**Конспект ОД  с детьми 3-4 лет**

 **«Со спортом дружить – здоровым быть».**

**Цель**: Формирование элементарных представлений о здоровом образе жизни.

**Задачи:** способствовать развитию познавательных интересов детей;

развивать общую моторику, координацию движений посредством игр и упражнений;

спосоствовать развитию любознательность;

 формировать умение делать выводы;

воспитывать стремление вести здоровый образ жизни.

**Ход занятия**

**Воспитатель**: Здравствуйте, дети. А когда здороваются, чего желают друг-другу? ( здоровья). А как вы думаете,что такое «здоровье?» (ответы детей). Правильно, здоровье – это когда ты весел, бодр и все у тебя получается. Здоровье нужно всем – и детям, и взрослым, и даже животным. Как вы думаете, что нужно делать, чтобы быть здоровым?(ответы детей)

Я предлагаю намвсем вместе отправиться в страну «Здоровей - ка», где можно будет узнаеть, что надо делать, чтобы не болеть? (да)

*кто-то чихает и кашля), входит кукла Маша*.

**Воспитатель:** Маша, что случилось?

**Маша:** Я заболела.

**Воспитатель**: Ребята, может позовем Машу с нами в путешествие , чтобы она тоже узнала, что надо делать, чтобы не болеть и быть здоровой?

На чем поедем? (дети называют виды транспорта). Дорога перед нами необычная -волшебная дорожка здоровья ( *выложена дорожка из массажных ковриков*)

**Воспитатель:** А день мы с чего начинаем? Что делаем по утрам, чтобы взбодриться, чтобы мы были сильными, крепкими, здоровыми?( зарядку)

 Со спортом нужно подружиться.

Всем тем,  кто с ним еще не дружен.

Поможет вам он всем взбодриться.

Он для здоровья очень нужен.

Давайте  вместе с Машей сделаем зарядку.

**Е. Железнова «Разминка» под музыку**

**Воспитатель:** после утренней зарядки водные процедуры. Чтобы здоровым быть, надо соблюдать правила личной гигиены.

**Маша**: А я тоже знаю многое про чистоту. Я знаю, что  надо умываться по утрам и вечерам, чистить  зубы и закаливаться.   А самое главное правило, нужно обязательно мыть руки с мылом.

 **Воспитатель:** Ребята, почему нужно ыть руки с мылом?

**Дети:** Чтобы быть чистыми, хорошо выглядеть, чтобы было приятно, и кожа была здоровой, чтобы быть закаленными, чтобы смыть микробы.

**Воспитатель:** Мыло бывает разное. (*На столе лежат разные виды мыла*.) Скажите,для чего нужно то мыло(по очереди обрааем внимание на каждый вид мыла). Да. Это жидкое мыло, мыло ручной работы, детское мыло, мыло для взрослых, хозяйственное мыло для стирки. Вот сколько разновидностей мыла существует.

Маша предлагает вам поиграть 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**:  Вот мы сделали зарядку, водные процедуры, а что ещё необходимо нашему организму, чтобы не болеть? (правильное питание)

  Маша, мы тебе с ребятами расскажем, как надо питаться, чтобы быть здоровым. (нужно есть витамины). Ребята, как вы думаете, где больше всего витаминов? (в овощах и фруктах).

**Воспитатель:** А что можно приготовить из овощей? (ответы детей)

Давайте приготовим салат из капусты.

**ИГРА  музыкальная «Мы капусту чистим, чистим»**

А что можно приготовить из фруктов? (сок, компот)

**Воспитатель:** А сейчас я предлагаю нам всем поиграть в игру.

**ИГРА «Поварята»** ( *дети выбирают овощи для супа  и фрукты для компота и складывают в кастрюлю)*

**Маша:**  Я знаю, что Витамин А – морковь. Важно для зрения и роста.

Витамин В- молоко. Важно для сердца.

Витамин С –  лук, защищает от простуды.

**Воспитатель:** витамины есть не только в овощах и фруктах, но и других продуктах. Ребята, посмотрите на картинки и выбирете полезные продукты. А Маша вам поможет.( *из корзины дети выбирают карточки с полезной и вредной едой )*

**Воспитатель:** ну вот  Маша, теперь ты знаешь, что надо делать, чтобы не болеть. Давайте ещё раз повторим.

*(Чтобы быть здоровым, надо заниматься спортом, соблюдать чистоту и правильно питаться. Принимать витамины)*

**Маша:** а у меня есть много друзей, и я предлагаю вам, ребята помочь мне приготовить для них полезное угощение.

*Дети раскрашивают яблоки.*

**Воспитатель:** Ну вот и закончилось наше путешествие в страну «Здоровей -ка». До свидания, Маша.

**Рефлексия.**

Что понравилось на занятии? Что было интересно? Почему? Какое из заданий вам понравилось больше всех? Почему? Что было сложно делать? *Собственный анализ (анализ работы каждого ребёнка).*