

День здоровья во второй младшей группе.

Утро

1. Беседа: «Витамины я люблю, быть здоровым я хочу»

Цель: закрепить названия овощей, фруктов; расширять представления детей о том, насколько полезны многие продукты, и как важно правильно питаться; обучать умению вести диалог с педагогом.

2. Дидактическая игра *«Моем руки чисто, чисто...»*

Цель: воспитывать культурно-гигиенические навыки детей.

3. Утренняя гимнастика.

**Малыши, малыши –
Дружные ребятки.
Малыши, малыши
Вышли на зарядку.**

**Раз-два-три, раз-два-три,
Ноги поднимайте.
Раз-два-три, раз-два-три,
Веселей шагайте.**

**Раз-два-три, раз-два-три,
Подтянитесь дружно.
Раз-два-три, раз-два-три,
Закаляться нужно.**

**Раз-два-три, раз-два-три,
Сели и привстали.
Раз-два-три, раз-два-три,
Ноги крепче стали.**

**Малыши, малыши –
Дружные ребятки.**

**Малыши, малыши
Сделали зарядку.**

4. Завтрак

**Нам омлет и запеканки.
Кашу вкусную из манки.
И конечно молочка,
Целых два стаканчика.
Завтрак быстро уплетём,
На занятия пойдем.
Но сначала мы конечно,
Всю посуду уберём.**

5. НОД

Тема: *«Витамины я люблю и **здоровым быть хочу**»*

Цель: Формирование элементарных понятий о **здоровом** образе жизни у детей.

Задачи: Расширять понятие об овощах, в ходе занятия дети должны узнать новую потешку об овощах и обобщать понятие названия овощей, упражнять в аккуратном использовании клея, учить свободно располагать изображение на бумаге.

Ход занятия:

Воспитатель: Ребятки, когда я шла в детский садик, то увидела у ворот необычную, корзину, а пока ее несла все у меня из нее высыпалось, давайте посмотрим, что же в ней лежало, на полу лежат (*морковка, помидор, репа, свекла, огурец*)

Дети: Давайте

Воспитатель: Что разбросано на полу? (*морковь, помидор, репка, свекла, огурец.*)

Дети: Овощи.

Воспитатель: Давайте подберем овощи с пола.

Воспитатель: поднимает овощи с пола и показывает их детям.

Воспитатель: Поочередно показывает овощи детям и спрашивает какой они формы и цвета? Все складывает в корзинку.

Когда все овощи собраны в корзину, воспитатель предлагает детям проговорить потешку.

Мы в корзину сложим ловко

Свеклу, репку и морковку,

Помидоры, огурцы,

Вот какие молодцы!

Воспитатель: Овощи содержат много витаминов, которые укрепляют наш организм и ему легче бороться с болезнями, а когда он **здоровый и крепкий**, то не какие микробы ему не почем.

А перед тем, как съесть овощи их надо обязательно тщательно помыть? Почему?

Ответы детей.

Воспитатель: Кто это к нам стучится? Давайте отгадаем загадку, кто же это.

Он любитель грызть морковку.

Ест капусту очень ловко.

Скачет он то тут, то там.

По полям и по лесам.

Серый, белый и косой.

Кто, скажите, он такой?

Дети: заяц.

Физминутка: «*Огуречик*». Детям надеваются эмблемы огурцов, выбирается водящий – зайчик.

Огуречик-огуречик,

Не ходи на тот конечик,

Там заяка живет,

Тебе хвостик отгрызет.

Воспитатель: Заяка, а что ты такой грустный?

Зайчик: Я потерял свою корзину когда убегал от волка, в которой нес угощение для своих зайчат, они теперь расстроятся и не когда не узнают, что было в корзине и чем я хотел их угостить, а также как это полезно и вкусно.

Воспитатель: Не расстраивайся зайка, твою корзину мы нашли и мы с ребятами расскажем тебе как называются овощи и как они полезны для детского организма, а еще сделаем аппликацию для тебя.

Аппликация «Огурчики и морковки для зайчика»

Зайка: Радуетса ответам ребят и благодарит. Большое вам спасибо за все, чему вы меня научили!

Воспитатель: Вот какие, вы молодцы, ну а теперь попрощаемся с зайчиком.

Прощаются с зайчиком.

6.Прогулка.

Наблюдение за тем, как одеты прохожие. Цель: закреплять знания детей о том, что в весеннее время года нужно одеваться тепло, чтобы не болеть.

Дидактическая игра «*Расскажи и покажи*» (*предложить детям показать где носик, ротик, глаза, уши*). Цель: активизируем мышление и речь детей.

Спортивное развлечение «*Мы простуды не боимся*» Цель: сформировать интерес к собственному организму, самочувствию, настроению, связанному с состоянием **здоровья**; удовлетворить потребность детей в двигательной активности.

Самостоятельные игры с выносными игрушками.

Трудовые поручения на участке – собрать после прогулки игрушки. Цель: продолжать воспитывать трудолюбие, приучать детей соблюдать порядок.

7.Умывание

**Ладушки, ладушки,
С мылом моем лапушки.
Чистые ладошки,
Вот вам хлеб и ложки.**

8. Обед

**Я обед съедаю сам.
Открываю рот – и АМ!
Чтобы силы были
Супчик мы сварили.**

**Мой хороший аппетит
В животе один сидит.
Ножками топчет,
Он обедать хочет!**

9.Дневной сон

Вечер

1.Гимнастика пробуждения после дневного сна. Цель: сохранять и укреплять здоровье детей; развивать умение определять свое состояние и ощущения; поднять мышечный тонус; улучшить настроение после тихого часа.

Глазки открываются, реснички поднимаются.

(Легкий массаж лица.)

Дети просыпаются, друг другу улыбаются.

(Поворачивают голову вправо - влево.)

Дышим ровно, глубоко и свободно, и легко.

(Делают глубокий вдох и выдох, надувая и втягивая живот)

Что за чудная зарядка - как она нам помогает,

Настроенье улучшает и здоровье укрепляет.

(Растирают ладонями грудную клетку и предплечья).

Крепко кулачки сжимаем, руки выше поднимаем.

(Медленно поднимают руки вверх, быстро сжимая и разжимая кулаки).

Сильно - сильно потянись. Солнцу шире улыбнись!

(Вытянув руки, потягиваются)

Потянулись! Улыбнулись!

Наконец - то мы проснулись!

Ходьба по массажным коврикам, дорожка ребристая.

Цель: повышения интереса к здоровому образу жизни; поддерживать, развивать и укреплять защитные силы организма ребенка, приучать противостоять неблагоприятным факторам внешней среды.

2. Полдник

Вот и полдник подошел,

Сели дети все за стол.

Чтобы не было беды,

Вспомним правила еды:

Наши ноги не стучат,

Наши язычки молчат.

За обедом не сори,

Насорил — так убери.

3. Рассматривание сюжетных картин на тему *«Если хочешь быть здоров!»*

Цель: формировать у детей стремление к **здоровому образу жизни**.

4. Чтение художественной литературы: А. Барто *«Девочка-чумазя»*

5. Пальчиковая гимнастика *«Засолка капусты»*

Мы капусту рубим, Движения прямыми кистями вверх-вниз.

Мы морковку трем Пальцы обеих рук сжаты в кулачки, движение кулаков к себе и от себя.

Мы капусту солим, Имитировать посыпание солью из щепотки.

Мы капусту жмем. Интенсивно сжимать и разжимать пальцы на обеих руках.

6. Д\и «Разрезные картинки» - овощи, фрукты. Цель: закрепить названия овощей, фруктов, умение складывать целое из 2-4 частей.

7. Прогулка

Наблюдение за появляющейся молодой травкой. Цель: формировать знания о весенних изменениях в природе.

Подвижная игра *«Солнечные зайчики»*

Цель: содействовать созданию общей радостной атмосферы, хорошему настроению, профилактике нервно-психического напряжения.

Игровое упражнение *«Преодолеваем полосу препятствий»*

Цель: формировать моторную компетенцию детей, умение выполнять разнообразные движения по словесной инструкции.

Д\и «Угадай по описанию» - овощи, фрукты. Цель: учить соотносить слово и образ.

Самостоятельная деятельность детей и уход домой.

Работа с родителями.

Информационная консультация *«Весна – всем нужны витамины»*

Папка-передвижка *«Десять условий здоровья»*