**ПЛАН - краткий конспект:**

**«День здоровья в режимных моментах»**

***Конспект проведения Дня здоровья во второй младшей группе***

*Воспитатель: Беседина О.И*

*Группа: № 5, «Умка» младшего дошкольного возраста*

**Цель:** Способствовать формированию у детей младшего дошкольного возраста представлений о здоровье как одной из главных ценностей человеческой жизни.

**Задачи:**

• Укрепить знания детей о понятии «здоровье» и «здоровый образ жизни»;

• Продолжать формировать потребность в ежедневной двигательной активности;

• Способствовать формированию желания заботиться о своем здоровье и здоровье родных и близких.

**Утро**

Прием детей.

**Психогимнастика**

***Цель:*** создать положительный настрой на предстоящий день.

Улыбкой светлой,

Дружным парадом

День Здоровья начать нам надо.

Давайте все дружно крикнем

Дню Здоровью Ура! Ура! Ура!

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

***Цель:*** продолжать закреплять знания детей о том, как надо сохранять здоровье и укреплять его.

**Утренняя зарядка**

***Цель:*** способствовать формированию умений сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку.

Утренняя зарядка  
Раз, два, три, четыре, пять —  
Начинаем мы вставать.  
Ну‐ка, быстро — не ленись,  
На зарядку становись!  
Раз, два, три, четыре —  
Руки выше! Ноги шире!  
И наклон туда — сюда,  
Как по горочке вода!  
Я водички не боюсь,  
Из ведёрка обольюсь.  
Будем закаляться,  
Спортом заниматься!

**Водные процедуры:**

***Цель:*** Продолжать воспитывать культурно-гигиенические навыки детей.

**Мойдодыр**

Самый чистый, самый умный,

Самый добрый Мойдодыр.

Он твердит и днем, и ночью:

«Три до дыр» да «Мой до дыр!»

Моет он мышат, лягушек,

Моет маленьких детей —

Даже самых непослушных

Умывает каждый день.

***О ногтях***

Кто ногтей не чистит

И не подстригает,

Тот своих знакомых

Здорово пугает.

Ведь с ногтями грязными,

Длинными и острыми

Могут очень просто вас

Перепутать с монстрами.

**Завтрак:**

**Беседа: «Здоровое питание»**

***Цель:*** продолжать формировать у детей осознанное отношение к здоровому питанию.

Хорошо здоровым быть!  
Соков надо больше пить!  
Гамбургер забросить в урну,  
И купаться в речке бурной!!!  
Закаляться, обливаться,  
Спортом разным заниматься!  
И болезней не боясь,  
В тёплом доме не таясь,  
По Земле гулять свободно,  
Красоте дивясь природной!!!  
Вот тогда начнете жить!  
Здорово здоровым быть!!!

**День:**

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

***Цель:*** продолжать 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!

**Отгадывание загадок:**

***Цель:*** способствовать развитию логического мышления.

1.Просыпаюсь утром рано

Вместе с солнышком румяным

Заправляю сам кроватку

Быстро делаю……» (зарядку)

2. Лечит маленьких детей

Лечит птичек и зверей

Сквозь очки свои глядит

Добрый доктор……» (Айболит)

3. Знает он про нас немало

Как зовут? Кто наша мама?

Знает рост и знает вес

Кто как спит и кто как ест

С нас не сводит строгих глаз

Потому что это…» (врач)

4. Ускользает, как живое,  
Но не выпущу его я.  
Белой пеной пенится,  
Руки мыть не ленится!  
(Мыло)

5. На снегу две полосы,  
Удивились две лисы.  
Подошла одна поближе:  
Здесь бежали чьи-то ...   
(Лыжи)

6. Кто на льду меня догонит?  
Мы бежим вперегонки.  
А несут меня не кони,  
А блестящие ...  
(Коньки)

7. Не похож я на коня,  
Хоть седло есть у меня.  
Спицы есть. Они, признаться,  
Для вязанья не годятся.  
Не будильник, не трамвай,  
Но звонить умею, знай!   
(Велосипед)

**Прогулка:**

***Цель:*** продолжать формировать умение отмечать изменения в окружающем мире. Помогать детям замечать красоту природы в разное время года

Наблюдение за небом: уточнить знания детей о влиянии солнца на погоду, жизнь растений, животных, людей.

**Беседа:** «На прогулку с пользой»

***Цель***: Продолжать расширять знания детей об явлениях природы,

**Подвижная игра «Поймай мяч»**

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

**Игровое упражнение «С кочки на кочку»**

***Цель:*** продолжать учить детей прыгать с кочки на кочку, развивать мышцы ног и двигательную активность.

**Трудовое воспитание**:

***Цель:*** продолжать учить детей трудиться в коллективе. Способствовать формированию желаний помогать воспитателю в уборке прогулочного участка.

**Самостоятельная деятельность** детей (под контролем воспитателя).

***Цель:*** Способствовать воспитанию у детей опыта поведения в среде сверстников, продолжать воспитывать чувство симпатии к ним. Продолжать формировать умения детей играть самостоятельно, придерживаясь правил игры.

**Возвращение с прогулки:**

**«Стихи про микробы»:**

***Цель:*** Продолжать укреплять желания детей следить за чистотой своих рук, прививать желания мыть руки.

***1 Микроб:***

Там, где грязь, живут микробы.  
Мелкие - не увидать.  
Нас, микробов, очень много,  
Невозможно сосчитать.

***2 Микроб:***

Мельче комаров и мошек  
В много-много тысяч раз.  
Тьма невидимых зверушек  
Жить предпочитаем в вас.

***3 Микроб:***

Если грязными руками  
Кушать или трогать рот,  
Непременно от микробов  
Сильно заболит живот.

**Обед:**

**Игровая ситуация:**

«Поможем Незнайке накрыть правильно стол»

***Цель:*** Продолжать формировать ответственного отношения к поручениям. Укреплять желания заботиться о своих сверстниках.

**Чтение перед сном**

**Чтение перед сном К. Чуковский «Айболит».**

***Цель:*** продолжать воспитывать умение детей слушать сказки. Дать первые навыки умения объяснять поступки персонажей произведения. Продолжать формировать интереса к чтению.

**Вечер:**

***Цель:*** продолжать развивать разнообразные формы движений. Приучать действовать совместно.

**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 здоровым»**

***Цель:*** продолжать расширять знания детей о том, что необходимо делать, чтоб быть здоровым. Воспитывать желание быть здоровым.

**Игра «Мяч по кругу»**

Дети встают в круг и под музыку передают друг другу мяч, музыка останавливается и у кого в руке мяч называет полезные для здоровья фрукт или овощ.

***Цель:*** Продолжать накапливать знания детей о правильном питании. Способствовать развитию умения детей играть в игры, в ходе которых совершенствуются основные движения.

**Провожание детей домой с родителями.**