**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».