Составила воспитатель:

Мамеева Г.З.

***Конспект занятия***

***по здоровому образу жизни в группе раннего возраста***

***«Поможем кошечке быть здоровой».***

**Цель:** формировать у детей представление о здоровом образе жизни.

 **Задачи:**

1. Расширять представление детей о здоровом образе жизни, закреплять представление о полезных продуктах, учить рассуждать, делать выводы. Уточнить у детей названия фруктов, формировать умения определять их на вкус и называть.

 2. Развивать речь детей, способствовать активизации словаря детей через употребление слов - разных частей речи; развивать диалогическую форму речи (понимание обращенной речи, ответы на заданные вопросы).

3. Воспитывать желание заботится о своем здоровье.

**Материал:**  колокольчик, корзинка с муляжами фруктов (яблоко, апельсин, банан), порезанные на кусочки фрукты - яблоко, апельсин, банан.

**Ход занятия:**

**Воспитатель**: Здравствуйте ребята! Посмотрите, что я вам сегодня принесла!

(Воспитатель показывает колокольчик).

Колокольчик зазвени,

Всех ребяток позови.

Как услышат - прибегут,

И со мной играть начнут.

**Воспитатель:** Молодцы, ребята, услышали колокольчик!

(Стук в дверь. Заходит кошка в платке, чихает, кашляет).

**Воспитатель:** Здравствуй, кошечка. Почему ты так закуталась?

**Кошка**: Апчхи, апчхи. У меня печальный вид, голова моя болит. Я чихаю, кашляю. А у вас, в детском саду, детки не болеют?

**Воспитатель**: Нет, наши дети не болеют. Давай, мы и тебя научим не болеть.

**Кошка:** Научите.

**Воспитатель:** Скажи, чем ты занимаешься по утрам.

**Кошка:** Я долго сплю, потом ем конфеты и опять сплю.

**Воспитатель**: Для начала необходимо рано проснуться и умыться холодной водой.

**Кошка:** Ой, ой, ой, мне не суметь!

**Воспитатель**: Да не бойся кошка, ты ведь не трусишка.

Рядом с нами ты вставай, и за нами повторяй.

Ребята давайте покажем кошке, 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!!!

 **Воспитатель**: Ну, что, кошка. Научили тебя ребята умываться.

 **Кошка:** Да, спасибо, научилась.

 **Воспитатель**: А зарядку ты любишь делать.

**Кошка:** Нет.

 **Воспитатель:** 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 (зарядка под музыку).

 **Воспитатель:** А еще, чтобы не болеть, нужно гулять на свежем воздухе в любую погоду. Только надо правильно дышать: носом, не поднимая плечи при вдохе. Для того, чтобы научиться правильно дышать, нужно выполнять специальные упражнения. Посмотри. Кошечка, 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.

**Воспитатель**: Кошечка, ты запомнила, как нужно дышать, чтобы не заболеть.

**Кошка:** Спасибо. Теперь я буду правильно дышать.

 **Воспитатель**: А еще надо кушать витамины.

**Кошка**: А что такое витамины, где они прячутся?

 **Воспитатель**: Витамины прячутся в фруктах и овощах. Чтобы быть здоровыми надо есть больше фруктов и овощей.

**Кошка**: Ой, а у меня с собой есть корзинка с фруктами. Но я не знаю, как они называются и какие полезные.

 **Воспитатель:** Не переживай, мы тебе поможем. Дети на вкус определят, 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.

 **Воспитатель:** Кошка, у тебя в корзинке все фрукты полезные. Поэтому, кушай больше фруктов.

 **Кошка**: Спасибо. Я постараюсь выполнять ваши советы, чтобы не болеть и всем своим друзьям расскажу. Мне пора уходить, до свидания, ребята.

**Воспитатель:** Дети, давайте мы с вами тоже покушаем витамины – яблочки.