**Конспект «День здоровья в подготовительной группе Бабочки» с героем Карамелькой**

**Цель**:

Формирование у детей сознательной установки на здоровый образ жизни.

**Задачи**:

- Закрепить знания детей о влиянии на здоровье двигательной активности, закаливания, питания, свежего воздуха, настроения;

- развивать познавательный интерес, мыслительную активность;

- воспитывать желание самим заботится о своем здоровье.

**Утренний** **прием**

Зарядка для ума — отгадывание загадок о частях тела.

Свободная деятельность детей.

1. Ритуальное приветствие в кругу — эмоциональное общение.

2. Подвижные игры, по желанию детей.

3.Решение проблемной ситуации: «Если ты порезался или поцарапался на прогулке, как оказать первую медицинскую помощь?»

С чего мы начинаем утро в детском саду? (с зарядки). Это будет наш первый помощник в поиске "здоровья".

По утрам зарядку делай

Будешь сильным,

Будешь смелым.

На зарядку, становись!

Утренняя гимнастика

1. К детям приходит доктор Айболит (переодетый воспитатель).

Доктор Айболит:

Быть здоровыми хотят и взрослые и дети.

А что для этого нам нужно?

Я могу ответить.

Чтоб жизнь счастливую прожить,

Чтобы здоровье сохранить,

Долго не лежи в кроватке,

Утро начинай с зарядки.

2. Выполнение комплекса.

Айболит:

На прощание, ребята,я хочу вам всем сказать:

Чтобы были вы красивы, чтобы не были плаксивы,

Чтоб в руках любое дело дружно спорилось, горело.

Чтобы громче пелись песни, жить, чтоб было интересно

Физкультурой занимайтесь, спортом все вы увлекайтесь.

3. Проблемная ситуация на провокациюкультурно-гигиенических навыков: «Я не буду мыть руки после прогулки, что произойдет?»

Завтрак

Дежурные сообщают меню и рассказывают о пользе данных блюд для здоровья.

После завтрака проводиться игра "Волшебный напиток" (полоскание рта и горла).

НОД

1. Познавательное занятие «Одежда человека».

Цель: познакомить ребенка с влиянием одежды на его здоровье.

2. Спортивное соревнование «Веселье старты». (По плану физ. работника)

Прогулка

Наблюдение.

Цель. Дать детям элементарные представления об источниках загрязнения воздуха, о значении чистого воздуха для здоровья человека.

Загадка: "Через нос проходит в грудь и обратный держит путь. Он невидимый, и все же без него мы жить не можем" (Воздух).

Кому нужен воздух? Можно ли прожить без воздуха? Говорят, что без еды человек может прожить несколько дней, а вот без воздуха не проживет и несколько минут. Давайте попробуем? Дети делают вдох, задерживают дыхание и стараются продержаться как можно дольше. Каким воздухом приятно, легко и полезно дышать? Что загрязняет воздух? (дым котельных труб, выхлопные газы автомобилей). Чем опасно загрязнение воздуха? Что мы можем сделать, чтобы в городе было больше свежего воздуха? (посадить саженцы, не ломать деревья, не мусорить). Деревья - это источник кислорода. Они очищают и освежают воздух. Чтобы быть здоровыми нужно больше гулять, дышать свежим воздухом. Люди, которые много бывают на свежем воздухе, имеют бодрый вид, у них играет румянец на щеках, на них приятно смотреть, у них хороший аппетит, сон, они редко болеют.

Дыхательная гимнастика "Воздушный шарик".

Медленно поднимая руки в стороны, сделать глубокий вдох через нос. При выдохе через рот, опуская руки, произносить звук ш-ш-ш. Повторить 4 раза. Обратить внимание детей на то, как увеличивается грудная клетка при вдохе (приложив ладонь к груди).

Труд.

Ребята, зачем мы вынесли лопаты на улицу? (ответы детей). Как вы думаете, физический труд полезен? Чем? (ответы детей). Физический труд укрепляет организм, делает крепче наши кости, развивает мускулы. Здоровому, сильному человеку легко справиться с любой работой.Заучить с детьми пословицу: "Кто крепок плечом, тому и ноша нипочем". Чувствуете, как прибавилось силушки? Мы хорошо потрудились, а теперь можно и поиграть.

Свободная деятельность детей во время, которой воспитатель проводитиндивидуальную работу:

1. "Меткий стрелок" - упражнять в метании вдаль, отрабатывать силу броска, развивать глазомер.

2. "Прыгни дальше" - упражнять в прыжках в длину с разбега, отрабатывать приземление на две ноги.

3. "Подпрыгни и подуй" - улучшение функции дыхания, повышения тонуса, адаптация дыхания и организма в целом физическим нагрузкам.

4. Словесная игра для всех детей "Назови вид спорта" - закрепить названия видов спорта; воспитывать у детей желание заниматься спортом.

Ребята, а вам нравиться заниматься спортом? Тогда отправляемся на стадион (спортивная площадка, будем тренироваться.

Двигательная активность.

Цель:

1. Упражнять детей в умении выполнять круговой замах одной рукой при метании шишек вдаль. Закреплять правильный захват мелких предметов при метании.

2. Развивать у детей умение быстро начинать бег из и. п. стоя спиной к направлению движения и выполнять ускорение.

3. В п/и "Мышеловка" упражнять детей в умении выбирать нужный способ подлезания с учетом высоты ворот и их роста.

Возращение с прогулки. Обратить внимание детей на их внешний вид, у них горят глаза, играет румянец на щеках, они веселые, довольные, счастливые. Почему? (ответы детей).

Напомнить, что мокрую одежду нужно положить на батарею. Чем опасна мокрая одежда? (можно простудиться, заболеть).

Обед

Воспитатель рассказывает о витаминах, которые содержатся в блюдах.

Сон

Рассказ воспитателя о том, для чего нужен сон человеку.

Подготовка ко сну, лежа в кроватках проводиться мышечная релаксация.

1. Упражнение на расслабление мышц рук.

Мы умеем танцевать,

Бегать, прыгать, рисовать,

Но не все пока умеем

Расслабляться, отдыхать.

Есть у нас игра такая -

Очень легкая, простая.

Замедляется движенье,

Исчезает напряженье:

И становится понятно -

Расслабление приятно!

Руки с силой выпрямляем. (Руки поднять, выпрямить за головой, потянуться.)

Мы как будто подрастаем. (Глубокий вдох, пауза.)

А теперь их расслабляем.

Плавно, мягко опускаем. (На выдохе руки опустить вдоль туловища, мышцы расслабить.)

2. Упражнения на расслабление мышц ног.

Что за странные пружинки

Распрямили наши спинки? (Потянуть носки ног на себя.)

Ты носочки поднимай

И смотри, не опускай! (Пауза.)

Ноги расслабляются, (Расслабить мышцы ног.)

Отдохнуть стараются.

Гимнастика после сна.

Цель. Улучшить настроение детей, поднять мышечный тонус, способствовать профилактике нарушения осанки и плоскостопия.

Игры малой подвижности.

Полдник

1. Чтение художественной литературы, вызывающей желание вести здоровый образ жизни (С. Михалков «Мимоза», К. Чуковский «Мойдодыр»).

2. Беседа с детьми о том, кто занимается в семье спортом.

3. Рассматривание иллюстраций о спорте.

Вечерняя прогулка

1. Подвижные игры.

2. Свободная деятельность детей.

3. Сюжетно-ролевая игра «Спасатели»

