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.