**«Витаминка в гостях у ребят»**

Конспект осеннего дня здоровья в группе раннего возраста

Цель: охрана здоровья детей и формирование основы культуры здоровья.  
Задачи:   
сохранение и укрепление физического и психологического здоровья детей, накопление и обогащение двигательного опыта детей.

**1 половина дня:**

Приём детей. Детей встречает кукла «Витаминка», которая пришла узнать о здоровье детей и посмотреть, чем дети занимаются в детском саду и как укрепляют своё здоровье.

**Игровое упражнение «Мячик-попрыгунчик веселит детей»**

Цель: поднять детям настроение; развивать ловкость; учить ловить мяч.  
**Пальчиковая гимнастика «Засолка капусты»**

Мы капусту рубим, (*движения прямыми кистями вверх-вниз).*

Мы морковку трем (п*альцы обеих рук сжаты в кулачки, движение кулаков к себе и от себя).*

Мы капусту солим, (*имитировать посыпание солью из щепотки).*

Мы капусту жмем. (*интенсивно сжимать и разжимать пальцы на обеих руках).***Д/И «Веселые шнурки»**

Цель: развивать мелкую моторику рук, внимание, мышление;

знакомить с цветом; совершенствовать действия, связанные со

шнуровкой.   
 **Утренняя гимнастика комплекс № 1 «*Быстрые лошадки»***

**Хороводная игра *«Пузырь****»*

Цель. Закрепление умения становится в круг, постепенно расширять и сужать его.

**Занятие**

Тема: **«Витамины я люблю и здоровым быть хочу»**

Цель: Формирование элементарных понятий о здоровом образе жизни у детей.

Задачи: Расширять понятие о витаминах, познакомится с полезными свойствами, в ходе занятия дети должны узнать новую потешку об овощах и обобщать понятие названия овощей.

**Ход занятия**

Воспитатель: Ребятки, когда я шла в детский садик, то увидела у ворот необычную, корзину, а пока ее несла все у меня из нее высыпалось, давайте посмотрим, что же в ней лежало, на полу лежат *(морковка, помидор, репа, тыква, огурец)*

Воспитатель: Что разбросано на полу? *(морковь, помидор, репка, тыква, огурец.)*

Дети: Овощи.

Воспитатель: Давайте подберем овощи с пола.

Воспитатель: поднимает овощи с пола и показывает их детям.

Воспитатель: Поочередно показывает овощи детям и рассказывает, какой они формы и цвета? Все складывает в корзинку.

Когда все овощи собраны в корзину, воспитатель предлагает детям проговорить потешку.

Мы в корзину сложим ловко

Тыкву, репку и морковку,

Помидоры, огурцы,

Вот какие молодцы!

Воспитатель: Овощи содержат много витаминов, которые укрепляют наш организм и ему легче бороться с болезнями, а когда он здоровый и крепкий, то не какие микробы ему не страшны. А перед тем, как съесть овощи их надо обязательно тщательно помыть?

Воспитатель: Кто это к нам стучится? Давайте отгадаем загадку, кто же это.

Он любитель грызть морковку.

Ест капусту очень ловко.

Скачет он то тут, то там.

По полям и по лесам.

Серый, белый и косой.

Кто, скажите, он такой?

Дети: заяц.

Воспитатель: Зайка, а что ты такой грустный?

Зайчик: Я потерял свою корзинку, когда убегал от волка, в которой нес угощение для своих зайчат, они теперь расстроятся и не когда не узнают, что было в корзине, и чем я хотел их угостить, а также как это полезно и вкусно.

Воспитатель: Не расстраивайся зайка, твою корзину мы нашли, и мы с ребятами расскажем тебе, как называются овощи и как они полезны для детского организма.

Зайка: Радуется ответам ребят и благодарит. Большое вам спасибо за все, чему вы меня научили!

**Физминутка: *«Зайка серенький сидит»***

Воспитатель: Вот какие, вы молодцы, ну а теперь попрощаемся с зайчиком.

Прощаются с зайчиком.  
  
**Прогулка   
Цель:** Знакомство с сезонными изменениями в природе. Развитие познавательного интереса к окружающему миру.

**Задачи:**Воспитательные: Воспитывать любовь к природе, бережное отношение к ней.Образовательные: Расширять и закреплять знания детей о сезонных изменениях, о признаках осени. Обобщить и систематизировать знания детей о деревьях.Развивающие: Развивать бережное отношение к окружающему. Развивать внимание, память, наблюдательность, речь. Активизировать словарный запас детей.Словарная работа: ветер, ветерок, сильный, слабый, ветрено, дерево, ствол, ветка, листья, листопад.Предварительная работа с детьми: чтение стихотворений об осени. Методические приемы: показ, объяснение, художественное слово, рассмотрение, игровые приёмы.

Наглядный материал, оборудование: кукла, корзинка с листочками, веточки, ведёрко.

**Ход прогулки:**

Воспитатель с детьми выходят на участок. Встают в круг.

*Воспитатель:* - Дружно за руки возьмёмся, и друг другу улыбнёмся.

Сегодня на прогулку вместе с нами вышла «Витаминка».

*Воспитатель:* - Дети, посмотрите, как одета кукла?

-А почему? Какое время года сейчас? (ответы: наступила осень, на улице стало холодней, солнышко греет не так тепло).

*Воспитатель:* - Послушайте стихотворение об осени.  
 Если на деревьях листья пожелтели,  
 Если в край далекий птицы улетели,  
 Если небо хмурое, если дождик льется,  
Это время года осенью зовется. *Воспитатель:* - Давайте мы с вами посмотрим на деревья.   
-Что есть у дерева? (ответы: ствол, веточки, на веточках листочки).  
-А давайте расскажем Витаминке, что же происходит с деревьями осенью? (ответы: листики желтеют и опадают).  
 *Воспитатель:*- Посмотрите, сколько листиков лежит на земле. Все они упали с дерева. Когда на улице нет ветра, они плавно и медленно падают с деревьев. Когда на улице дует ветер, они порхают, вьются, кружатся.

**Физ. минутка «Ветер дует нам в лицо»**

Ветер дует нам в лицо, *(Дети имитируют дуновение ветра, качая*  
Закачалось деревцо. *туловище то в одну, то в другую сторону.*  
Ветер тише, тише, тише. *На слова «тише, тише» дети приседают,*  
Деревцо всё выше, выше *на «выше, выше» — выпрямляются.)*

Ветер веет над полями,  
И качается трава. *(Дети плавно качают руками над головой.)*Облако плывет над нами,  
Словно белая гора. *(Потягивания — руки вверх.)*Ветер пыль над полем носит.  
Наклоняются колосья —  
Вправо-влево, взад-вперёд,  
А потом наоборот. *(Наклоны вправо-влево, вперёд-назад.)*  
Мы взбираемся на холм, *(Ходьба на месте.)*  
Там немного отдохнём. *(Дети садятся.)*  
Ветер тихо клен качает,  
Вправо, влево наклоняет: *(Ноги на ширине плеч, руки за голову.*  
Раз — наклон и два — наклон, *Наклоны туловища вправо и влево.)*  
Зашумел листвою клен.

*Воспитатель:* - А давайте мы с вами возьмём листочек. Положим его на ладошку и подуем на него. Что стало с листочком?

*Воспитатель:* - А когда много листиков падает, это называется – листопад)

*Воспитатель:*- Послушайте стихотворение про листопад.

«Падают, падают листья,  
 В нашем саду листопад.  
 Красные, желтые листья  
 По ветру вьются летят.»

*Воспитатель:* - А когда на земле много листиков и мы идём по ним, они шуршат под ногами.

*Воспитатель:* - Сейчас мы с вами побудем осенними листочками.

**Подвижная игра «Мы — листочки»**  
Мы - листочки,  
Мы - листочки *(дети стоят кружком, держа в руках листочки).*Мы - осенние листочки.  
Мы на веточках сидели, дунул ветер — полетели *(разбегаются).*Мы летали, мы летали *(бегают, помахивая листочками).*  
Все листочки так устали.  
Перестал дуть ветерок, все уселись мы в кружок *(садятся на корточки, листочки держат над головой).*Ветер снова вдруг подул *(разбегаются по дорожке).*  
И листочки с веток сдул. Все листочки полетели *(подкидывают листья вверх).*

И на землю тихо сели.

*Воспитатель:* - А теперь я предлагаю вам в ведёрко собрать сухие веточки.

(Предложить детям веточками порисовать на песке).

**Индивидуальная работа:** Найди большой листик и подари «Витаминке».  
**Игра *«Маленькие ножки шагали по дорожке»****(двигательная активность)*

**Дыхательная гимнастика *«Машина»*** - *вырабатываем и тренируем правильное дыхание.*

**Д/И *«Расскажи и покажи»*** *(предложить детям показать где носик, ротик, глаза, уши)*- активизируем мышление детей.

**2 половина дня:**   
**Гимнастика после сна**  
I.В кроватках

1. «Потягушечки»  
 Потягунушки, потягунушки!

Поперек толстунушки

А в ножки ходунушки

А в ручки хватунушки

А в роток говорок

А в головку разумок»

2. «Мы себя любим»

– руки в стороны;

– руки скрестно на груди.

3. Нарядили ножки

В новые сапожки. *(поднимание ног, поглаживание голено-стопной части).*

II. Возле кроваток

Маленькие ножки

Шагают по дорожке.

Топ – топ, топ – топ.

III. Ходьба по дорожке «Здоровья»

(коррекционная дорожка: резиновые коврики, пуговицы)

Закаливающая процедура-умывание прохладной водой по мотивам потешки «Зайка серый умывался» Цель. Побуждать детей выполнять действия согласно тексту.  
IV.П/и «Бегите ко мне».  
  
После полдника

**Чтение худ. литературы К. Чуковского *«Мойдодыр****»*   
Цель. Воспитываем бережное отношение к здоровью через чтение детской литературы.

**Полоса препятствий**  
 «Перешагни через шнуры»

«Подлезание под дугу на четвереньках»

Цель: Формировать у детей умение перешагивать, ползать на четвереньках; приучать их действовать по сигналу воспитателя.

**Дидактическая игра «Части тела, эмоции»**

Цель: формировать умение соотносить предмет с его словесным обозначением; формировать словарь по теме; обучать ориентировке в схеме собственного тела; учить различать понятия «девочка-мальчик»; формировать грамматический строй речи; развивать речеслуховое внимание; продолжать учить выполнять действие по словесной инструкции.  
  
Кукла «Витаминка» благодарит детей за проведённый день и дарит детям мыльные пузыри.  
  
**П/И «Мыльные пузыри».**

Воспитатель пускает мыльные пузыри и предлагает детям поймать их.

Работа с родителями.

Размещение в родительском уголке информации на тем «Формируем здоровый образ жизни у дошкольника с раннего детства»