План проведения всемирного дня здоровья – 7.04.22г.

Подготовительная группа №12. Воспитатель: Капитина Ю.А.

Тема: «День здоровья в нашей группе!»

Цель: закреплять представления детей о  здоровом образе  жизни, о здоровье и его роли в жизни человека.

Образовательные задачи: продолжать формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья. Определить принципы здорового питания, закаливания организма и занятий спортом. Показать важность режима дня в формировании здорового образа жизни. Развивающие задачи: развивать умение избегать опасных для здоровья ситуаций, обращаться за помощью к взрослым в случае их возникновения. Закрепить в понимании детей интерес к правилам и нормам здорового образа жизни, здоровье сберегающего и безопасного поведения. Развивать самостоятельность детей в выполнении культурно-гигиенических навыков и жизненно важных привычек; умение элементарно описывать свое самочувствие.

Воспитательные задачи: воспитывать культуру поведения  и чувство ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья (физического и психического). Способствовать укреплению здоровья детей через физические минутки.

**Утренний прием детей:**

*Полоса препятствий «Всё по порядку мы пройдем»:*

По окончании прохождения всех испытаний дети находят несколько букв, которые в дальнейшем помогут им в отгадывании кроссворда о здоровом образе жизни.

*Утренняя гимнастика*

*Словесная игра «Здоровье»*

*Умывание, водные процедуры.*

***Утренний круг:***

*Приветствие. Словесная игра «Здоровье». Игра-тренинг «Протяните руки к солнцу». Совместное планирование деятельности на текущий день.*

**9.15.- НОД *Беседа на тему «Что мы знаем о здоровье»***

***9.50.- Рисование «Витамины на тарелке»***

***11.05. Прогулка. Игры-соревнования «Кто сильнее, быстрее, выносливее».***

***Чтение перед дневным сном:* Сказка «Про девочку Машу и бабушку Гигиену»**

***/Л. Короткевич, В. Шахненко/***

***16.00. Итоговая викторина: ответы на вопросы и отгадывание кроссворда о здоровом образе жизни***

***Вечерний круг:***

*Беседа «Чем запомнился нам сегодняшний день?»*

*Ритуал «Очень жаль нам расставаться, но мы встретимся опять».*

Тема: «День здоровья в нашей группе!»

***Полоса препятствий «Всё по порядку мы пройдем»:***

-   Прыжки из обруча в обруч;

-   Попади в цель; - Пройди – не задень; - Сбей кеглю.

По окончании прохождения всех испытаний дети находят несколько букв, которые в дальнейшем помогут им в отгадывании кроссворда о здоровом образе жизни.

***Словесная игра «Здоровье»***

*Здоровье в порядке****?***

*Спасибо зарядке!*

*Но чтоб еще лучше было.*

*Пойдем мыть вместе руки с мылом!  А организм чтоб подкрепить, На завтрак надо нам сходить. Все нам съесть необходимо,*

*Чтоб набрать нам много силы.*

***Познавательная игра-беседа: «Чтоб здоровье сохранить»***

 Ребята! Согласитесь, приятно чувствовать себя здоровым, бодрым и веселым! Ведь как говорили древние греки: «В здоровом теле — здоровый дух».

Немало пословиц и поговорок о здоровье сложено и русским народом. Например, такие: «Здоровье дороже золота» или «Здоровье ни за какие деньги не купишь».

Задумывались ли вы о том, что у нашего здоровья немало добрых и верных друзей?/взрослый поддерживает обсуждение, поощряя творческую активность ребенка/.

Давайте вместе подумаем, что помогает человеку быть здоровым.

Правильно! Прохладная чистая вода, которой мы умываемся, обливаемся или обтираемся по утрам. Она закаляет наш организм, прогоняет сон, очищает кожу, смывая с нее грязь, пот и болезнетворные микробы.

Второй наш друг — это утренняя зарядка.

Под звуки бодрой ритмичной музыки мы идем быстрым шагом, бежим, приседаем, делаем наклоны назад, вперед, вправо и влево, берем мяч, обруч или скакалку.

После утренней зарядки повышается настроение, появляется аппетит, ведь зарядка, регулируя работу всех органов, помогает включиться в дневной ритм.

Как вы думаете, что еще помогает нам быть здоровыми? Верно! Теплые солнечные лучи и свежий воздух. Особенно полезный воздух в хвойных, сосновых и еловых борах. Этот воздух — настоящий целительный настой, благоухающий ароматами смолы и хвои.

И в лиственных лесах, и в борах в воздухе содержится много фитонцидов — особых летучих веществ, убивающих вредных микробов. Фитонциды — тоже наши друзья!

Представьте себе лентяя, который редко моет руки, не стрижет ногти. Дома у него пыльно и грязно. На кухне — горы немытой посуды, крошки и объедки. Вокруг них вьются мухи-грязнухи.

Как вы считаете, заботится ли этот человек о своем здоровье?

Верно! Не заботится!

Ведь и немытые руки, и грязь под ногтями могут стать причиной многих опасных заразных болезней — желтухи или дизентерии. Эти болезни так и называют — «болезнями грязных рук».

А мух в старину не зря величали «вредными птичками». Летая по помойкам, свалкам, выгребным ямам, а потом залетая в дома, они переносят на своих лапках опасных микробов, которые могут вызывать болезни.

Надеюсь, вы поняли: чтобы быть здоровым, нужно следить за чистотой, умываться и мыть руки с мылом, чистить зубы и стричь ногти. Убирать свою комнату и мыть посуду. Ведь недаром говорится: «Чистота — залог здоровья».

Я знаю немало ребятишек, которые не любят соблюдать режим дня. До поздней ночи они сидят перед экраном телевизора или компьютера, а утром встают вялыми, бледными, не выспавшимися, забывая замечательное правило: «Рано в кровать, рано вставать — горя и хвори не будете знать!»

А ведь режим дня — прекрасный друг нашего здоровья! Если мы всегда в одно и то же время встаем с кровати, завтракаем, обедаем, ужинаем, ходим на прогулку, ложимся спать, то у нашего организма вырабатывается определенный биологический ритм, который помогает сохранять здоровье и бодрость.

Но мы с вами забыли еще об одном нашем преданном друге — о движении.

Давайте подумаем, может ли быть здоровым человек, который ведет неподвижный образ жизни и большую часть времени сидит в кресле или лежит на диване?

Верно! Не может!

А почему? Его мышцы, сердце не тренируются. Он не дышит свежим воздухом, ему не хватает солнечных лучей и кислорода.

Малая подвижность ослабляет здоровье!

А движение, особенно на свежем воздухе, делает нас сильными, ловкими, закаленными!

Велосипед, самокат, роликовые коньки. Как чудесно мчаться на них по дорожкам,

вдоль цветов и густой травы.

Лето дарит нам не только тепло и солнечный свет, но и возможность купаться в речке или озере, играть в футбол, волейбол и другие подвижные веселые игры на улице.

А зимой, когда все белым-бело, деревья и кусты наряжаются в пушистые снежные тулупы, можно кататься на лыжах и санках, играть в хоккей или кружиться на коньках вокруг сияющей огнями ели.

Физические упражнения в детском саду, занятия физкультурой в школе, посещения спортивных секций помогают нам укреплять здоровье, закаляют тело и волю, делают нас смелыми и сильными.

Я хочу здоровым быть —

Буду с лыжами дружить.

Подружусь с закалкой,

С обручем, скакалкой,

С теннисной ракеткой.

Буду сильным, крепким!

Ответь на вопросы

Каких друзей нашего здоровья ты знаешь? Расскажи о них.

Какие водные процедуры ты делаешь по утрам?

Делаешь ли ты ежедневно утреннюю зарядку? Чем она полезна?

Почему грязнули и неряхи часто болеют?

Соблюдаешь ли ты режим дня? Чем он тебе помогает?

Что дарит нам движение?

Какие подвижные игры тебе нравятся?

Почему полезно ходить на прогулку в лес или парк?

Организованная образовательная деятельность.

***Художественно-эстетическое развитие: тема «Витамины на тарелке» (рисование цветными карандашами и мелками)***

**Цель:** продолжать развивать навыки рисования овощей и фруктов с натуры, передавая их характерные особенности, форму, цвета; располагать их на блюде, передавая пропорции; воспитывать интерес к рисованию с натуры.

Вечер  ***Итоговая викторина и ответы на вопросы отгадывание кроссворда о здоровом образе жизни:***

**Сказка «Про девочку Машу и бабушку Гигиену»**

***/Л. Короткевич, В. Шахненко/***

Давным-давно в некотором царстве жили-были папа, мама, девочка Маша и бабушка Гигиена. Папа и мама работали в поле, а Маша оставалась с бабушкой.

Утром, когда Маша просыпалась, бабушка говорила:

— Маша, убери свою постель, сделай зарядку, умойся холодной водой и садись завтракать.

Когда Маша отказывалась от манной каши или молока, хватала со стола печенье и собиралась без завтрака бежать на улицу, где девочку уже ждали подружки, бабушка останавливала ее:

— Сначала поешь, а потом пойдешь играть,— говорила она.—Чтобы расти, нужно есть.

Всегда перед едой бабушка заставляла Машу мыть руки, пищу подавала в чистой и красивой посуде. А когда Маша торопилась, бабушка говорила:

— За столом не торопись: от еды, которую глотают быстро мало пользы.

Maшa побаивалась бабушку и поэтому слушалась. Но однажды во время ужина, когда Маша открыла интересную книгу, бабушка сказала:

                —       Маша,       не      читай       за       столом:       плохо       усвоится      пища.

Девочка бросила книгу и соскочила со стула:

— Не хочу, не буду! Надоело! Буду жить, как хочу! — кричала Маша. Налила в грязный стакан молоко, съела немытое яблоко и пошла в свою комнату.

Ночью Маша услышала громкие крики и визг. В спальне прыгали насекомые, тараканы, бактерии и вирусы. Maшa испуганно спросила:

— Кто вы?

К ней подошел один из них и ответил:

— Я великий король Вирус Двенадцатый!

Но он не был похож на короля. Его корону обвила паутина, он весь был в саже. С его бороды свисали макароны. А красивая рубашка была испачкана вареньем.

— Это хорошо, что ты, наконец, избавилась от назойливой бабушки Гигиены. Теперь твоими друзьями будем мы— бактерии и вирусы.

Маша ощутила острую боль в животе. Голова ее горела и была ОЧОНЬ тяжелая. «Бабушка», — тихо позвала Маша. Но никто не отозвался. Только из темных углов на нее ползли бактерии и вирусы. А впереди шел король — Вирус Двенадцатый...

Маша заболела. Ночью вызвали «скорую помощь». На следующею утро девочка не пошла гулять. Она болела. Врачи с помощью Лекарств боролись с бактериями и вирусами. И когда лекарства победили, девочка опять вышла во двор.

После болезни Маша всегда слушала бабушку Гигиену: застилала постель, поддерживала чистоту в комнате, делала зарядку, умывалась холодной водой, мыла перед едой руки, прислушивались к ее советам и больше не болела.