

МДОУ «Детский сад №32 комбинированного вида»
Совместная деятельность с детьми

«День Здоровья»

7 апреля 2017 г

в подготовительной группе №5
«Ландыши»



2017 год

Воспитатели: Ефремова Л.А.

Евсеева С.А.

Прием детей.

Для создания радостного и бодрого настроения звучат знакомые детские песенки, расположен «мини стадион», по которому предлагаем пройти в группу, преодолевая препятствия.

Цель: формирование осознанной потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.



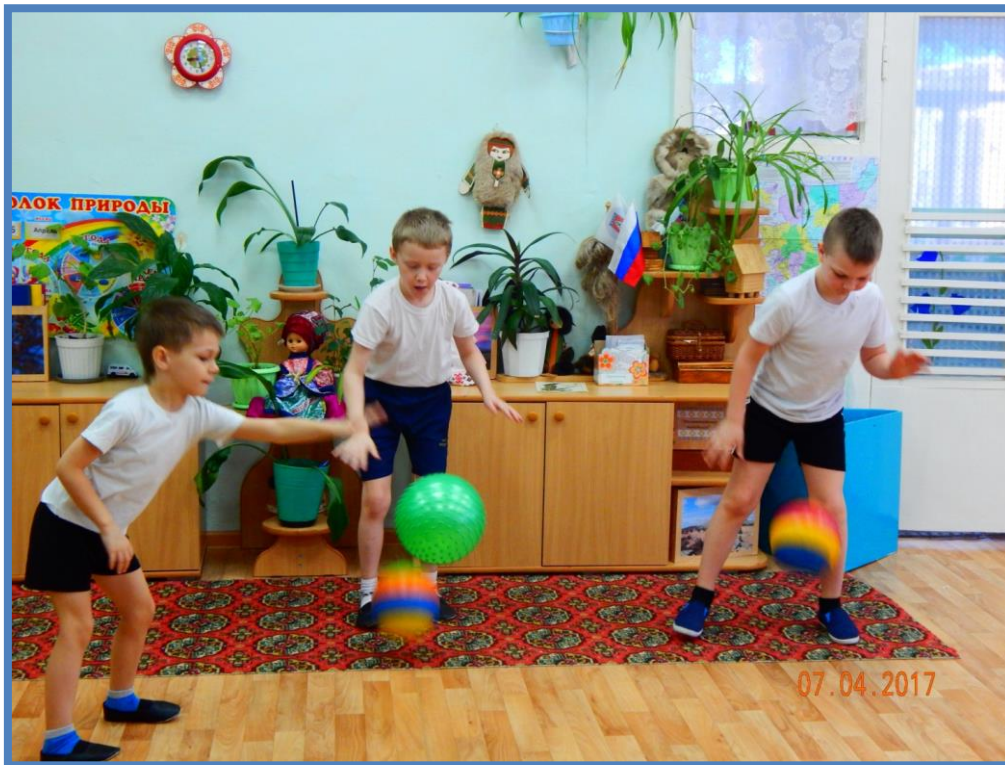
Утром предложить детям.

«Школа мяча».

Цель: Овладение детьми действиями с мячом на более высоком уровне.

Задачи:

- совершенствовать умение играть в спортивные игры с мячом;
- развивать у дошкольников «чувства мяча»



-
воспитывать
умение
действовать
в
коллективе,
соотносить
свои
действия с
правилами,
действиями
товарищей
«Школа
обруча».
Цель:
формирова

ние эстетического вкуса и творческого потенциала, культурного
отношения к себе.

Задачи:

- развивать мелкие мышцы кисти рук, координации движений в мелких и крупных мышечных группах,
- совершенствовать умение реагировать на звуковые сигналы
- воспитывать интерес и творческое воображение в играх с обручем.



Дидактические игра
"Виды спорта"

Цель:
совершенствование знаний детей о видах

спорта и спортивном инвентаре.

Задачи:

- обогащать и систематизировать знания детей о видах спорта;
- развивать положительные мотивации к занятиям спорта;
- воспитывать познавательную активность и любознательность.

Утренняя гимнастика (парами без предметов)

Цель: совершенствование двигательных навыков при помощи утренней гимнастики, сохранение и укрепление здоровья ребенка .





Задачи:

- формировать устойчивый интерес к утренней гимнастике;
- развитию у детей двигательную активность, ловкость и координацию движений;
- воспитывать чувство удовлетворения от участия в коллективной деятельности, радостного настроения и эмоциональный заряд на предстоящий день.

Обильное умывание.

Цель: совершенствование навыков аккуратно умываться.

Задачи: совершенствовать навыки массировать пальцы, способствующих развитию мелкой моторики, кровообращения рук; развивать навыки заботится о своем здоровье; воспитывать потребность соблюдать правила личной гигиены

Завтрак.

Цель: совершенствование навыков правильно пользоваться столовым приборам и.

Задачи:

- развитие эстетичес



кого вкуса;

- совершенствовать навыки создавать красивую сервировку
- воспитывать навыки культурного поведения за столом.



Музыкальное – спортивный праздник «Королевская Грязнулька»

Цель : формирование у детей здорового образа жизни.

Задачи:

- Создать радостное эмоциональное настроение.
- Развивать двигательные навыки в играх - эстафетах

- Воспитывать уважительное отношение друг к другу





Беседа «Тайны сладкой планеты».

Цель: воспитание ценностного отношения детей к здоровью.

Задачи:

- развивать мотивацию к сбережению своего здоровья;
- формировать навыки правильно ухаживать за своими зубами.
- развивать коммуникативные способности дошкольников: умение связно отвечать на вопросы, строить доказательную речь слушать говорящего



Кислородные коктейли



Динамическая пауза

Упражнения по эстетотерапии с элементами хатха-йога.





Цель: снятие мышечного и эмоционального напряжения, развитие навыков расслабляться и регулировать мышечный тонус формирование потребностей у детей добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений, создать радостное настроение.

Космическое путешествие на планету Туами

«Пришло тревожное сообщение с планеты Туами — она в опасности.

Инопланетяне подают сигнал СОС и просят помощи. Поможем?»

1. Ходьба в колонне по одному.

Мы идем на космодром -

дружно в ногу мы идем,

Не зевай по сторонам —

Ты сегодня астронавт.

По команде «остановка»

Начинаем тренировку.

2. Музыкально-фитмические движения.

Основную тренировку

Провели мы очень ловко.

А сейчас мы с вами, дети,

Улетаем на ракете.

3. Имитация надевания скафандра.

Ждет нас быстрая ракета

Для полета на планету.

Отправляемся сейчас—

Инопланетяне, ждите нас.

4. Имитационные упражнения в соответствии со словами:

Аккуратно нужно сесть,
Чтоб приборы не задеть.
Кресло быстренько займи,
Пристегни скорей ремни.

5. «Пять-четыре-три-два-один. Пуск! Полетели!»

Бег на носках, руки в стороны.

6. «В невесомости плывем». Движения в замедленном темпе. «Приземлились, выходим. На незнакомой планете нас могут подстеречь всякие неожиданности».

7. «Посмотрите — вся живая природа погибла, кругом одни колючие коряги, пески, тьма и свистит злой ветер Суховой». Образные движения.

8. «Суховой пытается нас запугать. Не надо ему поддаваться. Надо оживить все на планете Туами. Для этого нужно улыбнуться, засмеяться, поплясать». Движения детей под русскую народную мелодию.

9. «Смотрите, случилось чудо! Солнце появилось из-за туч. Все растения и птицы стали оживать». Импровизация «Оживление природы».

Поза свечи.

Лежа на спине, руки вдоль туловища. Сделать медленный вдох и поднять прямые ноги, не сгибая их в коленях. Поднять туловище и подложить под ребра ладони рук. Подбородок крепко прижать к груди. Дышать животом.

Поза плуга

Люка на спине с руками, разведенными на небольшое расстояние, ладонями вниз, поднять обе ноги через голову до касания носками пола. Колени выпрямлены. Затем медленно вернуться в и.п.

Поза полулотоса.

Сесть на коврик, вытянув ноги перед собой. Слегка приподняв правое бедро, положить на него левую ступню, а правую ногу согнуть в колене и положить так, чтобы пятка легла на левое бедро и касалась нижней части живота, ладони вверх. В позе находиться одну минуту.

10. «Возвращаться нам пора. Полетели, детвора!»

Мы приземлялись, вышли из ракеты, вдохнули свежий воздух».

Дыхательные упражнения. «Мы должны беречь природу. И помнить, что все должно быть чистым. Озера — голубыми, луга — полными ярких веселых цветов».

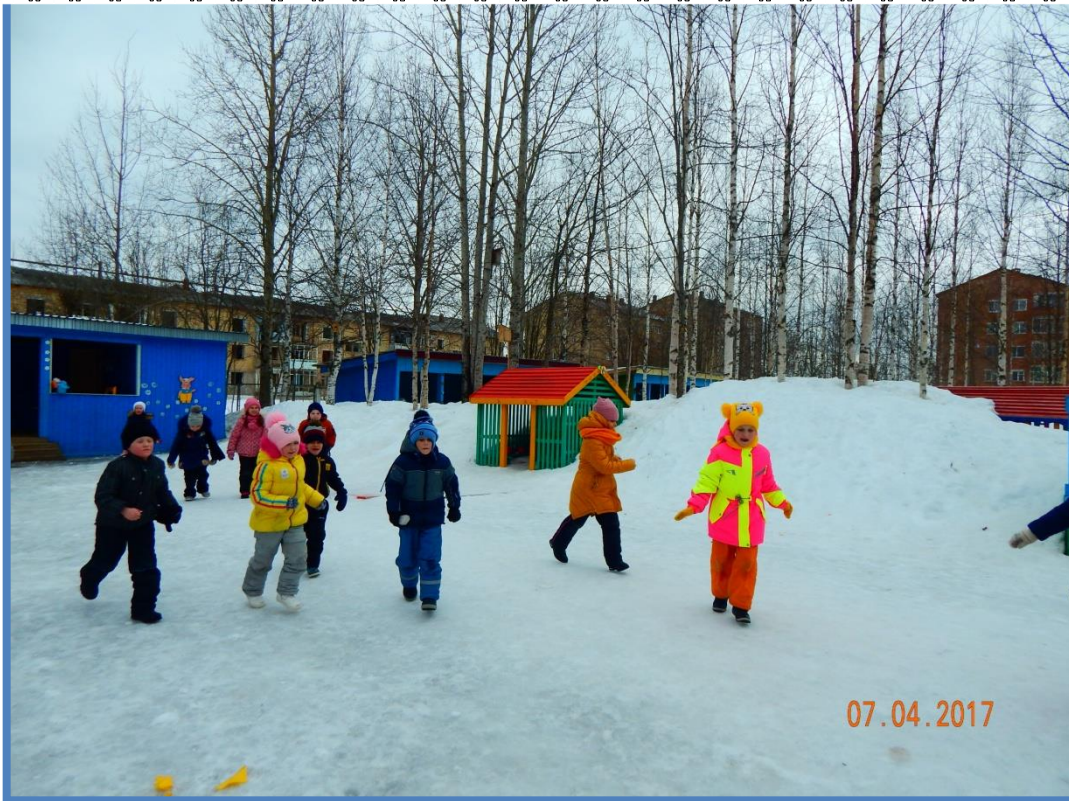


Прогулка.

Подвижная игра "Третий лишний"

Цель: совершенствование навыков соблюдать правила игры, развивая ловкость и быстроту бега.





*Подвижная игра
"Ловишки в присядку"*

Цель: совершенствование навыков бегать в рассыпную, не наталкиваясь друг на друга, действовать по сигналу быстро.

Подвижная игра "Бег шеренгами"

Цель: совершенствование навыков детей ходить шеренгой с разными положениями рук: на плечах, сцепленные впереди, бегать не наталкиваясь друг на друга.



Подъем.



Гимнастика после сна.

Цель: воспитание положительного настроения и мышечный тонус детей с помощью контрастных воздушных ванн и физических упражнений.

«Поднимайся, детвора»

Поднимайся, детвора!

Завершился тихий час,

Свет дневной встречает нас.

Мы проснулись, потянулись,

Вправо, влево повернулись.

Приподняли мы головку

Кулачки сжимаем ловко

Ножки начали плясать,

Не желаем больше спать

Обопремся мы на ножки,

Приподнимемся немножко.

Все проснулись, округлились,

Ну, теперь вставать пора,

Поднимайся детвора!

Все по полу босиком,

А портом легко бегом.

Сделай вдох и поднимайся,

На носочки поднимись.

Опускайся, выдыхай

И еще раз повторяй

Стопу разминай,

Ходьбу выполняй.

Вот теперь совсем проснулись

И к делам своим вернулись!



Дорожка «Здоровья»

с элементами йоги и дыхательными упражнениями

Цель: тренировка терморегуляционного аппарата.

Задачи: укрепить опорно – двигательный аппарат; укрепить иммунитет; совершенствование и развитие координации движений, упражнять в плавном свободном выдохе.; воспитывать привычку здорового образа жизни.

Проводится в игровой форме.

1. «Ветер на планете» (упражнение «Насос» из комплекса № 2.)
2. «Планета Сат-Нам, отзовись».

И.п.: сидя на на пятках, носки вытянуты, стопы соединены, спина выпрямлена, руки подняты над головой, пальцы рук, кроме указательных, переплетены, а указательные пальцы соединены и выпрямлены вверх, как стрела.

После слов «Планета, отзовись!» дети начинают петь «Сат- Нам» (3—5 раз).

«Сат» произносить резко, как свист, поджимая живот к позвоночнику, — это выдох. «Нам» произносить мягко, расслабляя мышцы живота, — это вдох.

3. На планете дышится тихо, спокойно и плавно. (Повторение упражнения из комплекса УФ 1.)

4. «Инопланетяне».

И.п.: лежа, стоя.

Спокойно выдохнуть воздух через нос, втягивая в себя живот. Медленно и плавно выполнить вдох, заполняя полностью легкие. Задержать дыхание, напрягая все мышцы и мысленно проговаривая «Я сильный (ая)». Спокойно выдохнуть воздух через нос с расслаблением мышц (3—4 раза)

Я мотор завожу,

И внимательно гляжу.

4. И.п.: о.с. Встать на носочки и выполнять летательные движения.

Поднимаюсь ввысь,

Лечу.

Возвращаться не хочу.

5. И.п.: о.с., крепко зажмурить глаза на 5 сек., открыть (повторить 8—10 раз).

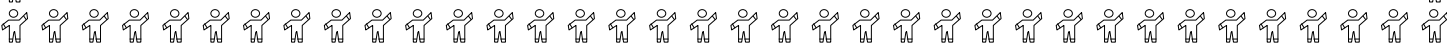
б. И.п.: о.с., быстро моргать глазами 1—2 мин.

Настольно дидактические игры: «футбол», «хоккей», «шашки», «шахматы», «баскетбол».

Цель: развитие у детей игровых интересов к спортивным играм.

Задачи: упражнять детей, самостоятельно выбирать игру, проявляя инициативу, воспитание дружеских взаимоотношений.







"Весёлые скакалки"

Цель:
формирование интереса к физкультуре посредством совместных игровых упражнений со скакалкой.

Задачи:
- познакомить детей с упражнениями, выполняемые с короткой скакалкой под музыкальное сопровождение.
- развивать умение прыгать через короткую и длинную скакалку, развивать ловкость и навыки легкого приземления.

прыгать через короткую и длинную скакалку, развивать ловкость и навыки легкого приземления.

- воспитывать желание использовать скакалку для укрепления здоровья.



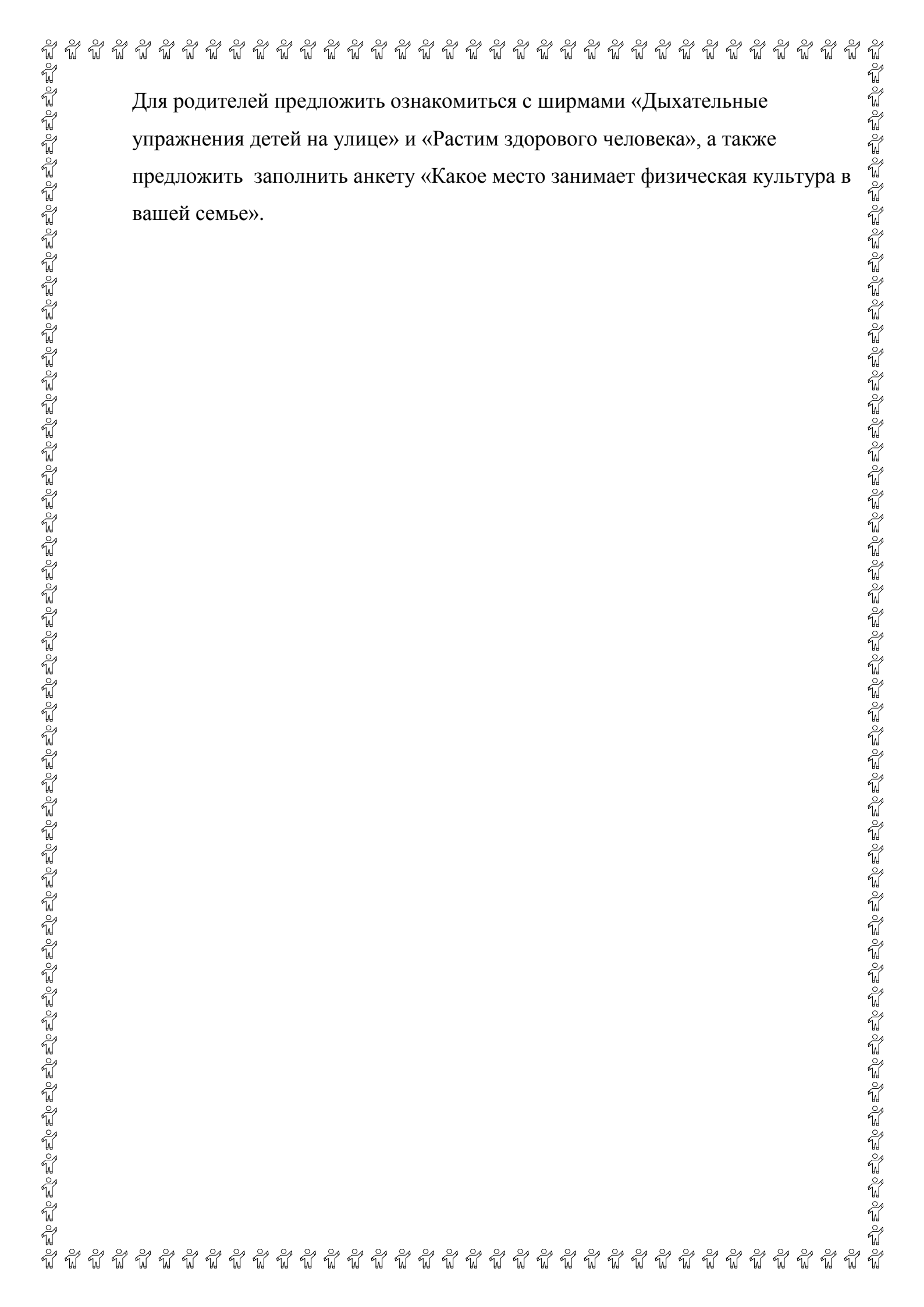
Дидактическая игра «Спорт здоровый образ жизни»

Цель: закрепление знаний детей о видах спорта, развивать память, внимание, речь, воспитание интереса к здоровому образу жизни.



Боулинг.

Цель: совершенствование навыков сбивать кегли на расстоянии 1,5 – 2 метров

A decorative border consisting of a repeating pattern of small, stylized human figures in various poses, arranged in a rectangular frame around the text.

Для родителей предложить ознакомиться с ширмами «Дыхательные упражнения детей на улице» и «Растим здорового человека», а также предложить заполнить анкету «Какое место занимает физическая культура в вашей семье».