ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ

Цель: формировать двигательную активность детей; создавать условия для физической разрядки детей; укреплять физическое здоровье детей; повышать сопротивляемость к простудным заболеваниям; прививать любовь и интерес к здоровью; воспитывать у детей добрые и дружеские взаимоотношения.

|  |  |
| --- | --- |
| **Младший возраст** | **Старший возраст** |
| **I половина дня** |
| Утренняя гимнастика «Чтобы ты здоровым рос никогда не вешай нос» |
| Беседа «Чем полезны яблоки?»Д/и «Узнай по вкусу»Чтение Чуковского «Мойдодыр»Рассмотреть плакат «Режим дня» | Беседа «Волшебный шиповник» (фитотерапия)Д/и «Полезно - вредно»Чтении энциклопедии «Как люди в старину спасались от простуды» |
| Музыкотерапия. Коплекс дыхательных упражнений |
| Полоса препятствий «Дорожка здоровья» |
| **ПРОГУЛКА** |
| Подвижные игры: «Самолеты», «Зайцы и волк», «Брось и поймай», «Кто ушел?» | «Быстро возьми, быстро положи», «Два мороза», «Кого назвали, тот лови» |
| **II половина дня** |
| Рисование на тему: |
| «Витамины для ребят» | «Будьте здоровы!» |
| Сюжетно-ролевая игра «Угостим мишку обедом» | Сюжетно-ролевая игра «Больница» |
| Вечер-загадок «Друзья Мойдодыра» | Театрально-спортивный досуг «Встреча с доктором Айболитом» |
| Чтение А. Ахметовой «Сказка о том, как Айболит Кариес победил» |
| **ПРОГУЛКА** |
| Подвижные игры: «Беги к флажку», «Попади в обруч», «По ровненькой дорожке», «Котята и щенята» | Вечер народных подвижных игр: «У Маланьи…», «Ловишки в кругу», «Золотые ворота» |
| Самостоятельная двигательная активность |
| **Работа с родителями:** |
| «Игры и упражнения на радость Вашим детям» |

**Сказка о том, как Айболит Кариес победил (Л. Ахметова)**

Жил на свете крокодил.

Зубы чистить не любил,

Маму слушать не хотел,

И одни конфеты ел.

Крокодилиха твердила:

«Сын, послушай мой совет:

Ты сначала вымой лапы,

А потом уж ешь обед.

Кушай суп, картофель, кашу,

Лук, морковку, винегрет.

А когда ты сытым будешь,

Съешь конфетку на десерт».

\*\*\*

Как-то раз сынок, проснувшись,

Видит - мамы дома нет.

Он нашел ключи от шкафа

И достал кило конфет.

Позабыв запреты мамы,

Чтобы сладостей не ел,

Сын, обрадовавшись, мигом

Жадно все конфеты съел.

Мать, пропажи не заметив,

Весела, добра была…

Крокодил таскал конфеты.

… Но к нему беда пришла.

Злобный Кариес с пилою

Поселился на зубах

И точил пилой он зубы

Беспощадно в пух и прах.

Зубы быстро почернели,

Заболели сей же час.

Страшный Кариес хохочет:

«Я хозяин здесь сейчас! »

Крокодилу больно очень,

Стонет, слезы льет ручьем.

«Мама, мама, помоги мне!

Может мы к врачу пойдем? »

Маме жалко стало сына,

Ведь она добра была

И сыночка дорогого

К Айболиту повела.

«Помогите, добрый доктор:

Мой сынок не ест, не пьет.

Только горько-горько плачет

И на помощь он зовет».

Айболит сказал: «Да, да!

Подавай его сюда.

Не расстраивайся, это

Поправимая беда! »

Долго с Кариесом злобным

Добрый доктор воевал.

Зуб сверлил, поставил пломбу,

Злобный Кариес пропал…

\*\*\*

Боль прошла, исчезли слезы,

Крокодил повеселел

И сказал: «Спасибо, доктор! »

Даже песенку запел.

Айболит ответил строго:

«Хорошо, что боли нет,

Но позволь мне напоследок

Дать такой тебе совет:

Чтобы зубы не болели,

Ешь все овощи подряд.

Можешь смело кушать фрукты,

А не только мармелад.

В год два раза на осмотр

Приходи ко мне сюда.

Чтобы зубоньки блестели,

Не болели никогда! »

«Радуга, обними меня»

Цель: учить детей укреплять мышцы всей дыхательной системы, осуществлять вентиляцию легких во всех отделах.

1. Сделать полный вдох носом с разведением рук в стороны.

2. Задержать дыхание на 3-5 секунд.

3. Растягивая губы в улыбке, произносить звук «с», выдыхая воздух и втягивая в себя живот и грудную клетку. Руки вперед, скрестить перед грудью (обнимая, одна рука идет под мышку, другая на плечо.