# **День здоровья: «Закаляем организм» в первой младшей группе.**

*«****День здоровья в группе Лучики****»*

Задачи:

-предоставить детям возможность применять двигательные умения и навыки, приобретённые навыки;

-укреплять физическое **здоровье детей**;

-воспитывать любовь к физкультуре и стремление к элементарным приёмам **здорового образа жизни**.

Утро: Приём детей. Мячик-попрыгунчик веселит детей.

Цель: Поднять детям настроение; развивать ловкость; учить ловить мяч.

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба в произвольном направлении; легкий бег; ходьба на месте; повернуться к взрослому; подойти к стульчику.

1. *«ЧАСИКИ»*

И. п.: стоя около стульчика, ноги слегка расставлены, руки опущены, висят вдоль тела.

Выполнение: раскачивание рук вперед-назад *«тик-так»*

Повторить: 4 раза.

2. *«ОКОШКО»*

И. п.: сидя на стульчике, ноги параллельно, руки на коленях.

Выполнение: наклон вперед, руки немного согнуть в локтях; повороты головой вправо-влево — *«смотрим в окошко»*; выпрямиться.

Повторить: 4-5 раз.

3. *«МЯЧИК»*

И. п.: произвольное.

Выполнение: подскоки на месте.

Повторить: 6-8 раз, чередуя с ходьбой.

Индивидуальная работа по развитию речи *«Помощники»*

Цель: привлекать детей к проговариванию и договариванию; закреплять знания детей о частях тела, о их значении.

Выполнение упражнения: *«Части тела»*

Подвижная игра *«Солнышко и дождик»*

Цель: учить детей ходить и бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга; приучать их действовать по сигналу воспитателя.

Подвижная игра *«Мыльные пузыри»*

Пока дети играли, незаметно появилась чумазая кукла, которая жалуется, что у неё всё тело чешеться. Воспитатель с детьми ведут беседу, что надо делать, чтобы тело не чесалось.

Все вместе отправились в туалетную комнату и умыли куклу.

Беседа о полезных продуктах и о вредных.

Беседа о витаминах. Беседа о том как правильно нужно заколять организм.

Воспитатель предлагает по танцевать под музыку из мультфильма «Малышарики». «Если дети утром умываются.»