**Тематическая неделя «Путешествие в страну «Здоровейка»**

*Подготовила воспитатель*

*первой младшей группы Иночкина Н.С.*

**Цель:** Сформировать у детей понятие о здоровом образе жизни.

Здоровье – это бесценный дар. А здоровым и счастливым человек может чувствовать себя благодаря двигательной активности и умению вести здоровый образ жизни.

**Образовательная область «Речевое развитие»**

**Чтение:** С. Михалков «Про девочку, которая плохо кушала», К.И. Чуковский «Мойдодыр», В. Берестов «Больная кукла», Г. Зайцев «Приятного аппетита».

**Загадки:**

Ускользает, как живое,  
Но не выпущу его я.  
Белой пеной пенится,  
Руки мыть не ленится (Мыло).

Хожу, брожу не по лесам,  
А по усам, по волосам,  
И зубы у меня длинней,  
Чем у волков и медведей (Расческа).

Горяча и холодна,  
Я всегда тебе нужна.  
Позовёшь меня – бегу,  
От болезней берегу (Вода).

**Образовательная область «Познавательное развитие»**

**Игра – развлечение:** «Мыльные пузырики».

**Дидактическая игра** «Чудесный мешочек» (его можно сделать из ткани и выглядит он как мешочек с завязками или резинкой).

**«Овощи-фрукты»**

Цель: закрепление знаний о фруктах и овощах.

В мешочек складываются разные овощи и фрукты. На столе ставят 2 корзины (одна под овощи, другая под фрукты). Ребенок выбирает один предмет в "чудесном мешочке" и вынимает его, взрослый спрашивает: «Что это?», ребенок отвечает. Если овощ или фрукт был назван правильно, взрослый спрашивает: «В какую корзинку положишь». Если ребенок ошибся, взрослый помогает ему.

**Образовательная область «Физическое воспитание»**

**Игры с бегом «Бегите ко мне».**

***Цель:*** упражнять детей действовать по сигналу, выполнять бег в прямом направлении одновременно все вместе.

***Ход игры:*** Игроки стоят на одной стороне комнаты, так, чтобы не мешать друг другу. Ведущий стоит у противоположной стороны. Он говорит: «Бегите ко мне, все-все бегите ко мне!». Игроки бегут к ведущему, который встречает их приветливо, разведя руки широко в стороны, и обнимает их. После того как игроки соберутся около ведущего, он уходит на другую сторону комнаты и снова говорит: «Бегите ко мне!».

**Подвижная игра «Зайка серый умывается»**

***Цель:*** упражнять детей выполнять действия в соответствии с текстом стихотворения, прыгать на двух ногах с продвижением вперед, использовать всю площадь зала.

***Ход игры:*** Игроки становятся перед ведущим полукругом, и все вместе произносят: «Зайка серый умывается, зайка в гости собирается. Вымыл носик, вымыл хвостик, вымыл ухо, вытер сухо!». В соответствии с текстом стихотворения игроки выполняют движения, прыгают на двух ногах, продвигаясь вперед – «направляются в гости».

**Пальчиковая гимнастика**

**«Капуста»**  
- Мы капусту рубим, рубим  
говорить ритмично, руками показывать как мы рубим капусту  
- Мы морковку трем, трем  
ручками показывать как мы трем морковку  
- Мы капусту солим, солим  
пальчики щепоткой - солим  
- Мы капусту мнем, мнем  
ручками "мнем" капусту

**«Рыбки»**  
Пальцы обеих рук сложены «щепотью». Руки двигаются волной от плеча, изображая ныряющих рыбок.  
- Рыбки плавали, ныряли  
- В чистой тепленькой воде.  
- То сожмутся,  
На последнем слове пальцы рук очень плотно сжимаются.  
- Разожмутся,  
Пальчики сильно растопыриваются в стороны.  
- То зароются в песке.  
Снова сложив пальчики, руками поочередно совершаете движения, как будто раскапываете песок.

**«Замок»**  
Ручки складываете в замок, переплетая пальцы. Читая стишок, ритмично раскачиваете «замок»:  
- На двери висит замок.  
- Кто его открыть бы мог?  
- Постучали,  
На этом слове ритмично постукиваете друг об друга основаниями ладоней, не расцепляя пальцы  
- Покрутили,  
Не расцепляя пальцы, одну руку тянете к себе, другую от себя, попеременно меняя их.  
- Потянули  
Тянете ручки в разные стороны, выпрямляя пальцы, но не отпуская замок полностью.  
- И открыли!  
Резко отпуская руки, разводите их широко в стороны.

(Стишок нужно читать не очень быстро, но четко и ритмично, чтобы движения учеников совпадали с ритмом. Особенно выделяйте финальное «открыли», малыши очень любят демонстрировать, как широко они открыли замочек.)

**Дыхательная гимнастика**

**Упражнение 1. ПУЗЫРИКИ.**

Пусть малыш сделает глубокий вдох через нос, надует «щёчки – пузырики» и медленно выдыхает через чуть приоткрытый рот. Повторить 2 – 3 раза.

**Упражнение 2. НАСОСИК.**

Малыш ставит руки на пояс, слегка приседает – вдох, выпрямляется – выдох. Постепенно приседания становятся ниже, вдох и выдох длительнее. Повторить 3 – 4 раза.

**Упражнение 3. ГОВОРИЛКА.**

Вы задаёте вопросы, малыш отвечает.

Как разговаривает паровозик? Ту – ту – ту - ту.

Как машинка гудит? Би – би. Би – би.

Как «дышит» тесто? Пых – пых – пых.

Можно ещё попеть гласные звуки: о-о-о-о-ооо, у-у-у-уууу.

**Упражнение 4. САМОЛЁТ.**

Рассказывайте стихотворение, а малыш пусть выполняет движения в ритме стиха:

Самолётик - самолёт (малыш разводит руки в стороны ладошками вверх, поднимает голову, вдох)

Отправляется в полёт (задерживает дыхание)

Жу- жу -жу (делает поворот вправо)

Жу-жу-жу (выдох, произносит ж-ж-ж)

Постою и отдохну (встает прямо, опустив руки)

Я налево полечу (поднимает голову, вдох)

Жу – жу – жу (делает поворот влево)

Жу- жу –жу (выдох, ж-ж-ж)

Постою и отдохну (встаёт прямо и опускает руки).

Повторить 2-3 раза

**Упражнение 5. МЫШКА И МИШКА.**

Вы читаете стихотворение, ребёнок выполняет движения.

У мишки дом огромный (выпрямиться, встать на носочки, поднять руки вверх, потянуться, посмотреть на руки, вдох)

У мышки – очень маленький (присесть, обхватить руками колени, опустить голову, выдох с произнесением звука ш-ш-ш)

Мышка ходит в гости к мишке (походить на носочках)

Он же к ней не попадёт. Повторить 3 – 4 раза.

**Упражнение 6. ВЕТЕРОК.**

Я ветер сильный, я лечу,

Лечу, куда хочу (руки опущены, ноги слегка расставлены, вдох через нос)

Хочу налево посвищу (повернуть голову налево, губы трубочкой и подуть)

Могу подуть направо (голова прямо, вдох, голова направо, губы трубочкой, выдох)

Могу и вверх (голова прямо, вдох через нос, выдох через губы трубочкой, вдох)

И в облака (опустить голову, подбородком коснуться груди, спокойный выдох через рот)

Ну а пока я тучи разгоняю (круговые движения руками).

Повторить 3-4 раза.

**Упражнение 7. КУРОЧКИ.**

Выполняйте вместе с малышом. Встаньте, наклонитесь, свободно свесьте руки-«крылья» и опустите голову. Произносим: «Так-так-так» и одновременно похлопываем по коленкам. Выдох. Выпрямитесь, поднимите руки вверх – вдох. Повторить 5 раз.

**Упражнение 8. ПЧЁЛКА.**

Покажите ребенку, как нужно сидеть: прямо, скрестив руки на груди и опустив голову.

Пчёлка сказала: «Жу-жу-жу» (сжимаем грудную клетку и на выдохе произносим: ж-ж-ж, затем на вдохе разводим руки в стороны, расправляем плечи и произносим…)

Полечу и пожужжу, детям мёда принесу (встаёт и, разведя руки в стороны, делает круг по комнате, возвращается на место).

Повторить 5 раз. Следите, чтоб вдох был через нос, и дыхание было глубокое.

**Упражнение 9. КОСИМ ТРАВУ.**

Предложите малышу «покосить траву»: ноги на ширине плеч, руки опущены. Вы читаете стишок, а ребёнок, произнося «зу-зу» машет руками влево – выдох, вправо – вдох.

Зу-зу, зу-зу,

Косим мы траву.

Зу-зу, зу-зу,

И налево взмахну.

Зу-зу, зу-зу,

Вместе быстро, очень быстро

Мы покосим всю траву.

Зу-зу, зу-зу.

Пусть ребёнок встряхнёт расслабленными руками, повторить с начала 3 – 4 раза.

**Образовательная область «Художественно-эстетическое развитие»**

* «Цветные клубочки»: предложите ребенку нарисовать слитные линии круговыми движениями, не отрывая карандаша (фломастера) от бумаги; правильно держать карандаш; в процессе рисования можно использовать карандаши разных цветов.
* «Большие и маленькие яблоки на тарелке»: предложите ребенку наклеивать на круглые предметы - яблоки. Дети закрепляют представления о различии предметов по величине. Закреплять правильные приемы наклеивания (брать на кисть немного клея и наносить его на всю поверхность формы).
* «Полезные витамины»: предложите ребенку отщипывать большие и маленькие комочки от большого куска пластилина; раскатывать комочки круговыми движениями.
* Манка и сито. Просеивать манку и находить в ней «сокровища» вроде макарон или фасоли может оказаться очень занимательным. Если взять темный поддон или тарелку, то можно даже рисовать пальчиками.
* Игра с прищепками. Можно взять ведерко и крепить прищепки к его краям, вырезать из картона ежика или солнце и украсить их.

**Образовательная область «Социально-коммуникативное развитие»**

**Беседа с детьми «Кто нас лечит».** Поговорите с ребенком о профессии врача. Расскажите, что делает врач, какими инструментами пользуется. Сообщите, что врач назначает лечение для пациента. Предложите ребенку поиграть в **сюжетно-ролевую игру «Котик простудился»,** где ребенок будет доктор, который лечит больного, например, игрушку Котика.