

# «ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ» В ДЕТСКОМ САДУ

## План – конспект для подготовительной группы

Автор:  
воспитатель Искорцева Оксана Евгеньевна

(подготовительная к школе группа)

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...

2. 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

### **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 видами 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.

### ***1 часть***

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 обливаемся 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 наши друзья!

А представьте себе лентяя, который редко моет руки, не стрижет ногти. Дома у него ПЫЛЬНО и ГРЯЗНО, На кухне — горы невымытой посуды, крошки и объедки. Вокруг них вьются мухи-грязнухи. Как вы считаете, заботится ли этот человек о своем здоровье? Верно! Не заботится! Ведь и невымытые 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 не даром 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 ребятшек, 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 выполнения 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 желанию 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

### Стадион

Зеленый луг,  
Сто скамеечек вокруг,  
От ворот до ворот  
Бойко бегают 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 неумогу;  
Метко сыплют игроки  
Мне ногами тумачи.  
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.

### 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 ползка,  
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.

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.

#### **Рюкзак**

Ты идешь с друзьями в лес,  
А он на плечи тебе влез.  
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 застёжками.

#### **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

<p>Я лечу от них стрелой, А они опять за мной.</p> <p>В гору - деревяшка, А под гору - коняшка. Две новые кленовые Подошвы двухметровые: На них поставил две ноги - И по большим снегам беги.</p> <p>Мы - проворные сестрицы, Быстро бегать мастерицы, В дождь - лежим, В снег - бежим, Уж такой у нас режим.</p> <p>Две курносые подружки Не отстали друг от дружки. Обе по снегу бегут, обе песенки поют, Обе ленты на снегу Оставляют на бегу.</p> <p>Кони по снегу скачут, А снег не проваливается. Ног от радости не чуя, С горки весело лечу я.</p> <p>Стал мне спорт родней и ближе, Помогли мне в этом?.. Кто по снегу быстро мчится, Провалиться не боится?</p> <p><b>Скакалка</b> Когда апрель берет свое И ручейки бегут, звеня, Я прыгаю через нее, А она – через меня.</p>	<p>И поплыл по водной глади.</p> <p>Станут два братца В речке купаться: Вынырнут вместе, Вместе нырнут - Лодке на месте Стоять не дают.</p> <p><b>Лодка</b> Едет без колес, Колеи не оставляет.</p> <p>Сначала дерево свалили, Потом нутро ему долбили, Потом лопатками снабдили И по реке гулять пустили.</p> <p><b>Парус</b> Уступая ветру в споре, Увлекает судно за собою.</p> <p><b>Мяч</b> Его бьют, а он не плачет, Только прыгает и скачет.</p> <p>Кинешь в реку – не утонет, Бьешь о стенки – он не стонет, Будешь оземь кидать – Станет кверху летать.</p> <p><b>Бадминтон</b> Высоко волан взлетает, Легкий и подвижный он. Мы с подругою играем На площадке в...</p> <p><b>Теннис</b> Стоят игроки друг против друга, Сетка меж ними натянута туго, Бьют по мячу и красиво, и метко, И оживает в руках их ракетка.</p>
---	--

16. Организовать условия для спортивных игр: «Прокати обруч», «Попади в движущую цель»

17. Подведение итогов дня: « Чем запомнился нам этот день »;

Сюрпризный момент: угощение детей фруктами.

18. Ужин