**ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ**

**Вторая младшая группа «Сказочная страна»**

Цель: пропаганда здорового образа жизни.

Задачи:

Образовательные- продолжать укреплять здоровье детей, развивать физические качества, создать условия для закрепления валеологических знаний у детей.

Развивающие- развивать умения использовать валеологические знания для своего здоровья.

Воспитательные- формировать навыки сотрудничества друг с другом.

**Утро**

*Игра малой подвижности -* полоса препятствий «Дойди до зайчика» ( подлезть в обруч, пройти между предметами, пропрыгать на двух ногах)

*Психогимнастика:* «Поделись своей улыбкой».

Рано утром детский сад всех ребят встречает,

Там игрушки ждут ребят, в уголках скучают.

Ты по-доброму, очень весело улыбнись,

С тем, кто хмурится своей радостью поделись!

И в ладоши мы звонко хлопаем – раз, два, три,

Мыльные, разноцветные пускаем мы пузыри.

Дети вместе с воспитателем пускают мыльные пузыри

*Игра-имитация «Мы – чистюли»*

Дети с помощью движений имитируют, как правильно приводить себя в порядок – купаются, вытираются полотенцем, чистят зубы, расчёсываются и т.д.

*Утренняя гимнастика в спортивном зале*

*НОД Рисование «Витамины для ребят».*

Воспитатель предлагает детям вспомнить, что утром они говорили о пользе овощей и фруктов в которых содержится много витаминов. Затем раскладывает перед детьми муляжи овощей и фруктов и предлагает нарисовать по выбору детей.  
*Физминутка «Скок-поскок»*Скок-поскок, скок-поскок,  
Зайка прыгнул на пенек (прыжки на двух ногах на месте)  
В барабан он громко бьет (ходьба на месте)  
В чехарду играть зовет. (хлопки руками)  
Зайцу холодно сидеть (присед, руки на пояс)  
Надо лапочки погреть. (хлопки руками)  
Лапки вверх, лапки вниз (руки вверх, вниз)  
На носочках подтянись. (руки вверх, подтянуться на носках)  
Ставим лапки на бочок, (руки на пояс)  
На носочках скок-поскок. (прыжки на носках)  
А теперь в присядку, (приседания, руки на поясе)  
Чтоб не мерзли лапки.(топать ногами).

Дети заканчивают рисование и оформляют выставку для родителей «Витамины для ребят».

*Беседа  «Витамины я люблю, быть здоровым я хочу»*

Цель: Закрепить у детей названия некоторых овощей, фруктов, ягод, продуктов питания; расширять представления детей о том, на сколько полезны многие продукты, и как важно правильно питаться; продолжать совершенствовать речь детей и умение отвечать на вопросы; обучать детей умению вести диалог с педагогом. Наглядный материал: муляжи фруктов и овощей.

Ход беседы:

Воспитатель спрашивает малышей:

— Ребята, вы любите витамины? А какие вы любите витамины? (ответы детей) Кто вам дает витамины? (скорее всего, дети назовут кого-то из членов семьи, воспитателя или медсестру) А где же мама  их покупают? Выслушать, проанализировать и обобщить ответы детей. Далее воспитатель сообщает детям, что витамины не только продаются в аптеке в красивой упаковке, но и содержатся в продуктах, которые мы 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 те малыши, которые любят 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)

Если хочешь быть здоровым, Правильно питайся.

Ешь побольше витаминов И с болезнями не знайся.

— Вот видите, малыши, сколько пользы от витаминов! Поэтому ешьте витамины, которые покупают вам в аптеке. Но, а самое главное, хорошо кушайте, чтобы не болеть, расти здоровыми и умными!

*Пальчиковая игра «Пирожки».*

Раз, два, три, четыре

Ловко тесто замесили.  **Сжимают и разжимают пальцы.**

Раскатали мы кружки.  **Трут круговыми движениями**

И слепили пирожки,  **ладони друг о друга.**

Пирожки с начинкой:        **Поочередно хлопают одной**

Сладкою малинкой,          **ладонью сверху по другой.**

Морковкой и капустой,

Очень-очень вкусной.

Из печи достали,

Угощать всех стали.

Пахнет в доме пирогами.        **Показывают ладошки.**

Вот и гости. Все с цветами.     **Протягивают обе руки вперед,**

— Будь красива, наша козочка! — **разведя их чуть в стороны***.*

Протянули гуси розочки.

*Игровое упражнение «Велосипед».*

**Прогулка.**

*Беседа «Почему полезно гулять»*Цель: рассказать детям о пользе прогулки для их здоровья в любое время года( дети двигаются, дышат свежим воздухом, наблюдают за происходящим вокруг)

*П/и «Делай как я!»*Цель: Продолжать развивать у детей разнообразные виды движений, учить детей выполнять движения по наглядному образцу, развивать координацию движений рук и ног при выполнении упражнений.

Труд-расчистка дорожек от снега.

*Игра малой подвижности «По ровненькой дорожке ».*

*Индивидуальная работа по физическому развитию* — продолжать учить детей прыгать с кочки на кочку, развивать мышцы ног и двигательную активность (Ш.Алиса, З.Арсений).

**Работа перед сном**

*Массаж рук «Строим дом»*

Целый день тук да тук,    *Похлопывают ладонью правой руки по левой руке от кисти к плечу.*

Раздается звонкий стук*.  Похлопывают по правой руке.*

Молоточки стучат,  *Поколачивают кулачком по правой руке от кисти к плечу*

Строим домик для зайчат.К*улачком по левой руке от кисти к плечу.*

Молоточки стучат,

Строим домик для бельчат.

Этот дом для белочек,    *Растирают правым кулаком левую руку круговыми движениями*

Этот дом для зайчиков, *Растирают правую руку.*

Этот дом для девочек, *Быстро «пробегают» пальчиками правой руки по левой от кисти к плечу.*

Этот дом для мальчиков*. «Пробегают» по правой руке.*

Вот какой хороший дом, *Поглаживают ладонью левую руку от кисти к плечу*.

Как мы славно заживем, *Поглаживают ладонью правую руку.*

Будем песни распевать, веселиться и плясать.    *Скользящие хлопки.*

*Чтение художественной литературы*: Сергей Михалков «Про девочку, которая плохо кушала»

Цель: Воспитывать у детей умение слушать новые стихи, следить за развитием сюжета в произведении; объяснять детям поступки персонажей и последствия этих поступков.

Ход деятельности:

— Малыши, мы сегодня с вами много говорили о здоровье, о том, как важно хорошо питаться, есть витамины.

А сейчас я хочу прочитать вам стихотворение «Про девочку, которая плохо кушала». Воспитатель показывает детям иллюстрацию и читает стихотворение.

«Про девочку, которая плохо кушала»

Юля плохо кушает,

Никого не слушает.

— Съешь яичко, Юлечка!

— Не хочу, мамулечка!

— Съешь с колбаской бутерброд!

— Прикрывает Юля рот.

— Супик?

— Нет…

— Котлетку?

— Нет…

— Стынет Юлечкин обед.

— Что с тобою, Юлечка?

— Ничего, мамулечка!

— Сделай, девочка, глоточек, Проглоти еще кусочек! Пожалей нас, Юлечка!

— Не могу, мамулечка!

Мама с бабушкой в слезах

— Тает Юля на глазах!

Появился детский врач

— Глеб Сергеевич Пугач. Смотрит строго и сердито:

— Нет у Юли аппетита? Только вижу, что она,

Безусловно, не больна! А тебе скажу, девица:

Все едят – и зверь и птица, От зайчат и до котят

Все на свете есть хотят.

С хрустом Конь жует овес.

Кость грызет дворовый Пес.

Воробьи зерно клюют,

Там, где только достают,

Утром завтракает Слон

— Обожает фрукты он.

Бурый Мишка лижет мед.

В норке ужинает Крот.

Обезьянка ест банан.

Ищет желуди Кабан.

Ловит мошку ловкий Стриж.

Сыр швейцарский Любит Мышь…

Попрощался с Юлей врач

— Глеб Сергеевич Пугач.

И сказала громко Юля:

— Накорми меня, мамуля!

— Малыши, как звали девочку в стихотворении? Хорошо вела себя Юля? Что она плохо делала? Кто строго с ней разговаривал? Про кого ей рассказывали? (воспитатель слушает ответы детей, корректирует и дополняет их, обобщает, делает вывод) — А знаете, ребята, чтобы быть здоровыми, надо не только хорошо кушать, но и гулять, потому что во время прогулки мы закаляемся, особенно полезно закаляться летом.

**Гимнастика пробуждения**

*«Поднимайся, детвора»*

Ну, теперь вставать пора, Поднимайся, детвора!

Завершился тихий час, все по полу босиком,

Свет дневной встречает нас. А потом легко бегом.

Мы проснулись, потянулись, сделай вдох и поднимайся,

Вправо, влево повернулись. На носочки поднимись.

Приподняли мы головку, опускайся, выдыхай

Кулачки сжимаем ловко и еще раз повторяй

Ножки начали плясать, стопу разминай,

Не желаем больше спать, ходьбу выполняй.

Обопремся мы на ножки, вот теперь совсем проснулись

Приподнимемся немножко. И к делам своим вернулись!

*Ходьба босиком по массажной дорожке.*

*П/и «Снежинки и ветер»*  
Дети собираются в круг и берутся за руки. По сигналу педагога: «Ветер подул сильный, сильный. Разлетайтесь снежинки!» - разбегаются в разных направлениях по залу, расправляют руки в стороны, покачиваются, кружатся. Педагог говорит: «Ветер стих! Возвращайтесь снежинки в кружок!» дети сбегаются в круг и берутся за руки. Игра повторяется 3-4 раза.  
Заяц: Как у вас тут весело и хорошо, а у меня в лесу холодно очень.  
Ведущий: А ты чаще бегай и прыгай, а мы тебя научим, что бы ты не мерз и зверей всех в лесу научил этому.

*Чтение художественной литературы «МОЙДОДЫР».*

*Беседа с родителями:*

Во время ухода детей домой побеседовать с родителями о том, как прошел в группе День здоровья, познакомить с детскими работами.

*Выставка детских работ «Витамины для ребят».*

Цель: закрепить умение рисовать предметы округлой формы, используя разнообразную цветовую гамму, развивать эстетическое восприятие цвета, воспитывать аккуратность.