ГБДОУ детский сад№62 Калининского района Санкт-Петербурга

**План-конспект**

**«ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ»**

**для детей среднего дошкольного возраста группы№11**

**Составила воспитатель:**

***Котченко Светлана Анатольевна***

**Санкт-Петербург**

**2011год**

**Программное содержание:** формировать у детей навыки здорового образа жизни, учить заботиться о своем здоровье; приобщать детей к регулярным занятиям физкультурой; закреплять знания о пользе витаминов и их значение для жизни и здоровья человека. Развивать познавательно - эмоциональный интерес, двигательную активность детей умение ориентироваться в пространстве. Воспитывать желание быть здоровым, интерес к спортивным играм, уважительное отношение друг к другу.

**Утро:**

**УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА** с гимнастической палкой.

1. «На грудь» - и. п.: ноги слегка расставить, хват от себя. 1-2 – палку на грудь – вдох; 3-4 – и. п. – выдох. То же, поднимаясь на носки. (6 р.)2. «Смотри вперед» - и. п.: ноги врозь, палку за спину. 1-2 – наклон вперед – выдох; 3-4 – и. п. – вдох. (5 р.)3. «Положи и возьми» - и. п.: стоя на коленях, палка перед грудью. 1-3 – сесть на пятки, палку на пол – выдох; 4 – и. п. То же, взять палку. (5 р.)4. «Наклон» - и. п.: ноги на ширине плеч, палка за спиной. 1-2 – наклон вправо (влево), ноги не сгибать; 3-4 – и. п. (3 р.)5. «Возьми». И. п.: ноги слегка расставить, палка на полу, руки за спиной. 1-2 – присесть, взять палку; 3-4 – и. п. Повторить 6 раз.6. «На месте и вокруг». И. п.: то же, руки вниз. 12-16 подпрыгиваний на месте и ходьба вокруг палки (два круга). Повторить 3 раза.7. Повторение первого упражнения в медленном темпе.

**НАБЛЮДЕНИЕ** за мытьем рук и лица. Цель: совершенствовать овладение культурно-гигиеническими навыками. Для чего мы моемся? Как делать это правильно? Чем опасны грязные руки? Когда необходимо мыть руки?

**ИНДИВИДУАЛЬНАЯ РАБОТА** с недавно поступившими детьми. Цель: закрепить навыки мытья рук и лица.

**ЗАВТРАК**(обратить внимание на правильную осанку детей,сообщить детям, что завтрак полезен для полноценного здоровья, о пользе витаминов, входящих в состав пищи).

**БЕСЕДА** о здоровье. Цель: Подвести детей к выводу о значении чистоты и опрятности для здоровья. Развивать речь детей.

- Ребята, сегодня мы с вами поговорим о здоровье. Кто хочет быть здоровым? А что такое здоровье? Вы знаете, ведь каждый из нас может сам себе укрепить здоровье. Что для этого нужно делать? Умываться, чистить зубы, делать зарядку, есть полезную пищу, одеваться по погоде, закаляться. Расскажите, что из перечисленного вы делаете и как?

**ДИДАКТИЧЕСКАЯ ИГРА «Обезьянки»**. Цель: развивать внимание, быстроту реакции и координацию движений. (Дети в быстром темпе повторяют за воспитателем движения, мимику, звукоподражания).

**ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ:**

«Волшебные веревочки». (Развитие внимания, ловкости и мускулатуры рук).

«Мяч по кругу». (Передача мяча по кругу, не роняя его, развитие ловкости).

**Непосредственно образовательная деятельность 1:** Валеология. Тема: [**«Неболейка»**](http://vospitatel.com.ua/zaniatia/valeologiya/neboleika.html)

**Непосредственно образовательная деятельность 2: Музыка**(по плану музыкального руководителя).

**ПРОГУЛКА:**

**НАБЛЮДЕНИЕ** за погодой и одеждой. 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 зимой прячут руки в перчатки или варежки?

**ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ**:

«Самолеты» (закреплять умение бегать с расставленными в стороны руками, не наталкиваясь друг на друга, развивать координирование движений и слов).

«Цыплята и наседка» (упражнять в прыжках на двух ногах, подлезанием под шнур, развивать ловкость).

«Мышеловка» (совершенствовать навыки бега, развивать внимание, быстроту реакции).

«Пройди по бревну» (развивать чувство равновесия, упражнять в ходьбе по бревну).

**ДИДАКТИЧЕСКАЯ ИГРА «Поиски клада»**. Цель: продолжать учить детей ориентироваться на площади игровой площадки, развивать мышление (отгадывание загадки о месте клада).

**БЕСЕДА** о пользе грецких орехов (они были в коробке-кладе, найденном детьми). Грецкие орехи полезны всем людям, но особенно старикам, спортсменам и выздоравливающим после тяжелых болезней. А детям грецкие орехи помогают хорошо расти и быть здоровыми. Хорошо влияют грецкие орехи на ум. А вы, ребята, любите грецкие орехи? Едите их? Вкусные они? Про грецкие орехи говорят: «Маленький горшочек, а кашка вкусна». Какая часть ореха названа «горшочком»? А «кашкой»? В группе мы разобьем орехи и съедим.

**ИНДИВИДУАЛЬНАЯ РАБОТА** с детьми по счету и сравнению совокупностей (как счетный материал используются орехи).

**ОБЕД**(вспоминаем зачем мы моем руки перед едой и правила поведения за столом).

**ТИХИЙ ЧАС** (объяснить детям ,что отдых необходим для человека)

**ВТОРАЯ ПОЛОВИНА ДНЯ:**

**ГИМНАСТИКА ПРОБУЖДЕНИЯ «Мышки-шкряботушки»**.

1. «Потягушки» - и. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять руки вверх, вытянуть носки ног.2. «Тренируют лапки» - и. п.: то же. Поднять ноги вверх, руками коснуться ног.3. «Пугливые мышки» - и. п.: лежа на животе, руки согнуты в локтях. Приподняться на вытянутых руках, повернуть голову вправо-влево.4. «Проворные мышки» - и. п.: стоя на средних четвереньках, голова опущена. Прогнуть спину, голову поднять вверх.5. «Гибкие спинки» - и. п.: то же. Повторить упражнение №4 с раскачиванием вперед-назад.6. «Мышка в норке» - и. п.: стоя, руки вдоль туловища. Присесть и сгруппироваться.

**ЗАКАЛИВАНИЕ** «Тропа здоровья».

**ПОЛДНИК (**потешки о еде).

**ЧТЕНИЕ** детям произведения К. И. Чуковского «Мойдодыр».

Цель: Учить детей эмоционально откликаться на содержание литературного произведения.

**ДИДАКТИЧЕСКАЯ ИГРА «Подскажи словечко»**. Цель: побуждать детей договаривать слова из произведения «Мойдодыр», развивать чувство рифмы.

**РАССМАТРИВАНИЕ** иллюстраций об уходе за зубами. Цель: побуждать детей заботиться о здоровье зубов и делать это правильно.

**СЮЖЕТНО-РОЛЕВАЯ ИГРА.** Создать условия для игры «Стоматологическая поликлиника», побуждать детей отражать в игре свои знания и впечатления.

**ПРОГУЛКА:**подвижные игры

**РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ**. Вывесить в родительский уголок памятку «Как сохранить здоровье детских зубов».

**Программное содержание:** формировать у детей навыки здорового образа жизни, учить заботиться о своем здоровье; приобщать детей к регулярным занятиям физкультурой; закреплять знания о пользе витаминов и их значение для жизни и здоровья человека. Развивать познавательно - эмоциональный интерес, двигательную активность детей умение ориентироваться в пространстве. Воспитывать желание быть здоровым, интерес к спортивным играм, уважительное отношение друг к другу.

**Методические приемы:** музыкальное сопровождение, сюрпризные моменты, художественное слово, подвижные и дидактические игры, игровые упражнения.

**Предварительная работа**: разучивание движений музыкальной разминки, четверостиший о витаминах, слов доктора Пилюлькина (ребенок старшего возраста), знакомство с хороводной игрой "Солнышко-ведрышко", рассматривание иллюстраций об овощах и фруктах, чтение стихотворения Ю.Тувима "Овощи".

**Оборудование**: волшебная палочка, картонные следы, телеграмма, шапочки витаминов, солнышка, дом из модулей, карточки с изображением овощей и фруктов, магниты, мольберты, нестандартное оборудование: клеенчатые цветы, "Мостик" - бревнышки из бросового материала, "Река" - флезелин, полоса препятствий (тропинка - обои, кочки - круги из линолиума), пластмассовые бутылочки, наполненные водой, с трубочкой на каждого ребенка.

**ХОД ЗАНЯТИЯ**

**Занятие проводиться со всей группой.**

С помощью "волшебной палочки" в группе проводится игра "Полезные продукты".

**Раздается стук в дверь**.

**Воспитатель:** Ребята, нам принесли телеграмму: "В путь - дорогу, ребята собирайтесь, за здоровьем отправляйтесь. А чтоб не сбиться вам с пути, на следы мои взгляни и по ним всегда иди".

- Ребята, хотите отправиться в путешествие?

- Да!

- Тогда друг за другом становитесь и помните, в пути надо быть очень внимательным, держаться вместе и идти только по следу.

Следы приводят детей на "цветочную поляну" в физкультурном зале.

**Воспитатель**: Путешествие, ребятки, предлагаю всем начать с зарядки. А для чего нужна зарядка?

**1 ребенок:** Это вовсе не загадка - чтобы силу развивать и весь день не уставать

**2 ребенок:** Зарядка всем полезна, зарядка всем нужна.

**3 ребенок:** От лени и болезней спасает нас она.

**Воспитатель**: Если зарядка так вам нужна, и для всех она важна. На веселую зарядку, на цветочную полянку, становитесь, детвора!

**Включается запись "Веселая зарядка",** дети выполняют под музыкальное сопровождение танцевальную разминку.

**Воспитатель** по окончании разминки: Здоровье в порядке?

**Дети:** Спасибо зарядке.

**Воспитатель:** вы готовы продолжить наше путешествие? Друг за другом вставайте и дальше по следу шагайте.

**Полоса препятствий:** дети идут змейкой по извилистой дорожке, прыгают с кочки на кочку на двух ногах. След приводит детей к речке.

-Ребята, уда мы пришли?

- К речке!

- Речка, какая?

- Голубая, широкая, длинная, но она не течет.

- Как же ей помочь?

- Нам ветер нужен! (дети изображают ветер, дуют друг на друга)

- Ребята, речка всем вам подарила по маленькому ручейку в бутылочке, давайте все дружно подуем в трубочку на воду, появятся волны, и наша речка потечет.

**Дети выполняют дыхательное упражнение "Ветерок"**

- Молодцы, ребята, здорово помогли речке, смотрите, она потекла, и нам с вами пора в путь. Осторожно переходим через мостик, высоко поднимая ноги, руки на поясе.

**Упражнение "Мостик"**

-Через мостик перешли, по дорожке прошли, смотрите, ребята, следы нас в чудный город привели.

- Как вы думаете, ребята, кто в этом городе живет?

**Из-за домиков выходит ребенок подготовительной группы, играющий роль Доктора Пилюлькина**.

- Здравствуйте, ребята. Я, доктор Пилюлькин, никогда не унываю и улыбка на лице, потому что принимаю витамины А, В, С.

- А вы, ребята, принимаете витамины? (ответы детей).

Если мало принимать витамин, то просто не будет сил быстро бегать, прыгать и веселиться.

**Воспитатель:** Ребята, витамины по-разному влияют на организм человека. Давайте послушаем.

Выходят дети с шапочками на голове: витамин А - морковка, В - овсянка, С - лимон и апельсин, Д - рыба.

**Витамин А:**

Я, витамин А, очень важен для зрения.

Помни истину простую -   
Лучше видит только тот,  
Кто жует морковь сырую,  
Или сок морковный пьет.

**Витамин В**:

Я, витамин В - помогаю сердцу.

Очень важно спозаранку  
Есть на завтраки овсянку,  
Черный хлеб полезен нам,  
И не только по утрам.

**Витамин С:**

Я, витамин С, укрепляю ваш организм.

От простуды и ангины  
Помогают апельсины.  
Ну, а лучше есть лимон,  
Даже если кислый он.

**Витамин Д:**

Я, витамин Д, делаю ваши руки и ноги крепкими, укрепляю кости.

Рыбий жир всего полезней,  
Хоть противный, надо пить.  
Он спасает от болезней,  
А без них ведь лучше жить.

**Воспитатель:** Спасибо вам витаминки. Теперь наши ребята всегда кушают витамины, ведь они не только полезные, но еще и вкусные.

Ребята, посмотрите, к нам солнышко заглянуло. Иди, солнышко, к нам.

**Выходит девочка с шапочкой "солнышка" на голове**:

Я с ребятами дружу,  
Им тепло свое даю.  
А мой яркий теплый свет  
Очень, очень нужен всем.

- Спасибо тебе, солнышко. Ребята, а вы знаете, что солнышко дает нам витамин Д, поэтому летом полезно загорать на солнце, купаться, играть и гулять.

**Воспитатель**: Ребята, вы любите солнышко? Вы рады ему? Хотите с ним поиграть? Тогда заводите хоровод вокруг солнышка.

**Хороводная игра "Солнышко-ведрышко"**

**Воспитатель:** Доктор Пилюлькин, а что за конверт у тебя в руках?

- Я приготовил для вас игру "**Помоги витаминам найти свой дом".**

На мольбертах - панно с изображением огорода и фруктового дерева. Картинки с изображением овощей и фруктов раскладываются на ковре, дети помещают овощ или фрукт на нужное панно.

**Воспитатель:** Доктор Пилюлькин, посмотри пожалуйста, справились ли ребята с заданием, все ли витамины правильно поселили в домики?

**Доктор Пилюлькин проверяет.**

**-** Ребята на прощание я хочу угостить вас витаминами, кушайте на здоровье!

(угощает детей яблоками)

**Дети:** Спасибо. Витамины будем кушать мы всегда и не будем мы болеть никогда!

**Воспитатель:** Ребята, вот и закончилось наше путешествие, что интересного и полезного мы узнали? (ответы детей). А

Конспект занятия по валеологии для детей средней группы "ГЛАЗКИ, УШИ И НОСЫ БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ ДОЛЖНЫ"

**Автор Ирина Семешко**

В закладки

Программное содержание:

• Формировать у детей привычку к здоровому образу жизни

• Закреплять знания детей об органах чувств, которые помогают знакомиться с окружающим миром

• Развивать умение детей выполнять основные виды движений при прохождении полосы препятствий

• Совершенствовать знания детей о профилактике заболеваний органов чувств

• Тренировать детей в самостоятельном использовании гимнастики для глаз

• Вызвать у детей сопереживание, желание придти на помощь тем, кто в ней нуждается

Воспитывать наблюдательность, любознательность и доброжелательное отношение к окружающим

Материал к занятию:

• Атрибуты для путешествия

• «Волшебная аптечка»

• Алгоритм гимнастики для глаз

• Записи музыки, звуков природы

Предварительная работа:

• Беседа «Как мы слышим»

• Д/и «Что вредно, что полезно»

• Д/и «Носы нужны не только для красы»

• Ежедневное выполнение гимнастики для глаз

Ход занятия:

Воспитатель: Ребята, сегодня у нашего окна всё утро стрекотала сорока, она принесла на хвосте плохую весть. В сказочном лесу беда. Заболели все сказочные герои. Нам надо собираться в дорогу. Возьмём с собой «волшебную аптечку», которая нам может пригодиться. Всё готово, можно отправляться в путь.

Воспитатель держит в руке клубок, который показывает дорогу. По пути встречаются различные препятствия («Перепрыгни через ручеёк», «С кочки на кочку», «Пройди и не задень»).

Воспитатель: Посмотрите, на какую красивую полянку мы вышли, а что за избушка? Интересно, кто в ней живёт? Давайте скажем волшебные слова, чтобы избушка к нам повернулась.

Дети: (хором) Избушка, избушка, встань к лесу задом, а к нам передом!

Из избушки выходит Баба Яга.

Баба Яга: Кто по лесу ходит? Ничего не вижу. Слаба я глазами стала, того и гляди, совсем ослепну.

Воспитатель: А ты глаза бережёшь? Знаешь, что нужно делать, чтобы сберечь зрение?

Баба Яга: Откуда мне знать? Я ведь в лесу живу.

Воспитатель: А наши дети знают. Ребята, давайте научим Бабу Ягу как

зрение сохранить.

Дети:

* Нельзя читать лёжа в плохо освящённой комнате
* Смотреть на яркий свет
* Тереть глаза грязными руками
* Нужно оберегать глаза от ударов и острых предметов
* Для глаз полезно умываться чистой водой
* Смотреть телевизор не более 1 часа в день

Употреблять в пишу достаточное количество растительных продуктов (морковь, лук, петрушку, помидоры, сладкий красный перец, черника)

Баба Яга: Кажется, всё запомнила. Но что делать, если я уже плохо вижу? Воспитатель: В нашей «волшебной аптечке» найдутся для тебя очки и снадобья, которые тебе помогут.

Дети предлагают Бабе Яге протереть глаза отваром ромашки, одевают ей очки, угощают морковкой, советуют почаще лакомиться черникой.

Баба Яга: Спасибо! Вот теперь я гораздо лучше видеть стала.

Воспитатель: А чтобы зрение совсем восстановить дети тебя научат делать гимнастику для глаз

Дети показывают Бабе Яге упражнения, пользуясь алгоритмом.

* Зажмурьте глаза, а потом откройте их (5 раз),
* Делайте круговые движения глазами: налево-вверх-направо-вниз-

направо-вверх-налево-вниз (10 раз),

* Вытяните вперёд руку. Следите взглядом за ногтем пальца, медленно

приближая его к носу, а потом медленно отодвигая обратно (5 раз),

* Посмотрите в окно 1 минуту.

Баба Яга прощается с детьми, а волшебный клубочек ведёт всех дальше (упражнение «С кочки на кочку», «Перелезь через брёвнышко»). Вдруг

слышится громкая музыка, гром, свист. Из-за дерева выходит Соловей- Разбойник. Он стонет, держится за голову.

Дети: Что с тобой случилось?

Соловей-Разбойник: А?! Что?! Ничего не слышу! И голова болит!

Дети прикладывают ко лбу Разбойника капустный лист.

Дети: У тебя разболелась голова, и ты стал плохо слышать от громких звуков.

Соловей-Разбойник: А причём тут громкая музыка?! Не верю я вам!!!

Дети: Частички воздуха ударяются о барабанную перепонку, и сигнал поступает в мозг. Если звуки громкие, то частички воздуха начинают стучать по барабанной перепонке, как тысячи маленьких дубинок. От громких звуков барабанная перепонка может даже лопнуть.

Соловей-Разбойник: Но я так люблю музыку. Посоветуйте, что мне делать?

Дети: Шум леса, пение птиц, журчание ручейка - это тоже музыка, только её надо услышать. Такая музыка успокаивает и придаёт сил. А ещё музыка не должна быть очень громкой. Когда разговариваешь с кем-нибудь, надо говорить тихо, спокойно. От крика и шума тоже может заболеть голова.

Одну-две минуты все вместе слушают запись со звуками природы. Дети прощаются с Разбойником и идут дальше. Видят перед собой «пещеру». Она покрыта паутиной. Из пещеры раздаётся кашель и чихание. Выходит Леший.

Леший: Вот, заболел наверно. Целыми днями кашляю и чихаю.

Воспитатель заглядывает в пещеру и тоже начинает чихать. Воспитатель: Какая пыль! Кажется, ты чихаешь не от простуды. Когда ты последний раз делал уборку в пещере?

Леший: Не помню.. .Лет пять или десять тому назад.

Воспитатель: Тогда всё ясно. Дети могут дать тебе несколько советов и расскажут, что нужно делать, чтобы больше не чихать и не кашлять.

Дети: Надо беречь органы дыхания: проветривать помещение, в котором находишься, делать влажную уборку каждый день. Воздух будет на много чище, если у тебя в пещере появятся комнатные цветы.

Дети прощаются с Лешим и возвращаются в группу.

Воспитатель: А вернутся нам поможет волшебный клубочек и сказочное заклинание:

Закрути скорей, клубок, Ребят в дружный хоровод. Подошла к концу игра, В группу нам спешить пора.

Дети произносят эти слова, взявшись за руки.

Воспитатель: Вот мы и в своей группе. Сегодня мы с вами сделали два важных дела: сказочным героям помогли и ещё раз повторили, как сохранить здоровыми свои глаза, уши, и носы.

[**Конспект занятия "Сохрани свое здоровье"**](http://vospitatel.com.ua/zaniatia/valeologiya/sohrani-svoe-zdorovie.html)



Уважаемые родители!

Приглашаем Вас

на праздник

«Золотая осень»

который состоится

2 ноября в 10-00ч

