**Конспект занятия по ЗОЖ «Быть здоровым хорошо!»**
**для детей второй младшей группы**

**Цели**: Развитие познавательных интересов детей, расширение опыта ориентировки в окружающем, развитие общей моторики, координации движений, развитие любознательности и познавательной мотивации. Развитие восприятия, внимания, памяти, наблюдательности, способности анализировать, сравнивать признаки предметов, делать простейшие обобщения. Воспитывать стремление вести здоровый образ жизни.

**Предварительная работа**: Рассматривание альбома «Вредная-полезная еда», чтение художественной литературы: «Мойдодыр», «Федорино горе» К. И. Чуковский, рассматривание плаката «Режим дня», просмотр мультфильма «Королева зубная щетка», рассматривание картинок с зимними видами спорта.

**Словарная работа:** витамины, здоровье, гигиена.

**Ход занятия**

Воспитатель: Здравствуйте дети. Сегодня утром я встретила по дороге в детский сад нашу знакомую куклу Таню. Но что-то с ней сегодня не так. Какая-то она грустная, шея замотана шарфом, кашляет и плачет. Как вы думаете, что с ней случилось?

**Дети:** Она заболела.

Воспитатель: Действительно, Танечка простудилась, она не здорова. Ребята, а вы знаете, что такое здоровье? Ответы детей.

Здоровье – это когда ты весел, бодр и все у тебя получается. 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 и рассказать об этом кукле Тане.

**Дети:** Да.

**Воспитатель:** Тогда я предлагаю отправиться в путешествие в страну Здоровья.

**Воспитатель:** Скажите мне, пожалуйста, на чем можно отправится в путешествие.

**Ответы детей:**

**Воспитатель:** Путешествовать можно не только пешком, но и на самолете, корабле, поезде. У нас с вами волшебное путешествие, поэтому мы отправимся на воздушном шаре.

**Воспитатель:** За морями, за лесами есть чудесная страна. Страною Здоровья зовется она!
**Звучит музыка:** Воспитатель обращает в внимание детей на воздушный шарик . Ребята, что то наш шарик очень маленький нам надо его на дуть .

**Дыхательная гимнастика :**

**Мой воздушный шарик.**

Каждый день я шарик дую.

Над дыханием колдую.

Шарик я надуть стремлюсь.

И сильнее становлюсь.

Ну что же наш шарик готов к путешествию.

- Беритесь скорей за веревочку, и мы отправляемся в путь, закройте глазки покружитесь и в стране здоровья очутитесь.
Ну вот мы и прилетели, на нашем воздушном шаре. Посмотрите ребята, какой чудесный лес в стране здоровья . Здравствуй лес, чудесный лес, полон сказок и чудес , что в глуши твоей таится, что с деревьями творится, все открой не у таи, ты же видишь это мы.
Ребята, посмотрите, лес открыл перед нами свои владения и мы можем войти. Посмотрите, ребята, какое необычное дерево, что на нем растет?

**Ответы детей:**
Зубные щетки, пасты, расчески, мыло, полотенце.

Вы встречали такие деревья?

Такие необычные деревья растут только в Стране здоровья.
Ребята, а как вы думаете, для чего нужны эти предметы.

**Ответы детей:** Дети рассказывают про каждый предмет?

**Воспитатель:** Чтобы быть здоровыми, мы должны ухаживать за своим телом, чистить зубы, расчесываться и умываться.

Давайте поиграем с вами в игру «Умывалочка»

– Мы намыливаем ручки *Намыливаем руки.*
– Раз, два, три. Раз, два, три. *Хлопаем в ладоши.*
– А над ручками, как тучки *Руки вверх.*
– Пузыри, пузыри. *Прыжки на двух ногах, руки на поясе.*

**Воспитатель:** Молодцы, ребята. Мы зарядились бодростью, и теперь сможем продолжать путешествие.
- Беритесь скорей за веревочку, и мы отправляемся в путь, закройте глазки покружитесь и на спортивной полянке очутитесь.

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 быть здоровым и сильным.

**Воспитатель:** А вы ребята умеете делать зарядку?

**Воспитатель.** Давайте и мы с вами для поднятия настроения сделаем веселую зарядку (под музыкальное сопровождение).

Воспитатель: Молодцы ребята, хорошо размялись, хорошо позанимались.

**Воспитатель:** Ребята, мы зарядились бодростью, и теперь сможем продолжать путешествие.
- Беритесь скорей за веревочку, и мы отправляемся в путь, закройте глазки покружитесь и на витаминной полянке очутитесь.

Звучит грустная музыка. Появляется зайчиха.

**Зайчиха:** Мои зайчата стали часто болеть. Когда заканчиваются свежие овощи и фрукты, зайчата становятся слабыми. Почему?

**Воспитатель:** Им не хватает витаминов.

**Зайчиха:** А что такое витамины? Познакомьте меня с ними.

**Воспитатель**: Витамины очень полезны. Оно дают силы, делают всех ловкими, веселыми, помогают быстрее расти. Присаживайся, смотри и слушай внимательно. (В. Выставляет на мониторе изображение витамина «А»)

«Я, витамин «А». Меня еще называют оранжевый витамин, потому что я живу в морковке. Не будете меня есть − глаза станут хуже видеть. Не забывайте об этом!»

«Я, витамин «В». Живу я в черном хлебе, в овсяной каше и в щавеле и помогаю сердцу хорошо работать (послушайте как бьется ваше сердечко) Оно работает, хорошо стучит, потому что вы ели сегодня в садике кашу.

«А меня называют зеленым витамином, мое настоящее имя − витамин «С». Живу я в смородине, луке, шиповнике, квашенной капусте, лимоне, апельсине. Я укрепляю весь организм, делаю вас более здоровыми. Ешьте чаще эти продукты, и тогда мы с вами друзья навсегда.

**Воспитатель**: Дети, какие же продукты нам посоветовал кушать витамин «С»? Давайте назовите их еще раз (Дети перечисляют). (На мультимедиа изображения всех трех витаминов)

**Воспитатель:** Где живут витамины? (Ответы детей)

**Воспитатель**: Правильно, в овощах, фруктах, в полезных продуктах: каше, хлебе… есть важные для здоровья вещества, которые называются витаминами. Их очень много, но главные А. В. С.
Зайчиха благодарит детей.

**Воспитатель:** Ребята, ну а нам пора возвращаться в сад.

Беритесь за веревочку, и мы отправляемся в путь, закройте глазки покружитесь и в саду очутитесь.

**Воспитатель**: вот и закончилось наше путешествие в страну Здоровья.

**Воспитатель:** Ребята, давайте кукле Тане расскажем, как же сохранить своё здоровье. (Ответы детей)

Теперь вы и наша кукла Таня знаете, что для того, чтобы быть здоровым нужно кушать здоровую пищу, заниматься физкультурой, чаще мыть руки с мылом.

Будьте здоровы!