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.