**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 ворот Бойко 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 животу Бьют меня невмоготу; Метко сыплют игроки Мне ногами тумаки.  В него воздух надувают И 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 колеса И 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 лет Ежедневно, 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 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.  **Лыжи**   Две полоски на снегу Оставляю на бегу. Я лечу от них стрелой, А они опять за мной. |