**Физкультурно-оздоровительное мероприятие.**

**«Поможем кошечке быть здоровой».**

**(для детей раннего возраста).**

Цель: Формировать у детей представление о здоровом образе жизни. Способствовать укреплению здоровья. Закрепить навыки самообслуживания. Задачи: 1.Обучающая: Расширять представление детей о здоровом образе жизни, закреплять представление о полезных продуктах, учить рассуждать, делать выводы. Уточнить у детей названия фруктов, формировать умения определять их на вкус и побуждать называть их.

 2.Развивающая: Развивать речь детей, способствовать активизации словаря детей через употребление слов - разных частей речи;

 3.Воспитывающая: Воспитывать желание заботится о своем здоровье.

Материал: колокольчик, корзинка с муляжами фруктов (яблоко, апельсин, лимон, банан), порезанные на кусочки фрукты - яблоко, апельсин, лимон, банан.

Ход занятия.

Вос-ль: Здравствуйте ребята! Посмотрите, что я вам сегодня принесла!

(Воспитатель показывает колокольчик)

Колокольчик зазвени,

Всех ребяток позови.

Как услышат - прибегут,

И со мной играть начнут.

Вос-ль: Молодцы, ребята, услышали колокольчик!

(Стук в дверь. Заходит кошка в платке, чихает, кашляет)

Вос-ль: Здравствуй кошечка. Почему ты так закуталась?.

Кошка: Апчхи, апчхи. У меня печальный вид, голова моя болит. Я чихаю, кашляю. А у вас, детки не болеют?

Вос-ль: Нет, наши дети не болеют. Давай, мы и тебя научим не болеть.

Кошка: Научите

Вос-ль: Скажи, чем ты занимаешься по утрам.

Кошка: Я долго сплю, потом ем конфеты и опять сплю.

Вос-ль: Для начала необходимо рано проснуться и умыться холодной водой.

Кошка: Ой, ой, ой, мне не суметь!

Вос-ль: Да не бойся кошка, ты ведь не трусишка.

Рядом с нами ты вставай, и за нами повторяй.

Ребята давайте покажем кошке, как мы умываемся холодной водой.

(массаж лица «Кран откройся, нос умойся»)

Кран, Откройся! Нос, Умойся! Мойтесь сразу, Оба Глаза! Мойтесь, уши, Мойся, шейка!

Шейка, мойся хорошенько!

Мойся, мойся, обливайся!

Грязь, смывайся!

Грязь, смывайся!!!

 Вос-ль: Ну, что, кошка. Научили тебя ребята умываться.

 Кошка: Да, спасибо, научилась.

 Вос-ль: А зарядку ты любишь делать.

Кошка: Нет.

 Вос-ль: А наши ребята любят делать зарядку. Это полезно для здоровья. Хочешь, мы с ребятами покажем тебе необычную зарядку(зарядка под музыку «Весёлая зарядка» движения согласно тексту).

 Мы ногами топ топ топ
Мы руками хлоп хлоп хлоп
И туда и сюда повернемся без труда 2 раза

Мы головками кивнем
Дружно ручками махнем
И туда и сюда повернемся без труда 2 раза

Мы подпрыгнем высоко
Прыгать вместе так легко
И туда и сюда повернемся без труда 2 раза

 Вос-ль: А еще, чтобы не болеть, нужно гулять на свежем воздухе в любую погоду. Только надо правильно дышать: носом, не поднимая плечи при вдохе. Для того, чтобы научиться правильно дышать, нужно выполнять специальные упражнения. Посмотри. Кошечка, наши детки покажут тебе как правильно дышать.

Глубоко вздохнем мы воздух
Ртом мы выдохнем его
Раз-вдох, два - выдох
Раз-вдох, два - выдох
Крылья носа мы погладим,
Сверху, снизу разотрем,
И еще разок вдохнем.

Вос-ль: Кошечка, ты запомнила, как нужно дышать, чтобы не заболеть.

Кошка: Спасибо. Теперь я буду правильно дышать.

 Вос – ль: А еще надо кушать витамины.

 Кошка: А что такое витамины, где они прячутся?

 Вос-ль: Витамины прячутся в фруктах и овощах. Чтобы быть здоровыми надо есть больше фруктов и овощей.

Кошка: Ой, а у меня с собой есть корзинка с фруктами. Но я не знаю, как они называются и какие полезные.

Вос-ль: Не переживай, мы тебе поможем. Дети на вкус определят, какие у тебя в корзинке фрукты. Дидактическая игра: «Угадай на вкус». Дети по очереди пробуют кусочек фрукта и называют его, находят в корзинке муляж фрукта и дают воспитателю.

 Вос-ль: Кошка, у тебя в корзинке все фрукты полезные. Поэтому, кушай больше фруктов.

Кошка: Спасибо. Я постараюсь выполнять ваши советы, чтобы не болеть и всем своим друзьям расскажу. Мне пора уходить, до свидания, ребята.

 Вос-ль: Дети, давайте мы с вами тоже покушаем витамины – яблочки.

