

Тематический день «День здоровья» в средней группе №12 воспитатель Хачатурян А.А.

Цель: создать условия для формирования представлений детей дошкольного возраста о здоровье как одной из главных ценностей человеческой жизни.

Задачи:

- Расширять знания детей о полезной и вредной пище, о ценности здоровья.
- Формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение, с помощью сна восстанавливаются силы.
- Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности.
- Развивать физические качества, самостоятельную двигательную активность.
- Воспитывать желание заботиться о своем здоровье.

Место проведения: групповое помещение, участок детского сада.

Ход тематического дня

Прием детей. Сюрпризный момент.

Цель: заинтересовать детей, вызвать интерес к предстоящей деятельности, привлечь их внимание.

Обратить внимание детей на большое красивое солнце, которое висит на доске. Предложить его рассмотреть. Ребята рассматривают, высказывают предположения о том, зачем и откуда оно появилось. Выслушав детей, сообщить, что сегодня в детском саду объявлен День здоровья, а о том, где же оно прячется и как его сохранить, им поможет узнать именно волшебное солнышко. Сообщить о том, что чтобы набраться сил и быть бодрыми целый день, надо обязательно выполнить утреннюю гимнастику.

На протяжении всего дня открываем лучики:

-1-й лучик: гигиена

2-й лучик: свежий воздух, солнце

3-й лучик: витамины

4-й лучик: физические упражнения, гимнастика

5-й лучик: хорошее настроение.

Утренняя гимнастика

Цель: развивать двигательную активность детей; повысить мышечный и эмоциональный тонус.

Ситуативная беседа перед завтраком о необходимости и правилах мытья рук.

Завтрак

Цель: совершенствовать культурно-гигиенические навыки, формировать простейшие навыки поведения во время еды.

Непрерывная образовательная деятельность

Беседа на тему: «Витамины я люблю, быть здоровым я хочу»

Цель: закрепить знания детей о полезных продуктах питания; развитие внимания, логического мышления, связной речи.

Наглядный материал: муляжи фруктов и овощей.

Для закрепления беседы проводится дидактическая игра «Полезная и вредная пища»

Дидактическая игра: «Чудесный мешочек». Наощупь угадать предметы личной гигиены (мыло, расческа, носовой платок, полотенце, зеркало, зубная паста и щетка, щетка для одежды) и рассказать, для чего они предназначены и как ими пользоваться.

Физическое развитие. По плану инструктора по физическому воспитанию.

Подготовка к прогулке. Перед выходом на улицу напомнить детям, что: «Солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья» и предложить на прогулке понаблюдать за солнцем и воздухом.

Прогулка

Наблюдение за солнцем.

Цель: уточнить знания детей о влиянии солнца на жизнь растений, животных, людей; развивать наблюдательность, любознательность.

Наблюдение: сила ветра

Цель: познакомить детей с понятием «сила ветра», учить определять силу ветра по верхушкам деревьев и развивающимся флажкам, подводить к пониманию того, что при сильном ветре необходимо одеваться теплее, формировать осознанное отношение к своему

здоровью.

Игр "Самый меткий".

Цель: развитие координации и быстроты движений в крупных и мелких мышечных группах; глазомера.

Игра «Назови вредный продукт» (взрослый по очереди бросает мяч ребенку, а он, поймав его называет продукт и бросает мяч обратно взрослому).

Цель: уточнять знания детей о пользе и вреде разных продуктов, учить разделять их.

Самостоятельная игровая деятельность с выносным материалом .

Цель: создание бодрого радостного настроения. Вызвать интерес к совместным играм, воспитание доброжелательных отношений детей друг к другу.

Возвращение с прогулки.

Развесить свои вещи на батарее. Привести в шкафчиках порядок. Напомнить о необходимости мытья рук с мылом перед едой.

Обед.

Цель: продолжать учить детей вести правильно себя за столом во время приёма пищи (сидеть ровно, не качаться на стуле, не спешить и не разговаривать с набитым ртом).

Подготовка ко сну, сон. Чтение книги перед сном.

II половина дня

Подъем. Бодрящая гимнастика.

Цель: активизировать детей после дневного сна; настроить их на активную рабочую деятельность.

Полдник.

Работа в книжном уголке.

Рассмотреть иллюстрации и прочитать отрывки из сказки «Айболит» К.И. Чуковского.

Цель: формировать представления детей о ценности здоровья, о ЗОЖ через художественную литературу. Расширить представления детей о профессии врача, о трудовых действиях, результатах труда.

Чтение стихотворения: «Чтоб здоровье сохранить»

Чтоб здоровье сохранить,
Организм свой укрепить,
Знает вся моя семья,
Должен быть режим у дня.
Следует, ребята, знать -
Нужно всем подольше спать.
Ну а утром не лениться –
На зарядку становиться!
Чистить зубы, умываться,
И почаще улыбаться,
Закаляться, и тогда -
Не страшна тебе хандра.
У здоровья есть враги,
С ними дружбы не води!
Среди них тихоня лень,
С ней борись ты каждый день.
Чтобы ни один микроб
Не попал случайно в рот,
Руки мыть перед едой
Нужно мылом и водой.
Кушать овощи и фрукты,
Рыбу, молокопродукты -
Вот полезная еда,
Витаминами полна!
На прогулку выходи,
Свежим воздухом дыши.
Только помни при уходе:
Одеваться по погоде!
Ну, а если уж случилось:
Разболеться получилось,
Знай, к врачу тебе пора.
Он поможет нам всегда!
Вот те добрые советы,
В них и спрятаны секреты,
Как здоровье сохранить.
Научись его ценить!

Разгадывание загадок на тему «здоровье»:

Ускользает, как живое,
Но не выпущу его я.
Белой пеной пенится,
Руки мыть не ленится.

(Мыло)

Хожу-брожу не по лесам,
А по усам, по волосам.
И зубы у меня длинней,
Чем у волков, у медведей.

(Расческа)

Пластмассовая спинка,
Жесткая щетинка,
С зубной пастой дружит,
Нам усердно служит.

(Зубная щетка)

И сияет, и блестит,
Никому оно не льстит,
А любому правду скажет –
Все как есть ему покажет.

(Зеркало)

Вытираю я, стараюсь,
После ванной паренька.
Все намокло, все измялось –
Нет сухого уголка.

(Полотенце)

Сюжетно-ролевая игра «Больница»

Цель: формировать у детей умения принимать на себя роль и выполнять соответствующие игровые действия, использовать во время игры медицинские инструменты и называть их; способствовать возникновению ролевого диалога.

Рисование: «Витамины для здоровья»

Дети рисуют фрукты и овощи, полезные для здоровья.

Итог дня

- Чем понравился сегодняшний день в детском саду?
- А что больше всего понравилось?
- Как вы будете теперь заботиться о своём здоровье?

- Молодцы ребята, вы сегодня были самыми ловкими, быстрыми, смелыми, находчивыми. Я хочу угостить вас яблоками и подарить раскраски. Будьте всегда веселы и здоровы!

Прогулка вечерняя

Самостоятельная игровая деятельность детей на прогулке.

Уход детей домой

Родителям

Раздача буклетов «Разговор о правильном питании»