

**Конспект НОД «Быть здоровым хорошо!»
для детей второй младшей группы.
Декабрь 2020 год.**

Задачи:

- развивать внимание, представление о том, что здоровье – главная ценность человеческой жизни;
- продолжать развивать познавательные процессы;
- знакомить с правилами здорового образа жизни;
- создать положительный эмоциональный настрой.
- воспитывать у детей желание заботиться о своем здоровье.

Ход НОД.

Инструктор. Здравствуйте дети! Сегодня утром, по дороге в детский сад, я встретила мою знакомую куклу Машу. Она всегда очень веселая, но сегодня с ней что-то случилось. Она очень грустная, ее шея замотана шарфом, Маша кашляет и плачет. Как вы думаете, что произошло?

Дети. Она заболела.

Инструктор. Действительно, Машенька простудилась, она заболела. Ребята, а вы знаете, что такое здоровье?

Здоровье – это когда ты веселый, активный! Здоровье нужно всем – и детям, и взрослым, и даже животным.

Что нужно делать, чтобы быть здоровым? Нужно хотеть и уметь заботиться о здоровье. Если не следить за своим здоровьем, можно его потерять. Вы хотите узнать, как сохранить свое здоровье и как можно реже болеть.

Дети. Да!

Инструктор. Тогда я предлагаю отправиться в путешествие в город Здоровья, а поедем мы на веселом автобусе и куклу Машу возьмем с собой.

Танец на стульчиках «Автобус».

Инструктор. Ребята, вот мы с вами попали на улицу Правильного питания. Маша, мы тебе расскажем, как надо питаться, чтобы быть здоровой.

Посмотрите на экран, там вы увидите продукты, которые полезны для нашего организма.

Морковь. Витамин А – важен для зрения и роста.

Молоко. Витамин В – нужен для сердца.

Лук и чеснок. Витамин С – защищает от простуды.

Рыба. Витамин D – укрепляет кости.

Ребята, мы рассказали Маше о том, что если хочешь быть здоровым, необходимо правильное питание, надо знать, какие продукты полезны.

Давайте продолжим наше путешествие и отправимся на другую улицу, которая называется Физкультурная.

Как вы думаете, полезно заниматься физкультурой? Конечно, полезно! И мы делаем утреннюю гимнастику, играем в подвижные игры, ходим на физкультурные занятия.

Давайте покажем Машеньке, как можно весело делать упражнения.

Зарядка всем полезна,
Зарядка всем нужна,
От лени и болезней,
Спасает нас она!

Веселая разминка «Зарядка для зверят».

Инструктор. Следующая улица, на которую мы с вами отправимся, это улица Чистоты. Ведь, чтобы быть здоровым, надо не только кушать полезные продукты и заниматься спортом, нужно еще знать и выполнять правила личной гигиены. Чтобы быть чистыми, чтобы смыть микробы, хорошо выглядеть, чтобы было приятно, и кожа была здоровой.

А теперь давайте назовем предметы, которые помогают нам соблюдать чистоту (мыло, полотенце, зубная паста, зубная щетка, расческа).

Игра «Наши помощники».

(Дети выбирают и приносят кукле предметы гигиены).

Игра «Умывалочка».

Мы намыливаем ручки,
Раз, два, три. Раз, два, три!
А над ручками, как тучки,
Пузыри, пузыри!

«Намыливаем руки».
Хлопаем в ладоши.
Руки вверх, прыжки.

Игра «Котик серый умывается».

Инструктор. Вот и закончилось наше путешествие в город Здоровья. Теперь вы и наша кукла Маша знаете, что для того, чтобы быть здоровым нужно кушать здоровую пищу, заниматься физкультурой, чаще мыть руки с мылом.

Будьте здоровы!

