КОНСПЕКТ   
дня здоровья в подготовительной группе   
«Путешествие в страну Витаминию»

Воспитатель: Щербина Н.Н.

Тема: «Путешествие в страну Витаминию»

Цель: развитие двигательных способностей, обогащение двигательного опыта детей. Воспитание чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки, творческого мышления.

Оборудование: карта страны «Витаминии», мячи, шайбы (2 шт.), хоккейные клюшки.

Форма проведения: игра – путешествия.

Ход. Утро:   
В.: Ребята сегодня утром я нашла карту в нашей группе. Это карта страны Витаминии. И сегодня мы с вами отправимся в эту замечательную страну. Но чтобы попасть туда, необходимо выполнить несколько заданий:   
1. Конкурс на внимание «Опасность».   
Играющие по сигналу начинают движение. Хлопок – остановка двумя шагами(фигурка замри!). Оглядываются, продолжают движение. Ходьба приставными шагами (тропинка). Прыжки с ноги на ногу (кочки и пенечки).

2. Утренняя гимнастика с включением игры на снятие общей агрессии « Злые – добрые кошки».   
В круг входит ребенок и по сигналу ведущего превращается в злющую – презлющую кошку : шипит, царапается. При этом из круга он не выходит.   
Дети, стоящие вокруг подбадривают «сильнее, сильнее…»- ребенок изображает злые движения. По сигналу превращения заканчиваются, в обруч входит другой ребенок, на заключительном этапе превращаются в добрых, которые ласкаются друг к другу ( После завтрака с детьми рассмотреть карту страны Витаминии).

Путешествие в страну Витаминию.   
В.:Приветствуем вас, ребята в этой замечательной стране. Посмотрите на карту, Вам предстоит путешествие по городам. У каждого города есть свое имя: А, В, С, Д.

Беседа « Полезные витамины А, В, С, Д».   
Цель: Познакомить детей с витаминами А, В, С, Д; их значением в жизни человека; познакомить с продуктами содержащими витамины А, В, С, Д.

Прогулка.   
(Участок украшен шарами с названиями городов А, В, С, Д).   
В.: Мы попали в город «А».Витамин «А» содержится в сливочном масле, яичном желтке, рыбе и в овощах, и фруктах оранжевого цвета.   
Назовите фрукты и овощи оранжевого цвета. Отсутствие витамина «А» в организме человека может привести к замедлению роста.   
Д.: «Чтоб высокими нам стать,   
Будем мы, друзья играть!»

П/и «Гулливер и лилипуты».   
Цель: Групповая игра с целью легкой разминки, проверки внимания.   
В подарок от жителей города- морковки.

В.: А теперь мы движемся в город «В». Здесь на карточке изображены продукты, содержащие витамин «В» - дрожжи, капуста, яичные желтки.   
Ребята, а кто очень любит капусту (заяц).   
П/и «Волк и зайцы».   
Цель: Командная игра, демонстрирующая умение быстро бегать.   
В.: От жителей города мы получаем в подарок листья капусты.   
Угощайтесь.

В.: Перед нами город «С».   
Витамин «С» содержится в лимоне, яблоках, помидорах. Есть еще другое название этого витамина – аскорбиновая кислота «аскорбинка».   
«Что за шум? Что за гам?   
Вам вопрос сейчас задам.   
Школу юных чемпионов   
Собираюсь я открыть.   
Вы хотели бы ребята,   
В эту школу поступить?»   
Р.: Да!   
В.: Начинаем подготовку   
Выходи на тренировку!   
Игра – эстафета «Хоккеисты».   
(Эстафета с ведением шайбы.)   
Подарок от жителей города «С» - витамины «аскорбиновая кислота».   
В.: Вот мы и прибыли в последний город «Д». Витамин «Д» содержится в куриных яйцах, рыбьем жиру.   
«Вот тяжелые мячи   
Сразу видно – силачи.   
Будем руки развивать   
Мяч друг другу отдавать.»   
Эстафета с мячами «Силачи».

Дыхательная гимнастика.   
«Летят мячи».   
(Стоя, руки с мячом подняты вверх. Подбросить мяч, поймать, произнести «у-х-х» 5-6 раз.

В.: Вот и все. Наше путешествие по стране «Витаминии» подошло к концу. А на память возьмите с собой в группу шары.- чтобы не забывали о том, как необходимы для вас витамины.   
Во 2 половине дня детям предлагается нарисовать продукты содержащие витамины А, В, С, Д.