Весенний день здоровья в старшей группе «Солнышко»

«Большое космическое приключение»

В соответствии с Законом «Об образовании» здоровье детей относится к приоритетным направлениям государственной политики. Здоровье детей в старшей группе «Солнышко» ГБДОУ №7 - является предметом пристального внимания всего коллектива и родителей. День Здоровья разработан для детей старшего дошкольного возраста. В течение всего дня проводится работа над формированием потребности в здоровом образе жизни, закрепляются двигательные умения и физические качества, используются разнообразные игровые виды двигательной активности.

Цель: дать детям эмоциональный заряд бодрости; формировать привычки к здоровому образу жизни.

**I. Первая половина дня**

**Беседа "Здоровый образ жизни - основа здоровья и долголетия"**

Цель: формировать представления детей об образе жизни человека, режимных моментах, организации дня, отдыхе, о зависимости от образа жизни.

**Утренняя гимнастика под фонограмму «Утро на Космодроме»**

Задачи:

- закрепить умения детей выполнять ритмические движения в соответствии с характером музыки;

- учить придумывать варианты движений;

- развивать фантазию, творчество.

**Непосредственно образовательная деятельность**

- Развитие речи*Пересказ рассказа Е. Пермяка «Самое страшное»*

- Физкультура *«Приключение космонавтов»*

- Рисование *«Космическое питание»*

**Прогулка**

1. *Наблюдение за солнцем, облаками, ветром;*

Цели: закрепить и уточнить знания детей о влиянии солнца на жизнь растений, животных, на здоровье человека; развивать активный словарь.

1. *Трудовая деятельность.*

***«Собёрем космический мусор»*** (Уборка веток, камней на участке группы)

Цель: продолжать учить детей трудиться сообща, самостоятельно подбирать необходимый инвентарь. Воспитывать любовь к труду. Вспомнить с детьми пословицу «Труд – здоровье, лень – болезнь»

1. *Подвижные игры*

***«Космическая рыбалка»***

Дети становятся по кругу на небольшом расстоянии друг от друга. В центре круга — воспитатель. Он вращает по кругу шнур (на высоте 10—15 см), к концу которого привязан мешочек с песком. Играющие, внимательно следят за мешочком, при его приближении подпрыгивают на месте вверх, чтобы мешочек не коснулся ног. Тот, кого мешочек заденет, делает шаг назад и выбывает временно из игры. Через некоторое время делается небольшой перерыв. Затем игра возобновляется, в ней снова участвуют все дети. Сначала шнур вращают так, чтобы мешочек поднимался невысоко. Если дети легко справляются с заданием, мешочек можно поднять немного выше. Вращать шнур можно не только по часовой стрелке или против.

***«Ноги от земли!»***

Игра проводится так же, но с условием: нельзя ловить тех детей, которые вовремя успели встать на какой-нибудь возвышающийся предмет — стул, доску и другие предметы.

1. *Исследовательская деятельность* « Солнечная система»

Цель: объяснить детям. Почему все планеты вращаются вокруг Солнца. Оборудование: желтая деревянная палочка, нитки, 9 шариков. Представьте, что желтая палочка- Солнца, а 9 шариков на ниточках- планеты.

Вращаем палочку, все планеты летят по кругу, если ее остановить, то и планеты остановятся. Что же помогает Солнцу удерживать всю солнечную систему?..

- Солнцу помогает вечное движение.

- Правильно, если Солнышко не будет двигаться вся система развалится и не будет действовать это вечное движение.

1. *Индивидуальная работа.*

Развитие движений

Цель: закреплять навыки подскоков на месте и по кругу.

1. *Самостоятельная игровая деятельность детей на прогулке.*

**Подготовка к обеду. Обед.**

Цель: закрепление культурно – гигиенических навыков, навыков дежурства по столовой.

**Дневонй сон**

**II. Вторая половина дня**

Укреплению здоровья детей способствует закаливание воздухом и водой. Закаливание воздухом включает в себя воздушные процедуры после сна, умывание прохладной водой, дыхательную гимнастику.

1. Дыхательная гимнастика после дневного сна

1. И.п.: лёжа. Дышите спокойно, тихо, плавно.

Сделать медленный вдох через нос, пауза (насколько возможно), затем плавный выдох через нос (5 раз)

2. "Воздушный шар"

И.п.: лёжа на спине, туловище расслаблено, ладони на животе.

Сделать плавный вдох, живот медленно поднимается вверх и раздувается, медленный и плавный выдох, живот медленно втягивается (5 раз)

3. "Ветер"

И.п.: лёжа, туловище расслаблено.

Сделать полный вдох, выпячивая живот и грудную клетку. Задержать дыхание на 3-4 секунды, сквозь жатые губы с силой выпустить воздух.(5 раз)

4. "Подыши одной ноздрёй"

И.п.: сидя, туловище не напряжено.

Правую ноздрю закрыть пальцем, левой ноздрёй сделать продолжительный вдох. Открыть правую ноздрю, выдох. Закрыть левую ноздрю, правой ноздрёй сделать продолжительный вдох, открыть левую ноздрю сделать продолжительный выдох.(3 раза)

5. "Радуга, обними меня"

И.п. стоя.

Сделать полный вдох носом, с разведением рук в стороны, задержать дыхание на 4-5 сек., сквозь зажатые зубы выпустить воздух, произнося звук "с", руки скрестить перед грудью, как бы обнимая себя.(3-4 раза)

Воздушные ванны.

**Полдник**

Цель: закрепление умения пользоваться вилкой и салфеткой.

**Работа в книжном уголке**  Рассматривание книг, сюжетных картинок и альбомов о спорте.

Цели: уточнить и расширить представления детей о разных видах спорта, о нелегком

труде спортсменов, о самом понятии «спорт». Закрепить знания о том, для чего

люди занимаются физкультурой и спортом. Развивать связную речь, умение

составлять предложения к сюжетным картинкам. Воспитывать уважение к

спортсменам.

***Чтение: стихотворение С. Михалкова «Прививка»***

Цели: продолжать знакомить детей с произведениями С. Михалкова. Развивать умение

внимательно слушать, понимать идею произведения. Воспитывать ответственное

отношение к своему здоровью.

**Игра «Испорченный телефон»**

Цель: развитие слуха, слуховой памяти, внимания, терпения.

**Работа в уголке физического воспитания**

Цели: продолжать знакомить детей с техникой движений при использовании атрибутов физкультурного уголка. Показать комплекс упражнений с массажными мячами. Повышать двигательную активность детей. Воспитывать бережное отношение к спортивным атрибутам.

**Прогулка**

1. Наблюдение за голубем.

Цель: наблюдать за тем, как птица чистит перья. Рассказать детям, зачем это нужно.

1. Труд. Кормление птиц.

Цель: воспитывать бережное отношение к птицам, желание заботиться о них.

1. Подвижные игры

Цель: развивать ловкость, находчивость, выносливость, чувство дружбы и взаимопомощи; способствовать приобретению детьми разнообразного двигательного опыта.

***«Ждут нас быстрые ракеты»***

на дорожке рисуются круги-ракеты, по количеству их на несколько штук меньше, чем играющих. Дети берутся за руки и идут по кругу со словами:

- Ждут нас быстрые ракеты

Для полёта на планеты.

На какую захотим,

На такую полетим!

Но в игре один секрет -

Опоздавшим места нет!

После последних слов дети разбегаются и занимают места в «ракетах» (если детей много, то можно усаживаться в одну ракету по два-три человека) и принимают разные космические позы. Те, кому не досталось места в ракете, выбирают самые интересные и красивые позы космонавтов. Затем все становятся опять вкруг, и игра начинается сначала.

***«Ноги от земли!»***

Игра проводится так же, но с условием: нельзя ловить тех детей, которые вовремя успели встать на какой-нибудь возвышающийся предмет — стул, доску и другие предметы.

1. Самостоятельная двигательная активность

Предложить детям мячи, обручи, скакалки.

**Работа с родителями**

**Консультация "Правильное питание-основа здоровья"**

Цель: доступно и убедительно дать родителям нужную информацию по организации питания детей.

В процессе своей жизнедеятельности организм непрерывно тратит входящие в его состав вещества - белки, жиры, углеводы, воду, минералы - эти затраты зависят от нескольких факторов: образа жизни, возраста, характера деятельности, состояния организма и многих других. Организму постоянно необходимо восполнять запасы всех полезных веществ с пищей. Человеческий организм - это саморегулирующаяся система, которая остро реагирует на любой дефицит или переизбыток тех или иных компонентов и которая способна формировать запасы многих полезных веществ, используемые при возникновении необходимости, однако резервные возможности организма не беспредельны, на фоне их истощения может развиться серьёзная патология.

От качества и полноценности питания зависит внешность, физическое и эмоциональное состояние ребёнка.

Источник белка для человека содержит продукты как животного, так и растительного происхождения. Белок человек получает из мяса, молока, яиц, круп, хлеба, овощей. Малое потребление белка вызывает белковую недостаточность. У детей замедляется рост, снижена масса тела, понижается иммунитет, развиваются нарушения работы печени, поджелудочной железы, развивается анемия, выпадают волосы, повышается утомляемость, теряется аппетит. Организму становится сложно бороться с инфекциями.

Жиры и углеводы принимают участие в обмене веществ. Мнение о том, что жир не нужен организму вообще, является неверным, недостаток в организме жира может привести к серьёзным нарушениям в работе организма и развитию целого ряда заболеваний. Жиры - это источник энергии, их энергетическая ценность в два раза выше, чем у углеводов. Жиры предохраняют кожу от высыхания, подкожный жировой слой препятствует переохлаждению и перегреванию организма. Жиры способствуют усвоению жирорастворимых витаминов А, Е, Д, К. Потребность жира для человека индивидуальна. Потребление жира больше нормы может привести к некоторым серьёзным заболеваниям (атеросклероз, сахарный диабет, желчнокаменная болезнь и др.)

Углеводы - это источник энергии для организма. В основном углеводы содержатся в продуктах растительного происхождения в двух формах - форме сахара и в форме крахмала. Быстрее организм усваивает растворимые в воде сахара. Полученный из крахмала сахар усваивается порциями и это поддерживает постоянный уровень сахара в крови. При избыточном питании углеводы переходят в жир, который "сжечь" очень сложно и наступает ожирение. Углеводы являются основным источником энергии. Они принимают активное участие в формировании костей и тканей, выработке ферментов, гармонов, секретов слизистых желез. Но злоупотребление углеводами (конфеты, печенье, соки, пирожное, газированные напитки и др.) может привести к серьёзным последствиям, вплоть до развития сахарного диабета второго типа.

Несмотря на огромное количество информации о свойствах продуктов, составлении сбалансированного рациона, больше половины смертей в настоящее время становится следствием заболеваний, связанных с неправильным питанием.

(Познакомить родителей с примерным десятидневным меню дошкольных групп, показать, что значит сбалансированный рацион. Какие продукты можно использовать для замены основных продуктов питания, если они отсутствуют. Подчеркнуть важность соблюдения режима питания и в выходные дни.)