Конспект

совместной деятельности - интегрированного досуга

с детьми второй младшей группы на тему:

# «Я здоровье берегу, сам себе я помогу»

**Программное содержание:**

*Образовательные задачи:*

1. Закрепить знания детей о правильном пользовании предметами гигиены и культурно-гигиенические навыки.
2. Формировать у детей понятие о том, что такое здоровье, что нужно делать для того, чтобы быть здоровым.
3. Формировать простейшие навыки безопасного поведения во время игр, разминок, выполнения упражнений.

*Развивающие задачи:*

1. Развивать у детей диалогическую форму речи.
2. Развивать умения взаимодействовать друг с другом во время совместной деятельности.

*Воспитательные задачи:*

1. Вызывать эмоциональный отклик и желание участвовать в разминках и играх.
2. Воспитывать отзывчивость и доброту.
3. Воспитывать бережное отношение к своему здоровью.

**Материалы:**

- декорации леса (деревья, полянка);

- костюм медведя

- стаканчики с конфетти и коктейльные трубочки (на каждого ребенка);

- фонограммы музыкальных игр и разминок: «Чударики. Самолет», «Пяточка-носочек»;

- корзина с фруктами и овощами;

- корзина с хлебом, гречей, фасолью, горохом;

- две пустых корзинки;

- иллюстрации «Дети делают зарядку»

- «чудесный мешок» с мылом, расческой, носовым платком, полотенцем, зеркалом, зубной пастой и щеткой, щеткой для одежды.

**Предварительная работа:**

- беседы: «Что такое здоровье?», «Кто такие микробы?», «Что мы делаем в детском саду для того чтобы не болеть?», «Полезные привычки», «Вредные привычки», «Полезная и здоровая пища»;

- разучивание пословиц: «В здоровом теле – здоровый дух», «Здоровье дороже золота», «Здоровье ни за какие деньги не купишь», «Солнце воздух и вода- наши верные друзья», «Чистота – залог здоровья»;

- рассматривание картин: «Культурно-гигиенические навыки», «Занимаемся спортом», «Режим дня»;

- разучивание стихотворений: «По утрам ты закаляйся…», «От простуды и ангины…», «Помни истину простую…»,

- разучивание потешек: «Здравствуй правая рука…», «Будешь кушать витамины…», «Озорные мишки…».

- чтение сказок: К. Чуковского «Мойдодыр», «Федорино горе»; З. Александрова «Утором», «Купание»; А. Барто «Девочка чумазая», «Девочка-ревушка».

**Ход досуга**

*Дети входят в зал и становятся в круг.*

**Воспитатель:** «Ребята, посмотрите, как ярко светит солнышко, какое сегодня у погоды хорошее настроение! А у вас какое настроение? Посмотрите, сколько к нам пришло гостей! Давайте поздороваемся друг с другом и с гостями.

Здравствуй правая рука,

Здравствуй левая рука,

Здравствуй друг,

Здравствуй друг.

Дружно встанем все мы в круг.

Крепко за руки возьмемся

И друг другу улыбнемся.

Повернемся и к гостям.

Мы улыбку дарим вам!

Давайте дружно скажем «Здравствуйте!» (*дружно* *здороваются*, *садятся* *на* *стульчики*)

**Воспитатель**: «Каждый раз, когда мы с кем-то встречаемся, мы говорим это волшебное слово «здравствуйте», а что оно означает? Кто мне скажет? (*ответы* *детей*). Да, правильно, мы желаем друг другу здоровья. Ведь нам никому не нравится болеть, и все хотят быть крепкими и здоровыми. А что для этого надо делать, мы с вами узнаем в стране Здоровья! Вы готовы отправиться в путешествие?

Ребята, скажите, на чём можно отправиться в путешествие? (*ответы детей*). А давайте полетим на самолёте.

*Звучит* *музыка* «*Чударики*. *Самолет*». *Дети* *повторяют движения за* *воспитателем*.

**Остановка 1.**

На столе лежит мешок. В мешке зубная щетка, мыло, мочалка, зубная паста, полотенце.

**Воспитатель**: «Наш самолёт совершил посадку, ребята, смотрите, какой красивый мешок!»

***Дидактическая игра «Чудесный мешочек»***

Дети на ощупь угадывают предметы личной гигиены (мыло, расческа, носовой платок, полотенце, зеркало, зубная паста и щетка, щетка для одежды) и рассказывают, для чего они предназначены и как ими пользоваться.

**Воспитатель**: «Молодцы! Все вы знаете! «Чудесный мешочек» напомнил нам, что надо мыть руки, чистить зубы чтобы никакие микробы нас не одолели! А нам пора отправляться дальше!

*Звучит* *музыка* «*Чударики*. *Самолет*».

**Остановка 2.**

На доске висят картинки детей, делающих зарядку.

**Воспитатель**: «Ой, ребята, куда мы с вами прилетели? Посмотрите на картинки, что на них изображено? А вы делаете зарядку? (*ответы)* Давайте покажем, как мы умеем делать зарядку. (*музыкальная* *зарядка «Зайцы встали на зарядку»*). А зачем мы делаем зарядку? (*ответы*). Правильно, но не только зарядка помогает нам быть сильными, крепкими и здоровыми. Ещё нам в этом помогает самомассаж. Этот массаж человек делает себе сам.

Давайте немного отдохнем и сделаем себе самомассаж.

**Самомассаж лица «Озорные мишки»**

*Взявшись за середину ушной раковины (а не за мочки), оттягивать её вперёд, а затем назад.*

Оттяну вперёд я ушки,

А потом назад.

Словно плюшевые мишки

Детки в ряд сидят.

Раз, два, три - скажу, четыре,

Пять и шесть, и семь.

Не забудь: массаж для ушек

Нужно делать всем.

Оттяну вперёд я ушки,

А потом назад.

Словно плюшевые мишки

Детки в ряд сидят.

*Указательным и средним пальцами одновременно интенсивно «рисовать» круги на щеках.*

А теперь по кругу щёчки

Дружно разотрём:

Так забывчивым мишуткам

Память разовьём.

Раз, два, три - скажу, четыре,

Пять и шесть, и семь.

Не забудь: массаж для щёчек

Нужно делать всем.

*Потом – круги по лбу, также.*

Чтобы думали получше

озорные мишки,

Мы погладим лобики

Плюшевым плутишкам.

Раз, два, три - скажу, четыре,

Пять и шесть, и семь.

Не забудь: массаж такой

Нужно делать всем.

*Откинуться назад на спинку стула, сделать длительные вдох и выдох, руки свободно опущены вдоль туловища.*

Ох, устали наши мишки,

Тихо в ряд сидят.

Знают: польза от массажа

Будет для ребят!

Мы теперь знаем, что сохранить свое здоровье нам помогает и зарядка, и самомассаж. Нам пора в путь!

*Звучит* *музыка* «*Чударики*. *Самолет». Дети повторяют движение за воспитателем.*

**Остановка** **3.**

Лесная полянка. (*дети садятся вокруг стола)*

**Воспитатель:** Посмотрите, ребята, мы с вами прилетели на полянку в лесу, чувствуете, какой чистый воздух?

*Дети вдыхают глубоко через нос и выдыхают с шумом через рот*.

- Да!

**Воспитатель:** Посмотрите на носики друг друга, они маленькие, дырочки для дыхания маленькие, а еще можно дышать ртом. Если его сильно открыть, посмотрите какой он большой!

*Дети смотрят на носики друг друга, трогают свой носик и широко открывают ротики.*

**Воспитатель:** Если мы будем дышать через нос, то микробы и пыль в носу застрянут, а если дышать через рот, то человек будет как «пылесос». Микробы попадут в горло, и оно заболит.

**Воспитатель:** Поднесем ладошку ко рту и тихо, медленно подышим на ладошку «какой воздух, теплый, или холодный?»

*Дети медленно дышат на поднесенную ко рту ладошку:*

- Теплый.

**Воспитатель:** Мы все живые люди и тепло находится внутри нас. Тот, кто дышит через рот, выпускает из себя много тепла, поэтому даже летом может простудиться. Давайте немного отдохнем и попробуем дышать правильно.

*(проводится дыхательная гимнастика: набрать воздух носом и на выдохе сказать – устали).*

**Воспитатель:** Ребята, а теперь я хочу научить вас восстанавливать носовое дыхание.

*Воспитатель проводит с детьми упражнение «Бульканье» (перед каждым ребенком стакан, на 1/3 заполненный конфетти и коктейльная трубочка. Глубокий вдох носом, затем глубокий длинный выдох в трубочку).*

Вот сколько нового и интересного мы с вами узнали! Полетели дальше!

*Звучит* *музыка* «*Чударики*. *Самолет». Дети повторяют движение за воспитателем.*

**Остановка 4.**

*На столе лежат фрукты и овощи.*

**Воспитатель: «**Самолёт идёт на снижение, посмотрите и скажите что вы видите настоле? А как это поможет нам быть здоровыми?» (*ответы детей*) В этих фруктах и овощах много витаминов, которые защищают нас от болезней, если мы будем их кушать, то никакая простуда нам не страшна. А Гоша с Дашей знают стишки про фрукты и овощи. (*читают стихи)*

От простуды и ангины помогают апельсины,

Ну, а лучше съесть лимон, хоть и очень кислый он.

Помни истину простую, лучше видит только тот,

Кто морковь жует сырую, или сок морковный пьет!

А что это в корзинке лежит? (*дети выкладывают на стол гречу, черный хлеб, фасоль, горох*). Правильно вы назвали эти продукты. В них тоже есть витамины. Если мы их будем есть. То у нас будет здоровое сердце, и мы будем очень умными.

Очень важно спозаранку есть за завтраком овсянку,

Черный хлеб полезен нам и не только по утрам!

**Игра «Полезное-неполезное**» (*рассортировать* *полезные* *продукты и* *неполезные*).

**Воспитатель**: К сожалению, наше веселое путешествие в страну «Здоровья» подходит к концу давайте вместе вспомним что же нужно делать, чтобы быть здоровыми? (*Ответы детей).* Молодцы! Нужно хотеть и уметь заботиться о здоровье. Если не следить за своим здоровьем, можно его потерять. Здоровье - это счастье! Это когда ты весел и все у тебя получается. Здоровье нужно всем - и детям, и взрослым, и даже животным. Но нам пора в детский сад! Заводите моторы, полетели!

*Звучит* *музыка* «*Чударики*. *Самолет». Дети повторяют движение за воспитателем.*

**Воспитатель:** Вам понравилось путешествие? Нам пора возвращаться в группу. Давайте попрощаемся с гостями! (*дети прощаются и уходят)*