

МКДОУ детский сад №21 комбинированного е

Праздник в спортзал «День здоровья»

Составила:
инструктор
культуре Е.И

Е.И.

Новосибирск 2017-18г

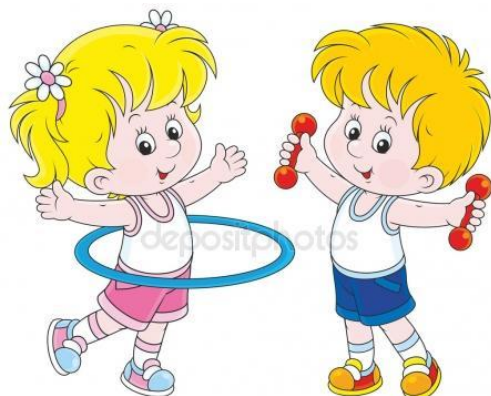


Конспект проведения «ДНЯ ЗДОРОВЬЯ» в подготовительной группе №12

Воспитатели: Герасимова Т.А.

Фоменко Н.А.

Инструктор по физ-ре: Савенко Е.Е.



7 апреля - Международный День здоровья! Во всем мире люди показывают, как они заботятся о своем здоровье и привлекают других делать, как они. Этот день я предлагаю тоже отметить в нашей группе, и показать что мы знаем о здоровье и как можем о нём заботиться.

Цель: формирование у детей представления о здоровье, как одном из главных ценностей жизни, воспитывая привычку и потребность в здоровом образе жизни, вызывать интерес к спорту и физическим упражнениям, закреплять культурно-гигиенические навыки.

Задачи:

- воспитывать аккуратность, чувство взаимопомощи;
- развивать двигательные навыки развитие знаний, умений и навыков, полученных ранее
- развивать выдержку и внимание в играх и эстафетах
- способствовать у детей чувству удовлетворения от двигательных заданий;
- создать радостное эмоциональное настроение.
- воспитывать у детей добрые и дружеские взаимоотношения.
- воспитывать любовь и интерес к здоровью, спорту.

Утро.

«Дорожка здоровья с музыкальным сопровождением».

Цель: создать у детей благоприятно-эмоциональную обстановку, радостное настроение.

Утреннее приветствие детей и родителей, пожелание здоровья и хорошего настроения.

Цель: учить детей обращать внимание на грустное настроение других детей и попытаться помочь им развеселиться. Объяснить взаимосвязь между хорошим настроением и здоровьем.

Психогимнастика: «Поделись улыбкою своей».

Рано утром детский сад всех ребят встречает,
Там игрушки ждут ребят, в уголках скучают,
Ты по-доброму, очень весело улыбнись,
С тем, кто хмурится, своей радостью делись!

Наблюдение за настроением пришедших.

- Почему ты сегодня такой грустный?

- Мы можем тебе помочь?

- А давай поиграем?

- Какие игры тебе нравятся?

- Теперь у тебя улыбка на лице, нам приятно, что мы смогли тебя развеселить.

Беседа: «Мы здоровье укрепляем, что нам в этом помогает?»

Цель: объяснить детям необходимость употреблять в пищу фрукты и овощи.

Ход беседы:

Воспитатель: Сегодня мы поговорим с вами об овощах. *Обращает внимание на плакат.* Есть ли от них польза нашему организму, и какая?

Дети: Они полезны для роста, там много витаминов. Они полезны для зубов. Их едят, чтобы не болеть...

Воспитатель: Правильно, мы с вами много говорили, читали о пользе витаминов в овощах и фруктах для нашего организма. Ребята, как нашему организму полезны витамины, содержащиеся в овощах, так и им для роста требуется питание, витамины. А вы знаете, чем подкармливают растения и как это делают?

Дети: Навозом, золой, удобрениями - поливают, посыпают, кладут в землю.

Воспитатель: Да, все это необходимо для роста растений. Но иногда человек кладет в землю слишком много этой подкормки и удобрений. Ребята, вспомните, иногда мама пересаливает еду, что тогда происходит? Меняется ли вкус блюда?

Дети: Оно становится невкусным, горьким, не хочется кушать...

Воспитатель: Вот и с овощами так же. Лишние удобрения откладываются в растениях, которые делают овощи для нас не полезными. Называются такие отложения - нитратами. Мы их не видим, но они коварны, как микробы. Вы знаете, что такое микробы?

Дети: Они бывают на грязных овощах и фруктах, на руках, от них может заболеть живот...

Воспитатель: А что нужно делать, чтобы микробы не попали в наш организм?

Дети: Мыть руки перед едой, мыть овощи и фрукты, не поднимать их с земли...

Воспитатель: Всё правильно, молодцы.

Привитие культурно-гигиенических навыков: « Чистое лицо и руки». Практическое упражнение.

Цель: Совершенствовать овладение КГН. Для чего мы моем руки? Как делать это правильно? Чем опасны грязные руки? Когда необходимо мыть руки?

Дидактическая игра: «Узнай на вкус».

Цель: развивать вкусовой анализатор, закрепить знания о фруктах, овощах, ягодах.

Ход игры:

Детям предлагается 3 разных фрукта.

Утренняя гимнастика: «Гном»

Ходьба друг за другом на носочках, обычная ходьба, ходьба со сменой направления (меняется 3 раза). Построение в звеня.

1. «Гном спит» - и. п.: лежа на боку. Свернуться калачиком. (6 р.)
2. «Гном просыпается» - и. п.: то же. Вытянуть руки и ноги, вернуться в и. п. (7 р.)
3. «Гном зеваает» - и. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Руки развести в стороны, широко раскрыть рот. (7 р.)
4. «Гном переворачивается в постели» - и. п.: то же. Повороты с боку на бок. (7 р.)
5. «Гном потягивается» - и. п.: сидя на коленях, руки на поясе. Движения руками вверх-вниз, вставая на колени (7 р.)
6. «Гном умывается» - и. п.: стоя на коленях. Повороты вправо и влево, движения руками как бы «загребая воду» к лицу. (7 р.)
7. «Гном вытирается» - и. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Полуприсяду, движения руками перед лицом вверх-вниз, как бы вытираясь полотенцем. (7-8 р.)
8. «Гном идет завтракать» - и. п.: полуприсев, руки опущены вниз. Ходьба на месте с движениями рук. (6-7 р.)
9. «Гном садится» - и. п.: стоя, руки на ширине плеч, руки согнуты выше колен. Приседания. (2 захода по 4 раза).
10. «Гном прыгает» - и. п.: стоя, руки на поясе. Прыжки на двух ногах. (8 р.)
Ходьба с упражнением на восстановление дыхания.

Конспект непосредственно образовательной деятельности

«Здоровье в витаминах»

Цель:

- дать информацию о пользе витаминов и правильном питании;
- формировать стремление к здоровому образу жизни;

- способствовать бережному отношению к себе и своему здоровью.
- закрепить знания детей о влиянии на здоровье двигательной активности, закаливания, питания, свежего воздуха, настроения.

Предварительная работа: рассматривание иллюстрации о полезных овощах и фруктах; закрепление знаний о видах спорта.

Материал: плакаты «Как хорошо быть здоровым». Картинки овощей и фруктов с показом в них присутствующих витаминов. Чистые листы, краски, карандаши клей.

Содержание непосредственно образовательной деятельности:

Воспитатель: Добрый день ребята!

Начнём урок с загадки:

«Никогда не унываю,

И улыбка на лице,

Потому что принимаю, витамины.... (А,В,С)»

Воспитатель: Ребята сегодня мы поговорим о пользе витаминов для человека. Скажите, что нужно делать, что бы быть здоровым?

Дети: Надо кушать витамины, фрукты, овощи, заниматься спортом.

Воспитатель: Вы правы, нужно заниматься спортом и есть витамины.

А скажите, в каких продуктах мы можем встречать витамины.

Дети: Во фруктах, овощах.

Воспитатель: Мне хотелось бы, чтобы вы рассказали, как и где мы выращиваем витамины? (Ответы детей).

Воспитатель: Вы действительно много знаете о том, как нужно выращивать витамины.

- *Витамин А – очень важен для зрения и роста, а есть он в моркови, сливочном масле, помидорах, яйцах, петрушке.*
- *Витамин В - помогает работать нашему сердцу. Его можно найти в молоке, мясе, хлебе.*
- *Витамин С – укрепляет весь организм, защищает от простуды. Он есть в апельсинах, лимонах, ягодах, капусте, луке. Если в пище мало витамина С, то человек быстро устает, чаще болеет.*
- *Витамин Д - делает наши руки и ноги крепкими. Его много в молоке, яйцах.*

Воспитатель: Каждый из этих витаминов очень важен для нас.

У многих из вас есть любимые блюда, но не забывайте одного: чтобы быть сильным и здоровым, надо питаться разнообразной пищей.

Физкультминутка.

Вот мы репку посадили, (наклониться)

И водой ее полили, (имитация движения)

А теперь ее потянем, (имитация движения)

И из репы кашу сварим, (имитация еды)

И будем мы от репки - здоровые и крепкие! (показать «силу»).

Игра: « Волшебный мешочек».

Цель: расширения словарного запаса ребенка и развития мышления.
Развивать внимание, память. Умение определять на ощупь предметы.
Овощи, фрукты. (предметы гигиены: расческа, мыльница, зубная щетка и т.п.)

Рисование: «Мой любимый фрукт. Овощ.»

Прогулка.

«Наблюдение за спортивным оборудованием игровых площадок.»

Цель: предложить детям назвать спортивное оборудование на площадке, как его использовать? Какие правила безопасности нужно помнить во время игр на спортивном оборудовании?

Чтоб расти и закаляться
Не по дням, а по часам,
Физкультурой заниматься,
Заниматься нужно нам!

Воспитатель: А вы, знаете, что физкультурная площадка предназначена для специальных занятий и спортивных упражнений? Ребята, посмотрите, сколько на нашей площадке физкультурного оборудования. Всё оборудование окрашено в яркие разноцветные цвета. А скажите, вы знаете, как оно называется? Для чего используется?

Дети: Для занятий спортом.

Воспитатель: Лестница для лазания, мишени для метания, бревно для поддержки равновесия, баскетбольное кольцо и волейбольная сетка.
Лестница в запасе есть,
Преимуществ в ней не счесть.
Очень быстро и легко,
Поднимусь я высоко.

Воспитатель: Всё, что находится на нашей площадке, очень помогает нам сохранять своё здоровье, заниматься спортом и играть.

Подвижная игра: «Перевези лекарство»

Цель: развивать бег, координацию движения.

Ход игры: Дети разбегаются по площадке на которой лежат фрукты и овощи, по команде собирают те фрукты, в которых есть витамин А, и овощи с витамином В. Всё собранное несут в корзины.

II- я половина дня.

Гимнастика пробуждения «Неболейка»

1. И.П.: лежа на спине, руки вдоль туловища, поднять руки вверх, потянуться.

2. И.П.: сидя, ноги с крестно (поза лотоса), массаж больших пальцев ног, начиная от подушечки до основания.
3. И.П. то же, массаж пальцев рук - от ногтей до основания с надавливанием (внутреннее и внешнее).
4. И.П. то же, руки вперед, массаж-поглаживание рук - от пальцев до плеча.
5. И.П. то же, крепко зажмурить глаза на 5 сек., открыть, повторить 5-6 раз.
6. И.П: о.с., ходьба на месте с высоким подниманием колена.

Закаливающие процедуры: «Дорожка здоровья».

Цель: укрепление здоровья детей.

Спортивное развлечение в физкультурном зале:

«Здоровым быть - здорово».

Цель: Формирование двигательной активности детей, укрепление физического здоровья дошкольников, воспитание коллективизма, доброты, создание праздничного настроения.

(Дети заходят в зал под музыку и садятся на стульчики.)

Ведущий: 7 апреля - Международный День здоровья! Во всем мире люди показывают, как они заботятся о своем здоровье и привлекают других делать, как они. В этот день в нашем детском саду всегда проходят развлечения, посвященные этому празднику. И сейчас нас с вами ждет такое развлечение, где мы покажем, как можем заботиться о своем здоровье, какие мы ловкие, смелые, умелые.

В наших соревнованиях примут участие две команды (команды под музыку строятся в центре зала).

Ведущий:

На спортивную площадку

Приглашаем всех сейчас.

Праздник спорта и здоровья

Начинается у нас.

Ведущий:

Что за гость спешит на праздник? Как зовут его, узнай?

А для этого загадку поскорее отгадай:

Приходи к нему лечиться зверь любой, любая птица

Всем помочь он поспешит Добрый доктор?

Дети: Айболит!

Айболит: Ребята, а как вы понимаете, что такое здоровье?

И что надо делать, чтобы быть здоровым?

1. Делать утром зарядку обязательно
2. Мыть руки перед едой
3. Закаляться

4. Чистить зубы утром и вечером перед сном
5. Заниматься физкультурой и спортом

Ведущий: Вот мы сейчас и будем заниматься физкультурой, мы будем с вами соревноваться.

В наших соревнованиях примут участие две команды (команды под музыку строятся в центре зала)

Команда «Здоровячки»

Команда «Крепыши»

Капитаны команд говорят свое приветствие:

Команда «Здоровячки»:

Навеки спорту верным быть
Здоровье с юности хранить
Не плакать и не унывать
Соперников не обижать
Соревнование любить
Стараться в играх первым быть

Команда «Крепыши»

Давайте спортом заниматься!
Давайте будем закаляться,
И руки мыть не забывать
И день здоровья отмечать.

Айболит:

Все собрались, все здоровы?
Бегать и играть готовы?
Ну тогда не зевай и не ленись
На разминку становись

Проводится разминка под музыку.....

Молодцы, хорошо размялись, а теперь отгадайте загадку

Зимой падает
Весной журчит,
Летом шумит,
Осенью капает
(Вода)

Айболит:

Ребята для чего человеку нужна вода?

Дети отвечают

1 эстафета: «Наноси воды» Из одной в другую емкость перенести воду на время с помощью маленького стаканчика.

Айболит: «От простой воды и мыла у микробов тают силы»

2 эстафета: «Собери банные принадлежности»

3 эстафета «Убери мусор»

Воспитатель: Нашим, командам, нужно будет показать, какие они быстрые, ловкие, смелые и умелые.

4 эстафета «Кто быстрее докатит обруч до флажка».

Ход игры: Играющие становятся друг за другом за стартовой чертой. На расстоянии 10—15 м от них расположены флажки (кегли). Первый ребенок в каждой колонне держит в руках обруч. По сигналу воспитателя «кати» дети с обручами в руках катят их по направлению к флажкам, подталкивая палочкой, оббегают флажок, возвращаются в свои колонны и передают обручи и палочки следующим участникам эстафеты.

Как только игрок получит палочку, он сейчас же бежит к флажку, прокатывая палочкой обруч, и т. д. Игра заканчивается, когда стоявший в колонне последним выполнит задание. Выигрывает звено, которое быстрее закончит игру.

5 эстафета «Бег в парах».

Ход игры: Командам предлагается парами добежать до флажка, не расцепляя руки и вернуться обратно. Побеждает та команда, которая быстрее выполнит задание.

Задание для капитанов «Отгадай загадку».

Всю жизнь ходят вдогонку,
А обогнать друг друга не могут.
(ноги)

Один говорит,
Двое глядят,
Двое слушают.
(язык, глаза, уши)

Вот гора, а у горы
Две глубокие норы
В этих норах воздух бродит.
(нос)

Если б не была его,
Не сказал бы ни чего.
(рот)

В одной комнатухе
Соседи живут.
Одни всё кусают,
Другие жуют.

(зубы)

6 задание «Перетягивание каната».

Участники выстраиваются друг за другом, взявшись за канат. Побеждает та команда, которая перетянет канат на свою сторону.

7 эстафета «Прыжки на одной ноге».

Ход игры. Игроку команды по сигналу нужно на одной ноге допрыгать до флажка и бегом вернуться к своей команде и передать эстафету.

8 эстафета «Кто ловкий?».

Ход игры: Командам потребуется перенести с огорода картофель в корзины, но задание не простое, перенести её нужно в ложках. Команды готовы!!!!!!

Айболит: Предлагаю сыграть всем в игру. Чтоб здоровым оставаться нужно правильно питаться! В следующем конкурсе вам, ребята, нужно быть внимательными, если еда полезная – отвечать «Да», если не полезная – «Нет».

9 Игра «Да и нет»:

- Каша – вкусная еда. Это нам полезно?
- Лук зелёный иногда Нам полезен, дети?
- В луже грязная вода Нам полезна иногда?
- Щи – отличная еда. Это нам полезно?
- Мухоморный суп всегда... Это нам полезно?
- Фрукты – просто красота! Это нам полезно?
- Грязных ягод иногда Съесть полезно, детки?
- Овощей растёт гряда. Овощи полезны?
- Сок, компотик иногда Нам полезны, дети?
- Съесть мешок большой конфет Это вредно дети?
- Лишь полезная еда На столе у нас всегда!
- А раз полезная еда – Будем мы здоровы?

Айболит:

Безволие, неряшливость и лень-

К заболеванию первая ступень.

Гуляй на воздухе, не ешь ты перед сном

А летом, спи, с распахнутым окном.

Дружи с водой, купайся, обтирайся,

Зимой и летом физкультурой занимайся.

Подведение итогов соревнования. Награждение команд.