

"День Здоровья: весело и важно"

для детей старшей группы «Аленушка»

Составила: Чинова В.В.

Цель: Углублять и систематизировать представления детей о факторах, влияющих на состояние своего здоровья и окружающих.

Задачи:

- Сформировать привычку к здоровому образу жизни.
- Формировать двигательную активность детей.
- Укреплять их физическое здоровье.
- Воспитывать у детей потребность быть здоровыми.

Игровой момент: Витаминка

Совместная деятельность:

Утренний приём.

Игра "Отгадай загадку"

"Витаминка" предложила детям отгадать загадки:

1. Что дороже денег? (здоровье)
2. На стене висит, болтается, всяк за него хватается. (полотенце)
3. Зубов много, а ничего не ест. Частый, зубастый впился в зуб вихрастый. (гребешок)
4. Языка нет, а правду скажет. (зеркало)
5. Не стукнет, не брякнет, а ко всякому подойдёт. (сон)
6. Пляшет тёплая волна, под волною белизна. Отгадайте, вспомните, что за море в комнате. (ванна)
7. Хвостик из кости, а на спине - щетинка. (щётка)
8. Ускользает как живое, но не выпущу его я. Белой пеной пенится, руки мыть не ленится. (мыло)
9. Не часы, а тикает. (сердце)
10. У двух матерей по пяти сыновей, одно имя всем. (пальцы)
11. Два брата друг друга не видят, но всё слышат. (уши)
12. Два соседа-непоседы, день на работе, ночь - на отдыхе. (глаза)

"Витаминка" зачитывает указ:

"Этим документом извещаю, что сегодня открывается **"День Здоровья"**.

Всем разрешается: быть здоровыми, весёлыми, дружными, ловкими; дружить со спортом и водой, мылом, расчёской, щёткой зубной.

Запрещается: ходить с грязными руками, в неопрятной одежде, плакать, хныкать, ссориться и драться".

"Витаминка" с детьми проводит:

Пальчиковую игру **"С добрым утром!"**

С добрым утром, глазки!	Поглаживаем веки глаз
Вы проснулись?	"Смотрим в бинокль"
С добрым утром, ушки!	Поглаживаем ушки

Вы проснулись?	Прикладываем ладони к ушам
С добрым утром, ручки!	Поглаживаем кисти рук
Вы проснулись?	Хлопаем в ладоши
С добрым утром, ножки!	Поглаживаем ноги
Вы проснулись?	Притопываем
С добрым утром, солнце!	Руки раскрыть навстречу солнцу
Я проснулась!	Голову слегка запрокинуть, широко

Игру малой подвижности **"Самый меткий"**.

Цель игры: развитие координации и быстроты движений в крупных и мелких мышечных группах; глазомера.

Ход игры

Расставляются кегли, и их надо сбить. За сбитую кеглю "Витаминка" выдаёт разноцветные кружочки (витаминки). Выигрывает тот, у кого больше "витаминок".

Под весёлую ритмичную музыку "Витаминка" пригласила детей на

Зарядку бодрости в спортивный зал " Путешествие в Спортландию"

1. Ходьба с подниманием рук вверх и опусканием вниз, хлопки.
Только в лес мы все зашли,
Появились комары.
Руки вверх над головой,
Руки вниз, хлопок - другой.
2. Ходьба на внешней стороне ступни с покачиванием вправо. влево.
Дальше по лесу шагаем
И медведя мы встречаем.
Руки за голову кладём
И вразвалочку идём.
3. Прыжки с ноги на ногу "По камешкам"
По дорожке мы идём -
Перед нами водоём.
Прыгать будем мы смелее
И по камушкам быстрее.
Раз -два, раз-два,
Позади уже вода.
4. Бег ("ручеек") между разложенными на полу предметами ("камешками").
Ручеёк в лесу бежит.
И куда-то он спешит.
Всё быстрее и быстрее,
Буль-буль-буль - вода журчит.
5. Ходьба с подниманием рук.
А теперь опять шагаем,
Выше руки поднимаем.
Дышим ровно. глубоко,
Ходим прямо и легко.
6. Наклоны вперёд, руками коснуться пола, выпрямиться, поднять руки вверх.

Вдруг мы видим у куста -
Выпал птенчик из гнезда.
Тихо птенчика берём.
И назад в гнездо кладём.

7. Повороты туловища влево, вправо с отведённой рукой.

Справа зреет земляника,
Слева - сладкая черника.
Справа - красная брусника,
Слева спеет ежевика.
Ягоды все соберём.
И потом домой пойдём.

8. Приседания.

Но сначала мы присядем,
Нежно зайчика погладим.
Ёжика в траве найдём.
Но с собой не заберём.
Под осинкой гриб найдём
И с собой его возьмём.

9. Прыжки на двух ногах.

Кто-то зайку испугал.
Зайка быстро ускакал.
Скачем быстро мы за ним
И домой скорей спешим.
Прыг-скок, прыг-скок.
Очень радостный денёк.

10. Успокоительная ходьба.

Впереди видна страна.
Очень странная она.
К ней идём мы, как спортсмены.

В спорте нет для нас замены.
Любим спортом заниматься,
Будем очень мы стараться.
Пожелайте нам удач.

Режимный момент - завтрак.

Цель: сформировать осознанное отношение детей к сохранению собственного здоровья. интерес к повседневным гигиеническим процедурам; воспитывать культурное поведение за столом, аккуратность.

Перед завтраком "Витаминка" осматривает вымытые руки детей. задаёт вопросы:

- Для чего мы моем руки?
- Что может случиться, если не мыть перед едой руки?
- Почему надо насухо вытирать руки?

До начала завтрака "Витаминка" спрашивает детей:

- Почему нельзя разговаривать, когда во рту пища?

- Почему пищу надо тщательно пережевывать?
Во время завтрака накормили "Витаминку" кашей.

"Витаминка": Каша не надоедает,
Каша силу прибавляет.

Беседа с детьми "Что такое здоровье?"

Цель: закрепить понятие "здоровье"; расширить знания детей о профилактических мерах по предупреждению заболеваний; научить строить суждения, опираясь на свой личный опыт и опыт других детей, взрослых; развивать диалогическую речь.

"Витаминка": Каждый из вас хочет быть здоровым, сильным: уметь быстро бегать, прыгать, плавать, кататься на велосипеде, играть с ребятами во дворе. Мы часто слышим "Будьте здоровы!", "Не болейте!", "Желаю здоровья!" Давайте поговорим о здоровье.

- Кто хочет быть здоровым?
- А что такое здоровье?
- Как чувствует себя здоровый человек?
- Какое у него настроение? Как он выглядит?
- А как чувствует себя больной человек?
- Как вы думаете, каким быть лучше - здоровым или больным? Почему?
- Что нужно делать, чтобы быть здоровым?
- А какие вы знаете пословицы о здоровье?

Дети: Здоровье дороже золота.

Здоровому враг не нужен.

(Дети объясняют смысл этих пословиц.)

Оздоровительная минутка "Любимый носик" (дыхательная гимнастика)

Цель: научить детей правильно дышать через нос, профилактика верхних дыхательных путей.

А сейчас без промедления
Мы разучим упражнения,
Их, друзья, не забывайте
И почаще повторяйте.

1. Погладить свой нос от крыльев к переносице - вдох, обратно - выдох (5 раз)
Вдох - погладь свой нос
От крыльев к переносице
Выдох - и обратно
Пальцы наши проснутся.
2. Сделать вдох левой ноздрей; правая - закрыта, выдох правой ноздрей, при этом левая закрыта (5 раз).
Вдохни одной ноздрей, а выдохни другою.
Попеременно ноздри при этом закрывай.
Сиди красиво, ровно, спинка - прямо.
И насморк скоро убежит, ты так и знай!
3. Сделать вдох. На выдохе протяжно тянуть звук м-м-м, одновременно постукивая указательными пальцами по крыльям носа (3 раза)
Дай носу подышать,

На выдохе мычи.
Звук (м) мечтательно пропеть старайся,
По крыльям носа пальцами стучи
И радостно при этом улыбайся.

Решение проблемных ситуаций.

Цель: развитие интереса к творческому решению ситуаций, связанных с формированием безопасного поведения.

Ситуации.

1. Дети играли на улице в догонялки. Петя убегал от всех. Вдруг, Саша подставил подножку, Петя упал. У него оказался сильный ушиб колена, локтя и многочисленные ссадины.

Вопрос: Кто виноват? Как можно было избежать травмы?

2. Брат и сестра играли дома в салки. Брат, пробегая, нечаянно уронил вазу. Ваза разбилась. Испугавшись, сестра стала быстро подбирать стёкла и порезала руку.

Вопрос: Кто виноват? Как можно было избежать несчастного случая? как оказать первую помощь?

Организованная образовательная деятельность

Тема: Овощи и фрукты - витаминные продукты"

Игра с мячом "Какие виды спорта ты знаешь?"

Цель: закрепить знания детей о видах спорта; развивать ловкость при ловле мяча, развивать глазомер и меткость.

Подготовка к прогулке. Прогулка.

"Витаминка": Кто утром сам одеться смог,
Тот славно начал свой денёк.

На прогулке "Витаминка" проводит с детьми **наблюдение за погодой и одеждой.**

Цель: учить детей умению определять состояние погоды и видеть зависимость между нею и одеждой людей.

"Витаминка" задаёт детям вопросы:

- Какая сегодня погода?
- Как вы одеты?
- Зачем в ветреную погоду нужно надевать шапку, закрывающую уши?
- Чем опасен ветер для здоровья наших ушек?
- А почему в дождливую погоду надевают резиновые сапоги, капюшон и пользуются зонтом?
- Что может случиться, если сильно промокнешь?

Минутка бодрости "В зоопарке"

(Дети выполняют "Упражнения животных")

"Жираф" - голова вверх-вниз, круговые движения вправо-влево.

"Обезьяна" - наклон вперед, круговые движения туловища вправо-влево.

"Лошадь" - поднятие ног по очереди, сгибая в коленях.

"Кошка" - потягивание всем телом, поднять вытянутую правую руку, затем - левую.

"Витаминка" спрашивает детей:

- Чем мы дышим? Наберите в грудь побольше воздуха через нос и выдохните через рот. Обратите внимание, как у вас увеличивается грудная клетка при вдохе (приложив ладонь к груди) и наоборот.

- Может ли человек не дышать? Ребята, задержите своё дыхание ненадолго. Человек без воздуха не может обходиться дольше нескольких минут.

- Каким воздухом легко и приятно дышать, а каким нет? Что загрязняет воздух?

Игра малой подвижности "Угадай, чей голосок?"

Цель игры: развивать слуховое восприятие.

"Витаминка". Встанем в круг и возьмёмся за руки. Один ведущий внутри круга.

Саша, ты сейчас в лесу.
Мы зовём тебя: "Ау!"
Ну-ка глазки закрывай, не робей,
Кто зовёт тебя - узнай поскорей.

"Витаминка" показывает на ребёнка, тот называет ведущего по имени, ведущий угадывает, кто позвал.

"Витаминка" предлагает детям назвать спортивное оборудование на своей и спортивной площадках.

- Как использовать это оборудование?

- Какие правила безопасности нужно помнить во время игр на спортивном оборудовании?

Подвижная игра "Парашютисты"

Цель: развитие координаций движений, чувства равновесия.

Ход игры: Около скамеечки чертят три кружка: один совсем близко, другой подальше, третий ещё дальше. Дети по очереди прыгают с пенька (скамейки) в кружок. Выигрывает тот, кто точнее приземлится в каждый их кружков и не упадёт.

"Витаминка" предлагает детям выполнить упражнения на развитие мелкой моторики. Она читает четверостишие, а дети сгибают и разгибают пальчики.

Солнышко просыпается,
Лучики раздвигает.
Солнышко засыпает,
Лучики собирает.

"Витаминка" рассказывает детям о влиянии солнца на здоровье человека.

Эстафеты с мячами.

- "Забрось мяч в корзину" (метание)
- "Передай мяч" (координация движений)
- "Прыгай с мячом" (прыжки)
- "Беги за мячом" (бег)

- "Лови, кидай, упасть не давай" (бросание и ловля)

Трудовая деятельность.

Цель: воспитывать трудолюбие, ответственное отношение к своим обязанностям.

"Витаминка" предложила детям собрать в ведёрочки камешки, веточки, бумажки.

Подвижная игра "Лисички и курочки" (Татарская народная игра)

На одном конце площадки находятся в курятнике куры и петухи. На противоположном - стоит лисичка.

Курочки и петухи ходят по площадке, делая вид, что клюют различных насекомых, зерна. Когда к ним подкрадывается лисичка, петухи кричат "Ку-ка-ре-ку!" По этому сигналу все бегут в курятник, за ними бросается лисичка, которая старается запятнать любого из игроков.

Возвращение с прогулки.

("Витаминка" напоминает детям, как должны складываться вещи в шкафу)

"Витаминка": Надо вещи прибирать,
Не придётся их искать.

Умывание.

"Витаминка": Буль-буль, журчит водица,
Все ребята любят мыться.
Ты журчи, журчи водица,
Помоги ты нам умыться.

Обед.

Цель: продолжать учить детей вести правильно себя за столом во время приёма пищи (сидеть ровно, не качаться на стуле, не спешить и не разговаривать с набитым ртом); правильно пользоваться прибором (ложка, вилка); пользоваться салфеткой после того, как покушали; воспитывать культурное поведение за столом, аккуратность.

"Витаминка": Час обеда подошел,
Сядем детки все за стол.
Правильно держите ложку,
Набирайте понемножку.

Подготовка ко сну. Сон.

(Звучит тихая спокойная музыка)

"Витаминка": Сон на цыпочках приходит
И на цыпочках уходит.
У кого закрыты глазки,
Сон тому расскажет сказки.

Подъём. Оздоровительная пятиминутка "Радостное пробуждение"

Цель: активизировать детей после дневного сна; настроить их на активную рабочую деятельность; развиваем физические способности.

Объявляется подъём!

Сон закончился - встаём.

Но не сразу.

Сначала руки

Проснулись, потянулись.

(Дети лежат в кроватях на спине, движения прямыми руками вперёд-вверх, согнутыми руками в стороны.)

Выпрямляются ножки, поплясали немножко.

(Движения стопами вправо-влево, вперёд-назад, переступание согнутыми ногами по кровати.)

На живот перевернёмся.

Прогнёмся.

(Упражнение "Колечко")

Немножко поедem на велосипеде

(Имитация движений велосипедиста.)

Голову приподнимаем, лежать мы больше не желаем.

Раз, два, три и точно в раз

На коврик нужно нам попасть.

(Дети встают на коврик и передвигаются по нему.)

Этот коврик необычный, пуговичный, симпатичный.

Этот коврик очень важный.

Он лечебный, он массажный.

Потопчитесь, походите, и немного потрусите.

Теперь по полу пойдём, на носках, на пятках,

на внешней стороне стопы,

а потом вприсядку.

Массаж спины "Дождь"

Тучи закрыли солнышко, и закапал дождь.

(дети встают друг за другом "паровозиком")

Дождь! Дождь! Надо нам

Расходиться по домам.

(Хлопки ладонями по спине)

Гром! Гром!, как из пушек.

Нынче праздник у лягушек.

(Поколачивание кулачками)

Град! Град! Сыплет град!

Все под крышами сидят.

(Постукивание пальчиками)

Только мой братишка в луже

(Поглаживание спины ладошками)

Ловит рыбу нам на ужин.

Грудную клетку поднимаем-опускаем,

Вдох и выдох выполняем.

Окончательно просыпаемся, за дела принимаемся.

Занимательные игры на оздоровительную тему с "Витаминкой"

Игра "Обезьянки"

Цель: развивать внимание, быстроту реакции и координацию движений.

(Дети в быстром темпе повторяют за "Витаминкой" движения, мимику, звукоподражания.)

Сюжетно-ролевая игра "Поликлиника"

Цель: формировать у детей умения принимать на себя роль и выполнять соответствующие игровые действия, использовать во время игры медицинские инструменты и называть их; способствовать возникновению ролевого диалога; воспитывать сочувствие.

Рассматривание иллюстраций и книг по теме "Здоровье. Гигиена. Спорт."

Рефлексия

"Витаминка": Ребята, вам понравился сегодняшний день в детском саду?

- А что больше всего понравилось?

- Как вы будете теперь заботиться о своём здоровье?

- Молодцы ребята, вы сегодня были самыми ловкими, быстрыми, смелыми, находчивыми. У меня есть для вас сюрприз - витаминки.

- Будьте всегда веселы и здоровы!

Самостоятельная деятельность:

Игры в спортивном уголке

Образовательные отношения с родителями

- "Круглый стол" с родителями "Физическое развитие ребёнка в семье и в ДОУ".