

Сценарий проведения Дня здоровья для детей старшей группы

Тема: «Спортландия»

Задачи:

1. Мотивировать дошкольников к двигательной активности
2. Повышать сопротивляемость детского организма к простудным заболеваниям.
3. Закрепить физические умения и навыки, полученные ранее.
4. Воспитывать у дошкольников добрые и дружеские взаимоотношения в процессе подвижной игровой деятельности.

Утро:

Утренняя гимнастика «Гном»

1. «Гном спит» — и. п.: лежа на боку. Свернуться калачиком. (6 р.)
2. «Гном просыпается» — и. п.: то же. Вытянуть руки и ноги, вернуться в и. п. (7 р.)
3. «Гном зевает» — и. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Руки развести в стороны, широко раскрыть рот. (7 р.)
4. «Гном переворачивается в постели» — и. п.: то же. Повороты с боку на бок. (7 р.)
5. «Гном потягивается» — и. п.: сидя на коленях, руки на поясе. Движения руками вверх-вниз, вставая на колени (7 р.)
6. «Гном умывается» — и. п.: стоя на коленях. Повороты вправо и влево, движения руками как бы «загребая воду» к лицу. (7 р.)
7. «Гном вытирается» — и. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Полуприседы, движения руками перед лицом вверх-вниз, как бы вытираясь полотенцем. (7-8 р.)
8. «Гном идет завтракать» — и. п.: полуприсев, руки опущены вниз. Ходьба на месте с движениями рук. (6-7 р.)
9. «Гном садится» — и. п.: стоя, руки на ширине плеч, руки согнуты выше колен. Приседания. (2 захода по 4 раза).
10. «Гном прыгает» — и. п.: стоя, руки на поясе. Прыжки на двух ногах. (2 захода по 8 р.). 11. Ходьба с упражнением на восстановление дыхания.

Наблюдение за ростом

Беседа. Что это? Для чего нужен ростомер? Предложить детям измерить их рост. Пригласить из ясельной группы несколько детей и измерить их рост. Чей рост больше? Почему? Что необходимо человеку для роста?

Беседа о здоровом питании

Задачи: уточнить знания детей о пищеварении и его значении для роста и здоровья: развивать умение дошкольников отвечать на поставленный вопрос.

Педагог: Чтобы быть здоровым, сильным, бороться с микробами и не поддаваться болезням, нужно кушать витамины. Витамины, как солдаты, охраняют наш организм от злых вредных микробов и разных болезней. Но есть пища, которая вредна нам. Чипсы, сухарики, газированная вода как мусор оседают внутри. И когда человек глотает пирожное, конфеты, печенье, мороженое, вы не представляете себе, какая тревога происходит в желудке! Ведь как ни торопится желудок, он не успевает справиться с огромным количеством трудной для него пищи. Вот тогда-то и начинает болеть живот. Но есть пища, которую любит желудок и легко с ней справляется. Это овощи, фрукты, каши. Кушайте полезную пищу, не переедайте, не забывайте о витаминах, и тогда, вырастите большими и здоровыми.

Дидактическая игра «Полезно-вредно»

На большом листе бумаги (доске) изображены различные продукты питания (овощи, конфеты, фрукты, чипсы, молоко, газированный напиток в бутылке, рыба, мороженое, яйца, черный хлеб и т. п.). Дети обводят зеленым маркером то, что полезно. Воспитатель объясняет, почему нельзя есть чипсы и прочую вредную еду, почему сладости нужно есть умеренно.

Психогимнастика «Чтобы ты здоровым рос, никогда не вешай нос»

У каждого человека бывает хорошее и плохое настроение. Как узнать какое у человека настроение? По лицу, поведению. Игра «Маска». Воспитатель предлагает детям изобразить на лице разные чувства и эмоции. Работа детей с зеркалами. Плохое настроение не позволяет нам быть веселыми, бодрыми, здоровыми. Чтобы избавиться от плохого настроения можно побросать мяч об стену, помять в руках пластилин. А еще проще – улыбнуться! Игровое упражнение «У кого какая улыбка». У бездельников в покое Настроение плохое. Делом пусть они займутся, Вот тогда и засмеются.

Индивидуальная работа с детьми по рисованию

Предложить детям для раскрашивания странички из альбома для раскрашивания «Спорт».

Задачи: совершенствовать навыки равномерного закрашивания,

использования нажима на карандаш для усиления цвета, развивать мелкую моторику кистей рук.

Подвижные игры в режимных моментах:

«Займи стульчик» (бег вокруг стульев, развитие быстроты реакции), «Змея» (перепрыгивание через скакалку), «Ручеек» (ходьба, перестроение).

Настольно-печатная игра «Что такое хорошо и что такое плохо?»

Задачи: совершенствовать умение детей анализировать поступки, оценивать их. Развивать внимание, наблюдательность. Воспитывать потребность быть чистым, опрятным, здоровым.

Прогулка:

Наблюдение за спортивным оборудованием игровых площадок.

Предложить детям назвать спортивное оборудование на своей и соседних игровых площадках. Как использовать это оборудование? Какие правила безопасности нужно помнить во время игр на спортивном оборудовании?

Дидактическая игра «Так опасно, или нет?»

Дети слушают вопрос и отвечают либо «Можно!», либо «Опасно!». 1. Подталкивать идущего по бревну впереди тебя? 2. Мягко спрыгивать на две ноги с небольшой высоты? 3. Залезать по различным лесенкам на самый верх, когда рядом нет взрослого? 4. Пробегать возле раскачивающихся качелей? 5. Бегать на ровных площадках?

Сюжетно-ролевая игра «Семья».

Предложить детям сюжет для обыгрывания: «Родители и дети отправляются в поход».

Задачи: побуждать детей задавать вопросы и отвечать на вопросы в ходе игры, использовать предметы-заместители. Развивать умение распределять роли в игре.

Физкультура на воздухе.

(Можно взять комплекс, соответствующий погодным условиям)

Подвижные игры:

«Выше ноги от земли» (бег, запрыгивание и спрыгивание), «Ловля обезьян» (бег, лазанье по гимнастической стенке).

Индивидуальная работа с детьми по развитию связной речи.

Тема: «Составление рассказов из личного опыта на тему «Как моя семья выезжала на отдых».

Вторая половина дня:

Гимнастика после сна «Семейство хомячков»

1. «Сон хомячков». В своей норке, свернувшись калачиком, спит маленький неуклюжий хомячок. Он лениво повернулся на спину и хорошенько потянулся, глубоко вздохнул. И. п.: лежа на правом боку, колени подтянуты к животу, руки под щекой, глаза закрыты.
2. «Хомячок потянулся». Все его движения очень мягкие, немного сонные. И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, потянуть носки вперед, руки отвести назад. (3-4 р.)
3. «Что за шум?». Вот чуткие ушки хомячка услышали какой-то шум. Что там такое? И. п.: то же. Повороты головы вправо-влево (рисуем дугу) – прислушивается хомячок. (6 р.)
4. «Скорей из норки». Все в порядке, пора выходить из норки. И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Извиваясь, двигать всем телом.
 - а) «Передние лапки». И. п.: то же. Поднять руки вверх и, поочередно сгибая их в локтях, проводить по всей длине руки. (4-5 р.)
 - б) «Бочок». И. п.: то же. Ладони одновременно скользят по бокам вверх-вниз. (6 р.) в) «Задние лапки». И. п.: то же. Согнуть ноги в коленях, подтянуть их к животу, обхватить руками, вернуться в и. п. (6 р.)
5. «Хомячки играют в прятки». И. п.: лежа на животе, опора на согнутые в локтях руки. Приподняться на вытянутые руки, не отрывая нижней части туловища от кровати. (5 р.)
6. «Хомячок греет животик». И. п.: сидя на пятках, упор руками сзади. Прогнуть туловище вперед, приподняться, вернуться в и. п. (6 р.)
7. «Хомячок здоровается с соседями». И. п.: стоя на коленях, руки на поясе. Повороты вправо-влево с наклонами головы. (6 р.)
8. «Хомячки резвятся». И. п.: стоя на полу возле кровати, руки опущены вдоль туловища. Наклоны туловища вправо-влево со скольжением рук вниз-вверх. (8 р.)

Наблюдение за воздухом и дыханием

Педагог: Чем мы дышим? Наберите в грудь побольше воздуха через нос и выдохните через рот. (Обратить внимание детей на то, как увеличивается грудная клетка при вдохе (приложив ладонь к груди) и наоборот). Может ли человек не дышать? Предложить детям задержать дыхание ненадолго. (Рассказать, что без воздуха человек не может обходиться дольше нескольких минут). Каким воздухом легко и приятно дышать, а каким нет? Что загрязняет воздух?

Дидактическая игра «Носики-курносики»

Детям предлагается по запаху определить различные пахучие вещества (апельсин, чеснок, мята, духи, кофе и т. п.).

Задачи: развивать обоняние детей, умение различать и определять запахи, развивать умение отвечать на поставленный вопрос.

СЭБТ. Тема: «Витаминный шашлык»

Цель: Учить детей пользоваться ножом, разрезать на части фрукты, нанизывать их на палочку. Закрепить знание правил безопасной работы с ножом. Расширить знания о значении витаминов для роста и здоровья. Развивать мелкую моторику кистей рук.

Эстафеты с мячами.

1. «Забрось мяч в корзину» (метание). 2. «Передай мяч» (координация движений). 3. «Прыгай с мячом» (прыжки). 4. «Беги за мячом» (бег). 5. «Лови, кидай, упасть на давай» (бросание и ловля).

Настольно-печатная игра «Стадион»

Задача: продолжать учить детей играть в игры с кубиком и фишками. Закрепить навыки счета, знания о видах спорта. Воспитывать умение достойно принимать проигрыш.

Сюжетно-ролевая игра «Спортсмены»

Побуждать детей отражать в игре полученные знания и впечатления. Обыграть изготовленные атрибуты (медали). Воспитателю взять на себя роль судьи соревнований.

Итог: пригласить воспитанников и их родителей в музыкальный зал на флешмоб «Веселая зарядка».