**День здоровья в режиме дня**

***Детского сада №48 ОАО «РЖД»***



**«День здоровья»**

**2016 - 2017 учебный год**

****

*Данное мероприятие направлено на развитие интереса у детей и их родителей к спорту и правильному питанию, как средствам укрепления собственного здоровья.*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  | **Время проведения** | **Содержание** | **Используемый материал** |
| **Подготовительный этап** |
| 1. |  После тихого часа | Накануне «Дня здоровья» посетить группы с целью выдачи клубных карт, для их получения детям необходимо отгадать ряд загадок о спорте и здоровье | Клубные карты |
| 2. |  Утро, до начала приема детей | Подготовить в каждую группу и одно общее объявления о предстоящем мероприятии с приглашением принять участие в нем мам, пап, бабушек и дедушек, а также выполнить небольшое домашнее задание:* составить и оформить (можно дополнить рисунками вашего ребенка) ***необычное, полезное и вкусно-интересное меню*** на один день для детского сада;
* придумать ***1 загадку*** вместе с вашим ребенком, на тему здоровья или спорта (оформить для удобного прочтения воспитателем), а с обратной стороны поделиться секретом укрепления здоровья в вашей семье
 | Общее объявление и объявления в каждую группу (7 штук) |
| 3. | во время приема детей | Провести опрос родителей с целью определения участников спортивного развлечения. Подготовить загадки для разгадывания в группе | Листы опроса, загадки |
| **Модель проведения «Дня здоровья»** |
| 1. | 8.20-8.30 | Утренняя гимнастика во всех группах  | Музыка для комплекса  |
| 2. | После завтрака | Посещение детей во время завтрака педагогами и медицинским персоналом детского сада с целью беседы о пользе правильного питания и завтрака непосредственно |  |
| 3. |  | Приглашение на просмотр мультфильма «Мойдодыр» | Мультфильм |
| 4. |  | По окончании просмотра мультфильма в музыкальном зале приходит доктор (медицинский работник) и проводит беседу о пользе использования средств личной гигиены (зубной щетки, расчески, носового платка), здоровом питании и витаминах, и предлагает детям по возвращению в группы выполнить следующие задания:* группа – украсить зубную щетку (необычная форма, дополнительные функции);
* группа – тоже самое с расческой (см. выше);
* группа – самый необычный и интересный носовой платок;
* группа – украсить баночку для витаминов;
* группа – украсить тюбик для зубной пасты (можно придумать название);
* группа – нарисовать «вкусные» домики из фруктов;
* группа– «город спортивных (здоровых) человечков»
 | По выбору воспитателя |
| 5. | Во время прогулки | Во время выполнения детьми старшего возраста конкурсных заданий, дети младшего возраста приходят в физкультурный зал на спортивное развлечение ***«Здравствуй, маленький дружок»*** ( группа). «Добрый день вам всем, детишки!И девчонки и мальчишки!Заждалась я очень вас,Чтобы поиграть сейчас» | Музыкальное сопровождение |
| 1. ***«Веселая разминка»*** (повтор движений за педагогом под музыку)
 | Музыкальное сопровождение |
| 1. ***«Кто дальше прокатит витаминку»*** (предложить ребенку как можно сильнее подуть на шарик для настольного тенниса, не забыв сделать правильный вдох носом)
 | Шарики для пинг-понга |
| 1. ***«Собери продукты на обед»*** (на полу разложены муляжи продуктов и другие несъедобные предметы)
 | Муляжи продуктов и несъедобные предметы |
| 1. ***«Катилась витаминка»*** (перекатывания по матам, расслабляющие упражнения)
 | Музыкальное сопровождение |
| 5. Спортивное развлечение ***«Витаминное настроение»*** А чтоб нам было веселей, создадим витаминное настроение.* ***«Перенеси ведро»*** (эстафета).

Отгадайте-ка загадку, Да скажите быстро мне Без чего на всей планете, Не обходятся ни дети, Ни зверюшки, ни печушки, Ни речушки, ни цветы…. Ну конечно, без ВОДЫ!!! (детям предлагается перечислить, для чего нужна вода). Предлагается, встав парами, взять палку с ведром и добежать до ориентира, затем то же повторяет следующая пара (можно соревноваться с взрослыми). * ***«Витаминки сохраним»***

Снег летает за окном, Ягод нет в саду пустом…. Снег для ягод не беда – Мы попросим их сюда В добрых банках за стеклом Дышат ягоды теплом… Они зимой для деток Сохраняют лето, И хранят они нам всю Витаминную семью!!! (Под музыкальное сопровождение дети всей группой встают в силуэт банок.)Вот вишня в сахаре, на диво! Вот маринованная слива! И клубника есть на льду, И смородина в меду… Виноградный сок хорош – Словно летом, Солнце пьешь! Пусть зима идет сюда Белыми снегами, Наши ягоды всегда Дружат вместе с нами!!!* ***«Кто внимательный»*** (конкурс для всех).

Предлагается прослушать стихотворение и, подпрыгнув как можно выше, хлопнуть в ладоши, когда будет произнесено слово «ТРИ». Расскажу я вам рассказ В полтора десятка фраз. Лишь скажу я слово «**ТРИ**», Хлопни, прыгни и смотри! Однажды щуку мы поймали, С ней рыбешек увидали И не одну, а целых … **ТРИ**. Мечтает мальчик закаленный Стать олимпийским чемпионом. Смотри, на старте не хитри И жди команду: «Раз, два, … **ТРИ**!»Когда стихи запомнить хочешь,Их не зубри до поздней ночи, А про себя их повтори Разок, другой, а лучше …**ТРИ**. Недавно поезд на вокзале Мне **ТРИ** часа прождать пришлось. Ну что ж вы прыгать то не стали, И хлопнуть вам не довелось | 4 гимнастические палки и 4 ведерка |
| 1. ***«Я по городу иду»***

Предлагаю вам размяться, Да пойти всем прогуляться. Мы согреемся, друзья, Повторяйте как и я.(инструктор предлагает повторить детям под музыку движения, можно озвучить) | Музыкальное сопровождение |
| 1. ***«Большая витаминка»***

Витамины, знают детки Словно вкусные конфетки Сколько хочешь, съесть нельзя, Нужно слушать доктора. Коль позволил он одну, Больше не берите, Лучше фрукты с овощами Ешьте и хвалите!!! «А нам сегодня доктор прописал по две сказочные витаминки, которые мы будем переносить».(Командная игра). Каждый участник команды берет по два мяча и переносит их подмышками до ориентира, затем передает другому участнику | Обычные большие мячи |
| 1. ***«Волшебная аскорбинка»*** (игра для всех).

Ой, забыла про сюрприз! Мы посмотрим сверху вниз, А затем по сторонам: Вправо, влево, тут и там. Ну и где же он, скажите, Приглядитесь … Посмотрите!!!(на стадион вкатывают большие фитбольные мячи) Катились витаминки, Почти как аскорбинки! Уж сильно в рост пошли, Но в гости к нам зашли. Их мы встретим очень дружно, Поиграть нам с ними нужно! Ну, вставай-ка, детвора, Вот у бортика сперва. Будем мы озорничать, Витаминочки катать!!!Дети всех групп встают в две шеренги и прокатывают мячи | 2 фитбольных мяча |
| 6. | Во время обеда | Подводятся итоги спортивного развлечения, детям напоминают о посещении вечером выставки, подготовленной по результатам выполненных заданий в группе. Вручаются призы (шарики оранжевого цвета, символизирующие витамины), с помощью которых предлагается обучить дома родных и близких элементам дыхательной гимнастики, освоенной ранее на занятиях по физической культуре |  |
| ***«Нарисуй полезные продукты»***Чтобы быть здоровому, Дары бери садовые! Витаминная родня – Дети солнечного дня. И морковка, и лучок, Чесночок и кабачок, Лист капустный и свекла Не сказать про все, друзья. Вот вы мне и помогите,Нарисуйте, удивите!!! Мы мелочки разбераем, Рисовать мы начинаем!(Каждой группе выдаются мелки и дети выходят на большую асфальтированную площадку для выполнения задания).Посещение детей во время обеда педагогами и медицинским персоналом детского сада с целью побеседовать о пользе правильного питания и обеда непосредственно | Наборы мелков для каждой группы |
| 7. | Во время тихого часа | Выполняется оформление выставки детских работ по заявленным темам | Листок для голосования и смайлики |
| 8. | После тихого часа | Проведение воспитателями гимнастики после сна в игровой форме | Комплексы, музыкальноесопровождениепо возможности  |
| 9. | На следующий день во время прогулки | Дети группами приходят в центр стадиона, предварительно совершив пробежку по нему (один круг). Подводятся итоги «Дня здоровья» и вручаются призы победителям |  |