

МБДОУ «Тяжинский детский сад №8 «Солнышко»

И. Н. Неборская

Как мы учили белку здоровому образу жизни

Конспект НОД во 2 младшей группе

Тяжинский, 2022

Как мы учили белку здоровому образу жизни

Конспект НОД во 2 младшей группе

Цель: Формирование представлений о способах укрепления здоровья, о здоровом образе жизни.

Задачи:

1. Учить следить за своим здоровьем, знать простейшие приемы оздоровления. Закрепить последовательность одевания на зимнюю прогулку.
2. Расширять активный словарь.
3. Развивать внимание, мышление, память.
4. Формировать правильное дыхание.
5. Воспитывать желание вести здоровый образ жизни.

Предварительная работа: Рассматривание набора иллюстраций «Детям о здоровом образе жизни», дидактическая игра «Оденем Машу на прогулку».

Материал: Кукла Белка, театральная ширма, фон леса, домик, д/и «Одень Белку на прогулку», дорожка (верёвка), кочки(круги).

Вос-ль. - Здравствуйте ребята! Посмотрите, что я вам сегодня принесла!
(Воспитатель показывает колокольчик)

Колокольчик зазвени,
Всех ребяток позови.

Как услышат – прибегут,
И со мной играть начнут.

Вос-ль. - молодцы, ребята, услышали колокольчик!

Ребята! Я сегодня получила письмо. А от кого письмо, вы узнаете послушав загадку.

Кто по ёлкам ловко скачет

И взлетает на дубы?

Кто в дупле орешки прячет,

Сушит на зиму грибы? (белка)

Вос-ль: Молодцы! Угадали. Мы сегодня отправимся в лес в гости к Белке. Она живет в чаще леса. Путь туда не простой и дальний. Только сильные, ловкие и смелые могут преодолеть все трудности. Вы сильные? вы смелые? Тогда в путь.

Впереди тропинка, давайте все вместе отправимся в путешествие. (дети выполняют движения в соответствии с текстом который произносит воспитатель) .

- Мы отправимся гулять, будем весело шагать (шагают друг за другом)

- по тропиночке пойдем, друг за дружкой гуськом (идут по веревке)

- ноги выше поднимаем и на кочки наступаем (ходьба по пенечкам)

- на носочки встали и к лесу побежали.

Вос-ль. Ой, а куда это мы с вами попали? Что за избушка, кто в ней живет? Давайте постучим.

Пальчиковая гимнастика

Громче пальчики стучите. (стучать указательными пальчиками)

Тук-тук-тук.

Кулачки им помогите (стучат кулаками) .

Тук-тук-тук кулачками.

Белка (кукла) выглядывает закутанная из-за ширмы.

Вос-ль.- Здравствуй Белка . Почему ты так закуталась.

Белка. - Апчхи, апчхи. У меня печальный вид, голова моя болит. Я чихаю, я охрипа.

Вос-ль.- Да, Белка. Вид у тебя действительно печальный
Воспитатель: Давайте расскажем Белке, как можно укреплять здоровье? Что нужно для этого делать.

Дети. Закаляться, делать зарядку, купаться, гулять на свежем воздухе.

Вос-ль. - А наши дети не болеют. Мы научим тебя не болеть.

Скажи –ка, Белка, нам, чем ты занята по утрам.

Белка.- я долго сплю до полудня.

Вос-ль.- расскажи нам по порядку, часто ль делаешь зарядку?

Спортом занимаешься, водою закаляешься?

Белка.- нет, зарядку я, ребята и не делала никогда,

закаляться страшно братцы,

ведь холодная вода.

Может средство есть такое,

чтобы сильным, ловким стать,

от других не отставать?

Вос- ль.- есть такое средство, есть!

сладкого поменьше есть,

утром долго не валяться,

физкультурой заниматься.

Бегать, прыгать и скакать,

душ холодный принимать.

Белка.- ой, ой, ой, мне не суметь!

Вос-ль.- да не бойся Белка ты ведь не трусишка.

Рядом с нами ты вставай,

и за нами повторяй.

Вос-ль.- Ребята давайте покажем Белке, как мы умываемся холодной водой.

(массаж лица «умываемся»)

- моем личико водой,

- умываемся с тобой- (поглаживание лица) .

- мылом моем личико- (растирание лица круговыми движениями)

- смоем все водичкою- (поглаживание лица)

- губки улыбнулись и к ушкам потянулись (улыбаются) .

Вос-ль.- Ну, что, Белка научили тебя ребята умываться.

Белка:- да, спасибо, научилась

Вос-ль. – А еще чтобы не болеть, нужно гулять на свежем воздухе в любую погоду. Давайте Белке поможем собраться на прогулку.

Д/игра «Одень Белку на прогулку»

(У каждого ребенка карта с ячейками и нарисованной в центре белкой и набор картинок с зимней и летней одеждой. Нужно последовательно выбрать зимнюю одежду и заполнить ячейки).

Белка: Спасибо, помогли. Теперь я могу гулять.

Вос-ль: Ребята, а вы знаете, как правильно дышать нужно на холоде.

Я сейчас вас научу. И вы не будите болеть.

Воспитатель: Дышать нужно обязательно через нос. Даже при беге. Особенно на холоде. Ведь воздух очищается от микробов и прогревается в холодную погоду. Сейчас, мы разучим несколько дыхательных упражнений.

Дыхательное упражнение « Воздушный шар»

Белка шарик покупала, Белка шарик надувала.	И. п. Стоя, ладонь на животе. На вздохе живот выпячивается вперед, задержка дыхания, произвольный выдох 3-4 раза
--	--

Воспитатель: А мы с ребятами знаем интересное упражнение, которое сделает твои ножки сильнее и крепче.

Все зверюшки, на опушке

Ищут грузди и волнушки.

Белочки скакали

Рыжички срывали.

Лисичка бежала

Лисички срывала.

Скакали зайчатки,

Искали опятки.

Медведь приходил

Мухомор раздавил.

Дети идут в хороводе.

Подскоки

Приседают

Лёгкий бег

Приседают, срывают.

Прыгают на обеих ногах в конце

Оглядываются по сторонам.

Ходят на внешнем своде стопы.

В конце топают ногой.

Белка. благодарит за знания, которые получила, угощает детей.

Воспитатель: Нам пора возвращаться в дет/сад

«Колокольчик наш звени, в детский сад нас приведи.»

Вос-ль Ребята, где мы с вами побывали?

Дети. В лесу.

Воспитатель. Кому мы с вами помогли? (Белке) Чему мы ее научили? (умываться, одеваться, правильно дышать, делать гимнастику)

Воспитатель. Мы помогли Белке и сами учились беречь и укреплять свое здоровье.

А сейчас мы пойдём пробовать угощение.