

# **«ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ»**

**1240/ДОЗ**

**07.04.2016** год

Воспитатель по физической культуре Браже Л.А

## День здоровья

1 половина дня.

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...

- ❖ Дидактические игры: «Угадай вид спорта», «Съедобно - несъедобно»;
- ❖ Чтение художественной литературы: К. Чуковский «Мойдодыр»
- ❖ Артикуляционная гимнастика, пальчиковая гимнастика.
- ❖ Утренняя гимнастика.
- ❖ Поиграть с детьми в игру – тренинг общения **«Встаньте все те, кто.....»**
- ❖ - любит прыгать; - любит бегать; - имеет младших сестру, брата; - любит рисовать...

### **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 обтираемся 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 недаром 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!

## **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 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 ребяташек, 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 желание 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!

Во время прогулки

## эстафета «МЫ СИЛЬНЫЕ И СМЕЛЫЕ, ЛОВКИЕ - УМЕЛЫЕ»

- «Прокатись по дорожке» - обязательно, сохраняя равновесие (если ребенок упал, то он встает в начало команды и ждет своей очереди)
- «Забрось мяч» - необходимо ногой попасть мячом в корзину.
- «Сбей кеглю» - дается несколько попыток, кегля ставится на возвышение
- Бегом вернуться в свою команду, хлопком руки передать эстафету, встать в конец.

Подведение итогов.

Подвижные игры «Хитрая лиса», «Два мороза»

2 половина дня. 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 невмоготу;  
Метко сыплют игроки  
Мне ногами тумачи.  
В него воздух надувают  
И ногой его пинают.

### Велосипед

Этот конь не ест овса,

### 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 полозка,  
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,

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.

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-пеголубой.  
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,

Хорошо летать умеет,  
Но мотора не имеет.

#### **Шахматы**

На квадратах 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.

#### **Рюкзак**

Ты идешь с друзьями в лес,  
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 застежками.

#### **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,

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.  
Я лечу от них стрелой,  
А они опять за мной.

В гору - деревяшка,  
А под гору - коняшка.  
Две новые кленовые  
Подошвы двухметровые:  
На них поставил две ноги -  
И по большим снегам беги.

Мы - проворные сестрицы,  
Быстро бегать мастерицы,  
В дождь - лежим,  
В снег - бежим,  
Уж такой у нас режим.

Две курносые подружки  
Не отстали друг от дружки.  
Обе по снегу бегут,  
обе песенки поют,  
Обе ленты на снегу  
Оставляют на бегу.

Кони по снегу скачут,  
А снег не проваливается.  
Ног от радости не чуя,  
С горки весело лечу я.

Стал мне спорт родней и ближе,  
Помогли мне в этом?..  
Кто по снегу быстро мчится,  
Провалиться не боится?

### **Скакалка**

Когда апрель берет свое

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 лебежке у рек  
Притащил я две руки.  
По руке к бокам приладил  
И поплыл по водной глади.

Станут два братца  
В речке купаться:  
Вынырнут вместе,  
Вместе нырнут -  
Лодке на месте  
Стоять не дают.

### **Лодка**

Едет без колес,  
Колеи не оставляет.

Сначала дерево свалили,  
Потом нутро ему долбили,  
Потом лопатками снабдили  
И по реке гулять пустили.

### **Парус**

Уступая ветру в споре,  
Увлекает судно за собою.

### **Мяч**

Его бьют, а он не плачет,  
Только прыгает и скачет.

Кинешь в реку – не утонет,  
Бьешь о стенки – он не стонет,  
Будешь оземь кидать –  
Станет кверху летать.

### **Бадминтон**

Высоко волан взлетает,  
Легкий и подвижный он.

И ручейки бегут, звеня,  
Я прыгаю через нее,  
А она – через меня.

Мы с подругою играем  
На площадке в...

**Теннис**

Стоят игроки друг против друга,  
Сетка меж ними натянута туго,  
Бьют по мячу и красиво, и метко,  
И оживает в руках их ракетка.

На вечерней прогулке спортивные игры: «Прокати обруч», «Попади в движущую цель»  
Подведение итогов дня: «Чем запомнился нам этот день».



