День здоровья в старшей-подготовительной группе №9

«Здоровый ребенок – в здоровой семье»

**Цель:** формировать представление о здоровом образе жизни, как одной из главных ценностей жизни; выделить правила культурно-гигиенического поведения; определить и закрепить полученные знания о значении витаминов, навыков гигиены; воспитывать интерес к здоровому образу жизни; создать радостное настроение.

**Задачи:** закрепить знания о здоровом образе жизни; развивать внимание, логическое мышление, память, любознательность;

воспитывать интерес к своему здоровью.

### Утренний приём детей:

- Здравствуйте, ребята! Будьте здоровы! (Всегда здоровы!)

С чего мы начинаем утро в детском саду? (*с зарядки*). Это будет наш первый помощник в поиске "здоровья".

**Утренняя гимнастика**

Зарядка всем полезна,

Зарядка всем нужна.

От лени и болезни

Спасает нас она.

а) дыхательная гимнастика;

б) физ. минутка « Время суток».

Раз, два, три, четыре, пять (*дети идут становятся в круг*)

Время суток надо знать (*ходьба на месте*)

Рано утром мы проснулись

Руки вверх и потянулись (*тянуться за руками*)

Утро есть начало дня

Солнце светит для меня (*машут ладошками*)

Днем мы вышли погулять

На площадке поиграть (*ходьба по кругу*)

Мяч кидаем высоко (*руки вверх, бросаем мяч*)

Со скакалкой прыг да скок (*имитируют прыжки на скакалке*)

Не жалеем своих ног.

Солнце опустилось низко (*присесть*)

Вот уже и вечер близко.

Мама нас зовет домой. (*ходьба*)

Скажет: «руки чисто мой»

(*потереть ладошки друг об дружку*)

Вечер, ужинать пора.

Снова дома детвора (*развести руки в стороны*)

Звезды в небе засияли (*руки вверх, разжимать, сжимать*)

Мы давно уже устали.

Ночь настала, тишина (*присесть, сложить ладони у щеки, закрыть глаза*)

Всем ребятам спать пора.

Крепко глазки закрываем

И спокойно засыпаем.

Раз, два, три- мы поиграли (*ходьба на месте*)

Все о сутках мы узнали.



**Сегодня у нас праздник «День здоровья».**

* скажите мне, пожалуйста, что значит быть здоровыми?
* люди, какой профессии следят за здоровьем людей?
* как уберечься от простудных заболеваний?
* почему летом надо есть очень много фруктов и ягод?
* почему каждый день надо заниматься физкультурой и спортом?
* что вы любите есть больше всего?
* в чем разница между «вкусным» и «полезным»?
* Дидактические игры

**"Назови предметы".**

Цель: закрепить знания детей о предметах, необходимых для работы врача: термометр, шприц, вата, бинт, таблетки и др.

**"Витамины".**

Цель: расширить знания детей о витаминах, закрепить знания об овощах и фруктах, ягодах.



* Беседа "Что такое здоровье?"

- Каждый из вас, ребята, хочет быть здоровым и сильным: уметь быстро бегать, прыгать, плавать. Мы часто слышим "Будьте здоровы!", "Не болейте", "Желаю здоровья". Вот сегодня у нас с вами необычный день, он посвящен здоровью. Давайте поговорим о том, что мы знаем о своем здоровье.

- Как чувствует себя здоровый человек? Как он выглядит? Какое у него настроение? А как чувствует себя больной человек? Каким быть лучше: здоровым или больным? Почему? Что нужно делать, чтобы быть здоровым? (*закаляться, заниматься спортом, кушать фрукты и овощи, пить соки, гулять на свежем воздухе*).

**Д/игра «Полезно - вредно»**

Цель:уточнить знания детей о полезных и вредных продуктах питания; развивать внимание, память, воспитывать желание быть здоровым.

****

* Беседа "Что такое здоровый образ жизни?"

Это соблюдение режима дня, правильное питание, прогулки, занятия спортом.

«У нас есть те, кто занимается спортом»

(*Детям предлагаю рассказать, каким спортом они занимаются, показать свои медали, грамоты*).

 

Коля занимается плаванием и занял 1- место, а Василиса занимается спортивно-бальными танцами и заняла 13-место. Вот такие у нас спортсмены.

Просмотр видеоролика соревнований по плаванию:

****

### Вторая половина дня

**Художественная литература**

Чтение К.Чуковский «Мойдодыр», М.Ясон «Я мою руки»

Заучивание пословиц, поговорок о здоровье.

**Цель:** продолжать развивать интерес к художественной литературе; учить внимательно слушать произведения, запоминать пословицы, поговорки. Способствовать формированию эмоциональных отношений к литературным произведениям.

**Д/игра «Если хочешь быть здоров!»**

**Цель**: уточнить и расширить знания детей о том, что необходимо делать, чтоб быть здоровым, развивать внимание, сообразительность, воспитывать желание быть здоровым.

