**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 выделять  кислород, 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 лужок  Да 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 подошел  Сядем детки все за стол  Правильно держите ложку  Набирайте понемножку. |
| **«Здоровый сон»** | **Укладывание на сон.**  Сон на цыпочках приходит И на цыпочках уходит. У кого закрыты глазки, Сон тому расскажет сказки.  **Музыкотерапия** |
| **«Просыпаемся, пробуждаемся»**  Подъем. Гимнастика пробуждения. Закаливающие процедуры. Полдник | **Пробуждение в постели.**  Глазки открываются Реснички поднимаются Дети просыпаются Друг другу улыбаются  **Комплекс гимнастики после дневного сна** №5  **Полдник:**  Кто пьет молоко  Будет 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. |