Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

детский сад № 2 «Рябинка»

Сценарий проведения

ДНЯ ЗДОРОВЬЯ

в подготовительной группе

на тему:

«В поисках «здоровья»

 Подготовила и провела: воспитатель

 Заломаева Т.Н.

 2020 г.

Цель:

Формирование у детей сознательной установки на здоровый образ жизни.

Задачи:

- Закрепить знания детей о влиянии на здоровье двигательной активности, закаливания, питания, свежего воздуха, настроения;

- развивать познавательный интерес, мыслительную активность;

- воспитывать желание самим заботится о своем здоровье.

 **1. Утренний прием**

Дети заходят в группу через лабиринт(на пути ребенка создано препятствие: пролезть под дугу, пройти по *«кочкам»*, перепрыгнуть через *«пропасть»* и т. п.).

1.1. Зарядка для ума — отгадывание загадок о частях тела.

1.2. Свободная деятельность детей.

1.3. Игры малой подвижности по желанию детей.

1.4. Ритуальное приветствие в кругу — эмоциональное общение.

**Воспитатель.**  Расскажу я вам старую легенду: "Давным-давно, на горе Олимп жили боги. Стало им скучно, и решили они создать человека и заселить планету Земля. Стали решать,  каким должен быть человек.

Один из богов сказал: "Человек должен быть сильным", другой сказал: "Человек должен быть здоровым", третий сказал: "Человек должен быть умным". Но один из богов сказал так: "Если все это будет у человека, он будет подобен нам". И, решили они спрятать главное, что есть у человека - его здоровье. Стали думать, решать - куда бы его спрятать? Одни предлагали спрятать здоровье глубоко в синее море, другие - за высокие горы. А один из богов сказал: "Здоровье надо спрятать в самого человека". Так и живёт с давних времён человек, пытаясь найти своё здоровье. Да вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар богов.

Ребята, предлагаю нам сегодня отправиться на поиск "здоровья". У "здоровья" есть много помощников. Кто скажет, как они называются? Что помогает нам быть здоровыми? (физкультурное занятие, зарядка, закаливание, прогулки на свежем воздухе, сон, правильное питание и т.д.).

- С чего мы начинаем утро в детском саду? *(с зарядки)*.

Это будет наш первый помощник в поиске "**здоровья**".

По утрам зарядку делай

Будешь сильным,

Будешь смелым.

На зарядку, становись!

 **2. Утренняя гимнастика**

2.1. К детям приходит доктор Айболит *(инструктор по физической культуре)*

 Доктор Айболит:

Быть **здоровыми** хотят и взрослые и дети.

А что для этого нам нужно?

Я могу ответить.

Чтоб жизнь счастливую прожить,

Чтобы **здоровье сохранить**,

Долго не лежи в кроватке,

Утро начинай с зарядки.

 2. 2. Выполнение комплекса.

 Доктор Айболит:

 На прощание, ребята, я хочу вам всем сказать:

Чтобы были вы красивы, чтобы не были плаксивы,

Чтоб в руках любое дело дружно спорилось, горело.

Чтобы громче пелись песни, жить, чтоб было интересно

Физкультурой занимайтесь, спортом все вы увлекайтесь.

2.3. Проблемная ситуация на **провокацию** культурно-гигиенических навыков: *«Я не буду мыть руки перед едой, что произойдет?»*

 **3. Завтрак**

Дежурные сообщают меню и рассказывают о пользе данных блюд для здоровья.

 **4. ОД**

 4.1. Рисование « Полезные продукты а нашем холодильнике»

• закрепить знания детей о правильном питании, уточнить понятия **витамины**, закрепить знания о **витаминах**

• воспитывать желание вести **здоровый образ жизни**

• закрепить умения рисовать фрукты и овощи.

 4.2. Физкультура *(По плану инструктора по ф/к)*

**5. Прогулка**

5.1. Наблюдение.

Цель. Дать детям элементарные представления об источниках загрязнения воздуха, о значении чистого воздуха для **здоровья человека**.

- Загадка: "Через нос проходит в грудь и обратный держит путь. Он невидимый, и все же без него мы жить не можем" *(Воздух)*.

Кому нужен воздух? Можно ли прожить без воздуха? Говорят, что без еды человек может прожить несколько дней, а вот без воздуха не проживет и несколько минут. Давайте попробуем? Дети делают вдох, задерживают дыхание и стараются продержаться как можно дольше. Каким воздухом приятно, легко и полезно дышать? Что загрязняет воздух? *(дым котельных труб, выхлопные газы автомобилей)*. Чем опасно загрязнение воздуха? Что мы можем сделать, чтобы в городе было больше свежего воздуха? *(посадить саженцы, не ломать деревья, не мусорить)*. Деревья - это источник кислорода. Они очищают и освежают воздух. Чтобы быть здоровыми нужно больше гулять, дышать свежим воздухом. Люди, которые много бывают на свежем воздухе, имеют бодрый вид, у них играет румянец на щеках, на них приятно смотреть, у них хороший аппетит, сон, они редко болеют.

5.2. Дыхательная гимнастика "Воздушный шарик".

- Медленно поднимая руки в стороны, сделать глубокий вдох через нос. При выдохе через рот, опуская руки, произносить звук ш-ш-ш. Повторить 4 раза. Обратить внимание детей на то, как увеличивается грудная клетка при вдохе *(приложив ладонь к груди)*.

5.3. Труд.

- Ребята, зачем мы вынесли лопаты на улицу? *(ответы детей)*. Как вы думаете, физический труд полезен? Чем? *(ответы детей)*. Физический труд укрепляет организм, делает крепче наши кости, развивает мускулы. **Здоровому**, сильному человеку легко справиться с любой работой. Заучить с детьми пословицу: "Кто крепок плечом, тому и ноша нипочем". Чувствуете, как прибавилось силушки? Мы хорошо потрудились, а теперь можно и поиграть.

5.4. Свободная деятельность детей во время, которой воспитатель **проводит** индивидуальную работу:

1. "Меткий стрелок" - упражнять в метании вдаль, отрабатывать силу броска, развивать глазомер.

2. "Подпрыгни и подуй" - улучшение функции дыхания, повышения тонуса, адаптация дыхания и организма в целом физическим нагрузкам.

5.5. Словесная игра для всех детей "Назови вид спорта" - закрепить названия видов спорта; воспитывать у детей желание заниматься спортом.

- Ребята, а вам нравиться заниматься спортом? Тогда отправляемся на школьный стадион.

5.6. Двигательная активность.

5.7. П/и "Мышеловка" , «Не оставайся на снегу»

Возращение с прогулки. Обратить внимание детей на их внешний вид, у них горят глаза, играет румянец на щеках, они веселые, довольные, счастливые. Почему? *(ответы детей)*.

Напомнить, что мокрую одежду нужно положить на батарею. Чем опасна мокрая одежда? *(можно простудиться, заболеть)*.

**6. Обед**

Воспитатель рассказывает о витаминах, которые содержатся в блюдах.

**7. Сон**

Рассказ воспитателя о том, для чего нужен сон человеку.

Подготовка ко сну, лежа в кроватках проводиться мышечная релаксация.

А). Упражнение на расслабление мышц рук.

Мы умеем танцевать,

Бегать, прыгать, рисовать,

Но не все пока умеем

Расслабляться, отдыхать.

Есть у нас игра такая -

Очень легкая, простая.

Замедляется движенье,

Исчезает напряженье:

И становится понятно -

Расслабление приятно!

Руки с силой выпрямляем. *(Руки поднять, выпрямить за головой, потянуться.)*

Мы как будто подрастаем. *(Глубокий вдох, пауза.)*

А теперь их расслабляем.

Плавно, мягко опускаем. *(На выдохе руки опустить вдоль туловища, мышцы расслабить.)*

Б). Упражнения на расслабление мышц ног.

Что за странные пружинки

Распрямили наши спинки? *(Потянуть носки ног на себя.)*

Ты носочки поднимай

И смотри, не опускай! *(Пауза.)*

Ноги расслабляются, *(Расслабить мышцы ног.)*

Отдохнуть стараются.

**8. Гимнастика после сна.**

Цель. Улучшить настроение детей, поднять мышечный тонус, способствовать профилактике нарушения осанки и плоскостопия.

 Игры малой подвижности.

**9.Полдник**

- Чтение художественной литературы, вызывающей желание вести здоровый образ жизни (С. Михалков *«Мимоза»*, К. Чуковский *«Мойдодыр»*).

- Беседа с детьми о том, кто занимается в семье спортом.

- Рассматривание иллюстраций о спорте.

- Свободная деятельность детей.

- Сюжетно-ролевая игра «На приеме у врача».