

*ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ*

*в дошкольном отделении*

## План дня здоровья с учетом режима дня (группа № 9, средняя).

- 7.00-8.19** Рассматривание иллюстраций «Зимние виды спорта», игры с крупной мозаикой «Снежинки», индивидуальные занятия по «ФЭМП», психогимнастика «Поделись улыбкою своей».
- 8.19-8.25** Утренняя гимнастика. «Очень дружим мы мячом».
- 8.25-8.50** Завтрак. «Очень важно спозаранку есть за завтраком овсянку».
- 8.50-9.00** Гигиенические процедуры. «Чистые щечки».
- 9.00-9.20** Подготовка к прогулке. «Ну -ка быстро детвора на прогулку нам пора».
- 9.30-10.10** Тропа здоровья на улице. Мы здоровье укрепляем, смело по тропе шагаем».
- 10.10-11.00** Прогулка «Сказочный лес».
- 11.00 -11.20** Возвращение с прогулки. «Нагулялись от души, а теперь поесть спешим».
- 11.20-11.30** Второй завтрак. «От простуды и ангины помогают витамины».
- 11.30-11.50** ООД Художественное творчество. Аппликация «Веселый снеговик».
- 11.50-12.10** «Минутка развлечений» (настольные игры, рассматривание иллюстраций, игры со словом.)
- 12.10-12.20** Гигиенические процедуры. «Водичка, водичка умой мое личико...».
- 12.30-13.00** Обед. «Бери ложку, бери хлеб и скорее за обед».
- 13.00-15.00** Сон. «Засыпают малыши, наигрались от души».

**15.00-15.25.** Гимнастика пробуждения. «Просыпайся детвора, нам уже вставать пора».

**15.25-15.50** Полдник « Творожок- на зубок, здоровье –в роток».

**16.00-16.30** Партнерская деятельность с родителями: развлечение « Уроки Мойдодыра».

**16.40-17.00** Подготовка к прогулке. «Кто быстрее одевается, спортсменом стать старается.»

**17.00-19.00** Прогулка «Вечером идем гулять, чтоб здоровье укреплять».



# ***3. План-конспект***



## План-конспект дня здоровья (группа №9 средняя)

Цель: Предоставить детям возможность применять двигательные умения и навыки, приобретенные ранее. Укреплять физическое здоровье детей.

Развивать любознательность, ловкость, координацию движений.

Осуществлять взаимосвязь по физическому воспитанию между детским садом и семьей.

Воспитывать любовь к занятиям физической культурой и стремление вести здоровый образ жизни.

Утро:

Детей встречают воспитатель и доктор Айболит.

**Психогимнастика «Поделись улыбкою своей»**

Рано утром детский сад всех ребят встречает,

Там игрушки ждут ребят, в уголках скучают.

Ты по-доброму, очень весело улыбнись,

С тем, кто хмурится своей радостью поделись!

И в ладоши мы звонко хлопаем – раз, два, три,

Мыльные, разноцветные пускаем мы пузыри.

Дети вместе с воспитателем и Айболитом пускают мыльные пузыри. Предложить детям рассказать о том, когда им бывает грустно (весело) и почему.

**Утренняя гимнастика. «Очень дружим мы с мячом».**

Ходьба друг за другом на носочках, обычная ходьба, ходьба со сменой направления (меняется 3 раза). Построение в звенья.

«Мячи вместе» - и. п.: о. с., мячи в руках внизу. 1 – мячи вверх вместе, стукнуть один раз, посмотреть на них; 2 – вернуться в и. п. Движения рук через стороны. (6

2. «Обхват мячами» - и. п.: то же, руки с мячами в стороны. 1 – обхватить руками грудь, не уронив мячей; 2 – в и. п. (6 р.)

3. «За коленями» - и. п.: ноги вместе, руки с мячами в стороны. 1-2 – наклон вперед, коснуться мячами за коленями – выдох; 3-4 – в и. п. (5-6 р.)

4. «Мячики вместе» - и. п.: то же. Повороты туловища вправо, мячи вместе, то же влево. (6 р.)

5. «Под коленом» - и. п.: то же, руки с мячами на плечах. 1 – приподнять согнутую в колене правую ногу, стукнуть под коленом мячами; 2 – в и. п.; 3-4 – то же под левой ногой. (6 р.)

6. «Подскоки» - и. п.: то же, руки с мячами внизу. 10 подскоков, меняя положение ног врозь-вместе. Ходьба с постукиванием мячами на месте. (3 р.) Перестроение из звеньев в колонну. Легкий бег друг за другом, мячи за спиной. Обычная ходьба.

Упражнение на дыхание.

**Прогулка. «Сказочный лес».**

**П/и «Лесная тропинка»**

*Цель:* развитие активности детей, преодоление нерешительности, скованности, развитие способности быстро принимать решение, умения приспосабливаться к меняющимся обстоятельствам.

*Возраст:* от 4-х лет.

*Ход игры:* игра начинается с движения детей по кругу друг за другом. По команде воспитателя: «Ямка!» каждый участник игры находит себе пару и, взявшись за руки, показывает ширину и глубину ямки. По сигналу воспитателя: «Кочка!» дети собираются в тройки, присаживаются на корточки, соединив руки всех участников над головами. По сигналу: «Горка!» один из трех ребят встает во весь рост, а остальные, присев, образуют склоны горки. Игра может происходить в медленном

## «Птицы в ловушке»

*Цель:* научить детей сопереживать, сочувствовать. Кроме того, игра способствует развитию быстроты, ловкости.

*Возраст:* 3–4 года.

*Ход игры:* воспитатель проводит беседу о птицах, рассказывает детям о том, что есть птицы, которые улетают в теплые края, а есть такие, которые остаются зимовать дома. Говорит о том, как труден перелет улетающих птиц, а также какие опасности могут подстерегать оставшихся птичек в лесу, в том числе опасность быть пойманным в ловушку. «Представьте, какими сильными и быстрыми приходится быть птичкам!» – говорит воспитатель и предлагает проверить, насколько дети сильные и ловкие.

Часть детей становится в круг – это клетка. Остальные дети – Птицы. Воспитатель говорит: «Сейчас мы в лесу. Птички порхают с ветки на ветку, радуются солнечному деньку. Но опытный охотник поставил ловушку и хочет поймать птичек. Как только охотник соберется захлопнуть ловушку, я позову вас домой, летите ко мне». Птички летают по ловушке, затем по команде педагога «домой», дети в кругу берут друг друга за руки, замыкают круг, а Птицы должны успеть убежать из круга. Птицы, попавшие в ловушку, выбывают из игры. Игра повторяется 4–5 раз, дети могут меняться ролями.

## Группа. ООД Художественное творчество. Аппликация. «Снеговик».

### Программное содержание:

Воспитывать у детей интерес к аппликации. Учить детей вырезать круг из квадрата, продолжать учить детей разрезать прямоугольник по диагонали (получая глазки снеговика), срезать у квадрата углы (получая ведро). Закреплять умение правильно держать ножницы, работать ими, пользоваться клеем, салфеткой.

Учить детей составлять композицию во весь лист, дополнять отдельными частями (идет снег).

Воспитывать самостоятельность

Развивать творчество, мелкую моторику рук.

Материал: 3 квадрата разного размера, два прямоугольника (оранжевого и черного цвета), один квадрат красного цвета (рот), клей, ножницы, кисточка, салфетка.

Предварительная работа: Загадывание загадок

Наблюдение за зимними постройками на участке. Лепка снеговичков из липкого снега в теплую погоду. Чтение стихотворений.

Жил я посреди двора

Где играет детвора

Но от солнечных лучей

Превратился я в ручей (снеговик).

Из чего же он сделан (из снега). Внести снеговика,



А что же с ним будет, если станет тепло? (он растает). Давайте посмотрим, из чего же он состоит. На что это похоже? Из каких частей состоит туловище? (ком).

Какой формы комки? (круглой). А комки все одинаковые? Сколько их? (три).

Какой ком самый первый? (большой), затем идет (поменьше), а голова (маленькая).

1. Что, еще есть у снеговика? (нос, глаза, ведро). Давайте поставим снеговика в сторонку и подойдем к этому столу.

2. Что же можно сделать из этих деталей. Давайте соберем картинку. Что у нас получилось? Портрет Снеговика

А вы хотите сделать такой же портрет? Присаживайтесь за столы

3. Давайте посмотрим, что же лежит у вас на тарелочках? Какие геометрические фигуры белого цвета? (квадраты). Как нам сделать круг из квадрата? (Срезать уголки.)

Что еще есть в тарелочках? Прямоугольники (черный - глазки, оранжевый - нос, синий квадрат - ведро на голову).

4. Самостоятельная работа детей.

Что же случилось с нашим снеговичком? Во что он превратился? Но зато у нас хорошие получились портреты. Покажите свои портреты нашим гостям. И вечером, покажите мамам и папам кто к нам приходил сегодня в гости.

Все молодцы, спасибо.

**«Минутка развлечений».**

Настольно-печатная игра «Во саду ли, в огороде».

Цель: закрепить знания о фруктах и овощах.

Дидактическая игра «Что полезно, а что вредно для здоровья»  
Доктор Айболит задает вопросы, а дети отвечают либо «вредно», либо «полезно».

1. Чистить зубы по утрам и вечерам.
2. Кушать чипсы и пить газировку.
3. Мыть руки перед едой, после прогулки и посещения туалета.
  4. Гулять на свежем воздухе.
  5. Гулять без шапки под дождем.
6. Объедаться конфетами, пирожными и мороженым.
  7. Делать по утрам зарядку.
  8. Закаляться.
  9. Поздно ложиться спать.
  10. Кушать овощи и фрукты.

Физкультминутка . «Чтобы сильным стать и ловким».

Чтобы сильным стать и ловким, (Сгибание-разгибание рук к плечам в стороны.)

Приступаем к тренировке. (Шагаем на месте.)

Носом вдох, а выдох ртом. (Руки на поясе, вдох-выдох.)

Дышим глубже, (Руки вверх-вдох; руки вниз-выдох.)

А потом шаг на месте, не спеша. (Шагаем на месте.)

Как погода хороша! (Прыжки на месте.)

Не боимся мы пороши, (Шагаем на месте.)

Ловим снег — хлопок в ладоши. (Хлопаем в ладоши.)

Руки в стороны, по швам, (Руки в стороны.)

Хватит снега нам и вам. (Хлопаем в ладоши.)

Мы теперь метатели, (Изображаем метание левой рукой.)

Бьем по неприятелю. (Изображаем метание правой рукой.)

Размахнись рукой - бросок! (Изображаем метание левой (правой) рукой.)

Прямо в цель летит снежок. (Хлопаем в ладоши.)

Обед. «Бери ложку, бери хлеб и скорее за обед».

Цель: закрепить знания детей о том, что ложку берут в правую руку, а хлеб - в левую. Напомнить детям, что «хлеб - всему голова», с хлебом обращаемся бережно.

Сон. «Засыпаем малыши, наигрались от души».

### **Вторая половина дня.**

**Гимнастика пробуждения «Просыпайся детвора, нам уже вставать пора».**

1. «Веселые ручки» - и. п.: лежа на спине. Поднимать руки в стороны и опускать вниз. (4 раза)
  2. «Резвые ножки» - и. п.: то же. Поочередно поднимать то одну, то другую ногу. (4 раза)
  3. «Жучки» - и. п.: то же. Перекаты на правый, затем на левый бок. (4-6 раз)
  4. «Кошечки» - и. п.: стоя на средних четвереньках. Двигаться вперед-назад, наклоняться вниз, сгибая локти, возвращаясь в и.п. (4 раза)
- Ходьба на месте обычная, выходят из спальни по «дорожкам здоровья».

***Спасибо за  
внимание...***