**День здоровья «Быть здоровыми хотим».**

**Воспитатели:**

Кижапкина Л.Я.

**Цель:**способствование созданию эмоционального восприятия детьми сведений о здоровом образе жизни.

**Задачи:**

* Формировать [у детей](https://www.google.com/url?q=https://infourok.ru/go.html?href%3Dhttp%253A%252F%252F50ds.ru%252Fmetodist%252F498-vospitanie-u-detey-doshkolnogo-vozrasta-polozhitelnoy-privychki-bezopasnogo-povedeniya-na-ulitsakh-goroda.html&sa=D&ust=1545676475448000) сознательную установку на здоровый образ жизни.
* [Закрепить](https://www.google.com/url?q=https://infourok.ru/go.html?href%3Dhttp%253A%252F%252F50ds.ru%252Flogoped%252F1980-igra-pomogi-natashe-razlozhit-veshchi-po-mestam--zakrepit-ponimanie-i-upotreblenie-glagolov.html&sa=D&ust=1545676475449000) знания детей о влиянии на здоровье двигательной активности, закаливания, питания, свежего воздуха, настроения.
* Развивать [познавательный интерес](https://www.google.com/url?q=https://infourok.ru/go.html?href%3Dhttp%253A%252F%252F50ds.ru%252Fpsiholog%252F7698-razvivaem-poznavatelnyy-interes--konspekty-zanyatiy-po-femp-s-ispolzovaniem-blokov-denesha.html&sa=D&ust=1545676475449000), мыслительную активность.
* Воспитывать [желание](https://www.google.com/url?q=https://infourok.ru/go.html?href%3Dhttp%253A%252F%252F50ds.ru%252Fmetodist%252F7702-razvivaem-u-detey-zhelanie-poznavat-okruzhayushchiy-mir-iz-opyta-raboty.html&sa=D&ust=1545676475450000) самим заботится о своем здоровье.

**Ход мероприятия:**

**Воспитатель:** "Здравствуйте, ребята сегодня наш день пройдет под девизом "Быть здоровыми хотим". Предлагает детям выбрать, чем бы они хотели заняться (свободная деятельность).

**Индивидуальная работа:**

1. Упражнять в меткости сбивать кегли мячом.

2. "Поймай мяч"- упражнять в отбивании мяча о пол и ловле его двумя руками с боку.

3. Пальчиковая гимнастика "Пальчики" - развивать мелкую моторику рук.

Раз, два, три, четыре, пять
Вышли пальчики гулять.
Раз, два, три, четыре, пять -
В домик спрятались опять.

*Пальцы сжаты в кулак. Поочередно разгибать все пальцы, начиная с мизинца затем сгибать их в том же порядке.*

После игр воспитатель напоминает правила: "Каждой вещи - свое место", "Порядок нужен не только для красоты, но и для безопасности" (уборка групповой комнаты).

*Воспитатель предлагает детям сесть на ковер.*

**Воспитатель:**Ребята, вы никогда не задумывались, почему мы каждое утро с вами здороваемся? Удивительное слово "здравствуйте". Знаете, что оно означает? Слово "здравствуйте" - очень древнее. Русские люди в старину при встрече снимали шапку, кланялись в пояс, желали друг другу доброго здоровья (воспитатель показывает). Слово "здравствуйте" и означает "будь здоров". Давайте еще раз пожелаем друг другу здоровья.

**Коммуникативная игра "Здравствуй!"***Дети встают в круг и поочерёдно пропевают фразу, называя имя ребёнка, которому передают мячик: "Здравствуй, Катя!" и т.д.*

**Воспитатель:**  Расскажу я вам старую легенду: "Давным-давно, на горе Олимп жили боги. Стало им скучно, и решили они создать человека и заселить планету Земля. Стали решать,  каким должен быть человек.

Один из богов сказал: "Человек должен быть сильным", другой сказал: "Человек должен быть здоровым", третий сказал: "Человек должен быть умным". Но один из богов сказал так: "Если все это будет у человека, он будет подобен нам". И, решили они спрятать главное, что есть у человека - его здоровье. Стали думать, решать - куда бы его спрятать? Одни предлагали спрятать здоровье глубоко в синее море, другие - за высокие горы. А один из богов сказал: "Здоровье надо спрятать в самого человека". Так и живёт с давних времён человек, пытаясь найти своё здоровье. Да вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар богов.

Ребята, предлагаю нам сегодня отправиться на поиск "здоровья". У "здоровья" есть много помощников. Кто скажет, как они называются? Что помогает нам быть здоровыми? (физкультурное занятие, зарядка, закаливание, прогулки на свежем воздухе, сон, правильное питание и т.д.).

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!*.*

Обширное умывание.

Раз - обмоем кисть руки,
Два - с другою повтори.
Три - до локтя намочили,
Четыре- с другою повторили.
Пять - по шее провели,
Шесть - смелее по груди,
Семь - лицо свое обмоем,
Восемь - с рук усталость смоем.
Девять - воду отжимай,
Десять - сухо вытирай.

**Завтрак:**продолжать учить детей тщательно прожевывать пищу, брать в рот небольшими порциями, во время еды не разговаривать, т.к. можно подавиться, жевать с закрытым ртом.

Очень важно спозаранку
Есть за завтраком овсянку.
Каша - сила наша.

**Прогулка - Наблюдение.**

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

**Воспитатель:**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:** **Расчистка участка от снега.**

**Воспитатель:**Ребята, зачем мы вынесли лопаты на улицу? (ответы детей).

**Воспитатель:**Мы сейчас дружно, вместе потрудимся и расчистим участок от снега. Как вы думаете, физический труд полезен? Чем? (ответы детей).

**Воспитатель:**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 проводит индивидуальную 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.

**Воспитатель:**Ребята, а вам нравится заниматься спортом?

**Двигательная активность**

**Цель:**Создание условий для повышения двигательной активности детей.

**Задачи:**

1. Упражнять детей в умении выполнять круговой замах одной рукой при метании снежков 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:** закрепить умение правильно и безопасно пользоваться столовыми приборами .

**После обеда:** проводится игра "Волшебный напиток".

**Подготовка ко сну**: лежа на кроватях проводится мышечная релаксация.

1. 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.

**Полдник**

**Цель:**Дать детям элементарные знания, чем и почему полезно молоко для детей. Прививать любовь к молочным продуктам.

Повторить игру "Волшебный напиток".

**Воспитатель:**Ребята,расскажите, что мы сегодня искали? *(Здоровье).*

**Воспитатель:**А Кто и куда спрятал "здоровье"? *(Боги спрятали здоровье в человека).*

**Воспитатель:**Ребята, вы считаете себя здоровыми людьми? Что нужно делать, чтобы быть здоровым человеком? *(Делать зарядку каждый день, заниматься спортом, больше гулять на свежем воздухе, закаляться, есть полезную пищу, одеваться по погоде, мыть руки с мылом, спать, быть добрыми и т.п.).*

**Воспитатель:**Ребята, вы сейчас назвали помощников, которые сегодня помогали нам искать здоровье. А каждый день в детском саду они помогают вам сохранить здоровье, и расти здоровыми. И мне бы очень хотелось, чтобы эти помощники жили у вас дома. Возьмете их домой? А если мамы и папы забудут о помощниках здоровья, вы им напомните. Договорились? Ребята, вам понравился, как прошел наш день? Что особенно запомнилось? *(ответы детей)*.

**Воспитатель:**"Я очень рада, что вам понравилось".

Я желаю вам чаще улыбаться,
По пустякам не огорчаться.
Всегда иметь веселый вид,