

Тематический план дня

в мл.- средней группе «день здоровья»

Воспитатель :Чернопупова И.А.

“Здоровый ребенок – успешный ребенок”.

Цель: Закрепить знания детей о том, как сохранить и укрепить здоровье.

Задачи: закрепить знание детей о понятии «**здоровье**»; закрепить правила с детьми, как сохранить своё **здоровья**; сформировать заботу к собственному организму, самочувствию, настроению, связанному с состоянием **здоровья**; развиваем ловкость, быстроту, координацию движения; воспитываем бережное отношение к собственному организму.



УТРО

Беседа: **Тема:** «*Что такое здоровье?*»

Цель: закрепить понятие «**здоровье**»; расширить знание детей о том, как укреплять свое **здоровье**.

Рассматривание иллюстраций:

Цель: уточнить представления детей о разных видах спорта, самом понятии «*спорт*»; о том для чего люди занимаются спортом и физкультурой;

Дидактическая игра: «*Магазин полезных продуктов питания*»

Цель: закрепить знания детей о полезных продуктах питания; развиваем внимание, логическое мышление, речь.

Утренняя гимнастика

Цель: создать у детей хорошее настроение; поднять мышечный тонус у детей; воспитывать привычку **здорового образа жизни**.

Оздоровительная минутка "Любимый носик" (*дыхательная гимнастика*)

А сейчас без промедления

Мы разучим упражнения,

Их, друзья, не забывайте

И почаще повторяйте.

1. Погладить свой нос от крыльев к переносице - вдох, обратно - выдох (*5 раз*)

Вдох - погладь свой нос

От крыльев к переносице

Выдох - и обратно

Пальцы наши просят.

2. Сделать вдох левой ноздрей; правая - закрыта, выдох правой ноздрей, при этом левая закрыта (*5 раз*).

Вдохни одной ноздрей, а выдохни другою.

Попеременно ноздри при этом закрывай.

Сиди красиво, ровно, спинка - прямо.

И насморк скоро убежит, ты так и знай!

3. Сделать вдох. На выдохе протяжно тянуть звук м-м-м, одновременно постукивая указательными пальцами по крыльям носа (*3 раза*)

Дай носу подышать,

На выдохе мычи.

Звук (*м*) мечтательно пропеть старайся,

По крыльям носа пальцами стучи

И радостно при этом улыбайся.

Цель: научить детей правильно дышать через нос, профилактика верхних дыхательных путей.

НОД

Дидактическая игра: «*Чудесный мешочек*»

Наощупь угадать предметы личной гигиены (мыло, расческа, носовой платок, полотенце, зеркало, зубная паста и щетка, щетка для одежды) и рассказать, для чего они предназначены и как ими пользоваться.

Отгадывание загадок на тему **здоровье**:

Ускользает, как живое,

Но не выпущу его я.

Белой пеной пенится,

Руки мыть не ленится.

(Мыло)

Хожу-брожу не по лесам,

А по усам, по волосам.

И зубы у меня длинней,

Чем у волков, у медведей.

(Расческа)

Пластмассовая спинка,

Жесткая щетинка,

С зубной пастой дружит,

Нам усердно служит.

(Зубная щетка)

И сияет, и блестит,

Никому оно не льстит,

А любому правду скажет –

Все как есть ему покажет.

(Зеркало)

Вытираю я, стараюсь,

После ванной паренька.

Все намокло, все измялось –

Нет сухого уголка.

(Полотенце)

Рисование: «Витамины для здоровья»

Дети рисуют фрукты и овощи, полезные для **здоровья**.

ПРОГУЛКА

Игра "Самый меткий".

Цель игры: развитие координации и быстроты движений в крупных и мелких мышечных **группах**; глазомера.

Игра «*Назови вредный продукт*»(взрослый по очереди бросает мяч ребенку, а он, поймав его называет продукт и бросает мяч обратно взрослому).

Цель: уточнять знания детей о пользе и вреде разных продуктов, учить разделять их.

Наблюдение за погодой и одеждой

Цель: Учить детей умению определять состояние погоды и видеть зависимость между нею и одеждой людей.

2 половина дня:

Бодрящая гимнастика.

Цель: активизировать детей после дневного сна; настроить их на активную рабочую деятельность; развиваем физические способности; учить согласовывать движения со словами текста.

Чтение стихотворения: «Чтоб здоровье сохранить»

Чтоб **здоровье сохранить**,
Организм свой укрепить,
Знает вся моя семья,
Должен быть режим у дня.
Следует, ребята, знать -
Нужно всем подольше спать.
Ну а утром не лениться –
На зарядку становиться!
Чистить зубы, умываться,
И почаще улыбаться,
Закаляться, и тогда -
Не страшна тебе хандра.
У здоровья есть враги,
С ними дружбы не води!
Среди них тихоня лень,
С ней борись ты каждый **день**.
Чтобы ни один микроб
Не попал случайно в рот,
Руки мыть перед едой
Нужно мылом и водой.
Кушать овощи и фрукты,
Рыбу, молокопродукты -
Вот полезная еда,
Витаминами полна!
На прогулку выходи,

Свежим воздухом дыши.

Только помни при уходе:

Одеваться по погоде!

Ну, а если уж случилось:

Разболеться получилось,

Знай, к врачу тебе пора.

Он поможет нам всегда!

Вот те добрые советы,

В них и спрятаны секреты,

Как здоровье сохранить.

Научись его ценить!

Сюжетно-ролевая игра: «Поликлиника»

Цель: формировать у детей умения принимать на себя роль и выполнять соответствующие игровые действия, использовать во время игры медицинские инструменты и называть их; способствовать возникновению ролевого диалога; воспитывать сочувствие

Игра *«Исправь меня»*

Цель: Закрепить знания детей, какую пользу или вред приносят продукты.

ИТОГ ДНЯ

Беседа *«Как прошёл сегодняшний день в детском саду»*

Самостоятельная деятельность *«Сварим полезный суп для кукол»*

Угощение детей фруктами

ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С РОДИТЕЛЯМИ

Консультация для родителей *«Как укрепить здоровье ребенка»*.

Желаем Вам здоровья и благополучия!





