

**Конспект
совместной деятельности
в рамках реализации проекта для детей от 3 до 4 лет
по формированию основ ЗОЖ «Мы и физкультура»
на тему: «Поможем мишке быть здоровым»**

Программное содержание: Формировать у детей понимание необходимости заботиться о своем здоровье, беречь его, учиться быть здоровыми и вести здоровый образ жизни. Развивать познавательные способности, мелкую моторику. Воспитывать желание заботиться о своем здоровье.



Ход занятия

Приветствие:

Собрались все дети в круг.

Я – твой друг и ты – мой друг.

Крепко за руки возьмёмся

И друг другу улыбнёмся.

Раздается стук в дверь заходит доктор Айболит

Айболит: Здравствуйте ребята вы меня узнали?

Дети: Да. Вы доктор Айболит

Ребята! Я сегодня получил письмо. А от кого письмо, вы узнаете послушав загадку.

- он хозяин леса строгий, любит спать зимой в берлоге,

- и всю зиму на пролет, ему снится сладкий мед.

- страшно может он реветь, а зовут его (медведь) .

Айболит - молодцы! Угадали. Мы сегодня отправимся в лес в гости к мишке. Он живет в чаще леса. Путь туда не простой и дальний. Только сильные, ловкие и смелые могут преодолеть все трудности. Вы сильные? вы смелые? Тогда в путь.

Впереди тропинка, давайте все вместе отправимся в путешествие. (дети выполняют движения в соответствии с текстом который произносит воспитатель) .

- мы отправимся гулять, будем весело шагать (шагают друг за другом)
- по тропиночке пойдем, друг за дружкой гуськом (идут по веревке)
- ноги выше поднимаем и на кочки наступаем (ходьба по пенечкам)
- на носочки встали и к лесу побежали.

Айболит - вот и пришли мы в лес. Здесь стоит домик. В нем живет мишка. Давайте постучим к нему.

Мишка выглядывает закутанный.

Айболит - здравствуй мишка. Почему ты так закутался.

Мишка- Апчихи, апчихи. У меня печальный вид, голова моя болит. Я чихаю, я охрип.

Айболит - да, мишка. Вид у тебя действительно печальный. А наши дети не болеют. Мы научим тебя не болеть. Скажи ка мишка нам, чем ты занят по утрам.

Мишка- я долго сплю до полудня.

Айболит - расскажи нам по порядку, часто ль делаешь зарядку?

Спортом занимаешься, водою закаляешься?

Мишка- нет, зарядку я, ребята и не делал никогда, закаляться страшно братцы, ведь холодная вода.

Может средство есть такое, чтобы сильным, ловким стать, от других не отставать?

Айболит - есть такое средство, есть! Сладкого поменьше есть, утром долго не валяться, физкультурой заниматься. Бегать, прыгать и скакать, душ холодный принимать.

Мишка - ой, ой, ой, мне не суметь!

Айболит - да не бойся мишка, ты ведь не трусишка. Рядом с нами ты вставай, и за нами повторяй.

Айболит - ребята давайте покажем мишке, как вы делаем зарядку.

У жирафа пятна, пятна.

Айболит - ну, что, мишка. Научили тебя ребята делать зарядку.

Айболит - молодцы ребята. Мишка тебе понравилась зарядка? Ребята, а что еще нужно делать, чтобы быть здоровым?

Дети- заниматься спортом, есть витамины.

Айболит - а где же прячутся витамины?

Дети- в овощах и фруктах.

Айболит - правильно. Чтобы быть здоровыми надо есть больше фруктов и овощей. А что можно приготовить из овощей?

Дети- салат.

Айболит - давайте приготовим салат из капусты.

Пальчиковая гимнастика (салат)

- мы капусту рубим, рубим- (постукивание ребром ладони по другой ладони - мы морковку трем, трем- (растирание ладоней). - мы капусту солим, солим- (пальцы собраны в щепоть). – мы капусту мнем, мнем- (сжимание и разжимание ладоней) .

Айболит - приготовили салат? Давайте попробуем. Вкусно!

Айболит – а еще чтобы не болеть, нужно гулять на свежем воздухе в любую погоду.

Только надо правильно дышать: носом, не поднимая плечи при вдохе. Для того, чтобы научиться правильно дышать, нужно выполнять специальные упражнения. Давайте поиграем в игру с мыльными пузырями.

(вдыхать носом, выдыхать ртом) .

(Игра с мыльными пузырями.)

Айболит - ребята молодцы! У вас отлично получается. Мишка, ты запомнил, как нужно дышать, чтобы не заболеть.

Айболит – ребята, что еще нужно делать, чтобы не заболеть.

Дети- заниматься спортом.

Айболит - правильно. А что значит заниматься спортом.

Дети- играть в футбол, плавать, бегать, кататься на велосипеде.

Айболит - вот видишь, мишка, дети знают все о том, что нужно делать, чтобы быть здоровым.

Мишка- да я все хорошо запомнил. Нужно умываться холодной водой, делать зарядку, есть овощи и фрукты, заниматься спортом, гулять в любую погоду.

Мишка- ребята, а у меня для вас тоже есть подарок- мед. Мед полезен и взрослым и детям. В нем много полезных веществ. Чай с медом помогает при простуде.

Айболит спасибо, мишка, за угощение. Ребята обязательно попробуют твой мед.

Мишка: А сейчас я хочу с вами поиграть в игру

«У медведя во бору».

У медведя во бору

Грибы, ягоды беру!

А медведь не спит,

Все на нас глядит.

Айболит - дети, весело у мишки? Но нам пора возвращаться в детский сад. До свидания мишенька, спасибо за мед.

Дети становятся в круг.

Айболит - Возвращаемся друзья,

Поиграли ты и я

Про здоровье вспоминали,

В общем весело играли

Айболит – Вот мы и вернулись в детский сад а мне пора идти до свидания.

Возвращается воспитатель –Ребята я вас потеряла расскажите где вы были?

Рефлексия: Кто к вам в гости приходил? Кому вы помогали? Вам понравилось путешествие?

