

КОНСПЕКТ БЕСЕДЫ ПО ПОЗНАВАТЕЛЬНОМУ РАЗВИТИЮ В ГРУППЕ РАННЕГО ВОЗРАСТА «ПРАВИЛА ЗДОРОВЬЯ»

Цель: Развитие познавательной активности в образовательных областях «Здоровье», «Безопасность», «Физическая культура», формирование основ ЗОЖ.

Задачи:

Образовательные: формировать у детей представления о зависимости здоровья от выполнения элементарных правил сохранения собственного здоровья.

Развивающие: Развивать интерес к познавательной деятельности.

Воспитательные: Воспитывать желание и умения заботиться о своем организме. Закреплять правила личной гигиены и правила, берегающие здоровье организма в повседневной жизни.

Предварительная работа: Рассматривание детских энциклопедий, беседы о здоровье, чтение художественной литературы, отгадывание загадок, рассматривание иллюстраций на тему о ЗОЖ.

Ход деятельности:

1 часть - вводная: создание образовательной ситуации

Здравствуй, ребята!

Скажите, а что мы желаем, когда говорим друг другу «здравствуйте»?

- Желаем **здоровья**.

Почему **здоровье** так важно для человека?

Мотивация детей на предстоящую деятельность

Здоровье – это самое главное богатство, которое нужно беречь. Наше **здоровье** можно сравнить с солнышком, у которого много лучиков, каждый лучик - это **правило**, которое нужно выполнять.

Если **правила выполняются**, солнце светит ярко и у нас всё хорошо со **здоровьем**. Их очень важно знать!

Формулирование цели предстоящей деятельности и принятие ее детьми.

Давайте **познакомимся с первым лучиком**, а поможет нам игра.

2 часть – основная:

Д/И «Узнай на ощупь».

Нужно на ощупь угадать предмет (мыло, расческа, носовой платок, полотенце, зеркало, зубная паста и щетка) и рассказать, для чего он предназначен, как им пользоваться.

Каким общим словом можно назвать эти предметы?

- Предметы личной гигиены.

Как вы думаете, для чего нам нужны эти предметы?

- Чтобы быть чистыми.

Как называется первый лучик **здоровья**?

- Чистота.

Прикрепим лучик к солнышку.

Давайте **познакомимся со вторым лучиком**, а как он называется, вы догадаетесь, рассмотрев картинку.

Дети рассматривают иллюстрации про спорт, физкультуру

Чтоб **здоровым быть**, не простужаться,

Зарядкой надо заниматься.

Рассчитайтесь по порядку, выходите на зарядку.

Физкультминутка

Поднимаем руки выше, опускаем руки вниз.

Ты достань сначала крышу, Пола ты потом коснись.

(Потянуть руки вверх, присесть, коснуться руками пола)

Выполняем три наклона, наклоняемся до пола *(наклоны вперед)*.

А потом прогнёмся сразу глубоко назад три раза *(наклоны назад)*.

Выполним рывки руками- 1,2, 3, 4. 5.*(рывки руками)*

А теперь мы приседаем, чтоб сильнее и крепче стать *(приседания)*

Вверх потянемся потом *(потягивания руки вверх, вперед, в стороны)*

Руки шире **разведём**.

Мы размялись от души и на место поспешим *(сидят на свои места)*.

Здоровье в порядке?

- Спасибо зарядке.

Спорт прибавил нам здоровья?

Как называется второй лучик здоровья?

- Физкультура, спорт.

(Прикрепим лучик к солнышку)

А сейчас послушайте загадку:

Ты без него не сможешь жить

Ни есть, ни пить, ни говорить.

И даже, честно говоря,

Разжечь не сможешь ты огня.

Угадать ответ нам поможет эксперимент - глубоко-глубоко вдохните и закройте рот и нос ладошками.

Что вы почувствовали?

Почему не смогли долго быть без воздуха?

А для чего нам необходим воздух?

Без дыхания жизни нет,

Без дыхания меркнет свет.

Дышат птицы и цветы,

Дышим он, и я, и ты

Ребята, чтобы быть здоровыми, нам нужен чистый воздух и ещё нужно уметь правильно дышать.

Упражнение на дыхание.

(давайте вспомним, какое упражнение на дыхание мы знаем).

Дыхательная гимнастика: упражнение «Чудо-нос».

Глубоко и тихо,

Носиком дышу...

Выполню задание, задержу дыхание...

Раз, два, три, четыре –

Снова дышим: глубже, шире.

Так как же называется третий лучик здоровья?

- Чистый воздух.

Где нужно бывать, чтобы дышать чистым воздухом?

- В парке, в лесу.

(Прикрепим лучик к солнышку)

Ребята, а зачем человеку нужна еда? Как вы считаете?

Если бы вас мама попросила сходить в магазин, смогли бы вы выбрать полезные продукты? Давайте проверим и поиграем в игру «*Вредно - полезно*».

В корзине лежат пакет с чипсами, яблоко, пакет молока, шоколад, апельсин, жевательная резинка, йогурт. Дети выбирают и достают из корзины полезные продукты: яблоко, морковь и т. д.

Давайте посмотрим, какие полезные продукты вы купили, никто у нас не ошибся? А какие продукты вредные?

Молодцы, обязательно скажу вашим мамам, что вы умеете выбирать полезные продукты.

Так как же называется четвёртый лучик здоровья?

- Полезная еда.

Вывод: Важно есть полезную пищу, потому что она богата витаминами и сохраняет здоровье.

Прикрепим лучик к солнышку.

Ребята, послушайте весёлое стихотворение и догадайтесь, что ещё нам помогает сохранять здоровье.

У курицы нынче болит голова:

Вчера позвала её в гости сова,

Они прогуляли всю ночь напролёт,

А днём наша курица носом клюёт.

Что же случилось с курицей, почему она плохо себя чувствует?

Что мы должны соблюдать, чтобы всегда хорошо себя чувствовать, легко вставать, успевать выполнять все свои дела?

Д/и: Когда это бывает? (воспитатель показывает картинки с режимными моментами и спрашивает, в какое время суток это бывает).

Так как же называется пятый лучик здоровья?

- Режим дня.

Чтоб здоровье сохранить,

Организм свой укрепить,

Знает вся моя семья

Должен быть режим у дня.

Прикрепим лучик к солнышку.

3 часть – заключительная:

Подведение итогов, деятельности. Педагогическая оценка результатов деятельности детей.

Внимательно посмотрите друг на друга, почему у вас сверкают глаза? Почему у вас добрая улыбка? Почему вы все весело улыбаетесь? Какое у вас настроение? Хорошее настроение – вот имя последнего лучика.

Посмотрите, солнышко улыбается, радуется за вас, что вы теперь знаете, как сохранить своё **здоровье**.

Ребята, давайте вспомним, о каких **правилах здоровья мы сегодня говорили?**

Я желаю, чтобы вы соблюдали **правила здоровья**, выросли не только умными, но и **здоровыми**.

Вы сегодня молодцы, все отлично занимались.

Гудкова Н. Н., Конспект беседы по познавательному развитию в группе раннего возраста «Правила здоровья», ГБДОУ №52 Санкт-Петербурга, 2017

Плавный вывод детей из непосредственно образовательной деятельности в самостоятельную деятельность

Воспитатель предлагает детям рассмотреть альбомы о **здоровье**, поиграть в дидактические игры *«Хорошие привычки»*, *«Что сначала, что потом»*