

# ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ



**В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ МБОУ ЦО №32**

1. Прием детей: Ребята, сегодня в нашем детском саду проходит «День здоровья». Здоровье — это когда человек сильный, крепкий, никогда не болеет. Но для этого он должен заниматься спортом, закаляться, есть фрукты, овощи. А что еще для этого необходимо вы сегодня и узнаете, а мы - узнаем: какие вы ловкие и сильные...

2. Провести дидактические игры: «Угадай вид спорта», «Съедобно - несъедобно»;

Вместе с детьми рассмотреть тематический альбом «Чистота - залог здоровья»

3. Чтение художественной литературы: К. Чуковский «Мойдодыр»

4. Артикуляционная гимнастика, пальчиковая гимнастика.

5. Утренняя гимнастика.

6. Поиграть с детьми в игру - тренинг общения «Встаньте все те, кто...»

- любит прыгать; - любит бегать; - имеет младших сестру, брата; - любит рисовать...

7. Завтрак

8. Беседа «Наши верные друзья - режим дня»

## Программное содержание:

- Познакомить детей с распорядком дня. Показать важность соблюдения режима в укреплении здоровья каждого человека;
- Закрепить понятие о значимости режима дня;
- Воспитать желания придерживаться правил по его выполнению.
- Развивать память и мышление, умение рассуждать, делать умозаключения.
- Методические приемы: Беседа, вопросы к детям объяснение, дидактическая игра "Разложи по порядку", игровой момент, рассказ воспитателя.
- Материал: иллюстративный материал с изображением детей, занятых различными видами деятельности в течение дня.
- Предварительная работа: знакомство детей с частями суток и характерными для них видами деятельности; рассматривание иллюстративного материала о частях суток; Чтение художественных произведений, пословиц о времени, беседы о необходимости режима дня и его значимости.

## • 1 часть

- Дорогие ребята! Согласитесь, приятно чувствовать себя здоровым, бодрым и веселым! Ведь как говорили древние греки: «В здоровом теле — здоровый дух».
- Немало пословиц и поговорок о здоровье сложено и русским народом. Например, такие: «Здоровье дороже золота» или «Здоровье ни за какие деньги не купишь».
- Задумывались ли вы о том, что у нашего здоровья немало добрых и верных друзей?\*(рассуждения детей)
- Давайте вместе подумаем, что помогает человеку быть здоровым, (ответы детей)
- Правильно! Прохладная чистая вода, которой мы умываемся, обливаемся или обтираемся по утрам. Она закаляет наш организм, прогоняет сон, очищает кожу, смывая с нее грязь, пот и болезнетворные микробы.
- Второй наш друг — это утренняя зарядка.
- Под звуки бодрой ритмичной музыки мы идем быстрым шагом, бежим, приседаем, делаем
- наклоны назад, вперед, вправо и влево, берем мяч, обруч или скакалку.
- После утренней зарядки повышается настроение, появляется аппетит, ведь зарядка, регулируя работу всех органов, помогает включиться в дневной ритм.

- Как вы думаете, что еще помогает нам быть здоровыми? (ответы детей)
- Верно! Теплые солнечные лучи и свежий воздух. Особенно полезный воздух в хвойных, сосновых и еловых борах. Этот воздух — настоящий целительный настой, благоухающий ароматами смолы и хвои. И в лиственных лесах, и в борах в воздухе содержится много фитонцидов — особых летучих веществ, убивающих вредных микробов. Фитонциды — тоже наши друзья!
- А представьте себе лентяя, который редко моет руки, не стрижет ногти. Дома у него ПЫЛЬНО и ГРЯЗНО, На кухне — горы немытой посуды, крошки и объедки. Вокруг них вьются мухи- грязнухи. Как вы считаете, заботится ли этот человек о своем здоровье?
- Верно! Не заботится! Ведь и немытые руки, и грязь под ногтями могут стать причиной многих опасных заразных болезней — желтухи или дизентерии: Эти болезни так и называют — «болезнями грязных рук». А мух в старину не зря величали «вредными птичками». Летая по помойкам, свалкам, выгребным ямам, а потом залетая в дома, они переносят на своих лапках опасных микробов, которые могут вызывать болезни.

- Надеюсь, вы поняли: чтобы быть здоровым, нужно следить за чистотой, умываться и мыть руки с мылом, чистить зубы и стричь ногти. Убирать свою комнату и мыть посуду. Ведь недаром говорится: «Чистота — залог здоровья».
- Но мы с вами забыли еще об одном нашем преданном друге — о движении.
- Давайте подумаем, может ли быть здоровым человек, который ведет неподвижный образ жизни и большую часть времени сидит в кресле или лежит на диване? (ответы детей) Верно! Не может! А почему? (рассуждения детей) Его мышцы, сердце не тренируются. Он не дышит свежим воздухом, ему не хватает солнечных лучей и кислорода. Малая подвижность ослабляет здоровье! А движение, особенно на свежем воздухе, делает нас сильными, ловкими, закаленными!
- Дети, сегодня мы с вами говорим о том, что влияет на наше здоровье и как его укрепить. Вот и сейчас нам с вами пора немножко расслабиться и укрепить свое здоровье.
- Предлагаю вам провести массаж ушных раковин, который помогает чему. Как вы думаете? Да, правильно, помогает укреплению здоровья.

- **Методика проведения**

- Загнуть уши вперед сначала мизинцем, потом всеми остальными пальцами.

- 1. Прижать ушные раковины к голове, затем опустить, что бы в ушах ощутился хлопок (Повторить 5-6 раз)

- 2. Захватить кончиками большого и указательного пальцев обе мочки ушей. С силой потянуть их вниз и опустить (Повторить 5 – 6 раз)

- 3 Ввести большой палец в наружное слуховое отверстие, а указательным пальцем прижать находящийся выступ ушной раковины (козелок). Сдавливать и поворачивать его во все стороны в течении 20 секунд.

## • 2 часть

- Ребята, как вы думаете, почему одни дети все успевают: и погулять с друзьями, и в кружке позаниматься, и по дому помочь, и книжку почитать. Игрушки у них прибраны, одежда в порядке. Остается время любимые мультфильмы посмотреть и с котом поиграть. А у других только обещания и жалобы, что не успел, сделает завтра. Почему так? Кто как думает? (мнение детей).
- Вы все правильно сказали. Однако у них есть еще один секрет. Этот секрет - режим дня.
- Дети, как вы думаете, что такое режим? (суждение детей). Дети, режим, это когда выполняются все дела в течение дня по времени, например как в детском саду. У вас есть время для принятия пищи, для занятий, прогулки для сна и ухода домой. С этим режимом детского сада знакомы и ваши родители, папы и мамы.
- Режим помогает быть дисциплинированным, помогает укрепить здоровье, хорошо и качественно выполнить все свои дела и задания. Режим - это когда все твои дела распределены четко по времени в течение дня.



- Режим дня — прекрасный друг нашего здоровья! Если мы всегда в одно и то же время встаем с кровати, завтракаем, обедаем, ужинаем, ходим на прогулку, ложимся спать, то у нашего организма вырабатывается определенный биологический ритм, который помогает сохранять здоровье и бодрость.
- Я знаю немало ребятшек, которые не любят соблюдать режим дня. До поздней ночи они сидят перед экраном телевизора или компьютера, а утром встают вялыми, бледными, не выспавшимися, забывая замечательное правило: «Рано в кровать, рано вставать — горя и хвори не будете знать!»
- Ребята, с чего начинается ваш день? Что вы делаем потом? Как вы проводите вечер дома? ( ответы детей, дополнение воспитателя).

- А теперь мы с вами поиграем в игру "Разложи по порядку"

- Описание игры:

- Ребята по одному и по порядку выкладывают картинки с изображением детей, занятых различными видами деятельности в течение дня. (По ходу игры воспитатель обращает внимание детей на то, что надо ложиться вовремя спать и вовремя вставать, ежедневно делать утреннюю гимнастику, необходимо есть в одно и то же время. Нельзя долго смотреть телевизор. Педагог заостряет внимание, на необходимость выполнения гигиенических процедур в течение всего дня и т. д.)

- Молодцы, ребята. Справились с заданием. А теперь ответьте на мои вопросы:

- 1. Каких друзей нашего здоровья ты знаешь? Расскажи о них.
- 2. Какие водные процедуры ты делаешь по утрам?
- 3. Делаешь ли ты ежедневно утреннюю зарядку? Чем она полезна?
- 4. Почему грязнули и неряхи часто болеют?
- 5. Соблюдаешь ли ты режим дня? Чем он тебе помогает?
- А в конце нашей беседы, я хотела бы вам прочитать одно очень интересное стихотворение (по желанию детей его можно разучить), а называется оно «Чтоб здоровье сохранить»:

•Чтоб здоровье сохранить, Организм свой укрепить,

Знает вся моя семья, Должен быть режим у дня.

•Следует, ребята, знать - Нужно всем подольше спать.

Ну а утром не лениться - На зарядку становиться!

•Чистить зубы, умываться, И почаще улыбаться,

Закаляться, и тогда Не страшна тебе хандра.

•У здоровья есть враги, С ними дружбы не води!

Среди них тихоня лень, С ней борись ты каждый день.

- Кушать овощи и фрукты, Рыбу, молокопродукты –

Вот полезная еда, Витаминами полна!

- На прогулку выходи, Свежим воздухом дыши.

Только помни при уходе: Одеваться по погоде!

- Ну, а если уж случилось: Разболеться получилось,

Знай, к врачу тебе пора. Он поможет нам всегда!

- ***Вот те добрые советы, В них и спрятаны***

***секреты***

## 9. Прогулка: «**МЫ СИЛЬНЫЕ И СМЕЛЫЕ, ЛОВКИЕ - УМЕЛЫЕ**»

### • 1 часть: **Эстафета «Полоса препятствий»**

*Перед началом эстафеты дети помогают с расстановкой атрибутов, делают лунки и снежные комки.*

- 1) «Прокатись по ледяной дорожке» - обязательно, сохраняя равновесие (если ребенок упал, то он встает в начало команды и ждет своей очереди)
- 2) «Забрось комок в лунку» - необходимо ногой попасть льдинкой или снежным комком в пустую лунку
- 3) «Перепрыгни снежный вал»
- 4) «Сбей кеглю снежком» - дается несколько попыток, кегля ставится на возвышение или на снежный ком
- 5) Бегом вернуться в свою команду, хлопком руки передать эстафету, встать в конец

•**2 часть:** Ребенок ложиться на санки без спинки и с помощью рук отталкивается и едет до снежного комка, объезжает его и едет обратно, передает эстафету.

•**3 часть:** Если снег липкий, то можно провести соревнование между командами «Кто быстрее построит снеговика»

•**4 часть:** Подведение итогов.

•**5 часть:** Подвижные игры «Хитрая лиса», «Два мороза»

•**6 часть:** Самостоятельная деятельность детей: катание на ледянках с горки, игры со снегом, катание детьми друг друга на санках.

**10.** После прогулки, в группе - пальчиковая и артикуляционная гимнастики

**11.** Обед

**12.** Тихий час

**13.** Подъем и проведение бодрящей гимнастики

**14.** Полдник

**15.** Конкурс загадок и отгадок на тему:  
«Загадки о спорте и туризме»:



## *Волейбол*

- Не пойму, ребята, кто вы?

Птицеловы? Рыболовы?

Что за невод во дворе?

- Не мешал бы ты игре,

Ты бы лучше отошел!

Мы играем в ...

## *Футбольный мяч*

По пустому животу

Бьют меня невмоготу;

Метко сыплют игроки

Мне ногами тумачи.

В него воздух надувают

И ногой его пинают.

### *Шахматы*

На квадратиках доски  
Короли свели полки.  
Нет для боя у полков  
и патронов, ни штыков.

### *Парашют*

Зонтик я - весь белый-белый,  
Я большой и очень смелый,  
Я по воздуху летаю,  
С облаков людей спускаю.  
Тучек нет на горизонте,  
Но раскрылся в небе зонтик.

### ***Котелок***

Он в походе очень нужен,  
Он с кострами очень дружен,  
Можно в нем уху сварить,  
Чай душистый кипятить.

### ***Вёсла***

К лежебоке у рек  
Притащил я две руки.  
По руке к бокам приладил  
И поплыл по водной глади.  
Станут два братца  
В речке купаться: Вынырнут вместе,  
Вместе нырнут - Лодке на месте  
Стоять не дают.

### *Парус*

Уступая ветру в споре,  
Увлекает судно за собою.

### *Теннис*

Стоят игроки друг против друга,  
Сетка меж ними натянута туго,  
Бьют по мячу и красиво, и метко,  
И оживает в руках их ракетка.

- **16.** Организовать условия для спортивных игр: «Прокати обруч», «Попади в движущую цель»;
- 17.** Подведение итогов дня: «Чем запомнился нам этот день»;

*Сюрпризный момент угощение детей  
фруктами, чаепитие.*

**18.** Ужин.

**19.** Фотоотчет.













# СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ

*ДЛЯ ВАС СТАРАЛИСЬ:*

*ШАХОВА МАРИНА ПЕТРОВНА, ВОСПИТАТЕЛЬ ВЫСШЕЙ  
КАТЕГОРИИ*

*ДЕТИ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЫ*

*РАБОТА ПОДГОТОВЛЕНА ШАХОВОЙ МАРИНОЙ ПЕТРОВНОЙ*

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА МБОУ ЦО №32 ИМ БОЛДИНА