

Конспект по ЗОЖ "Научим куклу Зою быть здоровой" в группе раннего возраста

Цель :формировать у детей первичные представления о здоровом образе жизни через игру с куклой.

Программное содержание:

закреплять представление о полезных продуктах: уточнить у детей названия фруктов, формировать умения определять их на вкус и называть.

Учить заботиться о своем здоровье.

Активизировать речевую деятельность детей, формировать умение отвечать на вопрос словосочетанием .

Воспитывать желание помочь другим.

Материал: кукла, корзинка с муляжами фруктов (яблоко, апельсин, лимон, банан), порезанные на кусочки фрукты - яблоко, апельсин, лимон, банан; картинки с изображением носа, детей на прогулке, фруктов, детей, которые делают зарядку.

Взаимодействие с семьёй: Консультация для родителей на тему «Поможем ребёнку стать здоровым».

Содержание деятельности:

Этапы	Содержание
1.Процесс вовлечения	Дети вместе с воспитателем на ковре выполняют упражнение «Здравствуйте, ладошки!» Здравствуйте, ладошки, Хлоп-хлоп-хлоп! (хлопать) Здравствуйте, ножки, Топ-топ-топ! (топать) Здравствуйте, щёчки, (погладить свои щёчки) Плюх-плюх-плюх! (пошлёпать себя по щёчкам) Пухленькие щёчки, (снова погладить щёчки) Плюх-плюх-плюх! (пошлёпать себя по щёчкам) Здравствуйте, губки, Чмок-чмок-чмок! (или три раза ритмично почмокать губами) Здравствуйте, зубки, Щёлк-щёлк-щёлк! (или три раза ритмично пощёлкать зубками) Здравствуй, мой носик, (потрогать кончик носа) Бип-бип-бип! (три раза нажать на свой носик) Здравствуйте, гости! (протянуть ручки вперёд) Всем привет! (помахать рукой над головой) Слышится чей-то кашель. Воспитатель: Ребята, что это? Арина это ты кашляешь? А может быть Макар? Нет? Кто же это может быть? Дети ходят по группе и находят куклу. Она закуталась в

	<p>тёплый шарф и кашляет, чихает. Вос-ль: Здравствуй куколка. Как тебя зовут? Кукла: Меня зовут Зоя. Воспитатель: Почему ты так закуталась? Зоя : Апчхи, апчхи. У меня печальный вид, голова моя болит. Я чихаю, кашляю. Я не хочу болеть, но не знаю, что для этого нужно делать.</p>
<p>2.Процесс целеполагания</p>	<p>Воспитатель: Ребята, что же делать? Как помочь Зое стать здоровой? А поможет нам дерево здоровья. Давайте посмотрим на картинки и скажем, что нужно делать, чтобы не болеть.</p>
<p>3.Процесс осуществления действия</p>	<p>Вос-ль: Зоя, а чем ты занимаешься по утрам? Зоя: Я долго сплю, потом ем конфеты и опять сплю. Вос-ль: Для начала необходимо рано проснуться и умыться холодной водой. Маша: Ой, ой, ой, мне не суметь! Вос-ль: Да не бойся Маша, ты ведь не трусишка. Рядом с нами ты вставай, и за нами повторяй. Ребята давайте покажем Маше, как мы умываемся холодной водой. (массаж лица «Кран откройся, нос умойся») Кран, Откройся! Нос, Умойся! Мойтесь сразу, Оба Глаза! Мойтесь, уши, Мойся, шейка! Шейка, мойся хорошенько! Мойся, мойся, обливайся! Грязь, смывайся! Грязь, смывайся!!! Вос-ль: Ну, что, Маша, научили тебя ребята умываться? Маша: Да, спасибо. Мне даже понравилось. Я теперь каждое утро буду умываться. Вос-ль: А зарядку ты любишь делать? Маша: Нет. Вос-ль: А наши ребята любят делать зарядку. Это полезно для здоровья. Зарядку можно делать по разному: с мячом, с гантелями, с игрушкой. Хочешь, мы с ребятами покажем тебе необычную зарядку. Зоя: Да, хочу. Дети вместе с воспитателем делают зарядку. Мы ногами топаем И руками хлопаем. Носок-пятка, носок-пятка, А теперь пойдём в присядку. Приседаем, приседаем</p>

	<p>И ,как птички мы летаем. На носочках потянулись, За грибочками нагнулись, А теперь скорей бежать никому нас не догнать. Вос-ль: А еще, чтобы не болеть, нужно гулять на свежем воздухе в любую погоду. Только нужно правильно одеваться , по сезону и ещё правильно дышать: носом, не поднимая плечи при вдохе. Для того, чтобы научиться правильно дышать, нужно выполнять специальные упражнения. Посмотри, Зоя, наши детки покажут тебе как правильно дышать. Глубоко вздохнем мы воздух Ртом мы выдохнем его Раз-вдох, два - выдох Раз-вдох, два - выдох Крылья носа мы погладим, Сверху, снизу разотрем, И еще разок вдохнем. Вос-ль: Зоя, ты запомнила, как нужно дышать, чтобы не заболеть. Зоя: Спасибо. Теперь я буду правильно дышать, когда пойду на прогулку. Вос – ль: А еще , чтобы не болеть, наши ребята кушают витамины. Зоя: А где мне их взять? где они прячутся? Вос-ль: Витамины прячутся в фруктах и овощах. Чтобы быть здоровыми надо есть больше фруктов и овощей. Зоя: Ой, а у меня с собой есть корзинка с фруктами. Но я не знаю, как они называются и какие полезные. Вос-ль: Не переживай, мы тебе поможем. Дети на вкус определяют, какие у тебя в корзинке фрукты. Дидактическая игра: «Угадай на вкус». Дети по очереди пробуют кусочек фрукта и называют его, находят в корзинке муляж фрукта и дают воспитателю. Вос-ль: Зоя, у тебя в корзинке все фрукты полезные. Поэтому, кушай больше фруктов и не будешь болеть.</p>
Рефлексия	<p>Воспитатель: Ну теперь, Зоя, ты знаешь, что нужно делать, чтобы не болеть? Зоя: Да. Нужно умываться холодной водой, по утрам делать зарядку, правильно дышать, одеваться по сезону и кушать много фруктов. Спасибо вам большое. Теперь я всегда буду выполнять ваши советы, чтобы не болеть. Маша: Ребята, а вы мне поможете приготовить вкусный обед из полезных продуктов для моих друзей? Дети вместе с куклой и воспитателем переходят в игровой уголок для приготовления обеда для кукол.</p>

