**ПЛАН**

**«ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ»**

**«Я здоровье сберегу - сам себе я помогу»**

**Воспитатели:** Казанцева Т.В.

**Группа:**  средняя № 2.

**Дата проведения: 29.10.2015г**

**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.

|  |
| --- |
|  **Организация жизни и воспитания детей** |
| **Распорядок дня и его краткое содержание** | **Образовательные области** |
| **«Социум»** |
| **Здравствуйте, дети!»**Утренний круг. Игры. Утренняя гимнастика. Гигиенические процедуры. Групповое общение. Проектирование интересных краткосрочных и долгосрочных дел. | **Прием детей**«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.).**Утренний круг:****Беседа «Что такое здоровье?»**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**Трудовое поручение:*****Проблемная ситуация с цветком*** - 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, 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 выделятькислород, 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.*«Выскочили лягушата»*Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд.«Лисички бегают» Бег по кругу.*Релаксация*На восстановление дыхания **Привитие КГН:*****При возвращении с 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 умываться. 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 учебная деятельность | **1.** **«Здоровье»**  Физкультура«Ходьба по шнуру, положенному прямо, с мешочком песка на голове (вес 400грамм)» (№ 16)**2.«Коммуникация»**Художественная литература«Два жадных медвежонка» венгерская народная сказка (чтение) (№ 5)**3.«Познание»**Конструирование «Мост» (из строительного материала) (№ 8)**4. «Творчество»**Музыка |
| **«Вместе на природу»**Подготовка к прогулке. Прогулка: ознакомле-ние с природой, игры, труд. Возвращение с прогулки. Гигиенические и зака- ливающие процедуры.Обед | **Перед прогулкой.*****Д/игра «Одень куклу на прогулку»***Отрабатывать навык правильной последовательности одевания осенней одежды на куклу.**Прогулка** № 21**«**Наблюдение за погодой  приемом сравнения»**Цель:** овладение знаниями, позволяющими определять состояние погоды приемом сравнения; воспитывать любознательность.**Подвижные игры:**«Кони»*Цель:* учить скакать галопом, ориентироваться в пространстве, не забегать за линии границы, *Материал:* дудочка, маски коней.*Описание игры:* Дети изображают коней, воспитатель — пастуха, имитирует игру на дудочке, говоря:«Тары, тары, та-ра-ра!Ушли кони со двора,Со двора-то на село,А село-то далеко,На зелененький лужокДа во темный во лесок».Дети ходят по площадке, постукивают носком ноги — бьют ко­пытами, машут головой.«Долго тех коней ловили,Долго по лесу бродили,А ловили-то уздой,Золоченой, не простой,А поймали — привязали,Чтоб опять не убежали»,Дети скачут галопом по всей  площадке.   С  окончанием   слов пастух гонит, коней к селу.***Правила:*** при галопе использовать всю площадку, не натал­киваться, не убегать за границы площадки«Не боюсь»*Цель:* учить прыгать на двух ногах, разводить руки в стороны и за спину, быстро реагировать на действия водящего.*Описание игры:* Один ребенок - ловишка, он стоит в середине круга, образованного детьми. Играющие прыгают на двух но­гах, приговаривая: «Не боюсь! Не боюсь!» При этом они то раз­водят руки в стороны, то закладывают их за спину.Ловишка старается осалить кого-нибудь в тот момент, когда у него раз­ведены руки в стороны.***Правила:*** как только ловишка отходит от игрока, тот дол­жен развести руки в стороны.Усложнение: прыгать ноги в стороны-вместе, салить можно того, кто находится в стойке ноги врозь. Катание, бросание и ловля, метание.**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 подошелСядем детки все за столПравильно держите ложкуНабирайте понемножку. |
| **«Здоровый сон»** | **Укладывание на сон.**Сон на цыпочках приходитИ на цыпочках уходит.У кого закрыты глазки,Сон тому расскажет сказки.**Музыкотерапия** |
| **«Просыпаемся, пробуждаемся»**Подъем. Гимнастика пробуждения. Закаливающие процедуры. Полдник | **Пробуждение в постели.**Глазки открываютсяРеснички поднимаютсяДети просыпаютсяДруг другу улыбаются**Комплекс гимнастики после дневного сна** №5**Полдник:**Кто пьет молокоБудет прыгать высоко.Будет бегать далеко. |
| **«Ура! Игра!»**Сюжетно – ролевые, творческие и дидактические игры.Подготовка к прогулке. Прогулка, подвижные игры. Возвращение с прогулки. Гигиенические и зака-ливающие процедуры. Ужин. Свободная самостоя-тельная деятельность детей. | **Гендерное воспитание «**Манеры поведения» работа с картинками**Сюжетно - ролевая игра** «Больница»**Прогулка** продолжение утренних наблюдений**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 5-7метрах 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.**Ужин****Самостоятельная двигательная активность**Предложить детям мячи, обручи, скакалки. |
| **«До свидания, детский сад!»**Общение с детьми, родителями. Свободные игры | **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.*Материал*: карточки с изображение мимики человека.Показ карточки – дети угадывают настроение.Воспитатель надевает шапочку врача: «Я – доктор!»-Вы сегодня все хорошо занимались, играли, выполняли разные задания. Вы подросли, стали ловкими, быстрыми, смелыми. У меня есть для вас сюрприз – витамины. Будьте всегда веселы и здоровы!**Памятка для родителей*****«Правильное питание-основа здоровья»****Цель:* доступно и убедительно дать родителям нужную информацию по организации питания детей. |