

**Методическая разработка конспекта мероприятия
для детей дошкольного возраста
(игровой тематический день)
"День Здоровья: весело и важно"
для детей старшей группы**

Цель: Углублять и систематизировать представления детей о факторах, влияющих на состояние своего здоровья и окружающих.

Задачи:

- Сформировать привычку к здоровому образу жизни.
- Формировать двигательную активность детей.
- Укреплять их физическое здоровье.
- Воспитывать у детей потребность быть здоровыми.

Место проведение: групповое помещение, спортивный зал, участок детского сада.

Возраст детей: старшая группа

Интеграция образовательных областей:

"Здоровье": способствовать становлению устойчивого интереса к правилам и нормам здорового образа жизни, воспитанию культурно-гигиенических навыков.

"Физическая культура": повысить двигательную активность детей, создать положительный эмоциональный настрой, сформировать интерес к физкультуре и спорту.

"Познание": расширение кругозора детей о видах спорта, о полезных для здоровья продуктах питания.

"Социализация": формирование первичных ценностных представлений о здоровье, соблюдение элементарных общепринятых норм и правил поведения в части здорового образа жизни.

"Безопасность": расширение знаний детей о профилактических мерах по предупреждению заболеваний.

"Коммуникация": закрепление знаний о том, что главное в жизни человека - это здоровье; развитие свободного общения со взрослыми и детьми по поводу здоровья; умение строить свои суждения, опираясь на свой личный опыт.

"Художественное творчество": обогащение и закрепление знаний о здоровом образе жизни в продуктивной деятельности.

"Труд": накопление опыта здоровьесберегающего поведения в труде, освоение культуры здорового труда.

"Чтение художественной литературы": использование художественных произведений для обогащения и закрепления знаний о здоровом образе жизни.

"Музыка": закрепление знаний о здоровье посредством музыкальных произведений.

Предварительная работа:

- Анкетирование родителей (приложение № 1)

- Консультация для родителей: "Здоровье - дело престижное", "Какими видами спорта можно заниматься".
- "Круглый стол" с родителями "Физическое развитие ребёнка в семье и в ДОУ".
- Заучивание с детьми пословиц и поговорок о здоровье и спорте.
- Разучивание подвижных и малоподвижных игр, элементов самомассажа.
- Слушание музыки, пение, музыкально-ритмические движения. Песня "Физкульт-ура!" муз. Ю. Чикова, сл. З. Петровой; "Все спортом занимаются" муз. Е. Туманян, сл. В. Викторова; "Песенка про зарядку" из мультфильма "Зарядка для хвоста".
- Продуктивная деятельность: рисование на темы: "Наше здоровье", "Мы со спортом крепко дружим"; аппликация на тему: "Больница"; оригами на тему: "Всех излечит добрый доктор Айболит".
- Чтение художественной литературы: З. Александрова "Большая ложка", Э. Успенский "Дети, которые плохо едят в детском саду", М. Витковская "О том, как мальчуган здоровье закалял", С. Михалков "Прогулка", С. Михалков "Прививка".

Материал: мячи, кегли, шапочки животных, разноцветные кружочки (витаминки), указ, иллюстрации и книги по теме: "Здоровье, Гигиена. Спорт", атрибуты к сюжетно-ролевой игре "Поликлиника".

Ход игрового тематического дня:

Утренний приём.

Детей и родителей встречает весёлая "Витаминка".

Игра "Отгадай загадку"

"Витаминка" предложила детям и родителям отгадать загадки:

1. Что дороже денег? (здоровье)
2. На стене висит, болтается, всяк за него хватается. (полотенце)
3. Зубов много, а ничего не ест. Частый, зубастый впился в зуб вихрастый. (гребешок)
4. Языка нет, а правду скажет. (зеркало)
5. Не стукнет, не брякнет, а ко всякому подойдёт. (сон)
6. Пляшет тёплая волна, под волною белизна. Отгадайте, вспомните, что за море в комнате. (ванна)
7. Хвостик из кости, а на спине - щетинка. (щётка)
8. Ускользает как живое, но не выпущу его я. Белой пеной пенится, руки мыть не ленится. (мыло)
9. Не часы, а тикает. (сердце)
10. У двух матерей по пяти сыновей, одно имя всем. (пальцы)
11. Два брата друг друга не видят, но всё слышат. (уши)
12. Два соседа-непоседы, день на работе, ночь - на отдыхе. (глаза)

"Витаминка" зачитывает указ:

"Этим документом извещаю, что сегодня открывается "День Здоровья".

Всем разрешается: быть здоровыми, весёлыми, дружными, ловкими; дружить со спортом и водой, мылом, расчёской, щёткой зубной.

Запрещается: ходить с грязными руками, в неопрятной одежде, плакать, хныкать, ссориться и драться".

"Витаминка" с детьми проводит:

Пальчиковую игру "С добрым утром!"

С добрым утром, глазки!

Поглаживаем веки глаз

Вы проснулись?

"Смотрим в бинокль"

С добрым утром, ушки!

Поглаживаем ушки

Вы проснулись?

Прикладываем ладони к ушам

С добрым утром, ручки!

Поглаживаем кисти рук

Вы проснулись?

Хлопаем в ладоши

С добрым утром, ножки!

Поглаживаем ноги

Вы проснулись?

Притопываем

С добрым утром, солнце!

Руки раскрыть навстречу солнцу

Я проснулась!

Голову слегка запрокинуть, широко улыбнуться.

Игру малой подвижности "Самый меткий"

Цель игры: развитие координации и быстроты движений в крупных и мелких мышечных группах; глазомера.

Ход игры

Расставляются кегли, и их надо сбить. За сбитую кеглю "Витаминка" выдаёт разноцветные кружочки (витаминки). Выигрывает тот, у кого больше "витаминок".

Под весёлую ритмичную музыку "Витаминка" пригласила детей на

Зарядку бодрости в спортивный зал

"Путешествие в Спортландию"

1. Ходьба с подниманием рук вверх и опусканием вниз, хлопки.

Только в лес мы все зашли,

Появились комары.

Руки вверх над головой,

Руки вниз, хлопок - другой.

2. Ходьба на внешней стороне ступни с покачиванием вправо. влево.

Дальше по лесу шагаем

И медведя мы встречаем.
Руки за голову кладём
И вразвалочку идём.

3. Прыжки с ноги на ногу "По камешкам"

По дорожке мы идём -
Перед нами водоём.
Прыгать будем мы смелее
И по камушкам быстрее.
Раз -два, раз-два,
Позади уже вода.

4. Бег ("ручеек") между разложенными на полу предметами ("камешками").

Ручеек в лесу бежит.
И куда-то он спешит.
Всё быстрее и быстрее,
Буль-буль-буль - вода журчит.

5. Ходьба с подниманием рук.

А теперь опять шагаем,
Выше руки поднимаем.
Дышим ровно. глубоко,
Ходим прямо и легко.

6. Наклоны вперёд, руками коснуться пола, выпрямиться, поднять руки вверх.

Вдруг мы видим у куста -
Выпал птенчик из гнезда.
Тихо птенчика берём.
И назад в гнездо кладём.

7. Повороты туловища влево, вправо с отведённой рукой.

Справа зреет земляника,
Слева - сладкая черника.
Справа - красная брусника,
Слева спеет ежевика.
Ягоды все соберём.
И потом домой пойдём.

8. Приседания.

Но сначала мы присядем,
Нежно зайчика погладим.
Ёжика в траве найдём.
Но с собой не заберём.
Под осинкой гриб найдём
И с собой его возьмём.

9. Прыжки на двух ногах.

Кто-то зайку испугал.
Зайка быстро ускакал.
Скачем быстро мы за ним
И домой скорей спешим.

Прыг-скок, прыг-скок.
Очень радостный денёк.

10. Успокоительная ходьба.

Впереди видна страна.
Очень странная она.
К ней идём мы, как спортсмены.
В спорте нет для нас замены.
Любим спортом заниматься,
Будем очень мы стараться.
Пожелайте нам удач.

Режимный момент - завтрак.

Цель: сформировать осознанное отношение детей к сохранению собственного здоровья. интерес к повседневным гигиеническим процедурам; воспитывать культурное поведение за столом, аккуратность.

Перед завтраком "Витаминка" осматривает вымытые руки детей. задаёт вопросы:

- Для чего мы моем руки?
- Что может случиться, если не мыть перед едой руки?
- Почему надо насухо вытирать руки?

До начала завтрака "Витаминка" спрашивает детей:

- Почему нельзя разговаривать, когда во рту пища?
- Почему пищу надо тщательно пережевывать?

Во время завтрака накормили "Витаминку" кашей.

"Витаминка": Каша не надоедает,
Каша силу прибавляет.

Беседа с детьми "Что такое здоровье?"

Цель: закрепить понятие "здоровье"; расширить знания детей о профилактических мерах по предупреждению заболеваний; научить строить суждения. опираясь на свой личный опыт и опыт других детей. взрослых; развиваем диалогическую речь.

"Витаминка": 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.

- Кто хочет быть здоровым?
- А что такое здоровье?
- Как чувствует себя здоровый человек?
- Какое у него настроение? Как он выглядит?
- А как чувствует себя больной человек?
- Как вы думаете, каким быть лучше - здоровым или больным? Почему?
- Что нужно делать, чтобы быть здоровым?
- А какие вы знаете пословицы о здоровье?

Дети: Здоровье дороже золота.

Здоровому враг не нужен.
(Дети объясняют смысл этих пословиц.)

Оздоровительная минутка "Любимый носик" (дыхательная гимнастика)

Цель: научить детей правильно дышать через нос, профилактика верхних дыхательных путей.

А сейчас без промедления
Мы разучим упражнения,
Их, друзья, не забывайте
И почаще повторяйте.

1. Погладить свой нос от крыльев к переносице - вдох, обратно - выдох (5 раз)

Вдох - погладь свой нос
От крыльев к переносице
Выдох - и обратно
Пальцы наши просятся.

2. Сделать вдох левой ноздрей; правая - закрыта, выдох правой ноздрей, при этом левая закрыта (5 раз).

Вдохни одной ноздрей, а выдохни другою.
Попеременно ноздри при этом закрывай.
Сиди красиво, ровно, спинка - прямо.
И насморк скоро убежит, ты так и знай!

3. Сделать вдох. На выдохе протяжно тянуть звук м-м-м, одновременно постукивая указательными пальцами по крыльям носа (3 раза)

Дай носу подышать,
На выдохе мычи.
Звук (м) мечтательно пропеть старайся,
По крыльям носа пальцами стучи
И радостно при этом улыбайся.

Решение проблемных ситуаций.

Цель: развитие интереса к творческому решению ситуаций, связанных с формированием безопасного поведения.

Ситуации.

1. Дети играли на улице в догонялки. Петя убегал от всех. Вдруг, Саша подставил подножку, Петя упал. У него оказался сильный ушиб колена, локтя и многочисленные ссадины.

Вопрос: Кто виноват? Как можно было избежать травмы?

2. Брат и сестра играли дома в салки. Брат, пробегая, нечаянно уронил вазу. Ваза разбилась. Испугавшись, сестра стала быстро подбирать стёкла и порезала руку.

Вопрос: Кто виноват? Как можно было избежать несчастного случая? как оказать первую помощь?

Непосредственно образовательная деятельность

Тема: Овощи и фрукты - витаминные продукты"

Игра с мячом "Какие виды спорта ты знаешь?"

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

Подготовка к прогулке. Прогулка.

"Витаминка": Кто утром сам одеться смог,
Тот славно начал свой денёк.

На прогулке "Витаминка" проводит с детьми наблюдение за погодой и одеждой.

Цель: учить детей умению определять состояние погоды и видеть зависимость между нею и одеждой людей.

"Витаминка" задаёт детям вопросы:

- 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?

Минутка бодрости "В зоопарке"

(Дети выполняют "Упражнения животных")

"Жираф" - голова вверх-вниз, круговые движения вправо-влево.

"Обезьяна" - наклон вперед, круговые движения туловища вправо-влево.

"Лошадь" - поднятие ног по очереди, сгибая в коленях.

"Кошка" - потягивание всем телом, поднять вытянутую правую руку, затем - левую.

"Витаминка" спрашивает детей:

- Чем мы дышим? Наберите в грудь побольше воздуха через нос и выдохните через рот. Обратите внимание, как у вас увеличивается грудная клетка при вдохе (приложив ладонь к груди) и наоборот.
- Может ли человек не дышать? Ребята, задержите своё дыхание ненадолго. Человек без воздуха не может обходиться дольше нескольких минут.
- Каким воздухом легко и приятно дышать, а каким нет? Что загрязняет воздух?

Игра малой подвижности "Угадай, чей голосок?"

Цель игры: развивать слуховое восприятие.

"Витаминка". Встанем в круг и возьмёмся за руки. Один ведущий внутри круга.

Саша, ты сейчас в лесу.

Мы зовём тебя: "Ау!"

Ну-ка глазки закрывай, не робей,

Кто зовёт тебя - узнай поскорей.

"Витаминка" показывает на ребёнка, тот называет ведущего по имени, ведущий угадывает, кто позвал.

"Витаминка" предлагает детям назвать спортивное оборудование на своей и спортивной площадках.

- Как использовать это оборудование?

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

Подвижная игра "Парашютисты"

Цель: развитие координаций движений, чувства равновесия.

Ход игры: Около скамейки чертят три кружка: один совсем близко, другой подальше, третий ещё дальше. Дети по очереди прыгают с пенька (скамейки) в кружок. Выигрывает тот, кто точнее приземлится в каждый их кружков и не упадёт.

"Витаминка" предлагает детям выполнить упражнения на развитие мелкой моторики. Она читает четверостишие, а дети сгибают и разгибают пальчики.

Солнышко просыпается,

Лучики раздвигает.

Солнышко засыпает,

Лучики собирает.

"Витаминка" рассказывает детям о влиянии солнца на здоровье человека.

Эстафеты с мячами.

"Забрось мяч в корзину" (метание)

"Передай мяч" (координация движений)

"Прыгай с мячом" (прыжки)

"Беги за мячом" (бег)

"Лови, кидай, упасть не давай" (бросание и ловля)

Трудовая деятельность.

Цель: воспитывать трудолюбие, ответственное отношение к своим обязанностям.

"Витаминка" предложила детям собрать в ведёрочки камешки, веточки, бумажки.

Подвижная игра "Лисички и курочки" (Татарская народная игра)

На одном конце площадки находятся в курятнике куры и петухи. На противоположном - стоит лисичка.

Курочки и петухи ходят по площадке, делая вид, что клюют различных насекомых, зерна. Когда к ним подкрадывается лисичка, петухи кричат "Ку-ка-ре-ку!" По этому сигналу все бегут в курятник, за ними бросается лисичка, которая старается запятнать любого из игроков.

Возвращение с прогулки.

("Витаминка" напоминает детям, как должны складываться вещи в шкафу)

"Витаминка": Надо вещи прибирать,
Не придётся их искать.

Умывание.

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

Обед.

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); пользоваться салфеткой после того, как покушали; воспитывать культурное поведение за столом, аккуратность.

"Витаминка": Час обеда подошел,
Сядем детки все за стол.
Правильно держите ложку,
Набирайте понемножку.

Подготовка ко сну. Сон.

(Звучит тихая спокойная музыка)

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

Подъём. Оздоровительная пятиминутка "Радостное пробуждение"

Цель: активизировать детей после дневного сна; настроить их на активную рабочую деятельность; развиваем физические способности.

Объявляется подъём!

Сон закончился - встаём.

Но не сразу.

Сначала руки

Проснулись, потянулись.

(Дети лежат в кроватях на спине, движения прямыми руками вперёд-вверх, согнутыми руками в стороны.)

Выпрямляются ножки, поплясали немножко.

(Движения стопами вправо-влево, вперёд-назад, переступание согнутыми ногами по кровати.)

На живот перевернёмся.

Прогнёмся.

(Упражнение "Колечко")

Немножко поедем на велосипеде
(Имитация движений велосипедиста.)
Голову приподнимаем, лежать мы больше не желаем.
Раз, два, три и точно в раз
На коврик нужно нам попасть.
(Дети встают на коврик и передвигаются по нему.)
Этот коврик необычный, пуговичный, симпатичный.
Этот коврик очень важный.
Он лечебный, он массажный.
Потопчитесь, походите, и немного потрусите.
Теперь по полу пойдём, на носках, на пятках,
на внешней стороне стопы,
а потом вприсядку.
Массаж спины "Дождь"
Тучи закрыли солнышко, и закапал дождь.
(дети встают друг за другом "паровозиком")
Дождь! Дождь! Надо нам
Расходиться по домам.
(Хлопки ладонями по спине)
Гром! Гром! Как из пушек.
Нынче праздник у лягушек.
(Поколачивание кулачками)
Град! Град! Сыплет град!
Все под крышами сидят.
(Постукивание пальчиками)
Только мой братишка в луже
(Поглаживание спины ладошками)
Ловит рыбу нам на ужин.
Грудную клетку поднимаем-опускаем,
Вдох и выдох выполняем.
Окончательно просыпаемся, за дела принимаемся.
Занимательные игры на оздоровительную тему с "Витаминкой"

Игра "Обезьянки"

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

Сюжетно-ролевая игра "Поликлиника"

Цель: формировать у детей умения принимать на себя роль и выполнять соответствующие игровые действия, использовать во время игры медицинские инструменты и называть их; способствовать возникновению ролевого диалога; воспитывать сочувствие.

Рассматривание иллюстраций и книг по теме "Здоровье. Гигиена. Спорт."
Спортивный праздник совместно с родителями "Неразлучные друзья"

Итог дня.

"Витаминка": Ребята, вам понравился сегодняшний день в детском саду?

- А что больше всего понравилось?
 - Как вы будете теперь заботиться о своём здоровье?
 - Молодцы ребята, вы сегодня были самыми ловкими, быстрыми, смелыми, находчивыми. У меня есть для вас сюрприз - витаминки.
- Будьте всегда веселы и здоровы!

Используемая литература:

1. Здоровьесберегающая система дошкольного образовательного учреждения. Авторы-составители М.А.Павлова, М.В.Лысогорская - Волгоград: Учитель, 2009.
2. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ: Методическое пособие. - М.: ТЦ Сфера, 2010.
3. Здоровьесберегающее пространство дошкольного образовательного учреждения: проектирование, тренинги, занятия /сост. Н.И. Крылова. - Волгоград: Учитель, 2009

Приложение № 1

Анкета для родителей «Условия здорового образа жизни в семье»

Уважаемые родители!

Мы обращаемся к Вам с просьбой оказать нам содействие в исследовании влияния образа жизни детей в семье на представления ребенка о здоровье. Для этого Вам нужно заполнить анонимную анкету, которая лично для Вас не несет никаких негативных последствий.

Последовательно, объективно отвечая на вопросы, выбирая на Ваш взгляд правильные ответы или записывая свое мнение, Вы без труда справитесь с этой работой. Надеемся на сотрудничество.

Прочитав внимательно вопрос, ознакомьтесь с вариантами ответов на него. Ответ, наиболее точно отображающий Ваше мнение, подчеркните или напишите свой вариант.

1. Читаете ли Вы литературу о здоровом образе жизни? (Да, нет, иногда)
2. Используете ли Вы полученные знания в воспитании Вашего ребенка? (Да, нет, иногда)
3. Можно ли назвать образ жизни в Вашей семье здоровым? (Да, нет, иногда)
4. Делаете ли Вы утреннюю зарядку? (Да, нет, иногда)
5. Есть ли у Вас или других членов семьи вредные привычки? (Да, нет, иногда)
6. Как Вы организуете питание в Вашей семье? (Полноценное питание, предпочтение отдаете каким-то одним видам продуктов, питаетесь регулярно, нерегулярно)

7. Как воздействует на Вашего ребенка климат в семье? (Положительно, отрицательно, не воздействует)

8. Что Вы считаете здоровым образом жизни? (Напишите.)

9. Воздействуете ли Вы на своих детей с целью формирования у них привычки к здоровому образу жизни? (да, нет)

Занимаетесь ли Вы физической культурой и играми вместе со своими детьми? (Да, нет, иногда)

10. Занимаетесь ли Вы закаливанием своих детей? (Да, нет)

11. Вы сами здоровы? (Да, нет, затрудняюсь ответить)

12. Часто ли болеет Ваш ребенок? (Да, нет)

13. Каковы причины болезни Вашего ребенка? (Недостаточное физическое воспитание в детском саду, недостаточное физическое воспитание в семье, наследственность, предрасположенность к болезням)

Благодарим за оказанную помощь.

Желаем Вам здоровья и благополучия!