**Сценарий дня здоровья в средней группе**

**Задачи:**

Предоставить детям возможность применять двигательные умения и навыки, приобретенные ранее. Укреплять физическое здоровье детей.

Развивать любознательность, ловкость, координацию движений.

Осуществлять взаимосвязь по физическому и экологическому воспитанию между детским садом и семьей.

Воспитывать любовь к занятиям физической культурой и стремление вести здоровый образ жизни.

**Утро:**

**Наблюдение за настроением пришедших.**

Цель: учить детей обращать внимание на грустное настроение других и пытаться помочь, развеселить, улыбнуться. Объяснить взаимосвязь между хорошим настроением и здоровьем.

Кукла Катя здоровается со всеми. Дети учат Катю делать это правильно.

**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, поделись!

И в ладоши мы звонко хлопаем – раз, два, три,

Мыльные, разноцветные пускаем мы пузыри.

(Дети вместе с клоунами пускают мыльные пузыри.)

Индивидуальная работа с детьми по развитию связной речи. Предложить детям рассказать о том, когда им бывает грустно (весело) и почему.

**Утренняя гимнастика. Комплекс с маленькими мячами.**

Ходьба друг за другом на носочках, обычная ходьба, ходьба со сменой направления (меняется 3 раза). Построение в звенья.

1. «Мячи вместе» — и. п.: о. с., мячи в руках внизу. 1 – мячи вверх вместе, стукнуть один раз, посмотреть на них; 2 – вернуться в и. п. Движения рук через стороны. (6 р.).

2. «Обхват мячами» — и. п.: то же, руки с мячами в стороны. 1 – обхватить руками грудь, не уронив мячей; 2 – в и. п. (6 р.).

3. «За коленями» — и. п.: ноги вместе, руки с мячами в стороны. 1-2 – наклон вперед, коснуться мячами за коленями – выдох; 3-4 – в и. п. (5-6 р.).

4. «Мячики вместе» — и. п.: то же. Повороты туловища вправо, мячи вместе, то же влево. (6 р.).

5. «Под коленом» — и. п.: то же, руки с мячами на плечах. 1 – приподнять согнутую в колене правую ногу, стукнуть под коленом мячами; 2 – в и. п.; 3-4 – то же под левой ногой. (6 р.).

6. «Подскоки» — и. п.: то же, руки с мячами внизу. 10 подскоков, меняя положение ног врозь-вместе. Ходьба с постукиванием мячами на месте. (3 р.) Перестроение из звеньев в колонну. Легкий бег друг за другом, мячи за спиной. Обычная ходьба. Упражнение на дыхание.

**Беседа о пользе для здоровья фруктов и овощей.**

Цель: объяснить детям необходимость употреблять в пищу фрукты и овощи.

**Дидактическая игра «Узнай по вкусу».**

Цель: учить детей различать знакомые фрукты и овощи на вкус

(яблоко, морковь, апельсин, капуста).

**Настольно-печатная игра «Во саду ли, в огороде».**

Цель: закрепить знания о фруктах и овощах.

**Подвижные игры:**

«Зайцы и волк» (бег, развитие ловкости).

«Поймай мяч» (прыжки в высоту, координация движений).

«Прятки» (ориентирование в пространстве).

**Вторая половина дня:**

**Гимнастика пробуждения «Бабочка».**

Утром бабочка проснулась.

Потянулась, улыбнулась.

Раз – росой она умылась.

Два – изящно поклонилась.

Три – взмахнула крыльями.

Четыре – спинку выгнула.

Пять – на ножки прыгнула. (Повторяется 3 р.)

**Закаливание:** умывание холодной водой (личико, ручки)

**Полдник:** закрепление правил поведения за столом.

**Подвижные игры-эстафеты:**

Встречаются две команды «Динамит» и «Банда». Детям предлагается спортивная эстафета.

В гости приходит доктор Айболит и проводит дидактическую игру.

**Дидактическая игра «Что полезно, а что вредно для здоровья».**

Айболит задает вопросы, а дети отвечают либо «вредно», либо «полезно».

1. Чистить зубы по утрам и вечерам.

2. Кушать чипсы и пить газировку.

3. Мыть руки перед едой, после прогулки и посещения туалета.

4. Гулять на свежем воздухе.

5. Гулять без шапки под дождем.

6. Объедаться конфетами, пирожными и мороженым.

7. Делать по утрам зарядку.

8. Закаляться.

9. Поздно ложиться спать.

10. Кушать овощи и фрукты.

**Сюжетно-ролевая игра «Поликлиника».** Предложить детям для обыгрывания сюжет **«Прививочный день»,** побуждать детей активнее использовать в ходе игры речь.

**Индивидуальная работа по рисованию на тему «Нарисуй, что тебе сегодня понравилось».**

Цель: учить детей воплощать в рисунке замысел, закрепить изобразительные умения и навыки.

**Работа с родителями.** В уголке для родителей разместить информацию «Здоровье детей дома и в детском саду». (см. приложение)

План – конспект

проведения тематического «Дня здоровья» в средней группе

(в рамках проведения единого дня профилактики

«Здоровье – твое богатство»)

Образовательная область - здоровье

Разработала и провела

Гаврилова Е.А.

**Цель:** продолжать формировать у детей представления о здоровье и здоровом образе жизни.

**Задачи:**

**Образовательная:**

**-** продолжать знакомить детей с составляющими здорового образа жизни;

**-** дать представления о значении физических представлений для организма

человека;

**-** продолжать формировать культурно-гигиенические навыки.

**Развивающая:**

**-** развивать умение заботиться о своем здоровье;

**-** продолжать развивать память, логическое мышление, внимание, речь;

**Воспитательная:**

**-** продолжать воспитывать потребность быть здоровым.

**Интеграция образовательных областей:**

**-**Безопасность **-**Художественное творчество **-**Музыка **-**Физическая культура  
**-** Коммуникация **-**Труд  
**-** Социализация **-** Чтение художественной литературы   
**-** Познание

**УТРО**

**Сюрпризный момент**

**Цель:** заинтересовать детей, вызвать интерес к предстоящей деятельности, привлечь их внимание.

Воспитатель обращает внимание детей на большое красивое солнце, которое висит на доске. Предлагает его рассмотреть. Ребята рассматривают, высказывают предполо- жения о том, зачем и откуда оно появилось.

Выслушав детей, педагог сообщает им, что сегодня в детском садике объявлен День здоровья, а о том, где же оно прячется и как его сохранить, им поможет узнать именно волшебное солнышко.

Далее воспитатель сообщает малышам о том, что чтобы набраться сил и быть бод- рыми целый день, надо обязательно выполнить утреннюю гимнастику.

**Утренняя гимнастики**

(см план работы на апрель)

**Цели:**

**-**развивать двигательную активность детей;

**-**повысить мышечный и эмоциональный тонус;

**-**продолжать учить выполнять комплекс ОРУ (без предметов).

**ДЕНЬ**

**Организационно – образовательная деятельность**

**Тема**«Где прячется здоровье»

**Цели:**

Закрепить знания детей о влиянии на здоровье двигательной активности, закаливания, питания, свежего воздуха, настроения. Развивать познавательный интерес мыслительную активность, воображение. Воспитывать желание быть здоровым, внимательно относиться к себе.

**Оборудование:**

Набор иллюстраций – «Продукты питания», модель солнца, мяч, макет дерева, теле- фон, гномик (игрушка), кукла-бибабо доктор Неболейко, магнитофон, диск с комплексами ритмической гимнастики.

**Ход ООД**

*Воспитатель:*   Сегодня мы собрались с вами, чтобы поговорить о здоровье. На какое слово похоже слово «здоровье»? Правильно, слово здоровье похоже на слово здравствуй. Когда мы здороваемся, мы желаем друг другу здоровья. Давайте и мы поздороваемся друг с другом и сделаем это в игре «Здравствуй».

(проводится коммуникативная игра с мячом).

*Далее за дверью раздается чей-то плач. Воспитатель идет посмотреть.*

*Воспитатель:*   Ребята, посмотрите, к нам в гости пришел гномик, давайте поздороваемся с ним. Но что-то он очень грустный…

(обращаясь к гномику): Что случилось с тобой, гномик, почему ты такой грустный?

*Гномик:*   Ребята, я пришел к вам за помощью. Что-то я совсем без сил, мне кажется, что я потерял свое здоровье и не знаю, где его найти. Вы мне поможете? *(Да)*

Воспитатель:   Ребята, а как вы думаете, кто может помочь гномику, кто все знает про здоровье и о том, что надо делать, чтобы его не потерять.   *(Врач)*

- А где можно найти врача?   *(В больнице)*

- Как можно вызвать врача сюда? *(По телефону)*

- По какому номеру телефона вызывают врача? *(03)*

- Правильно, чтобы вызвать врача, скорую помощь нужно набрать всего лишь 2 цифры – 03.

(воспитатель показывает этот номер телефона и звонит)

*Воспитатель:* Алло, здравствуйте, это больница? Мы бы хотели вызвать врача к нам в детский сад «Белоснежка». У нас, кажется, заболел гномик. Вы сможете прийти? Спасибо.Ждем.

*Воспитатель:* ну вот, гномик, скоро придет врач и подскажет, как можно тебе помочь.

*Появляется доктор Неболейко (кукла-бибабо на руке у воспитателя).*

*-*Здравствуйте, ребята. Я пришел по вызову. Что же у вас случилось? Неужели кто-то заболел?

*Воспитатель:* нет, наши дети здоровы, но вот к нам в гости пришел гномик, который себя плохо чувствует и боится, что он потерял свое здоровье. Он не знает как можно найти свое здоровье.

*Доктор:*   Я открою вам маленький секрет. Наше здоровье можно сравнить с солныш- ком у которого много лучиков. Эти лучики живут в каждой клеточке нашего организма. Чтобы узнать, как называется первый лучик нашего Солнышка здоровья, я предлагаю вам поиграть в игру, которая называется «Правильно, правильно, совершенно верно».

- Я буду вам говорить маленькие стихотворения, если в них говорится то, что правильно, то вы все вместе говорите «правильно, правильно, совершенно верно», а если в стихотворении говорится о том, что не надо делать, то вы молчите. Вы поняли? *(Да).*

**1.**Чтоб расти и закаляться

Надо спортом заниматься

**2.**Будет пусть тебе не лень

Чистить зубы 2 раза в день

**3.**Чтобы зубы не болели

Ешь конфеты-карамели

**4.**Если выходишь зимой погулять

Шапку и шарф надо дома оставлять

**5.**Фрукты и овощи перед едой

Тщательно, очень старательно мой.

**6.**Вовремя ложись, вставай

Режим дня ты соблюдай

**7.**Вот еще совет простой

Руки мой перед едой

**8.**От мамы своей быстро вы убегайте

Ногти свои ей подстричь не давайте.

**9.**Платочек, расческа должны быть своими

Это запомни и не пользуйся чужими.

**10.**Если на улице лужа иль грязь

Надо туда непременно упасть.

- Как можно одним словом назвать все те действия, которые надо обязательно выполнять и на которые вы дружно ответили «правильно, правильно, совершенно верно»?  *(Гигиена)*

- Именно так называется наш первый лучик здоровья. Чтобы быть здоровым нужно соблюдать личную гигиену.

*Открывает 1-ый лучик солнышка здоровья.*

- А теперь я предлагаю вам проделать небольшой опыт. Попробуйте глубоко вздохнуть, а потом закройте ладошкой нос и рот. Что вы чувствуете? А чем мы дышим?

- Правильно, мы дышим свежим воздухом, именно поэтому мы выходим каждый день на улицу, на прогулку.

- 2-й лучик нашего солнышка здоровья – это свежий воздух.

*Открывает 2-й лучик.*

*Воспитатель:* Давайте мы вместе вспомним, какие упражнения на дыхание мы зна- ем.

1. Наклон назад, вдох через нос, обнимая себя

Наклон вперед- выдох через рот, руки опустить.

**2.** Вдох через нос

Выдох через рот на полуприсяде.

**3.** Упр. «Надуй шарик»

Вдох через нос, выдох небольшими порциями в «шарик», пока не «лопнет».

*Гномик:*   Оказывается так интересно правильно дышать. Мне так понравились эти упражнения. Теперь я буду делать их каждый день.

*Доктор:*   А еще у меня есть для вас особый рецепт. Вот послушайте.

Никогда не унываю

И улыбка на лице

Потому что принимаю

Витамины А, В, С.

- Ребята, а что будет, если организму не будет хватать витаминов? *(Если принимать мало витаминов, то будешь плохо расти, не будешь бегать, прыгать, играть, потому, что просто не будет сил. И поэтому будут прилипать всякие болячки, и с ними будет трудно бороться).*

- Как вы думаете, где можно взять витамины? *(Продуктах питания, овощах и фруктах).*

*-*Молодцы! Ребята, а вы знаете стихи о витаминах? Расскажите гномику.

Я витаминка  **А**

Меня запомнить просто

Найдешь меня в морковке

Я – витаминка роста.

Витаминкой  **В**назвали

Строго-настрого сказали:

Жить в орешках, огурцах,

Хлебе, щавеле, грибах.

Хоть и кислый я на вкус

Улыбнитесь, Сони…

Витаминкой  **С** зовусь

И живу в лимоне.

Мы на солнышке лежали

Витамин **Д** принимали.

Кто же мы теперь: ребятки

Или просто шоколадки?

- А теперь я предлагаю вам вырастить чудо-дерево, на котором будут расти только полезные продукты. Вот здесь картинки с изображением различных продуктов питания. Каждый из вас подойдет, возьмет одну карточку с изображением полезного продукта и повесит ее на дерево. А потом тихонько сядет на свое место.

- Какие продукты не взяли на дерево?   Почему?

- А как можно одним словом назвать продукты, изображения которых вы повесили на дерево? Какие они? *(Полезные, витаминные).*

- Именно так называется наш следующий лучик - витаминная еда.

*Открывает 3-й лучик солнышка здоровья.*

- У нашего солнышка уже открыты 3 луча.

- А теперь давайте проверим, много ли силы в ваших руках. Покажите свои мускулы.

- Ребята, а от чего появляется сила в наших руках, как вы думаете?

- А вы любите делать зарядку?

*Воспитатель:* Давайте мы сейчас покажем гостям, как мы умеем делать зарядку.

*Проводится комплекс ритмической гимнастики под музыку.*

*Доктор:*   Как вы думаете, почему человек должен быть сильным? *(Сила укрепляет здоровье человека).*

- Правильно. Следующий, 4-й лучик нашего солнышка называется – физические упражнения и спорт.

*Открывает 4-й лучик.*

*Гномик:*   Я все понял, чтобы найти свое здоровье и не потерять его, надо хорошо питаться, гулять на свежем воздухе, делать каждый день зарядку и не забывать мыть руки.

*Врач:* Все правильно, гномик. Но у нашего солнышка есть еще один лучик. Посмотри на наших ребяток: они весело улыбаются, как ты думаешь, какое у них настроение?

- Хорошее настроение – вот название последнего, пятого лучика.

*Открывает 5-й лучик.*

*Воспитатель:* Посмотрите, как улыбается солнышко, оно радуется, что мы вместе узнали, как найти и сохранить свое здоровье. И мы все очень рады, что мы сумели тебе помочь. Ведь правда, ребята? Теперь ты знаешь, как найти и сберечь свое здоровье?

*Гном:*   Да, конечно, спасибо, ребята. Теперь я расскажу эту хорошую новость всем другим гномикам.

*Воспитатель:* Ребята, понравилось вам наше солнышко здоровья? Давайте назовем, какие лучики у солнышка мы открыли.

**1**-й лучик**:   гигиена**

**2**-й лучик:   **свежий воздух**

**3**-й лучик:   **витаминная еда**

**4**-й лучик:   **физические упражнения**

**5**-й лучик:   **хорошее настроение.**

*Доктор:*   Друзья, если вы будете все это соблюдать, то непременно будете здоровы!

Теперь я могу быть спокоен, что ребята из средней группы д/с «Белоснежка» будут всегда здоровы и научат беречь свое здоровье всех своих близких. За то, что вы такие умные, активные, добрые я принес вам угощение. Ну а мы с гномиком с вами проща- емся. До свидания, ребята!

**Прогулка**

**\* Наблюдение: сила ветра**

Цели:

- познакомить детей с понятием «сила ветра», учить определять силу ветра по верхушкам деревьев и развивающимся флажкам;

- подводить к пониманию того, что при сильном ветре необходимо одеваться теплее;

- формировать осознанное отношение к своему здоровью.

**\* Труд**

Очистка от мусора и песка выносного материала..

Цель:

**-**продолжать воспитывать привычку к чистоте и порядку.

**\* Подвижная игра**

«Пойдем гулять» **-**

**\* Игра малой подвижности**

«Кошка выпускает коготки»

**\* Самостоятельная игровая деятельность детей на прогулке**

**Сон**

Тихий час с 13.00 до 15.00

**ВЕЧЕР**

**Чтение художественной литературы**

К. Чуковский «Доктор Айболит»

Цели:

**-**продолжать работу по формированию интереса к книге;

**-**учить детей отвечать на вопросы по тексту, формулировать общее высказывание о

содержании произведения ;

- воспитывать ответственное отношение к своему здоровью.

**Творческая мастерская**

*Рисование на тему: «Где прячутся витаминки»*

Цели: продолжать учить детей рисовать овощи и фрукты, самостоятельно выбирать необходимые материалы. Развивать творческие способности, воображение. Воспитывать аккуратность, самостоятельность.

**Сюжетно – ролевая игра «Больница»**

Цели: побуждать детей творчески использовать в игре знания об окружающей жизни, преобразовывать и использовать их в соответствии с сюжетом. Используя косвенные методы руководства, подводить детей к самостоятельному созданию игровых замыслов.

**Прогулка**

**\* Наблюдение: фруктовые деревья осенью**

Цели:

**-**расширять представления детей о фруктах и фруктовых деревьях, учить различать

их;

**-** уточнить и дополнить знания детей о созревании плодов, о сборе урожая, о пользе

фруктов.

**\* Труд**

Уборка опавших листьев

Цели:

**-**формировать умение трудиться дружно, сообща;

**-**воспитывать аккуратность, ответственность.

\* **Подвижная игра**

«У медведя во бору…»

**\* Игра малой подвижности**

«Дерево, кустик, травка»

**\* Самостоятельная игровая деятельность детей на прогулке**

**19.00 –**уход детей домой.





