**Тематический День Здоровья в старшей группе.**

**Воспитатель МБДОУ № 11 г. Мценск Осипова В.В.**

**«Укрепляем здоровье вместе с Неболейкой»**

**Цель:** формирование культуры здорового образа жизни.

**УТРО:**

В гости приходит Неболейка с ростомером. 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?

ПРОБЛЕМНАЯ СИТУАЦИЯ «У Карлсона заболели зубы» – закреплять навык чистки зубов, побуждать детей заботиться о здоровье зубов и делать это правильно

БЕСЕДА о здоровом питании – уточнить знания детей о пищеварении и его значении для роста и здоровья.

УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА «Гном»

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ – рассматривание альбомов «Спорт», «Полезные продукты».

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

**НОД. Физическая культура ( по плану физ. инструктора)**

**НОД. «Путешествие в страну Здоровья» (см. приложение)**

**Основная образовательная область** *«Здоровье»*

**Интеграция:** *«Физическая культура», «Познание», «Социализация», «Безопасность», «Коммуникация».*

**Цель:** формирование представлений о здоровье как одной из главных ценностей человеческой жизни.

**Программные задачи:**

* Привить потребность в здоровом образе жизни, уважение к физическим упражнениям и занятиям спорт. Сформировать представление о здоровье как одной из главных ценностей человеческой жизни.
* Повторить и закрепить знания о чистоте тела, о порядке, аккуратности и чистоте вокруг нас.
* Обратить внимание на то, что порядок и чистота способствуют крепкому здоровью.
* Развивать свободное общение с взрослыми и детьми по поводу здоровья и здорового образа жизни.
* Повторить и закрепить знания о чистоте тела, о порядке, аккуратности и чистоте вокруг нас.

**ПРОГУЛКА:**

НАБЛЮДЕНИЕ ЗА ОДЕЖДОЙ ЛЮДЕЙ. Цель: учить детей умению определять состояние погоды и видеть зависимость между нею и одеждой людей. Какая сегодня погода? Как вы одеты? Зачем в ветреную погоду нужно надевать шапку, закрывающую уши? Чем опасен ветер для здоровья наших ушек? А почему в дождливую погоду надевают резиновые сапоги, капюшон и пользуются зонтом? Что может случиться, если сильно промокнешь? Зачем прячут руки в перчатки или варежки?

ДИДАКТИЧЕСКАЯ ИГРА «Так опасно, или нет?» -закреплять правила безопасности на прогулке.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ: «Выше ноги от земли» (бег, запрыгивание и спрыгивание), «Ловля обезьян» (бег, лазанье по гимнастической стенке), «Бездомный заяц» (бег) – повышение двигательной активности, развитие основных физических качеств: силы, ловкости, быстроты, выносливости, координации движений.

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»

СИТУАТИВНЫЙ РАЗГОВОР «Зачем мыть руки?» – совершенствовать овладение культурно-гигиеническими навыками, подвести к пониманию влияния гигиены на здоровье человека.

БЕСЕДА С Неболейкой о здоровом образе жизни –­ формировать культуру здорового образа жизни, закреплять знания о факторах, влияющих на здоровье ( закаливание, спорт, здоровое питание.

ЧЕТЕНИЕ. Сергей Михалков «Про девочку, которая плохо кушала» - подвести к пониманию значения еды для здоровья организма.

РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМНОЙ СИТУАЦИИ «Если ты заболел» - закрепление знаний и формирование навыков поведения во время болезни.

.

СЮЖЕТНО - РОЛЕВЫЕ ИГРЫ «Стоматологическая поликлиника», «Больница» –побуждать детей отражать в игре свои знания и впечатления.

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.

Игра «Да и нет»- уточнение и активизация знаний детей о факторах влияющих на здоровье, развитие быстроты реакции

Каша – вкусная еда.

Это нам полезно?

Лук зелёный иногда

Нам полезен, дети?

В луже грязная вода

Нам полезна иногда?

Щи – отличная еда.

Это нам полезно?

Мухоморный суп всегда…

Это нам полезно?

Фрукты – просто красота!

Это нам полезно?

Грязных ягод иногда

Съесть полезно, детки?

Овощей растёт гряда.

Овощи полезны?

Сок, компотик иногда

Нам полезны, дети?

Съесть мешок большой конфет

Это вредно дети?

Лишь полезная еда

На столе у нас всегда!

А раз полезная еда –

Будем мы здоровы?

НАСТОЛЬНО-ПЕЧАТНАЯ ИГРА «Аскорбинка»- расширение и актуализация знаний детей о витаминах и полезных продуктах.

**РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ**. В уголке для родителей выставляется информация на тему «Закаливание залог здоровья», «Лечение соками».

**«Путешествие в страну Здоровья»**

**Основная образовательная область** *«Здоровье»*

**Интеграция:** *«Физическая культура», «Познание», «Социализация», «Безопасность», «Коммуникация».*

**Цель:** формирование представлений о здоровье как одной из главных ценностей человеческой жизни.

**Программные задачи:**

* Привить потребность в здоровом образе жизни, уважение к физическим упражнениям и занятиям спорт. Сформировать представление о здоровье как одной из главных ценностей человеческой жизни.
* Повторить и закрепить знания о чистоте тела, о порядке, аккуратности и чистоте вокруг нас.
* Обратить внимание на то, что порядок и чистота способствуют крепкому здоровью.
* Развивать свободное общение с взрослыми и детьми по поводу здоровья и здорового образа жизни.
* Повторить и закрепить знания о чистоте тела, о порядке, аккуратности и чистоте вокруг нас.

**Развивающая среда**, карта – схема путешествия по стране «Здоровье», мешочки с песком, картинки с изображением гигиенических принадлежностей (расческа, ванна, душ, зубная щетка, полотенце, зеркало, мыло, картинки с изображением продуктов питания.

**Музыкальное сопровождение:** *песенка паровозика из мультфильма «Паровозик из Ромашкино».*

**Ход:**

**I.** *(Дети стоят полукругом)*

**Воспитатель:**

-Здравствуйте, дети!

- Дети, а ведь слово «здравствуйте» не только вежливое слово - приветствие, но и слово пожелание. Пожелания здоровья!

Я желаю вам здоровья!

-Здравствуйте! – Будьте здоровы!

А здоровье ох как нам сейчас понадобиться, ведь сейчас ранняя весна. В этот период иммунитет людей ослаблен и люди склонны к простудам.

А как вы думаете, что такое здоровье? (Ответы детей)

А задумывались ли вы когда-нибудь, почему в приветствии людей заложено пожелание друг другу здоровья? Наверное, потому, что здоровье для человека – самая главная ценность. Ребята, если вы заболели какое у вас настроение? (Если мы заболели у нас плохое настроение.)

А теперь дадим характеристику здорового человека.

Красивый; Бледный; Толстый.

Сутулый; Румяный; Крепкий.

Сильный; Страшный; Неуклюжий.

Ловкий; Стройный; Подтянутый.

Мы дали характеристику здорового человека. Это красивый, сильный, ловкий, румяный, стройный, крепкий и подтянутый человек.

Наверное, каждый из вас хочет быть таким, чтобы выполнять любую работу, читать любимые книги, посещать кружки, бегать и плавать, забыть о головной боли или насморке. В большей степени здоровье человека зависит от него самого.

Как сохранить свое здоровье на долгие годы? (Ответы детей)

**II.**Сегодня на занятии мы отправимся в путешествие по стране «Здоровье». Мы познакомимся с её жителями, и они научат нас секретам здоровья. Посмотрите на карту нашего путешествия: на ней много остановок и на каждой нам предстоит узнать много интересного и ответить на многочисленные вопросы. Закрыли глазки и представили, что мы едим на весёлом паровозике. (Звучит музыка из мультфильма «Паровозик из Ромашкино»). Итак, первая остановка

**«Движение – жизнь».**

**1. Остановка «Движение – жизнь».**

( *Дети выходят из «паровозика» и стоят произвольно)*

**Воспитатель:**

«Кто много ходит, тот долго живёт». Правильна ли эта пословица? Как вы понимаете её смысл? (Если человек будет много ходить, бегать он не будет болеть, и долго будет жить.) Что же нужно делать, чтобы дольше прожить?

(Нужно бегать, прыгать, играть с мячом, кататься на велосипеде, на коньках и лыжах.) . Одним слово заниматься спортом. А вы любите заниматься физкультурой? (Ответы детей)

**Воспитатель:**

*Что ж начнём с простой разминки.*

Чтобы нам не болеть,

И не простужаться,

Мы зарядкой с тобой

Будем заниматься, (ходьба по кругу друг за другом)

Чтоб расти нам сильными,

Ловкими и смелыми (рывки руками перед грудью)

Ежедневно по утрам

Мы зарядку делаем (наклоны в стороны)

К солнцу руки поднимаем (поднять руки вверх)

Поднимаем! Опускаем!

Дружно, весело шагаем, (попеременно поднимаемся

с носка левой ноги на правый)

Приседаем! (приседание)

И встаём!

И ничуть не устаём. (Повороты туловища в стороны)

Чтобы мы никогда не болели,

Чтобы щёки здоровым румянцем горели,

Чтобы было здоровье в отличном порядке,

Всем нужно с утра заниматься зарядкой! (прыжки в чередовании с ходьбой)

А сейчас мы поиграем в игру

**«Не урони кувшин»**

*, она направлена на формирование правильной осанки.*

**Игра «Не урони кувшин»**

**Воспитатель:**

На головке не мешочек,

А кувшин с водой стоит.

Если вдруг его уронишь,

Будет он тотчас разбит.

Надо очень прямо встать.

До черты дойти скорей

И обратно побыстрей.

*(Дети встают у черты, кладут на голову мешочек с песком и идут до ориен-тира и обратно)*

А теперь снова в путь.

**Воспитатель:**

*И следующая остановка»*

**В гостях у доктора Чистюлькина».**

**2. Остановка «В гостях у доктора Чистюлькина».**

**Воспитатель:**

В стране «Здоровье» все знают доктора Чистюлькина. Он всегда придёт на помощь и даст нужный совет. Доктор Чистюлькин говорит:

**«Чисто жить – здоровым быть».**

- Запомните ребята!

всех важнее - чистота

от хворобы, от болезней

защищает нас она

и недаром говорят в народе…

-чистота – залог здоровья.

- Дети, назовите предметы гигиены, которые помогают нам быть чистыми. (Ответы детей)

Воспитатель загадывает загадки о гигиенических принадлежностях:

1. Хожу, брожу не по лесам,

А по усам, по волосам,

И зубы у меня длинней,

Чем у волков и мышей.

(Расческа)

2. Могу я в ней на дно нырнуть,

Но не могу я утонуть,

А если станет глубоко

Открою пробку я легко.

(Ванна)

3. Дождик теплый и густой:

Этот дождик не простой,

Он без туч, без облаков,

Целый день идти готов.

(Душ)

4. Костяная спинка,

Жесткая щетинка,

С мятной пастой дружит,

Нам усердно служит.

(Зубная щетка)

5. Вафельное и полосатое,

Ворсистое и мохнатое,

Всегда под рукою -

Что это такое?

(Полотенце)

6. И сияет, и блестит,

Никому оно не льстит, -

А любому правду скажет -

Всё, как есть ему покажет.

(Зеркало)

7. Ускользает, как живое,

Но не выпущу его я.

Белой пеной пенится,

Руки мыть не ленится!

(Мыло)

(Дети отгадывают загадки и находят картинку с изображением отгадки) .

**Воспитатель:**

Конечно, самое опасное для микробов – мыло. Оно не только смывает микробы, но и убивает их.

Мыло работает на совесть:

Драит, чистит, намывает,

Трёт, скоблит и протирает.

Всех микробов убивает.

Чистота - всего полезней

Защищает от болезней.

- Ребята, а когда необходимо мыть руки?

Чтобы волосы были здоровыми, красивыми за ними надо ухаживать. А как?

(Каждый день расчёсывать, мыть с шампунем, подстригать) .

А сколько раз в день нужно чистить зубы?

А зачем нужно чистить зубы? (Чтобы не болели, были белыми и красивыми)

От чего могут заболеть зубы (если их не чистить. и есть много сладкого) .

Если зубик заболел?

3. Продолжаем путешествие.

**Остановка «Здоровей-ка»**

**Воспитатель:**

Человеку нужно есть,

Чтобы встать и чтобы сесть,

Чтобы прыгать, кувыркаться,

Песни петь, дружить смеяться,

Чтоб расти и развиваться,

И при этом не болеть.

Нужно правильно питаться,

С самых юных лет уметь.

-Правильное питание способствует укреплению здоровья. Необходимо употреблять в пищу полезные продукты, богатые витаминами.

От простуды и ангины нам помогут – витамины.

- Дети, чтобы все наши органы хорошо работали, кости, и мышцы нормально росли и развивались. Нам необходимы – витамины.

Эти витамины находятся в полезных продуктах,

И очень много витаминов в овощах, фруктах, ягодах.

Сейчас мы поиграем в игру

**«Найди полезные продукты».**

(Дети находят из предложенных картинок, разложенных на столе, картинки с полезными для здоровья продуктами) .

Если хочешь быть здоровым

Правильно питайся

Ешь побольше витаминов,

С болезнями не знайся!

Молодцы. Едим дальше. Дети рассаживаются на свои места в паровозик

**4. Остановка «Станем неболейками».**

**Воспитатель:**

Жители страны «Здоровье» говорят, что необходимо каждый день делать точечный массаж для профилактики простудных заболеваний.

- Давайте выполним массаж

**«Неболейка».**

*(для профилактики простудных заболеваний)*

1. Чтобы горло не болело

Мы погладим его смело

(поглаживают ладонями шею мягкими движениями сверху вниз)

2. Чтоб не кашлять, не чихать

Надо носик растирать

(указательными пальцами растирают крылья носа)

3. Лоб мы тоже разотрём

Ладошку держим козырьком

(прикладывают ко лбу ладони «козырьком»

и растирают его движениями

в стороны – вместе)

4. «Вилку» пальчиками сделай

Массируй ушки ты умело.

(раздвигают указательные и средние пальцы

и растирают точки перед ушами и за ними)

5. Знаем, знаем, да-да-да

Нам простуда не страшна.

(потирают ладони)

Едим дальше. (Дети рассаживаются на свои места в паровозик. Звучит музыка из мультфильма «Паровозик из Ромашкино»).

**5. Остановка «Угадай-ка»**

*(Дети выходят из «паровозика» и стоят произвольно)*

**Воспитатель:**

- Здесь живут очень любознательные люди. Они очень много читают и предлагают нам угадать, кто так грозно говорит, из какой сказки эти строчки?

Вдруг из маминой из спальни,

Кривоногий и хромой,

Выбегает умывальник

И качает головой.

Ах, ты, гадкий, ах, ты грязный,

Неумытый поросенок!

Ты чернее трубочиста,

Полюбуйся на себя:

У тебя на шее вакса,

У тебя под носом клякса,

У тебя такие руки,

Что сбежали даже брюки.

Даже брюки, даже брюки убежали от тебя.

Ответы детей: Мойдодыр из сказки К. И. Чуковского «Мойдодыр».

]- Правильно, в этой же сказке есть хорошие строчки. Помогите мне их закончить.

Рано утром на рассвете

Умываются мышата

Дети хором: И котята, и утята, И жучки, и паучки.

- А вот еще одна загадка. Откуда эти строчки?

Мимо курица бежала

И посуду увидала.

Куд-куда, куд-куда!

Вы откуда и куда?

И ответила посуда:

«Было нам у бабы худо.

Не любила нас она,

Била, била нас она.

Запылила, закоптила,

Загубила нас она.

Ответы детей: Из сказки К. И. Чуковского «Федорино горе».

- А что же пообещала Федора своей посуде?

Я почищу вас песочком,

Окачу вас кипяточном.

И вы будете опять

Словно солнышко сиять.

А теперь поясните хором, что же сделала в конце сказки Федора со своей посудой?

Дети хором:

Долго-долго целовала и ласкала их она,

Поливала, умывала,

Полоскала их она.

Молодцы.

**III.**

**Воспитатель:**

Вот и подошло наше путешествие к концу.

Где же мы сегодня с вами побывали?

Что мы узнали о жителях страны «Здоровья»?

Как же сохранить и укрепить наше здоровье?

Ответы детей.

**Пожелание:**

Чтоб здоровье сохранить.

Научись его ценить!

Я желаю вам, ребята

Быть здоровыми всегда.

Но добиться результата

невозможно без труда.

Постарайтесь не лениться –

Каждый раз перед едой,

Прежде, чем за стол садиться,

Руки вымойте водой.

И зарядкой занимайтесь

Ежедневно по утрам.

И, конечно, закаляйтесь –

Это так поможет вам!

Свежим воздухом дышите

По возможности всегда,

На прогулки в лес ходите,

Он вам силы даст, друзья!

Мы открыла вам секреты,

Как здоровье сохранить,

Выполняйте все советы,

И легко вам будет жить!

**ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА ПОСЛЕ СНА «ХОМЯЧКИ»**

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 услыхали 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).

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОАННОГО ВИДА №11 ГОРОДА МЦЕНСКА

**Неделя педмастерства и творчества**

**Конспект совместной деятельности на тему:**

**«Путешествие в страну Здоровья»**

Подготовила:

Воспитатель

Осипова В.В.

АПРЕЛЬ,

2013 г.

**Тематический день Здоровья в старшей группе.**

**Воспитатель: Осипова В.В.**

**«Укрепляем здоровье вместе с Неболейкой»**

*Цель:* формирование представление о ценности здоровья, желание вести здоровый образ жизни.

*Дата:* 5 апреля 2013

*Итоговое мероприятие*: оформление альбома «Здоровейка», досуг «Путешествие в страну Здоровья»

*Ответственные:* воспитатель, физ. инструктор

**Беседы, рассматривание иллюстраций:**

«О здоровом питании» – уточнить знания детей о пищеварении и его значении для роста и здоровья.

«Зачем мыть руки?» – совершенствовать овладение культурно-гигиеническими навыками, подвести к пониманию влияния гигиены на здоровье человека.

« О здоровом образе жизни» –­ формировать культуру здорового образа жизни, закреплять знания о факторах, влияющих на здоровье ( закаливание, спорт, здоровое питание.

**НОД. Физическая культура ( по плану физ. инструктора)**

**НОД. «Путешествие в страну Здоровья»**

**НОД. Рисование. « Я зарядкой по утрам…»**

**Создание** альбома «Здоровейка»

**Чтение:**

Сергей Михалков «Про девочку, которая плохо кушала» - подвести к пониманию значения еды для здоровья организма.

Э. Успенский «Дети, которые плохо едят в детском саду».

В. Суслов «Про Юру и физкультуру».

**Решение проблемных ситуаций:**

«У Карлсона заболели зубы» – закреплять навык чистки зубов, побуждать детей заботиться о здоровье зубов и делать это правильно.

«Если ты заболел» - закрепление знаний и формирование навыков поведения во время болезни.

**Сюжетно-ролевые игры:**

«Стоматологическая поликлиника», «Больница» –побуждать детей отражать в игре свои знания и впечатления.

**Дидактические игры:**

«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.

«Да и нет»- уточнение и активизация знаний детей о факторах влияющих на здоровье, развитие быстроты реакции.

«Аскорбинка»- расширение и актуализация знаний детей о витаминах и полезных продуктах.

**Создание условий для самостоятельной деятельности:**

рассматривание альбомов «Спорт», «Полезные продукты».

**Работа с родителями:** В уголке для родителей выставляется информация на тему «Закаливание залог здоровья», «Лечение соками».