

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ д/с № 13
С.А.Беликова



Комплексное занятие «Секреты нашего здоровья» в 1 младшей группе

Цель: формирование представлений об основах здоровьесбережения у детей дошкольного возраста.

Задачи: дать представление о способах укрепления и сохранения здоровья (утренняя зарядка, прогулка, употребление фруктов).

Материал к занятию: персонаж «Медвежонок», чашка с блюдцем, чашка с вареньем, сюжетные картинки «мальчик делает зарядку», «дети на прогулке», наглядно-демонстрационный материал «фрукты».

Ход занятия.

Организационный момент.

По ровненькой дорожке,

По ровненькой дорожке.

Шагают наши ножки.

По камешкам, по кочкам, в ямку бух,

Присели и дальше пошли (шагают, приседают, прыгают, перешагивают).

Основная часть.

Воспитатель:

-Ребята, вы слышите звук, кто же это может быть (появляется медвежонок в шарфе и с градусником).

Воспитатель:

-Ребята, посмотрите это же медвежонок! Здравствуй, Медвежонок! А почему ты в шарфе и с градусником?

Медвежонок:

-Здравствуйте, ребята! (покашливает).

Воспитатель:

-Ребята, мне кажется, что с Медвежонком, что-то случилось, как вы думаете?

Дети:

-Он заболел.

Воспитатель:

-Да, я тоже так думаю. Предлагаю пригласить Медвежонка к нам в детский сад и напоить его чаем с вареньем.

Медвежонок:

-Спасибо, я очень люблю чай с вареньем.

Воспитатель:

-Ребята, как вы думаете, почему Медвежонок заболел? (ответы детей).

-Медвежонок, а ты знаешь, как заботиться о своем здоровье? (Медвежонок качает головой).

-Тогда мы с ребятами тебе расскажем и покажем, что надо делать, чтобы не болеть.

Воспитатель показывает детям картинки-подсказки.

Воспитатель:

-Посмотрите на картинку, что делает мальчик? (мальчик делает зарядку).

-А мы с вами делаем зарядку?

Дети:

-Да. Утром, когда приходим в детский сад.

Воспитатель:

-Покажем Медвежонку наши упражнения (дети вместе с Медвежонком выполняют упражнения).

Физминутка.

Топни мишка,

Хлопни мишка.

Приседай со мной братишка.

Руки вверх, вперед и вниз.

Улыбайся и садись.

Медвежонок:

-Какие вы молодцы, мне очень понравилось с вами выполнять упражнения.

Воспитатель:

-Ребята, чтобы и вы, и Медвежонок лучше запомнили, что надо делать для здоровья, я буду показывать картинки-подсказки. Согласны?

Дети:

-Да, согласны.

Воспитатель показывает картинки- подсказки.

Воспитатель:

-Чтобы быть здоровым, надо делать зарядку(показываем картинку).

Воспитатель:

-Кто на этой картинке?

Дети:

-Дети.

Воспитатель:

-Что они делают? (картинка подсказка дети на гуляют).

Дети:

-Гуляют. Дышат воздухом.

Воспитатель:

-Правильно, мы тоже ходим на прогулку и дышим свежим воздухом. А как мы дышим?(носом).

Дети:

-Носом.

Воспитатель:

-Давайте покажем Медвежонку, как правильно надо дышать: ротик закрыт, делаем вдох через нос, выдох.(Медвежонок выполняет дыхательную гимнастику вместе с детьми).Молодцы, все справились!

Воспитатель показывает наглядно-демонстрационный материал «фрукты».

Воспитатель:

-Ребята, что это?(фрукты)

Дети:

-Фрукты.

Воспитатель:

-Правильно, фрукты. В них много витаминов и поэтому они полезны для здоровья.

Анализ занятия.

Медвежонок:

-Спасибо вам, ребята! Вы мне очень помогли ,и я обязательно буду заботиться о своем здоровье.

-Я запомнил все ваши советы чтобы не болеть и расскажу всем своим друзьям лесным.

-Мне пора уходить, до свиданья, ребята!

Воспитатель:

-Мы очень рады, что смогли тебе помочь!

Дети:

-До свиданья, Медвежонок!

Воспитатель:

-Будьте здоровы и вы ребята. Вы все молодцы! Похлопаем в ладоши, похвалим себя.