*Муниципальное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 46*

**Конспект организованной образовательной деятельности**

**«Секрет здоровья»**

**группа раннего возраста (1,5-3 лет)**

Автор-составитель:

Чистякова Елена Николаевна,

воспитатель детского сада № 46

г. Рыбинск

**Цель:**

1) Формировать представление о здоровье, выделить правила навыков культурно – гигиенического поведения.

2) Познакомить о значении витаминов, названий овощей и фруктов, навыков гигиены

3) Развить прыгучесть, ловкость, совершенствовать координации движения

**Ход занятия:**

Стук в двери, приходит Айболит (воспитатель в белом халате)

- Здравствуйте ребята. Зашел в гости к вам, посмотреть на вас. Здоровы ли все?

-Да, здоровы!

-Вы знаете, чтобы быть здоровыми,

сильными и ловкими,

нужно всем без исключения

Выполнять физические упражнения.

-Эй, ребята, подтянись,

Не зевай, и не ленись,

На зарядку становись.

Раз, два, три, мы закружились

В медвежат мы превратились.

Сейчас медвежатки сделают зарядку.

Подтягивания

Утром мишенька проснулся,

Мишка к солнцу потянулся

Вот так, вот так

Мишка к солнцу потянулся

Наклоны

Медвежата мед лакали,

Дружно дерево качали,

Вот так, вот так,

Дружно дерево качали

Приседания

В перевалочку мы ходили,

И из речки воду пили,

Вот так, вот так

И из реки воду пили

Прыжки:

Мишкам весело играть

Мишкам хочется скакать

Раз, два; раз, два

Вот и кончилась игра

Стоп! Закончилась зарядка

Вдох и выдох для порядка,

Раз, два, три мы закружились

И в деток превратились.

Айболит: - Открою вам секрет, чтобы быть здоровым нужно подружиться с водой и мылом

-Нужно мыться непременно

Утром, вечером и днем

Перед каждою едою,

После сна и перед сном!

- Ребята, а вы умеете умываться?

- Мы сейчас проверить это.

- Чем дети моют ручки? (водой)

-Чем намыливают ручки? (мылом)

- Чем вытирают ручки и лицо (полотенцем)

- Ребята, покажите, как будете умываться

Мы сейчас закатаем рукава, откроем воду (полилась водичка)

Артикуляционная гимнастика «Водичка»

(чик, с-с- чик) – звукопроизношение

(дети моют руки), намыливают руки мылом, смывают водой, вытирают полотенцем

«Водичка, водичка, умой мое личико

Чтобы глазки блестели, чтобы щечки розовели,

Чтобы кусался зубок и смеялся роток»

- Чтоб здоровыми быть, надо кушать витамины, которые есть в морковке, свекле, луке, яблоке, винограде (в овощах и фруктах)

- А еще витамины есть в этой коробочке. Что это? (сок). Вы его пьете и станете здоровыми. Красивыми, а мне пора уходить. До свидания!

- У меня есть секрет здоровья. Здоровье надо беречь, чтобы не болеть, надо делать зарядку. Здоровье – это зарядка, розовые щечки.

Витамины делают наш организм крепки м и здоровым, не поддающимся болезням. Витамины бывают не только в таблетках, они еще растут на ветках

-Вы решили умываться. А что нужно для этого? (вода, мыло, полотенце)

-Нужно правильно открыть водопроводный кран. Так, чтобы брызги не летали во все стороны, чтобы вода текла небольшой струйкой, чтобы не обрызгать одежду и других ребят.

- Нужно сначала закатать рукава, чтобы не намочить рубашку или платье

- Сначала нужно смочить руки водой, намылить натереть одну о другую, чтобы получилась пена – «настоящие белые перчатки» и смыть мыло водой.

После этого что нужно сделать? (вытереть их полотенцем)

Как правильно вытирать руки? (каждый пальчик отдельно)

- Вот, смотрю я на ребят

Не сутулятся, сидят,

Все умыты, все опрятны

И, наверно, аккуратны

(спинки должны быть прямыми, ноги стоят под стулом, а руки сложены за столом перед грудью)

Ребята, а вы знаете как вести себя за столом?

- Ложки держат аккуратно?

-Быстро, дружно все съедают?

-Корки на пол не бросают?

- Чай на стол не проливают?

Потому что точно знают

- кто ест красиво, выглядит счастливо

- когда я ем, я глух и нем!