

МБДОУ «Новоалександровский детский сад»

«День здоровья» в средней группе

Подготовила: Сердюкова А.В.,
воспитатель

Цель: создать условия для формирования представлений детей дошкольного возраста о здоровье как одной из главных ценностей человеческой жизни.

Задачи:

- Расширять знания детей о полезной и вредной пище, о ценности здоровья.
- Формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение, с помощью сна восстанавливаются силы.
- Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности.
- Развивать физические качества, самостоятельную двигательную активность.
- Воспитывать желание заботиться о своем здоровье.

Место проведения: групповое помещение, участок детского сада.

Сценарий дня здоровья

Прием детей.

Сюрпризный момент.

Цель: заинтересовать детей, вызвать интерес к предстоящей деятельности, привлечь их внимание. Обратить внимание детей на большое красивое солнце, которое висит на доске. Предложить его рассмотреть.

Ребята рассматривают, высказывают предположения о том, зачем и откуда оно появилось. Выслушав детей, сообщить, что сегодня в детском саду объявлен День здоровья, а о том, где же оно прячется и как его сохранить, им поможет узнать именно волшебное солнышко. Сообщить о том, что чтобы набраться сил и быть бодрыми целый день, надо обязательно выполнить утреннюю гимнастику. На протяжении всего дня открываем лучики:

-1-й лучик: гигиена

2-й лучик: свежий воздух, солнце

3-й лучик: витамины

4-й лучик: физические упражнения, гимнастика

5-й лучик: хорошее настроение.

Утренняя гимнастика

Цель: развивать двигательную активность детей; повысить мышечный и эмоциональный тонус.

Ситуативная беседа перед завтраком о необходимости и правилах мытья рук.

Завтрак

Цель: совершенствовать культурно-гигиенические навыки, формировать простейшие навыки поведения во время еды.

Непрерывная образовательная деятельность

Беседа на тему: «Витамины я люблю, быть здоровым я хочу»

Цель: закрепить знания детей о полезных продуктах питания; развитие внимания, логического мышления, связной речи.

Наглядный материал: муляжи фруктов и овощей.

Дидактическая игра «Полезная и вредная пища»

Дидактическая игра: «Чудесный мешочек». Наощупь угадать предметы личной гигиены (мыло, расческа, носовой платок, полотенце, зеркало, зубная паста и щетка, щетка для одежды) и рассказать, для чего они предназначены и как ими пользоваться.

Подготовка к прогулке.

Перед выходом на улицу напомнить детям, что: «Солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья» и предложить на прогулке понаблюдать за солнцем и воздухом.

Прогулка «Наблюдение за солнцем».

Цель: уточнить знания детей о влиянии солнца на жизнь растений, животных, людей; развивать наблюдательность, любознательность.

Наблюдение «Сила ветра».

Цель: познакомить детей с понятием «сила ветра», учить определять силу ветра по верхушкам деревьев и развивающимся флажкам, подводить к пониманию того, что при сильном ветре необходимо одеваться теплее, формировать осознанное отношение к своему здоровью.

Игра «Самый меткий».

Цель: развитие координации и быстроты движений в крупных и мелких мышечных группах; глазомера.

Игра «Назови вредный продукт» (взрослый по очереди бросает мяч ребенку, а он, поймав его называет продукт и бросает мяч обратно взрослому).

Цель: уточнять знания детей о пользе и вреде разных продуктов, учить разделять их.

Самостоятельная игровая деятельность с выносным материалом.

Цель: создание бодрого радостного настроения. Вызвать интерес к совместным играм, воспитание доброжелательных отношений детей друг к другу.

Возвращение с прогулки.

Обед. Подготовка ко сну, сон. Чтение книги перед сном.

II половина дня

Подъем. Бодрящая гимнастика. Полдник.

Работа в книжном уголке. Рассмотреть иллюстрации и прочитать отрывки из сказки «Айболит» К.И. Чуковского.

Цель: формировать представления детей о ценности здоровья, о ЗОЖ через художественную литературу. Расширить представления детей о профессии врача, о трудовых действиях, результатах труда.

Чтение стихотворения «Чтоб здоровье сохранить»

Чтоб здоровье сохранить, организм свой укрепить,

Знает вся моя семья, должен быть режим у дня.

Следует, ребята, знать - нужно всем подольше спать.

Ну а утром не лениться – на зарядку становиться!

Чистить зубы, умываться, и почаще улыбаться,

Закаляться, и тогда - не страшна тебе хандра.

У здоровья есть враги, с ними дружбы не води!

Среди них тихоня лень, с ней борись ты каждый день.

Чтобы ни один микроб не попал случайно в рот,
Руки мыть перед едой нужно мылом и водой.
Кушать овощи и фрукты, рыбу, молокопродукты
- Вот полезная еда, витаминами полна!
На прогулку выходи, свежим воздухом дыши.
Только помни при уходе: одеваться по погоде!
Ну, а если уж случилось: разболеться получилось,
Знай, к врачу тебе пора. Он поможет нам всегда!
Вот те добрые советы, в них и спрятаны секреты,
Как здоровье сохранить. Научись его ценить!

Разгадывание загадок на тему «здоровье»:

Ускользает, как живое, но не выпущу его я.
Белой пеной пенится, руки мыть не ленится. (Мыло)
Хожу-брожу не по лесам, а по усам, по волосам.
И зубы у меня длинней, чем у волков, у медведей.(Расческа)
Пластмассовая спинка, жесткая щетинка,
С зубной пастой дружит, нам усердно служит.(Зубная щетка)
И сияет, и блестит, никому оно не льстит,
А любому правду скажет – все как есть ему покажет.(Зеркало)
Вытираю я, стараюсь, после ванной паренька.
Все намокло, все измялось – нет сухого уголка.(Полотенце)

Сюжетно-ролевая игра «Больница»

Цель: формировать у детей умения принимать на себя роль и выполнять соответствующие игровые действия, использовать во время игры медицинские инструменты и называть их; способствовать возникновению ролевого диалога.

Рисование: «Витамины для здоровья». Дети рисуют фрукты и овощи, полезные для здоровья.

Итог дня

-Чем понравился сегодняшний день в детском саду?

-А что больше всего понравилось?

-Как вы будете теперь заботиться о своём здоровье?

-Молодцы ребята, вы сегодня были самыми ловкими, быстрыми, смелыми, находчивыми. Я хочу угостить вас яблоками и подарить раскраски. Будьте всегда веселы и здоровы!

Прогулка вечерняя

Самостоятельная игровая деятельность детей на прогулке. Уход детей домой.