**«ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ»**

**В**

**ДЕТСКОМ САДУ**

**План – конспект**

**для подготовительной группы**

Выполнила:

Воспитатель МДОУ №119

Захарова И.Ю.

**День здоровья в детском саду**

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…

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

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

1. Чтение художественной литературы: К. Чуковский «Мойдодыр»
2. Артикуляционная гимнастика, пальчиковая гимнастика.
3. 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 видам 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.

**1часть**

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 паши 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** | **Дозировка** |
| 1. | Загнуть уши вперед сначала мизинцем, потом всеми остальными пальцами. Прижать ушные раковины к голове, затем опустить, чтобы 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 течение 20 - 30 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 ребятишек, которые не любят соблюдать режим дня. До поздней ночи они сидят перед экраном телевизора или компьютера, а утром встают вялыми, бледными, невыспавшимися, 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* *выполнение 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 желание 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.  
  
Чтобы ни один микроб  
Не попал случайно в рот,   
Руки мыть перед едой  
Нужно мылом и водой.  
  
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,  
Как здоровье сохранить.  
Научись его ценить!

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**»

**Загадки о спорте и туризме**

**邐潎浲污退慆x0邐1邐潎浲污退慆x0邐1邐潎浲污退慆x0邐1邐潎浲污退慆x0邐1邐潎浲污退慆x0邐1邐潎浲污退慆x0邐1**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Стадион Зеленый луг, Сто скамеечек вокруг, От ворот до ворот Бойко бегает народ.  На воротах этих - Рыбацкие сети. Спортзал Есть лужайка в нашей школе, А на ней - козлы и кони. Кувыркаемся мы тут Ровно сорок пять минут. В школе - кони и лужайка?! Что за чудо - угадай-ка! 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 тумаки.  В него воздух надувают И ногой его пинают. Велосипед Этот конь не ест овса, Вместо ног - два колеса. Сядь верхом и мчись на нем, Только лучше правь рулем.  У него - два колеса И седло на раме. Две педали есть внизу, Крутят их ногами.  **Велосипед**  Не похож я на коня, А седло есть у меня. Спицы есть, они, признаться, Для вязанья не годятся. Не будильник, не трамвай, Но звоню я, так и знай.  У меня друзей - не счесть, Среди них и козлик есть. Он с веселым голоском - Колокольчиком-звонком. Взяв его за рожки, Едут по дорожке?  День рожденья у меня - Подарили мне коня. Замечательный какой! голубой-преголубой.  ездить нужно осторожно, За рога держаться можно Жаль вот только - гривы нет. Что за конь?..  Вот так чудо-чудеса! Подо мной два колеса. Я ногами их верчу И качу, качу, качу. Каток Вот серебряный лужок: Не видать барашка, Не мычит на нем бычок, Не цветет ромашка. Наш лужок зимой хорош, А весною не найдёшь. Коньки Два коня у меня, Два коня, По воде они возят меня, А вода тверда, Словно каменная.  Льется речка - мы лежим, Лёд на речке - мы бежим.  Есть, ребята, у меня Два серебряных коня. Езжу сразу на обоих. Что за кони у меня?  **Коньки**  Мои новые подружки И блестящи и легки, И на льду со мной резвятся, И мороза не боятся. Лыжи Две полоски на снегу Оставляю на бегу. Я лечу от них стрелой, А они опять за мной.  В гору - деревяшка, А под гору - коняшка.  Две новые кленовые Подошвы двухметровые: На них поставил две ноги - И по большим снегам беги.  Мы - проворные сестрицы, Быстро бегать мастерицы, В дождь - лежим, В снег - бежим,  Уж такой у нас режим.  Две курносые подружки Не отстали друг от дружки. Обе по снегу бегут, обе песенки поют, Обе ленты на снегу Оставляют на бегу.  Кони по снегу скачут, А снег не проваливается.  Ног от радости не чуя, С горки весело лечу я.  Стал мне спорт родней и ближе, Помогли мне в этом?..  Кто по снегу быстро мчится, Провалиться не боится? СкакалкаКогда апрель берет своеИ ручейки бегут, звеня,Я прыгаю через нее,А она – через меня. |  | Сани Ой, насыпало снежка! Вывожу коня-дружка. За веревочку-узду  Через двор коня веду. С горки вниз на нем лечу, А назад его тащу.  Сперва с горы летишь на них, А после в гору тянешь их.  Все лето стояли, Зимы ожидали, Дождались поры, Помчались с горы.  Взял дубовых два бруска, Два железных полозка, На бруски прибил я планки: Дайте снег! Готовы..? Гантели Силачом я стать хочу, Прихожу я к силачу: - Расскажите вот о чем - Как вы стали силачом? Улыбнулся он в ответ: - Очень просто. Много лет Ежедневно, встав с постели, Поднимаю я?.. Планер С виду - это самолет, Крылья есть и есть пилот, Хорошо летать умеет, Но мотора не имеет. 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. Рюкзак Ты идешь с друзьями в лес, А он на плечи тебе влез. Сам идти не хочет, Он тяжелый очень.  Он с тобою и со мною Шел лесными стежками - Друг походный за спиною На ремнях с застежками. Палатка И от ветра, и от зноя, От дождя тебя укроет. А как спать в ней сладко! Что это?..  В поход идут и дом берут, В котором дома не живут. Компас Качается стрелка туда и сюда, Укажет нам север и юг без труда. И в тайге, и в океане Он отыщет путь любой. Умещается в кармане, А ведёт нас за собой.  Где бы ты ни находился, Если только заблудился, Он укажет тебе, друг, Путь на север и на юг.  В кармане моем - Замечательный друг: Он знает, где север, И знает, где юг.  На ладонь он ляжет весь. Не часы - а стрелки есть.  Он в дороге пригодился, С ним нигде не заблудился. 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. Лодка Едет без колес, Колеи не оставляет.  Сначала дерево свалили, Потом нутро ему долбили, Потом лопатками снабдили И по реке гулять пустили. Парус Уступая ветру в споре, Увлекает судно за собою.  **Мяч**  Его бьют, а он не плачет, Только прыгает и скачет.  Кинешь в реку – не утонет,  Бьешь о стенки – он не стонет,  Будешь оземь кидать –  Станет кверху летать.  **Бадминтон** Высоко волан взлетает, Легкий и подвижный он. Мы с подругою играем  На площадке в...  **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 »