

## Конспект ОД по здоровому образу жизни дошкольников II младшей группы

*Подготовила воспитатель Неклюдова А.А.*

### «Кто я?»

#### Цели:

- дать детям представление о внешнем виде человека, о его особенностях как живого организма;
- учить замечать индивидуальные черты у себя и у других людей (я – такой, а он – другой);
- знать полезные и вредные привычки.

1. - Ребята, скажите, пожалуйста, с каким настроением вы сегодня пришли в группу? (Ответы детей).

- Скажите, а как можно определить настроение человека? (По выражению лица.)

- Окружающие нас люди всегда видят наше лицо.

2. Если черты лица даны нам природой и родителями, выражение лица – это то, что мы создаем сами. Лицом нужно уметь владеть, совсем не обязательно всем вокруг знать, что у нас на душе. Иногда о человеке говорят: «У него такое доброе лицо!» А бывают злые люди с добрыми лицами? Как правило, нет. Ведь лицо способно накапливать чувства, которые ему чаще всего приходится выражать. Какое у вас лицо? Человеку надо следить за своими эмоциями и думать, всегда ли правильно он их выражает. Главное, чтобы наши эмоции были приятны и нам, и окружающим.

- Каких добрых сказочных героев вы знаете?
- Каких злых сказочных героев вы знаете?
- Кто из вас может прочесть веселое стихотворение?
- Кто из вас знает грустное стихотворение?

Задания детям:

- Улыбнитесь, как солнышко;
- Нахмурьтесь, как тучка;
- Рассердитесь, как упрямые бараны на мосту;
- Изобразите хитрую лису;
- Изобразите испуганного зайчика.

Задание «Опиши друга».

Дети становятся спиной друг к другу и по очереди описывают причёску, лицо, одежду стоящего за спиной ребенка. Побеждает тот, кто оказался более точным в описании друга.

3. - Ребята, скажите, пожалуйста, вы знаете, из чего состоит тело человека? Покажите части тела и назовите их. (Голова, лоб, глаза, ресницы, уши, рот, нос, щеки, подбородок, шея, грудь, спина, живот, ноги, колени, ступни, руки, пальцы.)

- Зачем нужны человеку глаза, ресницы, уши, сердце, ноги, желудок?

Послушайте стихи.

Шепчет ротик: «Эй, послушай,

Что ты, носик, приуныл?

Ко всему ты равнодушен,

Будто свет тебе не мил».

Грустный носик отвечает:

«Разве ты не замечал,

Глазок – двое, ушек – двое,

Две руки и две ноги.

Только мы живем с тобою

В одиночку, чудаки».

Одна дана нам голова,

А глаза – два

И уха – два,

И два виска, и две руки,

Зато два рта, два языка, -

Мы только бы и знали,

Что ели да болтали.

С.Маршак

4. - Скажите, должны ли дети заботиться о своем здоровье? И что для этого необходимо делать?

Хочу я по всей прокатиться планете,

Разведать, что делают дети на свете.

Как их зовут?

Хорошо ли живут?

Выяснить надо, кто учится в школе.

Справиться, школа у них далеко ли.

Как их здоровье, сколько им лет?

Есть ли работа у папы, иль нет?  
Кто поправляет на них одеяльце,  
Кто им лекарство с вареньем даёт?  
Д.Родари

- Каждый из вас знает, чтобы сохранить здоровье, необходимо гулять на свежем воздухе, делать утреннюю гимнастику, заниматься спортом, правильно питаться, закаляться.