

День здоровья для средней группы "Пришла весна - ребятишкам не до сна".

Цель: закрепить знания детей о весенних месяцах, их порядке и особенностях; расширять знания детей о занятиях и играх на свежем воздухе в весеннее время; расширять представления о здоровом образе жизни и культурно-гигиенических навыках.

Оборудование: 2 обруча, резиновые игрушки-животные, макет костра, конструктор (настольный, лего, большой конструктор), мелки.

Ход беседы:

Воспитатель: Мы сегодня рано встали, нам сегодня не до сна,

Говорят, скворцы вернулись, говорят пришла весна!

От зимнего сна пробудилась природа.

И словно будильник ручей зазвенел.



Наконец-то закончилась зима. Время морозных и холодных дней прошло, когда не выйдешь на улицу и долго не погуляешь. Закончилось время снега и льда. Все сильнее пригревает солнышко, весело поют синички на ветках, бойко чирикают воробьи, вечерами соловьи заводят свою песню. Днем уже становится так тепло, что на улицу мы выходим в легких ветровках. Приближается лето.

Воспитатель: Ребята, давайте с вами вспомним, сколько месяцев длится весна? (Ответы детей)

Весна длится три месяца на календаре. Вспомним их. Первый месяц март. В марте бывает снежно и морозно, как зимой. Поэтому мы можем думать, что еще зима, но календарь показывает март – весенний месяц.

Давайте вместе подумаем, как нужно одеваться в начале весны, когда трескучие морозы позади, но ещё и сыро и прохладно.

На ноги лучше надеть шерстяные носки и утеплённые прорезиненные сапожки. Такие сапоги не промокают, и ноги будут сухие и тёплые. Ведь не зря говорится: «Держи ноги в тепле, а голову - в холоде».

Наденьте хлопчатобумажную майку или футболку, колготки, теплую кофту и куртку с капюшоном или комбинезон. Без шарфа можно и обойтись - нужно закалять горло, но вот шапка обязательно. Очень полезны для здоровья первые тёплые лучи весеннего солнышка. Они радуют нас, им хочется подставить лицо, ведь зимой солнце выглядывало не часто, а детям для роста очень нужен солнечный свет.

Второй месяц весны – это..? (Ответы детей) Апрель. Все меньше и меньше снега, больше луч и ручьев. Еще довольно холодно, может дуть сильный холодный ветер, но становится теплее. Дни длиннее, темнеет позже. Поют птицы за окном, распускаются листья на деревьях.

И последний третий месяц весны, который у нас сейчас - как называется? (Ответы детей) Май. Темнеет вечером, солнце припекает, гулять на солнышке может быть даже жарко. В огороде сажают семена и рассаду.

А как сейчас надо одеваться на улицу?

Конечно надо одевать по погоде, если холодно – то больше теплой одежды.

А если тепло – больше легкой одежды, так, чтобы не было жарко.

А сейчас мы с вами поиграем в игру.

Послушайте правила: Я буду называть вам разные слова. Если слово о весне, надо хлопнуть в ладоши, если не подходит к весне, сидим тихо.

Солнце! Солнце весной бывает? ДА! Хлопаем в ладоши!

Дождь! Бывает дождь весной? ДА! Хлопаем в ладоши!

Слушайте внимательно, не торопитесь. Если слово о весне, что мы делаем? _
Хлопаем в ладоши! А если нет? То молчим.

Вьюга, тает, листопад, пригревает, ручей, прилетают, первоцветы, подснежник.....

Воспитатель: Пока мы тут играли, кто - то костер зажег, могут погибнуть лесные звери.

Воспитатель: Ребята, поможем лесным зверям.

ИГРА «СПАСИ ЗВЕРЕЙ»



(вынести костер, в двух обручах резиновые игрушки - звери. Дети оббегают костер, переносят зверей на пенек)



Игра «Строим скворечники»

(дети строят скворечники из различных видов конструктора)



Воспитатель: Давайте теперь подумаем, в какие можно поиграть игры весной на улице?

Ответы детей: в мяч, попрыгать через скакалку, покататься на самокате и велосипеде, в футбол, в догонялки, пускать кораблики.

А почему эти игры полезны для нашего здоровья?

Бег – хорошая тренировка, которая укрепляет организм.

Когда земля подсохнет- можно поиграть в классики – прыжки на двух или одной ноге. Это тоже тренировка для нашего здоровья, мы учимся держать равновесие, когда прыгаем на одной ноге, отталкиваемся от земли с разной силой, чтобы не перепрыгнуть нужный квадрат.

Попрыгать через скакалку, поиграть в мяч – можно бросать его друг другу или поиграть в футбол – это укрепляет мышцы и тренирует силу броска или удара по мячу.

Что еще? Покататься на самокате, велосипеде – это поднимает настроение, прибавляются силы, мы учимся держать равновесие, чтобы не упасть.

Смотрите сколько есть полезных для здоровья игр на улице.

Очень важно больше бывать на свежем воздухе, на солнышке и больше двигаться!

Воспитатель: а когда мы пришли с улицы, с прогулки, что необходимо сделать?

Необходимо соблюдать правила личной гигиены! Назовите правила личной гигиены.

(Ответы детей) Мытье рук с мылом, умывание лица, причесаться, переодеваться в домашнюю одежду и т. д.

Молодцы.

Скажите мне, о чем мы с вами сегодня говорили?

Как меняется весной погода?

Как мы одеваемся весной?

А в какие игры можно весной играть на улице?

Почему они полезны для нашего здоровья?

Что нужно сделать, когда мы приходим домой с прогулки?

Вы такие молодцы, так много знаете о весне!

Воспитатель: Ребята, хочу закончить нашу беседу такими строчками:

Улыбки, улыбки -

И нет им числа,

Нам радость, веселье

Весна принесла.

Воспитатель: Предлагаю вам нарисовать свои впечатления.

