

МБДОУ Чертковский детский сад №3 общеразвивающего вида

**Конспект дня здоровья
во второй младшей группе
«Я здоровье сберегу, и друзьям я помогу»!**

Воспитатели: Коробкина Н.Н
Великохатская Т.С

Чертково 2024

Конспект дня здоровья во второй младшей группе «Я здоровье сберегу, и друзьям я помогу»!

Цель: воспитывать у детей привычку к здоровому образу жизни; закреплять понятие о необходимости сохранять личную гигиену; упражнять в основных видах движений (бег, прыжки, метание, ходьба, лазание).

Задачи:

сохранение и укрепление здоровья детей;
воспитание культурно – гигиенических навыков;
формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Первая половина дня.

- Ребята, кто – то стучится к нам в окошко, давайте посмотрим кто это? Да это же зайка! Давайте его позовем к нам.
 - Иди к нам. Давайте, дружно позовем зайку.
 - Здравствуйте, детки. Я – Зайка беленький. Я пришел к вам в гости и хочу спросить: как вы живете в детском саду? Нравится вам здесь? Чем вы занимаетесь и часто ли болеете?
 - Ребята, что мы ответим, зайке? Хорошо вам живется в нашем детском саду? А вы часто болеете? А почему вы не болеете? (Ответы детей)
 - Зайка беленький, оставайся у нас сегодня в гостях. Погостишь, посмотришь, чем детки занимаются, как они веселятся и не болеют.
 - Хорошо, я с удовольствием останусь.
 - Ребятки, а скажите, чтобы здоровье было в порядке, что нужно делать каждое утро обязательно?
 - Правильно, утреннюю гимнастику. Зайка, хочешь посмотреть, как наши детки делают зарядку? Тогда вставай с нами и повторяй.
 - Раз, два, три, на зарядку становись!
- Воспитатель включает аудиозапись, и зайка вместе с детьми делает зарядку.
- Ребятки, посмотрите что – то нашему Зайке стало жарко! Давайте на него подуем!

Проводим дыхательную гимнастику « Тучки»

- Интересно, а если подуть на султанчики, что произойдет? Давайте все дружно подуем на султанчики, и ты Зайка присоединяйся!
- Ребятки, давайте сядем и потрем наши ладоши, разотрем щечки, ушки, чтобы хорошо слышали и носик, чтобы лучше дышал.

Игровое упражнение

Зайка умывается
Видно в гости собирается.
Вымыл ротик,

Вымыл ухо.
Вытер сухо!

Артикуляционная гимнастика: «Улыбка», «Заборчик»

Наши губки улыгнулись,
Прямо к ушкам потянулись.
Ты попробуй «и-и-и» скажи,
Свой заборчик покажи.

Завтрак

- Спасибо ребятки. А сейчас нам пора завтракать. Но прежде чем мы сядем за стол, что нужно сделать? А для чего нужно мыть ручки. (Ответы детей). Дети, а давайте нашему гостю покажем, как правильно мыть руки.

-Руки намыливаем, растираем мыло по рукам, чтобы получились мыльные перчатки и смываем.

Каша – «Дружба». Закреплять правила поведения за столом.

-Сегодня у нас каша очень полезная. Кто кашу ест, тот растет быстрее большим и сильным, как папа. Кто хочет стать большим? А ты зайка хочешь стать большим? Тогда садись с нами

После завтрака во время самостоятельной деятельности предложить детям конструктор, «Матрешку», игры с пуговицами и прищепками, настольные игры «большой-маленький», «овощи – фрукты», вкладыши, пазлы.

-Зайка, посмотри, как Вика застегнула пуговицы, а Марк собрал тучку веселую и грустную. Смотри как детки ловко справились с постройкой поезда и домиков для витаминов! Пальцы у деток будут сильными, ловкими.

Индивидуальная работа с Ксюшей и Глебом (подлезание под дугой, прыжки с продвижением вперед).

Беседа «Носики – курносики»

Цель: закреплять понятие основных частей тела. Уточнить, где что находится. Дать представление о роли носа в жизни человека, его функции. Активизировать в речи новые слова: переносица, кончик носа, дышать, нюхать. Проводим дыхательное упражнение с правильным дыханием. Напоминаем о гигиене носа.

Прогулка

-Вот и время пришло для прогулки. Ведь свежий воздух, как нам известно, полезен для здоровья.

Раз, два, три, четыре, пять собираемся гулять.

Шапка да шубка, вот и весь Мишутка.

Мы наденем Катеньке шарфик полосатенький,

Рукавички мы надели, не боимся ветра.

А на ножки, ножки мы надели сапожки.

- посмотрите на меня, все ли готовы к прогулке. Молодцы!

- Зайка, а ты с нами пойдешь?

-Да!.Но одеваться мне не нужно, у меня своя шубка.

Зайка, зайнька косой,

Бегаешь всю жизнь босой -

Летом, осенью, зимой...

Посиди сейчас со мной -

Я согрею твои лапки!

Подарю тебе я тапки.

У меня их много, зайка!

Смело в них ты залезай-ка!

Прибегай, когда порвутся -

Мы найдём, во что обуться!

-Тогда выходим!

-Посмотрите, как качаются деревья?

-Значит, есть ветер?

-Давайте сделаем глубокий вдох! выдох! Воздух чистый, свежий и дышать легко!

-Есть ли солнышко на небе?

-Подставьте свои лица солнышку! Чувствуете его тепло!

-Какое сегодня у нас солнышко? (теплое, ласковое, горячее)

- Скажите, а если на небе солнышко и нет тучек, как называется такая погода!

-Вот мы с вами и подошли к нашему участку. Что по пути вы заметили? Да выпал снег! Какой он?

-Давайте почистим дорожки и скамейки от снега.

Снег идет, снег идет

Белый снег лохматый.

Мы расчистим снег и лед

Во дворе лопатой!

-Какие вы молодцы. Посмотрите, какие пирожки сделали наши девчонки!

Давайте угостим Зайку!

Дети ходят по участку в поисках Зайки. Я (воспитатель) обращаю их внимание на следы на снегу.

-Дети, вот это следы, куда же они ведут? Вот они ведут на горку.
Поднимаемся все на горку, а теперь скатываемся с нее. Куда дальше? Вот
опять его следы ведут нас за березку.
Дети находят котика за деревом - вот он!

-Молодцы, нашли меня быстро. А давайте теперь бросать комочки снега в
ведро. Кто из вас ловкий и смелый, тот попадет быстро. А теперь давайте
поиграем в догонялки.

-Ребята, вы хорошо бросаете и бегаєте. Давайте теперь поиграем вместе с
котиком в игру «Лиса и зайцы».

Предложить покататься на санках зайчика.

-Гулять хорошо, но нам идти в группу, пора подкрепиться.

Дети переодеваются, вещают вещи на батарею.

-Чтобы идти домой в сухой одежде, необходимо ее хорошо просушить.

Дети моют руки и лицо.

-Зачем нужно мыть руки и лицо? Чтобы быть здоровыми и чистыми.

-Ребята, пока суп остывает, давайте поиграем с пальчиками.

Гимнастика для пальчиков

1 «Засолка капусты»

Мы капусту рубим

Мы капусту солим

Мы капусту ждем.

Методические указания.

Резкие движения прямыми кистями вверх вниз. Движение пальцев,
имитирующее посыпание солью из щепотки. Интенсивное сжатие рук в
кулаках.

2 «Фонарики»

Фонарики зажглись

Фонарики погасли.

Методические указания.

Расположить ладони перед собой, выпрямив и раздвинув пальцы. Сжимать и
разжимать пальцы на обеих руках с соответствующими фразами.

3 «Моем руки»

Методические указания.

Ритмично потираем ладоши, имитируя мытье рук

Ах вода, вода, вода!

Будем чистыми всегда!

Стряхиваем водичку с рук

Брызги –вправо, брызги-влево!

Мокрым стало наше лето!

Вытираем руки

Полотенчиком пушистым

Вытираем руки очень быстро.

Обед

-Сегодня на обед салат. Его нужно кушать обязательно, в нем много витаминов. А суп, какой вкусный .Кто ест мясо и картошку-тот растет сильный.

Берем ложечку

Хлебаем по немножечку

За маму ложечку,

За папу ложечку,

За бабулю черпачок

И в постельку на бочок.

-После еды нужно вытирать рот салфеткой. Ну, вот дети покушали, а теперь им необходимо отдохнуть. И ты зайка тоже устал, ложись вместе с детками.

Баиньки, баиньки,

Прибежали зайньки,

Сели на скамейку,

Попросили лейку,

Поливали огород,
Где капуста растет.

II половина дня

Пробуждение. Гимнастика после сна.

- Чтобы детки скорее проснулись, сделаем гимнастику. Делай зайка с нами.

Детки проснулись. Потянулись, потянулись. (Дети потягиваются на кроватках)

Сели, улыбнулись. Вправо, влево повернулись. (Сидя, руки на поясе, повороты)

Спрыгнули с кровати ловко, поскакали на месте. (Прыжки возле кровати)

Ходьба по коврикам

Мы пойдем весело и дружно,(ходьба)

Потому что детям закаляться нужно

По дорожке ножки шли

На полянку мы пришли.

Ах, как пахнут там цветочки

Ты понухай-ка дружок

Чок, чок, чок, руки на бочок(прыжки на месте)

Девочки и мальчики

Прыгают как мячики

Ножками топчут

Весело хохочут.

Полдник

- Сейчас немного подкрепимся.

Птички – пистушки,

Несите ватрушки

Для нашего Андрюшки.

- Ой, ой, ой!

- Что с тобой зайка?

- зуб болит! Ой, ой, ой.

- детки, давайте Зайку отвезем к врачу. Давайте, скорее, дружно построим автобус из стульчиков. Я буду водитель. Все готовы? Тогда садимся!

Мы едим, едим

В далекие края.

Веселые соседи и верные друзья!

- Вот мы и приехали. Вот и больница. (воспитатель надевает халат и шапочку врача).

- Что случилось, дети?

- Ну что ж! давайте осмотрим вашего зайку! У тебя в зубике дырочка. Я тебе сейчас положу тебе лекарство! А вы чистите зубки? Вот поэтому у тебя и зубки болят. Знайте, ребятки и зайка, что зубки надо чистить каждый день.

- Ребята, скажите, а какие помощники есть у зубок для их чистки? Правильно! Зубная паста и зубная щетка. Зайка, а у тебя есть зубная щетка и паста?

- Нет!

- Тогда мы тебе подарим, чтобы зубки всегда были в порядке. Дети. Давайте и ваши зубки посмотрим! Какие они у вас беленькие и крепкие. Ну, просто вы молодцы!

Подвижные игры: «Догони меня», «Попади в цель», «Догони мяч».

_ Здорово мы с вами сегодня поиграли. Зайка, что-то хочет нам сказать.

Зайка: Мне пора домой. Спасибо вам, ребята, мне у вас очень понравилось. Я расскажу о вас своим друзьям, какие вы дружные, смелые, ловкие, а самое главное знаете, что когда здоровье в порядке, тогда все в порядке. У меня для вас есть угощение, зато, что вы разрешили мне побыть у вас в гостях. Спасибо, до свидания!