

МБДОУ «Детский сад общеразвивающего вида №45»

Отчёт

«День здоровья»
(Подготовительная группа №3 «Совята»)



Воспитатели: Узикова О.А.
Исаева Н. А.

Апрель 2022г.

Цель: Приобщение детей к здоровому и активному образу жизни.

Задачи: укреплять здоровье детей с помощью физических упражнений, игр; развивать физические качества, координационные способности; расширять и обогащать представления детей о полезных продуктах питания; создавать весёлое, радостное настроение у детей; прививать любовь к физкультуре.

Утренний круг. Проблемная ситуация «У тебя появились первые симптомы насморка. Как ты можешь себе помочь? Задача: закрепить у детей представления о том, как помочь себе и другим оставаться здоровыми. Словесная игра “Что такое хорошо, и что такое плохо”, игра-шутка "Это я, это я, это все мои друзья!"

1. "Зарядку делай каждый день, пройдёт усталость, вялость, лень!"(Режимные моменты)
2. "Руки мыть перед едой, нужно мылом и водой!(Режимные моменты)
3. "Полезная еда - витаминами полна! (Беседа. Цель: помочь детям понять, что здоровье зависит от правильного питания, объяснить детям, что овощи и фрукты полезные продукты.)
4. Развлечение "Народные промыслы на весёлой ярмарке"(хороводы, народные игры, песни, танцы)
5. "Игры на свежем воздухе"(Режимные моменты. "На проеулку выходи, свежем воздухом дыши! Только помни, при уходе - одевайся по погоде!"
6. "Сон - лучшее лекарство"(Режимные моменты)
7. Гимнастика пробуждения("После сна, как все проснулись, улыбнулись, потянулись. Мы по коврикам прошлись, закаляйся, не ленись!"
8. "Будем каждый день играть, в играх знания применять!" (Сюжетно-ролевые игра "Больница". Цель: знакомить детей с возможными травмирующими ситуациями, учить некоторым правилам оказания первой помощи в случае травм.)
9. Вечерний круг «Полезные привычки» обсуждения с детьми наиболее важных моментов прошедшего дня, вспомнить с детьми прошедший день, все самое хорошее и интересное, сделать самим вывод «Полезные привычки». Загадки по теме.
- 10.Консультация для родителей "Важность режима дня"

Приложение.

Комплекс упражнений после дневного сна.

Самолеты

1. "Мотор"
И. п. о.с., руки опущены.
1 - вращать согнутыми в локтях руками (одна рука вокруг другой) перед грудью, заводим мотор;
2 - И. п.
2. "Самолеты летят"
И. п. ноги на ширине плеч, руки в стороны.
1 - наклон влево;
2 - И. п.;

3 - наклон вправо;
4 - и. п.
3. "Самолеты приземлились"
И. п. присели, руки опущены.
1 - сесть на пяточки, руки в стороны;
2 - И. п.
4. "Прыжки"
И. п. основная стойка
1 - прыжок ноги в стороны, руки в стороны;
2-И. п.
5. Упражнение на дыхание.
6. Ходжение по массажным коврикам.
7. Закаливающие процедуры: воздушные и водные.

Словесная игра "Что такое хорошо, и что такое плохо"

(дети отвечают «да» или «нет»)

- На столе лежит еда. Руки надо вымыть? (ДА)
 - Перед обедом наелся конфет. Так поступать полагается? (НЕТ)
 - Мама на стол накрывает всегда. Ты иногда помогаешь ей? (ДА)
 - Вилкой в общий залез винегрет. Так поступать полагается? (НЕТ)
 - Жарко. На нем теплый свитер надет. Он закаленный, по-вашему? (НЕТ)
- Запомни, что "нет", запомни, что "да". И делать, так надо, старайся всегда.

Воспитатель: Предлагаю отгадать загадки.

Загадки.

1. Хожу-брожу не по лесам,
А по усам и волосам.
И зубы у меня длинней,
Чем у волков и медведей! (Расчёска)
2. Ускользает, как живое,
Но не выпущу его я!
Белой пеной пенится
Руки мыть не ленится! (Мыло)
3. Резинка Акулинка
Пошла гулять по спинке.
А пока она гуляла,
Спинка розовая стала! (Мочалка)
4. Хвостик из кисти,
А на спинке-щетинка. (Зубная щётка)
5. Что дороже денег? (Здоровье)
6. Говорит дорожка-
Два вышитых конца:
"Помойся хоть немножко,
Чернила смой с лица!
Иначе ты в полдня
Испачкаешь меня!" (Полотенце)

Игра-шутка "Это я, это я, это все мои друзья!"

Воспитатель: Кто из вас хранит в порядке книжки и тетрадки?
(Ответ детей : " Это я, это я, это все мои друзья!")

Воспитатель: Кто из вас, из малышей,
Ходит грязный до ушей? (Ответы детей)

Воспитатель: Кто из вас не ходит хмурый,
Любит спорт и физкультуру?(Ответы детей)

Воспитатель: Кто зарядки не боится,
Кто под краном любит мыться? (Ответы детей)

Воспитатель: Кто из вас, такой хороший
Загорать ходил в калошах.(Ответы детей)

Воспитатель: Вам желаю закаляться!
Не болеть и не хворать,
Физкультурниками стать!

Фото приложение.



