**Занятие во второй младшей группе по валеологии**

**«На помощь к зайчику»**

Цель: закреплять валеологические знания о продуктах – помощниках при простудных заболеваниях.

Задачи:

-продолжать учить детей заботиться о своем здоровье, избегать ситуаций, приносящих вред здоровью;

-закреплять знания детей о продуктах – помощниках при простудных заболеваниях;

-закреплять знания детей о признаках весны;

-развивать речь, мышление, внимание;

-воспитывать валеологическую культуру для формирования осознанного отношения к здоровью;

-воспитывать в детях чувство сострадания, стремление помочь больному человеку.

Ход занятия:

Дети входят в группу, становятся в круг.

Воспитатель: Ребята, посмотрите сколько гостей к нам пришло, давайте с ними поздороваемся.

Раз ладошка, два ладошка,

Подружись со мной немножко

Мы ребята дружные, дружные послушные.

Доброе утро! Вы проснулись?

Да!

Вы друг другу улыбнулись?

Да!

Давайте нашим гостям пошлем свои улыбки!

Воспитатель: А теперь ребята присаживайтесь на паласик.

- Ребята, посмотрите, сегодня на адрес нашего детского сада пришло письмо. Письмо это – от доктора Айболита. Давайте его прочитаем (читает письмо).

«Дорогие ребята, я улетел в Африку, навестить больных животных. Но в лесу заболел мой друг - зайчик Кузьма. Он обрадовался, когда ему подарили, целую коробку мороженного, и почти все ее он съел».

Воспитатель: Ребята, а можно есть много мороженного?

Дети: Нет нельзя!

Воспитатель: А почему?

Дети: Может заболеть горлышко, появится кашель, поднимется температура, будет жар!

Воспитатель: Ребята, зайчик Кузьма заболел, и теперь он грустный! Ребята, покажите какой он грустный (показывают). Ребята, давайте мы отправимся в лес и поможем зайчику, а для этого мы с вами возьмем с собой корзинку с продуктами, которые, помогают вылечить простуду.

-Ребята, а на чем мы можем отправится в лес? (предложения детей)

Воспитатель: Ребята, я вам предлагаю отправиться по веселым кочкам. Становитесь за мной в колонну, руки на пояс, ноги вместе, перепрыгиваем с кочки на кочку.

-Молодцы ребята, вот и попали мы в лес. Ребята, какое время года сейчас на улице?

Дети: Весна!

Воспитатель: Значит, мы попали в весенний лес! Ребята, назовите признаки весны? (на мольберте расположены картинки с признаками весны) (дети называют)

Воспитатель: Ребята, посмотрите какая красивая поляна из цветов. Давайте подойдем и полюбуемся ими. Ребята, скажите, а можно ли рвать цветочки в лесу?

Дети: Нет, нельзя!

Воспитатель: Почему?

Дети: Потому что они могут исчезнуть!

Воспитатель: Ребята, назовите правила поведения в лесу, как нужно вести себя в лесу? (дети называют)

Воспитатель: Ребята, теперь давайте подойдем к полянке и понюхаем цветочки (дети присаживаются на стулья)

Дыхательная гимнастика «Цветок» (сразу после дыхательной гимнастики пальчиковая гимнастика)

Пальчиковая гимнастика «Алые цветы»

Наши алые цветки

 Распускают лепестки

Ветерок чуть дышит

Лепестки колышет.

Наши алые цветки

Закрывают лепестки

Тихо засыпают

Головой качают.

Воспитатель: Как красиво на полянке! Но нам нужно отправляться дальше в путь. Ребята, для чего мы отправились в лес?

Дети: помочь зайчику Кузьме!

Воспитатель: Зайчик съел много мороженного и заболел.

Воспитатель: Да ребята, и мы несем зайчику продукты, которые помогут выздороветь!

Физминутка

По дорожке мы шагаем

Раз-два-три

Ножки выше поднимаем

Раз-два-три

Ручки в стороны и вверх

Раз-два-три

К зайцу в гости мы пришли

Раз-два-три

Воспитатель: Посмотрите ребята, нас встречает зайчик Кузьма. Давайте ребята поздороваемся с зайчиком.

Дети: Здравствуй зайчик!

Воспитатель: Мы с ребятами пришли тебе помочь, по просьбе доктора Айболита. И принесли тебе продукты, которые помогут тебе вылечить простуду. Ребята возьмите по картинке из корзинки, расскажите, какие продукты и как помогают вылечить простуду!

Дидактическая игра «Помоги зайчику»

Ребята берут картинку и рассказывают о продуктах.

1 картинка «Лимон» - содержит витамин С

2 картинка «Чай» - нужно пить много жидкости

3 картинка «Свекла» - сок капают в нос

4 картинка «Мед» - помогает от каля

5 картинка «Лук, чеснок» - помогает защитить организм от микробов

6 карточка «Малиновое варенье» - снимает жар и температуру

7 карточка «Фрукты, овощи» - содержат много витаминов и помогают укреплять организм

8 карточка «Молоко» - заменяет еду при простуде.

Воспитатель: Молодцы ребята, мы рассказали зайчику, какие продукты нужно есть, чтобы выздороветь. Ребята, посмотрите зайчик улыбается, у него хорошее настроение! Какое настроение у зайчика, покажите? (улыбаются)

Ребята, мы с вами сделали хорошее, доброе дело, а теперь давайте с зайчиком поиграем!

Подвижная игра «Зайчик серенький сидит»

Воспитатель: Вот как хорошо мы поиграли, но теперь нам пора возвращаться в детский сад.

Раз – два – три

Вокруг себя повернись

В детском саду окажись!

(Садятся на палас)

Воспитатель: Ребята, где мы были? А для чего мы ходили в лес? А что случилось с зайчиком? Как мы помогли зайчику? Ребята, вам понравились занятие? Вы большие молодцы, наше занятие закончено!

**Лепбук**

**«Мое здоровье»**