

# **Конспект непосредственно образовательной деятельности в младшей группе**

## **«Путешествие в страну здоровья».**

Составила Саламатина И. Б. , воспитатель ГБДОУ № 48 , Кировского района  
Г. Санкт – Петербурга.

Образовательная область: "Здоровье" с интеграцией образовательных  
областей "Коммуникация", "Социализация".

Цель занятия: приобщение детей к здоровому образу жизни.

### **Задачи:**

Образовательные:

- формировать знания о здоровом образе жизни.

Развивающие:

- развивать познавательно - эмоциональный интерес;
- развивать коммуникативные способности.

Воспитательные:

- воспитывать бережное отношение к своему здоровью;
- воспитывать дружеские взаимоотношения.

### **Ход занятия:**

#### **1) Орг. момент.**

Воспитатель: Ребята, как много у нас гостей, давайте с ними поздороваемся.

А знаете, вы ведь не просто поздоровались, а подарили друг другу частичку  
здоровья, потому что сказали: Здравствуйте! Здоровья желаю!

Вопрос: Как вы думаете, что значит быть здоровым?

Воспитатель: Я предлагаю отправиться в путешествие, чтобы узнать, что такое  
здоровье. Хотите? За морями, за лесами есть чудесная страна. Страною  
Здоровья зовётся она! Ребята на чем можно отправиться в путешествие? А я  
предлагаю на воздушном шаре.

#### **2) Дыхательное упражнение «Воздушный шар».**

Воспитатель: Отправляемся в путь, закройте глазки, покружитесь, в стране здоровья очутитесь.

**Цель:** учить детей укреплять межрёберные мышцы, концентрировать своё внимание на их движении, осуществляя вентиляцию средних отделов лёгких.

И.п.: лёжа, сидя, стоя. Руки положить на нижнюю часть рёбер и сконцентрировать на них внимание.

Сделать медленный, ровный выдох, сжимая руками рёбра грудной клетки.

1. Медленно выполнять вдох через нос, руки ощущают распираание грудной клетки и медленно освобождают зажим.

2. На выдохе грудная клетка вновь медленно зажимается двумя руками в нижней части рёбер.

### **3) «Необычное дерево».**

На дереве висят зубные щетки, паста, мыло, расчески. Полотенце.

Воспитатель: Наше путешествие продолжается. Ребята, что это? Посмотрите, что на нем растет? Вы встречали такие деревья? Такие необычные деревья растут только в Стране здоровья.

Ребята, для чего нужны эти предметы (дети рассказывают про каждый предмет? Чтобы быть здоровыми, мы должны ухаживать за своим телом, чистить зубы, умываться и расчесываться.

### **4) Физкультминутка**

Воспитатель: Чтобы быть здоровыми, еще нужно каждый день делать зарядку. А вы, ребята, умеете делать зарядку? Давайте покажем.

Ребята встали, улыбнулись

Выше, выше потянулись

Вправо, влево повернулись,

Сели, встали, Сели, встали

И на месте побежали.

Воспитатель: Молодцы, ребята. Мы зарядились бодростью, и теперь сможем продолжать путешествие.

### **7) Игра «Полезно – вредно».**

Воспитатель: Чтобы быть здоровыми и не болеть, есть надо продукты богатые витаминами. Ребята, давайте разберемся, где полезные, а где вредные продукты.

Дети раскладывают на два подноса полезные продукты и продукты, которые могут принести вред.

Воспитатель: Молодцы! Теперь мы будем есть только полезные продукты, богатые витаминами

Воспитатель: Наше путешествие по Стране Здоровья закончилось, пора возвращаться в детский сад. Закрыли глазки, покружились, в детский сад мы возвратились. Ну вот, мы и побывали в Стране Здоровья. Что же вы запомнили?

### **Игра «Да – нет».**

Дети отвечают «да» или «нет»

1. Чаще улыбаться.
2. Чистить зубы по утрам и вечерам.
3. Делать зарядку.
4. Мыть руки перед едой, после прогулки.
5. Кушать чипсы и пить газировку.
6. Кушать овощи и фрукты.
7. Гулять без шапки под дождем.
8. Гулять на свежем воздухе.

**Воспитатель:** Давайте дадим маленькие советы нашим гостям.

(воспитатель читает стихотворение)

Каждый твердо должен знать:

Здоровье надо сохранять.

Нужно правильно питаться,

Нужно спортом заниматься,

Руки мыть перед едой,

Зубы чистить, закаляться

И всегда дружить с водой.

И тогда все люди в мире

Долго-долго будут жить.

И запомним, что здоровье

В магазине не купить!

**Воспитатель: Будьте здоровы!**