

**Конспект**  
**открытого занятия по формированию здорового образа жизни**  
**«Поможем зайчику быть здоровым»**  
**в первой младшей группе**

Интеграция образовательных областей : Физическое развитие, познавательно - речевое развитие, социально-коммуникативное развитие, художественно-эстетическое (*музыкальное*) развитие.

**Цель:** Способствовать развитию двигательной активности, связанной с выполнением физических упражнений, координации движений, умения соотносить речь с движениями.

-Способствовать развитию речевого аппарата и мелкой моторики посредством артикуляционной гимнастики и пальчиковых игр.

-Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены,

-Расширять представление детей о способах заботы о своем здоровье.

-Способствовать развитию добрых чувств детей, желания оказывать помощь.

**Материалы:** письмо, веревка, кочки, заяц, изображение дерева, домик, муляж моркови и капусты, магнитофон, аудиозаписи «*Головами покиваем*» муз. и сл. Е. Железновой

**Ход занятия:**

**Вос-ль:** Дети, посмотрите, к нам пришли гости, давайте с ними поздороваемся.

**Вос-ль:** Здравствуйте ребята! Посмотрите, что я вам сегодня принесла!

*(Воспитатель показывает колокольчик)*

*Колокольчик зазвени,*

*Всех ребяток позови.*

*Как услышат – прибегут,*

*И со мной играть начнут.*

**Вос-ль:** Молодцы, ребята, услышали колокольчик!

Посмотрите, ребята, нам принесли письмо. От кого же оно? Давайте его прочтем.

«Здравствуйте ребята! Пишет вам зайчик Федя. Я уже давно собираюсь к вам в гости, но никак не получается. Я все время болею, а мне так хочется с вами поиграть».

Дети, зайчик Федя заболел и не может прийти. А давайте сами отправимся к нему в гости и расскажем ему, что нужно делать, чтобы быть здоровым. Хорошо? Только зайчик живет очень далеко и, путь туда не близкий.

**Игровая гимнастика.**

– *Вы готовы, глазки?*

– *Да! (Смотрят в бинокль)*

– *Вы готовы, ушки?*

– *Да! (Прикладывают ладони к ушам, поглаживают их).*

- Вы готовы, ручки?
- Да! (Хлопают в ладоши)
- Вы готовы, ножки?
- Да! (Поглаживают ноги, притопывают)

*Мы отправимся гулять, будем весело шагать (шагают друг за другом) - по тропиночке пойдём, друг за дружкою гуськом (идут по веревке) - ноги выше поднимаем и на кочки наступаем (ходьба по кочкам) - на носочки встали и к лесу побежали.*

**Восп-ль:** Детки, посмотрите, под тем кустом кто-то сидит. Давайте посмотрим. Да это же наш зайчик Федя. Здравствуй Федя. А почему же ты сидишь под кустом? Разве у тебя дома нет?

- Здравствуйте детишки. Как я рад, что вы меня навестили. А домика у меня действительно нет и мне приходится жить под кустом. А недавно прошел дождик, я промок и простудился. Апчхи!

- Зайчик, так нельзя, тебе обязательно нужен теплый и надежный дом, чтобы прятаться от дождя летом, и снега зимой.

**Вос-ль:** Ребята, давайте построим для Феди дом. Приготовили кулачки.

**Пальчиковая гимнастика «Строим дом»**

Тук-тук-тук!

Строим дом (кулачком стучим по кулачку).

Дом высокий

(руки вверх вытянуть,

Дом с окном

(руки вместе и развести в стороны,

С острой крышей и трубой

(руки в виде крыши).

В доме я живу с тобой

(руки вперед) (Появляется дом)

**Зайчик:** Какой замечательный дом у вас получился. Вот спасибо вам ребятки. Хотел я сам к вам прийти, да вот все болею и болею. А вы тоже часто болеете?

**Вос-ль:** Да, зайка. Вид у тебя действительно печальный. А наши дети не болеют. Мы научим тебя не болеть. Скажи ка зайка нам, чем ты занят по утрам.

**Зайка:** Утром долго сплю.

**Вос-ль:** А ты делаешь зарядку? Спортом занимаешься, водой закаляешься?

**Зайка:** Нет, я зарядку не делаю, и воды боюсь!

**Вос-ль:** Для здоровья нужно сладкого поменьше есть, утром долго не валяться, физкультурой заниматься. Бегать, прыгать и скакать, душ холодный принимать.

**Зайка:** Ой, ой, ой, я не умею!

**Вос-ль:** Не переживай, мы тебя научим.

**Вос-ль:** Ребята давайте покажем зайке, как мы умываемся холодной водой.

**Массаж лица «умываемся»**

*Моем личико водой,*

*умываемся с тобой- (поглаживание лица) .*

*мылом моем личико- (растирание лица круговыми движениями)*

*смоем все водичкою- (поглаживание лица)*

*губки улыбнулись и к ушкам потянулись (улыбаются) .*

**Вос-ль:** Ну, что, зайка. Научили тебя ребята умываться.

**Зайка:** Да, спасибо, научился.

**Вос-ль:** Зайка, а зарядку ты любишь делать?

**Зайка:** Нет.

**Вос-ль:** А наши ребята любят делать зарядку. Это полезно для здоровья.

**Муз. разминка «Головами покиваем»(муз. Е. Железнова)**

**Зайчик:**Как здорово! Теперь я каждое утро буду делать зарядку!

**Вос-ль:**Садитесь, ребята на стульчики.

А еще, чтобы не болеть, нужно есть фрукты и овощи – в них содержится много полезных для здоровья витаминов. И мы с ребятами сейчас приготовим тебе вкусную и полезную капустку.

**Пальчиковая гимнастика «Капуста»**

Мы капусту рубим, рубим *(ладошками рубим)*

Мы капусту мнем, мнем, *(пальчики сжимаем и разжимаем)*

Мы капусту солим, солим *(солим щепоткой)*

Мы капусту жмем, жмем *(пальчики сжимаем и разжимаем)*

**Вос-ль :**Ребята, что еще нужно делать, чтобы не заболеть?

**Дети:** Заниматься спортом.

**Вос-ль:** Правильно. Чтобы у нас все получалось, мы с ребятами выполняем физические упражнения с гантелями для сильных мышц, и упражнения на равновесие.

**Зайчик:**Спасибо вам ребята за то, что научили меня как быть здоровым! Я обязательно буду умываться холодной водой, делать зарядку, есть овощи и фрукты, заниматься спортом, гулять на улице.

**Вос-ль:**Ребята, понравилось вам в гостях у зайки? Мы с вами молодцы, объяснили зайчику, как надо заботиться о своем здоровье. Теперь наш зайка всегда будет здоров, а нам пора возвращаться. Давайте скажем зайчику Феде: «До свидания, не болей!».