# Муниципальное казённое дошкольное образовательное учреждение

# «Детский сад № 8 г. Киренска»

# День здоровья

# в разновозрастной группе «Радуга»

# от 4 до 6 лет

# Подготовила:

# Кириллова Т.П.

# Воспитатель

# МКДОУ «Детский сад № 8»

# Киренск 2016 г.

**План проведения дня здоровья в разновозрастной группе «Радуга» от 4 до 6 лет**

**Цель:**Формирование интереса, эмоционально положительного отношения к здоровому образу жизни, укрепление физического и психического здоровья воспитанников,

**Задачи:**

1. Обогащать и углублять представления детей о том, как поддержать, укрепить и сохранить здоровье, закрепить знания о гигиенической культуре.
2. Развивать мотивацию к сбережению своего здоровья и здоровья  окружающих людей.
3. Развивать двигательный опыт детей.
4. Заинтересовать родителей в сотрудничестве с ДОУ по сохранению, укреплению здоровья детей
5. **Беседа «Пожелать здоровья утром»**

**Цель.** Обсудить с детьми, зачем люди здороваются друг с другом (желают здоровья), формировать привычку ежедневно приветствовать по утрам своих товарищей, здороваться с родителями, воспитателями, про­щаться, уходя домой.

1. **Линейка воспитанников детского сада.**
2. **Конверт с заданиями** «Увлекательное путешествие по стране здоровья»
3. **Музыкальная утренняя гимнастика** «Делайте, делайте, делайте зарядку, будите, будите, будите в порядке».

**Цель:** Учить ходить четко, ритмично, с хорошей осанкой и координацией движений; ориентироваться в пространстве.

1. **Путешествие по стране здоровья:**
* **Станция «В гостях у Мойдодыра»;**

**Цель:** Формировать у детей осознанное отношение к своему внеш­нему виду, учить по необходимости мыть руки, лицо, причесываться. Углу­бить знания детей о предметах личной гигиены, напомнить, что они долж­ны быть индивидуальными. Обсудить с детьми необходимость содержа­ния этих предметов в чистоте и порядке.

* **Станция «Полезное питания»;**

 **Цель:** Закрепить умения правильно пользоваться столовыми приборами (вилкой, ножом); есть аккуратно, бесшумно, сохраняя правильную осанку за столом.

* **Станция «Занимательная, познавательная»;**

**НОД:**

- Коммуникативная (познавательное развитие) «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья».

**Цель:** Познакомить с правилами закаливания организма, сохранения и укрепления здоровья. Учить поддерживать беседу о закаливании организма. Иметь элементарные представления о здоровом образе жизни.

- Продуктивная (художествеенно-эстетическое развитие) «Дети делают зарядку».

**Цель:** Учить детей определять и передавать относительную величину частей тела, общее строение фигуры человека, изменение положение рук во время выполнения упражнений. Закреплять приемы рисования и закрашивание изображения карандашами.

* **Станция «Фруктовая»;**

 **Цель:** Рассказать о пользе витаминов содержащихся во фруктах, из которых изготовлен сок.

* **Станция «Игровая»;**

**- Д/И «Полезные продукты».**

**Цель:** Закрепить знания о полезных и вредных продуктах для организма.

**-Сюжетно-ролевая игра «Парик­махерская», сюжет «Мама стрижет дочь»;**

**- Д /и «Кому что нужно»;**

**Цель:** Учить развивать сюжет на основе знаний, полученных детьми при восприятии окружающего мира, из литературных произведений и те­левизионных передач, экскурсий, выставок, путешествий, походов.

**Беседа на тему «Вредные и полезные привычки».**

**Цель:**  Предложить ребятам рассказать о сво­их успехах: кто приобрел новые полезные привычки, как они помогают в жизни. Побуждать детей заботиться о своем здоровье.

* **Станция «Мульти-пульти»** (презентация «Безопасность во время паводкого периода»)
* **Станция «В гостях у Мойдодыра»;**

**Формирование культурно-гигиенических навыков: упражне­ние «Чистюля».**

**Задачи.** Учить детей следить за чистотой своего тела, способство­вать выработке полезных привычек, их закреплению (мыть руки перед едой, полоскать рот, умываться, убирать за собой посуду и предметы личной гигиены).

* **Станция «Полезное питания»;**

 **Цель:** Продолжать прививать навыки культуры поведения: выходя из-за стола, тихо задвигать стул, благодарить взрослых.

* **Станция «Волшебный сон»** (сюрпризный момент –смайлики – витаминки);
* **Станция «Если хочешь быть здоров –закаляйся»;**

 **Цель:** Закреплять умения и навыки детей по профилактики простудных заболеваний, плоскостопия, развивать координацию движения.

* **Станция «Чудесные расчески».**

**Задачи.** Формировать у детей стремление заботиться о своем внеш­нем виде. С помощью зеркала находить недостатки в прическе и исправ­лять их. Закреплять знания детей о том, что предметы личной гигиены (расческа, заколки) должны быть индивидуальными и содержаться в чис­тоте и порядке. Воспитывать опрятность, желание быть красивым.

* **Станция «В гостях у Мойдодыра»;**

**Задачи.** Формировать у детей осознанное отношение к своему внеш­нему виду, учить по необходимости мыть руки, лицо, причесываться. Углу­бить знания детей о предметах личной гигиены, напомнить, что они долж­ны быть индивидуальными. Обсудить с детьми необходимость содержа­ния этих предметов в чистоте и порядке.

* **Станция «Полезное питания»;**

 **Цель:** Закрепить умения правильно пользоваться столовыми приборами (вилкой, ножом); есть аккуратно, бесшумно, сохраняя правильную осанку за столом.

* **Станция «Увлекательная, познавательная»;**

**Беседа на тему «Хорошее настроение».**

**Задачи.** Формировать у детей здоровьесберегающие компетенции: позитивное отношение к своему здоровью, владение способами физи­ческого самосовершенствования, эмоциональной саморегуляции и са­моконтроля.

* **Станция «Физкульт-ура»** (динамический час);

**Подвижная игра «Водяной».**

**Задачи.** Упражнять детей в ориентировке в пространстве, в умении координировать движения рук и ног во время бега. Воспитывать сплоченность, детей, способствовать укреплению их здоровья.

**Эстафеты, атракционы.**

* **Станция «В гостях у кисточки».**

**Цель:** Закрепить знания детей по проведенному дню здоровья и отобразить это в рисунках.