

# День здоровья

в старшей логопедической  
группе №8 «Крепыши»



Дата проведения: 10 сентября 2018г

Воспитатель: Белевцова Л.В

## **Программное содержание:**

Формировать двигательную активность детей.

Укреплять физическое здоровье детей.

Повышать сопротивляемость к простудным заболеваниям.

Закрепить физические умения и навыки, полученные ранее.

Увлекать детей спортивными играми, физкультурой.

Создавать условия для физической разрядки детей.

Воспитывать у детей добрые и дружеские взаимоотношения.

## **Первая половина дня:**

### **Утро:**

#### **Утренняя гимнастика**

#### **Наблюдение за ростом**

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**

Цель: уточнить знания детей о пищеварении и его значении для роста и здоровья.

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 пере едайте, 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 «Спорт». Цель: совершенствовать навыки равномерного закрашивания, использования нажима на карандаш для усиления цвета, развивать мелкую моторику кистей рук.

### **Подвижные игры:**

«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?»**

Цель: продолжать учить детей анализировать поступки, оценивать их. Развивать внимание, наблюдательность. Воспитывать потребность быть чистым, опрятным, здоровым.

**Спортивный праздник посвященный Дню здоровья (проводится на спортивной площадке в 9.30), проводит инструктор по физической культуре.**

### **Прогулка:**

#### 1. 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?

#### 2. 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?

### 3. Сюжетно-ролевая игра «Семья».

Предложить детям сюжет для обыгрывания: «Родители и дети отправляются в поход». Побуждать детей использовать диалогическую речь в ходе игры, предметы- заместители. Развивать фантазию, речь.

### **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 .**

### **Наблюдение за воздухом и дыханием «Чем мы дышим?»**

-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»**

Цель: развивать обоняние детей, умение различать и определять запахи.

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

### **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).

### **Работа с родителями**

**Консультация для родителей «Закаливание детей в домашних условиях»**