

# Открытие недели здоровья

**Цель:** Формирование у воспитанников элементарных представлений об особенностях строения и функционирования своего тела, психологической готовности к активной оздоровительной деятельности.

## **Задачи:**

1. Формировать навыки здорового образа жизни, активного отдыха.
2. Развивать и закреплять навыки выполнения основных видов движения.
3. Воспитывать волевые и нравственные качества личности (доброта, сила воли, находчивость, взаимовыручку, чувство коллективизма, понимание, уважение друг к другу и т. д.).

## **ХОД:**

**Ведущий:**

Мы сильные, мы смелые  
Нет слабых среди нас  
В Неделю Здоровья  
Отправляемся сейчас!

Мы узнаем много о себе, об особенностях нашего тела, организма о том, как надо заботиться о своем Здравье, чтобы быть сильными и выносливыми.

*Раздается стук в дверь*

Давайте посмотрим, кто к нам пришел?

*В зал входит Айболит!*

**Айболит:** Здравствуйте, дети! Я рад, что вы пригласили меня в этот зал. Но я пришел не один. Со мной мои друзья. Отгадайте, кто они?

*Загадка: Зимой падает, весной журчит, летом шумит, осенью капает.*

Дети: Вода!

*В зал входит Вода!*

**Вода:** Здравствуйте, дети! Объясните, зачем вы меня позвали? (ответы детей)  
Тогда я останусь!

**Айболит:** Послушайте еще одну загадку!

*Загадка: Что легче пуха?*

Дети: Воздух!

*В зал входит Воздух!*

**Воздух:** Здравствуйте, ребята! Зачем, вы, меня позвали? (ответы детей) Тогда я тоже остаюсь!

**Ведущий:** Наши гости помогут нам попасть в страну Здравья!

В путь дорогу собирайтесь за здоровьем отправляйтесь

*Звучит музыка, все выстраиваются в две колонны за героями и идут друг за другом.*

Затем вода предлагает пробежаться как вода, легкий бег на носках, змейкой.

**Воздух:** Подуем, покачаемся!

**Ведущий:** Вот мы и пришли в страну Здравья! Вода тебе слово!

**Вода:** Дети, зачем нужна вода? (выслушивает ответы детей). Правильно! Без воды засохли деревья, кусты. Не смогли бы расти цветы. Да и человек не может

жить без воды. Ведь организм содержит большое количество воды. Вы, верно сказали, что вода нужна для умывания. А как разные животные умываются? (ответы детей). Картинки.

У меня к вам есть интересное предложение найти в группе картинки с моим изображением, знаком, где будут написаны мои советы. А Айболит и Воздух – они будут искать конверт. А что в нем находится узнаете позднее.

*Дети выполняют задание.*

**Вода:** Сколько советов вы нашли. Теперь мы их читаем.

**1-й совет:** Умывайтесь по утрам, после сна. Мойте руки, лицо, шею, уши.

**2-й совет:** Мойте руки и ноги перед сном каждый день.

**3-й совет:** Обязательно мойте руки после игр, прогулки, общения с животными, туалета.

**4-й совет:** Не реже 1 раза в неделю принимайте ванну.

Запомните эти советы. А что же Айболит и Воздух? Вы нашли свой конверт? Нет? Ребята, давайте поможем им.

**Айболит:** Что же в этом конверте?

Открывает конверт, где спрятано много «ручейков» - голубые ленты. Да это же ручейки к игре «Собери ручейки в речку» Давайте поиграем в эту игру!

*Проводиться игра.*

**Воздух:** Какую большую вы собрали речку! Теперь воды в нашем детском саду очень много. Я принес вам на праздник сказку или быль. Вы решите это сами. Слушайте внимательно.

*Воздух рассказывает сказку.*

*« В одной Назаровской квартире жила-была девочка грязнуля. Больше всего на свете она не любила умываться. У нее на руках поселились микробы, которые так и старались попасть в рот к девочке.*

*Однажды это произошло. Девочка заболела. К ней пришел доктор и сказал, что причиной болезни стали микробы. Он дал ей одно средство, которое навсегда избавило девочку от микробов».*

Что же это за средство? (ответы детей). Правильно, это мыло (показывает большой кусок мыла). Мыло и вода – настоящие друзья. Как же правильно мыть руки? (дети показывают и рассказывают). Верно, это чистый, свежий воздух. Чтобы избавиться от микробов, надо как можно чаще мыть руки с мылом и проветривать комнаты в детском саду и дома.

**Ведущий:** Давайте поиграем в игру «Передай мыло»

**Воздух:** Но есть еще одно средство, которое помогает вам быть здоровыми? Это физические упражнения! Их лучше выполнять на свежем воздухе или в хорошо проветренном помещении. И еще запомните, ребятки: спорт он начинается с зарядки! Кто зарядку делает исправно, тот и приз получит самый главный. А приз – это здоровье, сила и красота!

**Ведущий:** Давайте, все вместе выполним упражнения.

*Под музыку дети с ведущим выполняют ритмическую гимнастику.*

**Ведущий:** Мы сегодня с вами совершили путешествие в Страну Здоровья!

Если хочешь сильным быть и бодрым,

непреренно занимайся спортом!

- НАРИСУЙТЕ ЗАВТРА, КАКИЕ ЛЮБИМЫЕ ВИДЫ СПОРТА ВЫ ЛЮБИТЕ, А ЗАТЕМ МЫ ОФОРМИМ ВЫСТАВКУ ВАШИХ РАБОТ.

За то, что вы знаете и готовы быть здоровыми вот вам угощение (бочонок), чтоб у вас были силы на преодоление трудностей на всю неделю здоровья!

*Под музыку все выходят строевым шагом друг за другом*

**До встречи!**

# День игр (на свежем воздухе)

(Старшая и подготовительная группы)

## Игры-аттракционы

### I часть:

- Ходьба вокруг детского сада - 1 круг
- Бег – 1 круг
- **Игра «Брейк»** - по команде ведущего все свободно бегают, прыгают, скачут по площадке. После слов ведущего должны найти себе пару и соединиться тем, чем скажет, ведущий, например: коленками, локтями, носами, руками и т.д. После слова «брейк» должны разбежаться и слушать команду. Повторить 5-6 раз.

### II часть:

#### Игры-аттракционы:

- **«Кто ловкий?»** - на середине площадки стоят два стула на расстоянии. Между ножками стульев натянута веревка, к концам которой прикреплены мешочки с песком. Из команды вызываются по два человека под музыку бегут вокруг стульев, музыка прекращается, каждый должен сесть на свой стул и выдернуть веревку. Кто первый тот победил. Участвуют по очереди все дети.
  - **«Пролезь в обруч»** - дети объединяются в две команды, строятся в две колонны. По команде ведущего первые участники бегут к обручам и одевают его на себя, затем второй обруч и бегут обратно передовая эстафету следующему участнику. Выигрывает команда сделавшая это первая. Повторить 1 раз.
  - **«Не урони мяч»** - так же в двух колоннах. Первые участники команд берут палки на которых лежит мяч и бегут до стойки оббегают ее и несут следующему участнику, передовая эстафету. Побеждает команда сумевшая правильно и без ошибок выполнить задание. Повторить 1 раз.
  - **«Назови вид спорта»** - Видов спорта много есть,  
Даже все не перечесать.  
Будем мы сейчас играть,  
Виды спорта называть!
- Команды по очереди называют вид спорта. Выигрывает тот, кто назвал больше видов спорта.
- **«Игра с клюшками»** - Игрушки-погремушки оставь для малышей,  
Бери скорее клюшки, иди играть в хоккей!
- Две команды катят мяч клюшкой (палкой) до обруча, закатывают туда и бегут с клюшкой обратно передовая ее следующему

участнику. Побеждает тот, кто сумел закатить больше мячей в обруч. Повторить 1 раз.

### **III часть:**

- **«Скучно, скучно так сидеть...»** - две команды напротив друг друга на расстоянии 5-6м сидят в обручах. Говорят слова игры и по окончанию слов должны поменяться местами. Чья команда сделает это вперед, та и победила. Повторить 5 раз.
- **Дыхательное упражнение «Ветерок».**

**Беседа с детьми «Что можно делать зимой на улице?»**

**До встречи!**

## Поход в рощу с родителями.

(воспитанники старшей и подготовительной групп)

**Цель:** Формирование навыка здорового образа жизни и оздоровление детей.

**Задачи:**

1. Доставить детям удовольствие от совместной деятельности в забавах с участием родителей и воспитателей.
2. Повышать двигательную активность, закаливание организма детей.
3. Развивать пространственную ориентацию, выносливость, навык самоорганизации.
4. Воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощь, взаимовыручку.

**Место и время проведения:** Березовая роща в 16.00 ч.

**Участники:** воспитанники старшей и подготовительной групп, воспитатели, инструктор по ФК, родители.

**Оборудование и инвентарь:** конверт, палка (с прикрепленной снежинкой), флажки, обручи, палки, мячи, палочки (тонкие), сундук с подарками, султанчики.

**Ход:**

**I часть:**

1. Сбор возле детского сада.

2. На площадке.

**Ведущий:** Сегодня, ребята, мы с вами поиграем в роще. Но чтобы попасть нужно достать снежинку. Готовы?! Тогда пошли! Но что же это на дорожке? Конверт. Здесь нет обратного адреса. Ребята как вы думаете от кого письмо? (*Вскрывает конверт*)

Угадать не можем, мы прочитаем:

**«Дорогие ребята! Я рад, что вы любите заниматься физическими упражнениями на воздухе. Очень хотел бы посмотреть, как вы выросли и загорели, какими стали сильными и бодрыми. Но приехать не могу, ещё рано. К Новому году обязательно буду, побегаю, посоревнуюсь. Будьте здоровы! С физкультурным приветом – Д.М.»**

Угадали? Ой, это не все! Что-то ещё написано на конверте:

**«Посылаю вам свои снежные подарки. Где они лежат – вам подскажет ведущий. Выполняйте его задания и подарки ваши!»**

**Ведущий:** Готовы преодолевать трудности?! Тогда пошли!

**II часть:**

1. Пешая прогулка до поляны – места проведения праздника.
2. На поляне. Делимся на две команды.

И выполняем задания-эстафеты: (за каждую победу флажок)

**1 задание** – «Кто больше слепит снежков и отнесет их в обруч» время 1 минута.

**2 задание** – «Про хоккей» забить в воротики как можно большее число мячей по очереди. Сначала одна команда, затем другая.

**3 задание** – «Перевези всех на другую сторону» в обруче цепляя по одному ребенку.

**4 задание** – «Кто быстрее украсит площадку» из флажков и султанчиков.

**5 задание** – «Снайперы» кто больше выбьет соперников из противоположной команды.

**6 задание** – «Сложи костер» из палочек

**7 задание** – «Поиск подарков в сугробах» - по всей роше в радиусе места пребывания.

**Загадка:**

Снег шел, шел, шел...

И в поле пришел:

Намел сугроб высокий с небоскреб,

Немного полежал – и дальше побежал.

*Дети должны найти под снегом сундук с подарками, который им оставил Дед Мороз!*

3. **Привал.** Ребятишки перекусывают бутерброды с чаем и едят конфеты.

**III часть:**

1. **Уборка территории Березовой роши (места проведения) от мусора.**

2. **Пешая прогулка обратно в детский сад.**

3. **Беседа о впечатлениях и пожеланиях.**

**До встречи!**

## Встреча с Доктором Айболитом

**Цель:** Закреплять знания детей об уходе за глазами, ушами, зубами.

### Ход:

*Педагог сообщает, что почтальон принес необычную посылку, и рассматривает ее вместе с детьми. Предлагает открыть ее. В посылке, находится план-схема здания детского сада, на которой отмечен маршрут. Здесь же лежит приглашение к доктору Айболиту. Дается задание: следуя по указанному маршруту, найти доктора Айболита. Дети вместе с педагогом отправляются в путь и с помощью плана приходят в кабинет медицинской сестры, где их встречает доктор Айболит (воспитатель).*

**Доктор Айболит:** Здравствуйте, дети! Я рад, что вы справились с заданием, и хочу пригласить вас в загадочную страну.

*Дети, следуя за Айболитом, входят в спортивный зал.*

**Доктор Айболит:** Мы пришли в страну, в которой три города. Сначала отправимся в первый. (*подводит детей к декорации, где изображен дом в виде глаза, а за шторой на окне – зрачок.*)

Отгадайте загадку и узнаете, в какой город мы пришли.

**Загадка:** *Два брата через дорожку живут, а друг друга не видят.*

Верно это глаза, и город называется Глазоград. Как вы думаете, кто из животных самый зорький? (орел, сова) Зачем нужны глаза человеку? (ответы детей). Посмотрите друг другу в глаза. Какого они цвета?

**Доктор Айболит:** (*открывает штору в домике; дети видят изображение глаз: различных по цвету, форме, расположению, рассматривают их; затем Айболит открывает «веко» глаза – окошко*). Что можно увидеть, открывая глаз? Цветное колечко – радужная оболочка, или радужка. В центре глаза виден черный кружок. Он то расширяется, то сжимается. Это зрачок. Давайте понаблюдаем за зрачком. Посмотрите друг другу в глаза ( выключает на несколько секунд свет). Что произошло со зрачком в темноте? Он расширился. А при свете? Зрачок сужается. Глаза очень нежные, поэтому они нуждаются в защите. У каждого глаза есть стражи (веки, ресницы, брови). Они защищают их от пыли, ветра и пота. Есть еще один страж. Он вам всем хорошо знаком – это слезы. Они тоже защищают глаза от попадания в них соринки.

Глаза надо не только защищать, но и ухаживать за ними. По утрам и вечерам – умывать. Глазам, как и нам, надо заниматься физкультурой. Называется она «Гимнастика для глаз». Давайте, выполним ее все вместе.

**1-е упр.** *Закрывать ладонями глаза, не нажимая на них, полностью, исключая доступ света (1-2 минуты). Открыть глаза.*

**2-е упр.** *Закрывать глаза. Массировать надбровные дуги легкими круговыми движениями указательных пальцев от носа к виску (2-3 раза).*

**3-е упр.** *Закрывать глаза. Медленно переводить глазные яблоки в крайнее левое, затем – в крайнее правое положение (5-6 раз).*

**4-е упр.** *Открыть глаза и посмотреть на цветок, нарисованный на стекле, затем перевести взгляд на вид из окна (5-6 раз).*

**Доктор Айболит:** Эту гимнастику нужно повторять каждый день. А теперь пришло время отправиться в другой город. Но путь к нему сложен и требует сноровки.

Дети преодолевают несколько раз полосу препятствий:

- Ходьба по наклонной доске;
- Подлезание под воротца, дуги;
- Ходьба, по узкой рейки гимнастической скамейки и др.

**Доктор Айболит:** Наконец, мы пришли в город под названием Ухоград. О чем мы поведем беседу? Верно, об ушах. Органы слуха есть у животных и человека. Животным слух помогает добычу, найти друг друга. А зачем нужны уши человеку? Попробуйте закрыть уши руками. Что произошло? Плохо слышны звуки. Стало труднее общаться нам с вами. Как же надо ухаживать за ушами (чистить их раз в 3-4 дня). Давайте посмотрим, все ли дети в нашей группе хорошо слышат.

### **Проводится игра «Не попадись лисе».**

**Цель:** проверить слух, упражнять в ходьбе на носках, в рассыпную.

**Ход игры:** лиса закрытыми глазами должна услышать и поймать зайцев, которые решили пробраться к ней в огород. Зайцы должны как можно тише пройти мимо лисы, чтобы она не услышала их.

**Доктор Айболит:** за огородом лисы находится последний город – Зубоград. Правильно, мы поговорим сейчас о зубах. Что помогает нам переваривать пищу? Пища во рту смачивается слюной и измельчается зубами. Первые зубы – молочные. К 10 годам молочные зубы выпадают, а на их месте вырастают постоянные. Как вы думаете, у кого болят зубы?

Верно, у того, кто ест много сладкого. Есть ли у зубов защитники? Есть. Зубная эмаль. Она твердая, белая. Надо стараться ее не повредить, что надо делать, если заболел зуб? Срочно идти к врачу. Как же следует ухаживать за зубами?

### **Проводится физкультурная пауза «Чистка зубов».**

1. Чистить внешнюю поверхность зубов. Движения – сверху вниз, затем снизу вверх.
2. Чистить жевательную поверхность каждого зуба. Движения щетки вперед- назад.
3. Кончиком щетки чистить внутреннюю сторону зубов круговыми движениями.

**Доктор Айболит:** Какие вы все молодцы! Но пора собираться в дорогу. Она проходит через солнечную полянку, где живет много солнечных зайчиков.

### **Поиграем в игру «Поймай солнечных зайчиков».**

**Ход игры:** на шелковые ленточки пришить изображения солнышка или зайчика. Игра по типу «Ловишка с ленточкой».

**Доктор Айболит:** вот мы и вернулись в детский сад. Я вам дам задание. Нарисуйте, как вы дома ухаживаете за глазами, ушами и зубами.

**До новых встреч!**

