**Авторские методические разработки ДУХИНОЙ ОКСАНЫ ФЁДОРОВНЫ,** воспитателя, МБДОУ «Детский сад №22 «Радуга» ст.Лысогорской» в рамках конкурса педагогических идей по проблеме «Культура формирования здорового образа жизни у дошкольников»

***Сценарий проведения дня двигательной активности в средней группе.***

**«Хорошее настроение – это здоровье».**

Утро.

*Прием детей.*

*Психогимнастика:* *«Поделись своей улыбкой»*

Рано утром детский сад всех ребят встречает,

Там игрушки ждут ребят, в уголках скучают.

Ты по-доброму, очень весело улыбнись,

С тем, кто хмурится своей радостью поделись!

И в ладоши мы звонко хлопаем – раз, два, три,

Мыльные, разноцветные пускаем мы пузыри.

*Дети вместе с воспитателем пускают мыльные пузыри.*

*Утренняя гимнастика «Мы спортсмены».*

*Беседа: «Витамины я люблю, быть здоровым я хочу».*

**Цель**: Закрепить у детей названия некоторых овощей, фруктов, ягод, продуктов питания; расширять представления детей о том, на сколько полезны многие продукты, и как важно правильно питаться; продолжать совершенствовать речь детей и умение отвечать на вопросы; обучать детей умению вести диалог с педагогом. **Наглядный материал:** муляжи фруктов и овощей.

**Ход беседы:**

Воспитатель спрашивает малышей:

— Ребята, вы любите витамины? А какие вы любите витамины? (ответы детей) Кто вам дает витамины? *(скорее всего, дети назовут кого-то из членов семьи, воспитателя или медсестру)* А где же мама *(или др.)* их покупают? Выслушать, проанализировать и обобщить ответы детей. Далее воспитатель сообщает детям, что витамины не только продаются в аптеке в красивой упаковке, но и содержатся в продуктах, которые мы едим. Воспитатель обращает внимание детей на муляжи фруктов и овощей:

— Посмотрите, малыши, что это у меня? *(ответы детей)* А вы знаете, сколько витаминов в них содержится! Вот, пожалуйста, поднимите руки те малыши, которые любят морковку. Молодцы! Пожалуйста, хлопните в ладоши те малыши, которые любят лимон. Молодцы! Пожалуйста, топните ножкой те, кто любят апельсины. Вот молодцы!

От простуды и ангины

Помогают апельсины!

Ну а лучше съесть лимон,

Хоть и очень кислый он.

Ешь побольше апельсинов,

Пей морковный вкусный сок,

И тогда ты точно будешь

Очень строен и высок.

Нет полезнее продуктов —

Вкусных овощей и фруктов.

— Но знаете ребята, витамины содержатся не только в овощах и фруктах, но и в других продуктах. Очень полезно кушать кашу с маслом, мед, много витаминов содержится в рыбе, обязательно надо есть мясо. Богаты витаминами и ягоды. А какие вы знаете ягоды? *(ответы детей)*

Если хочешь быть здоровым,

Правильно питайся.

Ешь побольше витаминов

И с болезнями незнайся.

— Вот видите, малыши, сколько пользы от витаминов! Поэтому ешьте витамины, которые покупают вам в аптеке. Но, а самое главное, хорошо кушайте, чтобы не болеть, расти здоровыми и умными!

*Пальчиковая игра «Пирожки».*

Раз, два, три, четыре

Ловко тесто замесили. *Сжимают и разжимают пальцы.*

Раскатали мы кружки. *Трут круговыми движениями*

И слепили пирожки, *ладони друг о друга.*

Пирожки с начинкой:       *Поочередно хлопают одной*

Сладкою малинкой,         *ладонью сверху по другой.*

Морковкой и капустой,

Очень-очень вкусной.

Из печи достали,

Угощать всех стали.

Пахнет в доме пирогами.        *Показывают ладошки.*

Вот и гости. Все с цветами. *Протягивают обе руки вперед,*

-Будь красива, наша козочка!- *разведя их чуть в стороны.*

Протянули гуси розочки.

*Массаж рук «Строим дом»*

Целый день тук да тук,    *Похлопывают ладонью правой руки по левой руке от кисти к плечу.*

Раздается звонкий стук. *Похлопывают по правой руке.*

Молоточки стучат, *Поколачивают по правым*

Строим домик для зайчат. *кулачком по левой руке от кисти к плечу.*

Молоточки стучат,

Строим домик для бельчат.

Этот дом для белочек,   *Растирают правым кулаком левую руку круговыми движениями*

Этот дом для зайчиков, *Растирают правую руку.*

Этот дом для девочек, *Быстро «пробегают» пальчиками правой руки по левой от кисти к плечу.*

Этот дом для мальчиков.*«Пробегают» по правой руке.*

Вот какой хороший дом, *Поглаживают ладонью левую руку от кисти к плечу.*

Как мы славно заживем, *Поглаживают ладонью правую руку.*

Будем песни распевать,  «*Тарелочки»*

Веселиться и плясать.    *Скользящие хлопки*

*Беседа «С утра до вечера».*

**Цель**: Познакомить детей с распорядком дня. Показать важность соблюдения режима в укреплении здоровья каждого человека;

Закрепить понятие о значимости режима дня;

Воспитать желания придерживаться правил по его выполнению.

Развивать память и мышление, умение рассуждать, делать умозаключения.

Методические приемы: Беседа, вопросы к детям, объяснение, дидактическая игра «Разложи по порядку», игровой момент, рассказ воспитателя.

Материал: иллюстративный материал с изображением детей, занятых различными видам деятельности в течение дня.

Словарная работа: Познакомить детей со словосочетаниями: режим дня, распорядок дня.

*Игры малой и средней подвижности:* «Мышки в кладовой», «По ровненькой дорожке », «Весёлый стульчик» «Клубок».

*Цель*: создание бодрого радостного настроения. Вызвать интерес к совместным играм, воспитание доброжелательных отношений детей друг к другу.

*Индивидуальная работа с детьми:* метание (мешочков с песком) в горизонтальную цель (обруч).

Цель: развивать мышцы, глазомер и двигательную активность.

*Игра-имитация «Мы – чистюли»*

Дети с помощью движений имитируют, как правильно приводить себя в порядок – купаются, вытираются полотенцем, чистят зубы, расчёсываются и т.д.

КГН.

*Прогулка.*

В.- ребята, сейчас мы с вами отправимся в путешествие, где мы

Экскурсия «Если хочешь быть здоров» (см. приложение №7)

*Работа перед обедом.*

*Загадывание загадок.*

1. Костяная спинка, жесткая щетинка.  
С мятой пастой дружит, нам усердно служит. (Зубная щетка).

2.Там, где губка не осилит, не домоет, не домылит,  
На себя я труд беру пятки, локти с мылом тру,  
И коленки оттираю, ничего не забываю. (Мочалка)

3.Целых 25 зубков для кудрей и хохолков.  
И под каждым под зубком лягут волосы рядком. (Расческа)

4.Я бываю сладкой, мятной, удивительно приятной.  
Без меня ты, дружок, не почистишь свой зубок. (Зубная паста)

5.Пузыри пускало, пеной к верху лезло -  
И его не стало, все оно исчезло. (Мыло)

*Игра малой подвижности «Найди и промолчи».*

Все дети стоят лицом к стене. В это время воспитатель кладет на видное место маленький предмет. По команде «найди предмет» все дети начинают его искать. Тот, кто заметит предмет, подходит к воспитателю и тихо ему сообщает об этом. И так до тех пор, пока все дети не найдут предмет. Проигрывает тот, кто нашел последним, а нашедший первым становится ведущим

*Чтение художественной литературы.* **«**Сказка о Здоровье» (см.приложение №8)

*Просмотр серии из мультфильма «Смешарики».* «Копатыч и последний бочонок меда», «Реальные нагрузки», «Кому нужна зарядка».

Чтение стихов о здоровье.

*Вторая половина дня.*

*Гимнастика после сна.*

«Поднимайся, детвора»

Ну, теперь вставать пора,

Поднимайся, детвора!

Завершился тихий час, все по полу босиком,

Свет дневной встречает нас.

А потом легко бегом.

Мы проснулись, потянулись, сделай вдох и поднимайся,

Вправо, влево повернулись. На носочки поднимись.

Приподняли мы головку, опускайся, выдыхай

Кулачки сжимаем ловко и еще раз повторяй

Ножки начали плясать, стопу разминай,

Не желаем больше спать, ходьбу выполняй.

Обопремся мы на ножки, вот теперь совсем проснулись

Приподнимемся немножко. И к делам своим вернулись!

*Сюжетно-ролевая игра «Больница».*

Цель: продолжать учить детей развивать многоперсонажные сюжеты, поощрять к импровизации, смене и совмещению ролей, стимулировать детей к использованию предметов заместителей, воспитывать дружеские взаимоотношения.

*Художественная литература.*

Заучивание пословиц, поговорок о здоровье.

Драматизация сказки «Репка».

*Д/игра «Если хочешь быть здоров».*

Цель: уточнить и расширить знания детей о том, что необходимо делать, чтоб быть здоровым, [развивать внимание](http://planetadetstva.net/pedagogam/srednyaya-gruppa/didakticheskie-igry-na-razvitie-vnimaniya.html), сообразительность, воспитывать желание быть здоровым.

Эстетическая беседа «Спорт и искусство»

**Цель: познакомить детей с репродукциями картин о спорте.**

*Самостоятельные игры детей.*

Предложить детям поиграть в игры с кеглями.

Цель: учить детей самостоятельно находить себе занятие по интересам, развивать двигательную активность, силу, ловкость. Воспитывать дружеские взаимоотношения.

*Работа с родителями.*

Буклет «ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ»

Практические рекомендации для родителей «Игры и упражнения на радость вашим детям»

Информация для родителей «Как учить ребёнка дышать», «Закаливание ребенка»

Выпуск газеты «Будь здоров малыш».

Анкета для родителей «Здоровье вашего малыша».