**Проект "День Здоровья" во 2 младшей группе.**

**Прием детей.**

В группе расположен «мини стадион», предлагаем пройти в группу, преодолевая препятствия.

Предложить детям игры малой и средней подвижности: «Мышки в кладовой », «По ровненькой дорожке », «Весёлый стульчик» «Карусели».

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

Индивидуальная работа с детьми метание (мешочков с песком) в горизонтальную цель (обруч).

**Цель:** развивать мышцы, глазомер и двигательную активность.

**Утренняя гимнастика.** (в облегченной одежде)

 «САМОЛЕТЫ»

1 «НАЙДЕМ САМОЛЕТ»

И.П.: о.с., руки на пояс.

Выполнение: круговые движения головы. 5-6раз

2 «ПОМАШЕМ САМОЛЕТУ»

И.П.: ноги на ширине плеч, руки опущены.

Выполнение: поднять руки вверх, помахать ими. 5-6раз

3 «САМОЛЕТ НА ПОСАДКЕ»

И.П.: ноги узкой дорожкой, руки вдоль туловища.

Выполнение: наклониться вперед, сгибая ноги, сказать «сели». 5- 6 раз

4 «ПОКАЖИ ГДЕ, САМОЛЕТ»

И.П.: сесть на пол, скрестив ноги, руки на поясе.

Выполнение: повернуться влево- назад,

отвести левую руку, помахать ею. 2-4раза в каждую сторону

5 «САМОЛЕТЫ НА ВЗЛЕТНОЙ ПОЛАСЕ»

И.П.: руки в стороны.

Выполнение: легкий бег.

6 ХОДЬБА С ВОССТАНОВКОЙ ДЫХАНИЯ.

Мы зарядку делали,

Прыгали и бегали,

Стали мы умелыми,

Сильными и смелыми.

**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.

**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 кулачками.*

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

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

Строим домик для бельчат. *Руки домиком над головой.*

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, «Тарелочки» Веселиться и плясать. (*скользящие хлопки ладоней «Тарелочки»).*

**НОД:**

**1.Физическое развитие: Физкультурный досуг (по плану инструктора по физическому воспитанию)**

**2.Познавательное развитие: беседа о здоровье.(комплексное)**

Программное содержание:

Дать детям общее представление о здоровье как ценности, о которой необходимо постоянно заботится.

Воспитывать желание заботится о своем здоровье.

Развивать воображение и умение отображать свой замысел в рисунке.

Методические приемы: беседа, игровой момент, вопросы к детям, использование наглядного материала, оздоровительная минутка

Материал: Картинки с изображением 2 гномов или куклы: один гном веселый, здоровый, второй гном грустный, с перевязанной рукой, неаккуратный; на каждого ребенка альбомный лист и карандаши.

Словарная работа: уточнить и закрепить слова: здоровье, здоровяк, редко болеющий.

Ход НОД:

Воспитатель: Ребята! Сегодня я хотела с вами поговорить на очень важную тему - о здоровье. Как вы думаете. Что такое здоровье? (ответы детей). Да, дети, некоторые из вас понимают. Что же такое здоровье, но не все знают, что же надо делать для того, чтобы быть здоровы. Вот сегодня на занятии мне и помогут два новых моих друга поведать вам о волшебной стране - здоровье. Они пришли к нам из чудесной страны сказок. Это гномы. Одного зовут Здоровяк, а другого – Мимоза ( обращает внимание детей на персонажей)

Посмотрите. Как вы думаете, кто из них Здоровяк, а кто Мимоза ?

Ответы детей.

А почему вы так решили? Кто поделится своим мнением? (суждения детей)

Да, я согласна с вашим мнением. Крепких, сильных, редко болеющих детей называют здоровяками. Посмотрите, какой цвет лица у нашего Здоровяка. У него румяные щеки, крепкая стройная фигура, я думаю, что он занимается спортом, много гуляет на свежем воздухе, он соблюдает правила поведения на улице, не ест не мытые фрукты и овощи, не забывает делать зарядку. И он конечно знает, что полезно. А что вредно для здоровья.

Вы со мной согласны? Или кто - то думает по - другому? Поделитесь своим мнением, или добавьте, может я что - то упустила и не сказала о Здоровяке.

А как вы думаете, растяпа ведет такой - же образ жизни или нет? А почему? Правильно, по нему видно. что он растяпа. Давайте с вами поможем стать ему таким как Здоровяк. Итак начинаем помогать Растяпе, но прежде всего мы должны сами показать ему пример. Я правильно говорю? Предлагает провести оздоровительную минутку.

Физ. минутка "Божья коровка"

Слова Движения

1. Вокруг себя покружились

И в божьих коровок превратились. (Кружатся )

2. Божьи коровки, покажите ваши головки,

Носики, ротики, крылышки - ручки, ножки. Животики. (Показывают названные части тела).

3. Божьи коровки, поверните на право головки,

Божьи коровки, поверните налево головки, (Повороты головой вправо, влево)

4. Ножками притопните, крылышками хлопните (Топают ногами. Хлопают руками).

5. Друг к другу повернулись

И мило улыбнулись (Поворачиваются, улыбаются, садятся).

Воспитатель: Дети, какого человека мы называем здоровым?

Если человек болен. Ему нездоровится, то, как он выглядит? Какие вы молодцы ребята! Что должен сделать Мимоза, чтобы быть красивым, сильным, умным, здоровым? (Ответы детей).

Итак, теперь гном и мы знаем, что здоровье - это сила и ум. Что здоровье - это волшебная страна, это красота, это то,что нужно беречь всегда, это самое большое богатство каждого человека. Здоровье - это когда ты весел, когда у тебя все получается, когда у тебя нет температуры, и ты можешь ходить в садик, гулять на свежем воздухе, кататься с горки, когда у тебя ничего не болит. Здоровье нужно всем - и детям, и взрослым, и даже животным. Вы со мной согласны? Я думаю. Что мы с вами помогли Мимозе. Давайте поменяем ему внешний вид. Д\И «Одень гнома», используя картинки с изображением одежды.

Анализ занятия.

 **Прогулка.**

Подвижные игры.

«Найди и промолчи»

Все дети стоят лицом к стене. В это время воспитатель кладет на видное место маленький предмет. По команде «найди предмет» все дети начинают его искать. Тот, кто заметит предмет, подходит к воспитателю и тихо ему сообщает об этом. И так до тех пор, пока все дети не найдут предмет. Проигрывает тот, кто нашел последним, а нашедший первым становится ведущим.

«Автомобили»

Воспитатель раздает детям рули, и они изображают автомобили. По сигналу воспитателя: «Автомобили!» дети передвигаются в разных направлениях и с разной скоростью. Если поднят зеленый флажок, то автомобили передвигаются, если красный – надо остановиться в том месте, где их застала команда.

Игра «Коршун».

 Индивидуальная работа по физическому развитию.

«Делай вот так»

Дети стоят по кругу или врассыпную. Воспитатель предупреждает, что играющие могут выполнять определенные упражнения при словах: «Делай так». Например, как «лягушка», «мишка», «зайчик», «собачка», «киска» и т.д.

**Гимнастика после сна.**

«Поднимайся, детвора»

Ну, теперь вставать пора,

Поднимайся, детвора! 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!

**2 половина дня:**

Индивидуальная работа по физкультуре в игровой форме.

«С кочки на кочку» - продолжать учить детей прыгать с кочки на кочку, развивать мышцы ног и двигательную активность.

Прогулка. Игры – соревнования: «Из обруча в обруч», «Кто быстрее?», «Перепрыгни ручеёк», «Пролезь и не задень».

Для родителей предложить ознакомиться с ширмами «Витамины роста» и «Растим здорового человека», а также заполнить анкету «Какое место занимает физическая культура в вашей семье».