



**План – конспект**  
проведения тематического «Дня здоровья» в старшей группе.

Разработала и провела  
Копылова Л.А.

г. Екатеринбург

**Цель:** продолжать формировать у детей представления о здоровье и здоровом образе жизни.

**Задачи:**

**Образовательная:**

- продолжать знакомить детей с составляющими здорового образа жизни;
- дать представления о значении физических представлений для организма человека;
- продолжать формировать культурно-гигиенические навыки.

**Развивающая:**

- развивать умение заботиться о своем здоровье;
- продолжать развивать память, логическое мышление, внимание, речь;

**Воспитательная:**

- продолжать воспитывать потребность быть здоровым.

**Интеграция образовательных областей:**

- Безопасность
- Художественное творчество
- Музыка
- Физическая культура
- Коммуникация
- Труд
- Социализация
- Чтение художественной литературы
- Познание

# УТРО

## Сюрпризный момент

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

Воспитатель обращает внимание детей на большое красивое солнце, которое висит на доске. Предлагает его рассмотреть. Ребята рассматривают, высказывают предположения о том, зачем и откуда оно появилось.

Выслушав детей, педагог сообщает им, что сегодня в детском садике объявлен День здоровья, а о том, где же оно прячется и как его сохранить, им поможет узнать именно волшебное солнышко.

Далее воспитатель сообщает малышам о том, что чтобы набраться сил и быть бодрыми целый день, надо обязательно выполнить утреннюю гимнастику.

## Утренняя гимнастика

### Цели:

- развивать двигательную активность детей;
- повысить мышечный и эмоциональный тонус;
- продолжать учить выполнять комплекс ОРУ (без предметов).

# ДЕНЬ

## Организационно – образовательная деятельность

**Тема** «Где прячется здоровье»

### Цели:

Закрепить знания детей о влиянии на здоровье двигательной активности, закаливания, питания, свежего воздуха, настроения. Развивать познавательный интерес мыслительную активность, воображение. Воспитывать желание быть здоровым, внимательно относиться к себе.

### Оборудование:

Набор иллюстраций – «Продукты питания», модель солнца, мяч, макет дерева, телефон, гномик (игрушка), кукла-бибабо доктор Неболейко, магнитофон, диск с комплексами ритмической гимнастики.

## Ход ООД

**Воспитатель:** Сегодня мы собрались с вами, чтобы поговорить о здоровье. На какое слово похоже слово «здоровье»? Правильно, слово здоровье похоже на слово здравствуй. Когда мы здороваемся, мы желаем друг другу здоровья. Давайте и мы поздороваемся друг с другом и сделаем это в игре «Здравствуй».  
(проводится коммуникативная игра с мячом).

*Далее за дверью раздаётся чей-то плач. Воспитатель идет посмотреть.*

Воспитатель: Ребята, посмотрите, к нам в гости пришел гномик, давайте поздороваемся с ним. Но что-то он очень грустный...

(обращаясь к гномику): Что случилось с тобой, гномик, почему ты такой грустный?

Гномик: Ребята, я пришел к вам за помощью. Что-то я совсем без сил, мне кажется, что я потерял свое здоровье и не знаю, где его найти. Вы мне поможете? (Да)

Воспитатель: Ребята, а как вы думаете, кто может помочь гномику, кто все знает про здоровье и о том, что надо делать, чтобы его не потерять. (Врач)

- А где можно найти врача? (В больнице)

- Как можно вызвать врача сюда? (По телефону)

- По какому номеру телефона вызывают врача? (03)

- Правильно, чтобы вызвать врача, скорую помощь нужно набрать всего лишь 2 цифры –03.

(воспитатель показывает этот номер телефона и звонит)

Воспитатель: Алло, здравствуйте, это больница? Мы бы хотели вызвать врача к нам в детский сад «Радуга». У нас, кажется, заболел гномик. Вы сможете прийти? Спасибо. Ждем.

Воспитатель: ну вот, гномик, скоро придет врач и подскажет, как можно тебе помочь.

*Появляется доктор Неболейко (кукла-бибабо на руке у воспитателя).*

-Здравствуйте, ребята. Я пришел по вызову. Что же у вас случилось? Неужели кто-то заболел?

Воспитатель: нет, наши дети здоровы, но вот к нам в гости пришел гномик, который себя плохо чувствует и боится, что он потерял свое здоровье. Он не знает как можно найти свое здоровье.

Доктор: Я открою вам маленький секрет. Наше здоровье можно сравнить с солнышком у которого много лучиков. Эти лучики живут в каждой клеточке нашего организма. Чтобы узнать, как называется первый лучик нашего Солнышка здоровья, я предлагаю вам поиграть в игру, которая называется «Правильно, правильно, совершенно верно».

- Я буду вам говорить маленькие стихотворения, если в них говорится то, что правильно, то вы все вместе говорите «правильно, правильно, совершенно верно», а если в стихотворении говорится о том, что не надо делать, то вы молчите. Вы поняли? (Да).

1.Чтоб расти и закаляться  
Надо спортом заниматься

2.Будет пусть тебе не лень  
Чистить зубы 2 раза в день

3.Чтобы зубы не болели  
Ешь конфеты-карамели

4.Если выходишь зимой погулять

Шапку и шарф надо дома оставлять

**5.**Фрукты и овощи перед едой  
Тщательно, очень старательно мой.

**6.**Вовремя ложись, вставай  
Режим дня ты соблюдай

**7.**Вот еще совет простой  
Руки мой перед едой

**8.**От мамы своей быстро вы убегайте  
Ногти свои ей подстричь не давайте.

**9.**Платочек, расческа должны быть своими  
Это запомни и не пользуйся чужими.

**10.**Если на улице лужа или грязь  
Надо туда непременно упасть.

- Как можно одним словом назвать все те действия, которые надо обязательно выполнять и на которые вы дружно ответили «правильно, правильно, совершенно верно»? (*Гигиена*)

- Именно так называется наш первый лучик здоровья. Чтобы быть здоровым нужно соблюдать личную гигиену.

*Открывает 1-ый лучик солнышка здоровья.*

- А теперь я предлагаю вам проделать небольшой опыт. Попробуйте глубоко вздохнуть, а потом закройте ладошкой нос и рот. Что вы чувствуете? А чем мы дышим?

- Правильно, мы дышим свежим воздухом, именно поэтому мы выходим каждый день на улицу, на прогулку.

- 2-й лучик нашего солнышка здоровья – это свежий воздух.

*Открывает 2-й лучик.*

Воспитатель: Давайте мы вместе вспомним, какие упражнения на дыхание мы знаем.

**1.** Наклон назад, вдох через нос, обнимая себя

Наклон вперед- выдох через рот, руки опустить.

**2.**Вдох через нос

Выдох через рот на полуприсяде.

**3.**Упр. «Надуй шарик»

Вдох через нос, выдох небольшими порциями в «шарик», пока не «лопнет».

Гномик: Оказывается так интересно правильно дышать. Мне так понравились эти упражнения. Теперь я буду делать их каждый день.

Доктор: А еще у меня есть для вас особый рецепт. Вот послушайте.

Никогда не унываю  
И улыбка на лице  
Потому что принимаю  
Витамины А, В, С.

- Ребята, а что будет, если организму не будет хватать витаминов? *(Если принимать мало витаминов, то будешь плохо расти, не будешь бегать, прыгать, играть, потому, что просто не будет сил. И поэтому будут прилипать всякие болячки, и с ними будет трудно бороться).*

- Как вы думаете, где можно взять витамины? *(Продуктах питания, овощах и фруктах).*

- Молодцы! Ребята, а вы знаете стихи о витаминах? Расскажите гномику.

Я витаминка**А**

Меня запомнить просто

Найдешь меня в морковке

Я - витаминка роста.

Витаминкой**В**назвали

Строго-настрога сказали:

Жить в орешках, огурцах,

Хлебе, щавеле, грибах.

Хоть и кислый я на вкус

Улыбнитесь, Сони...

Витаминкой**С** зовусь

И живу в лимоне.

Мы на солнышке лежали

Витамин **Д** принимали.

Кто же мы теперь: ребятки

Или просто шоколадки?

- А теперь я предлагаю вам вырастить чудо-дерево, на котором будут расти только полезные продукты. Вот здесь картинки с изображением различных продуктов питания. Каждый из вас подойдет, возьмет одну карточку с изображением полезного продукта и повесит ее на дерево. А потом тихонько сядет на свое место.

- Какие продукты не взяли на дерево? Почему?

- А как можно одним словом назвать продукты, изображения которых вы повесили на дерево? Какие они? *(Полезные, витаминные).*

- Именно так называется наш следующий лучик - витаминная еда.

*Открывает 3-й лучик солнышка здоровья.*

- У нашего солнышка уже открыты 3 луча.
- А теперь давайте проверим, много ли силы в ваших руках. Покажите свои мускулы.
- Ребята, а от чего появляется сила в наших руках, как вы думаете?
- А вы любите делать зарядку?

Воспитатель: Давайте мы сейчас покажем гостям, как мы умеем делать зарядку.

*Проводится комплекс ритмической гимнастики под музыку.*

Доктор: Как вы думаете, почему человек должен быть сильным? (*Сила укрепляет здоровье человека*).

- Правильно. Следующий, 4-й лучик нашего солнышка называется – физические упражнения и спорт.

*Открывает 4-й лучик.*

Гномик: Я все понял, чтобы найти свое здоровье и не потерять его, надо хорошо питаться, гулять на свежем воздухе, делать каждый день зарядку и не забывать мыть руки.

Врач: Все правильно, гномик. Но у нашего солнышка есть еще один лучик. Посмотри на наших ребят: они весело улыбаются, как ты думаешь, какое у них настроение?

- Хорошее настроение – вот название последнего, пятого лучика.

*Открывает 5-й лучик.*

Воспитатель: Посмотрите, как улыбается солнышко, оно радуется, что мы вместе узнали, как найти и сохранить свое здоровье. И мы все очень рады, что мы сумели тебе помочь. Ведь правда, ребята? Теперь ты знаешь, как найти и сберечь свое здоровье?

Гном: Да, конечно, спасибо, ребята. Теперь я расскажу эту хорошую новость всем другим гномикам.

Воспитатель: Ребята, понравилось вам наше солнышко здоровья? Давайте назовем, какие лучики у солнышка мы открыли.

1-й лучик: гигиена

2-й лучик: свежий воздух

3-й лучик: витаминная еда

4-й лучик: физические упражнения

5-й лучик: хорошее настроение.

Доктор: Друзья, если вы будете все это соблюдать, то непременно будете здоровы! Теперь я могу быть спокоен, что ребята из средней группы д/с «Радуга» будут всегда здоровы и научат беречь свое здоровье всех своих близких. За то, что вы такие умные, активные, добрые я принес вам угощение. Ну а мы с гномиком с вами прощаемся. До свидания, ребята!

### Прогулка

\* **Наблюдение: сила ветра**

Цели:

- познакомить детей с понятием «сила ветра», учить определять силу ветра по верхуш-

кам деревьев и развивающимся флажкам;

- подводить к пониманию того, что при сильном ветре необходимо одеваться теплее;
- формировать осознанное отношение к своему здоровью.

### **\* Труд**

Очистка от снега дорожки

Цель:

- продолжать воспитывать привычку к чистоте и порядку
- трудиться дружно, сообща

### **\* Подвижная игра**

«У медведя во бору» -

#### **\* Игра малой подвижности**

«Дерево, кустик, травка»

### **\* Самостоятельная игровая деятельность детей на прогулке**

## Сон

Тихий час с 13.00 до 15.00

## **ВЕЧЕР**

### **Чтение художественной литературы**

К. Чуковский «Доктор Айболит»

Цели:

- продолжать работу по формированию интереса к книге;
- учить детей отвечать на вопросы по тексту, формулировать общее высказывание о содержании произведения ;
- воспитывать ответственное отношение к своему здоровью.

### **Творческая мастерская**

Рисование на тему: «Где прячутся витаминки»

Цели: продолжать учить детей рисовать овощи и фрукты, самостоятельно выбирать необходимые материалы. Развивать творческие способности, воображение. Воспитывать аккуратность, самостоятельность.

### **Сюжетно – ролевая игра «Больница»**

Цели: побуждать детей творчески использовать в игре знания об окружающей жизни, преобразовывать и использовать их в соответствии с сюжетом. Используя косвенные методы руководства, подводить детей к самостоятельному созданию игровых замыслов