

МДОУ-детский сад №3 «Тополек»

Конспект занятия по физическому развитию
Во второй младшей группе «Звёздочки».

"Путешествие в город здоровья"

Составил воспитатель первой категории:

Шмакова К.В.

г. Черепаново 2018 г.

Программное содержание:

Цель: формировать у детей представление о здоровом образе жизни.

Задачи:

1.Обучающая:

Расширять представление детей о здоровом образе жизни, закреплять представление о полезных продуктах, учить рассуждать, делать выводы.

2.Развивающая:

Развивать речь детей, учить отвечать полными ответами, развивать логическое мышление.

3.Воспитывающая:

Воспитывать желание заботиться о своём здоровье.

Оборудование:

Карточки для игры «Полезные и вредные продукты», Видео «Мойдодыр», руль, дорожка для профилактики плоскостопия, шишки, костюм медведя, музыкальное сопровождение.

Ход занятия

Воспитатель и дети приходят в физкультурный зал. Воспитатель обращает внимание детей на присутствующих взрослых. «Мы очень любим, когда к нам приходят гости. Посмотрите, сколько их сегодня много. Каждое утро мы говорим друг другу *«Доброе утро»*, чтобы у нас весь день был добрым, а настроение было хорошее. Давайте скажем эти утренние волшебные слова и нашим гостям. (Дети говорят *«доброе утро»*)

Ребята, смотрите перед нами **тропинка**, но не простая. (идут по тропе для профилактики плоскостопия)

Мы шагаем, мы шагаем,
Выше ножки поднимаем!
Через камушки и кочки!
Через ямки и пенёчки!
Раз, два, три, четыре.
Выпрямили спинку.
Вышли на тропинку.

Куда же нас вывела тропинка?

Вы узнаете послушав загадку.

- он хозяин леса строгий, любит спать зимой в берлоге,
- и всю зиму на пролет, ему снится сладкий мед.
- страшно может он реветь, а зовут его (медведь) .

Вос-ль- молодцы! Угадали.

Давайте постучим к нему.

Мишка выглядывает закутанный.

Вос-ль- здравствуй мишка. Почему ты так закутался.

Мишка- Апчхи, апчхи. У меня печальный вид, голова моя болит. Я чихаю, я охрип.

Вос-ль- Да, мишка. Вид у тебя действительно печальный. А наши дети не болеют. **Мы научим тебя не болеть.** Ребята, вы хотите научитьт медведя не болеть?

Для этого отправимся в город «Здоровья». Поехали вместе с нами. Я буду водителем автобуса, встанем друг за другом и в путь.

- Вот и первая остановка. Она называется «Спортивная»

А что значит заниматься спортом?

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

Вос-ль- вот видишь, мишка, дети знают все о том, что нужно делать, чтобы быть здоровым.

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

Дети: Зарядку!

- Ребята, а для чего делают зарядку?

Дети: Чтобы проснуться, быть здоровым, зарядиться бодростью.

- Утро в этом городе начинается с зарядки!

Мишка: я не делаю зарядку, не умею.

А вы, ребята, умеете делать зарядку? Давайте научим медведя делать зарядку вместе с нами.

Давайте сделаем несколько наших любимых упражнений.

Включается музыка. Дети делают упражнения.

- Молодцы, хорошо размялись, хорошо позанимались.

Поехали дальше. Дети друг за другом двигаются дальше по залу и останавливаются возле вывески остановка «Чистота».

Воспитатель объявляет остановка «Чистота», сядем и посмотрим, какое настроение у тех, кто любит чистоту.

(Просмотр видео)

Воспитатель: Скажите для чего надо мыть руки, лицо, вообще мыться?

Как нужно мыть руки - покажите

А зубы нужно чистить?

Сколько раз? (утром и вечером)

А что будет, если мы не будем чистить зубы?

Ну, молодцы, все знаете! Миша, ты запомнил правила чистоты?

Ой, ребята, что –то наши колеса в автобусе **сдулись**.

Дыхательная гимнастика «Насосы»

Стоя, руки внизу, корпус слегка наклонен вперед. Взять в руки карандаш, как рукоятку насоса и накачивать шину автомобиля, Вдыхать носом в конечной фазе наклона.

Воспитатель: Ну вот, автобус в порядке, пора дальше в путь. (едем)

Следующая остановка «Витаминная»

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.

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

Давайте сыграем в игру «Вредные и полезные продукты».

Что Миша, ты понял, что надо кушать?

Вос-ль- давайте приготовим салат из капусты.

Пальчиковая гимнастика (салат)

- мы капусту рубим, рубим- (постукивание ребром ладони по другой ладони - мы морковку трем, трем- (растирание ладоней). - мы капусту солим, солим- (пальцы собраны в щепоть). - мы капусту мнем, мнем- (сжимание и разжимание ладоней).

Вос-ль- приготовили салат? Давайте попробуем. Вкусно!

Вот и подошло наше путешествие по городу «Здоровье».

Ребята напомните Мише, что надо делать, что бы быть здоровым.

Мишка- да я все хорошо запомнил. Нужно умываться, делать зарядку, есть овощи и фрукты, заниматься спортом, гулять в любую погоду.

Мишка- ребята, а у меня для вас тоже есть подарок- мед. Мед полезен и взрослым и детям. В нем много полезных веществ. Чай с медом помогает при простуде.

Вос-ль спасибо, мишка, за угощение. Уходит.

Ребята, мы вылечили медведя?

Так же для нашего здоровья необходимо солнышко. У нас вот какое солнышко, но оно грустное и без лучиков.

Ребята, если вам понравилось наше путешествие подарите солнышку лучики, а если у вас что то не получилось, то не дарите лучики. (переворачивается солнце) Теперь наше солнышко улыбнется и приглашает на прогулку.