***Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение***

***детский сад № 13 общеразвивающего вида***

***Конспект тематического Дня Здоровья***

***«Здоровье – это здорово!»***

***Возраст детей*** *6-7 лет*



 ***Провела:***

 *воспитатель*

 *Королева Юлия Владимировна*

***г.Чехов***

**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.

**Задачи:**

* формирование двигательной активности детей.
* развитие знаний, умений и навыков, полученных ранее.
* создание условий для физического развития детей.
* воспитывать  любовь и интерес к здоровью, спорту.
* воспитывать у детей добрые и дружеские взаимоотношения.

**Утро**:

**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.

**Дидактическая игра: «Узнай на вкус».**

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

**Утренняя гимнастика: «Гном»**

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

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 зевает»** - 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.

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

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

**Игра: « Волшебный мешочек».**

**Цель:** расширения словарного запаса ребенка и развития мышления. Развивать внимание, память. Умение определять на ощупь предметы.

**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 предназначается 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*,*б*аскетбольное  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.**

**Закаливающие процедуры: «Дорожка здоровья».**

**Цель:** укрепление здоровья детей.

**Спортивное развлечение: « 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:**Сегодня 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.

Несомненно, что здоровье

С детства надо укреплять.

Физкультурой заниматься,

Бегать прыгать и скакать.

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

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

**Задание 1.  «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, обегают 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.

**Задание 2. «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 комнатушке

Соседи живут.

Одни всё кусают,

Другие жуют.

                      (зубы)

**Задание 3. *«Передал - садись!»***

Играющие делятся на несколько команд и строятся за общей линией старта в колонну по одному. Впереди каждой колонны лицом к ней на расстоянии 5 - 6 м становятся капитаны. Капитаны получают по мячу. По сигналу каждый капитан передает мяч первому игроку своей колонны. Поймав мяч, этот игрок возвращает его капитану и приседает. Капитан бросает мяч второму, затем третьему и последующим игрокам. Каждый из них, вернув мяч капитану, приседает. Получив мяч от последнего игрока своей колонны, капитан поднимает его вверх, а все игроки его команды вскакивают. Выигрывает команда, игроки которой быстрее выполнят задание.

**Задание  4. «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.

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.