатель:**  Ну, что ребята весело мы с вами провели сегодня время. Сходили к доктору, чтобы полечить Зайку, поиграли в интересную игру, попрыгали по камушкам, умылись и, заодно, узнали много нового. Расскажите мне, что вы узнали? *(Ответы детей)*.

**Воспитатель:**  Вот молодцы – теперь вы знаете, что нужно делать, чтобы не заболеть. Ой, ребята, наш Зайка совсем **выздоровел** и хочет поскорей поиграть с вами. Покажите ему, какие игрушки есть у нас в **группе**.

Составила Решетняк Т.Н.