***«День здоровья» в 1 младшей группе.***

***1-ая половина дня***

***Приём детей в группе ДОУ.***

1. Детям предложить препятствия из приёмной в групповую (полоса препятствий)

\* «Войди и сойди с горки»

\* «Перешагни через шнуры»

\* «Подлезание через дугу на четвереньках»

**2**. Утренняя гимнастика.

Загадка: У кого усатая морда полосатая, спинка, словно, мостик, за мосточком хвостик? (котёнок).

Малыши свободно располагаются и ложатся на ковре - «засыпают».

Воспитатель: «Вот проснулись, потянулись, с боку на бок повернулись. Потягушки, потягушки! Где любимые игрушки?»

Дети выполняют соответствующие движения. Воспитатель рассыпает по залу мячи, декламирует: «Ты наш мячик поскачи, и котяток разбуди!»

Дети подбирают мячи и выполняют с ними гимнастику: ходьба, бег, обще развивающие упражнения:

\*Исходное положение - стоя, ноги вместе.

1- руки с мячом вверх, подняться на носки

2- исходное положение

\*Исходное положение - стоя. Ноги на ширине плеч, руки с мячом вверху.

1- наклон вперёд

2- исходное положение

\*Исходное положение - стоя, мяч в руках

1- присесть, мяч положить на пол

2- встать

3- присесть, взять мяч

4- исходное положение

\*Исходное положение - стоя на четвереньках, мяч впереди, по сигналу передвигаться на четвереньках, головой мяч вперёд.

\*Прыжки на двух ногах, руки на поясе.

\*Бег, ходьба с мячом.

**3**. По завершению утренней гимнастики воспитатель спрашивает детей, что ещё должен сделать каждый из них и что очень любит выполнять любой котёнок. Приходят к совместному выводу - надо умываться.

Воспитатель: «Носик, носик! Где ты носик. Ротик, ротик, где ты ротик? Щёчка, щёчка! Где ты, щёчка? Будет чистенькая дочка!»

Дети выполняют движения в умывальной комнате.

**4**. Экскурсия в спортивный зал, рассмотреть и рассказать о физкультурном оборудовании и инвентаре - приобщение к физкультуре.

**5**. Занятие: Физкультура «Репка».

Программное содержание: учить детей сохранять устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади; продолжать формировать правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке; закрепить умение ползать на четвереньках с опорой на ладони и колени в прямом направлении, развивая координацию движений и ловкость. Воспитывать интерес к занятиям физическими упражнениями, трудолюбие.

Оборудование: скамейка гимнастическая,2 верёвки,2 стойки, шапки-маски зайцев по количеству детей.

Ход занятия:

«Ребята, к нам пришёл гость из сказки «Репка». Вы его узнали? (Да). Кто это? (дед). А вот зачем он к нам пришёл вы узнаете из моего рассказа, только вы мне помогайте. Жил был дед и был у него большой огород. Вот однажды посадил дед репку. Выросла репка большая-пребольшая. Стал дед репку из земли тащить. Тянет - потянет, вытянуть не может. Дедушка старенький. Тяжело ему. А мы с вами молодые. Здоровые и сильные. Поможем дедушке собрать урожай? (да). Для этого мы должны пойти в огород: будем там землю копать, сажать семена, выращивать растения и собирать урожай, но дорога не лёгкая, будет много препятствий на пути. Готовы? Тогда становитесь за мной и отправимся в путь.

Основные движения:

1. Бег, ходьба за воспитателем.
2. Ходьба по дорожке вокруг луж.
3. Ходьба по гимнастической скамейке (мостик через реку). Вот мы и на огороде, чтобы хорошо и быстро работать, нам надо размяться, Для этого сделаем несколько упражнений.

Обще развивающие упражнения.

1. «Станем большими». И. п. - стоя. 1-дети поднимают руки вверх, приподнимаются на носки.2- и.п. (4-5раз)
2. «Станем сильными». И. п. - ноги врозь, руки в стороны, кисти рук сжаты в кулаки.1-согнуть руки в локтях.2-и.п. (4 раза).
3. «Копаем грядки». Имитация движений - наклоны вперёд.
4. «Сажаем семена репы». И. п. - стоя. 1-приседание с имитацией посева влево.2- и.п.3-приседание с имитацией посева вправо.4-и.п.(по 4 раза)
5. «Выросла репка».И. п. - руки вверху в замке.1,2-наклоны влево-вправо.3,4-и.п.(по 3 раза). Посмотрите, какая репка выросла, теперь её нужно беречь от зайцев. А кто охраняет огород? (собачка) . Вот какая собачка, её зовут Жучка . Хотите с ней поиграть? П/и «Жучка и зайцы».Дети одевают шапочки-маски зайцев, собачка спит в огороде, на противоположной стороне живут зайцы. Между ними и огородом забор из натянутой верёвки. По команде зайцы выпрыгивают из домика и направляются к забору, подлезают под него и едят овощи. По сигналу «Жучка проснулась» тем же способом возвращаются домой. Повторить игру 3-4 раза.

Молодцы, ребята, мы сберегли весь урожай, а репка выросла ещё больше.

**6**. Игра «Угадай, что покажу». Учить детей правильно и чётко произносить слова, связанные со спортом и физкультурой, закрепить умение произносить все звуки в слове.

**7**. Прогулка.1.Надлюдение за тем, как старшие дети занимаются физкультурой на воздухе - расширять знания детей об окружающем, закрепление знания о пользе и необходимости занятий спортом. 2.П/и «Лохматый пёс».3.Индивидуальная работа «Попади в обруч».Учить детей бросать мяч поочерёдно то правой, то левой рукой; учить целиться и бросать мяч; развивать глазомер.

***2-ая половина дня***

**8**. Подъём детей. Зарядка. «Кто спит в постели сладко? Давно пора вставать. Спешите на зарядку, мы вас не будем ждать. Ну-ка, дети, все вставайте, глазки дружно открывайте. Потянитесь на кроватке, вместе сделаем зарядку. Будем мы сейчас пилоты, полетим на самолёте. Самолёт наш приземлили, и тот час остановили. Пассажиры, выходите, друг друга за руки берите. (Потягивание, сесть в кровати, имитация, встать с кровати на пол, выход из спальни).

**9**. Закаливание: ходьба по мокрым и сухим дорожкам; ходьба по ребристой дорожке.

**10**. Развлечение «Петрушкины забавы».

Воспитатель: Сегодня к нам придёт гость, отгадайте, кто это, я вам подскажу: мой весёлый колпачёк лихо сдвинут на бочок. Я весёлая игрушка, а зовут меня…» Молодцы! Угадали! Это Петрушка. Но почему его так долго нет? Давайте позовём его.

Дети: Петрушка! Петрушка! Ау-ау!

Петрушка: Здравствуйте, ребята! Я принёс вам погремушки. Погремушки дети взяли, с ними быстро зашагали. Стали бегать и скакать, погремушками играть. Надо в круг теперь всем встать, погремушки показать. Погремушки поднимать, а потом их опускать. Стали дети приседать, погремушками стучать. А теперь мы все бежим, погремушками гремим. Тихо, тихо все пойдём, погремушки уберём.

Петрушка: Молодцы ,ребята! А хотите мы с вами в лес пойдём? О, ребята, кто это? (прыгает ловко, грызёт морковку) (зайчик). Хотите поиграть с зайчиком? Сейчас мы все с вами будем зайками (одевает всем детям шапки-маски зайчиков).Игра «Зайцы и морковка».В середине круга сидит заяц, вокруг него разложены морковки, на одну меньше чем детей. Звучит музыка, дети за Петрушкой бегут вокруг морковок. После слов «Раз –два –три -морковку бери!», музыка останавливается и дети берут морковки в руки. Кто не успел, танцует в кругу с Петрушкой, остальные хлопают и подпевают. Игра повт.3-4 раза.

Петрушка: Ну, что ребята, отправимся гулять дальше по лесу. А чтоб быстрее добраться, давайте поскачем как лошадки.

(Встречают лису и медведя) Игра «Найди и назови отличия». (внешний вид, повадки). П/и «У медведя во бору».

Петрушка: А нам, ребята, пора возвращаться в д/сад (продвигаются по кругу лёгким бегом).

До свидания. До скорых встреч.

Вечер.

**11**. Индивидуальная работа с подгруппой детей - учить катать мяч друг другу, энергично отталкивая двумя руками.

**12**. Дид. Игра «Чего не стало?» Закрепить название атрибутов для физкультурного занятия; учить говорить правильно, чётко проговаривая все звуки в слове; развивать зрительную память.