**День здоровья в подготовительной группе**

**1. Утренний прием**

Дорожка здоровья с музыкальным сопровождениям.

**Цель:** создать для детей благоприятно-эмоциональную обстановку, радостное настроение.

**Беседа. Тема: «Витамины и здоровый организм»**

**Цель:** Объяснить детям, как витамины влияют на организм человека.

Помни истину простую

Лучше видит только тот

Кто жует морковь сыру.

Или сок морковный пьем

От простуды и ангины

Помогают апельсины,

Ну а лучше съесть лимон,

Хоть и очень кислый он.

Н.Н. Авдеева «Безопасность» с. 102

**Пальчиковые игры:**

**Цель**: развивать мелкую моторику рук, учить соотносить слова с движениями

«Апельсин»

«Помощники»

«Вышли пальчики гулять»

«Ириски от киски»

«Угощение Гномов»

|  |  |
| --- | --- |
| Стали гномы гостей приглашать, | Указательным пальцем правой руки надавливать по очереди на подушечки пальцев левой руки. Затем – наоборот. |
| Стали гномы гостей угощать.Каждому гостюДосталось варенье.Пальчики склеилоТо угощенье. | «Намазывать» варенье на кончик каждого пальца.Последовательно, начиная с большого, «склеить»Соответствующие пальцев на обеих руках.Прижать ладони одна к одной. |
| Плотно прижалисьЛадошка к ладошке.Гости не могутВзять даже ложки! | Плечи приподнять, руки слегка развести в стороны – «удивиться» |

**День: артикуляционная гимнастика:**

«Домик для язычка»

«Вкусная конфетка»

«Толстые внуки…»

Хороводные игры-песни: «Весна пришла», «Капуста», «Курочка хохлатка»

Подвижные игры: «Птенчики и кот» «У медведя во бору»

**2. Игры малой подвижности:**

**Хороводные игры:** «Ходит Ваня», «Ровным кругом», «Подарки»

**Цель:**создавать радостное настроение, учить играть дружно, согласовано.

**Дидактическая игра:**«Делай, как я» – цель: учить понимать схему и выполнять правильно движения.

**3. Утренняя гимнастика:**

**«Разноцветные султанчики»**

1. Ходьба в колонне друг за другом.

– Ходьба с высоким подниманием колен

– Ходьба с приседанием на сигнал

Бег врассыпную, по команде (сигнал) друг – за другом.

2. И.п. ноги вместе, руки внизу.

 Раз – поднять руки через стороны вверх

 Два – и.п. – 6 раз.

– И.п. сидя по-турецки, руки около груди.

 Раз-поворот влево-вправо, руку отвести в сторону

 Два – и.п. – 6 раз.

– И.п. лежа на спине, руки вверху

 Раз – поджать ноги, согнутые в коленях, султанчиками достать колени.

 Два – и.п. – 6 раз.

 **4. НОД**

**1. Экологическое воспитание**.

**Тема:** «Мы здоровье укрепляем, что нам в этом помогает».

**Цели и задачи:** Создать для детей эмоционально-благоприятный настрой

 Закрепить знания о пользе витаминов и их значение для здоровья человека.

 Развивать у детей понимание значения о необходимости гигиенических процедур.

 Воспитывать желание у детей заботиться о своем здоровье.

**5. Закаливающие мероприятия в течение дня:**

1. Умывание и обливание рук до локтей прохладной водой
2. Полоскание зева отваром травы, эвкалиптом. После обеда – кипяченая вода.
3. Точечный массаж для профилактики ОРВИ – «Пять волшебных точек».
4. Прогулки два раза в день.
5. Массажная дорожка.
6. Стопотерапия Уманская Т. «Поиграем с ножками».
7. Гимнастика после сна с элементами дыхательных упражнений (Нестерюк Т.В.) «Гимнастика маленьких волшебников»
* Потягивание: лежа вытянуть ноги, тянемся за руками вверх.
* Массаж живота: поглаживание животика по часовой стрелке, пощипывание, похлопывание ребром ладони и кулачком. Цель: улучшить работу кишечника.
* Масса. Области груди: поглаживаем область грудной клетки со словами: «Я милая, чудесная, прекрасная». Цель: воспитываем бережное отношение к своему телу, учим любить себя.
* Заводим машину: Сидя по-турецки. Ставим пальчики на середину грудины от вилочковой железы вниз 8 точек и вращательными движениями по часовой стрелке заводим машину со звуком «Ж-ж-ж...». Затем тоже –- против часовой стрелки.
* Лебединая шея: Поглаживаем шею от грудного отдела к подбородку, любуемся длинной красивой шеей лебедя.
* Массаж головы: прорабатываем активные точки головы сильным нажатием пальчиков (моем голову). Как граблями ведем к середине головы, затем расчесываем пальчиками волосы, спиральными движениями ведем от висков к затылку.
* Качалочка: Лежа на спине, подтянуть за колени ноги к животу. Раскачиваться вдоль позвоночника, затем с бока на бок. Цель: улучшение работы позвоночных дисков, выведение шлаков из организма.
* Велосипед: Лежа на спине «крутим» педали со звуковым сопровождением (хи-хи-хи). Цель: улучшение кровообращения в ногах, восстанавливает работу кишечника.

**6. Д/и «Малыши-крепыши»**

**Цель**: учить детей как вести здоровый и подвижный образ жизни. Обратить внимание на то, что надо заниматься физкультурой, закаляться, правильно и вовремя питаться, формировать хорошую осанку и соблюдать режим дня.

**Беседа «Если хочешь быть здоров...».**

**Цель:** формировать осознанное отношение к своему здоровью, что в этом может нам помочь. Чтение Алексей Дорохов «Про себя самого».

**7. Индивидуальная работа по развитию движений:**

Алёна М. – закрепление навыка отбивания мяча через игру «Мой весёлый звонкий мяч»

Полина П. – закрепление навыка держать равновесие через ходьбу по узкой наклонной доске.

Миша К. – укреплять мышцы рук и ног через лазание по канату.

Алёша Т. – формировать умение ловить и подбрасывать мяч через игру «Съедобное – не съедобное».

**8. Работа с родителями.**

Оформлен плакат – «День здоровья».

Выпущена ширма – «Растить здорового человека».

Беседа с Никифоровой О.Е., Калмыковой Е.С. «Как продолжить День здоровья у себя дома».