

## ТЕМАТИЧЕСКИЙ ДЕНЬ «ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ».

**Цель:** Сохранять и укреплять здоровье детей.

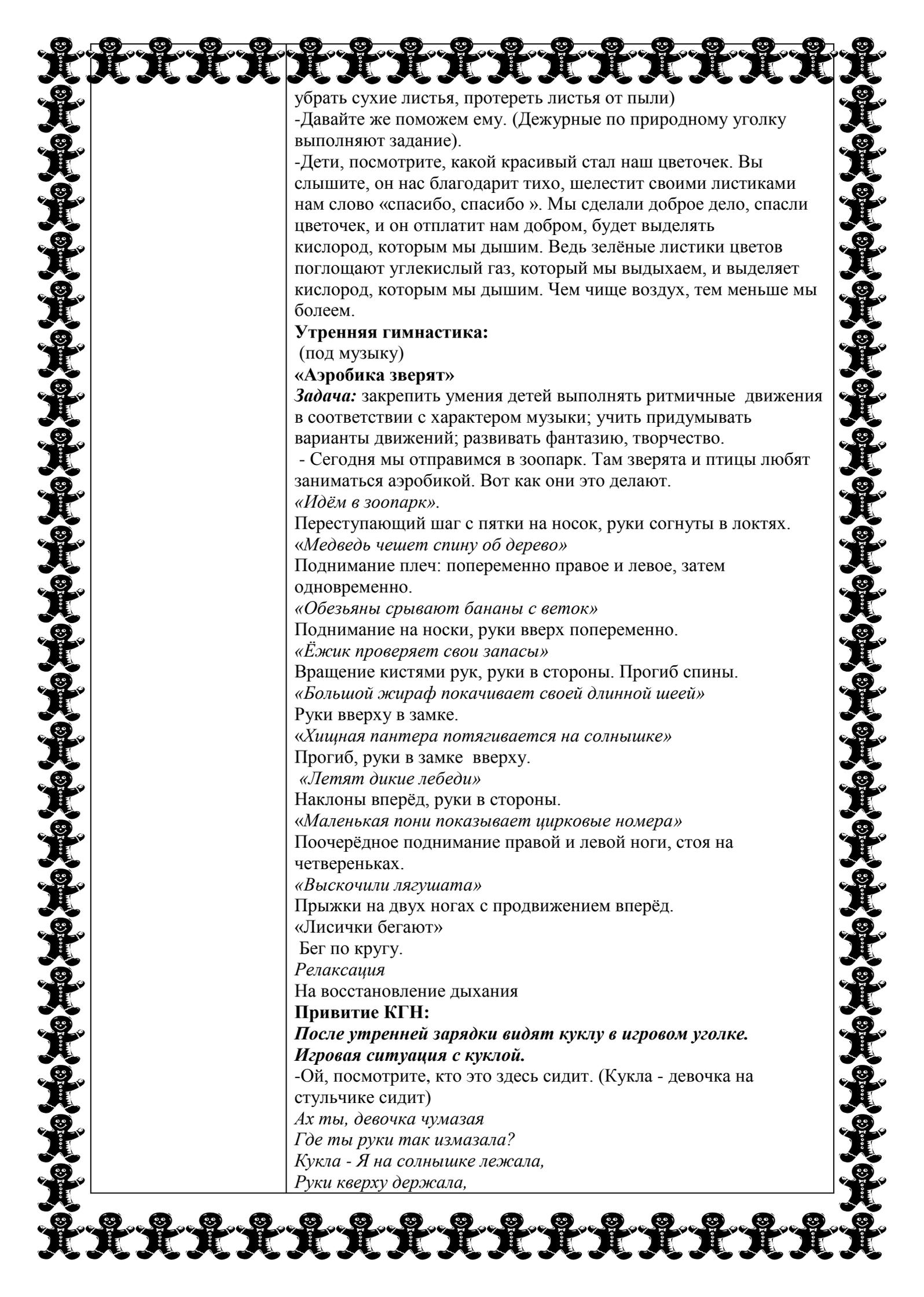
**Задачи:**

- Формировать понимание необходимости заботиться о своем здоровье, беречь его, учиться быть здоровыми и вести здоровый образ жизни.
- Прививать любовь к физическим упражнениям, закаливанию.
- Повышать грамотность родителей в вопросах воспитания и укрепления здоровья дошкольников.

**Предварительная работа:** в групповой и приемной комнате создать атмосферу праздника «День здоровья».

**Оборудование:** спортивная форма; спортивный инвентарь (обручи, мячи, кегли, корзины, скакалки); плакаты, иллюстрации на тему «Спорт»; дорожка здоровья.

Распорядок дня и его краткое содержание	Образовательные области
<p><b>Здравствуйте, дети!»</b> Утренний круг. Игры. Утренняя гимнастика. Гигиенические процедуры. Групповое общение. Проектирование интересных краткосрочных и долгосрочных дел.</p>	<p><b>Прием детей</b> «Зайди в группу через лабиринт» (на пути ребенка создано препятствие: пролезть под дугу, пройти по «кочкам», перепрыгнуть через «пропасть», закинуть мяч в корзину и т.п.). <b>Утренний круг:</b> <b>Беседа «Что такое здоровье?»</b> 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. Как чувствует себя здоровый человек? (Хорошо.) Какое у него настроение? Как он выглядит? (Улыбается, глаза веселые, у него красивая осанка.) А как чувствует себя больной человек? (Плохо; он хмурый, стонет, согнулся.) Как вы думаете, каким быть лучше – здоровым или больным? Почему? Что нужно делать, чтобы быть здоровым? (Закаляться, кушать фрукты, пить соки, гулять на улице.) Сегодня у нас необычный день, он посвящен здоровью. Впереди интересное занятие, на прогулке мы будем много играть в спортивные игры, после сна вас ждут веселые соревнования. Все это поможет вам укрепить свое здоровье <b>Трудовое поручение:</b> <b>Проблемная ситуация с цветком</b> - Дети, вы слышите, кто-то тяжело вздыхает и очень тихо просит о помощи. (Дети прислушиваются, но не могут понять) -Вы слышите, кто это зовёт нас на помощь «Помогите, помогите» (ищем) так вот кто это, цветочек, бедненький, что с тобой случилось? -Дети, посмотрите какой он? (Сухой, земля твёрдая, листья пыльные, сухие) -Дети, мы сможем помочь ему? (Да) -Что нужно сделать для этого? (Нужно полить, взрыхлить землю,</p>



убрать сухие листья, протереть листья от пыли)  
-Давайте же поможем ему. (Дежурные по природному уголку выполняют задание).  
-Дети, посмотрите, какой красивый стал наш цветочек. Вы слышите, он нас благодарит тихо, шелестит своими листиками нам слово «спасибо, спасибо». Мы сделали доброе дело, спасли цветочек, и он отплатит нам добром, будет выделять кислород, которым мы дышим. Ведь зелёные листики цветов поглощают углекислый газ, который мы выдыхаем, и выделяет кислород, которым мы дышим. Чем чище воздух, тем меньше мы болеем.

**Утренняя гимнастика:**

(под музыку)

**«Аэробика зверят»**

**Задача:** закрепить умения детей выполнять ритмичные движения в соответствии с характером музыки; учить придумывать варианты движений; развивать фантазию, творчество.

- Сегодня мы отправимся в зоопарк. Там зверята и птицы любят заниматься аэробикой. Вот как они это делают.

*«Идём в зоопарк».*

Переступающий шаг с пятки на носок, руки согнуты в локтях.

*«Медведь чешет спину об дерево»*

Поднимание плеч: попеременно правое и левое, затем одновременно.

*«Обезьяны срывают бананы с веток»*

Поднимание на носки, руки вверх попеременно.

*«Ёжик проверяет свои запасы»*

Вращение кистями рук, руки в стороны. Прогиб спины.

*«Большой жираф покачивает своей длинной шеей»*

Руки вверху в замке.

*«Хищная пантера потягивается на солнышке»*

Прогиб, руки в замке вверху.

*«Летят дикие лебеди»*

Наклоны вперёд, руки в стороны.

*«Маленькая пони показывает цирковые номера»*

Поочерёдное поднимание правой и левой ноги, стоя на четвереньках.

*«Высочили лягушата»*

Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд.

*«Лисички бегают»*

Бег по кругу.

*Релаксация*

На восстановление дыхания

**Привитие КГН:**

***После утренней зарядки видят куклу в игровом уголке.***

***Игровая ситуация с куклой.***

-Ой, посмотрите, кто это здесь сидит. (Кукла - девочка на стульчике сидит)

*Ах ты, девочка чумазая*

*Где ты руки так измазала?*

*Кукла - Я на солнышке лежала,*

*Руки кверху держала,*

*Вот они и загорели.*

- Дети, как вы думаете, кукла-девочка нам правду говорит? (Нет)

- Послушайте вот такую историю.

«В одной городской квартире жила-была девочка - грязнуля. Больше всего на свете она не любила умыться. И у неё на руках поселились микробы, которые так и пытались попасть в рот девочке. Однажды это произошло. Девочка заболела. К ней пришёл доктор и сказал, что причиной болезни стали микробы. Доктор посмотрел на руки девочки и удивился. Затем он дал ей одно средство, которое навсегда забавило девочку от микробов?»

-Что же это за средство?

-Правильно это мыло (Показывает кусок мыла)

*Мыло и вода – настоящие друзья!*

-Как же правильно мыть руки? (Ответы детей, алгоритм умывания)

- Сейчас вы на деле покажите, как правильно мыть руки и научите нашу «Девочку - чумазую». Потому что сейчас будем завтракать, но прежде чем сесть за стол нужно помыть руки. (Воспитатель с детьми идут мыть руки, и учат куклу)

**Завтрак**

*Каша не надоедает,*

*Каша силу прибавляет.*

Обращать внимание на правильную осанку детей за столом.

«Учимся, играя»

Организованная образовательная деятельность

**Спортивное развлечение «Мамины помощники».**

**Цель:** Доставить детям радость.

**Задачи:**

- Воспитывать заботливое отношение к маме и её труду.
- Обучать играть в коллективные игры.
- Развивать ловкость, быстроту реакции.
- Обучать детей выразительно читать стихи.

«Вместе на природу»

Подготовка к прогулке.

Прогулка: ознакомление с природой, игры, труд.

Возвращение с прогулки.

Гигиенические и закалывающие процедуры.

Обед

**Перед прогулкой.**

*Д/игра «Одень куклу на прогулку»*

Отрабатывать навык правильной последовательности одевания осенней одежды на куклу.

**Прогулка**

«Наблюдение за погодой приемом сравнения»

**Цель:** овладение знаниями, позволяющими определять состояние погоды приемом сравнения; воспитывать любознательность.

**Игра с воображением**

«Оживление предметов».

**Словесная игра:** «Много – мало».

**Цель:** Учить детей думать, что и в каких количествах можно употреблять, не во вред своему здоровью.

**Труд:** почистить кормушки вместе с воспитателем, насыпать корм; по окончании прогулки собрать оборудование.

**Подвижные игры:**

«Кони»

**Цель:** учить скакать галопом, ориентироваться в пространстве, не забегать за линии границы.

«Не боюсь»

*Цель:* учить прыгать на двух ногах, разводить руки в стороны и за спину, быстро реагировать на действия водящего.

**Возвращение с прогулки:**

**Раздевание**

Надо вещи прибирать,  
Не придется их искать.

**Проблемная ситуация** на провокацию культурно-гигиенических навыков: «Я не буду мыть руки после прогулки, что произойдет?»

**Гигиенические процедуры**

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

**Обед**

Час обеда подошел  
Сядем детки все за стол  
Правильно держите ложку  
Набирайте понемножку.

«Работа перед сном».  
«Здоровый сон».

**Игра-ситуация** «Мамы укладывают детей спать».

Задачи:

вовлекать детей в ситуацию сюжетно-ролевой игры;  
учить взаимодействовать с игрушками и друг с другом в качестве партнеров;  
побуждать к принятию роли.

**Применение фольклора перед сном.**

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

**Музыкотерапия:** Слушание колыбельной «Баю – бай».  
(Муз. М. Красева, слова М. Чарной).

«Просыпаемся,  
пробуждаемся»  
Подъем. Гимнастика  
пробуждения.  
Закаливающие  
процедуры. Полдник

**Пробуждение в постели.**

Глазки открываются,  
Реснички поднимаются,  
Дети просыпаются,  
Друг другу улыбаются.

**Комплекс гимнастики после дневного сна №6**

**Полдник:**

Кто пьет молоко  
Будет прыгать высоко.  
Будет бегать далеко.

«Ура! Игра!»  
Сюжетно – ролевые,  
творческие и  
дидактические игры.  
Свободная самостоя-  
тельная деятельность  
детей.

**Гендерное воспитание** «Манеры поведения» работа с картинками

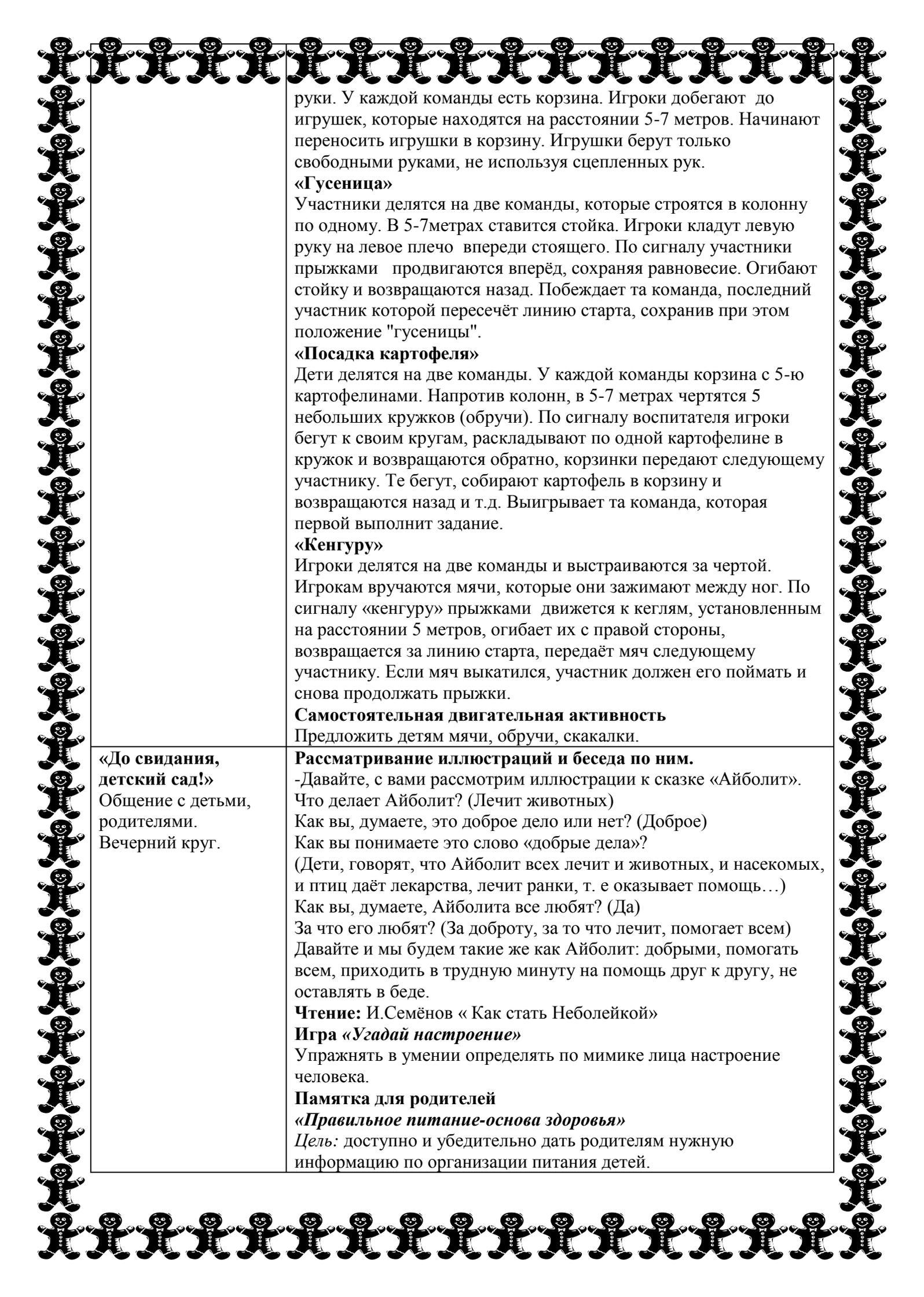
**Сюжетно - ролевая игра** «Больница»

**Игры - эстафеты**

*Цель:* развивать ловкость, находчивость, выносливость, чувство дружбы и взаимопомощи;  
- способствовать приобретению детьми разнообразного двигательного опыта.

**«Цыплятки»**

Дети делятся на две команды. Выстраиваются у стартовой линии один за другим. Разбиваются на пары, каждая пара держится за



руки. У каждой команды есть корзина. Игроки добегают до игрушек, которые находятся на расстоянии 5-7 метров. Начинают переносить игрушки в корзину. Игрушки берут только свободными руками, не используя сцепленных рук.

#### «Гусеница»

Участники делятся на две команды, которые строятся в колонну по одному. В 5-7 метрах ставится стойка. Игроки кладут левую руку на левое плечо впереди стоящего. По сигналу участники прыжками продвигаются вперёд, сохраняя равновесие. Огибают стойку и возвращаются назад. Побеждает та команда, последний участник которой пересечёт линию старта, сохранив при этом положение "гусеницы".

#### «Посадка картофеля»

Дети делятся на две команды. У каждой команды корзина с 5-ю картофелинами. Напротив колонн, в 5-7 метрах чертятся 5 небольших кружков (обручи). По сигналу воспитателя игроки бегут к своим кругам, раскладывают по одной картофелине в кружок и возвращаются обратно, корзинки передают следующему участнику. Те бегут, собирают картофель в корзину и возвращаются назад и т.д. Выигрывает та команда, которая первой выполнит задание.

#### «Кенгуру»

Игроки делятся на две команды и выстраиваются за чертой. Игрокам вручаются мячи, которые они зажимают между ног. По сигналу «кенгуру» прыжками движется к кеглям, установленным на расстоянии 5 метров, огибает их с правой стороны, возвращается за линию старта, передаёт мяч следующему участнику. Если мяч выкатился, участник должен его поймать и снова продолжать прыжки.

#### Самостоятельная двигательная активность

Предложить детям мячи, обручи, скакалки.

«До свидания,  
детский сад!»

Общение с детьми,  
родителями.  
Вечерний круг.

#### Рассматривание иллюстраций и беседа по ним.

-Давайте, с вами рассмотрим иллюстрации к сказке «Айболит».

Что делает Айболит? (Лечит животных)

Как вы, думаете, это доброе дело или нет? (Доброе)

Как вы понимаете это слово «добрые дела»?

(Дети, говорят, что Айболит всех лечит и животных, и насекомых, и птиц даёт лекарства, лечит ранки, т. е оказывает помощь...)

Как вы, думаете, Айболита все любят? (Да)

За что его любят? (За доброту, за то что лечит, помогает всем)

Давайте и мы будем такие же как Айболит: добрыми, помогать всем, приходить в трудную минуту на помощь друг к другу, не оставлять в беде.

**Чтение:** И.Семёнов « Как стать Неболейкой»

#### Игра «Угадай настроение»

Упражнять в умении определять по мимике лица настроение человека.

#### Памятка для родителей

##### «Правильное питание-основа здоровья»

*Цель:* доступно и убедительно дать родителям нужную информацию по организации питания детей.