

День здоровья в первой младшей группе

«Одуванчики»

Воспитатель: Джафаров Э.Е.

Прием детей. Утро.

«Дойди до зайчика» - полоса препятствий.

(подлезть в обруч, пройти между предметами, пропрыгать на двух ногах)

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!

И в ладоши мы звонко хлопаем – раз, два, три,

Мыльные, разноцветные пускаем мы пузыри.

Дети вместе с воспитателем пускают мыльные пузыри

Игра-имитация «Мы – чистюли».

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

Утренняя гимнастика под музыку.

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

Цель: закрепить у детей названия некоторых овощей, фруктов, ягод, продуктов питания; расширять представления детей о том, насколько полезны многие продукты, и как важно правильно питаться; продолжать совершенствовать речь детей и умение отвечать на вопросы; обучать детей умению вести диалог с педагогом.

Наглядный материал: муляжи фруктов и овощей.

Ход беседы:

Воспитатель спрашивает малышей:

— Ребята, вы любите витамины? А какие вы любите витамины? (ответы детей) Кто вам дает витамины? А где же мамы их покупают? *Выслушать, проанализировать и обобщить ответы детей. Далее воспитатель сообщает детям, что витамины не только продаются в аптеке в красивой упаковке, но и содержатся в продуктах, которые мы едим.*

Воспитатель обращает внимание детей на муляжи фруктов и овощей:

— Посмотрите, малыши, что это у меня? (ответы детей) А вы знаете, сколько витаминов в них содержится?! Вот, пожалуйста, поднимите руки те малыши, которые любят морковь. Молодцы! Пожалуйста, хлопните в ладоши те малыши, которые любят лимон. Молодцы! Пожалуйста, топните ножкой те, кто любит апельсины. Вот молодцы!

От простуды и ангины помогают апельсины!

Ну, а лучше съесть лимон,

Хоть и очень кислый он.

Ешь побольше апельсинов,

Пей морковный вкусный сок,
И тогда ты точно будешь
Очень строен и высок.
Нет полезнее продуктов -
Вкусных овощей и фруктов.

- Но знаете, ребята, витамины содержатся не только в овощах и фруктах, но и в других продуктах. Очень полезно кушать кашу с маслом, мед, много витаминов содержится в рыбе, обязательно надо есть мясо. Богаты витаминами и ягоды. А какие вы знаете ягоды? (ответы детей)

Если хочешь быть здоровым,
Правильно питайся.
Ешь побольше витаминов
И с болезнями не знайся.

- Вот видите, малыши, сколько пользы от витаминов! Поэтому ешьте витамины, которые покупают вам в аптеке. Но, а самое главное, хорошо кушайте, чтобы не болеть, расти здоровыми и умными!

Организованная образовательная деятельность по познавательному развитию.

(физминутки)

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.

Прогулка.

Подвижные игры.

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

Игры малой и средней подвижности:

«**Мышки в кладовой**». Дети-«*мышки*» сидят в «*норках*» - на скамейках, поставленных вдоль одной стены зала. На противоположной стороне зала протянута веревка на высоте 50 см от уровня пола, за ней находится «*кладовая*».

Сбоку от играющих сидит воспитатель – «*кошка*». «*Кошка*» засыпает, а «*мыши*» бегут в кладовую. Проникая в кладовую, они наклоняются, чтобы не

задеть веревку. Там они приседают на корточки и «грызут сухари». «Кошка» просыпается, мяукает и бежит за «мышами». Они убегают в «норки» (кошка не ловит мышей, а только делает вид, что хочет поймать их). Игра возобновляется.

«По ровненькой дорожке»

Воспитатель заводит детей в круг и предлагает поиграть.

Читает стихотворение:

По ровненькой дорожке,
По ровненькой дорожке
Шагают наши ножки:
Раз, два, раз, два,
По камешкам, по камешкам...
В яму – бух!

Дети выполняют ходьбу, а на слова «по камешкам, по камешкам» прыгают на двух ногах, слегка продвигаясь вперед, на слова «в яму – бух!» присаживаются на корточки. «Вылезли из ямы», - говорит воспитатель, и дети поднимаются. Игра повторяется. Для того чтобы продлить тот или иной вид движения детей, воспитатель может повторить каждую строчку стихотворения несколько раз.

Работа перед сном

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 по правым*

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

Молоточки стучат,

Строим домик для бельчат.

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.*

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!

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

Цель: Воспитывать у детей умение слушать новые стихи, следить за развитием сюжета в произведении; объяснять детям поступки персонажей и последствия этих поступков.

Ход деятельности:

— Малыши, мы сегодня с вами много говорили о здоровье, о том, как важно хорошо питаться, есть витамины. А сейчас я хочу прочитать вам стихотворение «Про девочку, которая плохо кушала». Воспитатель показывает детям иллюстрацию и читает стихотворение.

«Про девочку, которая плохо кушала»

Юля плохо кушает,
Никого не слушает.

— Съешь яичко, Юлечка!

— Не хочу, мамулечка!

— Съешь с колбаской бутерброд!

— Прикрывает Юля рот.

— Супик?

— Нет...

— Котлетку?

— Нет...

— Стынет Юлечкин обед.

— Что с тобою, Юлечка?

— Ничего, мамулечка!

— Сделай, девочка, глоточек, Проглоти еще кусочек! Пожалей нас, Юлечка!

— Не могу, мамулечка!

Мама с бабушкой в слезах

— Тает Юля на глазах!

Появился детский врач

— Глеб Сергеевич Пугач. Смотрит строго и сердито:

— Нет у Юли аппетита? Только вижу, что она,

Безусловно, не больна! А тебе скажу, девица:

Все едят – и зверь, и птица, От зайчат и до котят

Все на свете есть хотят.

С хрустом Конь жует овес.
Кость грызет дворовый Пес.
Воробьи зерно клюют,
Там, где только достают,
Утром завтракает Слон
— Обожает фрукты он.
Бурый Мишка лижет мед.
В норке ужинает Крот.
Обезьянка ест банан.
Ищет желуди Кабан.
Ловит мошку ловкий Стриж.
Сыр швейцарский любит Мышь...
Попрощался с Юлей врач
— Глеб Сергеевич Пугач.
И сказала громко Юля:
— Накорми меня, мамуля!

— Малыши, как звали девочку в стихотворении? Хорошо вела себя Юля?

Что она плохо делала? Кто строго с ней разговаривал? Про кого ей рассказывали? (воспитатель слушает ответы детей, корректирует и дополняет их, обобщает, делает вывод)

— А знаете, ребята, чтобы быть здоровыми, надо не только хорошо кушать, но и гулять, потому что во время прогулки мы закаляемся, особенно полезно закаляться летом. Сейчас я вам прочитаю про ребят, которые отправились на прогулку. Воспитатель читает стихотворение.

«Прогулка»

Мы приехали на речку
Воскресенье провести,
А свободного местечка
Возле речки не найти!
Тут сидят и там сидят:
Загорают и едят,
Отдыхают, как хотят,
Сотни взрослых и ребят!
Мы по бережку прошли
И поляночку нашли.
Но на солнечной полянке,
Тут и там - пустые банки,
И, как будто нам назло,
Даже битое стекло!
Мы по бережку прошли,
Место новое нашли.
Но и здесь до нас сидели;
Тоже пили, тоже ели,
Жгли костер, бумагу жгли -

Насорили и ушли!
Мы прошли, конечно, мимо...
— Эй, ребята! — крикнул Дима.
— Вот местечко хоть куда!
Родниковая вода!
Чудный вид!
Прекрасный пляж!
Распаковывай багаж!
Мы купались,
Загорали,
Жгли костер,
В футбол играли —
Веселились, как могли!
Пили квас,
Консервы ели,
Хоровые песни пели...
Отдохнули — и ушли!
И остались на полянке,
У потухшего костра:
Две разбитых нами склянки,
Две размокшие баранки -
Словом, мусора гора!
Мы приехали на речку
Понедельник провести,
Только чистого местечка
Возле речки не найти!

— Куда же поехали гулять ребята? Что увидели они на речке? Как вы думаете, хорошо ли так делать? Как отдыхали ребята? Чем они занимались? А хорошо ли они поступили, когда уехали с речки? Воспитатель слушает ответы детей, корректирует и дополняет их, обобщает, делает вывод:

— Запомните, пожалуйста, малыши, что когда вы отдыхаете с родителями на речке, то соблюдайте чистоту и порядок. Берегите нашу природу! Не загрязняйте ее! От чистоты природы зависит наше здоровье.

Игра «Делай как я!»

Цель: продолжать развивать у детей разнообразные виды движений, учить детей выполнять движения по наглядному образцу, развивать координацию движений рук и ног при выполнении упражнений.