

Сценарий Дня здоровья в старшей группе «Путешествие в страну Здоровячков.»



Задачи:

- формировать у детей осознанное отношение к своему здоровью;
- учить заботиться о своем здоровье, развивать желание беречь своё здоровье, поддерживать разными видами деятельности.

Ведущий.

Внимание! Внимание!

Спешу вам сообщить
Сегодня в путешествие
Хочу вас пригласить!

За морями, за лесами.
Есть огромная страна
Страною «Здоровья» зовется
она.

(Обращаясь к детям). Хотите побывать в этой стране?

Дети. Да.

Ведущий.

В путь дорогу собираемся
За здоровьем отправляемся.
(Дети строятся в шеренгу).

Впереди препятствий много
Будет трудная дорога!
Чтоб ее преодолеть
Нам придется попотеть.
(Перестроение в колонну по одному).

Ходьба обычная друг за другом.

Ползание под дугами на четвереньках с опорой на колени и ладони.

Ходьба, высоко поднимая колени
Выше ноги поднимаем
Через камни мы шагаем.
Ходьба по массажной дорожке
Посмотрите, вот бревно!
Давным-давно нас ждет оно
К бревну мы подойдем
Быстро по нему пойдём.

Мы в пещеру проползем,
Много нового найдем.
Ходьба с переходом на бег.
Сейчас быстрее мы пойдём,
Затем к бегу перейдем.

Бег «змейкой».

Бег по доске.
Мы препятствие обежим.
По мосточку пробежим.
Ходьба друг за другом
Дружно весело бежали
И опять мы зашагали.

Ведущий. Ура! Мы добрались до Страны Здоровячков!

Выходит Доктор Айболит.

Айболит. Здравствуйте, детишки,
Девчонки и мальчишки
Я рад приветствовать вас
В Стране Здоровячков.
С чем вы пожаловали?

Ведущий. Мы хотим укрепить свое здоровье.

Айболит. А что вы умеете делать?

Дети.

- Я быстро бегаю.
- Я высоко прыгаю.
- Я метко метаяю.
- Я умею высоко лазать и т. д.

Айболит. Проходите друзья, будем играть и здоровье укреплять.
Я вам дам много полезных советов, как сохранить и укрепить здоровье.
Прежде чем вам дать советы

Отгадайте вы секреты.

Я начну, а вы кончайте
Дружно хором отвечайте.
Чтоб здоровым, чистым быть
Нужно руки ... (с мылом мыть)
Здоровье в порядке
Спасибо... (зарядке)

Ежедневно закаляйся.
Водой холодной... (обливайся)
Не болеет только тот,
Кто здоров и любит ... (спорт)
Защититься от ангины
Нам помогут ... (витамины).

Молодцы секреты отгадали. Пора приступать к соревнованиям.

Эстафета «Перенеси больше предметов».

(Дети делятся на две команды. Перед каждой командой корзина, в 6-7м от стартовой линии обручи в них в произвольном порядке положены мелкие предметы. Количество предметов в 5-6 раз превышает количество участников команды).

Первые участники бегут к своему обручу и переносят предметы двумя руками в корзину. Находящуюся возле стартовой линии, передав эстафету следующему участнику, они встают в конец колонны. Следующие участники выполняют те же действия).

Эстафета «Гусеница».

(Дети делятся на две команды. Участники эстафеты в каждой команде выстраиваются на расстоянии выпрямленных рук, расставив ноги на ширине плеч. Участник, замыкающий каждую колонну, начинает ползти на животе вперед между ногами игроков своей команды. Тут за ним поточно ползут и остальные. Первые участники, достигшие направляющих своих колонн, принимают исх. пол. Следующие участники выполняют те же действия).

Эстафета «Кенгуру».

(Дети делятся на две команды. Перед каждой командой корзина, в 6-7м от стартовой линии установлена поворотная стойка (кубики). У первых участников между коленями зажат мяч.

По сигналу первые участники прыгают на двух ногах до поворотной стойки. Затем с мячом в руках бегом возвращаются к своим командам, передав мяч следующему участнику, встают в конец колонны. Следующие участники выполняют те же действия).

Ведущий. Наше путешествие в Страну Здоровячков подошло к концу. Доктор Айболит, ты послушай, какие советы ребята приготовили друг другу, чтобы быть здоровыми.

Совет. 1. Девчонки и мальчишки,
Слушайте советы,
Чтобы быть здоровыми
И зимой и летом.

Совет.2. Рано утром просыпаться
И водичкой умываться,
И зарядкой заниматься
Обливаться, вытираться
Аккуратно одеваться.

Совет.3. Грязные руки грозят бедой
Будь аккуратен. Перед едой
Руки с мыломмой.

Совет. 4. Свежим воздухом дышите
По возможности всегда.
На прогулку в лес ходите,
Он вам силы даст, друзья.

Совет. 5. Чтобы быть здоровыми,
Мало спортом заниматься.
Нужно правильно питаться.

6. Чтобы быть всегда здоровым
Надо многое узнать

И как правильно питаться

Витамины получать!

7.Бананы, зерна злаков, печень
Тебе советуют все есть.

И в хлебе грубого помола
Есть ценный витамин ...(В6).

8.Все виды масел так полезны,
И я советую тебе:
Употребляй почаще в пищу
Продукты с витамином...(Е)

9.Рыба, яйца, мясо свинки
Содержат очень много...(цинка)

10.Петрушка с щавелем полезны-

Известно вам, как дважды два.
В рябине, луке, облепихе
Есть витамины группы...(А).

11.В черной смородине, шиповнике,
лимоне-
Полно...(С) витамина,
Полезен он, ребята всем,
От ОРЗ и ГРИППА!

12.Если хочешь быть здоровым
И в кровати не валяться-
Ешь говядину и творог:
Они содержат...(В12).

Совет.АЙБОЛИТА. Для профилактики простуды, делайте массаж.

Массаж «Неболейка».

Чтобы горло не болело,
Мы погладим его смело,
Чтоб не кашлять, не чихать
Будем носик растирать
Лобик то же разотрем

Ладонь поставим козырьком.
Вилку пальчиками сделай,
Ушко ты погладь умело.
Знайте дети и тогда
Вам простуда не страшна

Ведущий. Ребята, давайте скажем Доктору Айболиту спасибо за советы.

- А это что за ручка и ножка? Да это же для игры «Топать – хлопать!». Слушаем какое-либо действие. Ваша задача, если это действие полезно для здоровья человеку, то хлопать, если нет, то топать.

М/п игра Цель: Дать знания о ЗОЖ. Ход: выполнение детьми движений по словесному сигналу, соблюдая правила.

Нужно трудиться
Мало двигаться
Соблюдать чистоту
Закаляться
Лениться
Делать зарядку
Есть много сладкого
Радоваться жизни
Улыбаться

Болеть
Заниматься физкультурой
Грустить
Много гулять
Слушаться родителей
Редко умываться
Одеваться тепло
Дружить.

(Дети благодарят Доктора Айболита).

Ведущий. Но я желаю вам, ребята, расти послушными и здоровыми, на радость вашим папам и мамам. Будьте здоровы!

Конспект игрового занятия в старшей группе - Сундучок здоровья!

Цель: Формировать у детей понятие- «здоровье» человека. Развивать желание беречь своё здоровье, поддерживать разными видами деятельности.

Материал: сундучок, кроссворд, загадки, перечень вопросов к словесной игре на картинках, схемы к м\п игре «Человечки», яблочко – пазл с пословицами, мешочек в продуктах, карточки с витаминами и стихами, зеркало, вырезанные из листа «зеркала», фломастеры, карандаши, музыка.

Ход: СЮРПРИЗ

Воспитатель: У нас сегодня в группе появился сундучок!

На нём написано: «Чудесный сундучок мудрых вещей для старших ребят!»

Посмотрим! Да тут столько интересных предметов! Для чего они нам?

1. КРОССВОРД.

Вы знаете, что такое кроссворд? Это задачи – думалки.

Нужно подобрать слова по заданным условиям. А условия здесь загадки! Слушаем внимательно и отгадываем слова в клеточках.

1. Я увидел свой портрет.
Отошел - портрета нет.
И сияет, и блестит,
Никому оно не льстит, -
А любому правду скажет -
Всё как есть ему, покажет. (Зеркало)

2. Дождик теплый и густой,
Этот дождик не простой:
Он без туч, без облаков
Целый день идти готов (душ).

3. Ускользает, как живое,
Но не выпущу его я.
Белой пеной пенится,
Руки мыть не ленится!
(Мыло)

4. Хожу, брожу не по лесам,
А по усам, по волосам,
И зубы у меня длинней,
Чем у волков и мышей.
(Расческа)

5. Резинка – Акулинка
Пошла гулять по спинке.
А пока она гуляла,

Спинка розовая стала.
(Мочалка)

6. Я не море и не речка,
Я не озеро, не пруд,
Но как утро или вечер –
Люди все ко мне бегут.
(Ванна)

7. Серебряная труба,
Из трубы – вода,
Вода бежит и льётся
В белизну колодца,
На трубе – два братца,
Сидят да веселятся.
Один в кафтане красном,
Второй – в голубом,
Оба друга-брата
Заведуют водой.
(Умывальник)

8. Костяная спинка,
Жесткая щетинка,
С мятной пастой дружит,
Нам усердно служит.
(Зубная щетка)

Воспитатель: Подведём итог, прочитаем слово в красной полоске, по вертикале! Это слово - «здоровье». И кроссворд рассказал нам, о чём хотят рассказать в сундучке предметы (о здоровье), чему научить (быть здоровым)!

2. Воспитатель: Что же это за книга странная, картинки есть, а текст не весь!
СЛОВЕСНАЯ ИГРА «Я начну, а ты продолжи!»

Цель: Развивать умение по началу, придумывать конец предложения. Уточнять и расширять представления о понятии «здоровый человек».

1. Здоровый человек – это...
2. Мое здоровье...
3. Иногда я болею, потому что...
4. Когда я болею, мне помогают...
5. Когда у человека что – то болит, то он...
6. Когда я думаю о своем здоровье, то мне хочется...

Воспитатель: Делать зарядку!	Достоин уважения
Пожелание из сундучка:	Кто ими занимается,
Веселые движения	Здоровья набирается
Полезные движения	А, кто не занимается-
Кто ими занимается,	С болезнями наедаются.

3. Воспитатель: Что же в волшебном сундуке для зарядки есть? Смотрите, удивительные человечки.

М/П ИГРА «Человечки» (схемы)

Цель: Развивать умение понимать схематическое изображение человека, его движений, точно выполнять заданное упражнение. Дать возможность расслабить мышцы тела, получить + эмоции.

Ход: показ детьми движений по изображениям на карточках.

На коробочке с игрой:	Пожелание из сундучка:
Каждый день по утрам	Чтобы вам не болеть
Делаем зарядку,	И не простужаться,
Очень нравится нам	Вы зарядкой всегда
Делать по порядку.	Должны заниматься.

Воспитатель: Давайте вместе!

4. Воспитатель: В волшебном сундучке есть волшебное яблочко для здоровья. Кто его части соберёт, все его мудрости поймёт, тот здоровье обретёт.

Развивающая ИГРА: «ЯБЛОЧКО - пазл для здоровья!»

Цель: Дать знания о здоровье через народную мудрость в пословицах.

Ход: Нужно собрать из кусочков яблочко, пояснив пословицы.

-«Здоровье дороже богатства». Растраченное здоровье не вернут никакие врачи, сколько бы ты не заплатил.

-«Здоровье не купить». Здоровье дано нам природой, если человек теряет его, то вернуть его будет очень трудно, придется много лечиться.

-«Болезнь человека не красит». Больной человек всегда плохо выглядит, становится раздражительным, капризным.

- «Здоров будешь - все добудешь» Здоровый человек всего добьётся, со всеми делами справится.

- «Здоровому все здорово» Здоровый человек всему рад, видит вокруг себя только хорошее. Пожелание от сундучка: «Вот и яблочко спелое для здоровья советами полезное. Советы соблюдайте, здоровье сохраняйте!»

5. Воспитатель: А ещё что полезно для здоровья человеку кушать? Отгадай, назови и расскажи. (Выставляем карточки с витаминами к продуктам)

ИГРА «ВИТАМИННЫЙ МЕШОЧЕК»

Цель: Дать знания о витаминах, их полезности и опасности для организма человека. Развивать познавательную активность, тактильное восприятие.

Ход: В мешок кладут фрукты, овощи. Ребёнок определяет на ощупь предмет, называет, достаёт его и вместе с воспитателем рассказывает о витаминах в этом фрукте или овоще.

На мешочке:
Чтобы быть всегда здоровым
Надо многое узнать
И как правильно питаться
Витамины получать!
Бананы, зерна злаков, печень
Тебе советуют все есть.
И в хлебе грубого помола
Есть ценный витамин ...(В6).

Все виды масел так полезны,
И я советую тебе:
В черной смородине, шиповнике,
лимоне-
Полно...(С) витамина,
Полезен он, ребята всем,
От ОРЗ и ГРИППА!

Если хочешь быть здоровым
И в кровати не валяться-
Ешь говядину и творог:
Они содержат...(В12).

Употребляй почаще в пищу
Продукты с витамином...(Е)

Петрушка с щавелем полезны-
Известно вам, как дважды два.
В рябине, луке, облепихе
Есть витамины группы...(А).

Рыба, яйца, мясо свинки
Содержат очень много...(цинк).

Пожелание из сундучка:
Пожелаю Вам ребята
Пить лишь соки и нектары,
Есть арбузы и бананы,
Яблоки, изюм и киви,
Манго сладкое и дыни.
Не болейте, улыбайтесь!
Быть здоровыми старайтесь!

5. Воспитатель: А это что за ручка и ножка в сундучке? Да это же для игры «Топать – хлопать!». Слушаем какое-либо действие. Ваша задача, если это действие полезно для здоровья человека, то хлопать, если нет, то топтать. М/п игра Цель: Дать знания о ЗОЖ.

Ход: выполнение детьми движений по словесному сигналу, соблюдая правила.

Нужно трудиться
Мало двигаться
Соблюдать чистоту
Закаляться

Лениться
Делать зарядку
Есть много сладкого
Радоваться жизни

Улыбаться
Болезнь
Заниматься физкультурой
Грустить
Много гулять

Слушаться родителей
Редко умываться
Одеваться тепло
Дружить

6. ИЗО игра «Зеркало души»

Цель: Получить + эмоции от деятельности, понимание важности хорошего настроения для здоровья человека. Воспитывать желание улыбаться и дарить улыбку окружающим.

Ход: Изобразить черты лица с улыбкой. Посмотреться в «зеркало» и «увидеть в нём своё отражение». Подарить «зеркало» гостям для улыбки.

Материал: альбомные листы в виде зеркала, фломастеры, карандаши.

Воспитатель: А зачем здесь зеркало и как оно может помочь здоровью?

На зеркале:

Ты не грусти, а улыбайся,
Смотри на вещи веселей,
И от меня ты не скрывайся,
Со мной ведь и смешней, и здоровей...

Воспитатель: И правда, когда улыбаешься в зеркало, настроение улучшается, а раз становится ладно, то и здоровьем славно. Улыбнитесь друг другу. Давайте нарисуем своё замечательное настроение в «зеркале» и мы всегда сможем смотреться в него и повторять свою улыбку, а значит укреплять своё здоровье!

Можно будет поделиться улыбкой с окружающими, чтоб все были здоровы.

Пожелание от сундучка:

Улыбайся каждый день – чтоб не зря был прожит день.

Музыка во время работы.

“От улыбки хмурый день светлей,
От улыбки в небе радуга проснется.

Поделись улыбкою своей,
И она к тебе не раз еще вернется!”...

Сценарий проведения дня здоровья для детей старшей группы, тема: «Спортландия»

Программное содержание:

Формировать двигательную активность детей. Укреплять физическое здоровье детей. Повышать сопротивляемость к простудным заболеваниям. Закрепить физические умения и навыки, полученные ранее. Увлекать детей спортивными играми, физкультурой. Создавать условия для физической разрядки детей.

Воспитывать у детей добрые и дружеские взаимоотношения.

Утро:

Утренняя гимнастика «Гном»

1. «Гном спит» - и. п.: лежа на боку. Свернуться калачиком. (6 р.)
2. «Гном просыпается» - и. п.: то же. Вытянуть руки и ноги, вернуться в и. п. (7 р.)
3. «Гном зевает» - и. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Руки развести в стороны, широко раскрыть рот. (7 р.)
4. «Гном переворачивается в постели» - и. п.: то же. Повороты с боку на бок. (7 р.)
5. «Гном потягивается» - и. п.: сидя на коленях, руки на поясе. Движения руками вверх-вниз, вставая на колени (7 р.)
6. «Гном умывается» - и. п.: стоя на коленях. Повороты вправо и влево, движения руками как бы «загребая воду» к лицу. (7 р.)
7. «Гном вытирается» - и. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Полуприседы, движения руками перед лицом вверх-вниз, как бы вытираясь полотенцем. (7-8 р.)
8. «Гном идет завтракать» - и. п.: полуприсев, руки опущены вниз. Ходьба на месте с движениями рук. (6-7 р.)
9. «Гном садится» - и. п.: стоя, руки на ширине плеч, руки согнуты выше колен. Приседания. (2 захода по 4 раза).
10. «Гном прыгает» - и. п.: стоя, руки на поясе. Прыжки на двух ногах. (2 захода по 8 р.).
11. Ходьба с упражнением на восстановление дыхания.

Наблюдение за ростом

Что это?

Для чего нужен ростомер? Предложить детям измерить их рост. Пригласить из ясельной группы несколько детей и измерить их рост.

Чей рост больше? Почему?

Что необходимо человеку для роста?

Беседа о здоровом питании

Цель: уточнить знания детей о пищеварении и его значении для роста и здоровья. Чтобы быть здоровым, сильным, бороться с микробами и не поддаваться болезням, нужно кушать витамины. Витамины как солдаты охраняют наш организм от злых вредных микробов и разных болезней. Но есть пища, которая вредна нам. Чипсы, сухарики, газированная вода как мусор оседают внутри. И когда человек глотает пирожное, конфеты, печенье, мороженое, вы не представляете себе, какая тревога происходит в желудке. Ведь как ни торопится желудок, он не успевает справиться с огромным количеством трудной для него пищи. Вот тогда-то и начинает болеть живот. Но есть пища, которую любит желудок и легко с ней справляется. Это овощи, фрукты, каши. Кушайте полезную пищу, не переедайте, не забывайте о витаминах, и тогда, вырастите большими и здоровыми.

Дидактическая игра «Полезно-вредно»

На большом листе бумаги (доске) изображены различные продукты питания (овощи, конфеты, фрукты, чипсы, молоко, газированный напиток в бутылке, рыба, мороженое, яйца, черный хлеб и т. п.). Дети обводят зеленым маркером то, что полезно. Воспитатель объясняет почему нельзя есть чипсы и прочую вредную еду, почему сладости нужно есть умеренно.

Психогимнастика «Чтобы ты здоровым рос, никогда не вешай нос»

У каждого человека бывает хорошее и плохое настроение. Как узнать какое у человека настроение? По лицу, поведению.

Игра «Маска»

Воспитатель предлагает детям изобразить на лице разные чувства и эмоции. Работа детей с зеркалами. Плохое настроение не позволяет нам быть веселыми, бодрыми, здоровыми. Чтобы избавиться от плохого настроения можно побросать мяч об стену, помять в руках пластилин. А еще проще – улыбнуться!

Игровое упражнение «У кого какая улыбка»

У бездельников в покое Настроение плохое. Делом пусть они займутся, Вот тогда и засмеются.

Индивидуальная работа с детьми по рисованию

Предложить детям для раскрашивания странички из альбома для раскрашивания «Спорт».

Цель: совершенствовать навыки равномерного закрашивания, использования нажима на карандаш для усиления цвета, развивать мелкую моторику кистей рук.

Подвижные игры:

«Займи стульчик» (бег вокруг стульев, развитие быстроты реакции),
«Змея» (перепрыгивание через скакалку),
«Ручеек» (ходьба, перестроение).

Настольно-печатная игра «Что такое хорошо и что такое плохо?»

Цель: продолжать учить детей анализировать поступки, оценивать их. Развивать внимание, наблюдательность. Воспитывать потребность быть чистым, опрятным, здоровым.

Занятие:

Ознакомление с окружающим миром и аппликация. Тема: Спортландия

Прогулка:

Наблюдение за спортивным оборудованием игровых площадок.

Предложить детям назвать спортивное оборудование на своей и соседних игровых площадках. Как использовать это оборудование? Какие правила безопасности нужно помнить во время игр на спортивном оборудовании?

Дидактическая игра «Так опасно, или нет?»

Дети слушают вопрос и отвечают либо «Можно!», либо «Опасно!».

1. Подталкивать идущего по бревну впереди тебя?
2. Мягко спрыгивать на две ноги с небольшой высоты?
3. Залезать по различным лесенкам на самый верх, когда рядом нет взрослого?
4. Пробегать возле раскачивающихся качелей?
5. Бегать на ровных площадках?

Сюжетно-ролевая игра «Семья».

Предложить детям сюжет для обыгрывания: «Родители и дети отправляются в поход». Побуждать детей использовать диалогическую речь в ходе игры, предметы-заместители. Развивать фантазию, речь.

Физкультура на воздухе.

(Конспект занятия в приложении №2)

Подвижные игры:

«Выше ноги от земли» (бег, запрыгивание и спрыгивание), «Ловля обезьян» (бег, лазанье по гимнастической стенке).

Индивидуальная работа с детьми по развитию связной речи.

Тема: «Составление рассказов из личного опыта на тему «Как моя семья выезжала на отдых».

Вторая половина дня:

Гимнастика после сна «Семейство хомячков»

1. «Сон хомячков». В своей норке, свернувшись калачиком, спит маленький неуклюжий хомячок. Он лениво повернулся на спину и хорошенько потянулся, глубоко вздохнул. И. п.: лежа на правом боку, колени подтянуты к животу, руки под щекой, глаза закрыты.
2. «Хомячок потянулся». Все его движения очень мягкие, немного сонные. И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, потянуть носки вперед, руки отвести назад. (3-4 р.)
3. «Что за шум?». Вот чуткие ушки хомячка услышали какой-то шум. Что там такое? И. п.: то же. Повороты головы вправо-влево (рисуем дугу) – прислушивается хомячок. (6 р.)
4. «Скорей из норки». Все в порядке, пора выходить из норки. И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Извиваясь, двигать всем телом. а) «Передние лапки». И. п.: то же. Поднять руки вверх и, поочередно сгибая их в локтях, проводить по всей длине руки. (4-5 р.) б) «Бочок». И. п.: то же. Ладони одновременно скользят по бокам вверх-вниз. (6 р.) в) «Задние лапки». И. п.: то же. Согнуть ноги в коленях, подтянуть их к животу, обхватить руками, вернуться в и. п. (6 р.)
5. «Хомячки играют в прятки». И. п.: лежа на животе, опора на согнутые в локтях руки. Приподняться на вытянутые руки, не отрывая нижней части туловища от кровати. (5 р.)
6. «Хомячок греет животик». И. п.: сидя на пятках, упор руками сзади. Прогнуть туловище вперед, приподняться, вернуться в и. п. (6 р.)
7. «Хомячок здоровается с соседями». И. п.: стоя на коленях, руки на поясе. Повороты вправо-влево с наклонами головы. (6 р.)
8. «Хомячки резвятся». И. п.: стоя на полу возле кровати, руки опущены вдоль туловища. Наклоны туловища вправо-влево со скольжением рук вниз-вверх. (8 р.)

Закаливание по рижскому методу

На резиновый коврик с шипами, одетый в чехол, смоченный 10% раствором поваренной соли (1 кг соли на ведро воды) ребёнок становится босиком и шагает на месте (начиная с 5-7 и до 16 сек). После этого ребёнок встаёт на сухой коврик и топает на нём в течение 15 сек. Затем водой из-под крана протереть руки, шею, лицо. Начиная со средней группы, дети полощут рот йодно-солевым раствором (на 1 литр воды 1 ст. ложка соли и 3-4 капли йода). Вода комнатной температуры. Данный метод рекомендуется проводить после дневного сна или после проведения зарядки.

Наблюдение за воздухом и дыханием

Чем мы дышим? Наберите в грудь побольше воздуха через нос и выдохните через рот. Обратить внимание детей на то, как увеличивается грудная клетка при вдохе (приложив ладонь к груди) и наоборот. Может ли человек не дышать? Предложить детям задержать дыхание ненадолго. Рассказать, что без воздуха человек не может обходиться дольше нескольких минут. Каким воздухом легко и приятно дышать, а каким нет? Что загрязняет воздух?

Дидактическая игра «Носики-курносики»

Детям предлагается по запаху определить различные пахучие вещества (апельсин, чеснок, мята, духи, кофе и т. п.). Цель: развивать обоняние детей, умение различать и определять запахи.

Ручной труд. Тема: «Витаминный шашлык»

Цель: Учить детей пользоваться ножом, разрезать на части фрукты, нанизывать их на палочку. Закрепить знание правил безопасной работы с ножом. Расширить знания о значении витаминов для роста и здоровья. Развивать мелкую моторику кистей рук. Воспитывать желание самостоятельно готовить десерты.

Эстафеты с мячами.

1. «Забрось мяч в корзину» (метание).
2. «Передай мяч» (координация движений).
3. «Прыгай с мячом» (прыжки).
4. «Беги за мячом» (бег).
5. «Лови, кидай, упасть на давай» (бросание и ловля).

Настольно-печатная игра «Стадион»

Цель: продолжать учить детей играть в игры с кубиком и фишками. Закрепить навыки счета, знания о видах спорта. Воспитывать умение достойно принимать проигрыш, не радоваться проигрышу товарища.

Сюжетно-ролевая игра «Спортсмены»

Побуждать детей отражать в игре полученные знания и впечатления. Обыграть изготовленные атрибуты (медали). Воспитателю взять на себя роль судьи соревнований.

Работа с родителями

Консультация для родителей
«Закаливание детей в домашних условиях»

Если нельзя вырастить ребенка, чтобы он совсем не болел, то, во всяком случае, поддерживать у него высокий уровень здоровья вполне возможно. **Н. М. Амосов**

Забота о здоровье человека всегда занимала во всем мире приоритетные позиции. Воспитание здорового ребенка является главной целью любого дошкольного учреждения. Потому что дошкольное детство - время интенсивного развития ребенка: приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых не возможен здоровый образ жизни.

Значит, перед нами, взрослыми, стоит очень важная задача: воспитать физически, нравственно и духовно здорового человека.

Что же кроме чистого свежего воздуха, яркого солнца и воды может быть лучшим средством поддержания сил и здоровья в молодом организме, который только формируется.

В этом случае, закаливание один из наиболее подходящих вариантов для тех, кто хочет сохранить свое здоровье и здоровье детей. Закаливание поможет избежать заболеваний, повысить иммунитет.

Конечно, родители боятся начинать закаливать своих детей в домашних условиях.

В закаливании, как и в любом другом начинании, важен позитивный настрой. На первых порах нужно постараться эту процедуру преобразовать в интересную игру.

Закаливание солнцем – эффективное средство оздоровления и стимулирование роста ребёнка. Успешно используется закаливание солнцем в борьбе с рахитом. Солнечный свет, проходя через орган зрения, возбуждает нервную систему. Нервная система, в свою очередь, регулирует состояние и тонус всех систем организма; регулирует биоритмы, активизирует обменные процессы. Обладающие высокой биологической активностью ультрафиолетовые лучи, воздействуя на человека через кожу, повышают устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды, болезнетворным микробам, повышают иммунитет, снижают риск заболеваний.

Закаливание воздухом следует начинать с воздушных ванн, которые полезны как детям, так и взрослым, в том числе бабушкам и дедушкам. Закаливание воздухом повышает устойчивость организма к длительным воздействиям низких температур.

Ножные ванны – погружение ног до голеностопных суставов в таз с горячей водой. Ноги погружают на 3-10 секунд. Затем каждые 3 – 4 дня температуру воды следует снижать на 1 градус, доведя её в итоге до 20 – 24 градусов С.

Контрастные ножные ванны являются хорошей профилактической закаливающей процедурой против ангины и катаров верхних дыхательных путей. Подобные процедуры рекомендуется выполнять по утрам, после сна.

Вам понадобятся 2 таза: один - с горячей водой (+38 гр. С), второй - с водой на 3 – 4 градуса холоднее. Сначала ребенок опускает ноги до голеностопных суставов на 2-3 секунды в горячую воду, потом сразу же в более прохладную на 5 секунд. Затем опять в первый таз, потом во второй, но уже на 10 секунд.

Обтирание - мероприятие подготавливающее организм человека к таким закаливающим процедурам, как обливание и холодный душ.

- Температура воды для первого обтирания должна быть 36-34 градуса С.
- Через каждые три процедуры температуру воды снижайте на два градуса С.
- Для детей и пожилых людей температура воды не должна быть ниже 20 градусов С.
- Здоровым взрослым рекомендуется снизить температуру до 12 С.
- Сначала обтирают руки и сразу же насухо вытирают их.
- Затем обтирают ноги, далее грудь, потом живот и спину.
- Обтирание лучше проводить после утренней гимнастики или после дневного сна.
- По мере снижения температуры воды продолжительность обтирания следует уменьшать с двух минут до полминуты.

Обливание водой - закаливающая процедура, которую следует начинать летом.

Лейку или ведро наполните водой температурой 36-34 градуса С. Далее в течение 2 минут последовательно, начиная с головы, обливайте все части тела.

Продолжительность закаливающего мероприятия и температура воды регулируется так же как и при обтирании.

Душ - закаливающая процедура, которая сочетает в себе температурное и механическое воздействие. Душ прекрасно тонизирует организм, поэтому его целесообразно делать утром, днем и вечером, а так же после физических упражнений.

Некоторые правила закаливания ребенка

- Закаливающие процедуры окажутся гораздо эффективнее, если будут приносить удовольствие и вызывать веселый смех.
- Станьте примером для подражания.
- Начинайте закаливание ребенка в домашних условиях только в том случае, если он полностью здоров.
- Продолжительность процедур увеличивайте постепенно.
- Не допускайте переохлаждения ребенка.
- Процедуры должны проводиться систематически.

Если мы будем придерживаться основных правил закаливания ребенка в домашних условиях, мы сможем защитить ребенка от частых простуд и хронических заболеваний и плохого настроения. Не зря же говорят: в здоровом теле здоровый дух.

Свое слово хочу закончить известной притчей.

В одном доме жил мужчина. Вместе с ним жили его жена, престарелая больная мать и его дочь – взрослая девушка. Однажды поздно вечером, когда все уже спали, в дверь кто-то постучал. Хозяин встал и отворил дверь. На пороге дома стояли трое. «Как вас зовут?» – спросил хозяин. Ему ответили: «Нас зовут Здоровье, Богатство и Любовь. Пусти нас к себе в дом». Мужчина задумался: «Вы знаете, – сказал он, – у нас в доме только одно свободное место, а вас трое. Я пойду, посоветуюсь с домочадцами, кого из вас мы сможем принять в нашем доме». Больная мать предложила впустить Здоровье, юная дочь захотела впустить Любовь, а жена настаивала на том, чтобы в дом вошло Богатство. Женщины очень долго спорили между собой. Когда мужчина открыл дверь, за порогом уже ни кого не было... Желаю всем, чтобы в каждом доме было место и Здоровью, и Богатству, и Любви! Все в наших руках, стоит только захотеть...