День здоровья старшая группа

Воспитатель:Поверенова Е.Е

Цель: Приобщить детей и их родителей к здоровому образу жизни.

Задачи: Повышать сопротивляемость к простудным заболеваниям.

 Закрепить физические умения и навыки, полученные ранее. Увлекать детей спортивными играми, физкультурой. Формировать двигательную активность детей, укреплять их физическое здоровье. Закрепить физические умения и навыки, полученные ранее. Увлекать детей спортивными играми, физкультурой. Развивать желание у детей активно участвовать в жизни детского сада. Создавать условия для физической разрядки детей.

Воспитывать привычку и потребность в здоровом образе жизни. Вызывать интерес к спорту и туризму, физическим упражнениям. Воспитывать у детей потребность быть здоровыми, не бояться лечиться. Воспитывать уважительное отношение к врачам. Воспитывать у детей добрые и дружеские взаимоотношения.

 Утро.

\* Утренняя гимнастика: «Гном»

Цель: создать у детей хорошее настроение; поднять мышечный тонус у детей; воспитывать привычку здорового образа жизни, самоорганизации.

1. «Гном спит» - и. п.: лежа на боку. Свернуться калачиком. (6 р.)

2. «Гном просыпается» - и. п.: то же. Вытянуть руки и ноги, вернуться в и. п. (7 р.)

3. «Гном зевает» - и. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Руки развести в стороны, широко раскрыть рот. (7 р.)

4. «Гном переворачивается в постели» - и. п.: то же. Повороты с боку на бок. (7 р.)

5. «Гном потягивается» - и. п.: сидя на коленях, руки на поясе. Движения руками вверх-вниз, вставая на колени (7 р.)

6. «Гном умывается» - и. п.: стоя на коленях. Повороты вправо и влево, движения руками как бы «загребая воду» к лицу. (7 р.)

7. «Гном вытирается» - и. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Полуприседы, движения руками перед лицом вверх-вниз, как бы вытираясь полотенцем.(7-8 р.)

8. «Гном идет завтракать» - и. п.: полуприсев, руки опущены вниз. Ходьба на месте с движениями рук. (6-7 р.)

9. «Гном садится» - и. п.: стоя, руки на ширине плеч, руки согнуты выше колен. Приседания. ( 2 захода по 4 раза).

10.»Гном прыгает» - и. п.: стоя, руки на поясе. Прыжки на двух ногах. (2 захода по 8 р.).

11. Ходьба с упражнением на восстановление дыхания.

 \* Беседа о здоровье.

 Цель: Подвести детей к выводу о значении чистоты и опрятности для здоровья. Развивать речь детей. Закрепить понятие «здоровье»; расширить знание детей о профилактических мерах по предупреждению заболеваний, травм; научить строить суждения, опираясь на свой личный опыт и опыт других детей, взрослых; развиваем диалогическую речь.

 - Ребята, сегодня мы с вами поговорим о здоровье. Кто хочет быть здоровым? А что такое здоровье? Вы знаете, ведь каждый из нас может сам себе укрепить здоровье. Что для этого нужно делать? Умываться, чистить зубы, делать зарядку, есть полезную пищу, одеваться по погоде, закаляться. Расскажите, что из перечисленного вы делаете и как?

\* Пословицы:

-Здоровье дороже золота

-Здоровому враг не нужен

Цель: учить детей объяснять смысл этих пословиц; развиваем рассуждение и диалогическую речь.

воспитываем бережное отношение к своему здоровью.

\* Беседа о здоровом питании.

 Цель: уточнить знания детей о пищеварении и его значении для роста и здоровья.

\* Рассматривание иллюстраций:

 Цель: уточнить представления детей о разных видах спорта, самом понятии «спорт»; о том для чего люди занимаются спортом и физкультурой; развиваем речь.

\* Наблюдение за мытьем рук и лица.

Цель: совершенствовать овладение культурно-гигиеническими навыками. Для чего мы моемся? Как делать это правильно? Чем опасны грязные руки? Когда необходимо мыть руки?

\* Настольно-печатная игра: «Что такое хорошо и что такое плохо?»

Цель: продолжать учить детей анализировать поступки, оценивать их. Развивать внимание, наблюдательность. Воспитывать потребность быть чистым, опрятным, здоровым.

\* Индивидуальная работа с детьми по развитию связной речи. Тема: «Составление рассказов из личного опыта на тему «Как моя семья выезжала на отдых».

\* Завтрак (формирование КГН за столом)

Цель: продолжать учить детей вести правильно себя за столом во время приёма пищи (сидеть ровно, не качаться на стуле, не спешить и не разговаривать с набитым ртом); воспитывать культурное поведения за столом, аккуратность.

\* Чтение детям произведения К. И. Чуковского «Мойдодыр».

Цель: Учить детей эмоционально откликаться на содержание литературного произведения.

ДЕНЬ.

\* Игра с мячом: «Какие виды спорта ты знаешь?»

Цель: закрепить с детьми знания о видах спорта; развивать ловкость при ловле мяча, развиваем глазомер и меткость.

\* Настольно-печатная игра: «Контрасты».

Цель: Упражнять детей в подборе картинок с противоположным значением и умении объяснить, что хорошо, а что плохо, и почему именно.

Подготовка к прогулке, Прогулка.

 \* Наблюдение за погодой и одеждой.

 Цель: учить детей умению определять состояние погоды и видеть зависимость между нею и одеждой людей. Какая сегодня погода? Как вы одеты? Зачем в ветреную погоду нужно надевать шапку, закрывающую уши? Чем опасен ветер для здоровья наших ушек? А почему в дождливую погоду надевают резиновые сапоги, капюшон и пользуются зонтом? Что может случиться, если сильно промокнешь? Зачем зимой прячут руки в перчатки или варежки?

\* Наблюдение за воздухом и дыханием.

Чем мы дышим? Наберите в грудь побольше воздуха через нос и выдохните через рот. Обратить внимание детей на то, как увеличивается грудная клетка при вдохе (приложив ладонь к груди) и наоборот. Может ли человек не дышать? Предложить детям задержать дыхание ненадолго. Рассказать, что без воздуха человек не может обходиться дольше нескольких минут. Каким воздухом легко и приятно дышать, а каким нет? Что загрязняет воздух?

\* Наблюдение за спортивным оборудованием игровых площадок. Предложить детям назвать спортивное оборудование на своей и соседних игровых площадках. Как использовать это оборудование?

Какие правила безопасности нужно помнить во время игр на спортивном оборудовании?

\* наблюдение за солнцем

Цель: уточнить знание детей о влиянии солнца на жизнь человека; развиваем наблюдательность, любознательность; рассказать детям о влиянии солнца на здоровье человека; развивать активный словарь детей.

\* наблюдение за птицами.

Цель: закрепить названия птиц; вспомнить о повадках каждой птицы, которые прилетают на участок; о частях тела - что есть у каждой птицы (клюв, глаза, крылья, перья и т.д.); воспитываем любовь к живым существам.

\* наблюдение за деревьями.

Цель: закрепить название деревьев на участке; повторить с детьми, что есть у дерево (ствол, ветки, корни, кора, почки); Для чего нам нужны они, и какую пользу приносят. Воспитываем любовь к природе.

\* Эстафеты с мячами.

1. «Забрось мяч в корзину» (метание).

2. «Передай мяч» (координация движений).

3. «Прыгай с мячом» (прыжки).

4. «Беги за мячом» (бег).

5. «Лови, кидай, упасть на давай» (бросание и ловля)

\* Подвижная игра «Кот и мыши»

Цель: закрепить правила игры; упражнять детей в беге; развивать умение бегать и действовать по сигналу воспитателя. Воспитываем интерес к игре.

\* Трудовая деятельность:

«Расчистить участок от снега»

Цель: продолжать учить детей пользоваться детской лопатой; развивать физические способности; воспитывать трудолюбие, ответственное отношение к своим обязанностям.

\* Индивидуальная работа:

Цель: продолжать учить ловить двумя руками мяч; развивать ловкость; физические способности; внимательность; воспитывать интерес и любовь к спорту.

 Упражнять детей в ловле мяча двумя руками (Дмитрием. Д, Чумак. О, Набиуллин М)

\* Самостоятельные игры детей на участке.

Цель: продолжать учить детей играть самостоятельно; взаимодействовать в коллективе; уступать друг другу; делиться игрушками; воспитывать интерес к играм детей.

\* Обед (формирование КГН за столом)

Цель: продолжать учить детей вести правильно себя за столом во время приёма пищи (сидеть ровно, не качаться на стуле, не спешить и не разговаривать с набитым ртом); правильно пользоваться прибором (ложка, вилка); пользуемся салфеткой после того, как покушали; воспитывать культурное поведения за столом, аккуратность.

\* Подготовка ко сну. Сон

Цель: чтение перед сном. Прочитать сказку по выбору детей. Успокоить и подготовить детей ко сну.

\* Подъём. Взбадривающая гимнастика.

Цель: активизировать детей после дневного сна; настроить их на активную рабочую деятельность; развиваем физические способности; учить согласовывать движения со словами текста.

\* Полдник. (Формирование КГН за столом)

Цель: Совершенствовать у детей навыки культурной еды: пищу брать понемногу, хорошо пережевывать, есть бесшумно, правильно пользоваться столовыми приборами. Закрепить умение пользоваться салфеткой. Приучать детей есть спокойно, выходить из-за стола только по окончании еды, тихо поставить стул на место и обязательно поблагодарить взрослого.

( Занимательные игры на оздоровительную тематику).

\* Дидактическая игра: «Обезьянки».

Цель: развивать внимание, быстроту реакции и координацию движений. (Дети в быстром темпе повторяют за воспитателем движения, мимику, звукоподражания).

\* Сюжетно-ролевая игра: «Семья».

Цель: Предложить детям сюжет для обыгрывания «Купание детей». Побуждать детей использовать диалогическую речь в ходе игры.

\* Настольно-печатная игра: « Стадион».

Цель: продолжать учить детей играть в игры с кубиком и фишками. Закрепить навыки счета, знания о видах спорта. Воспитывать умение достойно принимать проигрыш, не радоваться проигрышу товарища.

\* Развлечение совместно с родителями в музыкальном зале в 16:15

(по плану инструктора по физической культуре).

 \* Подготовка к ужину.

 Цель: Совершенствовать у детей навыки культурной еды: пищу брать понемногу, хорошо пережевывать, есть бесшумно, правильно пользоваться столовыми приборами. Закрепить умение пользоваться салфеткой. Приучать детей есть спокойно, выходить из-за стола только по окончании еды, тихо поставить стул на место и обязательно поблагодарить взрослого.

ВЕЧЕР.

\* дидактическая игра: «Где нос, где ухо»

Цель: развивать внимание, умение ориентироваться на себе.

\* Настольно-печатная игра: «Собери физкультурный инвентарь» (мяч, скакалка, кубик и т.д.)

Цель: продолжать знакомить детей со спортивным инвентарём, развивать логическое мышление, память, глазомер, усидчивость; воспитываем любовь детей к спортивным

 Индивидуальная работа с детьми по рисованию.

Предложить детям для раскрашивания странички из альбома для раскрашивания «Спорт». Цель: совершенствовать навыки равномерного закрашивания, использования нажима на карандаш для усиления цвета, развивать мелкую моторику кистей рук.

ИТОГ ДНЯ

\* Беседа.

«Как прошёл сегодняшний день в детском саду»

Цель: учить детей заботиться о своём здоровье; совершенствовать навыки пользования предметами личной гигиены; закрепить с детьми, какую пользу приносят солнце, воздух и вода; необходимость витаминов для человеческого организма; побуждать детей отвечать на вопросы. Развивать мышление, память.

\* Совместная деятельность.

 игры в физкультурном уголке со спортивным инвентарём.

\* Вечерняя прогулка. (Выход на улицу)

Цель: Формировать КГН перед выходом на улицу; продолжать учить детей последовательно одеваться; обращать внимание на свой внешний вид перед выходом на улицу