Красноярский край,

Г.Дудинка,

ТМБ ДОУ «Забава»

Воспитатель:

Гутько И.Н.

 Конспект проведения

**«Дня здоровья»**

для детей старшего дошкольного возраста

**Тема: «Наши верные друзья»**

  **Цель**: вызвать у детей желание вести здоровый образ жизни, заботиться о своем здоровье.

 **Задачи:**

\* рассказать детям о том, что нам помогает быть здоровыми: свежий воздух, вода, солнце, закаливание, спорт, личная гигиена и т.п.

\* воспитывать желание вести здоровый образ жизни.

\*развивать умения детей делать выводы о влиянии личной гигиены на здоровье.

 **Утро**

 *Самомассаж на профилактику простудных заболеваний*

Цель: профилактика ОРВИ, познакомить с точками на теле, которые повышают защитные силы организма в целом, а также слизистые оболочки носа, горла, бронхов.

*Беседа «Наши верные друзья»*

Цель: рассказать детям о правильном режиме дня, вызвать желание вести здоровый образ жизни, заботиться о своем здоровье.

*Содержание беседы:*

 Дорогие ребята! Согласитесь, приятно чувствовать себя здоровым, бодрым и веселым! Ведь как говорили древние греки: «В здоровом теле- здоровый дух». Немало пословиц и поговорок о здоровье сложено русским народом. Например, такие: «Здоровье дороже золота», «Здоровье ни на какие деньги не купишь». Давайте вместе подумаем, что помогает человеку быть здоровым. Правильно! Прохладная чистая вода, которой мы умываемся, обливаемся или обтираемся по утрам. Она закаляет наш организм, прогоняет сон, очищает кожу, смывая с нее грязь, пот и болезнетворные микробы.

 Второй наш друг – это утренняя гимнастика. Под звуки быстрой ритмичной музыки мы идем быстрым шагом, бежим, приседаем, делаем наклоны вперед, назад, вправо, влево, берем обруч или скакалку.

 После утренней зарядки повышается настроение, появляется аппетит, ведь зарядка, регулируя работу всех органов, помогает включиться в дневной ритм. Как вы думаете, что помогает нам быть здоровыми?

 Верно! Теплые солнечные лучи и свежий воздух. Особенно полезен воздух в хвойных, сосновых и еловых борах. Этот воздух – настоящий целительный настой, благоухающий ароматами смолы и хвои. И в лиственных лесах, и в борах в воздухе содержится много веществ, убивающих вредных микробов.

 Представьте себе лентяя, который редко моет руки, не стрижет ногти. Дома у него пыльно и грязно. На кухне – горы грязной посуды. Крошки и объедки. Вокруг них вьются мухи – грязнухи. Как вы считаете, заботится ли этот человек о своем здоровье?... Верно! Не заботится! Немытые руки, и грязь под ногтями могут стать причиной многих опасных болезней – желтухи или дизентерии. Эти болезни называют – «болезнями грязных рук».

 А мух в старину не зря величали «вредными птичками». Летая по помойкам, свалкам, выгребным ямам, а потом, залетая в дома, они переносят на своих лапках опасных микробов, которые могут вызывать болезни.

 Надеюсь, вы поняли: чтобы быть здоровым, нужно следить за чистотой, умываться и мыть руки с мылом, чистить зубы и стричь ногти. Убирать комнату и мыть посуду. Ведь недаром говорится: «Чистота – залог здоровья».

 Я знаю немало ребятишек, которые не любят соблюдать режим дня. До поздней ночи они сидят перед телевизором или компьютером, а утром встают вялыми, бледными, не выспавшимися, забывая замечательное правило: «Рано в кровать, рано вставать – горя и хвори не будете знать!»

 А ведь режим дня – прекрасный друг нашего здоровья! Если мы всегда в одно и то же время встаем с кровати, завтракаем, обедаем, ужинаем, ходим на прогулку, ложимся спать, то у нашего организма вырабатывается определенный биологический ритм, который помогает сохранить здоровье и бодрость. Но мы с вами забыли еще об одном друге – о движении.

 Давайте подумаем, может ли быть здоровым человек, который ведет неподвижный образ жизни и большую часть времени сидит в кресле или лежит на диване?

 Верно! Не может! А почему? Его мышцы, сердце не тренируются. 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, закаленными!

 Велосипед, самокат, роликовые коньки… Как чудесно мчаться на них по дорожкам, вдоль цветов и густо травы.

 Лето дарит нам не только тепло и солнечный свет, но и возможность купаться в речке или озере, играть в футбол, волейбол и другие подвижные веселые игры на улице. А зимой, когда все белым-бело можно кататься на лыжах и санках, играть в хоккей или кружиться на коньках вокруг сияющей огнями елки.

 Физические упражнения помогают нам укреплять здоровье, закаляют тело и волю, делают нас смелыми и сильными.

Я хочу здоровым быть-

Буду с лыжами дружить.

Подружусь с закалкой,

С обручем, скакалкой,

С теннисной ракеткой.

Буду сильным, крепким!

***Физминутка*** *«Я позвоночник берегу»*

Я позвоночник берегу Наклоняют корпус вправо-влево,

И сам себе я помогу. Ладони скользят вдоль туловища.

Все выполняю по порядку: Ставят руки на пояс, поднимают,

Сначала сделаю зарядку. Опускают плечи.

Нагнусь, Наклон вперед,

Прогнусь, Слегка прогибаются назад.

И выпрямляюсь, Встают прямо.

И вправо-влево наклоняюсь. Наклоняют корпус вправо-влево.

С друзьями поиграю в мяч, Бегут на месте.

Он весело помчится вскачь. Прыгают на обеих ногах.

И за столом я посижу, Делают полуприсест,

И телевизор погляжу. Сложив руки «полочкой»

Но помнить буду я всегда Встают прямо, руки в стороны.

 Правую и левую руку стараются

 Сцепить за спиной.

Должна прямою быть спина! Меняют положение рук.

***Прогулка***

 Наблюдение за первым выпавшим снегом через лупу.

Цель: показать детям, что снег грязный, есть его нельзя, вредно, после прогулки обязательно мыть руки, приучать детей соблюдать личную гигиену.

Словарная работа: подтаявший, грязный, вредный, опасный.

Труд: почистить крылечко от снега, посыпать песком.

Подвижная игра «Мяч по кругу»

 Может участвовать любое количество игроков. Для игры понадобится 3 набивных мяча. Игроки стоят, образуя круг. Мячи вручают каждому игроку, кроме одного. Каждый игрок с мячом поворачивается к соседу справа и бросает ему мяч, быстро разворачивается к игроку слева, готовый поймать другой мяч.

Правила игры:

Все мячи должны быть в игре одновременно.

Игрок, не поймавший мяч, покидает круг.

Последний игрок, оставшийся с мячом, выигрывает

***Вечер***

 Чтение стихотворения И. Токмаковой «Где спит рыбка»

Цель: познакомить детей с тем, кто из зверей, птиц.. ночует, воспитывать любовь к природе.

Ночью темень. Ночью тишь.

Рыбка, рыбка, где ты спишь?

Лисий след ведет к норе,

След собачий – к конуре,

Белкин след ведет к дуплу,

Мышкин – к дырочке в полу.

Жаль, что в речке, на воде,

Нет следов твоих нигде.

Только темень, только тишь.

Рыбка, рыбка, где ты спишь?

*Беседа «Зачем мы спим?»*

 Сон нужен всем. Каждый ребенок должен спать ночью не менее 10-12 часов. Продолжительность дневного сна у детей 3 лет составляет 2 часа, к концу дошкольного периода потребность в дневном сне у детей исчезает. Спать нужно для того, чтобы ребенок на следующий день мог играть, заниматься люьимым делом, не утомляясь, не уставая.

Цель: рассказать детям, что сон нужен всем, чем он полезен, прививать привычку соблюдать правила перед сном.

*Рассматривание картинок: «Что можно делать перед сном, чего нельзя»*

*Кроссворд – загадка «Что слаще меда и сильнее сна»*

Цель: закрепить знания о режиме дня, о пользе сна, воспитывать любовь к чистоте, развивать внимание, мышление.

*Подвижная игра «День и ночь»*

Цель: закрепление частей суток, развитие двигательной активности, умение реагировать на сигнал.

Ход игры: на слово «день» дети бегают, на слово «ночь»- замирают в любой позе.