**МАДОУ ДС «Калинка»**

**Оздоровительное занятие по формированию здорового образа жизни во второй младшей группе:**

 ***"Маша – Растеряша"***

Восп.: Манол Т.А.

**Цели:**
Формировать представление детей о глазах человека, о том, как за ними ухаживать и беречь.

 Формировать  у детей живой интерес к театрализованной игре, желание участвовать в общем действии и использовать всё окружающее пространство.
Воспитать опрятность, аккуратность.

Закрепить навык правильного дыхания ( не поднимать плеч при вдохе).

Вызывать положительные радостные эмоции при двигательной активности.

**Оборудование:** игрушки – 2 куклы Маши, фартучек, носочки и платочек, заяц, зайчиха, игрушечный домик, маленькие зайчики на палочке, схемы с изображением различных поз для игры « Будь внимательным», карточки « Правил гигиены и безопасности глаз», картинки улиток.

**Ход занятия:**
Воспитатель рассаживает детей около себя и напевно созывает послушать сказку.

Детушки – касатушки!
Вы садитесь, не стесняйтесь,
По удобнее располагайтесь!
Всем ли видно, всем ли слышно?
Приготовьте ушки, глазки,
Расскажу сейчас вам сказку!

(Воспитатель показывает куклу Машу.)

Жила – была девочка Маша. Милая – премилая, добрая – предобрая, а уж какая смышлёная была….
Нет, эта девочка совсем из другой сказки.
А вот и наша сказка.
Жила – была маленькая девочка Маша. Озорная – преозорная, любопытная – прелюбопытная,  в общем, настоящая шалунья.  Из-за этого с ней происходили разные забавные истории.
И  вот одна из историй.

(Показывает ещё одну куклу.)
Жила – была  девочка Маша.
Все звали её Растеряша.
Вот и сегодня: проснулась,
Сладко она потянулась.
Ножки она обувала -
Носочки свои потеряла.
Платьице Маша надела:
«А фартук, куда же я дела?»
Капают слёзы из глаз,
Носик захлюпал тотчас.
Где же платок носовой?
Нет и его, ой – ей – ей!

Не плачь, Маша! Надо поискать твои носочки, фартучек и носовой платочек. Ребята тебе помогут, только сначала сделаем небольшую зарядку.
 **Физкультминутка: « Я позвоночник берегу»**Всё выполню я по порядку:
Сначала сделаю зарядку, - руки на пояс.
Нагнусь,
Прогнусь,
И выпрямлюсь,
И вправо, влево наклонюсь.
С друзьями поиграю в мяч, -   Бег на месте.
Он весело помчится вскачь. – Прыжки на обеих ногах.
И за столом я посижу,         - Полуприсед, руки « полочкой» перед грудью.
И телевизор погляжу.   – Встать  прямо, руки в стороны.
Но буду помнить я всегда:  - Правая рука за правое плечо, левая рука за спину и стараться сцепить пальцы рук за спиной.
Должна прямою быть спина!

Поможем Маше найти вещи? Возьмем Машу с собой.
Вышли мы с Машей на крыльцо.

                                  **Самомассаж.**На крылечке ножками потопали,
Ручками по щечкам похлопали.
Ладошками глаза закрыли.
И пальчики раздвинули, раскрыли.
Дружно присели,
Через пальчики посмотрели.
Пальчики  в кулак сжимаем,
Воздух набираем.
Пальчики разжимаем,
Воздух выдыхаем.
Ладошками по грудке постучим,
Погладим и немножко помолчим.

Пойдем мы с Машей прямо по дорожке, поднимая ножки.

Мы шагаем, мы шагаем,
Выше ножки поднимаем!
Через камушки и кочки!
Через ямки и пенёчки!
Раз, два, три, четыре.
Выпрямили спинку.
Вышли на тропинку
.
**Упражнение « Дыхание под музыку».** Шагаем по тропинке, воздухом дышим полной грудью. Ручки лежат на животе. Помните о правилах дыхания.
Плечи ……..не поднимать.
Животом …..помогать.
Втягиваем воздух чем ……. носиком.

Устала Маша, присела отдохнуть на пенек и стала наблюдать, как по дорожке ползли улитки.

**Массаж носа: «Улитки»** (Трут указательными пальцами, массируя ноздри сверху вниз и снизу вверх 10-12 раз.)
От крылечка до калитки
Три часа ползли улитки,
Три часа ползли подружки,
На себе таща избушки.
Пальчиковая гимнастика « Улитка, покажи свои рога».
Улитка, улитка, покажи свои рога,
Дам кусок пирога,
Пышки, ватрушки, сдобной лепешки,
Высуни рожки.

(И вдруг раздался страшный шум.)
**Фонопедическое упражнение « Что случилось?»**

Что такое? Что случилось?
Где-то что-то провалилось?
Где-то что-то взорвалось?     « Бух! Бабах!»
Расплескалось?                           « Буль-буль-буль….»
Растряслось?                                «  Тр-р-р…..»
Зашипело,                                    « Ш-ш-ш…..»
Зашумело,                                   Скрипучий звук А….
Забурлило,                                 « Бл-л-л….»
Заскулило,                                «У-у-у-у…»  сверху вниз
Загудело,                                     « У-у-у…» снизу вверх
Зарычало,                                 « Р-р-р…»
А потом опять сначала.

Воспитатель показывает игрушечного зайца.
Это с шумом, криком, стуком
Серый заяц прибежал,
От испуга весь дрожал.

Зайчик скакал по лесу и испугался. Кого зайчик мог испугаться? Давайте развеселим зайку, расскажем ему потешку.

**Потешка: « Зайчишка – трусишка»**

Зайчишка – трусишка
 по полю скакал,
В огород забежал,
Морковку нашёл, сидит, грызёт.
Ай, кто – то идёт!

Зайка глазками моргал,
Других зайчиков искал.
Вот их сколько, посмотрите,
Зайчиков скорей берите!

**Гимнастика для глаз « Зайка»**
(Каждый ребенок берет зайчика на палочке.)
Зайка вправо поскакал,
Каждый зайку увидал.
Зайчик влево  поскакал,
Каждый взглядом  увидал.
Зайка – вправо, зайка – влево.
Ах, какой зайчонок смелый!
Зайка скачет вверх и вниз.
Ты на зайку оглянись.
Зайчик спрятался от нас.
Открывать не надо глаз.

Ребята, Зайчику пришла посылка с картинками, а он не может в них разобраться, поможем ему, а он потом поможет нам найти Машины вещи. Детки, на всех картинках нарисован глазик. Что бы это значило? Это правила гигиены и безопасности глаз. А зачем нам глаза? (чтобы видеть). Природа заботливо оберегает глаза.
Пот течёт со лба – его остановит густая изгородь бровей.
Ветер понесёт в лицо пыль – её задержат реснички.
А если несколько пылинок и попадут в глаз, их тотчас слизнёт мигающее веко.
Вот , ребята , как устроен наш организм, чтобы сберечь глаза.  Но мы и сами с вами можем беречь свои глазки. А как, мы сейчас узнаем из этих картинок, и сами запомним и зайчика с Машей научим.

**Дидактическая игра: « Как беречь мои глаза».**

Я положила картинки в разноцветный сундучок,
Ну – ка , Настя, загляни – ка, вынь картинку, назови –ка.
 В коробке разложены картинки с правилами гигиены и безопасности наших глаз. Дети берут по одной картинке, рассматривают, а затем объясняют их содержание.

**Правила гигиены и безопасности.**\* Осторожно обращаться с острыми предметами, чтобы не поранить глаза ( карандаши, кисти, палочки от пирамидки, ложки и т.д.)
\* Нельзя сыпать в глаза песок.
\* Нельзя тереть их грязными руками.
\*Нельзя близко смотреть телевизор.
\* Летом, когда ярко светит солнце, нужно ходить в солнцезащитных очках.
\* Нельзя лёжа читать книгу или наклоняться к буквам.
\* Каждое утро надо умывать глазки теплой водой.
\*
**Дидактическая игра: « Чего не хватает?»**
Ну вот, зайчик, ребята тебе всё рассказали, всё показали, теперь ты знаешь, как нужно беречь глазки. А теперь и ты нам помоги. Не видел ли ты Машенькиных носочков, фартучка и носового платочка? Видел! Ребята, зайчик видел какие-то вещи, но не знает Машины  они или нет. Проводи нас зайчик, если это Машины, она их узнает.

Замелькали наши ножки,
Мы поскачем по дорожке,
Но внимательнее будьте,
Что делать нам, не позабудьте!
Игра: « Будь внимательным».
Дети поскоками двигаются друг за другом. С остановкой музыки они замирают на месте, приняв позу, соответствующую схеме, которую показывает воспитатель.

Привела нас дорожка к маленькому хорошенькому домику (показывает игрушечный домик). Это домик зайчика, а в нём зайчиха занималась стиркой. Это она выстирала и Машенькины носочки, и фартучек, и носовой платочек.
Поблагодарила Маша зайчиху и обещала больше не раскидывать свои вещи. ( Дети одевают Машу и наказывают вещи прибирать ).
Ну, вот, ребята, помогли мы Маше, а сейчас надо возвращаться домой, но мы не просто пойдём, а под музыку.

Комплекс ритмической гимнастики под песню: « Вместе весело шагать».