

Средняя группа День здоровья

Задачи:

Коррекционно-образовательные:

1. Закреплять умение детей отгадывать загадки;
2. Совершенствовать умения и навыки в основных видах движений;

Коррекционно-развивающая:

2. Развивать интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями;
3. Развивать физические качества: меткость, ловкость и равновесие;

Коррекционно-воспитательная:

4. Воспитывать любовь к спорту, физической культуре,
5. Воспитывать стремление участвовать в играх;

Словарь: простуда, зарядка, спорт, здоровье

Предварительная работа:

1. Беседы о здоровье, здоровом образе жизни, как сохранить свое здоровье
2. Рассматривание альбомов, книг, фотографий, презентаций о том, как беречь здоровье;
3. Подготовка спортивного инвентаря;

Оборудование: кегли, обручи, флажки, муляжи овощей и фруктов, две корзины.

Ведущий: Сегодня ребята мы будем спортом заниматься, играть, веселиться, плясать и здоровье укреплять!!! Чтоб здоровье укрепить на зарядку становись...

Упражнения с флажками (Ритмичная музыка)

Упражнение «Мы ногами, мы руками...»

Мы ногами топ-топ (топают ногами),

Мы руками хлоп-хлоп (хлопают руками),

Мы глазами миг-миг (мигают глазами),

Мы плечами чик-чик (поднимают поочередно то правое, то левое плечо).

Раз – сюда, раз – туда,

Повернись вокруг себя. (Повороты вокруг себя.)

Раз – присели (приседают, руки на поясе),

Два – привстали (поднимаются, руки на поясе).

Руки кверху все подняли (поднимают руки вверх),

Сели – встали, сели – встали (то приседают, то встают, руки на поясе),

Ванькой-встанькой словно стали. (Легкое покачивание головой вправо-влево.)

Руки к телу все прижали

И подскоки делать стали.

А потом пустились вскачь,

Будто мой упругий мяч. (Учитель в среднем темпе ударяет мячом о пол, дети в такт прыгают вместе с ударами мяча, легко и как можно выше.)

Раз-два, раз-два,

Заниматься нам пора. (Шагают на месте.)

Дети садятся на свои места

Неожиданно появляется **Простуда**

Простуда:

Ой, я так спешила, бежала.

А на зарядку опоздала.

Ведущий: Ребятки, вы знаете, кто к нам пришёл?

Дети: Нет.

Простуда: Как не знаете?

Я противная простуда

И пришла я к вам отсюда.

(показывает на окно, начинает громко чихать и кашлять)

Простуда:

Всех я кашлем заражу,

Всех я чихом награву.

Ведущий: А мы с ребятами не боимся тебя, вредная простуда.

Будем мы всегда здоровы!

Закаляться мы готовы

И зарядку выполнять,

Бегать, прыгать и скакать.

Простуда:

Как подую я на вас,

Как закашляю сейчас,

Всех болезнью заражу

И микробами награву.

Ведущий:

Ничего, Простуда, у тебя не получится. Видишь, наши детки каждый день занимаются физкультурой. Ребята, а что вы еще делаете, чтобы быть здоровыми?

Ответы детей.

Простуда: Неужели у меня не получится никого заразить?

Ведущий: Не получится. Ребята давайте докажем простуде, что мы знаем, как быть здоровыми и что мы не хотим болеть.

Простуда: Ну тогда попробуйте отгадать мои загадки!

Чтобы не был хилым, вялым,

Не лежал под одеялом,

Не хворал и был в порядке,

Делай каждый день... (*зарядку*)

Разгрызёшь стальные трубы,

Если будешь чистить... (*зубы*)

Объявили бой бациллам.

Моем руки чисто с...(мылом)

Ведущий: Вот видишь, Простуда, наши дети справились!

А еще, ребята,

Спешу вам сообщить,

Сегодня в путешествие

Хочу вас пригласить!

За морями, за лесами,

Есть огромная страна

Страной «Здоровей-кой» зовется она.

(обращаясь к детям). Хотите побывать в этой стране?

Дети:

Да!

Ведущий: А ты, Простуда, хочешь с нами?

Простуда: Конечно, хочу!!

Ведущий:

Но до этой страны нужно еще добраться.

В путь дорогу собираемся

За здоровьем отправляемся.

(дети строятся в шеренгу)

Впереди препятствий много
Будет трудная дорога!
Чтоб ее преодолеть
Нам придется попотеть.
(перестроение в колонну по одному)

Корректирующие виды ходьбы

Идем как маленькие гномики, (ходьба на полусогнутых ногах, руки на коленях)
А теперь, идем как великаны, (ходьба на носочках, руки наверх)
Впереди большие камни, (ходьба, высоко поднимая ноги)
Осторожно, впереди – болото, прыгаем с кочки на кочку, (прыжки вправо и влево с передвижением вперед)
Впереди река, поплыли, (ходьба широким шагом попеременными круговыми движениями руками)
Дальше, едем на лошадях. (прямой галоп, руки вместе, вытянуты вперед)
Пересаживаемся на машину, включаем первую скорость, (медленный бег)
Включаем вторую скорость, (бег с ускорением)
Переключаем снова на первую скорость, (медленный бег)
Осталось совсем немного, шагом марш! (ходьба в колонне по одному)
Теперь пересаживаемся на веселый поезд (под музыку все поезда обходят площадку)

Ведущий:

Ура! Мы добрались до страны «Здоровей – ка»

Первая станция «Будь внимателен»

Игра «Это правда или нет»

Вас прошу я дать ответ:

Это правда или нет?

Чтоб с микробами не знаться,

Надо, дети, закаляться?

Никогда чтоб не хворать,
Надо целый день проспять?

Если хочешь сильным быть,
Со спортом надобно дружить?

Чтоб зимою не болеть,
На улице надо петь?

И от гриппа, от ангины
Нас спасают витамины?

Будешь кушать лук, чеснок –
Тебя простуда не найдет?

Хочешь самым крепким стать?
Сосульки начинай лизать!

Ешь побольше витаминов –
И заболеешь ты ангиной?

Следующая станция «Оздоровливающая»
Массаж биологически активных зон «Неболейка»
для профилактики простудных заболеваний (разработка М.Ю. Картушиной)

*Чтобы горло не болело, Поглаживают ладонями шею мягкими
Мы его погладим смело. движениями сверху вниз.*

*Чтоб не кашлять, не чихать, Указательными пальцами
Надо носик растирать. растирают крылья носа.*

*Лоб мы тоже разотрем, Прикладывают ко лбу ладони «козырьком»
Ладоньку держим козырьком и растирают его движениями в стороны*

*«Вилку» пальчиками сделай, Раздвигают указательный и
Массируй ушки ты умело. большой пальцы и растирают
точки перед и за ушами.*

*Знаем, знаем — да-да-да! — Потирают ладони друг о друга.
Нам простуда не страшна!*

Следующая станция «Витаминная»

- А вы знаете, какие продукты нужно кушать больше, чтобы быть здоровыми?
- Посмотрите, на этой станции смешались фрукты и овощи. Сейчас мы разделимся
на 2 команды и отправимся в магазин, одна команда будет покупать овощи, другая
фрукты.

П/и «Кто быстрее наполнит корзинку»

Следующая станция «Спортивная»

Он бывает баскетбольный,
Волейбольный и футбольный.
С ним играют во дворе,
Интересно с ним в игре.
Скачет, скачет, скачет, скачет!
Ну конечно, это... (мячик)

Игра: «Метание мяча в корзину»

Я его кручу рукой,
И на шее, и ногой,
И на талии кручу,
И ронять я не хочу. (обруч)

Игра: «Докати обруч до флажка»

Следующая станция «Игровая»

Давайте поиграем в игру «Да, нет»

Каша вкусная еда
Это нам полезно? (да)
Лук зеленый иногда
Нам полезен, дети? (да)
В луже грязная вода
Нам полезна иногда? (нет)
Фрукты просто красота!
Это нам полезно? (да)
Грязных ягод иногда

Съесть полезно, дети? (нет)
Сок, компотик иногда
Нам полезны, дети? (да)
Съесть большой мешок конфет
Это вредно дети? (да)
Лишь полезная еда
На столе у нас всегда!

Ведущий:

Вот и закончилось наше веселое путешествие. Вам понравилось?

Ну, а я желаю вам быть всегда послушными, здоровыми на радость вашим папам и мамам. Будьте здоровы!