**План Недели здоровья в средней группе**

**Понедельник 8.04.13г.**

**8:20 Общая Зарядка**

**9:00-10:00 Занятие - беседа «Чистота залог здоровья»**

**10:30-11:30 Прогулка**

 **Подвижные игры**

 **Солнышко и дождик, Воробьишки и кот, Не боимся мы кота.**

**15:00-15:20 Подъем. Гимнастика.**

**16:40-18:00 Прогулка.**

 **Подвижные игры**

 **Магазин игрушек, Эхо**

**Вторник 9.04.13г.**

**8:20 Общая Зарядка**

**9:00-10:00 Математическое занятие «В гостях у Айболита»**

**10:30-11:30 Прогулка**

 **Подвижные игры**

 **Карусель, Веселые ребята,**

**15:00-15:20 Подъем. Гимнастика.**

**16:40-18:00 Прогулка.**

 **Подвижные игры**

 **Мышеловка, Солнышко и дождик**

**Среда 10.04.13г.**

**8:20 Общая Зарядка**

**9:00-10:00 Творческая мастерская «Овощи и фрукты для здоровья человека»**

**10:00-10:30 Физкультурный досуг**

**10:30-11:30 Прогулка**

 **Подвижные игры**

 **Лохматый пес, Смелые воробьишки, Лиса в курятнике.**

**13:30 Спортивный воспитатель**

**15:00-15:20 Подъем. Гимнастика.**

**16:40-18:00 Прогулка.**

 **Подвижные игры**

 **Делай так, Обезьянки и лев**

**Четверг 11.04.13г.**

**8:20 Общая Зарядка**

**9:00-10:00 Прогулка-занятие «Обучение спортивному ориентированию»**

**10:30-11:30 Прогулка**

 **Подвижные игры**

 **Воробушки и кот, Поезд, Раз два три замри.**

**15:00-15:20 Подъем. Гимнастика.**

**15:30-16:30 Мама, папа, я – здоровая семья!**

**16:40-18:00 Прогулка.**

 **Подвижные игры**

 **Добрые слова, Перелетные птицы**

**Пятница 12.04.13г.**

**8:00 Общая Зарядка**

**9:00-10:00 Занятие-беседа «День космонавтики. День здоровья!»**

**10:30-11:30 Прогулка**

 **Подвижные игры**

 **Удочка, Совушка, Карусель**

**15:00-15:20 Подъем. Гимнастика.**

**16:40-18:00 Прогулка.**

 **Подвижные игры**

 **Воробьишки и автомобиль, Веселые ребята, Эхо**

**Занятие- Беседа «Чистота залог здоровья»**

**Программное содержание:**

**Учить детей заботится о своем здоровье, формировать у детей сознательное стремление быть здоровыми;**

**Расширять и закреплять знания детей о пользе и вреде различных продуктов для зубов;**

**Пояснить детям, какую пользу приносят солнце, воздух и вода,**

**совершенствовать навыки пользования предметами личной гигиены;**

**Побуждать детей отвечать на вопросы, закрепить  умение разгадывать загадки.**

**Коррекционная работа:**

**Упражнение в ориентировании в пространстве, развитие динамической координации, совершенствование двигательной памяти;**

**Обучение  приемлемым способам выражения снятия негативных чувств и эмоций,  восстановления сил.**

**Материал:**

**Магнитная доска с иллюстрациями гигиенических предметов, полезных и вредных продуктов, зубов - веселого и грустного, воздушные шарики на каждого ребёнка, музыкальное сопровождение.**

**Предварительная работа:**

**Соблюдение режимных моментов;**

**Беседа с детьми о витаминах, закрепление знаний об овощах и фруктах.**

**Дидактические игры: «Разложи овощи и фрукты в корзины», «Отбери и назови»,**

**Спортивная игра: «Путешествие за витаминами»;**

**Рассматривание иллюстраций (продукты питания, овощи, фрукты).**

**Ход:**

**1ч. Организационный момент:**

**- Ребята, как вы все хорошо выглядите, наверное, и чувствуете себя хорошо? Я предлагаю вам отправиться в очень интересное путешествие, в котором мы узнаем, что нужно для того, чтобы всегда быть здоровыми и весёлыми. А поедем мы на нашем воображаемом автобусе!**

**- Готовы? Отправляемся!**

***(Звучит музыка, выполняется коррекционно- имитационное упражнение «Автобус»).***

**2ч. – Вот мы и приехали.  Если вы отгадаете мою загадку, то узнаете,  что очень важно для нашего здоровья…**

**- Меня пьют, меня льют,**

**Всем нужна я, кто я такая?**

***(Вода).***

**-         Подумайте и скажите, для чего нужна вода?**

**Дети: - Чтобы мыться, плескаться, умываться.**

**- Когда мы моем руки?**

**Ответы детей:*(Мы моем руки перед едой, после прогулки, когда испачкаются руки после рисования или лепки, после того, как погладили животных и т.д.).***

**-Как часто надо мыться, умываться?**

**Дети: *(Умываться надо каждое утро, а мыться - каждую неделю, а еще перед сном каждый вечер надо мыть ноги).***

**- А умеете ли вы правильно мыть руки? Давайте рассмотрим схему и ещё раз расскажем, как правильно мыть руки.**

**Рассматривание схемы и действие по схеме: *(мочим руки – намыливаем – трём кисти и каждый пальчик – смываем мыло – стряхиваем лишнюю воду «замком» - вытираем руки полотенцем).***

**3ч.  - Чтобы нам отправиться дальше мы должны с вами отдохнуть, а лучший отдых – это физические упражнения.**

**Динамическая пауза «Разминка».**

**4ч.    - Отправляемся дальше в путь и пройдём мы его пешком.**

***(На магнитной доске прикреплены изображения ванной комнаты, зубные щетки, пасты, расчески и т.д.).***

**Воспитатель: Ребята, что это?**

***( Зубные щетки, пасты, расчески, мыло, полотенце).***

**Мы уже знаем, для чего нужны  мыло и полотенце…**

**Дети: (*Чтобы мыть руки и вытирать их).***

**- Правильно. – А для чего нужна расческа?**

***(Чтобы расчесываться).***

**- Можно ли пользоваться чужой расчёской? Почему нельзя?**

***-Отгадайте ещё одну загадку:***

**Вверх и вниз несутся в спешке,**

**Хлеб грызут, грызут орешки.**

**Уцепившись друг за друга**

**Тридцать два веселых*(зуба).***

**- Как вы думаете, ребята, сколько раз в день надо чистить зубы?**

**Дети: *(Два раза в день - утром и вечером).***

**-  Для чего надо чистить зубы?**

***(Чтобы сохранить зубы здоровыми, белыми).***

**- А сколько раз в день  нужно полоскать зубы?**

***(После каждого приёма пищи).***

**- Ребята, улыбнитесь друг другу и посмотрите, много у вас зубов? Какие вы красивые, когда улыбаетесь.**

**-  Посмотрите, какой это зуб? (показ веселого зуба)**

***(Веселый).***

**-  Почему он веселый?**

***(Он белый, здоровый).***

**- А почему этому зубу грустно?**

**(У него дырочка, он болеет).**

**Если дети затрудняются, то  говорю, что у зуба кариес.**

***Показ иллюстраций: полезные и вредные для здоровья зубов продукты.***

**- Как вы думаете, ребята, какие из этих продуктов полезны для зубов?**

***(Фрукты, овощи).***

**- Правильно, яблоки, груши и морковь очищают зубы, чеснок и лук укрепляют десны**

**- А какие продукты вредны? Почему?**

**Дети: Много конфет вредно для зубов.**

**Воспитатель: Почему мы должны беречь зубы?**

**-  Да, мы должны за ними хорошо ухаживать, чтобы не потерять их.**

**5ч. – Ребята, вы уже поняли, как важны для нас вода, полезные продукты и физические упражнения, а ещё нам полезен свежий воздух. А где самый свежий воздух? Давайте мы с вами представим, что попали в чудесный лес.  Почему в лесу дышится легче?
Дети: Потому что здесь чистый воздух.**

**Как вы думаете, чистый воздух полезен для здоровья?
Дети: Да, полезен.**

**-Давайте сделаем глубокий вдох, выдох. (2-3 раза)
Дыхательная гимнастика. –**

**Сейчас поучимся дышать**

**Чтоб никогда не уставать –**

**Ах, как дышим хорошо "а-а-а"**

**Нам уютно и тепло "у-у-у"**

**Маму будем обнимать "ы-ы-ы"**

**Будем весело играть "и-и-и"**

**Научились мы дышать**

**Чтоб никогда не уставать.**

**6ч. -  А еще, ребята, человеку необходимо солнечное тепло. Послушайте, какое я вспомнила стихотворение про солнце.**

**- Встало утром Солнышко**

**И гулять отправилось.**

**И на нашей улице**

**Все ему понравилось.**

**Побежало Солнце**

**Золотой дорожкой**

**И попало Солнце**

**Прямо к нам в окошко! Вместе мы отправились**

**С Солнцем в детский сад, Приласкало Солнышко**

**Сразу всех ребят**

**- Так кто же наши друзья?**

**Дети:*(Солнце, воздух и вода).***

**- Давайте все вместе скажем: «Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья!».**

**– А ещё наши лучшие друзья  -  физические упражнения и полезные продукты, фрукты и овощи.**

**7ч. Релаксационная игра «Шарики».  - Вы все такие разные: ваши волосы, глаза, одежда. Все это можно увидеть. Однако в каждом из нас есть то, что увидеть невозможно. Это ваш внутренний мир: ваши желания, настроения, любовь к кому-то и чему-то. Если в нём живет радость, счастье, любовь - человек здоров и полон энергии. А если в этот мир закралась злость, обида, зависть - человек становится слабым и начинает болеть.
Игра «Шарики». Предлагаю детям воздушные шарики, и предупреждаю, что это специальные шарики для тех, кто хочет выпустить из себя свои обиды. Каждый ребенок называет свои обиды, затем надувает шарик, представляя, что выдувает в него свои обиды.
- Ваши обиды пропадут, когда шарик сдуется и выпустит воздух.**

**8ч. – Сегодня мы с вами многое вспомнили и многому научились, и я думаю, что вы никогда не будете болеть! А сейчас нам пора  возвращаться из путешествия на нашем автобусе.  *(Звучит музыка, выполняется коррекционно - имитационное упражнение «Автобус»).***

**Занятие по математике «Приключения Айболита»**

**Цель: закреплять навыки детей в работе с логическими блоками, собирание картинок путём наложения; повторение названий геометрических фигур, величины и цвета предметов, закрепление понятий «вверху», «внизу».**

**Ход занятия**

**Воспитатель (вводит детей в группу, ставит в кружок):Ребята к нам сегодня пришли гости давайте с ними поздороваемся.**

**Дети: Здравствуйте!**

**Воспитатель: Вы все такие нарядные, красивые, у вас сегодня хорошее настроение? (достаёт Айболита) У меня тоже, я сегодня шла в Д/с и мне кое кто встретился. Вы знаете кто это такой?**

**Дети: Да! Это доктор**

**Воспитатель: а как его зовут и из какой он сказки?**

**Дети: Это доктор Айболит .**

**Айболит: ребята у меня случилась беда, мне пришло письмо, а я его потерял. Вы поможете мне его найти?**

**Дети: да**

**Айболит: Вы сможете мне помочь, если посмотрите на карточку подсказку. Оно должно выглядеть так:**

**(Айболит показывает детям кодовую карточку к блокам Дьенеша, на которой закодирован прямоугольник, синего цвета, по размеру большой)**

**Айболит: И так давайте проговорим как оно должно выглядеть?**

**Дети: Прямоугольник, большой, синий**

**Айболит: а теперь давайте поищем в группе на верху, на шкафах. Нашли?**

**Дети: нет**

**Айболит: тогда давайте поищем в низу.**

**(Дети находят синий, большой прямоугольный конверт)**

**Айболит: Вот оно письмо, сейчас я его прочитаю.**

**«Здравствуйте доктор! Вы должны сейчас же ехать в Африку. Там в Африке живут звери, и теперь они очень больны. Они лежат и плачут. Есть только один человек, который их может спасти, - это Вы. Берите с собой лекарство и приезжайте скорее».**

**Айболит: Ой, ребята какая беда случилась со зверями! Но чтобы я мог взять нужное лекарство понадобится ваша помощь. Вы должны назвать животных, которые живут в Африке.**

**(Айболит показывает карточки с изображением животных)**

**Дети называют животных.**

**Айболит: Молодцы ребята. В Африку путь не лёгкий и сначала нужно переплыть море. А для этого нужен корабль. Давайте его построим.**

**(детям раздаются карточки с изображением корабля, и набор геометрических фигур. Дети накладывают нужные геометрические фигуры на предложенный рисунок)**

**Айболит: Молодцы! И теперь мы с вами сядем в корабль и поплывёт в Африку по морю. Но что это ребята перед нами два моря какие они по размеру?**

**Дети: (большое и маленькое)**

**Айболит: в письме написано, что нам нужно плыть по синему морю. Какое оно по размеру**

**Дети: (большое)**

**Айболит: Вот мы переплыли море. И теперь придётся идти пешком., а ведь здесь две тропинки. Какие они по цвету? (красная, желтая) Давайте опять прочитаем «…в Африку можно будет попасть, только пройдя по длинной тропинки». Скажите ребята, какого она цвета?**

**Дети: (красная)**

**Айболит: Долго мы с вами шли, я так устал. Давайте посидим, отдохнём, а чтобы вы не скучали, я с вами поиграю.**

**(физкультминутка)**

**Мы по лугу прогулялись,**

**И немного отдохнем.**

**Встанем, глубоко вздохнём.**

**Чудеса у нас на свете,**

**Стали карликами дети,**

**А теперь все дружно встали,**

**Великанами мы стали.**

**Дружно ручками похлопаем,**

**Ножками потопаем.**

**Хорошо вы погуляли?**

**И ни сколько не устали.**

**Айболит: ну что ребята отдохнули? Тогда пойдём дальше. Сейчас я посмотрю в письме, куда нам нужно идти. Нам осталось совсем немного, нужно перейти через вон ту высокую гору. Пойдём?**

**Дети: Да!**

**Айболит: Скажите каким она цветом?**

**Дети: Зелёная.**

**Айболит: Ой ребята какие вы молодцы! Посмотрите, сколько зверей ждало моей помощи! И если бы не вы я никогда бы не добрался до Африки. Но прежде чем их лечить мне нужно смерить им температуру, а хватит ли у меня градусников? Давайте мы с вами посчитаем сколько же зверей нужно лечить (1,2,3,4,5), а сколько у меня градусников?(1,2,3,4,5).**

**Сейчас я дам градусники зверятам. Давайте посчитаем: тигрёнку 1, обезьянки 1, удаву 1, слонёнку 1, львёнку 1. А сколько градусников у меня осталось? Дети: Ни одного.**

**Айболит: Да ребята эти звери действительно больны, а вот чтобы они быстрее выздоровели и никогда больше не болели, я дам им витаминки.**

**Воспитатель: Какой хороший доктор. Ребята, а давайте мы его поблагодарим, Женя расскажи стишок. А ребят ей помогают.**

**Женя:**

**Добрый доктор Айболит,**

**Он под деревом сидит.**

**Приходи к нему лечиться,**

**И корова и волчица.**

**И жучёк и паучок и медведица.**

**Всех излечит, исцелит,**

**Добрый доктор Айболит!**

**Айболит: Спасибо вам ребята, а чтобы вы оставались такими же здоровыми и красивыми я угощу и вас витаминами..**

**Воспитатель: Какие вы молодцы! Ребята, доктор захотел остаться жить в**

**Африке, он откроет свою больницу прямо здесь, под пальмой А мы с вами скажем ему и нашем гостям досвидания и отправимся в путь, ведь нас ждут еще много интересных приключений.**

**Воспитатель с детьми уходят.**

**Прогулка-занятие «Обучение спортивному ориентированию»**

**План**

1. **Сюрпризный момент**
2. **План-карта**

**А)заданий до 4-х**

**Б)с препятствиями 2-3**

 **3. Конец маршрута**

 **4. Подвижная игра**

 **5 Хоровод (пальчиковая игра)**

**«Как мы спасали витаминку»**

1. **Почтальон принес письмо.**

**«Здравствуйте ребята!**

**Пишет Вам принцесса Витаминка. Король Обжорка заточил меня в высокую башню, как только это произошло, в сказочном королевстве все стали болеть, потому что из всех продуктов исчезли витамины. Я прошу вас помогите! И меня освободите.»**

**Воспитатель- Ребята поможем принцессе витаминке? А для чего нам нужны витамины?**

1. **Рассматривают карту**

**Отправляются на выручке принцессе Витаминке.**

**Воспитатель- Ребята смотрите наше первое задание. Король Обжорка оставил следы. (фрукты и овощи из бумаги). По следам скорей идите и принцессу вы спасите. (1 на карте лабиринт со следами(овощи фрукты).)**

**Воспитатель- Какие вы все молодцы с таким запутанным заданием справились. Смотрим на нашу карту что там дальше (2 болото перейди с кочки на кочку не замочив ножки).**

**Ребята смотрите болото перед нами. Как же мы переберемся через него? С кочки на кочку как зайчики прыг, преодолеем болото вмиг.**

**Воспитатель – Вот так молодцы удальцы. Отправляемся дальше. (3 рельсы а по рельсам едет только паровоз. В паровозик зацепляйся и по рельсам отправляйся). Эй скорей сцепляйся вместе не стоит вагон на месте.**

**Воспитатель – то же дальше на карте у нас (4 подлезь под обруч). Сквозь дремучий лес пробираемся. Под ветки подлезаем, наклоняемся.**

1. **Воспитатель – вот какие вы ребята молодцы. Все препятствия преодолели. Что же дальше на карте у нас? А вот и конец нашего маршрута. Мы уже пришли. Давайте внимательно посмотрим. Здесь должна быть принцесса Витаминка. А вот и она. Ребята мы спасли принцессу и теперь в сказочной стране опять появятся виитамины. И никто не будет болеть.**

**Витаминка – Ребята спасибо вам за мое спасение. Вы очень храбрые и смелые. И я предлагаю вам поиграть со мной в различные игры. Согласны?**

1. **Подвижная игра «Овощи»**

**Как-то веером на грядке Репа , свекла, редька. Лук.**

**Поиграть решили в прятки, Но сначала встали в круг.**

**(Дети идут по кругу, взявшись за руки, в центре ведущий с завязанными глазами)**

**Рассчитались четко тут же: Раз, два, три, четыре ,пять**

**(Останавливаются и загибают пальцы, ведущий кружится на месте)**

**Прячься лучше, прячься глубже, ну а ты иди искать**

**(Приседают, ведущий старается найти как можно больше овощей)**

1. **Хоровод (пальчиковая игра)**

**Овощи   Юлиан Тувим  (перевод С. Михалкова)**

1. **Хозяйка однажды с базара пришла («шагаем» на месте),**

**Хозяйка с базара домой принесла (загибаем по-очереди пальцы на руках): Картошку, Капусту, Морковку, Горох, Петрушку и свёклу. Ох! .. (хлопок в ладоши)**

**2. Вот овощи спор завели на столе (сжимаем в кулаки и разжимаем пальцы на обеих руках) Кто лучше, вкусней и нужней на земле (загибаем по-очереди пальцы на руках): Картошка? Капуста? Морковка? Горох? Петрушка иль свёкла? Ох!..(хлопок в ладоши)**

**3. Хозяйка тем временем ножик взяла (раскрытой ладонью, поставленной на ребро, делаем режущие движения по раскрытой ладони другой руки). И ножиком этим крошить начала (загибаем по-очереди пальцы на руках): Картошку, Капусту, Морковку, Горох, Петрушку и свёклу. Ох!..(хлопок в ладоши)**

**4. Накрытые крышкой, в душном горшке (накрываем раскрытой ладонью другую руку, сжатую в кулак - в ритм стихотворения меняем руки)**

**Кипели, кипели в крутом кипятке (загибаем по-очереди пальцы на руках): Картошка, Капуста, Морковка, Горох, Петрушка и свёкла. Ох!...(хлопок в ладоши)**

 **И суп овощной оказался неплох! (гладим себя ладошкой по животу)**

**Тема занятия: «Первый полёт человека в космос»**

**Программное содержание:**

**Дать детям представление о космосе и о первом космонавте Ю. Гагарине. Развивать интерес к космонавтике. Воспитывать желание быть сильными, смелыми. Формировать здоровый образ жизни. Активизировать словарь: космос, космонавт, скафандр, ракета.**

**Материал: лист ватмана А-1 синего цвета, с наклеенной ракетой и луной. Звёзды жёлтого цвета по количеству детей. Презентация. **

**Ход занятия 12 апреля 2011 года исполнилось 50 лет со дня полета первого человека в космос. И сделал это наш соотечественник Юрий Алексеевич Гагарин. Его первый полёт в космос был самым трудным и опасным. Но уверенность и стремление к покорению космоса преодолели все преграды.**

**Просмотр слайда. На этом космическом корабле Юрий Гагарин совершил полёт в космос. Из космического пространства он увидел нашу планету – Земля, она была круглая и показалась ему очень маленькой. Показ слайда. Он совершил подвиг т.к. первый из людей полетел в космос.**

**Вопросы:**

* **Как называется его костюм?**
* **Как называется человек, полетевший в космос?**
* **На чём он летит в космос?**

**Показ слайда. Ответы детей.**

**Активизация словаря: космос, космонавт, скафандр, ракета.**

* **А каким должен быть человек, полетевший в космос: сильным, смелым, здоровым? Ответы детей.**

**Что нужно делать, чтобы быть сильным, здоровым? Ответы детей.**

**Давайте, посмотрим, чем питается космонавт. Показ слайдов.**

**Почему вся еда находится в тюбиках? Ответы детей. Чтобы еда не портилась, не пролилась.**

**Физ. минутка:**

**«Мы летим в ракете**

**Посмотреть на луну**

**Мы здоровые дети**

**В нашем детском саду.**

**Вот закончился полёт,**

**«Отдыхает» звездолёт».**

**(На носочках бег по кругу, руки вдоль туловища отведены назад. Физ. Упр. Руки - вперед, вверх, в стороны, вниз. Отдых на ковре). Пригласить детей к рабочим местам. Сообщение цели коллективной аппликации: «Космос».**

**В конце занятия рассматривание аппликации и чтение стихотворения**

**В. Степанова. Ю. Гагарину.**

**В космической ракете**

**С названием «Восток»**

**Он первый на планете**

**Подняться к звёздам смог.**

**Поёт об этом песни**

**Весенняя капель.**

**Навеки будут вместе**

**Гагарин и апрель!**