



**Цель:** **формирование первичных навыков**

**здорового образа жизни.**

**Выполнили воспитатели**

**2 младшей группы «Капельки»:**

**Бармашова Т.И.**

**Обирина Л.П.**

**МБДОУ№ 1 «Красная шапочка»**

**П.Курагино**

**Ноябрь 2017 год**



**Тема: «Здоровье – главная ценность**

**человеческой жизни»**

**Задача:** воспитывать потребность в организации правильного образа жизни; способствовать формированию желания сохранять и укреплять

свое здоровье путем выполнения физических упражнений, соблюдения режима дня и т.п.

**Ход беседы.**

**Воспитатель:** Как люди приветствуют друг друга при встрече? Давайте поговорим о слове «здравствуйте». Что оно означает? Здороваясь, один человек как будто желает другому здоровья. Ведь здоровье – самая главная ценность, данная человеку.

Опишите здорового человека. Какой он? *(Ответы детей.)* Когда мы здоровы, нам хочется читать, учиться, играть; у нас доброе приветливое настроение, нам просто хорошо. Давайте теперь подумаем, как чувствует себя заболевший человек. Вспомните, что чувствовали вы, когда болели. *(Ответы детей.)* Когда человек болен, ему ничего не хочется делать; у него плохое настроение; иногда он плачет. О чем думает больной человек? Что он хочет? *(Ответы детей.)* Конечно, больному хочется как можно скорее вылечиться. Для того чтобы вылечиться, нужно принимать горькие лекарства, делать уколы. Вспомните, как вас лечили. *(Ответы детей.)*

Всегда ли люди сами виноваты в том, что заболели? *(Ответы детей.)* Конечно, часто мы заболеваем из-за того, что не следим за своим здоровьем. Но это происходит не всегда. Ведь у человека, независимо от его поступков, могут заболеть сердце, желудок и другие органы. Впрочем, наиболее частых – простудных заболеваний мы с вами можем избежать. Что нужно делать для этого?

*Дети отвечают на вопрос. Воспитатель побуждает детей задуматься о правильном выборе одежды и пищи, чистоте рук, ограничении контактов с больными, занятиях физкультурой, режиме дня. Все вместе рассматривают соответствующие иллюстрации.*

**Воспитатель:** Чем вы можете помочь заболевшей маме, папе, брату, сестре? *(Ответы детей.)* Конечно, вы можете принести что-то по просьбе взрослого, выполнить посильную помощь. А самое главное – вы можете помочь создать тишину и покой дома – не шуметь, не требовать к себе лишнего внимания, не капризничать.

****

**Тема: «Знакомимся со своим организмом»**

**Задача:** закрепить элементарные знания об органах человеческого тела и их функционировании.

**Ход беседы.**

**Воспитатель:** Сегодня мы поговорим о нас. Как можно всех нас назвать одним словом? *(Люди)* А одного из нас? *(Человек)* Все люди разные – женщины и мужчины, девочки и мальчики, дети и взрослые. Давайте подумаем, чем же разные люди отличаются друг от друга.

*Воспитатель показывает картинки с изображениями девочек и мальчиков. Дети рассматривают картинки . Находят отличия в прическах, одежде, чертах лица. Затем рассматривают изображения молодого человека и старого человека, находят отличия в осанке, одежде, прическах.*

*Воспитатель показывает плакат с изображением внутреннего строения человека.*

**Воспитатель:** Мы с вами уже говорили о том, что есть внутри нас, благодаря каким органам мы живем, дышим, двигаемся, думаем. Какой орган в организме самый главный? *(Сердце)* Правильно, его еще называют мотором организма.

*Дети показывают сердце на плакате; сжимают кулачок, чтобы определить размер своего сердца; находят примерное месторасположение сердца в своем теле; слушают биение сердца. Воспитатель просит детей попрыгать, а потом еще раз послушать, как бьется сердце. Дети понимают, что после физической нагрузки сердце бьется сильнее, быстрее.*

**Воспитатель:** Благодаря каким органам мы дышим? *(Легким)*

*Дети находят легкие на плакате, рассматривают их. Затем прикладывают ладони к груди и делают глубокие вдох и выдох; чувствуют, как расширяются и сжимаются легкие.*

**Воспитатель:** Какие органы вы еще знаете?

*Дети рассказывают о желудке, кишечнике, мозге и других органах, находят их на плакате. Воспитатель уточняет и расширяет знания.*  Нужно ли человеку знать о том, как устроен его организм? Зачем ему это знание?

*Дети рассказывают, педагог дополняет и уточняет. Вместе выясняют, что знания об организме помогают человеку заботиться о своем здоровье.*

**Воспитатель:** А как мы с вами можем заботиться о своем здоровье?

*Дети рассказывают. Далее обсуждаются ситуации, неблагоприятные для здоровья, - долгое сидение у телевизора или компьютера, малая подвижность и т.п. педагог поясняет детям: если с детства они будут заботиться о своем здоровье, то обязательно вырастут крепкими, сильными и смогут заниматься любимым делом.*



****

**Тема: «Мои помощники»**

**Задачи:** уточнять и закреплять знания детей о внешнем строении человеческого тела; дать понятие о назначении и важности органов чувств; вызвать желание бережно относиться к жизненно важным органам.

**Ход беседы.**

*Воспитатель показывает людей, которые идут, стоят, играют, работают и т.д., рассматривают рисунки.*

**Воспитатель:** Можем ли мы по изображению понять, чем занимается человек? Как мы это можем понять? *(Ответы детей.)* Да, действительно, по положению рук и ног человека, изображенного на рисунке, по его позе мы можем догадаться, что он делает. Мы уже знаем, зачем человеку нужны руки и ноги; почему мы называем руки и ноги своими помощниками. При помощи ног мы ходим, бегаем, приседаем; руки помогают нам выполнять необходимые для жизни действия. Какие? *(Дети перечисляют, что они делают с помощью рук – держат ложку, причесываются, одеваются, рисуют ит.д.)*

Посмотрите на свою руку. Из каких частей она состоит? Какую работу выполняет каждая часть руки? Как вы думаете, почему рука подвижная? *(Ответы детей.)*

*Затем дети рассматривают ноги. Сравнивают ноги (руки) детей и взрослых (по картинкам). Обращать внимание на то, что все они разные по размеру, однако имеют одинаковое строение.*

**Воспитатель:** *(выставляет картинки лиц разных людей)* Посмотрите, все лица одинаковые или они разные? Есть ли что-то общее? (Глаза, нос, рот, уши). Мы называем эти органы органами чувств. А почему им дано такое название? *(Ответы друзей.)* Да, носом мы чувствуем запахи; глазами мы видим свет; ушами слышим, т.е. чувствуем звук; губами мы чувствуем температуру пищи, а языком – ее вкус. Теперь понятно, почему все эти органы органами чувств – с их помощью мы что-то чувствуем. *(Проводится беседа о значимости органов чувств, о необходимости бережного отношения к ним.)*

****

**Тема: «Чистота – залог здоровья»**

**Задачи:**

- Формировать представления о гигиенических основах безопасной жизнедеятельности,

- Прививать навыки бережного отношения к своему здоровью,

- Развивать умение самостоятельно определять необходимость мытья рук,

- Развивать речевую активность детей.

**Предварительная работа**: чтение сказок К.И. Чуковского «Мойдодыр», «Федорино горе» ,Т.Рик «Здоровье и микроб Грязнулькин», стихов А. Барто «Девочка чумазая», В.Маяковского «Что такое хорошо и что такое плохо».

*Воспитатель вносит в группу игрушку – зайчика. Дети приглашают зайчика поиграть. Зайчик сообщает ребятам, что съел морковку и у него заболел живот, поэтому ему грустно и не хочется играть.*

-Ребята, как вы думаете, почему у зайчика заболел живот? *(ответы детей).*

- Давайте расскажем зайчику, почему необходимо мыть овощи и фрукты перед едой *(высказывания детей).*

- Правильно, ребята, на них живет множество микробов. Кто же они такие эти микробы? *(ответы детей).*

- Микробы содержаться на руках и на всех окружающих нас предметах. А как они попадают в рот? *(ответы детей).*

- Посмотрите внимательно на свои руки. Вы видите микробов? *(нет).* Почему?

- Правильно. Микробы очень маленькие, их нельзя увидеть без специального увеличительного прибора- микроскопа, но попадая в организм, они наносят большой вред здоровью:

«Опасное животное микроб

Мечтает, чтоб попасть к ребятам в рот,

Чтоб горло заболело и живот,

А он себе спокойненько живет».

-Ребята, давайте научим зайчика, как можно уберечься от микробов.

**Проводится игра « любит - не любит».**

*Дети отбирают карточки с изображениями, что полезно и вредно для здоровья.*

- Все болезни у ребят от микробов, говорят,

Чтоб всегда здоровым быть - надо руки с мылом мыть.

Давайте напомним зайчику, когда необходимо мыть руки.

*Воспитатель показывает картинки с изображением тарелки, кошки, игрушек и т. д., а дети говорят когда мыть руки: (перед едой, после прогулки, после общения с животными, после игр, после туалета).*

*Зайчик благодарит детей и предлагает поиграть с ними.*

**Игра «Чудесный мешочек»** с предметами личной гигиены.

В заключение беседы воспитатель рассказывает отрывок из стихотворения К.И.Чуковского «Мойдодыр».



**Тема: «Почему мы любим мыло?»**

**Задачи:**

- обобщить и расширить знания детей о полезных привычках;

- рассказать детям о полезных свойствах мыла;

- формировать у детей полезные привычки умываться, мыть руки с мылом.

**Ход беседы**

**Воспитатель:** Я вам хочу сегодня прочитать стихотворение Агнии Барто. Называется оно «Девочка чумазая» *(читает выразительно стихотворение).*

*-* А у нас в группе есть такие дети? Они все любят умываться и мыть руки? *(ответы детей)*

Посмотрите, дети, что я обнаружила у нас в группе. (*Показывает детям коробку).*  Давайте вместе посмотрим, что лежит в этой коробке. *(Дети рассматривают и хором называют предметы, которые лежат в коробке –куски мыла).*

- Вы, конечно, знаете, что такое мыло? А зачем людям нужно мыло?

*(Ответы детей – мыть, умываться, отмывать грязь, быть чистыми, красивыми, хорошо пахнуть и т.п.).*

- Молодцы, ребята, правильно ответили на мои вопросы. Давайте поговорим с вами о полезной привычке - мыть руки с мылом.

Мы моем руки с мылом потому, что на руках скапливается множество вредных микробов, которых мы не видим (*можно показать картинку грязных рук под микроскопом).* Эти микробы очень боятся мыла. Поэтому для того чтобы не заболеть, надо мыться, ухаживать за собой, даже если ты не очень грязный.

Купаться, умываться любят даже животные. Ребята, кто из вас видел, как умывается, например, котик? Котик Пушок вам сейчас покажет, как он умеет умываться, а вы за ним повторяйте.

**Динамическая пауза: *(****Дети имитируют движения согласно тексту)*

Котик беленький проснулся,  
Очень сладко потянулся.  
Котик белый умывается,  
Не торопится, старается.  
Вымыл котик ротик,  
Вымыл котик носик,  
Вымыл щечки, вымыл шейку,  
Вымыл ушки хорошенько.  
Белый котик чистым стал,  
По дорожке побежал.



- Вот как хорошо умывается котик. Давайте теперь покажем котику, как умываетесь вы (*проговаривает потешку:)*

Каждый день руки мою

Я под теплою водою.

И в ладонях поутру

Очень сильно мыло тру:

-Мойся, мыло, не ленись!

Не выскальзывай, не злись!

Что нам нужно для того, чтобы чисто помыть руки?

Что нужно сделать, прежде чем подойти к умывальнику?

Теперь давайте расскажем и покажем Пушку, как мыть руки. *(Один ребенок выполняет действия, остальные дети по цепочке словесно обговаривают демонстрируемые действия)*. Сначала нужно закатать рукава, открыть кран, водичка течет теплая. Смочить руки водой. Берем мыло, круглое, мыльное. Намыливаем руки душистым мылом. Затем кладем мыло в мыльницу, моем ладошки. Тщательно смываем мыло – сполоснули руки. Теперь возьмем в руки белое, мягкое полотенце, расправим его. Вытираем руки сухо – сухо.

Надеюсь, что не только котик Пушок все запомнил, но и вы тоже. Теперь вы знаете, почему нужно мыть руки с мылом, как правильно мыть руки. Это очень важная полезная привычка, про которую нельзя никогда забывать.

**Пальчиковые игры**

**«ЭТО Я!»**

Это глазки. Вот, вот.    *(Показываем сначала левый глаз, потом правый)*   
Это ушки. Вот, вот.    *(Беремся сначала за мочку левого уха, потом - правого)*   
Это нос, это рот.    *(Левой рукой показываем рот, правой - нос)*Там спинка. Тут живот.    *(Левую ладошку на спину, правую - на живот)*   
Это ручки. Хлоп-хлоп.    (*Показываем обе руки, потом 2 раза хлопаем в ладоши)*   
Это ножки. Топ-топ.    *(Кладем ладони на бедро, потом 2 раза топаем)*Ой, устали! Вытрем лоб.    *(Правой ладонью проводим по лбу)*

**«УТРОМ ПАЛЬЧИКИ ПРОСНУЛИСЬ»**

Утром пальчики проснулись,    *(Разжать кулачки)*Потянулись    *(Напрячь, развести пальцы)*И встряхнулись    *(Встряхнуть кисти)*Крепко-крепко обнялись,    *(Имитация рукопожатия)*   
За работу принялись.    *("Закатываем рукава")*   
Налепили куличей,    *(Ладошки "лепят" пирожки)*Стали звать к себе гостей,    (*Приглашающие движения кистями рук)*   
Заиграли на рояле    *(Имитация игры не клавишах)*И весь день протанцевали.    *(Ручки "танцуют")*

**«ПАЛЬЧИКИ»**

Этот пальчик маленький,   
Этот пальчик слабенький,   
Этот пальчик самый длинный,   
Этот пальчик самый сильный,    *(Все пальчики, начиная с мизинца, дотрагиваются до большого пальца той же руки в ритме стиха; остальные пальцы стараться держать прямыми).*Этот пальчик – толстячок,    *(Большой палец пригибается к ладони)*   
А все вместе – кулачок.    *(Все пальчики собираются в кулачок)*

**Упражнение «Наши руки»**

*Это упражнение выполняется с маленькими каучуковыми шариками.*

Эта ручка — правая,    (*Мячик на ладошке)*   
Это ручка — левая,    *(Мячик на ладошке)*Я на мячик нажимаю   
И зарядку делаю:   
Будет сильной правая,    *(Сжать мячик в правом кулачке)*Будет сильной левая,    *(В левом)*   
Будут ручки у меня   
Ловкие, умелые.    *(Катаем шарик между ладошками)*

**Упражнение «Фокусник»**

*Выполняется с каучуковым мячиком. Способствует развитию мелкой моторики и ориентации в пространстве, правильному пониманию предлогов.*

За рукой.    *(Мяч прячется от зрителя за ладонью и придерживается большим пальцем)*И под рукой.    *(Прямая кисть ладонью вниз, большой палец придерживает мяч)*Из-под кисти на покой.    *(Мяч берётся второй рукой из-под ладони державшей его руки и кладётся на тыльную часть кисти)*Над рукою мяч кружит,    *(Одна кисть прямая, ладонью вниз, другая рука с мячиком кружится над нею)*   
От неё теперь бежит*.    (Рука с мячом как бы уходит от другой руки)*Между пальцев подержи,    *(Соответственно)*   
И в ладошку положи.    *(Соответственно)*Вдоль ладони,    *(Катим от кончиков пальцев к середине ладони)*   
Через палец.    *(Перекатываем через лежащий на ладони большой палец)*И вокруг запястья танец.    (*Обводим вокруг запястья одной руки)*

****

**Динамическая пауза.**

На болоте две лягушки *Дети изображают лягушек*

Две зеленые подружки

Рано утром просыпались, *Потягиваются.*

Дружно умывались

Полотенцем растирались. *Выполняют движения по тексту.*

Влево вправо наклонялись

И обратно возвращались

Вот здоровья в чем секрет

Всем друзьям «Физкульт- привет»

***Физминутка «Солнышко».***

Вот как Солнышко встает

Выше, выше, выше.

*(Дети поднимают руки через стороны вверх, поднимаясь на носочки).*

К ночи Солнышко зайдет

Ниже, ниже, ниже.

*(Дети приседают, опуская руки вниз).*

Хорошо, хорошо Солнышко смеется,

А под Солнышком нам

Весело живется.

*(Дети шагают на месте, хлопая в ладоши).*

**Упражнение "Зарядка"**

*Выполняем движения в соответствии со стихотворением.*   
Руки в стороны, в кулачок,   
Разожмём и на бочок (*то есть на пояс).*   
Руки вверх, в кулачок,

Разожмём и на бочок.   
Руки вперёд, в кулачок,

Разожмём и на бочок.   
Руки к плечикам, в кулачок,

Разожмём и на бочок.

**Игра "Весёлые фигуры"**

*Детям даются поручения. Например:*1. "Правую руку вытяни вперёд, а левой рукой закрой левый глаз".  
2. "Левой рукой возьмись за правое ухо, а правой рукой — за левое".   
3. "Левую руку положи на затылок, правую на живот, а правую ногу поставь на пятку".   
*Далее всё зависит от вашей фантазии. Играйте вместе с ребёнком.*

**Игра "Всё за мною повторяй, только не показывай щёки (нос, живот, зубы...)**

*Взрослый в достаточно быстром темпе называет и показывает части тела и лица, пытаясь "перехитрить" ребёнка. Ребёнок должен быть внимательным и не показывать "запрещённую" часть тела или лица*