**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ**

**АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА НОЯБРЬСКА**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ**

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «УЛЫБКА»**

**МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД НОЯБРЬСК**

**629803, Россия, ЯНАО, город Ноябрьск, улица Высоцкого д.30 в; т.:34-53-86, E-mail: Ulibka**\_**0@mail.ru**

**ОКПО 471983340, ОГРН 1028900708440, ИНН/КПП 8905023859 / 890501001**

**Конспект НОД на тему:** «Береги здоровье»

**для детей второй младшей группы №12**

**Воспитатель:**

**Подолянец Л. Н.**

**2020 год**

**Тема**: *«****Береги здоровье****»*.

**Цель.** Формировать у детей представления о **здоровом образе жизни**.

**Задачи:**

1. Формировать у детей потребность заботиться о своем здоровье.

2. Развивать познавательный интерес, воображение, мышление, связную речь.

3. Воспитывать желание быть **здоровым**, внимательно относиться к своему здоровью.

**Методические приемы:**

\* Сюрпризный момент (игрушка Мишутка)

\* Загадывание загадок

\* Физкультминутка

\* Беседа, рассматривание картины.

\* Рефлексия.

**Материалы:** картинки с изображением солнышка, воздуха, воды; игрушка Мишутка, муляжи овощей, фруктов, плакат с изображением продуктов и витаминов.

**Предварительная работа:**

1. Беседы: "Что такое здоровье?", "Кто такие микробы?", "Что мы делаем в детском саду, для того чтобы не болеть?", "Полезная и здоровая пища".

2. Разучивание пословиц: "Солнце, воздух и вода - наши верные друзья", "Чистота - залог здоровья", "Чисто жить - здоровым быть"; разучивание потешек: "Водичка, водичка. ", "Мыло душистое, белое мыло. ".

3. Чтение художественной литературы: К. Чуковский "Мойдодыр", "Айболит", "Федорино горе"; З. Александрова "Утро", "Купание"; А. Барто "Девочка чумазая".

4. Отгадывание загадок по теме ЗОЖ.

5. Проведение сюжетно-ролевых игр:" Поликлиника", "Больница".

**Ход занятия:**

**1.Часть.**

Воспитатель: Давайте с вами встанем в круг и скажем друг другу *«Доброе утро!»*

Доброе утро!

Улыбнитесь скорее!

И день наш пройдёт веселее,

Мы погладим нос и щёчки,

Будем мы красивыми

Как в саду цветочки.

Разотрём ладошки

сильнее, сильнее!

А теперь похлопаем смелее, смелее!

Ушки мы теперь потрём

И **здоровье сбережём**!

Воспитатель. Ребята, к нам пришло много гостей, давайте им тоже подарим улыбки и скажем волшебные слова: «Доброе утро!», «Здравствуйте!»

Сегодня мы с вами продолжим говорить о здоровье.

**Стук в дверь, появляется мишка.**

**Основная часть.**

**Воспитатель.** Ребята, к нам в гости пришел Мишутка.

Мишутка - Здравствуйте, ребята!

Воспитатель- Здравствуй, Мишутка. Ребята, здороваться- значит желать друг другу здоровья и хорошего настроения.

Мишутка- Ребята, а что это значит быть здоровым? (ответы детей: не болеть, играть, бегать, скакать).

Здоровый человек, он какой? (ответы детей: весёлый).

Воспитатель **-Здоровье** – это когда у тебя ничего не болит, когда ты бодрый, веселый, с хорошим настроением, когда ты можешь ходить в детский сад и играть со своими друзьями.

Воспитатель- А когда человек болеет, то как он себя чувствует?

Дети: ему плохо и грустно.

Воспитатель - Так, что же лучше, быть здоровым или болеть? (ответы детей).

Мишутка - А я не знаю что нужно делать, чтобы не болеть?

Воспитатель - Расскажем Мишке, что же нужно делать?

Дети .Да

Воспитатель-

Чтобы не был хилым, вялым

Не лежал под одеялом,

Не хворал и был в порядке

Делай каждый день…*(дети отвечают хором – зарядку).*

Воспитатель: Правильно, после зарядки повышается настроение и организм просыпается.

Мишутка - А что это?

Воспитатель - Давайте покажем Мишутке, как мы делаем **зарядку**?

Солнце глянуло в кроватку

Раз, два, три, четыре, пять,

Все мы делаем зарядку,

Надо нам присесть и встать,

Руки вытянуть пошире

Раз, два, три, четыре, пять,

Наклониться- три, четыре,

И на месте поскакать,

На носок, потом на пятку,

Дружно делаем зарядку!

Воспитатель - Молодцы, ребята! Так дружно мы позанимались и стали здоровее! Мишутка, тебе понравилось?

Мишутка - Да, это было так здорово! Теперь я каждый день буду делать зарядку! (садится вместе с детьми).

Воспитатель. У нашего **здоровья много добрых друзей**! А чтобы узнать друзей **здоровья**, я загадаю вам загадку, а вы попробуйте отгадать, кто-же первый друг **здоровья**.

Что ярко светит, согревает

**Здоровье людям добавляет**?

Ответ найти тебе не трудно

Меня ты видишь днем и утром

И лишь откроешь ты оконце

Как на тебя глядит уж…*(дети хором – солнце.) Выставляется изображение солнца.*

Воспитатель: Солнце очень полезно для нашего **здоровья**: оно закаляет человека, помогает организму бороться с болезнями, дарит бодрое настроение. Отгадайте следующую загадку.

Мною можно умываться

Я умею проливаться

В кранах я живу всегда

Ну, конечно, я…*(дети хором – вода). Выставляется изображение воды.*

Воспитатель: Молодцы! Вода закаляет наш организм, прогоняет сон, очищает кожу от грязи и микробов. **И каждый раз перед едой мы руки вымоем водой!**

И не только водой моем руки.

Ускользает, как живое,

Но не выпущу его я,

Белой пеной пенится,

Руки мыть не ленится. (Мыло)

Слушайте следующую загадку:

Позабудь ты про компьютер

Марш на улицу гулять

Ведь полезней для **здоровья**

Свежим воздухом…*(дети хором – дышать). Выставляется изображение.*

Воспитатель: Молодцы ребята! Свежий воздух является источником кислорода, так необходимого нам для жизни. Прогулка на свежем воздухе повышает аппетит и улучшает настроение. Поэтому мы каждый день гуляем на прогулке.

Воспитатель: А, теперь послушайте стихотворение о еще одном друге **здоровья**.

Жизненно необходимы

Человеку витамины

Ешь полезные продукты:

Мясо, овощи и фрукты

Молоко и творожок

И расти большой, дружок!

(**Выставляется плакат).**

Воспитатель. Здесь мы видим различные витамины – А, В, С.

Все эти витамины живут в домиках. А домиками для них являются разные продукты, которые мы с вами видим и едим. Дети, посмотрите на эту картинку.

Воспитатель**:** - Как вы думаете, что из этих продуктов полезное, а что вредное. (Дети называют продукты полезные и вредные).

Воспитатель: Витамины очень нужны детям для укрепления организма. Витамины мы получаем с пищей, поэтому нам с вами нужно правильно питаться. Много витаминов в свежих овощах и фруктах, мясе и молоке.

Ребята, а какие фрукты вы знаете? (Овощи?)

**Дети перечисляют и находят их в корзине.**

Воспитатель- От простуды и ангины

Помогают апельсины,

Ну, а лучше есть лимон,

Хоть и кислый очень он.

- Ты попробуй-ка решить

Нехитрую задачку:

Что полезнее жевать: грушу или жвачку?» (ответы детей).

**Итог**. Воспитатель: Ребята, а теперь давайте назовем всех друзей нашего **здоровья**(воспитатель называет и поочередно прикрепляет карточки с рисунками на магнитную доску, дети называют).

1-й: солнце

2-й: вода

3-й: свежий воздух

4-й: зарядка

5-й: витамины

Воспитатель-Чтобы не болеть нужно – больше гулять на свежем воздухе, содержать тело в чистоте, кушать полезные продукты, а также заниматься спортом.

Если вы будете все это соблюдать, то непременно будете **здоровы.**

Мы рассказали с вами, что нужно делать, чтобы сохранить здоровье. Мы все большие молодцы. А теперь, давайте прощаться с Мишуткой и гостями. Благодарим всех за визит.

Мишутка. Спасибо ребята за интересную беседу. Я вам тоже из леса принёс витамины- ягодки брусники. Угощайтесь и не болейте. До свидания! (дети прощаются с мишкой).