**Конспект дня здоровья в ясельной группе № 3 « Шалунишки»

 « В здоровом теле здоровый дух»

Цель:**Воспитывать у детей привычку к здоровому образу жизни. Закрепить понятие о необходимости соблюдать гигиену. Упражнять в основных видах движений (в беге, прыжках, метании, ходьбе, лазании).
**Задачи:** Сохранение и укрепление здоровья детей. Воспитание культурно-гигиенических навыков. Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни. Развитие основных движений детей.

**Атрибуты**:Мягкая большая игрушка кота; папка-передвижка с изображением режима дня,
спортивный инвентарь.

**I**[**половина**](http://50ds.ru/metodist/9069-stsenariy-dosuga-po-obzh-opasenie--polovina-spaseniya.html)**дня**

**Утро**

В дверь стучится кот.

- Дети, кто-то стучит в окно, давайте посмотрим кто это? Да это же котик. Давайте его позовем к нам.

- Иди к нам котик.

Котик входит в группу.

- Здравствуйте дети.

- Здравствуй котик.
- Я пришел к вам в гости. Хочу спросить: как живут дети в детском саду, нравится им здесь, болеют ли они, чем они занимаются?

- Ребята, что мы ответим котику? Хорошо вам живется в детском саду?

- Да!

- А вы болеете?

- Нет!

- А почему вы не болеете?

- А ты оставайся сегодня у нас, погости, посмотришь, чем детки занимаются, как они веселятся и почему они не болеют.

- Хорошо, я с удовольствием останусь.

Предложить детям настольные игры: "Большой и маленький", " Домашние животные и их детёныши", "Ассоциации", "Рамки и вкладыши",

Пособия по физическому воспитанию: кегли и мячи для метания, обручи 5 штук для прыжков , ходьбы, тоннель для ползанья.

Индивидуальная работа: с Миланой, Мишей Г., упражнять в прыжках в длину через обручи выложенные в ряд .

- А что дети сейчас будут делать, для чего дорожка такая?

- Это дорожка для того, чтобы ноги у детей росли правильно и были красивые. Для того чтобы дети были сильными и ловкими, они должны уметь прыгать, бегать, лазать.

**Утренняя гимнастика**

- Дети, посмотрите на картинку, чем мы сейчас будем заниматься?

- Сейчас будет зарядка.

- А что такое зарядка и для чего она нужна?

- Дети, давайте вместе скажем котику: "По утрам зарядку делай, будешь сильным, будешь смелым!" А что такое зарядка ты сейчас сам увидишь и поймешь, становись вместе с ребятами и повторяй за ними. И тоже станешь сильным, смелым и здоровым.

Воспитатель вместе с котиком проводит зарядку.

I. Ходьба по залу за котиком (воспитателем) (10 сек). Покажем котику, какие мы большие (ходьба на носочках (10 сек)). Бег за котиком (15 сек). Ходьба (10 сек).

 1. "Котик вырастет большой"
 ИП: стоя, ноги вместе, руки опущены. Подняться на носочки, руки вверх. Опустится на всю ступню, руки опустить.

2. "Котик греет ушки"
 ИП: стоя, ноги слегка расставлены, руки за спину. Повернуть голову на право. Вернуться в ИП. Повернуть голову влево. Вернуться в ИП. (по 3 раза в каждую сторону).

3. "Котик показывает лапки"
 ИП: стоя, руки за спиной. Вытянуть руки вперед, наклониться, коснуться пола. Вернуться в ИП. (3 раз).

4. "Котик играет"
 ИП: лежа на спине, руки вытянуты вдоль туловища. Поднять одну ногу. Опустить. Поднять другую ногу. Опустить (по 3 раза каждой ногой).

5. "Котику весело с детьми"
 ИП: стоя. Подпрыгивания (8-10 раз) чередование с ходьбой. Повторить 2 раза.

6. Ходьба друг за другом (10-15 сек).

- Ребята, котику стало жарко, давайте мы на него подуем.

Упражнение "Подуем на котика".

Дыхательная гимнастика.
Изо всей силы дуем на котика.

- Давайте скажем все вместе: "Здоровье в порядке, спасибо зарядке!" Ребята, давайте сядем и потрем наши ладошки, разотрем щечки, чтобы они порозовели, ушки, чтоб хорошо слышали, носик, чтоб хорошо дышал.

**Массаж .**
Котик умывается.
 Видно в гости собирается.
 Вымыл ротик.
Вымыл ухо.
Вытер сухо.

- Дети, посмотрите на картинку, что у нас дальше?

- Будем кушать!

- Прежде, чем мы сядем за стол, что нужно сделать?

- Вымыть руки!

- А для нужно мыть руки?

- Чтобы от грязных рук не болел живот!

- Ребята, покажите котику, как правильно надо мыть руки!

- Мочим руки, намыливаем, растираем мыло по рукам, чтобы получились мыльные перчатки. Затем смываем. "Мыло будет пениться, и грязь куда-то денется".

**Завтрак**

- Сегодня у нас на завтрак каша. Она очень полезная. Кто ест кашу, тот растет быстро и вырастает большой и сильный. Кто хочет стать большим? А ты котик хочешь вырасти большим? Тогда садись с нами.

- Каши с маслицем сварю, да и деток накормлю.- Хороша кашка, да мала чашка.

После завтрака во время самостоятельной деятельности предложить детям конструктор, игру "Собери бусы", "Матрёшка", развивающий коврик с пуговицами, кнопками, липучками.

- Обрати внимание, котик, как ловко собирает бусы на нитку Анечка. А у Валерии получается застегнуть пуговицы и кнопки. Артём и Даниил строят дом. Пальцы у деток будут сильными, ловкими, они смогут научиться хорошо рисовать и писать.

**1 занятие**

**Коммуникация -** познание "Носики-курносики сопят".

Цель: продолжать знакомить детей с частями тела человека – носом. Уточнить где у человека находиться нос? Дать понятие о роли носа в жизни человека, его функциях. Активизировать в речи детей слова “переносица”, “кончик носа”, “дышать”, “нюхать”. Проговариваем слова, дыхательное упражнение как сопят здоровые носики. Напоминаем о гигиене носа, необходимо носить в детский сад носовой платок и вытирать носик. Чтобы он всегда был сухой и чистый.

 **Прогулка 1**

- Посмотрите на картинку, что делает мальчик?

- Одевается на прогулку.

- А вы хотите гулять?

- Да!

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

Шапка да шубка, вот и весь Мишутка.
Мы наденем Катеньке шарфик полосатенький,
Рукавички мы надели, не боимся мы метели.
На ножки, на ножки, надели мы сапожки.

- Ну вот. Все готовы к прогулке.

- Смотри, котик, как дети хорошо оделись, тепло и удобно. На прогулке они не замерзнут и не заболеют.

- А у меня своя теплая шубка.

Предложить детям лопатки, ведерки, санки.

- Ребята, посмотрите, деревья качаются?

- Нет.

- Значит, есть ветер или нет?

- Нет ветра.

 Воздух свежий , чистый.

- А снег идет?

- Нет, не идет.

- Есть ли солнышко на небе?

- Есть.

- Подставьте свои лица солнышку. Чувствуете его тепло?

- Да.

- Если солнце на небе и нет туч, то такая погода как называется?

- Ясная, солнечная.

- А как можно назвать солнце, какое оно?

- Ясное, ласковое, горячее, красное.

- Ребята, посмотрите вокруг, что вы заметили?

- Снег выпал.

- Он какой?

- Белый, чистый, пушистый.

- Снегом завалило дорожки и скамейки. Берите лопатки и почистим участок.

Снег идет, снег идет
Белый снег, лохматый
Мы расчистим снег и лед
Во дворе лопатой.

- Какие пирожки получаются у девочек. Угостите нашего гостя. А где же котик? Давайте его поищем.

Дети ходят по всему участку в поисках котика. Воспитатель обращает внимание детей на голубые следы на снегу.

- Дети, вот это его следы, куда же они ведут? Ага, вот они ведут на горку. Поднимаемся все на горку, а теперь скатываемся с нее. Куда дальше? Вот опять его следы ведут нас в лабиринт.

Дети находят котика в конце лабиринта.- Вот он!

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

- Ребята, вы хорошо бросаете и бегаете. Давайте теперь поиграем вместе с котиком в игру "Лиса и зайцы".

Предложить покататься на санках зайчика .

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

Дети переодеваются, вешают вещи на батарею.

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

Дети моют руки и лицо.
-Зачем мы моем 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 жмем.

*Методические указания.*
Резкие движения прямыми кистями вверх и вниз. Движение пальцев, имитирующее посыпание солью из щепотки. Интенсивное сжимание рук в кулак.

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 мытьё рук
*Ах вода ,вода, вода!
Будем чистыми всегда*!
Стряхиваем водичку с рук
*Брызги- вправо, брызги – влево!*
*Мокрым* *стало наше тело!*
Вытираем руки
*Полотенчиком пушистым
Вытрем ручки 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 понемножечку
За маманю ложечку
За папаню ложечку
За бабулю черпачок
И в постельку на бочок.

- После еды нужно вытереть рот салфеткой, прополоскать рот теплой водой, чтобы зубки не болели. Ну вот дети покушали, а теперь им необходимо отдохнуть. И ты котик тоже устал, ложись вместе с детками.

Котя, котенька, коток
Котя серенький лобок
Приди котик ночевать
Наших деточек качать
А уж я тебе коту
За роботу заплачу
Дам кувшин молока
И кусочек пирога.

### II половина дня

**Пробуждение. Гимнастика после сна.**

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

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

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

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

**Закаливающие процедуры**:

Ходьба босиком по массажному коврику, умывание прохладной водой (лицо, шея, руки).

- Что это дети делают и для чего?

- Дети так закаляются, чтобы не болеть.

- А можно и мне?

- Ну конечно, делай вместе с детьми.
Улыбаемся и выполняем упражнения с хорошим настроением.

**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 понюхай-ка дружочек
Чок, чок, чок, руки на бочок (прыжки на месте)
Девочки и мальчики
Прыгают как мячики
Ножками топочут
Весело хохочут.

**Умывание.**

Ай, лады, лады, лады
Не боимся мы воды
Смело умываемся
Вот как закаляемся.

 **Полдник.**

- Сейчас немного подкрепимся.

Птички – печушки
Несите ватрушки
Для нашего Андрюшки.

- Ой, ой, ой

- Что с тобой котик?

- Зуб болит

- Ребята давайте отвезем котика к врачу. Построим автобус из стульчиков. Садись Даниил вперед вот тебе руль, будешь водителем.- Ну, вот и больница.
Воспитатель надевает халат и шапочку врача.

- Что случилось дети?- Мы котика привезли, у него болит зуб.

- Ну что ж, давайте посмотрим котика. У тебя в зубе дырка. Я сейчас положу тебе лекарство. Что-то зубы у тебя желтые. Ты их чистишь?

- Нет.

- Вот поэтому у тебя зуб и болит.

- А чем чистить зубы?

- Дети давайте скажем котику, чем чистят зубы.

- Зубной щеткой и пастой.

- Но у меня нет , ни зубной щетки, ни пасты.

- Мы тебе сейчас подарим. Вот тебе щетка и паста, будешь чистить зубы каждый день, и они не будут болеть.

- А вы дети чистите зубы?

- Да.

 Давайте я посмотрю ваши зубки. Вижу, что вы их чистите, они у вас белые, и здоровые. Ну, просто все молодцы.

- Посмотри котик, как умеют наши дети петь и танцевать. От этого у них поднимается настроение. А хорошее настроение это тоже залог здоровья.
Танцевальные движения под музыку

 **2 занятие

Художественное творчество –** рисование

 Детки давайте нарисуем котику подарок чтобы он нас не забывал.
С помощью ладошки и пальчиковых красок рисуем кота.
Оставляем отпечаток ладошки с краской на белом листе бумаги, пальчиком дорисовываем ушки и глазки. Где у котика находится глазки и ушки? Посмотрите на нашего котика.

 Воспитатель дорисовывает нос и усы.

Вот какой у нас замечательный котик получился.
 А теперь пойдём помоем ручки от краски .
 **Прогулка 2**

- Ребята сейчас мы идем на прогулку .

1. "Догони меня"

2. "Добеги до мячика"

3. " Попади в цель"

- Здорово мы с вами погуляли . - Ребята котик хочет нам что-то сказать.

- Мне пора домой. Спасибо вам ребята, мне очень понравилось у вас. Я обязательно расскажу своим друзьям, какие вы ловкие, дружные, весело играете.

- А ты понял, почему дети не болеют?

- Да. Потому что они хорошо кушают, делают зарядку, закаляются.

- Ребята, подскажите котику, что еще надо делать, чтобы не болеть.

- Много гулять, умываться, чистить зубы.

- Спасибо вам ребята, до свидания!

**Консультации Родителям**

Практические рекомендации для родителей :
« Игры и упражнения на радость вашим детям в зимнее время года»
О пользе утренней гимнастики.
А пользе прогулок .
О пользе умывания прохладной водой, чистке и полоскании зубов.