

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад «Золотой ключик» сл. Большая Мартыновка**

**Тематический день  
«День здоровья»  
подготовительная группа**

Подготовила:  
воспитатель Соловей Н.Г.

## **Тематический день здоровья в подготовительной группе**

**Дата проведения: 01.03.2021 года**

**Цель:** закреплять представления детей о здоровом образе жизни, о здоровье и его роли в жизни человека

**Задачи:**

1. Создать условия для становления устойчивого интереса к правилам и нормам здорового образа жизни, здоровье сберегающего и безопасного поведения.
2. Продолжать формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.
3. Развивать самостоятельность детей в выполнении культурно-гигиенических навыков и жизненно важных привычек; умение элементарно описывать свое самочувствие.
4. Развивать умение избегать опасных для здоровья ситуаций, обращаться за помощью к взрослым в случае их возникновения.
5. Воспитывать чувство ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья.

**Утро**

**Утренний прием детей.**

**Игра - приветствие «С добрым утром!».**

**Цель:** развивать правильное речевое дыхание, слуховое внимание и память, создать бодрое радостное настроение у детей в группе

**Ход игры:**

С добрым утром, глазки! Поглаживаем веки глаз

Вы проснулись? "Смотрим в бинокль"

С добрым утром, ушки! Поглаживаем ушки

Вы проснулись? Прикладываем ладони к ушам

С добрым утром, ручки! Поглаживаем кисти рук

Вы проснулись? Хлопаем в ладоши

С добрым утром, ножки! Поглаживаем ноги

Вы проснулись? Притопываем

С добрым утром, солнце! Руки раскрыть навстречу солнцу

Я проснулась! Голову слегка запрокинуть, широко улыбнуться

**Утренняя гимнастика.**

По плану инструктора

**Цель:** создать у детей хорошее настроение, поднять мышечный тонус у детей, воспитывать привычку здорового образа жизни, развивать двигательную активность и потребность в ежедневном выполнении утренней гимнастики.

**Словесная игра после утренней зарядки**

Здоровье в порядке,

Спасибо зарядке!

Но чтоб еще лучше было.

Пойдем мыть вместе руки с мылом!

А организм чтоб подкрепить,  
На завтрак надо нам сходить.  
Все нам съесть необходимо,  
Чтоб набрать нам много силы.

### **Умывание, водные процедуры.**

**Цель:** продолжить формировать культурно-гигиенические навыки, воспитывать аккуратность и бережливость при работе с водой, способствовать накоплению конкретных представлений у детей о воде и ее свойствах, продолжить знакомить детей с устным народным творчеством

### **Потешка «Я сегодня утром рано»**

Я сегодня утром рано  
Умывался из – под крана.  
Я и сам теперь умею  
Вымыть личико и шею.  
Моем руки дружно,  
Завтракать нам нужно.  
Ай, лады, лады, лады,  
Не боимся мы воды,  
Чисто умываемся,  
Друг другу улыбаемся.

### **Завтрак /формирование КГН за столом/**

**Цель:** продолжить учить детей правильно вести себя за столом во время приема пищи, воспитывать культурное поведение за столом, аккуратность, продолжить знакомить детей с устным народным творчеством.

Перед завтраком воспитатель знакомит детей с меню на 28.02.2019 года, обсуждает какие продукты, использовались для приготовления блюд в меню, какую пользу для организма несут блюда: каши, супы, мясо, рыба и т.д.

### **Стихотворение «Ем я много витаминов»**

Ем я много витаминов,  
Укрепляю дисциплину.  
Я хочу здоровым быть,  
Чтобы Родине служить.  
Нам здоровья не купить,  
За ним нужно всем следить.  
Лучше с ранних лет начать,  
Ни минуты не терять.

### **Речевое развитие.**

### **Беседа «Что мы знаем о здоровье?» / беседа сопровождается презентацией/**

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 и русским народом. Например, такие: «Здоровье дороже золота» или «Здоровье ни за какие деньги не купишь».

**Задумывались ли вы о том, что у нашего здоровья немало добрых и верных друзей?** /взрослый поддерживает обсуждение, поощряя творческую активность ребенка/.

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 зарядка.

Под звуки бодрой ритмичной музыки мы идем быстрым шагом, бежим, приседаем, делаем наклоны назад, вперед, вправо и влево, берем мяч, 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 еще помогает нам быть здоровыми?** Верно! Теплые солнечные лучи и свежий воздух. Особенно полезный 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 фитонцидов — особых летучих веществ, убивающих вредных микробов. Фитонциды — тоже наши друзья!

Представьте себе лентяя, который редко моет руки, не стрижет ногти. Дома у него пыльно и грязно. На кухне — горы невымытой посуды, крошки и объедки. Вокруг них выются мухи-грязнухи.

**Как вы считаете, заботится ли этот человек о своем здоровье?**

Верно! Не заботится!

Ведь и невымытые руки, и грязь под ногтями могут стать причиной многих опасных заразных болезней — желтухи или дизентерии. Эти болезни так и 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 свою комнату и мыть посуду. Ведь недаром говорится: «Чистота — залог здоровья».

Я знаю немало ребятшек, которые не любят соблюдать режим дня. До поздней ночи они сидят перед экраном телевизора или компьютера, 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 сохранять здоровье и бодрость.

Но мы с вами забыли еще об одном нашем преданном 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 густой 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, деревья и кусты наряжаются в пушистые снежные тулупы, можно кататься на лыжах и санках, играть в хоккей или кружиться на коньках вокруг сияющей огнями ели.

Физические упражнения в детском саду, занятия физкультурой в школе, посещения спортивных секций 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!

### **Ответь на вопросы**

Каких друзей нашего здоровья ты знаешь? Расскажи о них.

Какие водные процедуры ты делаешь по утрам?

Делаешь ли ты ежедневно утреннюю зарядку? Чем она полезна?

Почему грязнули и неряхи часто болеют?

Соблюдаешь ли ты режим дня? Чем он тебе помогает?

Что дарит нам движение?

Какие подвижные игры тебе нравятся?

Почему полезно ходить на прогулку в лес или парк?

### **Организованная образовательная деятельность.**

#### **Художественно-эстетическое развитие (рисование)**

#### **Игра-занятие «Зимние виды спорта».**

**Цель:** учить рисовать фигуру человека в зимней одежде передавая форму частей тела, их расположение, пропорцию, учить передавать простые движения рук и ног, подводить детей к передаче образа нетрадиционным способом при помощи руки.

**Задачи:**

- продолжать учить использовать в рисунке разные материалы: графитный карандаш, цветные восковые мелки, акварель.

- закреплять технические навыки рисования материалами.

- рисовать умение передавать в рисунке свое отношение к зимним видам спорта.

- прививать любовь к здоровому образу жизни и занятиям спортом /приложение 1/.

### **Речевое развитие. Чтение и обсуждение стихотворения «Чтоб здоровье сохранить»**

**Цель:** учить детей отвечать на вопросы воспитателя после прочтения стихотворения, развивать умение рассуждать, развивать диалогическую речь, воспитывать бережное отношение к своему здоровью на примере литературных произведений.

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!

**День**

**Подготовка к прогулке. Прогулка.**

**Познавательное развитие (ФЦКМ)**

**Наблюдение за погодой и одеждой людей в зимнее время года.**

**Цель:** учить детей умению определять состояние погоды и видеть зависимость между нею и одеждой людей. Какая сегодня погода? Как вы одеты? Зачем в зимой нужно надевать шапку, закрывающую уши? Чем опасен ветер для здоровья наших ушек? Зачем зимой прячут руки в перчатки или варежки? Чем полезны прогулки на свежем воздухе для нашего организма?

**Физическое развитие**

**Подвижная игра «Мимо домиков хожу».**

**Цель:** закрепить правила игры, упражнять детей в беге, развивать умение бегать и действовать по сигналу воспитателя, воспитывать интерес к игровой деятельности.

**Самостоятельные игры детей на участке.**

**Цель:** продолжать учить детей играть самостоятельно, взаимодействовать в коллективе, вспомнить правила безопасного поведения при катании с горки, на лыжах, на санках и ватрушках, воспитывать интерес к игровой деятельности.

**Подготовка к обеду. Обед.**

**Формирование КГН за столом**

**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), правильно пользоваться прибором (ложка, вилка), пользоваться салфеткой после того, как покушали, воспитывать культурное поведения за столом, аккуратность, закрепить потешки, формировать устойчивый интерес к устному народному творчеству.

**Подготовка ко сну. Сон.**

**Чтение художественной литературы перед обеденным сном**

**Цель:** расширять представления детей о здоровом образе жизни, о здоровье и его роли в жизни человека, через знакомство с художественной литературой, успокоить и подготовить детей ко сну.

**Сказка «Про девочку Машу и бабушку Гигиену».**

*/автор Л. Короткевич, В. Шахненко/*

Давным-давно в некотором царстве жили-были папа, мама, девочка Маша и бабушка Гигиена. Папа и мама работали в поле, а Маша оставалась с бабушкой.

Утром, когда Маша просыпалась, бабушка говорила:

— Маша, убери свою постель, сделай зарядку, умойся холодной водой и садись завтракать.

Когда Маша отказывалась от манной каши или молока, хватала со стола печенье и собиралась без завтрака бежать на улицу, где девочку уже ждали подружки, бабушка останавливала ее:

— Сначала поешь, а потом пойдешь играть,— говорила она.—Чтобы расти, нужно есть.

Всегда перед едой бабушка заставляла Машу мыть руки, пищу подавала в чистой и красивой посуде. А когда Маша торопилась, бабушка говорила:

— За столом не торопись: от еды, которую глотают быстро мало пользы.

Маша побаивалась бабушку и поэтому слушалась. Но однажды во время ужина, когда Маша открыла интересную книгу, бабушка сказала:

— Маша, не читай за столом: плохо усвоится пища. Девочка бросила книгу и соскочила со стула:

— Не хочу, не буду! Надоело! Буду жить, как хочу! — кричала Маша.

Налила в грязный стакан молоко, съела немытое яблоко и пошла в свою комнату.

Ночью Маша слышала громкие крики и визг. В спальне прыгали насекомые, тараканы, бактерии и вирусы. Маша испуганно спросила:

— Кто вы?

К ней подошел один из них и ответил:

— Я великий король Вирус Двенадцатый!

Но он не был похож на короля. Его корону обвила паутина, он весь был в саже. С его бороды свисали макароны. А красивая рубашка была испачкана вареньем.

— Это хорошо, что ты, наконец, избавилась от назойливой бабушки Гигиены. Теперь твоими друзьями будем мы— бактерии и вирусы.

Маша ощутила острую боль в животе. Голова ее горела и была ОЧОНЬ тяжелая. «Бабушка», — тихо позвала Маша. Но никто не отозвался. Только из темных углов на нее ползли бактерии и вирусы. А впереди шел король — Вирус Двенадцатый...

Маша заболела. Ночью вызвали «скорую помощь». На следующей утро девочка не пошла гулять. Она болела. Врачи с помощью Лекарств боролись с бактериями и вирусами. И когда лекарства победили, девочка опять вышла во двор.

После болезни Маша всегда слушала бабушку Гигиену: застилала постель, поддерживала чистоту в комнате, делала зарядку, умывалась холодной водой, мыла перед едой руки, прислушивались к ее советам и больше не болела.