**Конспект ОД по ЗОЖ во второй младшей группе на тему:**

**«Быть здоровым это замечательно»**

Автор: Мельникова Анна Александровна

***Цель****:* формировать у детей представление о здоровье и здоровом образе жизни, учить заботиться о своем здоровье.

***Задачи:***

Формировать у детей представления о зависимости здоровья от двигательной активности, закаливания и чистоты тела.

* Закреплять знания о пользе витаминов и их значении для жизни и здоровья человека;
* Развивать познавательно - эмоциональный интерес, двигательную активность детей;
* Воспитывать желание заботиться о своем здоровье, интерес к дыхательной гимнастике, уважительное отношение друг к другу.

***Оборудование:***

* зубная щетка,
* расческа,
* мыло,
* муляжи фрукты, овощи
* Фея - игрушка
* Зайка - игрушка
* тарелка с кусочками фруктов и овощей и зубочистки (яблоко, банан, мандарин или апельсин, помидор, огурец),
* музыкальная запись гимнастики (Зарядка для детей Солнышко) и музыкальная запись (Песенка друзей, Автор С. В. Михалков).

***Ход ОД:***

**Воспитатель.**

Сегодня день не как всегда,

Немножко необычный,

И настроение и здоровье у всех ребят… Отличное!  
**Воспитатель.**

Вы друг другу улыбнулись?  
**Дети.** Да.  
**Воспитатель**

. Ребята, давайте поздороваемся.   
**Приветствие «Здравствуйте»**  
**Воспитатель.**

 «Здравствуй» - люди говорят,  
Это слово просто клад!  
Здравствуй - значит будь здоров!  
И не нужно больше слов!  
Если «Здравствуй» ты сказал,  
Ты здоровья пожелал!  
Мы с вами тоже желаем всем здоровья и хорошего настроения!

**Воспитатель:**

«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:**

Правильно. А вы, ребята, умеете делать зарядку? Давайте сделаем несколько наших любимых упражнений.

**Включается музыка (Зарядка для детей Солнышко). Дети делают упражнения.**

**Воспитатель:** Молодцы!

Вдруг слышим стук.

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

**Фея чистоты:** - Я Фея чистоты. Здравствуйте, ребята! Вот скажите - вы, сегодня все умывались, чистили зубы?

**Воспитатель:** - Уважаемая, Фея Чистоты! Наши детки все аккуратные, чистые, все знают о гигиене, о чистоте.

**Фея чистоты:** - 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!

А вот я сейчас вам загадаю загадки про предметы, которые помогают нам быть чистыми и опрятными.

По утрам и вечерам

Чистит – чистит зубы нам,

А днем отдыхает,

В стаканчике скучает**. (зубная щетка)**

Чистым лучше жить на свете,  
Быть красивым, не хворать уныло  
Помогает… **(Мыло)**

Если волосы запутал –  
Я могу за три минуты  
Расчесать их – без вопросов!  
А потом – плетите косы,  
Делайте хвосты, причёски –  
Всё благодаря **(Расческе)**

**Воспитатель:**

 Все эти предметы называются предметы личной гигиены. Давайте все вместе скажем: ***«предметы личной гигиены»***

**Воспитатель:** ребятки, а давайте покажем Фее, как мы умеем надувать шарик.

**Дыхательная гимнастика. «Надуй шарик»**

Вот мы шарик надуваем

А рукою проверяем:

Шарик лопнул – выдыхаем,

Наши мышцы расслабляем.

**Воспитатель**.

Ребята, давайте попрощаемся с Феей!  
*Все машут рукой и Фея машет детям в ответ.*  
**Все.** До свидания!

Вдруг слышим стук.

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

Здравствуйте ребята! Вы не видели случайно мою морковку**?**

**Дети:** Нет

**Воспитатель:** Дети поможем зайке найти морковку?

**Дети:** Да

**Игра «Найди морковку»**

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.

(поставить 2 корзины фруктов и овощей, дети должны найти морковь)

**Воспитатель:** Молодцы справились.

**Зайка:** ребятки, а давайте поиграем?

**Дети:** Да

***Дидактическая игра «Угадай на вкус».*** (Попробовать кусочек фрукта или овоща закрытыми глазами и угадать, что за фрукт и овощ).

Воспитатель: Ребята, давайте попрощаемся с Зайкой!  
*Все машут рукой и Зайка машет детям в ответ.*  
**Все.** До свидания!

 Итак, дети,

-Что же вы запомнили сегодня.

Что нужно делать, чтобы быть здоровым?

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

**Воспитатель:**Молодцы ребята! Все правильно**.**- Будьте здоровы!