

«По следам здоровья»

Среда (5.04) День бесед

10:10 -10:40 – старшая группа

10:50 -11:20 – подготовительная группа

15:10 – 15:40 – средняя группа

Четверг (6.04) Игровой день

10:30 – 11:00 –подготовительная группа

15:00 – 15:30 –старшая группа

15:30 -16:00 - средняя группа

Пятница (7.04) Эстафеты и вручение грамот- медалей

10:30 – 11:00 –старшая группа

15:00 – 15:30 –средняя группа

15:30 -16:00 – подготовительная группа

День викторин – проводятся беседы для трех групп о ЗОЖ и о предстоящем дне здоровья. В течении беседы задаются вопросы, загадываются загадки и просматривается видеофрагмент о ЗОЖ, в конце проводится игра «Мешок здоровья»

Цель: Дать детям представление о ЗОЖ.

«Беседа о здоровье»

- Здравствуйте ребята! Сегодня мы поговорим с вами о **здоровье**. А вы знали, что каждый день мы желаем людям чтобы он был здоров? Угадайте каким таким словом мы желаем человеку здоровье?

-А кто хочет быть **здоровым**?

- Согласитесь, приятно чувствовать себя **здоровым**, бодрым и весёлым. Даже в старину говорили: *«В здоровом теле – здоровый дух»*. Немало пословиц и поговорок сложено о **здоровье**. Например: *«Здоровье дороже всего», «Здоровье за деньги не купишь», «Где здоровье, там и красота», «Лекарств тысяча, а здоровье одно»*.

- Ребята, кто может ответить, что такое **здоровье**?

(Это сила, это красота, это ум, это счастье, это богатство, его нужно беречь, это хорошее настроение, это добро, это когда всё получается, это забота о себе)

- Ребята, а вы знаете, что каждый человек может сам себе укрепить **здоровье**.

Недаром говорится:

Я здоровье сберегу,

Сам себе я помогу.

- А как можно укрепить своё **здоровье**?

(Заниматься физкультурой, правильно питаться, соблюдать режим дня, закаляться и много двигаться). Давайте подумаем, может ли быть **здоровым человек**, который ведёт неподвижный образ жизни и большую часть

времени сидит в кресле или лежит на диване, много ест, долго смотрит телевизор. Верно, не может!

- А почему? Его мышцы, сердце не тренируется. 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, закалёнными!

- Ребята, а что необходимо соблюдать каждый день, чтобы всюду успевать?

Дети: Режим дня.

Воспитатель: послушайте стихотворение:

Я люблю свой режим дня!

Он - помощник для меня!

Рано я встаю с утра,

В садик мне идти пора!

Не люблю я торопиться,

Не люблю я суетиться,

А режим не соблюдать,

Можно сильно опоздать!

Можно завтрак пропустить

И зарядку пропустить.

Я встаю и умываюсь,

Потихоньку собираюсь,

По погоде одеваюсь

И красиво заплетаюсь.

А чтобы мне **здоровым быть**,

Буду руки с мылом мыть

До еды, после прогулки,

Если я к врачу ходил,

Чтоб микробы вместе с булкой

И с борщом не проглотил!

Вот сончас! Он очень нужен!

Без него мне было б хуже!

Знаю я секрет большой:

Во сне я становлюсь большой!

Я расту и отдыхаю,

Сил побольше набираюсь,

Прихожу когда с прогулки,

Переодеваюсь я,

Ведь на улице валяюсь,

На качелях я качаюсь,

С горки долго я катаюсь,

Весело гуляю я!

Я всё грязное снимаю,

А для дома надеваю

И никогда не забываю

Руки с мылом вымыть я!

Есть время у меня играть,
А есть игрушки собирать!
Игрушку каждую возьму,
На своё место положу,
Теперь всегда свои игрушки
Я очень быстро нахожу!
Меня мама зовёт мыться –
Надо мне поторопиться!
Скоро спать уже пора,
Чтоб легко мне встать с утра.
Чищу зубы, умываюсь,
И в пижамку одеваюсь,
Маме, папе улыбаюсь
И спокойно засыпаю с-с-с-с-с!
Я люблю свой режим дня!
Он - помощник для меня!

- А какой спортивный инвентарь помогает нам проводить активную и веселую прогулку?

Дети: Велосипед, самокат, роликовые коньки, скакалка.

- А в какие игры мы с вами играем на прогулке? *(ответы детей)*

- Ребята, а как мы в детском саду укрепляем свое **здоровье**? *(ответы детей)*

- А ещё, помогает быть **здоровым человеку**, это чистая прохладная вода.

Мы умываемся, обливаемся или обтираемся водичкой по утрам. Она закаляет наш организм, прогоняет сон, очищает кожу, смывая с неё грязь, пот и болезнетворные микробы. Если мы будем полоскать горло водой комнатной температуры – то эта процедура будет закалывать наш организм. Прекрасная закалка – это купание в речке или море летом, хождение босиком по влажному песку, по траве.

Как вы думаете, что ещё помогает нам быть **здоровыми**? Верно! Тёплые солнечные лучи и свежий воздух. Прогулки в лесу, ведь там чистый воздух. В нашем саду тоже много деревьев и поэтому прогулка на воздухе помогает нам закаляться.

- Предлагаю вашему вниманию видеофрагмент о ЗОЖ

Скажите, что же такое ЗОЖ?

Дети: здоровый образ жизни, ПП, гигиена, режим дня, хорошее настроение и т.д

- Ребята, ну а самое главное – это улыбка на ваших лицах. Ведь улыбка – это залог хорошего настроения. Так мы дарим друг другу **здоровье и радость**.

Так давайте дарить друг другу свои улыбки и хорошее настроение!

-А теперь давайте поиграем в игру «Мешочек здоровья»

- Спасибо всем за внимание, завтра жду вас с хорошим настроением ведь завтра у нас день игр!

Игровой день «По следам здоровья»

-Здравствуйте, ребята, скажите пожалуйста, вчера мы с вами узнали что такое ЗОЖ, кто мне скажет что это такое? (Ответы детей)

-Молодцы! Ну а теперь давайте поиграем?

Подготовительная группа

1. Возьми кеглю
2. Охотник и зайцы
3. Вышибалы
4. Пустое место
5. Совушка

Старшая группа

1. Возьми кеглю
2. Охотник и зайцы
3. Ловишка
4. Веселая скамейка
5. Пустое место
6. Совушка

Средняя группа (игры со сказочными героями)

1. Карлики и гиганты
2. Гуси – лебеди
3. Хитрая лиса
4. Совушка

День эстафет «По следам здоровья»

Подготовительная группа

1. Бег с фитболом (фитбол над головой)
2. Веселые кегли (один бежит с кеглями и расставляет их, другой собирает)
3. Воздушный шарик (воздушный шар зажат между гимнастическими палками)
4. Полезные продукты (каждый игрок бежит и выбирает полезный продукт)
5. Острова (длинные прыжки из обруча в обруч)
6. Быстрый круг (быстро встать в круг)

Старшая группа

1. Бег с фитболом (фитбол над головой)
2. Веселые кегли (один бежит с кеглями и расставляет их, другой собирает)
3. Воздушный шарик (воздушный шар зажат между гимнастическими палками)
4. Полезные продукты (каждый игрок бежит и выбирает полезный продукт)
5. Острова (длинные прыжки из обруча в обруч)
6. Быстрый круг (быстро встать в круг)

Средняя группа (с элементами сказочных героев)

1. Конек – горбунок (мяч за спиной держать руками, проходя и перескакивая препятствия)
2. Воздушный шарик (воздушный шар зажат между гимнастическими палками)
3. Полезные продукты (каждый игрок бежит и выбирает полезный продукт)
4. С книжкой на голове (с книжкой на голове пройти до конуса)
5. Ловись рыбка (рыбки с удочками на магните)
6. Быстрый круг (быстро встать в круг)

Награждение групп медалью за активное участие в дне здоровья.

Фотоотчет «День бесед»



Фотоотчет «День игр»



Фотоотчет «День эстафет»







