

Конспект 1

Весёлая зарядка

Комплекс упражнений утренней зарядки.

1. По ровненькой дорожке шагают наши ножки (ходьба)
2. Ножками шагаем – ручки выпрямляем (ходьба с поднятыми руками)
3. Хлоп! Раз, еще раз – мы похлопаем сейчас (ходьба с хлопками)
4. А теперь пойдем как гуси к нашей миленькой бабусе (гуськом)
5. На колени встать нам нужно и пойти вперед всем дружно (ходьба на коленях)
6. Поползем теперь как киски – молочка попить из миски (ползание)
7. Раз, два, три – ну-ка дружно встанем мы.
8. Отдохнули все немножко (наклониться вперед и покачать руками)
9. И отправились в дорожку (ходьба по кругу)
10. Ручки мы к груди прижали и как зайки поскакали (прыжки вперед)
11. Молодцы, молодцы – побежали дружно мы (бег)

У кого глазки спят и смотреть не хотят?

Пожмурились (4 р)

У кого ушки спят и послушать не хотят?

Потерли их (4 р)

У кого шея спит, и вертеться не велит?

Повертели (4р)

У кого плечи спят, подниматься не хотят?

Подняли, опустили (2р)

У кого ручки спят и играть не хотят?

Покрутили (4р)

У кого спинка спит, нагибаться не велит?

Нагнулись все (4р)

У кого ножки спят, присядать не хотят?

Присели все (4р)

Ну и кто ж еще спит, или кто еще сердит?

Попрыгали (4р)

К друг другу повернулись и сладко улыбнулись

Конспект №2

Занятие развлечение в первой младшей группе:

«Витамины всем нужны» .

НОД.

Образовательная область «Познание. Формирование целостной картины мира»

Беседа «Витамины всем нужны и полезны и важны».

Цель: «Продолжать воспитывать потребность быть здоровым»

Программное содержание:

Обучающие задачи – познакомить с понятиями «витамины» и продуктами, в которых они находятся. Рассказать о значении витаминов для здоровья и хорошего настроения, обобщить и закрепить понятия «овощи» и «фрукты». Развивающие задачи - формировать у детей осознанное отношение к своей жизни, своему здоровью.

Воспитательные задачи – побуждать детей употреблять в пищу всё то, что полезно для здоровья. Предварительная работа: беседа о здоровой пище и вреде газированных напитков, чипсов и фастфудов; чтение стихотворения Ю. Кушака «Приятного аппетита», загадки об овощах и фруктах. Материал к занятию: картинки с изображением фруктов и овощей, муляжи овощей и фруктов, свежие фрукты – яблоки, апельсин, лимон, банан; зелень – укроп, петрушка, лук; витамины - аскорбиновая кислота в таблетках и драже, компливит, фруктовый сок и стаканчики.

Методы и приёмы :

Наглядный - рассматривание муляжей овощей, свежих фруктов, зелени, витаминов.

Словесный – худ. слово, вопросы, рассказ воспитателя, объяснения, хоровые и индивидуальные ответы детей.

Практический – физ. минутка «Садовник».

Словарная работа: витамины, овощи и фрукты.

Ход занятия:

Дети сидят за столами, столы расставлены буквой П.

Воспитатель: Ребята сегодня мы с вами побеседуем на очень интересную тему. Мы отправимся в гости к витаминам. Вы согласны?

Дети: Да.

Воспитатель: Витамины – это очень маленькие вещества, настолько маленькие, что мы их видеть не можем, но в маленьких витаминах содержится большая сила и здоровье.

Кто-нибудь из вас принимал витамины? Витамины - делают наш организм крепким и здоровым. Они бывают в таблетках, разного цвета и формы. (Показывает детям витамины). И сейчас я угощу вас витаминами, которые называются аскорбиновая кислота или витамин «С», он не позволит вам заболеть никакой простудой.

Но витамины бывают не только в таблетках, они еще растут на ветках и на грядках. Много витаминов содержится в ягодах, фруктах и овощах, зелени.

Воспитатель: Давайте вспомним с вами, какие овощи вы знаете? Сейчас я загадаю вам загадки с грядки. (Каждый ответ воспитатель сопровождает показом картинки с изображением овощей).

Загадки с грядки

Листья собраны в кочан

В огороде у сельчан.

Без нее во щах не густо.

Как зовут ее? (Капуста)

Под землей живут семейки,

Поливаем их из лейки.

И Полину, и Антошку

Позовем копать... (картошку)

Он на грядке вырастает,

Никого не обижает.

Ну, а плачут все вокруг,

Потому что чистят... (лук)

Голова, а сверху ус.

Нет, не сладок он на вкус.

Прибежали со всех ног

Мы к обеду рвать... (чеснок)

На арбуз похожая —

Тоже толстокожая.

К платью желтому привыкла,

Греется на солнце... (тыква)

Этот овощ тыкве брат —

Тоже с виду толстоват.

Лег под листик на бочок

Между грядок... (кабачок)

Эти крепкие ребятки

В листьях прячутся на грядке.

Лежебоки-близнецы

Зеленеют... (огурцы)

Он в теплице летом жил,
С жарким солнышком дружил.

С ним веселье и задор
Его зовут все...(помидор)

(Воспитатель ставит на стол муляжи овощей).

Воспитатель: Как, одним словом назвать эти продукты?

Дети: Овощи.

Воспитатель: Правильно! А как вы думаете, где еще, кроме овощей есть витамины? Во фруктах! (Ставит на стол тарелку со свежими фруктами).

Верно! А сейчас мы поиграем в игру «Что растет у нас в саду?», вы будете доставать из волшебного мешочка фрукты и овощи и говорить их название. (Проходит игра).

Воспитатель: Молодцы, справились с заданием. И я предлагаю вам отправиться в сад, где растут фруктовые деревья.

Физ. минутка «Садовник»

Мы вчера в саду гуляли, (дети идут по кругу, взявшись за руки) Мы смородину сажали, (изображают, как копают яму и сажают) Яблони белили мы (движение правой рукой вверх-вниз) Известью, белилами. Починили мы забор, (имитируют удары молотком) Завели мы разговор: (стоят лицом в круг, в центр выходит один Ты скажи, садовник наш, Что ты нам в награду дашь? фруктов загибают по одному пальцу Дам в награду слив лиловых, на обеих руках, начиная с больших) Груш медовых самых крупных Спелых яблок, вишен целый килограмм. Вот что вам в награду дам!

Воспитатель: Ну вот, ребята, садовник нам в награду дал много фруктов. И сейчас мы их попробуем. Ешьте дети витамины Каждый день и круглый год И тогда простуда злая Стороной вас обойдет.

Рефлексия.

Воспитатель: О чем мы с вами вели беседу? Что такое витамины? Где они содержатся? Как защитить свой организм от болезней?

Воспитатель: Спасибо за внимание! Желаю вам быть здоровыми.

«Чистота залог здоровья!»

О значении для здоровья санитарно-гигиенических мероприятий.

Цель: Формировать представление детей о значении для здоровья санитарно – гигиенических мероприятий.

Задачи:

1. Закрепить представления детей о том, что причиной некоторых заболеваний являются микробы.
2. Воспитывать бережное отношение к своему здоровью.

Чтение стихотворения К.И.Чуковского «Мойдодыр»

Каких детей любит Мойдодыр?

(опрятных, чистых, аккуратных, умытых, причёсанных и т. д.)

Каких детей он не любит? (грязных, невымытых, неряшливых, лохматых и т. д.)

Среди нас таких нет, вы у нас все чистые, аккуратные, причесанные, опрятные.

Давайте поиграем в игру «Чего не стало?»

Дети рассматривают, что лежит на столе (расческу, зубную пасту, щетку, мыло, шампунь, мочалку, полотенце), затем закрывают глаза, я убираю один предмет. На слова: «Раз, два, три – посмотри» (дети открывают глаза, называют, какой предмет спрятан)

Игра на осязание «Пригодится - не пригодится»

Условие игры: с завязанными глазами на ощупь доставать предметы, которые нужны для личной гигиены.

Доставать под музыку, музыка остановилась, развязываем глаза.

(выходят два ребёнка и выкладывают предметы на стол). Дети объясняют, для чего нужен предмет, что с ним делать.

Физминутка:

На болоте две подружки

Две зелёные лягушки

Утром рано умывались,

Полотенцем растирались.

Ножками топали, ручками хлопали,

Вправо, влево наклонялись

И обратно возвращались.

Вот здоровья в чём секрет,

Всем друзьям, физкультпривет.

Эксперимент с водой (с грязной и чистой)

На столе у вас стоят стаканы с водой, посмотрите на них внимательно, что вы видите? (один стакан с грязной водой, а другой с чистой водой)

-Какую можно пить воду? (чистую, прозрачную воду)

- Какую нельзя пить воду? (грязную, мутную)

- Почему нельзя (в ней микробы)

- Давайте убедимся в этом, чайной ложкой налейте на ватный диск воду из стакана с грязной водой, что вы видите? (диск стал грязным, на ней микробы)
- Можно пить эту воду? (нельзя, можно заболеть)
- А теперь из чистого стакана ложкой налейте на другой диск ватный, что вы видите? (он остался чистым)
- Можно пить такую воду? (можно, она чистая, полезная)
- Попробуйте эту воду и скажите, какая она на вкус? (приятная, прохладная, вкусная)

Там, где грязь, живут микробы

Мелкие – не увидеть.

Их, микробов очень, много,

Невозможно сосчитать.

Мельче комаров и мошек,

В много-много тысяч раз.

Тьма невидимых зверюшек

Жить предпочитают в нас.

Если грязными руками

Кушать или трогать рот,

Неприменно от микробов

Сильно заболит живот.

К нам пришла медсестра Ольга Андреевна

которая вам расскажет о микробах.

Медсестра: - Микробы – это маленькие существа не заметные глазу, которые вызывают разные заболевания). Микробы так и норовят попасть к нам внутрь, чтобы навредить нам. Если кожа покрыта потом, она становится липкой и на ней легко задерживается пыль и грязь.

- Вот тут то, микробам раздолье, какое лучшее средство от микробов? (мыло, вода, чистая кожа)

Поэтому надо мыть руки с мылом чаще, принимать душ, мыться в ванной. Ребята для того, чтобы быть опрятным и чистым, нужно носить чистое бельё, для этого его надо стирать, гладит. Горячий утюг разглаживает морщинки на вещах, они становятся гладкими и красивыми. Микробы погибают в местах, где проходил горячий утюг. Горячий утюг – враг микробов.

Медсестра: - Микробы бывают разные. Одни появляются на грязных руках, другие могут находиться в слюне больных людей или животных. Когда капельки слюны с микробами попадают в рот или в нос здорового человека, он может заболеть. Это случается, когда больные люди чихают или кашляют около вас, когда вы откусываете от чужой конфеты, пьёте из одного стакана, едите из одной тарелки с больным человеком, вас облизывает больная кошка.

Воспитатель: - Спасибо вам Ольга Андреевна за интересную беседу о микробах.

Что же делать нам надо ребята, чтобы микробы не попали к нам в организм?

- Что вы усвоили из сегодняшней беседы:

Как часто нужно мыться? (не реже одного раза в неделю)

Как часто надо мыть руки? (перед едой, по мере загрязнения)

Как часто надо чистить зубы? (утром и вечером, 2 раза в день)

Как часто нужно мыть уши? (каждый день)

Как часто нужно менять нижнее бельё? (каждый день)

Конспект №4

- Просмотр фрагмента мультфильма «Поликлиника кота Леопольда», прослушать песню «Как приятно не болеть»
- Дидактическая игра "Кому, что нужно для работы";
- Экскурсия в медицинский кабинет;
- Рассматривание картины "На приеме у врача";
- с/р игра «Больница»;
- загадки про врача:

Кто в дни болезней
Всех полезней
И лечит нас от всех
Болезней?

Педиатра ты не бойся,
Не волнуйся, успокойся,
И, конечно же, не плачь,
Это просто детский ...

(Врач.)

, стихи: И. Гурина "Врач", Л. Разумова "Доктор", И. Горюнова "Медицина малышам".

Доктор
Л.Разумова

На уколы! На уколы!
Собирайся, ребятня!
Вы не бойтесь! Я не больно –
Ведь хороший доктор я.

Поднимите-ка рубашки,
Я послушаю живот.
Ой-ой-ой! Урчит там что-то,
Срочно выпейте компот.

Вот вам градусник по мышку,
Посидите пять минут.
Я натру вас лучшей мазью,
Наложу на руку жгут.

Может, банки вам поставить?
Я умею – верь - не верь.
И давление измеряю,
Вы прилягте на постель.

Я вам выпишу рецептик,

Всё купите по нему.
Позабочусь я о детках,
Потому что их люблю.

И.Гурина

Мы пока еще ребята,
Не умеем мы считать,
Может знаний маловато,
Но ведь можно помечтать!

Я врачом, наверно, буду,
Стану я лечить людей!
Буду ездить я повсюду
И спасать больных детей!

Конспект №5

Цель: воспитание бережного отношения к своему здоровью.

Задачи:

- расширить знания детей о профессии врача, о том, как он помогает людям быть здоровыми;
- формировать желание вести здоровый образ жизни;
- закрепить элементарные представления детей о том, как нужно заботиться о своем здоровье;
- содействовать созданию хорошего настроения.

Материал:

- телефон,
- игрушка доктор Айболит
- зайчик,
- столик,
- чемоданчик с медицинскими инструментами и лекарствами (градусник, шпатель, спрей для горла, тубик с мазью, фонендоскоп, зеленка, йод, бинт, шприц, баночки с таблетками и витаминами),
- предметы (расческа, ложка, карандаш, закладка),
- доска, магнитики,
- картинки (дети: моют руки с мылом, кушают овощи и фрукты, моют овощи и фрукты водой).
- магнитофон, запись музыки "Солнышко лучистое любит скакать".

Ход:

Звонит телефон. Ведущая берет трубку:

- Алло! Слушаю Вас! Да, да, мы Вас ждем!
- Дети, отгадайте загадку, и вы узнаете, кто торопится к нам в гости.

Лечит маленьких детей,
Лечит птичек и зверей,
Сквозь очки свои глядит,
Добрый доктор... (Айболит)

В двери появляется **Айболит**:

- Здравствуйте, дети! (дети здороваются с Айболитом).

- По полям, по лесам
По лугам я бежал, спешил,
И только два слова твердил:
Детский сад, детский сад, детский сад!
И вот я здесь!

- Хочу узнать, вы все здоровы? (да).
- Давайте я вас все-таки осматрю (Айболит осматривает детей). И, правда, все веселые и здоровые!

Воспитатель: Айболит, какой у тебя интересный чемоданчик. А что у тебя там лежит?

Айболит: Там лежат медицинские инструменты и лекарства - мои предметы-помощники, которые помогают мне искать болезнь. Таких помощников много. Сейчас я вам их покажу. Ой, я так к вам торопился, что, по-моему, захватил еще и другие какие-то вещи (в чемоданчике лежат еще: расческа, ложка, карандаш, закладка). Помогите мне разобраться.

Игра «Помоги Айболиту»

Дети помогают Айболиту выбрать медицинские инструменты и лекарства (градусник, фонендоскоп, зеленку, йод, бинт, шпатель, спрей, шприц, марлевую маску, баночку с таблетками, тубик с мазью).

Айболит: Вот молодцы, помогли разобраться. Спасибо! А сейчас назовите, что для чего нужно.

Игра «Что для чего нужно?»

(Айболит помогает детям своими рекомендациями).

- 1) Градусник помогает определять температуру тела. Его ставят под мышку и немного держат. Он сделан из стекла, очень хрупкий, поэтому его ронять нельзя.
- 2) Фонендоскоп - это такой прибор, с его помощью можно слушать легкие, сердце.
- 3) Зеленка, йод нужны, чтобы смазывать ссадины и царапины. А бинт - чтобы потом перевязать смазанную ранку.
- 4) Шпатель – чтобы осматривать горло.
- 5) Спрей – брызгать больное горло.
- 6) Шприц – делать уколы.
- 7) Марлевая маска – ее надевают на рот и нос, чтобы защититься от микробов.
- 8) Таблетки нужны для того, чтобы сбить температуру. Также их можно рассасывать во рту, когда болит горло.
- 9) Мазь – чтобы смазывать ушибы и синяки.

Айболит:

- Как вы уже много знаете про работу врача. Подростете, может быть, кто-то будет врачом и станет лечить людей. А давайте я вас научу делать массаж носа и ушек, чтобы вы были всегда здоровы и не болели.

Массаж ушек и носа

- Ушки ты скорей найди,

И ребятам покажи! (взяться за уши большими и указательными пальцами);

Ловко с ними мы играем (заводим руки за уши, загибаем их вперед всеми пальцами, резко отпускаем);

Вот так хлопаем ушами!

А сейчас все тянем вниз,

Ушко, ты не отвались! (кончиками большого и указательного пальцев тянем мочки ушей вниз, отпускаем);

Ушко, кажется, замерзло (ладонями трем ушную раковину);

Отогреть его нам нужно!

- Носик ты скорей найди,

И ребятам покажи! (поглаживание крыльев носа);

Ротик ты свой закрывай (поглаживание от центра к вискам);

Только с носиком гуляй! (вдохнуть и выдохнуть воздух);

Вот так носик – баловник,

Он шалить у нас привык! (надавливать большим и указательным пальцами одной руки на крылья носа);

Тише, тише, не спеши,

Ароматом цветка дыши! (вдох и выдох через правую и левую ноздрю, закрыв их поочередно указательным пальцем);

Надо носик нам согреть (указательные пальцы на переносице);

Его немного потереть (выполняют движения вверх-вниз);

Нагулялся носик мой,

Возвращается домой!

Айболит: - Молодцы! Все движения точно за мной повторили!

Заходит плачущий Зайчик.

Айболит: - Что случилось, Зайчик?

Зайчик рассказывает, что он плохо себя чувствует.

Айболит: - Давай мы тебя полечим.

Игра «Вылечи Зайку»

Айболит:

- Померяем Зайке температуру чем? (градусником). Какое лекарство дадим? (таблеточку).
- Если болит горло, посмотрим его чем? (шпателем). Побрызгаем горло чем? (спреем).
- Болит лапка – помажем чем? (мазью).
- Вот и вылечили Зайку.

Зайка: Спасибо! Я больше не хочу болеть. А что нужно делать, чтобы быть здоровым?

Айболит: Надо делать зарядку. Давай мы тебе покажем!

Зарядка

(Максим Задорнов «Солнышко лучистое любит скакать»).

Дети выполняют движения под музыку.

Зайка: Ах, как весело! А что еще нужно делать, чтобы быть здоровым?

Игра «Научим Зайку быть здоровым»

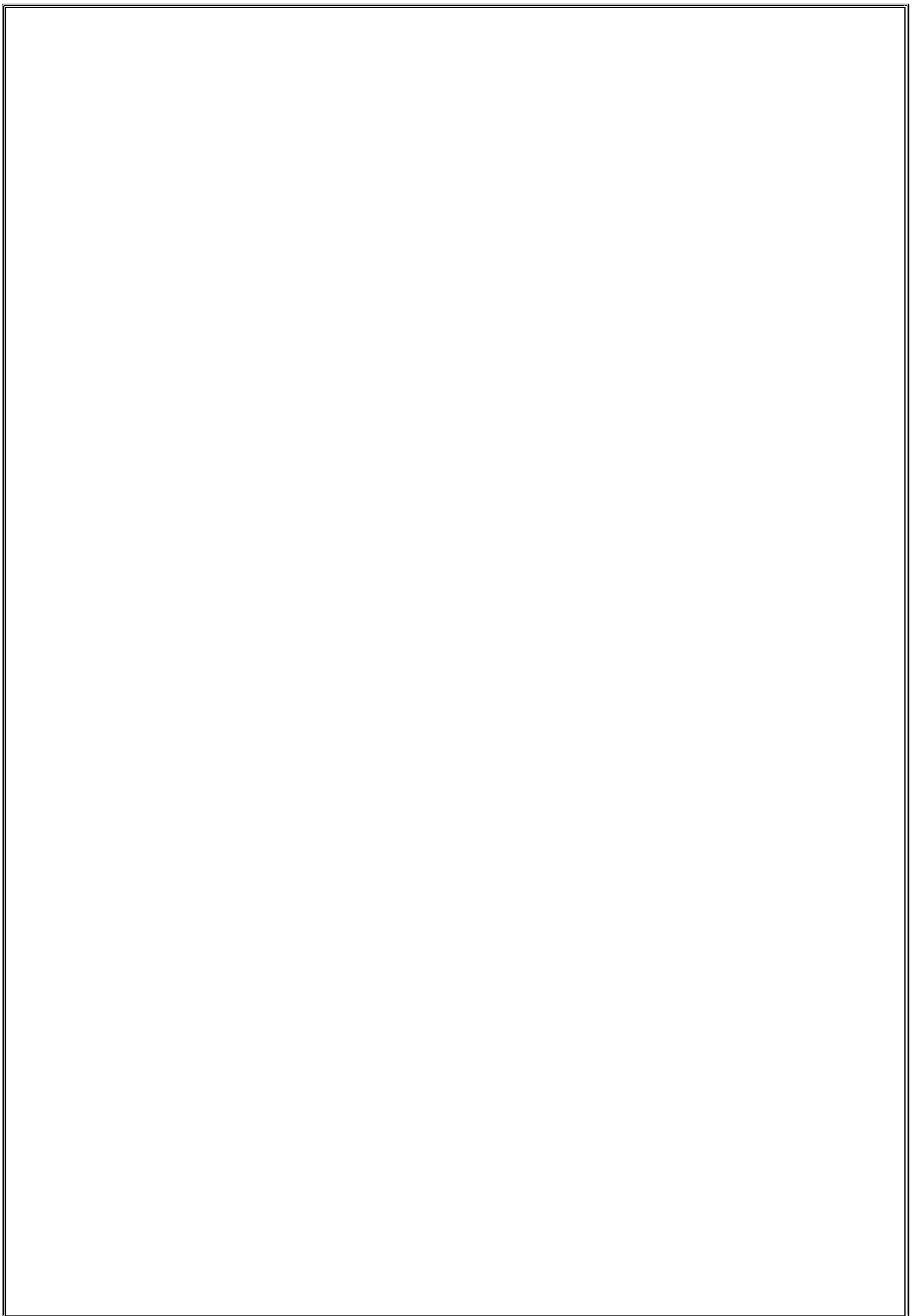
Айболит: Ребята, давайте Зайке с помощью картинок расскажем, что нужно делать, чтобы быть здоровым:

- перед едой мыть руки с мылом;
- кушать овощи и фрукты;
- хорошо мыть овощи и фрукты водой.
- есть витамины.

Зайка: Спасибо, дети! Теперь я буду всегда здоров!

Айболит: Ну что ж, пора нам с Зайкой уходить. Я хочу еще зайти к другим детям. А вам дарю витамины. Берегите свое здоровье!

Воспитатель: Спасибо, Айболит. Мы узнали сегодня столько нового про твою работу, о том, как ты помогаешь людям быть здоровыми, и как нужно заботиться о здоровье.



Список используемой литературы:

Ребёнок познаёт мир (игровые занятия по формированию представлений о себе для младших дошкольников) Автор – составитель Смирнова Т.В: Издательство «Учитель», Волгоград-2012г.

1. Я и моё здоровье Тарасова Т.А, Власова Л.С : Издательство «Школьная Пресса», Москва 2008г.
2. Здоровье сберегающая система в ДОУ Авторы – составители Павлова М.А, Лысогорская М.В: Издательство «Учитель», Волгоград -2009г.
3. Артикуляционная гимнастика Автор: Пожиленко Е. А. Издательство: КАРО Серия: Популярная логопедия Дата издания: 2009 г