

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №2
структурное подразделение детский сад №3

Конспект оздоровительного занятия в младшей группе

На тему: «Путешествие в страну Здоровья»



Воспитатель: Мандрыка Т.Н.

пгт Серьшево
2026 г.

Конспект оздоровительного занятия

Тема: «Путешествие в страну Здоровья».

Возрастная группа: младшая группа

Образовательная область: социально-коммуникативное развитие, речевое, физическое развитие.

Цель: Формировать у детей представления о здоровом образе жизни.

Задачи:

1. Формировать культурно-гигиенические навыки и привычки.
2. Закреплять и расширять представления о доступных пониманию детей способах укрепления и сохранения здоровья.
3. Укреплять здоровье детей, воспитывать потребность к здоровому образу жизни, заботливому отношению к своему организму.
4. Формировать знания о необходимости правильного питания.

Обучающие методы: игровой, словесный, наглядный, практический.

Оборудование: физкультурное оборудование, 2 мольберта, магниты, макет солнышка и облаков, цветы, тактильные дорожки, Герой - Кот Коржик, сюжетная картинка "утренняя гимнастика", ткань, муляжи (фруктов, овощей, «вредной пищи»), корзинка, картинки предметов гигиены: зубная щетка, мыло, мочалка, расческа, вода.

Предварительная работа:

1. Беседы: "Что такое здоровье?", "Кто такие микробы?", «Что мы делаем в детском саду, для того чтобы не болеть?", "Полезная и здоровая пища".
2. Разучивание потешек: "Водичка, водичка...", «Ай люли, люли, люли не боимся мы воды».
3. Чтение художественной литературы: К. Чуковский "Мойдодыр», «Айболит".
4. Отгадывание загадок по теме ЗОЖ.
5. Проведение сюжетно-ролевых игр: "Поликлиника», «Больница".

Ход

Дети встают в круг вместе с воспитателем.

Воспитатель:

"Собрались все дети в круг.

Я - твой друг и ты - мой друг.

Крепко за руки возьмёмся,

И друг другу улыбнёмся"

- Ребята, когда мы приходим куда - либо, что мы говорим? *(ответы детей)*

Давайте поздороваемся с нашими гостями. *(дети здороваются)*

Подойдите ко мне, ребята *(обращая внимание на себя)*

- Что означает волшебное слово "здравствуйте"? (пожелание здоровья)

(ответы детей)

- Верно, мы желаем друг другу здоровья. Здоровье нужно всем - и детям, и взрослым.

- Что такое здоровье? *(ответы детей)*

Воспитатель: Здоровье - это когда у тебя ничего не болит, когда ты весел и все у тебя получается.

Здоровье человека зависит от него самого. Для того, чтобы его не потерять, нужно уметь о нем заботиться, для этого мы должны быть физически активными, заниматься спортом, много гулять, правильно питаться.

- Ребята, наше здоровье можно сравнить с солнышком. *(показывает в сторону магнитной доски. На ней прикреплено солнышко, которое закрывает облако).*

Ой, что же случилось? Что с нашим солнышком? *(ответы детей)*

- Кто хочет помочь солнышку освободиться от облака похлопайте в ладоши. *(действия детей)*

Я предлагаю вам отправимся в страну Здоровья. Отправимся? *(ответы детей)*

На пути нам будут встречаться препятствия. Нам нужно будет с ними справиться.

Не бойтесь трудностей? *(ответы детей)*

Тогда смелее в путь! Закрывают глаза ладонями и повернутся вокруг себя, ...открываем глазки.

Ну, вот мы и оказались в стране Здоровья. *(обращаем внимание детей на шторы и деревья)*

Перед нами дорожка, по которой нам нужно пройти. Шагаем ребята за мной по дорожке.

(Дети проходят по первой тактильной дорожке) Встречаем Кота Коржика

Воспитатель: – Здравствуй Кот Коржик, почему ты так плохо выглядишь?

КОТ: Я вчера играл и поздно лег спать. У меня немного кружится голова и хочется все время спать.)

Воспитатель: - Ребята, когда нужно ложиться спать? *(Ответ детей)*

- Да, ложиться спать нужно рано, в одно и то же время и спать надо достаточно долго, чтобы организм смог набрать силы, для следующего дня.

Вам, пока вы еще маленькие нужно спать не только ночью, но и днем, чтобы лучше расти и не болеть.

Воспитатель: - Ребята, Кот Коржик приготовил вам первое задание.

КОТ: Ребята! Для того, чтобы первое облако рассеялось мы с вами, поиграем.

Игра называется "Да, Нет". *(дети выполняют действия)*

- Слушайте внимательно,
Делайте старательно.
Если мой совет хороший,
Вы похлопайте в ладоши.
На неправильный совет
Вы потопайте - нет, нет!

День за днем, и раз за разом,
Зубы чистить в день два раза
Очень нужно всем детишкам,
И девочкам, и мальчишкам.

Руки мыть не надо детям
С мылом и теплой водой,
После сада и после прогулки,
А особенно перед едой.

В ванне с пеной ароматной,
Будем перед сном плескаться!
Это очень помогает
Организму закаляться.

Зубы вы почистили
И идите спать.
Захватите булочку
Сладкую в кровать.

Правила здоровья не забывать
Их ежедневно соблюдать.
Здоровьем надо дорожить,
Чтоб здоровым на свете жить.
(облако рассеялось)

Воспитатель: - Молодцы, ребята! С первым препятствием вы справились! Первое облако рассеялось. давайте позовем Кота Коржика с собой? Позовем? *(ответы детей)* Расскажем и покажем ему в чем же секреты здоровья
А вот и вторая дорожка, по которой нам нужно пройти.

(Дети проходят по второй тактильной дорожке) - на мольберте картинка

- Ребята, посмотрите внимательно и скажите мне, что делает девочка?

Ответы детей - (девочка делает зарядку).

- А мы с вами, когда делаем зарядку? (утром, когда приходим в детском сад).
Покажем Коту Коржику наши упражнения? Выходите ко мне, встаньте удобно, чтобы друг другу не мешать.

Физминутка

«Жили – были зайчики»

Жили-были зайчики (Показывают руками заячьи уши)

На лесной опушке, (Разводят руками)

Жили-были зайчики (Приседают и показывают руками над головой крышу дома)

В маленькой избушке,

Мыли свои ушки, (Трут ушки)

Мыли свои лапочки (Поглаживающие движения рук)

Наряжались зайчики, (Руки на пояс, повороты вправо-влево)

Надевали тапочки. (Поочерёдно выставляют ноги на пяточки)

Дети выполняют движения - (облако рассеялось)

- Какие вы молодцы, справились с заданием и Коржику понравилась наша зарядка!

Ребята, смотрите, второе облако тоже рассеялось. Значит мы на правильном пути, все препятствия нам не страшны!

- Отправляемся дальше по стране Здоровья.

(Дети проходят по третьей дорожке)

- Ребята, посмотрите, на нашем пути препятствие, чтобы пройти дальше, мы должны сначала подуть на мишуру и проползти (пройти сквозь нее)

мишура на стойке (дети выполняют движения)

Воспитатель: Ой, смотрите, здесь корзина с продуктами.

(в корзине муляжи овощей, фруктов, упаковок от чипсов, шоколада, бутылочки из-под Коко-колы).

- Ребята, все продукты перемешаны, нужно выбрать полезные продукты и сложить их в корзину, а вредные оставить в контейнере.

(дети выполняют задание)

- Вот, здорово! и с этим заданием вы справились! Давайте корзину с полезными продуктами мы подарим Коту Коржику. *(дарим корзину Коту)*

Третье облако тоже рассеялось.

Воспитатель: - Ребята, третье облако рассеялось! Отправляемся дальше по стране Здоровья. Шагаем по дорожке...

А вот и следующее препятствие - четвертое облако нам приготовило загадки. Ребята, а вы умеете разгадывать загадки? Кто угадает, тот проходит к доске и показывает на картинку с отгадкой. Готовы? Слушайте внимательно

1. Ускользает как живое,
Но не выпущу его я.
Белой пеной пениться,
Руки мыть не лениться.

(Мыло)

2. Костяная спинка,
Жёсткая щетинка,
С мятной пастой дружит
И усердно служит.

(Зубная щетка)

3. Все она по волосам
Ходит тут и ходит там.
Где проходит не спеша,
Там прическа хороша.

(Расческа)

4. Она пушиста и мягка,
По спине гулять пошла.
Собирается она

Вымыть спинку добела.

(Мочалка)

5. Кто нам самый лучший друг,

Смоет грязь с лица и рук.

(Вода) *(рассеивается последнее облако)*

Воспитатель - Ребята, для чего нам нужны эти предметы? *(Чтобы быть чистыми и опрятными)*. А для чего это нужно? *(Чтобы быть здоровыми)*

- Какие вы молодцы, вы своими знаниями рассеяли последнее облако, наше солнышко снова нам улыбается.

- Ну, что, Кот Коржик, теперь ты знаешь секреты здоровья?

КОТ: Ребята, мне очень понравилось наблюдать за вами, как вы справились со всеми заданиями и препятствиями, я хочу подарить вам раскраски «Полезные продукты и витамины». Желаю вам никогда не болеть! До свидания, ребята, до новых встреч!

Воспитатель: Ну, что, ребята, а нам пора возвращаться в наш д/с. Закрываем глаза, повернулись вокруг себя *(Дети выполняют движения.)*

Ну, вот мы и в д/с, в нашей с вами группе.

Воспитатель: - Ребята, где мы с вами побывали?

- Кому помогали? Кто путешествовал с нами?

(Ответы детей)

Давайте скажем - до свидания - нашим гостям!

- Слушайте внимательно,
Делайте старательно.
Если мой совет хороший,
Вы похлопайте в ладоши.
На неправильный совет
Вы потопайте - нет, нет!

День за днем, и раз за разом,
Зубы чистить в день два раза
Очень нужно всем детишкам,
И девчонкам, и мальчишкам.

Руки мыть не надо детям
С мылом и теплой водой,
После сада и после прогулки,
А особенно перед едой.

Ванне с пенной ароматной,
Будем перед сном плескаться!
Это очень помогает
Организму закаляться.

Зубы вы почистили
И идите спать.
Захватите булочку
Сладкую в кровать.

Правила здоровья не забывать
Их ежедневно соблюдать.
Здоровьем надо дорожить,
Чтоб счастливо на свете жить.