



МДОУ «Детский сад №32 комбинированного вида»

Совместная деятельность с детьми
в средней группе № 7 «Васильки»

«День здоровья»

Воспитатели: Кожанова В.А.
Злобина Н.В.

2014 г.

Цель: Сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у детей представления о здоровом образе жизни.

Время проведения	Мероприятия
7.00-8.00	<p>Мини-стадион с использованием нестандартного оборудования. Дорожка здоровья: ребристая доска, коврик с пуговицами, дуга для подлезания, цветочки для прыжков, пуфики для перешагивания, коврик для правильного положения стоп.</p> <p>Для самостоятельной деятельности: Обручи, кегли, мячи.</p>
8.00-8.25.	<p style="text-align: center;">Массаж по Уманской: для пальчиков. «Поиграем с ручками»</p> <p>1. Подготовительный этап</p> <p>Дети растирают ладони до приятного тепла.</p> <p>2. Основная часть</p> <p>а) Большим и указательным пальцами одной руки массируем — растираем каждый палец, начиная с ногтевой фаланги мизинца другой руки.</p> <p>б) Массируем тыльные стороны ладоней, имитируя мытье рук.</p> <p>в) Переплетаем вытянутые пальцы обеих рук и слегка трем их друг о друга, направляя ладони в противоположные стороны.</p> <p>г) Переплетенные пальцы закрываем на замок и подносим к груди. Пауза.</p> <p>д) Вытягиваем пальчики вверх и шевелим ими.</p> <p>3. Заключительный этап</p> <p>Дети стряхивают руки, расслабляют их и отдыхают.</p> <p><i>Примечание.</i> Упражнение можно сопровождать стихами:</p> <p>Эй, ребята, все ко мне. Кто стоит там в стороне? А ну быстрее лови кураж И начинай игру-массаж. Разотру ладошки сильно, Каждый пальчик покручу.</p>

	<p>Поздороваюсь со всеми, Никого не обойду. С ноготками поиграю, Друг о друга их потру. Потом руки «помочалю», Плечи мягко разомну. Затем руки я помою, Пальчик в пальчик я вложу, На замочек их закрою И тепло поберегу. Вытяну я пальчики, Пусть бегут, как зайчики. Раз-два, раз-два, Вот и кончилась игра. Вот и кончилась игра, Отдыхает детвора.</p> <p style="text-align: center;">Пальчиковая гимнастика</p> <p style="text-align: center;">Дружат в нашей группе девочки и мальчики. <i>(соединять пальцы в «замок»)</i></p> <p style="text-align: center;">С вами мы подружим маленькие пальчики. <i>(касание кончиков пальцев обеих рук)</i></p> <p style="text-align: center;">Раз, два, три, четыре, пять - начинай считать опять. <i>(парное касание пальцев от мизинцев)</i></p> <p style="text-align: center;">Раз, два, три, четыре, пять - мы закончили считать. <i>(руки вниз, встряхнуть кистями)</i></p> <p style="text-align: center;">Обыгрывание потешки.</p> <p>Чики чики кички Березовые лички. Летели две птички Собой невелички Как они летели - все люди глядели. Как они садились - все на них дивились.</p>
8.30-8.40.	<p>Утренняя гимнастика: «Воробьи-воробышки» (комплекс с элементами дыхательной гимнастики)</p> <p>Вводная часть Дети в спортивной форме входят в физкультурный зал. Воспитатель предлагает им отгадать загадку: Чик-чирик, К зернышкам прыг! Клюй, не робей! Кто это?</p>

Дети. Воробей.

Воспитатель. Сегодня мы с вами воробьи-воробышки – маленькие добрые птички.

Ходьба обычная, друг за другом (10 секунд).

Ходьба на носочках (10 секунд).

Медленный бег (15 секунд).

Быстрый бег (15 секунд).

Ходьба друг за другом (10 секунд).

Построение в круг.

Дыхательное упражнение «Ах!». Вдох, задержать дыхание, выдыхая, произнести: «а-а-а-х». Повторить 2 раза.

Основная часть

Упражнение 1 «Воробышки машут крыльями».

И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки за спиной. В.: Руки развести в стороны, помахать всей рукой и кистью руки. Спрятать руки за спину.

Повторить 5 раз. Темп умеренный.

Указание детям: «Сохраняйте устойчивое положение тела».

Упражнение 2 «Спрятались воробышки».

И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. В.: Присесть, опустить голову, обхватить голову руками. Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз. Темп умеренный.

Указание детям: «Хорошо выпрямитесь».

Упражнение 3 «Воробышки дышат».

И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. В.: Сделать вдох носом. На выдохе протяжно тянуть: «ч-и-и-и-р-и-и-к», постукивая пальцами по крыльям носа. Повторить 3 раза. Темп медленный.

Указание детям: «Вдох должен быть короче выдоха».

Упражнение 4 «Воробышки греются на солнышке».

И.п.: лежа на спине, руки на полу над головой.

В.: Повернуться на живот. Вернуться в исходную позицию.

Повторить 5 раз. Темп быстрый.

Индивидуальные указания.

Упражнение 5 «Воробышки радуются».

И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. В.: 8—10 подпрыгиваний на месте, чередуя с ходьбой на месте. Повторить 3 раза.

Указание детям: «Прыгайте легко, высоко».

	<p>Заключительная часть Ходьба враспынную в медленном темпе (20 секунд). Дыхательное упражнение «Дуем на крылышки». Вдох – на 1, 2 счета. Выдох – на 1, 2, 3, 4 счета (20 секунд).</p>
8.40-9.00.	<p>Приход Мойдодыра. Цель: Закрепление культурно-гигиенических навыков.</p> <p>Полоскание горла отваром трав Во время приёма пищи закрепление пословиц: Когда я кушаю, я никого не слушаю. Когда я ем, я глух и нем.</p>
9.25-9.45	Музыкально-спортивный праздник.(см .конспект. у муз. работника).
10.00-10.20.	<p>Витаминная сказка по сказке «Теремок». Цель: Закрепление знаний детей о пользе овощей.</p>
10.30-12.15.	<p>Наблюдение за птицами. Цель: формирование понятий перелетные птицы и зимующие. Игры: «День и ночь» Цель: Закрепление умений детей бегать по площадке, не наталкиваясь друг на друга, реагировать на сигнал. «Летает, не летает» Цель: Пополнение словаря детей названиями птиц (соловей, грач, скворец). Катание детей с горки Цель: Формирование и закрепление навыков безопасного поведения.</p>
12.15-15.00	<p>Релаксация перед сном: Цель: Создать спокойную обстановку перед сном. Чтение потешки: Люли, люли люленьки . Летят малы гуленьки. Летят гули вон, вон. Несут гули со, сон.</p>
15.00-15.30.	<p>Гимнастика после сна: «Птицы» 1.упр. « Сова». Днем сплю, ночью летаю. Мышей добываю. И.п. О.с. руки внизу. 1-руки вверх 2. руки вниз. 2.упр. « Кукушка». Кто сидит на суку и кричит ку-ку.</p>

И.п. О.с руки на поясе.
1-наклон головы вперёд.
2.и.п.
3.упр. «Дятел». Он на дереве сидит и стучит, стучит, стучит.
И.п. сед с прямыми ногами, руки на поясе.
1-руки к ногам (постучать по коленям)
2. руки на пояс
4 упр. « Воробей». Серенький комок, прыг, да скок.
И.п. стоя, руки на поясе.
1-присесть, обхватить колени руками.
2. И. п.
5.упр. «Филин ». Днём сидит он как слепой, а как вечер на разбой.
И.п.: О.с руки внизу.
1-руки в стороны, прыжок ноги врозь.
2. руки вниз, ноги вместе.

Вечер загадок и отгадок.

Тема: «Мои помощники»

Цель: Формировать знания детей о предметах личной гигиены.

Задачи: Продолжать учить отгадывать загадки, используя наглядный материал. Развивать память, воображение.

Материал: Картинки с изображением предметов.

Ускользает, как живое,
Но не выпущу его я.
Белой пеной пенится,
Руки мыть не ленится!
(Мыло)

Железный дом,
Покаты стенки в нем,
Крыши нет – есть дно,
А на дне – окно.
(Ванна)

Могу я в ней на дно нырнуть,
Но не могу я утонуть,
А если станет глубоко
Открою пробку я легко.
(Ванна)

Дождик теплый и густой:
Этот дождик не простой,
Он без туч, без облаков,
Целый день идти готов.
(Душ)

Резинка — Акулинка
Пошла гулять по спинке.
А пока она гуляла,
Спинка розовая стала.
Губка (Мочалка)

Костяная спинка,
Жесткая щетинка,
С мятной пастой дружит,
Нам усердно служит.
(Зубная щетка)

Говорит дорожка —
Два вышитых конца:
Помылся хоть немножко,
Чернила смой с лица! —
Иначе ты в полдня
Испачкаешь меня!
(Полотенце)

Хвостик — из кости,
А на спинке — щетинка.
(Зубная щетка)

Хожу, брожу не по лесам,
А по усам, по волосам,
И зубы у меня длинней,
Чем у волков и мышей.
(Расческа)

Зубастая пила
В лес густой пошла.
Весь лес обходила,
А ничего не спилила.
(Гребешок)

За волной волна,
Идет по полю борона,
Пшеницу разгребает,
Порядок соблюдает.
(Расческа)

	<p>Белая река В пещеру затекла, Чистит добела. (Зубная паста)</p> <p>Мойдодыру я родня, Отверни-ка ты меня, И холодной водою Живо я тебя умою. (Водопроводный кран)</p>
16.00-17.00	<p>Игры: Совушка, сова. Кто быстрее соберётся в гнёздышках.</p> <p>Цель: Развитие быстроты в движениях, умение реагировать на сигнал. Имитация движений птиц.</p>
17.30-19.00	<p>Рассматривание картинок на спортивную тему. Самостоятельные игры детей. Раскрашивание картинок с изображением птиц.</p>