**День здоровья в детском саду**

(средняя группа)

воспитатель МКДОУ

                                                                                        «Введенский детский сад №3»

                                                                         Трапезникова Н.Ю..

Утро.

     1.  Прием детей:  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…

2.     Провести дидактические игры: «Угадай вид спорта», «Съедобно — несъедобно»;

   Вместе с детьми рассмотреть  тематический альбом «Чистота – залог здоровья»

3.    Чтение художественной литературы: К. Чуковский «Мойдодыр»

4.    Артикуляционная гимнастика, пальчиковая гимнастика.

5.    Утренняя гимнастика

6.      Поиграть с детьми в игру – тренинг общения **«Встаньте все те, кто…..»**

    - любит прыгать; — любит бегать; — имеет младших сестру, брата; — любит рисовать.

7. Организовать условия для спортивной игры: «Боулинг»

8. Подведение итогов дня: « Чем запомнился нам этот день »;

***1часть***

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 паши друзья!

    А представьте себе лентяя, который редко моет руки, не стрижет ногти. Дома у него ПЫЛЬНО и ГРЯЗНО, На кухне — горы немытой посуды, крошки и объедки. Вокруг них вьются мухи-грязнухи. Как вы считаете, заботится ли этот человек о своем здоровье?
Верно! Не заботится! Ведь и немытые 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.
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!

     Дети, сегодня мы с вами говорим о том, что влияет на наше здоровье и как его укрепить. Вот и сейчас нам с вами пора немножко расслабиться и укрепить свое здоровье.

Предлагаю вам провести массаж ушных раковин, который помогает чему. Как вы думаете? Да, правильно, помогает укреплению здоровья.

Растираем уши ладонью правой и левой руки, а сейчас злой гномик кусает вас за ушко начиная снизу – с мочки и поднимаясь вверх. Повторить 2-3 раза.

***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, например 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 ребятишек, 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*).

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 выполнение 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!

Вечер.

 Конкурс загадок и отгадок на тему: **«Загадки о спорте и туризме**»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Стадион**Зеленый луг,Сто скамеечек вокруг,От ворот до воротБойко бегает народ.На воротах этих —Рыбацкие сети. **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 животуБьют меня невмоготу;Метко сыплют игрокиМне ногами тумаки.В него воздух надуваютИ ногой его пинают. **Велосипед**Этот конь не ест овса,Вместо ног — два колеса.Сядь верхом и мчись на нем,Только лучше правь рулем. У него — два колесаИ седло на раме.Две педали есть внизу,Крутят их ногами. **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.   |   | **Сани** 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 летЕжедневно, встав с постели,Поднимаю я?.. **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.Мы с подругою играемНа 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.**Лыжи** Две полоски на снегуОставляю на бегу.Я лечу от них стрелой,А они опять за мной.   |