

День здоровья
для детей средней группы

«НЕБОЛЕЙКА»

Цель: формировать привычку к здоровому образу жизни.

Программные задачи:

Образовательные:

- закрепить представления детей о микробах, болезнях, здоровье;
- расширять представления детей о способах распространения болезней, о том, что полезно для здоровья и что не очень полезно для здоровья;

Развивающие:

- развивать потребность в необходимости укреплять здоровье с помощью зарядки, самомассажа;
- совершенствовать навыки игровой деятельности;

Воспитательные:

- воспитывать у детей желание заботиться о своем здоровье.

Интеграция образовательных областей: физическое развитие, развитие речи, познавательное развитие, художественно –эстетическое, социально-коммуникативное.

Оборудование: письмо от Красной Шапочки, картинки с больным ребенком и здоровым, картинки фруктов, овощей и других продуктов, картинки с ситуациями, мяч среднего диаметра, музыкальное сопровождение.

Ход мероприятия:

Дети заходят в спортивный зал, строятся полукругом.

Инструктор: Дети, посмотрите, сегодня к нам пришло письмо, интересно от кого оно?

«Здравствуйте, дорогие дети. У меня заболела бабушка. Я очень её люблю и хочу ей помочь, но не знаю, как. И откуда, только берутся эти болезни? Может быть, вы знаете и подскажите мне, что нужно делать, чтобы быть здоровой?». Догадались от кого письмо?

Инструктор: Что же, ребята, поможем Красной шапочке разобраться с болезнями?

Дети:

«Чтоб расти и закаляться,
Не по дням, а по часам
Физкультурой же, конечно,
Заниматься нужно нам.

Мы уже сильней сегодня,
Мы сильнее чем вчера,
На весёлый день здоровья
Собрались мы здесь, друзья!»

Инструктор:

Помни истину простую – лучше видит только тот,

Кто жуёт морковь сырую или пьёт морковный сок.
Чтобы сохранить здоровыми свои глазки, мы сделаем гимнастику для глаз.
Гимнастика для глаз "Смотрим по сторонам".
Поведи глазами влево незаметно, невзначай.
Кто с тобою рядом слева громко, быстро отвечай?
А теперь глазами вправо ты внимательно смотри.
Кто с тобою рядом справа тихо-тихо говори.
А теперь посмотрим вверх – там высокий потолок.
А сейчас прикроем веки и посмотрим на носок.

Самомассаж «Неболейка»

Чтобы горло не болело –
Мы погладим его смело.
Чтоб не кашлять, не чихать –
Будем носик растирать.
Лоб мы тоже разотрем –
Ладонь, сделав козырьком.
Вилку пальчиками сделай –
Массируй ушки ты умело.
Знаем, знаем да, да, да –
Нам простуда не страшна!

«Обжорка»

Один пузатый здоровяк (округлое движение обеими руками вокруг живота)
Съел десяток булок натошак (выставить перед собой все пальцы)
Запил он булки молоком (изобразить пальцами воображаемый стакан, а затем выпить из него)
Съел курицу одним куском (широко раздвинуть пальцы одной руки, ладонью вверх, поднести воображаемый кусок ко рту)
Затем барашка он поджарил (показать указательными пальцами рожки)
И в брюхо бедного направил (погладить живот)
Раздулся здоровяк как шар (изобразить в воздухе большой круг)
Обжору тут хватил удар (ударить слегка ладонью по лбу).

Игра «Исправь меня!».

Король. Жёлтая Фанта - напиток для франта

Будешь Фанту пить, смотри, растворишься изнутри (дети исправляют ответ).

В мире лучшая награда – это плитка Шоколада.

В мире лучшая награда – это ветка Винограда.

Знайте, дамы, господа: “Сникерс” - лучшая еда.

Будешь кушать “Сникерс” сладкий, будут зубы не в порядке.

Если много есть Горчицы – полетишь быстрее птицы

Будешь много есть горчицы, будешь злей самой волчицы.

Я собою очень горд, я купил сегодня торт.

Фрукты, овощи полезней, защищают от болезней.

Даёт силы мне всегда очень жирная еда.

Даёт силы нам всегда витаминная еда.

(Инструктор бросает мяч со словами каждому ребенку, тот исправляет ответ и бросает мяч назад инструктору).

Игра «Чудо-дерево».

Инструктор: Давайте вырастим чудо–дерево (на столе карточки с продуктами, дети выбирают полезные для здоровья и вешают на дерево. Например, яблоко-полезное, конфета-нет).

Инструктор: А теперь давайте ляжем на облака и немного отдохнем и расслабимся.

Релаксация.

Реснички опускаются, глазки закрываются

Мы спокойно отдыхаем, сном волшебным засыпаем

Дышится легко, ровно, глубоко

Наши ножки отдыхают

Ручки тоже отдыхают

Шея не напряжена и расслаблена

Мы летим на мягких, белых облаках и нам снится волшебный сон. Наши облака опускаются все ниже и ниже на землю.

Мы немного отдохали,

Сном волшебным засыпали.

Хорошо нам отдыхать,

Но пора уже вставать.

Крепче кулачки сожмите, Их повыше поднимите.

Потянуться, улыбнуться

Всем открыть глаза, проснуться.

Инструктор: Желаю всем здоровья!

Под музыкальное сопровождение воспитанники выходят из зала.