Проект «ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ»

*Цель*: *расширить знания представления детей о важности вести здоровый образ жизни.*

*Задачи:*

* Формировать привычку к здоровому образу жизни;
* Удовлетворить потребности детей в двигательной активности
* Закрепить знания детей о том., как сохранить и укрепить здоровье.
* Материалы и оборудование: игровой мяч из Спортландии.

**УТРО**

Воспитатель. Посмотрите дети, к нам пришел из Спортландии мяч, он хочет посмотреть, какие вы сильные и ловкие, и как вы любите заниматься физкультурой.

Утренняя гимнастика под стихотворный текст:

1. Ходьба с подниманием рук и опусканием вниз, хлопки.

Только в лес мы все зашли,

Появились комары.

Руки вверх над головой,

Руки вниз, хлопок-другой.

1. Ходьба на внешней стороне ступни с покачиванием вправо и влево.

Дальше по лесу шагаем

И медведя мы встречаем.

Руки за голову кладем

И в развалочку идем.

1. Прыжки с ноги на ногу «По камешкам».

По дорожке мы идем –

Перед нами – водоем.

Прыгать будем мы смелее

И по камушкам быстрее.

Раз-два, раз-два,

Позади уже вода.

1. Бег («ручеек») между разложенными на полу предметами («камешками»):

Ручеек в лесу бежит,

И куда-то он спешит.

Все быстрее и быстрее,

Буль-буль-буль вода журчит.

1. Ходьба с подниманием рук.

А теперь опять шагаем,

Выше руки поднимаем.

Дышим ровно, глубоко,

Ходим прямо и легко.

1. Наклоны вперед, руками коснуться пола, выпрямиться, поднять руки вверх.

Вдруг мы видим у куста-

Выпал птенчик из гнезда.

Тихо птенчика берем

И назад в гнездо кладем.

1. Повороты туловища влево, вправо с отведенной рукой.

Справа зреет земляника,

Слева – сладкая черника.

Справа красная брусника,

Слева спеет ежевика.

Ягоды все соберем

И потом домой пойдем.

1. Приседания.

Но сначала мы присядем,

Нежно зайчика погладим.

Ежика в траве найдем,

Но с собой не заберем.

Под осиной гриб найдем

И с собой его возьмем.

1. Прыжки на двух ногах.

Кто-то зайку испугал,

Зайка быстро ускакал.

Скачем быстро мы за ним

И домой скорей спешим.

Прыг-скок, прыг-скок,

Очень радостный денек.

1. Успокоительная ходьба.

Впереди видна страна.

Очень странная она.

К ней идем мы, как спортсмены,

В спорте нет для нас замены.

Любим спортом заниматься,

Будем очень мы стараться.

Нас ведет футбольный мяч.

Пожелайте нам удач.

**ДЕНЬ.**

**Беседа с детьми на тему «Что такое здоровье и как его сохранить»**

*Задачи: закрепить понятие «здоровье», расширить знания детей о профилактике по предупреждению заболеваний, травм; закреплять умение рассуждать на заданную тему, развивать связную речь.*

**ФИЗКУЛЬТУРНЫЙ ДОСУГ**

На спортивной площадке.

Задачи: создать позитивный эмоциональный настрой; повысить двигательную активность детей; формировать интерес к физкультуре, здоровому образу жизни.

Дидактическая игра с мячом. «Какие виды спорта ты знаешь».

Задачи: развить ловкость при ловле мяча. Закрепить знания детей о различных видах спорта; активизировать словарь.

Воспитатель. Ребята, волшебный Мяч и Спортланидии предлагает нам устроить соревнования, чтобы понять, кто знает больше всех видов спорта.

**ДИДАКТИЧЕСКАЯ ИГРА**

**«Магазин полезных продуктов питания»**

*Задачи: закрепить знания детей о полезных для здоровья продуктов питания; развить речь, сотрудничество и умение договариваться. (игра проходит по типу «Съедобное - несъедобное»).*

Воспитатель. Ребята, наш гость Мяч уже проголодался, но боится есть все продукты подряд, чтобы не заболеть. Давайте подскажем ему в игре, что полезно, а что – нет.

Далее прогулку можно продолжить командными соревнованиями.

**ВЕЧЕР**

**Рассматривание книг, альбомов о спорте.**

*Задачи: уточнить представления детей о разных видах спорта, о том, для чего люди занимаются спортом и физкультурой, развивать связную речь, обогащать словарь.*

Воспитатель. Ребята, а вы знаете, мы очень много говорили о физическом здоровье, но есть еще и психическое здоровье, которое связано с нашим настроением, чувствами, эмоциями.

Кто из вас знает что такое эмоции? А назовите, пожалуйста хорошие, положительные эмоции. А дети по очереди будут эти эмоции нам изображать.

Рисование на тему спорта по замыслу.

Воспитатель. Ребята, Наш Мяч уже торопится, давайте ему нарисуем, как мы занимаемся спортом.

Замечательные рисунки получились. Давайте скажем спасибо нашему гостю.