**План проведения дня здоровья во второй младшей группе (3-4 года).**

**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**

**7:00-8:00**

* 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!

* Беседа: «Витамины я люблю, быть здоровым я хочу»

Цель: закрепить названия овощей, фруктов ягод, продуктов питания; расширять представления детей о том, насколько полезны многие продукты, и как важно правильно питаться; обучать умению вести диалог с педагогом.

**8:00-8.05**

* Утренняя гимнастика. Комплекс №4

Цель: формировать выразительность движений, умение передавать простейшие действия некоторых движений; воспитывать желание выполнять физические упражнения.

**8:05-8:30**

* Подготовка к завтраку, завтрак

1. Дежурство по столовой: помочь с сервировкой столов к завтраку, разложить ложки с правой стороны, поставить кружки на каждого ребенка по одному, расставить салфетницы
2. Формировать у детей осознанное отношение детей к

сохранению собственного здоровья, интерес к повседневным

гигиеническим процедурам, развивать речь.

**9:00-9:15**

* НОД. Изобразительная деятельность (Аппликация).

«Витамины с грядки и сада»

Цель: помочь вспомнить утреннюю беседу об овощах и фруктах, о их пользе; формировать интерес в совместной деятельности детей и взрослого по аппликации.

**9:15-9:25**

* Двигательная деятельность.

Игровое упражнение «Мы становимся всё выше»

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

**10:00-11:20**

* Прогулка.

1. Развлечение «День здоровья»

Цель: укреплять физическое здоровье детей, развивать физические качества; прививать любовь и интерес к здоровью, к спорту воспитывать у детей добрые и дружеские взаимоотношения.

**15:00-15:10**

* Постепенный подъем, гимнастика после сна.

1. Хождение по массажным коврикам, дорожкам

**16:10-16:55**

* Игровая деятельность

Рассматривание альбома «Если хочешь быть здоров – спортом занимайся»

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

* Чтение худ. лит**.**  С. 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.

**Конспект развлечения «День здоровья»**

Место проведения: спортивный участок.

**Ведущий**

Сегодня всемирный день здоровья. Здоровье – это дар, который мы с вами должны беречь, чтобы всегда быть веселыми, сильными и красивыми*.*

**Ведущий**

Ой, ребята, смотрите, к нам на воздушном шарике прилетело письмо. От кого же оно?

«Здравствуйте, ребята! Пишет вам зайчик Вася. Я уже давно собираюсь прийти к вам в гости, но никак не получается. То насморк одолеет, то ангина, а мне бы так хотелось с вами поиграть»

Ребята, зайчик Вася заболел. А давайте мы отправимся к нему в гости и расскажем, что нужно делать, чтобы быть здоровыми. Вы готовы? Тогда в путь!

*Музыкально-игровая гимнастика.*

Шли по узенькой дорожке наши маленькие ножки,

Руки тоже помогали, все махали да махали.

Остановка. Сели. Встали. Снова дружно зашагали.

Хлынул ливень, грянул гром. Мы на цыпочках идем.

Отряхнули руки, ноги, не устали мы с дороги.

Превратились дети в мишек,

Прогуляться мишки вышли,

Бурые, мохнатые, мишки косолапые.

Превратились в петушков,

Ножки поднимаем

«Ку-ка-ре-ку, ку-ка-ре-ку», -

песню распеваем

превратились все в лошадок,

и теперь спешим, спешим,

на лошадках, на лошадках,

Резво скачут малыши.

Побежали наши ножки,

Побежали по дорожке,

И пока мы не устанем,

мы бежать не перестанем

**Ведущий**

Прибежали на полянку, остановились, а на полянке столько цветов расцвело. Давайте немножко отдохнем и понюхаем цветочки.

*Дыхательное упражнение «Вокруг цветочки»*

**Ведущий**

Но пора отправляться в путь, ведь нас ждет зайчик. Но дорога предстоит нелегкая. Нам нужно пройти по мостику через речку, проползти по бревнышку над ямкой, перепрыгнуть из одной ямки в другую, пролезть под деревьями.

*Дети друг за другом преодолевают полосу препятствий, выстраиваются в шеренгу.*

**Ведущий**

Вот мы и пришли к зайчику.

*Стучит в домик.*

**Зайчик**(чихает и кашляет)

Здравствуйте, ребята! А я все болею да болею. Спасибо, хоть вы меня навестили. А у вас сегодня праздник?

**Ведущий.**

Мы отмечаем всемирный день здоровья в нашем детском саду.

**Зайчик**

А что это такое – детский сад?

**Ведущий**

На твой вопрос мы ответим тебе веселой песней про детский сад.

*Песня «Детский сад»*

**Зайчик**

У вас, наверное, очень интересно. А вы тоже часто болеете?

**Ведущий**

Мы заботимся о своем здоровье, и чтобы не болеть -  каждое утро делаем зарядку.

**Зайчик**

А меня научите?

**Ведущий**

Конечно, смотри и повторяй.

*Общеразвивающие упражнения «Зайчики».*

Гляньте, детки, на лужок,

Встали заиньки в кружок.

Не хотят болеть зайчишки –

Делают зарядку.

Повторяют ребятишки

С ними по порядку.

1. зайки сели на качели,

покачаться захотели.

Вверх и вниз, вверх и вниз –

Прямо в небо понеслись. (*качают руками вперед, назад)*

2. посмотрите, как же ловко

зайцы спрятали морковку.

Показали и опять – той морковки не видать (*прячут руки за спину и вытягивают вперед)*

*3.*наклоняемся вперед – каждый пусть морковь сорвет

хлоп – раз, еще раз,

урожай большой у нас. (*наклоняются и хлопают внизу)*

4. на спине лежат зайчишки,

все зайчишки-шалунишки,

ножки дружно все сгибают

по коленкам ударяют. (*лежа на спине – сгибают ноги в коленях и ударяют по коленям кулачками)*

5. раз, два, три, четыре, пять, зайки начали скакать

зайки начали скакать – как бы зайкам не устать.

Одуванчики летят, нос щекочут у зайчат.

Дуйте-ка на них, ребята,

Отдохнут пускай зайчата.*(дуют на «одуванчики»)*

**Зайчик**

Как здорово! Теперь я каждое утро буду делать зарядку!

**Ведущий**

А еще, чтобы не болеть надо кушать овощи и фрукты – в них содержится много полезных для здоровья веществ – витаминов.

**Зайчик**

А я так и делаю! Хотите, и вас угощу?

*Дает ведущему грязную морковку.*

**Ведущий**

Ребята, смотрите какая грязная морковка!

**Зайчик**

Вы ешьте, и не обращайте внимания – в желудке помоется!

**Ведущий**

Чтобы от микробов защититься водой и мылом нужно мыться,

А перед едой мыть фрукты, овощи водой. Эти простые правила помогут тебе не болеть. Вот посмотри, как умываются наши ребята и повторяй за нами.

*Игра «Зайчик в гости собирается»*

**Ведущий**

Ну, и, конечно, чтобы не болеть, нужно обязательно заниматься физкультурой. Правда, ребята?

**Зайчик**

Я чувствую, что уже здоров

И мне не нужно докторов!

Со спортом буду я дружить

И здоровьем дорожить!

А сейчас всех вас я зову в веселый пляс.

*Танец «Веселая зарядка»*

**Ведущий**

Мы так весело занимались, но наши ножки устали. Давайте сядем на коврик, погладим ножки, пусть они немного отдохнут.

 А теперь нам пора возвращаться в группу.

**Зайчик**

Спасибо вам, ребята! Будьте всегда здоровыми и веселыми!

**Ведущий**

 Наш праздник подошел к концу. До свидания, ребята!