

## Разновозрастная группа

### День Здоровья

**Цель:** Воспитывать у детей привычку к здоровому образу жизни. Закрепить понятие о необходимости соблюдать гигиену. Упражнять в основных видах движений (в беге, прыжках, метании, ходьбе, лазании).

**Атрибуты:** Мягкая большая игрушка зайца; сюжетные картинки, отображающие режимные моменты; конспект познавательно-физкультурного занятия "Носики-курносики".

#### I половина дня

Утро

В окно стучится заяц.

- Дети, кто-то стучит в окно, давайте посмотрим кто это? Да это же зайчик. Давайте его позовем к нам.

- Иди к нам зайчик.

Зайчик входит в группу.

- Здравствуйте дети.

- Здравствуй зайка.

- Ты наверно замерз и зашел погреться?

- Нет, я пришел из леса. Хочу спросить: как живут дети в детском саду, нравится им здесь, болеют ли они, чем они занимаются?

- Ребята, что мы ответим зайчику? Хорошо вам живется в детском саду?

- Да!

- А вы болеете?

- Нет!

- А почему вы не болеете?

- А ты оставайся сегодня у нас, погости, посмотришь, чем детки занимаются, как они веселятся и почему они не болеют.

- Хорошо, я с удовольствием останусь.

Предложить детям настольные игры: "Большой и маленький", "Мамы и малыши", "Ассоциации", "Рамки и вкладыши", "Укрась елочку".

Пособия по физическому воспитанию: дорожка для предупреждения плоскостопия, веревки для прыжков в длину, дуга для подлезания, кольца для подтягивания.

Индивидуальная работа: с Ефимом, Женей З, Есенией упражнять в прыжках в длину через упражнение "Ручеек".

- А что дети сейчас будут делать, для чего дорожка такая?

- Это дорожка для того, чтобы ноги у детей росли правильно и были красивые. Для того чтобы дети были сильными и ловкими, они должны уметь прыгать, ползать, бегать. Сейчас Ефим, Есения и Женя покажут тебе, как нужно правильно прыгать. Смотри, какие сильные руки у детей, как крепко они держатся за кольца и подтягиваются на них.

Утренняя гимнастика

- Дети, посмотрите на картинку, чем мы сейчас будем заниматься?

- Сейчас будет зарядка.

- А что такое зарядка и для чего она нужна?

- Дети, давайте вместе скажем зайчику: "По утрам зарядку делай, будешь сильным, будешь смелым!" А что такое зарядка ты сейчас сам увидишь и поймешь, становись вместе с ребятами и повторяй за ними. И тоже станешь сильным, смелым и здоровым.

Воспитатель надевает шапочку зайца и проводит зарядку.

I. Ходьба по залу за зайчиком (воспитателем) (10 сек). Покажем зайчику, какие мы большие (ходьба на носочках (10 сек)). Бег за зайчиком (15 сек). Ходьба (10 сек).

II. 1. "Зайка вырастит большой" ИП: стоя, ноги вместе, руки опущены. Подняться на носочки, руки вверх. Вдох. Опустится на всю ступню, руки опустить. Выдох. Выдыхая произносить: "у-х-х-х" (5 раз)

2. "Зайка греет ушки" ИП: стоя, ноги слегка расставлены, руки за спину. Повернуть голову на право. Вернуться в ИП. Повернуть голову влево. Вернуться в ИП. (по 3 раза в каждую сторону).

3. "Зайка показывает лапки" ИП: стоя, руки за спиной. Вытянуть руки вперед, наклониться, коснуться пола. Вернуться в ИП. (5 раз).

4. "Зайчик играет" ИП: лежа на спине, руки вытянуты вдоль туловища. Поднять одну ногу. Опустить. Поднять другую ногу. Опустить (по 3 раза каждой ногой).

5. "Зайке весело с детьми" ИП: стоя. Подпрыгивания (8-10 раз) чередование с ходьбой. Повторить 2 раза.

6. Ходьба друг за другом (10-15 сек).

- Ребята, зайчику стало жарко, давайте мы на него подуем.

Упражнение "Подуем на зайчика".

- Давайте скажем все вместе: "Здоровье в порядке, спасибо зарядке!" Ребята, давайте сядем и потрем наши ладошки, разотрем щеки, чтобы они порозовели, ушки, чтоб хорошо слышали, носик, чтоб хорошо дышал.

Массаж "Зайка"

Зайка серый умывается  
Видно в гости собирается  
Вымыл носик  
Вымыл ротик  
Вымыл ухо  
Вытер сухо.

- Дети, посмотрите на картинку, что у нас дальше?

- Будем кушать!

- Прежде, чем мы сядем за стол, что нужно сделать?

- Вымыть руки!

- А для чего нужно мыть руки?

- Чтобы от грязных рук не болел живот!

- Ребята, покажите зайчику, как правильно надо мыть руки!

- Мочим руки, намыливаем, растираем мыло по рукам, чтобы получились мыльные перчатки. Затем смываем. "Мыло будет пениться, и грязь куда-то денется".

Завтрак

- Сегодня у нас на завтрак каша. Она очень полезная. Кто ест кашу, тот растет быстро и вырастает большой. Кто хочет стать большим? А ты зайка хочешь вырасти большим? Тогда садись снами.

- Каша с маслом сварю, да и деток накормлю.

- Хороша кашка, да мала чашка.

После завтрака предложить детям мозаику, конструктор, игру "Собери бусы", "Капилка", игру с пуговицами и камушками.

- Обрати внимание, зайчик, как ловко собирает бусы на нитку Анечка. А у Лены получается красивый узор из мозаики. Женя и Гриша строят машину. Пальцы у деток будут сильными, ловкими, они смогут хорошо рисовать и писать когда пойдут в школу.

Предложить игры малой подвижности: "Колпачок", "Раздувайся пузырь".

## 1 занятие

Познавательное-физкультурное. "Носики-курносики сопят".

Цель: продолжать знакомить детей с частями тела человека – носом. Дать понятие о роли носа в жизни человека, его функциях. Активизировать в речи детей слова "переносица", "кончик носа", "дышать", "нюхать".

Прогулка 1

- Посмотрите на картинку, что делает мальчик?
- Одевается на прогулку.
- А вы хотите гулять?
- Да!
- Раз, два, три, четыре, пять, собираемся гулять.

Шапка да шубка, вот и весь Мишутка.  
Мы наденем Катеньке шарфик полосатенький,  
Рукавички мы надели, не боимся мы метели.  
На ножки, на ножки, надели мы сапожки.

- Ну вот. Все готовы к прогулке.
- Смотри, зайчик, как дети хорошо оделись, тепло и удобно. На прогулке они не замерзнут и не заболеют.
- А у меня своя теплая шубка.

Предложить детям лопатки, ведерки, санки.

- Ребята, посмотрите, деревья качаются?
- Нет.
- Значит, есть ветер или нет?
- Нет ветра.
- А снег идет?
- Нет, не идет.
- Есть ли солнышко на небе?
- Есть.
- Подставьте свои лица солнышку. Чувствуете его тепло?
- Да.
- Если солнце на небе и нет туч, то такая погода как называется?
- Ясная, солнечная.
- А как можно назвать солнце, какое оно?
- Ясное, ласковое, горячее, красное.
- Ребята, посмотрите вокруг, что вы заметили?
- Снег выпал.
- Он какой?
- Белый, чистый, пушистый.
- Снегом завалило дорожки и скамейки. Берите лопатки и почистим участок.

Снег идет, снег идет  
Белый снег, лохматый  
Мы расчистим снег и лед  
Во дворе лопатой.

- Какие пирожки получаются у девочек. Угостите нашего гостя. А где же зайка? Давайте его поищем.

Дети ходят по всему участку в поисках зайца. Воспитатель обращает внимание детей на голубые следы на снегу.

- Дети, вот это его следы, куда же они ведут? Ага, вот они ведут на горку. Поднимаемся все на горку, а теперь скатываемся с нее. Куда дальше? Вот опять его следы ведут нас в лабиринт.

Дети находят зайчика в конце лабиринта.

- Вот он!

- Молодцы, нашли меня быстро. А давайте теперь бросать комочки снега в ведерко. Кто ловкий и смелый, тот попадет. Молодцы. А теперь поднимайтесь на этот снежный вал и спрыгивайте с него, и еще, и еще.

- Ребята, вы хорошо бросаете и прыгаете. Давайте теперь поиграем вместе с зайчиком в игру "Лиса и зайцы".

Предложить покататься на санках: двое детей тянут сани, один сидит на них.

- Гулять хорошо, но нам надо идти в группу, пора подкрепиться.

Дети переодеваются, вешают вещи на батарею.

- Чтобы идти домой в сухой одежде, необходимо ее хорошо просушить.

Дети моют руки и лицо.

- Ребята, пока суп остывает, давайте поиграем с пальчиками.

### 1. "Засолка капусты"

Мы капусту рубим  
Мы капусту солим  
Мы капусту жжем.

Ме то д указания.

Резкие движения прямыми кистями вверх и вниз. Движение пальцев, имитирующее посыпание солью из щепотки. Интенсивное сжатие рук в кулак.

### 2. "Зайка"

Под высокою сосной  
Сидит зайнька с косой.

Ме то д указания.

Одна рука сосна (поднята вверх, пальцы растопырены), на второй руке указательный и средний пальцы образуют ушки зайки, остальные пальцы сжаты.

### 3. "Гусь"

Гусь стоит и все гогочет  
Ущипнуть тебя он хочет.

Ме то д указания.

Ладонь согнута под прямым углом. Большой палец отставлен немного вниз, другие прижаты друг к другу.

Обед

- Сегодня на обед салат. Его нужно кушать обязательно, в нем много витаминов. А суп, какой вкусный. Кто ест мясо и картошку - тот растет сильный.

Берем ложечку  
Хлебаем понемножечку  
За маманю ложечку  
За папаню ложечку  
За бабулю черпачок  
И в постельку на бочок.

- После еды нужно вытереть рот салфеткой, прополоскать рот теплой водой, чтобы зубки не болели. А еще можно полоскать рот отваром трав, будет еще полезнее. Ну вот дети покушали, а теперь им необходимо отдохнуть. И ты зайка тоже устал, ложись вместе с детками.

Котя, котенька, коток  
Котя серенький лобок  
Приди котик ночевать  
Наших деточек качать  
А уж я тебе коту  
За работу заплачу  
Дам кувшин молока  
И кусочек пирога.

## II половина дня

Пробуждение. Гимнастика после сна.

- Чтобы детки скорее проснулись, сделаем гимнастику. Делай зайка с нами.

"Зайчики"

Зайчики проснулись. Потянулись, потянулись. (Дети потягиваются на кроватях)

Сели, улыбнулись. Вправо, влево повернулись. (Сидя, руки на поясе, повороты)

Спрыгнули с кровати ловко, поскакали за морковкой. (Прыжки возле кровати)

Закаливающие процедуры

Ходьба по мокрым дорожкам, умывание прохладной водой (лицо, шея, руки).

- Что это дети делают и для чего?

- Дети так закаляются, чтобы не болеть.

- А можно и мне?

- Ну конечно, делай вместе с детьми.

Ходьба по дорожкам

Мы пойдем весело и дружно (ходьба)

Потому что детям закаляться нужно

По дорожке ножки шли

На полянку мы пришли

Ах, как пахнут там цветочки

Ты понюхай-ка дружочек

Чок, чок, чок, руки на бочок (прыжки на месте)

Девочки и мальчики

Прыгают как мячики

Ножками топчут

Весело хохочут.

Умывание.

Ай, лады, лады, лады

Не боимся мы воды

Смело умываемся

Вот как закаляемся.

Полдник.

- Сейчас немного подкрепимся.

Птички— печушки

Несите ватрушки

Для нашего Андрюшки.

- Ой, ой, ой

- Что с тобой зайка?

- зуб болит

- Ребята давайте отвезем зайку к врачу. Построим автобус из стульчиков. Садись Андрюша вперед вот

тебе руль, будешь водителем.

- Ну, вот и больница.

Воспитатель надевает шапочку врача.

- Что случилось дети?

- Мы зайчика привезли, у него болит зуб.

- Ну что ж, давайте посмотрим зайчика. У тебя в зубе дырка. Я сейчас положу тебе лекарство. Что-то зубы у тебя желтые. Ты их чистишь?

- Нет.

- Вот поэтому у тебя зуб и болит.

- А чем чистить зубы?

- Дети давайте скажем зайчику, чем чистят зубы.

- Зубной щеткой и пастой.

- Но у меня нет в лесу, ни зубной щетки, ни пасты.

- Мы тебе сейчас подарим. Вот тебе щетка и паста, будешь чистить зубы каждый день, и они не будут болеть.

- А вы дети чистите зубы?

- Да.

- Давайте я посмотрю ваши зубки. Вижу, что вы их чистите, они у вас белые, и здоровые. Ну, просто все молодцы.

- Посмотри зайка, как умеют наши дети петь и танцевать. От этого у них поднимается настроение. А хорошее настроение это тоже залог здоровья.

## Прогулка 2

- Ребята сейчас мы идем на прогулку вместе с вашими родителями. (Эстафеты)

1. "Гонка на санках"

2. "Добеги до флажка"

3. " Попади в цель"

Катание на санках-ледянках с горки.

- Здорово мы с вами погуляли и покатались. А теперь вернемся в детский сад на ужин.

Ужин.

- Ребята зайка хочет нам что-то сказать.

- Мне пора в лес. Спасибо вам ребята, мне очень понравилось у вас. Я обязательно расскажу своим друзьям, какие вы ловкие, дружные, весело играете.

- А ты понял, почему дети не болеют?

- Да. Потому что они хорошо кушают, делают зарядку, закаляются.

- Ребята, подскажите зайчику, что еще надо делать, чтобы не болеть.

- Много гулять, умываться, чистить зубы.

- Ребята, давайте нарисуем зайчику его портрет и подарим ему, что бы он нас помнил.

- Спасибо вам ребята, до свидания!

- До свидания зайка, приходи к нам еще!