**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение г. Иркутска детский сад № 183**

**Конспект непосредственной образовательной деятельности детей 2-3 лет.**

**«Будь здоров»**

**Разработал воспитатель: Горбачёва Татьяна Борисовна**

**2022г.**

**Конспект по ЗОЖ во второй младшей группе**

**на тему: «Будь здоров!!!»**

**Цель:** Развитие познавательной активности детей младшего дошкольного возраста в процессе ознакомления детей со здоровым образом жизни.

**Задачи:** Сформировать начальный уровень здорового образа жизни детей младшего дошкольного возраста.

Познакомиться с пользой витаминов и полезных продуктов.

Сформировать основы навыков о здоровом образе жизни.

Воспитывать такие качества, как вести здоровый образ жизни.

**Оборудование:** Зубная щетка, расческа, мыло, полотенце, плакаты, картинка с продуктами, музыкальная запись гимнастики.

**Ход занятия.**

Воспитатель: - Я предлагаю вам отправиться в путешествие в страну Здоровья. Хотите?

Дети: - Да!

Воспитатель: - Как вы думаете, что значит быть здоровым?

Дети:- Быть здоровым это значит быть сильным, не болеть, быть крепким, выносливым, не кашлять, не чихать, закаляться, есть больше овощей и фруктов.

Воспитатель: - Итак, поедем мы в страну здоровья на паровозе

Вставайте за мной, я повезу вас в страну здоровья. Ребята отправляются в спортивный зал.

Воспитатель: - Вот и первая остановка. Она называется **«Спортивная».**

«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 стране начинается с зарядки! А вы, ребята, умеете делать зарядку? Давайте сделаем несколько наших любимых упражнений.

Воспитатель: - Молодцы, хорошо размялись, хорошо позанимались.

Поехали дальше. Дети едут в группу останавливаются в ванной комнате. Воспитатель объявляет остановка **«Чистота».**

Воспитатель: На нашей остановке **Чистоты**– полная чистота и порядок. Вот скажите - вы, сегодня все умывались, чистили зубы?

Дети: Да!

Воспитатель: - А вот мы сейчас и проверим. Скажите, для чего надо мыть руки, лицо, вообще мыться?

Как нужно мыть руки? - покажите

А зубы нужно чистить?

Когда нужно чистить зубы? (утром и вечером)

А что будет, если мы не будем чистить зубы? (будут болеть и выпадать)

Ну, молодцы, все знаете! А вот я сейчас вам загадаю загадки про предметы, которые помогают нам быть чистыми и опрятными.

**Загадки загадывает и показывает отгадки.**

Гладко, душисто, моет чисто**. (Мыло)**

Костяная спинка, Жестяная щетинка, С мятной пастой дружит, нам усердно служит.**(Зубная щетка)**

Оказались на макушке

Два вихра и завитушки.

Чтобы сделать нам причёску,

Надо что иметь? **(Расческа)**

Вафельное и полосатое,

Ворсистое и мохнатое,

Всегда под рукою -

Что это такое? **(полотенце)**

**Пальчиковая гимнастика**: ***Лягушки-хохотушки***

Две лягушки-хохотушки            Показывают указательный и средний пальцы, остальные подбирают.

Прыгали-скакали.                       Изображают прыжки на этих пальцах.

Лапкой-хлоп, другою-хлоп         Хлопают ладонью по ноге.

Щеки раздували.                         Показывают округлость вокруг щек.

Увидали комара,                      Делают щепотку из трех пальцев правой руки, изображают траекторию полета комара,

прослеживая ее глазами.

Закричали: Ква-ква-ква!           Ладони складывают пальцами от себя, открывают и закрывают, не отрывая запястья.

Улетел комар как ветер.           Резко выдвигают руку вперед.

Хорошо пожить на свете!        Поглаживают себя ладонью по груди

Воспитатель: Следующая остановка **«Витаминная».**

Здесь мы видим различные витамины. Все эти витамины живут в домиках.

А домиками для них являются разные продукты, которые мы с вами видим и едим.

Воспитатель обращает внимание детей на муляжи фруктов и овощей:  
— Посмотрите, малыши, что это у меня? (ответы детей) А вы знаете, сколько витаминов в них содержится!  
Вот, пожалуйста, поднимите руки кто любит морковку. Молодцы!

Пожалуйста, хлопните в ладоши те малыши, которые любят лимон. Молодцы! Пожалуйста, топните ножкой те, кто любят апельсины. Вот молодцы!  
От простуды и ангины,  
Помогают апельсины!  
Ну а лучше съесть лимон,  
Хоть и очень кислый он.  
Ешь, побольше, апельсинов,  
Пей морковный вкусный сок,  
И тогда ты точно будешь,  
Очень строен и высок.  
Нет полезнее продуктов —  
Вкусных овощей и фруктов.  
— Но знаете ребята, витамины содержатся не только в овощах и фруктах, но и в других продуктах. Очень полезно кушать кашу с маслом, мед, много витаминов содержится в рыбе, обязательно надо есть мясо.

Богаты витаминами и ягоды. А какие вы знаете ягоды? (ответы детей)  
— Вот видите, малыши, сколько пользы от витаминов! Но, а самое главное, хорошо кушайте, чтобы не болеть, расти- здоровыми и умными!

**Физминутка «Три медведя»:**

Три медведя шли домой.

Папа был большой, большой.

Мама с ним поменьше ростом,

А сынок малютка просто.

Очень маленький он был.

С погремушкою ходил: дзинь-дзинь, дзинь-дзинь.

**«Вредная еда»:**

Желтая фанта - напиток для франта. Нет.  
Ответ детей: - Будешь Фанту пить, смотри, растворишься изнутри.

В мире лучшая награда – это плитка Шоколада. Нет.  
В мире лучшая награда – это ветка Винограда.  
  
Знайте, дамы, господа: “Сникерс” - лучшая еда. Нет.  
Будешь кушать “Сникерс” сладкий будут зубы не в порядке.  
  
Если много есть Горчицы – полетишь быстрее птицы. Нет.  
Будешь, много, есть горчицы, будешь злей самой волчицы.  
  
Я собою очень горд, я купил сегодня Торт. Нет.  
Фрукты, Овощи полезней, защищают от болезней.  
  
В благодарность Пепси–Коле самым умным будешь в школе. Нет.  
Вкус обманчивый порой, Молоко пей дорогой.  
  
Даёт силы мне всегда очень Жирная еда. Нет.  
Даёт силы нам всегда Витаминная еда.  
  
**Слайды «Загадки»**

Должен есть и стар и млад

Овощной всегда **(салат)**

Будет строен и высок

Тот, кто пьет фруктовый **(сок)**

Знай, корове нелегко

Делать детям **(молоко)**

Я расти, быстрее стану,

Если буду, есть **(сметану)**

На столе главней всех **(хлеб)**

Ты конфеты не ищи –

Ешь с капустой свежей **(щи)**

За окном зима иль лето

На второе нам – **(котлета)**

**Рефлексия:** Вот и закончилось наше путешествие в страну Здоровья. Теперь вы знаете, что для того, чтобы быть здоровым нужно кушать здоровую пищу, заниматься физкультурой, чаще мыть руки с мылом.