**Тематический день «День здоровья»**

**Цель:** Создать условия для формирования представлений детей дошкольного возраста о здоровье как одной из главных ценностей человеческой жизни.

**Задачи:**

* Расширять знания детей о полезной и вредной пище, о ценности здоровья.
* Формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение, с помощью сна восстанавливаются силы.
* Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности.
* Развивать физические качества, самостоятельную двигательную активность.
* Воспитывать желание заботиться о своем здоровье.

**Место проведения:** групповое помещение, участок детского сада.

**Возраст детей:** 2 младшая группа

**Ход игрового тематического дня**

**I. Прием детей.**

**Сюрпризный момент.**

**Цель:** замотивировать детей, вызвать интерес, привлечь внимание, активизировать речь, память.

*Чебурашка принес волшебную шкатулку. Рассмотреть ее, что в ней лежит? Воспитатель предлагает детям посмотреть. Но шкатулка не открывается. Нужно отгадать загадку.*

Чебурашка загадывает загадку:

Круглое, румяное, сладкое, наливное.

Растет в садах, хрустит на зубах. Что это?

(Шкатулка открывается, а там яблоко).

**Пальчиковая гимнастика**

***«Яблоки»***

**Цель:** развивать мелкую моторику рук.

Большой пальчик яблоки трясёт. *(Кисти сжаты в кулак, разгибаем большой пальчик)*

Второй их собирает. *(Разгибаем указательный палец)*

Третий их домой несёт. *(Разгибаем средний палец)*

Четвёртый высыпает. *(Разгибаем безымянный)*

Самый маленький – шалун. *(Разгибаем мизинец)*

Всё, всё, всё съедает.

*Чебурашка вынимает из шкатулки разноцветные ленточки и предлагает детям с ними поиграть.*

**Мало-подвижная игра**

***«Найди свой домик по цвету»*** (с ленточками)

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

Чебурашка спрашивает у детей, знают ли они что такое витамины. Выслушивает ответы детей и дополняет их своим рассказом.

**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.

Для закрепления беседы проводится **дидактическая игра *«Полезная и вредная пища»***

Под весёлую ритмичную музыку Чебурашка приглашает детей на зарядку.

Чтобы быть здоровым,

Чистым и красивым

Нужно умываться

Белым нежным мылом!

Полотенцем растереться,

Причесаться гребешком,

В одежду чистую одеться

И в детский сад пойти потом!

**Комплекс утренней гимнастики**

***«Надо чисто умываться по утрам и вечерам!»***

*1. «Чистые ладошки»*

И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. Одну руку вперед, повернуть ладонь вверх. Вернуться в и. п. То же другой рукой. Повторить по 3 раза.

*2. «Стряхнем водичку»*

И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. Руки вверх; круговые движения кистью — «стряхивают водичку»; руки на пояс. Дыхание произвольное. Повторить 4—5 раз.

*3.«Помоем ножки»*

И. п.: ноги врозь, руки за спину. Наклон вперед, хлопнуть два раза по коленям, сказать «моем чисто». Руки за спину. Ноги в коленях не сгибать. Повторить 4—5 раз.

*4.«Мы — молодцы!»*

И. п.: ноги слегка расставить, руки вниз. 8—10 подпрыгиваний и 8—10 шагов. Прыгать легко, мягко. Дыхание произвольное. Повторить 2—3 раза.

*5. «Чтобы чистым быть всегда,*

*Людям всем нужна... (вода)!»*

И. п.: ноги врозь, руки на пояс. Подняться на носки; руки в стороны, вдох носом. Опуститься на всю стопу, руки на пояс, на выдохе произнести «вода-а-а». Повторить 3—4 раза.

Подвижная игра «Пузырь»

Дети вместе с педагогом берутся за руки и образуют небольшой кружок, стоя близко друг к другу. Педагог говорит:

*Раздувайся, пузырь, Раздувайся вверх и вширь.*

*Раздувайся, пузырь, Пузырь мыльный и цветной,*

*Раздувайся большой, Оставайся такой  Да не лопайся.*

Играющие отходят назад и держатся за руки до тех пор, пока педагог не скажет: «Лопнул пузырь!» Дети опускают руки и приседают на корточки, говоря при этом «Хлоп!» *Вариант.* После слов «лопнул пузырь» двигаться к центру круга, по-прежнему держась за руки и произнося при этом звук «ш-ш-ш» — воздух выходит. Затем дети снова надувают пузырь — отходят назад, образуя большой круг.

**Ситуативная беседа перед завтраком**

***Чебурашка говорит о необходимости и правилах мытья рук, заучивание стихотворения***

«Руки надо чисто мыть,  
 Рукава нельзя мочить.

Кто рукавчик не засучит

Тот водичку не получит».

***Чебурашка говорит о пользе пищи***

**Завтрак**

Если хочешь быть здоров,

Обойтись без докторов,

На твоем столе всегда

Утром каша быть должна!

**Цель:** Совершенствовать культурно-гигиенические навыки, формировать простейшие навыки поведения во время еды.

**II. Непрерывная образовательная деятельность**

**1. Художественно-эстетическое развитие (Аппликация)**

**Тема:** «Большие и маленькие яблоки на тарелке»

**Программное содержание.** Учить детей наклеивать круглые предметы. Закреплять представления о различии предметов по величине. Закреплять правильные приемы наклеивания (брать на кисть немного клея и наносить его на всю поверхность формы).

**Методика проведения занятия.** Показать детям большие и маленькие круглые яблоки, уточнить представления об их величине. Обратить внимание ребят на круги, вырезанные из белой бумаги – тарелки, на которых будут лежать яблоки.

Предложить детям наклеить на тарелки большие и маленькие яблоки. Сказать, что сначала надо разложить все яблоки (кружки) по порядку (большие-маленькие) на тарелке и посмотреть, красиво ли они лежат.

Предложить детям приступить к наклеиванию. Спросить как нужно правильно и аккуратно наклеить.

**Материалы.** Яблоки большие и маленькие. Круги-тарелочки, вырезанные из белой бумаги (диаметр 15-18см), бумажные кружочки одного цвета (зеленые, желтые или красные) (диаметр 2см и 3см) кисти для клея, салфетки (на каждого ребенка.

**Игровое упражнение между НОД**

***«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!

**2. Физическое развитие (Физическая культура)**

**Программное содержание.** Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, нее опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движения рук и ног. Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу. Развивать активность в процессе двигательной деятельности. Способствовать формированию ЗОЖ детей как одной из главных ценностей человеческой жизни. Воспитывать умение соблюдать элементарные правила и технику безопасности при выполнение двигательных упражнений.

**1-я часть.** Ходьба и бег по кругу. Вначале выполняется ходьба (примерно половина круга), затем бег (полный круг), переход на ходьбу и остановка. Поворот в другую сторону и повторение задания.

**2-я часть.** *Общеразвивающие упражнения.*

1.И.п. – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки в стороны, вернуться в исходное положение (4-5 раз).

2.И.п. – ноги на ширине ступни, руки за спиной. Присесть, руки вынести вперед, вернуться в исходное положение.

3.И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклон вправо (влево), вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).

4.И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять правую (левую) ногу, опустить; вернуться в исходное положение (4-6 раз).

5.И.п. – ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах с поворотом кругом на счет воспитателя (или под бубен).

*Основные виды движений.*

Прыжки из обруча в обруч. Дети становятся перед обручами (плоские обручи из фанеры или картона), а воспитатель объясняет задание: «слегка расставить ноги, согнуть колени и прыгнуть в обруч на полусогнутые ноги мягко, как зайки». Упражнение выполняется по команде: «Прыгнули!», фронтальным способом, то есть одновременно всеми детьми. Повернувшись кругом, дети повторяют задание несколько раз подряд.

«Прокати мяч». Обручи разложены в 2 линии на расстоянии 2,5м. Воспитатель делит детей на 2 группы и предлагает каждому ребенку одной группы взять мяч (большой диаметр). Обе группы занимают исходное положение – сидя в обруче, ноги врозь. По сигналу педагога дети энергичным движением рук прокатывают мяч друг другу несколько раз подряд.

Игра «Ловкий шофер». Дети располагают произвольно по всему залу, в руках у каждого ребенка руль (обруч). По сигналу воспитателя: «Поехали!» - дети – «машины» разъезжаются по всему залу в разных направлениях, стараясь не мешать друг другу. Если педагог поднимает флажок красного цвета, то все машины останавливаются. Если зеленый – продолжают движение.

**3-я часть.** Игровое задание «Машины поехали в гараж».

Чебурашка рассказывает детям о пользе прогулки на свежем воздухе.

**III. Подготовка к прогулке.** Перед выходом на улице Чебурашка сообщает детям, что: «Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья» и предлагает на прогулке понаблюдать за солнцем.

**Прогулка**

**Наблюдение за солнцем.**

**Цель:** 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».

**Индивидуальная работа с детьми** (с подгруппой детей) - метание (мешочков с песком) в горизонтальную цель (обруч).

**Самостоятельная игровая деятельность с выносным материалом** (мяч, кегли и др.)

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

Чебурашка загадывает детям загадку:

Скок- скок да поскок

Круглый,  да упругий бок

По дорожке мчится вскачь

Звонкий,  да весёлый *(мяч)*

**Подвижная игра «Поймай мяч»**

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

**Трудовое воспитание** – собрать опавшие сухие листья.

**Цель:** прививать любовь к труду.

**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.

**Возвращение с прогулки.**

***Чебурашка говорит о необходимости мытья рук с мылом перед едой***

Мойся мыло! Не ленись!

Не выскальзывай, не злись!

Ты зачем опять упало?

Буду мыть тебя сначала!

**Мытье рук перед обедом**

***Чебурашка спрашивает детей о пользе еды и правилах поведения за столом (ответы детей) и дополняет их.***

«Чтоб сильным быть и ловким

Надо больше есть морковки,

Ешь,  на скатерть не роняй,

Рот салфеткой вытирай»

**Обед**

**Цель:** продолжать учить детей вести правильно себя за столом во время приёма пищи (сидеть ровно, не качаться на стуле, не спешить и не разговаривать с набитым ртом)

**Подготовка ко сну**

***Чебурашка предлагает детям отдохнуть после обеда***

Ходит тихий Сон, близ наших окон,  
 Бродит сонная Дрёма, возле нашей группы  
 Сон и Дрёма глядят – все ли ребятки спят…

**Сон** (Звучит тихая спокойная музыка)

**Подъём. Гимнастика после сна.**

Чебурашка говорит: - Ребятки, просыпайтесь! Глазки открывайтесь!

Ножки потянитесь, ручки поднимитесь.

Мы сначала пойдем очень медленным шажком.

А потом по шире шаг, вот так, вот так.

На носочки становитесь, вверх руками потянитесь

Выше ноги поднимайте и как цапельки шагайте.

Наконец- то мы проснулись,

и к своим делам вернулись.

**II половина дня**

**Работа в книжном уголке:** Чебурашка предлагает детям рассмотреть

иллюстрации и прочитать отрывки из сказки «Айболит» К.И. Чуковского.

**Цель:** формировать представления детей о ценности здоровья, о ЗОЖ через художественную литературу. Расширить представления детей о профессии врача, о трудовых действиях, результатах труда.

**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.

Чебурашка говорит о том, если вдруг почувствовали себя плохо, надо сразу обращаться к врачу.

**Сюжетно-ролевая игра *«Больница»***

**Цель:** продолжать учить детей развивать многоперсонажные сюжеты, поощрять к импровизации, смене и совмещению ролей, стимулировать детей к использованию предметов заместителей, воспитывать дружеские взаимоотношения.

**Самостоятельные игры детей. Предложить кегли, мячи.**

**Цель:** учить самостоятельно находить себе занятие по интересам, развивать двигательную активность, силу, ловкость. Воспитывать дружеские взаимоотношения.

**Итог дня**

Чебурашка: Ребята, вам понравился сегодняшний день в детском саду?

- А что больше всего понравилось?

- Как вы будете теперь заботиться о своём здоровье?

- Молодцы ребята, вы сегодня были самыми ловкими, быстрыми, смелыми, находчивыми. Я хочу угостить вас яблоками и подарить раскраски. Будьте всегда веселы и здоровы!

**Родителям**

 Буклет для родителей «Разговор о правильном питании»