

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

МДОУ «Детский сад №13»

**Конспект НОД для детей раннего возраста (2-3 года)  
с использованием здоровьесберегающих технологий  
на тему «Путешествие по дорожкам здоровья»**



**Воспитатель: Абрамычева Ольга Владимировна**

**Ростов**

**Цель:** создание условий по формированию представлений о здоровом образе жизни детей.

**Задачи:**

**Образовательные задачи:**

- формировать у детей раннего возраста начальные представления о здоровье, как одной из главных ценностей человеческой жизни,
- совершенствовать у детей двигательные умения и навыки,
- формировать у детей умение в ходьбе и беге по «Дорожкам здоровья» друг за другом,
- укреплять психическое и физическое здоровье детей по средствам здоровьесберегающих технологий,
- стимулировать использование детьми в активной речи слов..

**Развивающие задачи:**

- развивать умение выделять компоненты здоровья человека, закреплять понятия: «здоровье», «полезные продукты», «личная гигиена».
- развивать навыки ходьбы по прямым дорожкам, ходьбы с перешагиванием предметов; умение прыгать на двух ногах слегка продвигаясь вперед.
- развивать мелкую моторику рук, память, внимание, двигательную активность.

**Воспитательные задачи:**

- воспитывать у детей интерес к занятию, здоровому образу жизни, самостоятельность,
- воспитывать у детей желание заботиться о своём здоровье.

**Предварительная работа:** беседы «Как надо мыть руки, лицо», « О пользе овощей», «Полезные фрукты», «Как правильно пользоваться носовым платком». Чтение: «Я мою руки» М. Яснов, потешка «Водичка-водичка». Рассмотрение картины «Наша Маша маленькая».

**Оборудование:** мягкая игрушка – Зайка, искусственная елка, дорожка со следами, «льдинки», «сугробы» из синтепона, корзинка с муляжами из

овощей и фруктов, коробка с предметами личной гигиены (мыло, полотенце, носовой платок).

**Воспитатель:** Ребята, мы сегодня с вами будем говорить о здоровье. Очень часто случается так, что мы с вами боеем. Ребята, а вы болели? (ответы детей). Что у вас болело? (ответы детей) Ребята, а как вы думаете, болеть – это хорошо или плохо? (ответы детей) Конечно ребята, никто не любит болеть, лучше быть здоровым.

Здоровье – это когда ты весел и все у тебя получается. Здоровье нужно нам всем – и взрослым и детям. Чтобы быть здоровым нужно уметь заботиться о своем здоровье. А что для этого нужно мы с вами сегодня и узнаем. Для этого мы отправимся с вами в путешествие по волшебным дорожкам здоровья, посмотрите вот она перед вами. По этой дорожке – лесной тропинке, мы с вами отправимся в лес. Так как прогулки на свежем воздухе помогают нам быть крепкими и сильными (дети идут по дорожке друг за другом).

*Свежим воздухом дышите*

*По возможности всегда,*

*на прогулки в лес ходите,*

*он вам силы даст друзья.*

Ребята, посмотрите, корзинка стоит. Давайте посмотрим, что же в ней лежит (дети смотрят в корзинку, затем называют фрукты).

**Воспитатель:** Вы всё правильно назвали, ребята. Это фрукты, в них много витаминов и они очень полезны для нашего организма. Их можно есть и в сыром виде, а также ещё можно варить компот.

Давайте с вами немного отдохнём и покажем, как мы умеем варить компот.

*Будем мы варить компот.*

*Фруктов нужно много. Вот.*

*Будем яблоки крошить,*

*Грушу будем мы рубить*

*Отожмем лимонный сок,*

*Слив положим и песок*

*Варим, варим мы компот*

*Угостим честной народ.*

**Воспитатель:** Вот молодцы, ребята. А теперь, нам пора идти дальше. Посмотрите, ребята, какая дорожка лежит перед нами, путь у нас не лёгкий, тяжёлый. Нужно идти аккуратно, не наступать на «льдинки», иначе можно поскользнуться и упасть. (Дети идут по дорожке между двух рядов «льдинок»). На краю дорожки детей встречает Зайца.

**Заяц:** Здравствуйте, ребята! Я очень рад, что вы пришли ко мне в гости! Я очень люблю играть – бегать, прыгать и скакать! Игры на свежем воздухе делают нас сильными, крепкими и ловкими. Вы хотите поиграть со мной?

**Проводиться подвижная игра «Зайка»**

Зайка серенький сидит и (присели)

ушами шевелит (показывают ушки)

Вот так,

Вот так и ушами шевелит.

Зайке холодно сидеть, (трут ладошку об ладошку)

Надо лапочки погреть

Вот так, вот так

Надо лапочки погреть.

Зайке холодно стоять, надо ножками скакать

Вот так, вот так

Надо ножками скакать (прыжки на месте).

**Воспитатель:** Спасибо тебе, Зайчик, что ты поиграл с ребятами, развеселил их. За это мы хотим угостить тебя морковкой. Посмотри сколько много моркови мы тебе принесли, и она вся разная. Давайте, ребята поможем зайку разобрать морковь по корзинкам.

**Проводится дидактическая игра «Помоги зайцу собрать урожай моркови».**

**Воспитатель:** Вот молодцы, ребята, помогли зайцу морковь собрать.

**Заяц:** Спасибо ребята, я сейчас с удовольствием съем морковку! (достает морковку из корзинки и собирается есть)

**Воспитатель:** Подожди Заяц, что ты торопишься. Разве ты не знаешь, что перед едой нужно мыть овощи и фрукты, а так же руки!

**Заяц:** Я про это совсем забыл! Я недавно от своих друзей зайчат получил посылку. Давайте посмотрим, что в ней.

(Зайка показывает коробку, в которой лежат: мыло, полотенце, носовой платок).

**Воспитатель:** Заяц, а мы с ребятами тебе сейчас расскажем о «правилах чистоты». Для того чтобы быть здоровым, нужно не только есть полезные продукты и гулять на свежем воздухе, нужно еще выполнять правила личной гигиены. Для этого нам нужны помощники (воспитатель показывает поочередно предметы гигиены)

Ускользает как живое

Но не выпущу его,

Белой пеной пениться,

Руки мыть не ленится. (воспитатель показывает мыло)

Мягкое, пушистое

Беленькое, чистое,

И для вытирания

После умывания

Замечательное средство

Это полотенце! (воспитатель показывает полотенце)

Лег в карман и караулит

Реву, плаксу и грязнулю,

Им утрет потоки слез,

Не забудет и про нос. (показывает носовой платок)

**Заяц:** Ребята, а у вас есть носовой платок? (ответы детей) А вы умеете им правильно пользоваться? (ответы детей)

**Воспитатель:** Конечно, Зайка, ребята умеют пользоваться носовым платком, а также они умеют умываться и мыть руки перед едой, после прогулки и посещения туалета.

**Зяц:** Спасибо ребята, вы меня многому научили, теперь я обязательно всегда буду мыть руки перед едой.

**Воспитатель:** Ребята, я думаю, что Зайка понял, что нужно делать, чтобы не болеть и всегда быть здоровым и крепким. И ребята сегодня узнали много интересного и полезного. Сегодня наше с вами путешествие закончилось и нам с вами пора возвращаться назад в группу. А отправимся мы назад по нашим волшебным дорожкам. Но пока мы с вами гуляли, все дорожки занесло снегом и поэтому, нам нужно пробираться через эти снежные сугробы. (Дети идут по «заснеженной дорожке» перешагивая «сугробы»).