День здоровья во второй младшей группе

Конспект проведения Дня здоровья во второй младшей группе "Светлячок"

**Цель:** формировать представления детей дошкольного возраста о здоровье как одной из главных ценностей человеческой жизни.

**Задачи:**

• Закрепить знания детей о понятии «здоровье»;

• Развивать физические качества, самостоятельную двигательную активность;

• Воспитывать желание заботиться о своем здоровье.

**Утро**

Прием детей.

**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!

**Пальчиковая гимнастика «Моя семья»**

Цель: развивать мелкую моторику рук.

**Мало-подвижная игра «Найди свой домик по цвету»**(с ленточками)

Цель: закрепить название цвета: красный, жёлтый, зелёный; развивать двигательную активность детей.

**Беседа на тему: «Что такое здоровье и как его сберечь? »**

Цель: закрепить знания детей о том, как надо сохранять здоровье, укреплять его; развивать диалогическую речь

**Утренняя гимнастика. «Мы спортсмены»**

**Завтрак.**

Цель: формировать у детей осознанное отношение детей к сохранению собственного здоровья, интерес к повседневным гигиеническим процедурам, развивать речь.

**День.**

**Игровое упражнение «Мы становимся всё выше»**

Цель: укреплять мышечный корсет позвоночника и мышцы нижних конечностей. (ходьба на носочках с поднятыми вверх прямыми руками)

Мы становимся всё выше

Достаём руками крышу.

На носочки поднимись

И макушечкой тянись!

Солнце в небе высоко,

Дотянуться нелегко,

С каждым шагом

Выше, выше …

Дотянулись мы до крыши!

**Спортивное развлечение (на площадке детского сада)**

**Прогулка.**

Наблюдение за солнцем – уточнить знания детей о влиянии солнца на жизнь растений, животных, людей; развивать наблюдательность, любознательность.

Игры малой и средней подвижности: «Мышки в кладовой», «По ровненькой дорожке », «Клубок».

Индивидуальная работа с детьми (Дима Ф., Ксюша Б, Егор Л.) -метание (мешочков с песком) в горизонтальную цель (обруч) .

Цель: создание бодрого радостного настроения. Вызвать интерес к совместным играм, воспитание доброжелательных отношений детей друг к другу.

**Подвижная игра «Поймай мяч»**

Цель: развивать ловкость, координацию движений, внимание, сосредоточенность.

Трудовое воспитание – уборка территории.

Цель: учить детей трудиться в коллективе.

**Игровое упражнение «С кочки на кочку»** — продолжать учить детей прыгать с кочки на кочку, развивать мышцы ног и двигательную активность

**Игра-имитация «Мы – чистюли»**

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

Чтение перед сном К. Чуковский «Айболит» - учить внимательно слушать сказку.

**Вечер.**

**Подъём. Гимнастика после сна.**

«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!

**Д/игра «Если хочешь быть здоров»**

Цель: уточнить и расширить знания детей о том, что необходимо делать, чтоб быть здоровым, развивать внимание, сообразительность, воспитывать желание быть здоровым.

**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,

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

Игровые упражнения на прогулке – бег между деревьями, метание в цель; подпрыгивание до ветки дерева; перешагивание через веточки, скакалку и т. д.

Цель: развивать координацию движений.

Самостоятельные игры детей.

**Родителям**

**Информация для родителей «Семейный кодекс здоровья»**