**Мунницинальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**Детский сад «Солнышко»**

**Методическая разработка конспекта мероприятия**

**тематического дня в подготовительных группах**

**«Здоровым быть - здорово!»**



**Воспитатель:**

**Шмакова Татьяна Петровна**

**2017 г.**

**Методическая разработка конспекта мероприятия**

**тематического дня в подготовительных группах**

**«Здоровым быть - здорово!»**

**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**:

**«Дорожка здоровья с музыкальным сопровождением».**

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

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

**Наблюдение** за настроением пришедших.

**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!

- 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.

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

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

**Ход игры:**

Детям предлагается 3 разных фрукта.

Задание 1. «Угадай, какой вкус?»

Ребенку предлагается сказать, какой фрукт он попробовал.

Задание 2. «Что, каким бывает?»

Ребёнок называет форму, цвет тех фруктов, которые он попробовал, показывает картинки фруктов.

**Ритмическая гимнастика «Капитошка»**

**I. Вводная часть.**

1. Ходьба на носках, руки к плечам.

2. Ходьба выпадами.

3. Ускоренная ходьба.

4. Бег в медленном темпе.

5. Ускоренная ходьба.

6. Ходьба с высоким подниманием колен.

7. Бег в медленном темпе.

8. Перестроение в колонну по два.

**II. Основная часть. ОРУ под музыкальное произведение**

1. **«Капитошка»**

*(Автор слов:Влад Крутских)*

Вступление.

«Пружинка»

И. п. – ноги слегка расставить, ступни параллельно, руки вниз. Слегка присесть, не отрывая ступней от пола, поочерёдно взмахивая руками вперёд – назад.

Проигрыш.

И. п. – о. с. 1 - шаг вправо, хлопок с правой стороны;

2 – шаг влево, хлопок с левой стороны.

I куплет.

**Рано утром по травеи по солнечной дорожке,**

**Улыбаясь всем вокруг пробежался Капитошка.**

И. п. – о. с, руки к плечам. 1 – правая рука вверх, 2 – левая рука вверх;

3 – правая рука в и. п., 4 – левая рука в и. п.

**Он попрыгал на листе,покачался на ромашке,**

**И помчался "Кто вперёд" с самой маленькой букашкой.**

И. п. – ноги на ширине плеч, руки к плечам.

1 – поворот вправо; 2 – и. п. ; 3 – поворот влево; 4 – и. п.

Припев.

**Капитошка, Капитошка, Капитошка.Поиграй со мной, прошу, ещё немножко.**

**Разноцветный справа, слева, Капитон у меня в ладошке весело поёт.**

Прыжки на двух ногах: ноги врозь – ноги скрестно.

Проигрыш: ла- ла… .

И. п. – о. с. 1 - шаг вправо, хлопок с правой стороны;

2 – шаг влево, хлопок с левой стороны.

II куплет.

**В каждый красочный цветокКапитошка залезает,**

**Закрывает лепесток, и спокойно засыпает.**

И. п. - о. с., руки на поясе. 1 – отставить вперёд ногу на носок; 2 – в сторону;

3 – назад; 4 – и. п. То же другой ногой.

**Если пасмурно с утра,гром гремит в моём окошке,**

**В каждой капельке дождя будет новый Капитошка.**

И. п. – о. с., руки к плечам. Голову опустить вниз, локти соединить вперёд. Вернуться в и. п.

И. п. – о. с., руки к плечам. Коленом правой ноги достать локоть левой руки;

2 – и. п. ; 3 – коленом левой ноги достать локоть правой руки; 4 – и. п.

Припев.

**Капитошка, Капитошка, Капитошка.Поиграй со мной, прошу, ещё немножко.**

**Разноцветный справа, слева, Капитон у меня в ладошке весело поёт.**

Прыжки на двух ногах: ноги врозь – ноги скрестно.

Проигрыш: ла- ла… .

И. п. – о. с. 1 - шаг в право, хлопок с правой стороны;

2 – шаг влево, хлопок с левой стороны.

Проигрыш как вступление.

«Пружинка»

И. п. – ноги слегка расставить, ступни параллельно, руки вниз.

Слегка присесть, не отрывая ступней от пола, поочерёдно взмахивая

руками вперёд – назад.

Припев.

**Капитошка, Капитошка, Капитошка.Поиграй со мной, прошу, ещё немножко.**

**Разноцветный справа, слева, Капитон у меня в ладошке весело поёт.**

Прыжки на двух ногах: ноги врозь – ноги скрестно.

Проигрыш: ла - ла… .

И. п. – о. с. 1 - шаг в право, хлопок с правой стороны; 2 – шаг влево,

хлопок с левой стороны

**Массаж** «Тучка» (Под песню «Злая тучка»)

Раз-два-три-четыре-пять –

Вышла тучка погулять.

*Дети встают друг за другом «паровозиком».*

*- Хлопки ладонями по спине в такт словам.*

*- Легко постукивают кулачками.*

*- Кладут ладони на плечи ребенка, стоящего впереди, и разминают его плечи.*

*- Растирающие круговые движения от центра спины наружу.*

*- Зигзагообразные растирающие движения ладонями снизу вверх.*

*- Постукивают пальчиками.*

**III Заключительная часть**.

Ходьба с перестроением в одну колонну.

**Речевка:** По утрам зарядку делай,

Будешь сильным, будешь смелым.

**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.

**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….

**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.

**Дети:** Витамин А  – очень важен для зрения и роста, а есть он в моркови, сливочном масле, помидорах, яйцах, петрушке.

**Дети:** Витамин В - помогает работать нашему сердцу. Его можно найти в молоке, мясе, хлебе.

**Дети:** 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.

**Дети:** Витамин Д - делает наши руки и ноги крепкими. Его много в молоке, яйцах.

Каждый из этих витаминов очень важен для нас.

**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.

**Рисование: «Здоровым быть - здорово!»**

**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: «Мы веселые ребята»**

**Цель:** Развивать у детей умение выполнять движения по словесному сигналу. Упражнять в беге по определенному направлению с увертыванием. Способствовать развитию речи.

**Ход игры:** Дети стоят на одной стороне площадки. Перед ними проводится черта. На противоположной стороне также проводится черта. Сбоку от детей, на середине, между двумя линиями, находится ловишка, назначенный воспитателем. Дети хором произносят: «Мы веселые ребята, любим бегать и скакать, ну, попробуй нас догнать. Раз, два, три- лови!» После слова «лови», дети перебегают на другую сторону площадки, а ловишка догоняет бегущих. Тот, кого ловишка дотронулся, прежде чем играющий пересек черту, считается пойманным и садится возле ловишки. После 2-3 перебежек производится пересчет пойманных и выбирается новый ловишка. Правила: Перебегать на другую сторону можно только после слова «лови». Тот, до кого дотронулся ловишка отходит в сторону. Того, кто перебежал на другую сторону, за черту, ловить нельзя. Варианты: Ввести второго ловишку. На пути убегающих- преграда- бег между предметами.

**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: « Здоровым быть - здорово».**

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

**Ход мероприятия:**

*Дети командами входят в спортивный зал. Строятся в 3 шеренги буквой п.*

**Веселушка**: Здравствуйте, ребята! Я клоунесса **Веселушка**,

Я клоунесса Хохотушка!

Если хочешь стать умелым,

Сильным, ловким, смелым,

Научись любить скакалки,

Обручи и палки.

Никогда не унывай,

В цель мячами попадай.

Вот здоровья в чем секрет **–**

Всем друзьям – физкульт

**Дети**: Привет!

**Веселушка**:Сегодня мы собрались на **веселые старты здоровья**!

А сейчас….

*Входит Айболит:*

**Айболит:** Подождите, подождите!  
 По полям, по лесам, по лугам я бежал.

И только слова я шептал: детский сад,

Детский сад, детский сад.

У вас ангина есть?  
**Дети**: Нет   
**Айболит:** Скарлатина?  
**Дети**: Нет  
**Айболит**: Холерина?  
**Дети**: Нет  
**Айболит**: Аппендицит?  
**Дети**: Нет  
**Айболит**: Малярия и бронхит?  
**Дети**: нет, нет, нет.  
**Айболит**: Какие здоровые дети.

Все веселые, нет болезней никаких в чем же ваш секрет?!

**Ребенок:** Я открою вам секрет-  
В мире нет рецепта лучше:  
Будь со спортом не разлучен-  
Проживешь тогда сто лет!  
Вот, ребята, весь секрет!  
**Айболит:** ну, раз у вас все в порядке, тогда я пошел дальше. До свидания!  
**Дети:** До свидания!

**Веселушка**: Итак, все вроди собрались,  
 Спортсмены заждались.  
 Наш праздник начинается,  
 Команды представляются.

**Команды: «Здоровичок», «Крепыши», «Смельчаки»** *( девиз, название)*.

**Веселушка**:А сейчас разрешите мне представить вам наше жюри, которое сегодня будет оценивать наши весёлые соревнования.

Жюри: За каждую победу команда будет получать лучики для солнышко.

**Веселушка**:Пусть жюри весь ход сраженья  
Без промашки проследит  
Кто окажется дружнее  
Тот того и победит (пожелание жюри)

**Веселушка:** Внимание, внимание!

Без лишних слов за дело!

Чтобы приступить к соревнованиям,

Сильным, ловким, смелым!  
 Предлагаю сначала размяться.

Не ленитесь, не зевайте,

А за мною повторяйте.

**Разминка «Солнышко лучистое»**

*Дети выполняют под музыку зарядку.*

**Веселушка**: Замечательно, хорошо размялись можно начинать наши **веселые соревнования**. Сейчас ваше первое задание.

**1.Эстафета «Сиамские близнецы»**

*(Два участника встают друг к другу спиной и крепко сцепляются руками. Бегут они боком. Спины игроков должны быть плотно прижаты друг к другу.)*

**Веселушка**: Второе задание.

**2.Эстафета: *«Прыгуны»***

*(Дети садятся на фитбольные мячи, прыгают до ориентира и обратно)*

**3.Эстафета « Игольное ушко»**

*(Вдоль линии эстафеты на земле лежат 2 обруча. Стартуя, первый должен добежать до первого обруча, поднять его и продеть через себя. Затем со следующим обручем также. И так на обратном пути.)*

**4.Эстафета «Передал - садись»**

*(Играющие делятся на несколько команд, по 7-8 человек в каждой 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 волейбольному 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.)*

**5.Эстафета " Мачеха и Золушка".**

(Первые участники берут корзинку с кубикам и бегут до своих обручей и в каждый обруч высыпают кубики. Затем бегом возвращаются к своим командам и, передав корзинку вторым участникам, встают в конец колонны. Те, с пустой корзинкой бегут к обручам и собирают свои кубики в корзинку. Затем они бегом возвращаются с наполненной корзинкой к своей команде и передают её третьим участникам, а сами встают в конец колонны. Третьи участники повторяют действия первых и т. д.) .

**6.Эстафета "Переправа через болото".**

(Нужно пройти на другую сторону зала, по степ - –скамейкам).

**7.Игра  *«Микроб»***

(Выбирается микроб, по команде: *«1,2,3,-от микроба убеги!* дети разбегаются по залу, а микроб их ловит, кого догнали отходят в сторону.)

**Веселушка**:: Продолжаем наши соревнования.

Сейчас нас ждет последние задания

**8.Эстафета: *«Мы спортсмены»(подготовительные гр.)***

1ребенок- ходьба с мешочком на голове;

2- выполняет ведения мяча;

3 - катание обруча.

4- пронести теннисный мячик на ракетке;

5–прыжки на скакалке;

**Веселушка**: Молодцы ребята! Настоящие спортсмены!

Вот и подошли наши веселые старты к концу,А пока жюри подводит окончательный итог наших соревнований,предлагаю со мной по танцевать.

**Подвидение итогов, награждение**

**Веселушка**: А, чтобы вы никогда не болели, были здоровыми, я дарю вам вкусные и полезные витамины. Дети уходят в группу.