### День здоровья в группе *общеразвивающей направленности* детей 5 - 6 лет

ЦЕЛЬ: Формировать у детей привычку к здоровому образу жизни.

Задачи:

1. Закрепить представление о том, как заботиться о своём здоровье, избегать ситуаций, приносящих вред.
2. Воспитывать чувство ответственности за своё здоровье.
3. Развивать у детей умение выполнять основные виды движений (равновесие, ползание, прыжки).
4. Закрепить знания о значении витаминов для здоровья человека.

Оборудование:

1. Надувные шары (5-7 штук).
2. Носовой платок.
3. Строительный материал (кирпичики).
4. «Труба» - нестандартное оборудование (длина 2м, по краям два обруча соединенные тканью).
5. Корзины.
6. Фрукты по количеству детей.
7. «Дерево» - натянутая резинка, на которой на нитях подвешены плоды на высоте 140-170см (в зависимости от индивидуальных способностей каждого ребенка).
8. Маска медведя для подвижной игры.
9. Бубен.
10. Кукла-самоделка Витаминоед (который любит витамины)
11. Спортивный выносной инвентарь (прыгалки, мячи, ленточки..)

**Утро.** Приём детей. Беседа с родителями о самочувствии ребёнка.

Игры с выносным спортивным инвентарем.

**Общая игра:** «Ровным кругом, друг за другом..»

**Зарядка.** На спортивном участке проводит физрук

Игра «Третий лишний»

**1 НОД**. «Как победить грипп?»

Цель: Дать знания о лечении и профилактике гриппа.

Задачи: 1. Познакомить детей с вирусными заболеваниями.

2. Учить детей профилактике гриппа и простудных заболеваний.

3. Воспитывать бережное и заботливое отношение к своему организму.

Оборудование:

1. Надувные шары (5-7 штук).
2. Носовой платок.
3. Строительный материал (кирпичики).
4. Кукла-самоделка Витаминоед (который любит витамины).

Ход занятия:

Дети играют в группе. Раздается таинственный звук (магнитофонная запись), что привлекает внимание детей.

Воспитатель собирает ребят вокруг себя.

Воспитатель:

-Ребята, послушайте, какой странный звук. Он вам ни о чем не говорит?

Дети:

-Этот звук говорит нам о том, что к нам в гости кто – то идёт.

Воспитатель и дети спрашивают: «Кто там?»

Витаминоед (из коробки):

-Это я, Витаминоед, шел к вам в гости и по дороге узнал, что сейчас по всей стране идет очень серьезное заболевание - грипп. А я очень боюсь им заболеть и поэтому спрятался. Ребята, вы такие умные и все знаете, поэтому расскажите мне, что нужно делать, чтобы не заболеть гриппом.

Воспитатель:

-У нас в группе дети тоже болели гриппом. Расскажите, пожалуйста, что вы чувствовали, когда болели?

Дети:

-У нас был насморк, кашель, болело горло, голова, не хотелось играть, хотелось спать:

Воспитатель:

-Дети, посмотрите, у нас в группе висят воздушные шары. Представьте себе, что это бактерии гриппа. Капельки-бактерии гриппа тоже похожи на шарики, только они такие маленькие, что нам их не видно. Они летают по воздуху там, где есть больные люди и могут попасть к здоровым людям в нос и в рот. Грипп передается по воздуху - это называется воздушно-капельный путь. Особенно опасно, когда больной человек кашляет или чихает и эти капельки, которые у него вылетают изо рта, попадают на нас. Если это произойдет, человек может заболеть. Поэтому, когда вы чихаете или кашляете, необходимо закрывать рот и нос носовым платком, чтобы не заразить окружающих.

Нам необходимо победить бактерии гриппа, а исчезнут они в том случае, если вы назовете, что нужно делать, если ты заболел гриппом и как его нужно лечить.

Дети:

-Лечить надо таблетками, микстурой, уколами, полоскать горло лечебной травой:

Во время ответов воспитатель прокалывает шары.

Витаминоед:

-Друзья мои, мне очень хочется с вами поиграть, но я боюсь, вдруг в группе летают где-нибудь бактерии гриппа и я заболею? Что делать? Что делать?

Воспитатель:

-Ребята, подумайте, кто поможет нам и Витаминоеду не бояться гриппа? И что делать, если ты заболел?

Дети:

-Вызвать врача:

Воспитатель:

-Правильно, давайте вызовем врача, чтобы он объяснил нам, что нужно делать, чтобы Витаминоед не заболел гриппом.

Воспитатель звонит по телефону:

-Алло, здравствуйте, это больница? Дети нашей группы и их друг Витаминоед не хотят болеть гриппом. Мы хотим пригласить врача к нам в детский сад, чтобы он рассказал нам о том, как себя вести, чтобы не заболеть гриппом.

В группу входит медсестра.

Медсестра:

-Здравствуйте, ребята, как у вас в группе хорошо пахнет чесноком! А для чего вы его ставите в группе на тарелочках?

Дети:

-Чтобы убить микробы гриппа.

Медсестра:

-Молодцы! Вы знаете, я сама сегодня все утро кашляла и чихала. Вы догадались. Почему у меня рот и нос закрывает повязка?

Дети:

-Чтобы не заразить нас гриппом.

Медсестра:

-Я слышала, что вы боитесь заболеть гриппом. А вы знаете, что нужно для этого делать?

Дети:

-Делать гимнастику, обливаться прохладной водой, много гулять, играть, делать прививки:

Медсестра:

-Да, все правильно, но этого мало. Надо каждый день есть фрукты, в которых содержатся витамины "С". Я уверена, что все это поможет вашему организму не заболеть гриппом. ( Угощает детей фруктами). До свидания, ребята, мне пора.

Воспитатель:

Дети:

-Витаминоед, мы достали лекарство, которое поможет нам всем не заболеть гриппом. Это яблоки, лимоны, киви, апельсины - фрукты, в которых содержатся витамины "С".

Витаминоед:

-Спасибо вам, я так рад, что у меня есть такие хорошие друзья. Теперь я не боюсь заболеть гриппом и с удовольствием с вами поиграю. Раздается шуршание, из коробки вылезает Витаминоед.

Дети рассматривают куклу Витаминоеда.

Проводится игра «Прятки» ( Воспитатель прячет Витаминоеда, а дети его ищут.

Воспитатель:

-Ребята, какие мы с вами молодцы. Мы не только с вами узнали, что нужно делать, чтобы не заболеть гриппом, но и Витаминоеда научили.

А теперь вымоем руки и будем есть фрукты с витаминами.

Дети моют руки и садятся за стол есть фрукты.

**Прогулка.** Отметить с детьми состояние погоды.

Игры – эстафеты (проводит физрук)

Игра: « Караси и щука», « Волк во рву», « Хитрая лиса»

Индивидуально: Упражнять в отбивании о землю мяча.

**Общая игра:** «Ручеёк»

**Вторая половина дня.** Гимнастика пробуждения. Хождение по массажному коврику.

**Общая игра**: «Мы охотимся на льва»

Воспитатель:

-Ребята, отправиться в путь за львом. Я знаю дорогу туда, где он живёт. Вперед!

2 часть.

Воспитатель:

-Впереди непроходимый лес. Но через этот лес нет дороги. Давайте искать, где можно пройти через него. Вот какая-то нора. Через нее можно пробраться на другую сторону леса. Давайте попробуем.

Упражнение в ползании «Проползи через «трубу».

Воспитатель:

-Ура! Мы вышли с вами на берег горной реки, здесь очень теплое течение. Давайте попробуем пройти по камням, чтобы перебраться на другую сторону реки.

Упражнение в равновесии. У каждого ребенка по два кирпичика, которые они по очереди переставляют перед собой и таким образом перебираются на "другой берег реки".

Воспитатель:

-Давайте немного отдохнем и поиграем на берегу реки. Но будьте внимательны, сюда часто приходят на водопой медведи.

Подвижная игра "Замри" (повторить 2-3 раза.)

Воспитатель:

-Отправляемся дальше. А вот и страна, в которой живет лев.

(Выходит ребенок в маске льва)

**Инсценировка** «Мы охотимся на льва»

**Прогулка**. Игры с выносным спортивным инвентарем: мячи, прыгалки, обручи…