Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

МБДОУ д/с « Теремок»

***Конспект ОД по ЗОЖ во второй младшей группе «Расту здоровым»***

Выполнила воспитатель

 Костина Е.В.

**Цель:** формировать у детей навыки здорового образа жизни, учить заботиться о своем здоровье.

**Задачи:**

Образовательные: приобщать детей к регулярным занятиям физкультурой; закреплять знания о необходимости быть чистыми, а также пользе витаминов и их значении для жизни и здоровья человека.

Развивающие: развивать познавательно - эмоциональный интерес, двигательную активность детей.

Воспитательные: воспитывать желание быть здоровым, интерес к пальчиковой, дыхательной гимнастике, уважительное отношение друг к другу.

Предварительная работа:

- Беседа о здоровье, правильном питании и закаливании.

- Чтение сказки К. Чуковского *«Мойдодыр»*.

- Разучивание пальчиковой гимнастики и массажа лица.

- Дидактическая игра *«Полезно – вредно»*.

**Материал и оборудование:**

- расческа,

- мыло,

- полотенце,

- плакаты,

- картинка с здоровым и больным ребенком, картинки с продуктами,

- мешочек

- музыкальная запись гимнастики и паровозика.

- изображение паровозика и Мойдодыра.

**Ход занятия**

**Воспитатель**: Здравствуйте ребята! Сегодня утром к нам в группу заходилМойдодыр. Он очень хотел вас увидеть. Жалко, что Мойдодыр вас не дождался, ведь у него утром так много забот! Он вам оставил вот такие картинки (воспитатель показывает картинки со здоровым и больным ребенком).

- Посмотрите, на картинках изображены девочки. Они одинаковые?

**Дети:** Нет.

**Воспитатель:** На этой картинке какая девочка?

**Дети**: Веселая, красивая.

**Воспитатель:** А на этой картинке какая?

**Дети:** Грустная, болеет.

**Воспитатель:** Как вы догадались, что девочка больна?

**Дети:** Держит градусник, лежит в кровати.

**Воспитатель:** А эта девочка почему веселая?

**Дети:** Она не болеет, она **здоровая**.

**Воспитатель:** Ребята, а вы хотите быть **здоровыми**?

**Дети:** Да.

**Воспитатель:** Для того чтобы понять и разобраться, что же нужно делать что бы быть здоровым, предлагаю вам отправиться в увлекательное путешествие в страну «Здоровляндию*»*. Хотите?

**Дети:** Да.

*«***ЗДОРОВЛЯНДИЯ**»

**Воспитатель:** - Итак, на чем поедем? Давайте на паровозике. Вставайте за мной, я буду вашим паровозиком, повезу вас в страну *«*Здоровляндию».

Едем под музыку *(Чух-чух паровозик)*. У воспитателя на голове изображение паровозика, дети друг за другом двигаются по группе. Подъезжаем к плакату *«*Спортивный»

**Воспитатель:** Вот и первая остановка, городок *«Спортивный»*

«Всем известно, всем понятно, что здоровым быть приятно! Только надо знать, как здоровым стать. Приучай себя к порядку, делай каждый день…»

**Дети:** Зарядку!

**Воспитатель:** Ребята, а для чего делают зарядку?

**Дети:** Чтобы проснуться, быть **здоровым**, зарядиться бодростью.

**Воспитатель: -** Утро в этом городе начинается с зарядки! А вы, ребята, умеете делать зарядку? Давайте сделаем несколько наших любимых упражнений.

*Включается музыка. Дети делают упражнения.*

**Воспитатель:** Молодцы ребята, хорошо размялись, хорошо позанимались.

Поехали дальше. Дети друг за другом двигаются дальше по группе и останавливаются возле вывески город *«Чистюлино»* Воспитатель объявляет остановку - городок *«Чистюлино»*

***Вдруг слышим стук.***

**Воспитатель:** - Что за шум? Кто, это там? *(Появляется Мойдодыр)*

**Мойдодыр: -**Я великий умывальник, знаменитый мойдодыр, умывальников начальник и мочалок командир. Здравствуйте, ребята! Я вижу, что вы пожаловали в наш город *«Чистюлино»*. В нашем городке – полная чистота и порядок. Вот скажите - вы, сегодня все умывались, чистили зубы?

**Воспитатель:** - Уважаемый, Мойдодыр! Наши детки все аккуратные, чистые, все знают о гигиене, о чистоте.

**Мойдодыр:** А вот мы сейчас и проверим. Присаживайтесь, пожалуйста, на стульчики и скажите для чего надо мыть руки, лицо, вообще мыться?

Как нужно мыть руки - покажите

А зубы нужно чистить?

Сколько раз? *(утром и вечером)*

А что будет, если мы не будем чистить зубы?

Ну, молодцы, все знаете!

Дидактическая игра *«Чудесный мешочек»*

**Мойдодыр**: Сейчас я загадаю вам загадки, про предметы, которые помогают нам быть чистыми и опрятными. Постарайтесь отгадать загадки и найти отгадку в нашем чудесном мешочке.

*(Мойдодыр загадывает загадки)*

Ускользает, как живое,

Но не выпущу его я.

Белой пеной пенится,

Руки мыть не ленится. *(Мыло)*

Хожу-брожу не по лесам,

А по усам, по волосам.

И зубы у меня длинней,

Чем у волков, у медведей. *(Расческа)*

И сияет, и блестит,

Никому оно не льстит,

А любому правду скажет –

Все, как есть ему покажет. *(Зеркало)*

Вытираю я, стараюсь,

После ванной паренька.

Все намокло, все измялось –

Нет сухого уголка. *(Полотенце)*

*Дети отгадывают загадку и на ощупь достают предметы личной гигиены (мыло, расческа, полотенце, зеркало, рассказывают, для чего они* **предназначены.**

**Воспитатель помогает:** - Для чего нужно мыло? *(Чтобы мыться)*. – Для чего нужно полотенце *(Чтобы вытираться)*. – Для чего нужна расческа? *(Чтобы причесываться)*. – Для чего нужно зеркало? *(Чтобы смотреться, чистый или грязный)*

**Воспитатель:** - Мойдодыр, а наши ребята знают интересную пальчиковую гимнастику *«Котятки»* и массаж для лица *«Умываемся»*, хочешь посмотреть.

**Мойдодыр:** Конечно хочу!

Показ *«Котятки…»*

Все котятки мыли лапки:

Вот так! Вот так! *(изображаем мытье рук)*

Мыли ушки, мыли брюшки: *(изображаем мытьё ушей и живота)*

Вот так! Вот так!

А потом они устали: *(ладони сложили к друг другу и положили под щечку)*

Вот так! Вот так!

Сладко-сладко засыпали: *(присели и закрыли глазки)*

Вот так!вот так!

*Показ «Умываемся»*

Моем личико водой,

умываемся с тобой - *(поглаживание лица)*.

Мылом моем личико-*(растирание лица круговыми движениями)*

Смоем все водичкою-*(поглаживание лица)*

Губки улыбнулись к ушкам потянулись *(улыбаются)*.

**Мойдодыр:** Ой как я люблю опрятных, чистых деток! Вижу я ребята, что нерях среди вас нет. Все красивые, причесанные, чистые- любо посмотреть!

**Воспитатель:** - Ну, Мойдодыр, до свидания, мы поедем дальше. *(Мойдодыр уходит)*

Следующая остановка городок *«Витаминный»*

Городок "Витаминный"

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:** Итак, дети, вот и проехали мы по стране Здоровляндии, пора нам возвращаться в детский сад. *(дети едут на поезде назад)*

**Воспитатель:** Что же вы запомнили сегодня. Что нужно делать, чтобы быть здоровым?

**Дети:** Делать зарядку, быть всегда чистыми, кушать только полезные продукты, богатые витаминами.

**Воспитатель:** - Будьте здоровы!