**НОД во второй младшей группе**

**по здоровьесберегающим технологиям «Страна Здоровья»**

**Подготовила-Ненастьева Н.Л.**

Цель: Формировать у детей привычку к **здоровому образу жизни,** чувство ответственности за сохранение и укрепление своего **здоровья посредствомздоровьесберегающих технологий** во всех видах образовательной деятельности.

Задачи:

• продолжать учить детей заботиться о своем **здоровье;**

• способствовать развитию у детей внимания, памяти, мышления, познавательного интереса, любознательности;

• развивать умение ориентироваться в **пространстве**(двигаться за воспитателем в определенном направлении);

• развивать речевую активность детей;

• воспитывать бережное отношение к своему **здоровью.**

Материал: письмо, игрушечный Зайчик, воздушный шарик,4 цветочка,

сундучок, массажные мячики

Ход:

- Ребята, к нам сегодня пришло интересное письмо из леса. Хотите я его вам прочитаю.

**« Здравствуйте ребята! Меня зовут Зайчик.**

**Доктор Айболит сегодня утром улетел в Африку навестить больных зверюшек, а я заболел и мне требуется ваша помощь!»**

- Ребята, вы слышали, что случилось? Что же нам делать?

- Конечно, мы должны помочь Зайчику.

- Тогда нам надо отправиться в **Страну здоровья.**

- Ребята, а на чем мы можем отправиться в путешествие?

- У нас с вами волшебное путешествие, поэтому мы отправимся на воздушном шарике. Но вначале его надо надуть.

**Дыхательная гимнастика «Мой воздушный шарик»**

Все пальчики обеих рук – «в щепотке» и соприкасаются кончиками. В этом положении дуем на них, при этом пальчики принимают форму шара.

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 верёвочку, и мы отправляемся в путь, закройте глазки покружитесь и в **Стране здоровья очутитесь.**

- Ну, вот мы и прилетели. Посмотрите ребята, какая чудесная поляна

Но беда, все цветыпочему то повяли, давайте ребята попробуем им помочь? Для этого нам надо отгадать загадки.

1. Ускользает как живое

Но не выпущу его я

Белой пеной пенится

Руки мыть не ленится (мыло)

2. С волосами я дружу,

Их в порядок привожу.

Благодарна мне прическа

А зовут меня …. (расчёска)

3. Мягкое, пушистое

Беленькое, чистое.

В душ его возьму с собой

Буду чистый и сухой (полотенце)

4. Чтобы чистым быть всегда,

Людям всем нужна (вода)

- Эти загадки были о предметах личной гигиены.

- А для чего нам нужны предметы личной гигиены?

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

- Молодцы, ребята, мы помогли цветочкам и теперь сможем продолжать путешествие по **Стране здоровья.**

- Ребята, а вот и больной Зайчик.

- Ребята! Посмотрите, а здесь какой-то сундучок.

- Что за чудо сундучок, всем ребятам он дружок. Очень хочется всем нам посмотреть, ну что же там?

- Ребята, да это же волшебные мячики, которые помогут вылечить Зайчика.

**Пальчиковая игра с массажным мячиком**

Этот шарик не простой (Движения выполняются по тексту)

Весь колючий, вот такой.

Меж ладошками кладем.

Им ладошки разотрем.

Вверх и вниз его катаем.

Свои ручки развиваем!

И по ножкам покатаем,

ножки тоже развиваем!

Можно шар катать по кругу,

Перекладывать друг другу!

Ребята, а чтобы быть здоровым нужно закаляться

«Крепким стать нельзя мгновенно – закаляйтесь постепенно».

- Жалко только, что не всегда есть возможность побегать по траве босиком или искупаться в речке, но я ребята знаю способ закаливания, который можно делать каждый день.

- Садитесь на ковер и запоминайте массаж «Неболейка»

**Массаж «Неболейка»**

Чтобы горло не болело,

Мы его погладим смело.

(Поглаживают ладонями шею мягкими движениями сверху вниз.)

Чтоб не кашлять, не чихать,

надо носик растирать

(Указательным пальцем растирают крылья носа.)

лоб мы тоже разотрем,

ладошку держим козырьком.

(Прикладывают ко лбу ладонь и растирают лоб)

Вилку пальчиками сделай,

Массируй ушки ты умело.

(Раздвигают указательные и средние пальцы и растирают точки перед и за ушами.)

Знаем, знаем да-да-да.

Нам простуда не **страшна.**

(Потирают ладони друг о друга.)

- Смотрите, а Зайчик уже веселятся, значит он  **выздоровел**

- Наше путешествие по **Стране Здоровья закончилось,** нам пора возвращаться в детский сад на нашем воздушном шарике, беритесь за веревочку.закрывайте глазки, покружитесь, в детский сад вы возвратитесь

- Ну вот, мы и побывали в **Стране Здоровья.**

**-** Кому мы с вами помогли?(Зайчику и цветочкам)

- Что нужно делать, для того чтобы быть **здоровым?**

(чаще улыбаться, чистить зубы по утрам и вечерам, делать зарядку, гулять на свежем воздухе, закаляться)