

Конспект образовательной деятельности по познавательному развитию
«Надо с детства закаляться — надо спортом заниматься!»
для детей 3-4 лет

*Сырцева Юлия Викторовна,
воспитатель МБДОУ
«ДС № 305 г. Челябинска»*

Цель: Формировать представление детей 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.

Методы:

Наглядный; словесный; показ способа действий; практический.

Материалы и оборудование:

Две длинные веревки или ленты, картонные разноцветные круги, ребристые коврики для закаливания, магнитофон, фонограмма «У жирафа пятна...», игрушка для сюрпризного момента – плюшевый Мишутка.

Структура ОД:

I. Вводная часть — 3 минуты.

- а) сюрпризный момент – вносим в группу плюшевого мишутку;
- б) беседа почему мишутка заболел; как ребята заботятся о своем здоровье и что нужно делать, чтобы не заболеть.

II. Основная часть — 10 минут.

- а) игра «Через ручеёк»;
- б) ходьба по массажным дорожкам;
- в) пальчиковая гимнастика «По утрам и вечерам открываю в ванной кран...»;
- г) музыкальная физминутка «У жирафа пятнышки везде».

III. Заключительная часть — 2 минуты.

- а) обобщение воспитателя;
- б) анализ НОД (о том какие знания показали дети).

Ход ОД

1. Вводная часть (3 минуты):

Воспитатель вносит в группу Мишутку.

- Посмотрите, ребята, Мишутка совсем разболелся. Чем же ему можно помочь? Давайте уложим его на кроватку и полечим – дадим сладкого сиропа и напоим чаем. А расскажите мне, почему Мишутка заболел? (*Ответы детей*). Правильно, он гулял без шапки, не кушал витамины, не закаливался и не ходил на прогулку. А вы, ребята, заботитесь о своём здоровье? Что вы делаете для того, чтобы не заболеть? (*Ответы детей*).

2. Основная часть (10 минут):

Давайте теперь все вместе скажем – что нужно делать, чтобы быть здоровыми, веселыми и красивыми? Правильно, нужно заниматься спортом, закаливаться, умываться и кушать витамины.

Ребята, я хочу вам предложить поиграть в очень интересную игру. Называется она «Через ручеёк». Вот здесь у нас бежит ручеёк (*две параллельные линии на расстоянии 1.5 метра*), а в ручейке лежат камешки (*картонные круги по размеру детской ступни*). Мы с вами по очереди друг за другом будем перепрыгивать с одного берега на другой. Начинаем? (*Игра проводится 2-3 раза*)

Вот мы с вами попрыгали, а значит, позанимались спортом – стали чуть-чуть здоровее. Расскажите, что мы еще делаем, чтобы не болеть? Правильно, мы – закаляемся. И, поэтому, я хочу предложить вам пробежаться по дорожке из маленьких камушков – они рассыпались везде и нам придется преодолевать это препятствие. А чтобы не разорвать наши тапочки, нам придется их снять. (*Дети бегут по коврику в носочках. Проводится 2-3 раза*)

Вот молодцы – справились! Теперь надеваем тапочки и моем ручки – ведь, пока мы бежали, мы запачкались. А для того, чтобы вымыть ручки, нам надо прочитать стихотворение.

«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*)

Молодцы, ребята. Теперь мы стали не только здоровыми, но и чистыми. А хотите, мы с вами попляшем вместе со зверятами?

Физкультминутка (*на 7-8 минуте*):

У жирафов пятна, пятна, пятна, пятнышки везде.

У жирафов пятна, пятна, пятна, пятнышки везде.

(*Хлопаем по всему телу ладонями.*)

На лбу, ушах, на шее, на локтях,

На носках, на животах, на коленях и носках.

(*Обоими указательными пальцами дотрагиваемся до соответствующих частей тела.*)

У слонов есть складки, складки, складки, складочки везде.

У слонов есть складки, складки, складки, складочки везде.

(*Щипаем себя, как бы собирая складки.*)

На лбу, ушах, на шее, на локтях,

На носках, на животах, на коленях и носках.

(*Обоими указательными пальцами дотрагиваемся до соответствующих частей тела.*)

3. Заключительная часть (*2 минуты*):

Вот как интересно мы провели сегодня время. Полечили Мишутку, поиграли в «Ручеёк», попрыгали по камушкам, умылись и заодно узнали, как заботиться о своем здоровье. Ребята, давайте мишутке еще раз расскажем, как же сохранить своё здоровье. *(Ответы детей)*. Вот молодцы – теперь вы и наш мишутка знаете, что нужно делать, чтобы не заболеть. Будьте здоровы!

Ой, ребята, наш Мишутка совсем выздоровел и хочет поскорей поиграть с вами. Покажите ему, какие игрушки есть у нас в группе.