**НОД по здоровьесбережению во 2 младшей группе «Уроки мудрой совы» с просмотром слайдов.**

**Тема: Здоровые дети в здоровой семье**

**Цель**: заинтересовать детей в понимании необходимости заботиться о своём

здоровье, беречь его, вести здоровый образ жизни.

**Задачи:**

Дать представление детям о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение, бодрость.

Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены (содержании в чистоте своего тела).

Дать представление о полезной и вредной пище.

Дать представление о ценности здоровья, формировать желание вести здоровый образ жизни.

**Ход ОД**

Воспитатель вносит игрушку совы и предлагает детям послушать ее уроки для того, чтобы быть здоровыми. (Далее воспитатель говорит от имени совы).

Воспитатель: Что такое здоровье?

Здоровье – это когда тебе хорошо. Здоровье – это когда ничего не болит.

Здоровье - это от слова «здорово». Здоровье – это красота. Здоровье – это сила.

Здоровье – это выносливость. Здоровье – это когда ничто не мешает радоваться жизни.

Здоровье – это когда хорошо спишь. Здоровье – это когда ты готов выполнить любую работу.

Ребята, когда человек здоров, он весел, играет, поёт, танцует, у него много друзей, он может много работать, выполнять полезную для себя и для других работу. Но когда человек болен, вокруг него царят уныние, скука, грусть. И трудиться в полную силу больной человек не может. Поэтому наша задача - научиться беречь своё здоровье и укреплять его. В этом вам помогают ваши родители, учителя, воспитатели, врачи. Сегодня все наши знания о своем здоровье, здоровом образе жизни мы соберем и оформим в виде Правил укрепления здоровья.

**Правило первое:** «Чтобы быть здоровыми, нужно заниматься физкультурой». (показ слайдов».

Для того, чтобы быть бодрыми с утра, мы делаем зарядку. Кода мы двигаемся, наше тело крепнет, самые сильные и здоровые люди стали такими, потому что занимались физкультурой!

**Правило второе**:«Соблюдай чистоту» (показ слайдов).

Воспитатель: Чисто жить – здоровым быть! Как вы понимаете эту пословицу? Что нужно содержать в порядке?

Дети: (руки, ногти, уши, зубы, лицо) .

Воспитатель: правила чистоты от Мудрой совы:

1. Мой руки, лицо и шею утром и вечером.

2. Не забудь вычистить грязь из-под ногтей.

3. Ноги мой перед сном каждый день.

4. Зубы чисти утром и вечером.

Воспитатель: Я – вода, вода, водица. Приглашаю всех умыться, Чтобы глазки блестели,

Чтобы щёчки заалели… Зубы вам почистить нужно, В руку щёточку возьмём,

Зубной пасты нанесём. И за дело взялись смело, Зубы чистим осторожно,

Ведь поранить дёсны можно… А потом что? А потом- Зубы мы ополоснём.

**Правило третье:** «Здоровое питание» (показ слайдов).

Здоровое питание означает - разумное питание. Рацион питания должен быть максимально разнообразным. Мы должны кушать мясо, яйца, масло, рыбу, молочные продукты. Правильное

питание – это, прежде всего, разнообразное питание. Люди получают разнообразную пищу благодаря животным и растениям. А вы знаете, какая еда самая полезная для завтрака? Каша! Но есть еще и вредная для здоровья пища. Это очень жирная пища, сладкая, соленая, острая. Такую пищу надо употреблять мало и редко.

Игра «Полезное и неполезное».

Сейчас мы с вами проведём игру, в ходе которой повторим названия полезных продуктов. Как только вы услышите полезный продукт, хлопайте в ладоши; если услышите продукт, который не является полезным, хотя он и вкусен, топайте. Итак:

морковь, чипсы, торт, огурцы, рыба, карамель, творог, зефир, чупа-чупс, ириска, клюква, винегрет, зефир, яблоко, мармелад, сыр.

Молодцы. Все продукты определили верно.

Физкультминутка.

(Дети рассказывают стихотворение и показывают движения)

Ты с красным солнцем дружишь, волне прохладной рад.

Тебе не страшен дождик, не страшен снегопад.

Зимой на лыжах ходишь, резвишься на катке, А летом, загорелый, купаешься в реке.

Ты любишь прыгать, бегать, играть тугим мячом, Ты вырастешь здоровым, ты будешь - силачом!

**Правило четвертое**: «Режим дня» (показ слайдов).

Воспитатель: Режим дня – это выполнение всех дел по порядку: зарядка, завтрак, занятия, прогулка, обед, сон, полдник, игры, ужин. Менять местами их нельзя, и выполнять их нужно вовремя, это называется «Соблюдать режим». Это нужно обязательно, для того, чтобы быть здоровыми!

Режим, ребята много значит! Поможет он решить задачи:

Когда ложиться и вставать? Когда тетрадку открывать?

Когда нам петь и танцевать? Когда играть? когда гулять?

Когда изучишь ты режим, он станет вмиг тебе родным!

Воспитатель: Ребята, мы сегодня много говорили о том, как укрепить, сохранить своё здоровье. И сейчас каждый из вас назовет Правила укрепления здоровья.

Дети: по очереди проговаривают Правила.

Гигиена и здоровье, спорт, закаливанье, труд,

Травы, овощи и фрукты рука об руку идут.

Воспитатель: Чтобы сохранить здоровье, есть ещё одно лекарство. Это улыбка. Очень важно, чтобы каждое утро у вас начиналось с хорошего настроения. Даже, если будут трудности, верьте, что справитесь. Давайте, будем вырабатывать привычку каждый день улыбаться друг другу.

Ребята! Нет богатства краше, Чем крепкое здоровье ваше.

На радость всем, и папе с мамой, Растите, дети, крепышами!

Давайте улыбнемся Мудрой сове и поблагодарим ее за мудрые уроки!