**НОД в 1 младшей группе «Быть здоровым - хорошо!».**

**Цель:** Формировать у детей представление о здоровом образе жизни.

**Задачи**:

Обучающие:

1.Содействовать пониманию значимости полезных привычек.

2.Способствовать закреплению  названий  предметов личной гигиены и их назначение;  учить узнавать овощи и фрукты,  их значение для жизни и здоровья человека.

Развивающие**:**

1.Создавать условия для развития познавательного интереса.

2.Способствовать развитию внимания, мышления, активной речи, двигательной активности, положительных эмоций, формулированию простейших обобщений.

Воспитательные:

Воспитывать интерес к формированию основ здорового образа жизни.

**Оборудование:** зубная щетка, мыло, расческа, полотенце, муляжи овощей и фруктов, массажные коврики, картинки с изображением больного и здорового ребенка, цветы.

**Предварительная работа**: чтение произведений  К.И Чуковского «Мойдодыр», А.Л.Барто « Девочка чумазая», рассматривание предметов личной гигиены, муляжей овощей и фруктов,  беседы о пользе прогулок, зарядки, правильном питании.

**Ход НОД:**

**В:**Ребятки, сегодня утром к нам в группу заходил Мойдодыр. Он очень хотел вас увидеть. Жаль, что Мойдодыр вас не дождался. Ведь у него утром так много забот! Но он просил меня показать вам вот эти 2 картинки  (показываю картинки с изображением больного и здорового ребенка).

В: Кто нарисован на картинках?

Д: Мальчики.

В: Они одинаковые?

Д: Нет.

В: На этой  картинке какой мальчик?

Д: Веселый, красивый, сильный!

В: А на этой картинке какой?

Д: Грустный, болеет.

В: Как вы догадались, что мальчик болеет?

Д: Лежит в кровати, держит градусник, рядом стоят лекарства, мальчик грустный.

В: А этот мальчик почему веселый?

Д: Он не болеет, он здоровый!

В: Ребята, а с вами случалось такое, что вы болели?  А вам нравится болеть?  Почему?

Ответы детей.

В: Конечно, ребята, никто не любит болеть. Лучше быть здоровым. Здоровье нужно всем: и детям, и взрослым, и даже животным. А вы хотите быть здоровыми?

Д: Да!

В: Мы сегодня с вами поговорим о том, что нужно делать для того, чтобы быть здоровыми, веселыми, сильными! Для этого я предлагаю вам отправиться со мной в Страну Здоровья. Мы попадем туда по волшебной дорожке здоровья (выложена дорожка из массажных ковриков).

    -Зашагали ножки, топ-топ-топ.

    Прямо по дорожке, топ-топ-топ.

    Ну-ка, веселее, топ-топ-топ!

    Вот как мы умеем, стоп!

В: Ребятки, смотрите, корзинка. Что в ней лежит?

Д: Овощи и фрукты.

В: Правильно! Нам нужно разложить овощи и фрукты по разным тарелочкам.

Дети раскладывают, называют овощи и фрукты.

В: Ребятки, а что можно приготовить из овощей?

Д: Салатик, сварить суп, пюре.

В: Только сначала, что с овощами нужно сделать?

Д: Помыть их и почистить.

В: Правильно! А что можно приготовить из фруктов?

Д: Сварить компот, варенье.

В: А помыть фрукты надо? Зачем? Как вы думаете,  полезно ли кушать фрукты и овощи? (ответы детей)

В: Правильно, ребятки! Надо обязательно кушать овощи и  фрукты, они очень полезны для здоровья, содержат много витаминов!

В: Отправляемся дальше по нашей  волшебной дорожке здоровья!

В: Посмотрите, ребята, какой чудесный лес в Стране Здоровья! Какие необычные деревья! Что  на  них растет?

Д: Мыло, расчески, зубные щетки, зубная  паста, полотенце, мочалка.

В: А для чего нужны эти предметы?

Дети рассматривают предметы гигиены (по одному на каждого ребенка),  называют для чего они  нужны.

В: Ребята, чтобы быть здоровыми, мы должны ухаживать за своим телом, чистить зубы, умываться, насухо вытираться полотенцем,  расчесываться.

В: Отправляемся дальше гулять по Стране Здоровья! Смотрите, ребята, какая красивая поляна! А что на ней растет?

Д: Цветы!

В: Я предлагаю вам « сорвать» по одному цветочку. Какого цвета ваши цветы?

Ответы детей.

В: Я рада, что вы выбрали  яркие цветы! Значит у вас хорошее, радостное настроение. Грустный и злой человек легко поддается болезни. А хорошее настроение и улыбка – это защита от многих болезней. Если у человека всегда хорошее настроение, у него будет и хорошее здоровье. Давайте улыбнемся друг другу!

Я предлагаю вам сделать зарядку с этими красивыми цветочками.

-На лугу растут цветы небывалой красоты! (дети сидят на корточках)

К солнцу тянутся цветы, с ними потянись и ты (тянутся вверх)

Ветер дует иногда, только это не беда (покачивание руками)

Наклоняются цветочки, опускают лепесточки (наклоны)

А потом опять встают и по- прежнему цветут! (потянуться вверх на носочках)

В:  А сейчас  нам пора возвращаться из Страны Здоровья в детский сад, чтобы рассказать другим ребяткам как нужно заботиться о своем здоровье.

        -Зашагали ножки, топ-топ-топ,

         Прямо по дорожке, топ-топ-топ,

         Ну-ка, веселее, топ-топ-топ,

         Вот как мы умеем, стоп!

В: Вот мы и вернулись с вами в детский сад. И научились заботиться о своем здоровье. Что нужно делать, чтобы  быть здоровыми?

Ответы детей.

В: Чтобы быть здоровым нужно делать зарядку, кушать полезные овощи и фрукты, умываться, чистить зубы, часто мыть руки с мылом и улыбаться!

В: Ответьте мне на вопрос: Быть здоровым - хорошо?

Ответы детей.

В: Давайте скажем все вместе: БЫТЬ ЗДОРОВЫМ - ХОРОШО!

Каждый твердо должен знать:

Здоровье надо сохранять.

Нужно правильно питаться,

Нужно спортом заниматься,

Руки мыть перед едой

И всегда дружить с водой!

Будьте здоровы!!!!

В: Ребята, как вы думаете, а на улице гулять полезно для здоровья? Почему?

Ответы детей.

В: Мы сейчас оденемся с вами и пойдем гулять.

