**Конспект развлечения в первой младшей группе: «День здоровья»**

**Цель:**

Формировать начальные представления у детей о здоровом образе жизни.

Воспитывать культурно-гигиенические навыки.

Упражнять в выполнении основных движений

Развивать мелкую моторику движений.

**Материал:**

Две куклы, массажный коврик, «шагайка», чудесный мешочек: расчёска, мыло, полотенце, зубная щётка, зубная паста, кроватка, дуги для подлезания, фонограмма

**Ход занятия:**

В. Мы очень любим ‚ когда к нам приходят гости. Посмотрите сколько их сегодня много.

Каждое утро мы говорим друг другу: «Доброе утро», чтобы у нас весь день был добрым.

Давайте скажем эти волшебные слова и нашим гостям.

А теперь встанем все в кружок:

***(выполняется упражнение)***

Глазки, глазки, вы проснулись?

Ушки, ушки, вы проснулись?

Ручки, ручки, вы проснулись?

Ножки, ножки, вы проснулись?

А ещё к нам в гости сегодня обещали прийти куклы. Кукла Катя и кукла Марина.

Детки кукол ждут и ждут.

Что же куклы не идут?

К ним отправимся мы сами,

Что случилось и узнаем.

***(дети идут массажному коврику)***

Вот шагают наши ножки

Прямо к Кате по дорожке.

А дорожка не простая

-Вот красивая какая!

***Звучит музыка «Колыбельная».***

-Что за музыка звучит?

Наша Катя ещё спит.

Как нам быть?

Как же Катю разбудить?

Может быть потопаем? (топают).

Может быть похлопаем? (хлопают).

А давайте мы скажем кукле волшебные слова: «Доброе утро»

***(Кукла просыпается.)***

Кукла Катя: Доброе утро, дети!

В гости к вам хочу прийти,

Но не знаю, как дойти.

Ручки не хотят Вставать.

В. Ребята, что мы делаем каждое утро, чтобы легче было вставать, и чтобы целый день

быть бодрыми и здоровыми?

Дети: Зарядку.

В: Ты, Катюша не ложись, ты с зарядкой подружись.

***(дети выполняют зарядку)***

В: Всё запомнила, Катюша? Просыпайся поскорей. В гости ждём всегда гостей.

В: А теперь отправимся в гости к кукле Марине. Она живёт далеко, но у меня есть

волшебные ворота. В эти ворота мы проползём и сразу окажемся у куклы Марины

***(дети проползают на четвереньках под дугами, идут по «шагайке» и оказываются у домика куклы)***

В: Что за странная картина?

Ох, и грязная Марина!

Грязь на щёчках и на лбу!

Грязь на шее, на носу.

Очень стыдно быть такой!

Ты пойди, лицо умой!

***Кукла шепчет.***

В: Ребята Марине очень стыдно. Она не знает, что нужно делать, для того чтобы быть чистой и красивой. Но мы-то с вами знаем и сейчас расскажем Марине.

А поможет нам в этом «Волшебный мешочек»

***(дети на ощупь угадывают и называют предметы гигиены: мыло, расчёску‚ зубную щётку‚ полотенце.)***

***Пальчиковая игра. «Что же детям пригодится, чтобы начисто умыться»***

***(дети отвечают на вопросы и загибают пальчики)***

- Что же деткам пригодится, чтобы начисто умыться? Нам нужна водица.

-Что же с ручек грязь смывает? Мыло деткам помогает!

-Чтобы зубки не болели. Чтоб они всегда блестели. Помогает... (зубная щётка).

-Чисто-чисто умывались. Чем же детки вытирались? Полотенцем.

-Чтоб волосики не путались, чтоб они всегда нас слушались, чтоб красивой была

причёска, помогает нам... (расчёска).

***Кукла благодарит детей.***

В: Ну-ка, быстро умывайся. И к нам в гости собирайся.

***(обращаясь к детям)***

Кукол всех мы навестили, и всему их научили. Скоро в гости к нам придут, скажут: «Здравствуйте, мы тут!»

А мы отправляемся обратно в детский сад и будем их там ждать.

***(дети проползают под воротиками, идут по «шагайке»).***

***Звучит веселая музыка.***

***Воспитатель подводит итог занятия.***

**Конспект развлечения в первой младшей группе «Малышок»: «Научим зайчика быть здоровым»**

**Цель:**

* Формировать у детей представления о здоровом образе жизни: продолжать познакомить детей с понятиями «здоровье, здоровый, витамины»; закреплять знание названий овощей и фруктов (яблоко, груша, морковь), предметов одежды (пальто, шапка); закрепить основные навыки личной гигиены; создать мотивацию участия в подвижных играх; находить решение поставленной проблемы.
* Развивать речь детей, формировать умение отвечать на вопрос словосочетанием и предложением, активизировать словарный запас детей: снег: холодный, здоровье, витамины.
* Воспитывать желание помочь другим, сочувствие.

**Материалы:** игрушка зайчик, кукла в теплой одежде, книга «Азбука здоровья», муляжи фруктов и овощей, снежки из ваты.

*Дети входят в группу, здороваются.*

*Звучит тихая музыка. На полу следы из снега.*

**Воспитатель:**Ой, что это? (снег) Кто-то здесь проходил и оставил свои следы. Скажите, ребята, у нас в группе тепло или холодно? (тепло) А, что происходит со снегом, когда он полежит в тепле (тает). Правильно, молодцы.

Тогда, получается, что сейчас снег растает и пол каким будет? (мокрым)

А по мокрому полу можно ходить? (нет) А почему? (можно поскользнуться, упасть, ударить ножку, промочить ноги и заболеть и т. д.)

**Воспитатель:** Правильно, можно навредить своему здоровью.

Что же нам делать? Нужно убрать снег. А как? Руками? Давайте уберём снег салфетками (дети промакивают снег салфетками и выбрасывают их в корзинку)

Вы чувствуете, какой снег …холодный? (хоровой и индивидуальные повторения). А можно снег брать в рот? нет (он грязный, холодный, горлышко заболит)

А если снег взять в руки и подержать долго, что будет … наши руки замёрзнут? Трогаю руки детей. А если руки замёрзнут, значит мы с вами (заболеем). А, чтобы этого не произошло, давайте погреем руки.

Мы погреемся немножко  
Мы похлопаем в ладошки  
Хлоп-хлоп-хлоп - 2 раза

**Воспитатель:** А как, ещё можно погреть ладошки? (подуть на них)

**Выполняется дыхательная гимнастика «Греем руки»**

*(Воспитатель показывает, как надо дуть на ладони).*

**Исходная позиция:**стоя, руки согнуты в локтях, ладошками к лицу.

**Вдох.**Через нос

**Выдох через рот.**Длительный выдох на руки.

**Повторить 4—5 раз.**

- Вы чувствуете, как идет тепло? Что ты чувствуешь, Алиса? А ты, Глеб? *(индивидуальные повторения).*

**Воспитатель.**Интересно, кто же всё-таки оставил следы у нас в группе. Давайте поищем. *(находим зайку)*

**Воспитатель:** Так вот, это кто. Здравствуй, зайка. Ребята, поздоровайтесь.

Представляете, оказывается, наш маленький зайчонок часто болеет, и добрый доктор Айболит отравил его к нам, чтобы мы рассказали ему, что нужно делать, чтобы не болеть. Расскажем.

*Дети садятся на стульчики.*

**Воспитатель:** Вот смотри зайка, у нас в группе есть вот такая интересная книга. Посмотрите на эти картинки. Что тут нарисовано? (*Воспитатель открывает книгу с картинками, на которых изображены дети, делающие зарядку)*

**Дети:** Девочка и мальчик делают зарядку.

**Воспитатель:** «Правильно. А для чего мы делаем зарядку? (чтобы не болеть) Давайте покажем зайчику, как мы делаем зарядку.

*Дети выполняют движения*

А сейчас все дружно встали  
Ручками похлопали  
Хлоп-хлоп-хлоп.  
Ножками потопали  
Топ-топ-топ  
Сели, встали, Сели, встали  
А потом мы зашали и ни сколько не устали.

**Воспитатель:** «Молодцы! А что мы говорим после зарядки?»

**Дети:** «Спасибо зарядке - здоровье в порядке!»

**Воспитатель:** «Значит, зарядка помогает нам быть здоровыми, сильными и ловкими.»

**Воспитатель:** Ой, посмотрите, кто к нам ещё пришел! *(Воспитатель вносит куклу, одетую в теплую одежду)*

Это кукла Надя. Она собралась на прогулку и надела на себя… (*Дети*перечисляют названия кукольной одежды)

**Воспитатель:** «А если кукла не наденет теплые сапожки или шапочку, может она пойти гулять?»

**Дети:** «Нет, она замерзнет, у нее заболит горлышко».

Почему? (зима, холодно)

**Воспитатель:** Надо одеваться по погоде: когда холодно - надевать сапожки, шапочку, шарф; когда тепло - туфельки, панамку.

**Воспитатель.**Ребята, а вот сейчас у нас зима, а в какие игры любите играть на улице? *(снежки, кататься на санках)*

А если мы не будем двигаться, а будем сидеть, то …. *(замерзнем, заболеем).*

Давайте покажем зайчику одну из наших веселых игр

*Дети берут снежки*

Вышли дети погулять – стали дети снег катать  
Мы с тобой снежки лепили, а потом снежки катили  
И мы даже не устали и в снежки играть мы стали.

*Проводится подвижная игра «Снежки» под музыку*

**Воспитатель:** А вот мы с вами ходили на прогулку, поиграли. Пришли, разделись и сразу побежали за стол. (нет)

А, что ещё сделали. (помыли руки)

*Воспитатель:* Давайте покажем зайчику, как надо мыть руки.

Кран открыли (имитация)  
Вода побежала (ш-ш-ш)  
Ай лады, лады, лады  
Не боимся мы воды.  
Чисто умываемся,  
Друг другу улыбаемся (имитация)  
Кран закрыли (имитация)

**Воспитатель:** «А теперь давайте подумаем, если мы не будем мыть руки, что будет?

**Дети:** «Живот заболит».

**Воспитатель:** «А почему?»

**Дети:** На руках живут микробы.

**Воспитатель:** Всё понял зайка.

Посмотрите, пока мы с вами играли Тамара Николаевна, накрыла на стол. Что это у нас лежит на тарелочках?

*Воспитатель показывает детям набор муляжей овощей и фруктов (огурец, помидор, яблоко, банан)*

**Воспитатель:** «Это овощи и фрукты».

*Дети перечисляют названия овощей и фруктов.*

**Воспитатель:**Скажите, ребята, овощи и фрукты нужно мыть перед едой. (Да)

Что будет, если мы не будем их мыть. (заболят животики)

**Воспитатель:** Вы все правильно сказали, молодцы. Надо обязательно мыть руки, бананы, яблоки, огурцы, чтобы быть здоровыми.

**Воспитатель:** «А ещё в них есть витамины, они делают нас здоровее, кожицу мягче и нежнее, головку – умнее. А сейчас, умные головки, давайте повторим, что нужно делать, чтобы быть здоровыми. А ты зайчик запоминай.

- делать зарядку;

- мыть руки и грязную еду;

- одеваться по погоде;

- кушать продукты, богатые витаминами;

- больше двигаться.

**Воспитатель:** Ну вот, зайчик мы тебя всему, что знали, теперь, надеюсь, ты будешь меньше болеть. И хотим тебе подарить книгу.

**Воспитатель**от имени зайца: Спасибо вам, ребята. Я вам тоже приготовил подарок – морковь. Дети идут мыть руки и угощаются морковью.