Конспект НОД образовательная область «Здоровье».

На тему: «Правила здоровья» для детей 2 младшей группы.

Цель: формирование навыков здорового образа жизни.

Задачи: закреплять представления о предметах личной гигиены, расширять представления о правильном питании, развивать двигательную активность, воспитывать желание беречь и укреплять свое здоровье.

Оборудование: картинки с изображением предметов личной гигиены.

Ход НОД

Воспитатель: Здравствуйте, ребята! Слово «здравствуйте» не только вежливое слово, приветствие, но и пожелание здоровья. Я вам всем желаю быть здоровыми!

Появляется медвежонок.

Медвежонок: Здравствуйте, ребята! Я вам тоже желаю здоровья, а вот свое здоровье я где то растерял.

Воспитатель: Ну что же ты, Мишутка, здоровье нужно беречь и укреплять. Есть правила, которые нужно выполнять, чтобы всегда быть здоровым.

Ребята, давайте мы научим Мишутку правилам здоровья

Ребенок: Чтоб расти и развиваться

Нужно спортом заниматься.

И зарядка лучший друг,

Становись скорее в круг.

Физ. минутка: Каждый день по утрам

Делаем зарядку. (Ходьба по кругу.)

Очень нравится нам

Делать по порядку:

Весело шагать (Ходьба на месте.)

Руки поднимать (Руки вверх.)

Приседать и вставать,(Приседания.)

Прыгать и скакать (Прыжки.)

Воспитатель: Что же еще нужно делать, чтобы сберечь здоровье?

Ребенок: Будет пусть тебе не лень

Чистить зубы каждый день.

И следи ты за ушами и, конечно, за глазами.

Ребенок: Чаще в ванной ты бывай

И от мыла не рыдай.

Ведь оно с мочалкой в паре

Всех бактерий разгоняет.

Ребенок: И еще совет простой,

Руки мой перед едой.

Ребенок: Платочек, расческа

Должны быть своими

Это запомни,

Не пользуйся чужими!

Воспитатель: Давайте поиграем в игру «Найди предмет личной гигиены». Дети выбирают нужные картинки, объясняют назначение изображенного предмета.

Воспитатель: Вот что еще нужно соблюдать, чтобы быть здоровым.

Одевайся по погоде,

Ноги в лужах не мочи

И сосульки не конфеты,

Ими лучше не хрусти.

Чистою всегда водой

Фрукты мой перед едой.

Человеку нужно есть,

Чтобы встать и чтобы сесть,

Чтоб расти и развиваться

Не болеть, а улыбаться

Нужно правильно питаться.

Правильное питание способствует укреплению здоровья. В пищу нужно употреблять полезные продукты, богатые витаминами.

Сценка в стихах про витамины.

Витамин А: Помни истину простую-

Лучше видит только тот

Кто жует морковь сырую

Или пьет морковный сок.

Витамин В: Очень важно спозаранку

Есть за завтраком овсянку.

Черный хлеб полезен нам

И не только по утрам.

Витамин Д: Рыбий жир всего полезней!

Хоть не хочешь -надо пить

Он спасает от болезней

Без болезней -лучше жить!

Витамин С: С- полезный витамин

Сочный спелый апельсин.

И богат лимон им

Мы с чайком попробуем.

Воспитатель: Витамины, встаньте в ряд!

Дети: Вместе бодрости заряд!

Воспитатель: А еще нужно уметь правильно дышать, развивать свои легкие.

Давайте покажем Мишутке дыхательную гимнастику.

Дыхательная гимнастика.

Мишка вылез из берлоги, (Поворот головы-вдох, прямо-выдох.)

Огляделся на пороге,

Потянулся он со сна, (Руки вверх-вдох, опустить-выдох.)

К нам опять пришла весна.

Наклонился он вперед, (Наклон-вдох, выпрямиться-выдох.)

Мишка очень любит мед.

Воспитатель: Мишутка, ты запомнил правила здоровья?

Медвежонок: Спасибо, что научили меня, как укреплять и сохранять здоровье. Я обязательно буду выполнять все правила. А еще мне очень бы хотелось с вами поиграть. Игра «У Медведя во бору». После игры воспитатель и дети прощаются с Мишуткой.