**НОД «Сохрани свое здоровье»**

*Цель:* развивать у детей стремление следить за своим здоровьем, знать несложные приемы самооздоровления, уметь оказывать себе элементарную помощь, прививать любовь к физическим упражнениям, самомассажу.

*Ход деятельности:*

1. Приветствие друг друга.

- Что означает слово «здравствуйте»?

* Ребята, сегодня мы поговорим с вами о здоровье.
* Кто хочет быть здоровым?

Стук в дверь. Приходит Незнайка.

* Я правильно попал, здесь учат, как быть здоровыми?
* Здравствуйте, ребята! (дети здороваются в ответ).

*Воспитатель*: Все верно, Незнайка, сегодня мы с ребятами будем говорить о здоровье, как укрепить его.

*Воспитатель*: Незнайка, а ты знаешь, что каждый человек может сам себе укрепить здоровье?

*Незнайка*: Кто может ответить, что такое здоровье?

Дети: Сила, красота, это ум, это когда все получается.

*Воспитатель*: Ребята, как можно укрепить свое здоровье? Давайте расскажем Незнайке.

*Дети*: заниматься физкультурой, правильно питаться, соблюдать режим дня, закаляться.

*Незнайка*: Как много вы знаете, молодцы! Но это нужно выполнять каждый день. Я принес вам чудесный мешочек.

Воспитатель: Чтобы мешочек открыть, нужно пальчики размять, становись скорей в кружок. Поиграй со мной дружок.

*Пальчиковая гимнастика. Незнайка*:

- Хотите посмотреть, что там лежит.

- Хотим.

Воспитатель достает по одному предмету, выясняет вместе с детьми, для чего нужен каждый предмет, беседует о необходимости соблюдения гигиенических процедур с целью укрепления и закаливания организма. Благодарим Незнайку.

*Незнайка*: У меня еще для вас есть плакат. Посмотрите, что здесь нарисовано?

*Дети*: Зуб.

* Ребята, но почему он какой-то странный, одна половина зуба грустная, плачет, а другая – наоборот веселая, смеется.
* Что же здесь произошло»?
* Ребята, давайте расскажем Незнайке.
* Незнайка, у нас ребята знают, какие продукты полезные, а какие разрушают зубы.

***Д/и «Полезные и неполезные продукты».***

Незнайка хвалит детей и предлагает отгадать загадки про овощи.

*Д/и* ***«Угадай овощ».***

*Воспитатель*: Ребята, а теперь поспешим на ритмическую гимнастику. Ребята, после тренировки, попробуйте, крепче ли стали наши мышцы? (Незнайка проверяет мышцы детей).

* Незнайка предлагает рассмотреть плакат про мальчика Петю, который часто болел, был слабым, плохо кушал. Когда он начал заниматься спортом, правильно питаться - стал сильным.

Рассказывание стихотворения Незнайке.

Рано утром просыпайся

Себе, людям улыбайся,

Ты зарядкой занимайся,

Обливайся, вытирайся.

Всегда правильно питайся.

Аккуратно одевайся,

В садик смело отправляйся.

Воспитатель: Незнайка, а еще укрепляет здоровье закаливание. У нас в детском саду есть альбом с фотографиями альбом с фотографиями.

Дети рассказывают о методах закаливания

- Ребята, вы сегодня много узнали о здоровье, и Незнайка видит на ваших лицах улыбку. А улыбка – это залог хорошего настроения. Так мы дарим друг другу здоровье и радость.

Незнайка: А угрюмый, злой человек может принести нам здоровье (нет).

Воспитатель: Так давайте же подарим друг другу свои улыбки и хорошее настроение. Станем в круг и скажем «Я хороший» - 3 раза.

ДОБРОГО ВАМ ВСЕМ ЗДОРОВЬЯ!!!