

Тематический план дня «День здоровья»

“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.

*Режим дня!

Приучая детей к определенному режиму, к выполнению гигиенических требований, мы создаем у них полезные для организма навыки и тем самым сохраняем их здоровье.

Твердый режим дня, установленный в соответствии с возрастными особенностями детей, — одно из существенных условий нормального физического развития ребенка.



«Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье и полноценную радостную жизнь»

Гиппократ

Что такое двигательная активность?

В настоящее время принято выделять следующие виды организованной двигательной активности: лечебная физкультура (ЛФК), спорт высших достижений и оздоровительная лечебная физкультура.

1. Лечебная физкультура

Методики ЛФК направлены на восстановление организма после заболеваний, травм, операций и давно превратились из вспомогательного метода улучшения функций определенных органов и систем в мощный инструмент воздействия на саму причину заболевания.

2. Профессиональный спорт

Профессиональный спорт подразумевает, в первую очередь, достижение высочайших результатов, что соответствующим образом ориентирует построение тренировочного процесса и сопряжено с очень высокими нагрузками. Это, в сочетании с травматизмом, может негативно сказаться на состоянии здоровья спортсмена после окончания карьеры.

3. Физическая культура

Физическая культура ориентирована на оздоровление организма, формирование, поддержание и развитие здорового образа жизни.

Часто понятие оздоровительной физкультуры ассоциируется с термином «фитнес». Так ли это?

По сути, фитнес - это и есть физическая культура, только в глянцевой упаковке.



Физической культурой можно заниматься где угодно и когда угодно, достаточно правильно организовать свой день

Занятия физкультурой могут носить разнообразный характер, начиная от ходьбы и легких пробежек и заканчивая увлечением экстремальными видами спорта



Пальцы наши просятся.

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,

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

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

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

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)

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.



Культурно - гигиенические навыки - важная составная часть культуры поведения. Необходимость опрятности и содержание в чистоте лица, рук, тела, прически, одежды, обуви продиктована не только требованиями гигиены, но и нормами человеческих отношений. Важной предпосылкой и условием нормального роста и развития ребёнка является не только соблюдение режима дня, регулярное питание и создание оптимальных условий внешней среды, но и наличие у каждого ребёнка привитых с детства культурно - гигиенических навыков и умений.

Полезные продукты



Вредные продукты



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!

Игра «Исправь меня»

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



ИТОГ

ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С РОДИТЕЛЯМИ

Анкета для родителей

«Условия **здорового** образа жизни в семье»

Уважаемые родители!

Мы обращаемся к Вам с просьбой оказать нам содействие в исследовании влияния образа жизни детей в семье на представления ребенка о **здоровье**. Для этого Вам нужно заполнить анонимную анкету, которая лично для Вас не несет никаких негативных последствий.

Последовательно, объективно отвечая на вопросы, выбирая на Ваш взгляд правильные ответы или записывая свое мнение, Вы без труда справитесь с этой работой. Надеемся на сотрудничество.

Прочитав внимательно вопрос, ознакомьтесь с вариантами ответов на него. Ответ, наиболее точно отображающий Ваше мнение, подчеркните или напишите свой вариант.

- Читаете ли Вы литературу о **здоровом образе жизни**? (*Да, нет, иногда*)
- Используете ли Вы полученные знания в воспитании Вашего ребенка? (*Да, нет, иногда*)
- Можно ли назвать образ жизни в Вашей семье **здоровым**? (*Да, нет, иногда*)
- Делаете ли Вы утреннюю зарядку? (*Да, нет, иногда*)
- Есть ли у Вас или других членов семьи вредные привычки? (*Да, нет, иногда*)
- Как Вы организуете питание в Вашей семье (Полноценное питание, предпочтение отдаете каким-то одним видам продуктов, питаетесь регулярно, нерегулярно)
- Как воздействует на Вашего ребенка климат в семье? (*Положительно, отрицательно, не воздействует*)
- Что Вы считаете **здоровым образом жизни**? (*Напишите.*)
- Воздействуете ли Вы на своих детей с целью формирования у них привычки к **здоровому образу жизни** (*да, нет*)
- Занимаетесь ли Вы физической культурой и играми вместе со своими детьми? (*Да, нет, иногда*)
- Занимаетесь ли Вы закаливанием своих детей? (*Да, нет*)
- Часто ли болеет Ваш ребенок? (*Да, нет*)
- Каковы причины болезни Вашего ребенка? (Недостаточное физическое воспитание в детском саду, недостаточное физическое воспитание в семье, наследственность, предрасположенность к болезням)

Благодарим за оказанную помощь.

Желаем Вам **здоровья и благополучия!**

