**План проведения Дня здоровья**

**Утро:**

1. Беседа «Нос - орган дыхания и обоняния»
2. Подвижная игра «Надуваем шарик»
3. Дидактическая игра «Какой ветер?»
4. Занятие: Тема «Где можно найти воздух?»
5. Физкультминутка «Ветер дует нам в лицо»
6. Занятие: Рисование на тему «Разноцветные шары для весёлой детворы»
7. Игра - упражнение «Насосик»

**Прогулка:**

1. Художественное слово: «Ветрено, ветрено вся земля проветрена...»
2. Наблюдение «Что такое воздух»
3. Подвижная игра «Воздушный шар»
4. Игры детей с ветром при помощи «султанчиков», вертушек, ленточек
5. Трудовые поручения: догони листочек и другие

**Вечер:**

1. Разучивание стихотворения «Каждый день я в шарик дую...»
2. Знакомство с музыкальными духовыми инструментами *(дудочками, губными гармошками, свистульками и т. д.)*
3. Подвижная игра «Волшебный рожок»

**Работа с родителями:**

1. Совместное изготовление вееров родителями с детьми
2. Речевая игра «Ветер-ветерок!»

**Тема: «Воздух, которым мы дышим»**

**Цели:**

1. Познакомить дошкольников с некоторыми явлениями неживой природы *(воздухом и ветром)*.
2. Учить детей обнаруживать воздух в разных предметах.
3. Расширять кругозор детей о частях тела *(в частности о носе как органе дыхания и обоняния)*.
4. Развивать дыхательную функцию дошкольников.

**Задачи:**

1. Узнать основные функции носа.
2. Выяснить, что дыхание - основа жизни.
3. Выяснить, что без воздуха дыхание невозможно.
4. Понять, что сигаретный дым вреден для здоровья.

**Беседа «Нос - орган дыхания и обоняния»**

**Цель:**

- Познакомить детей с особенностями работы органа дыхания и обоняния.

- Доказать необходимость вдоха для определения запаха.

- Упражнять детей в различении пищи по запаху.

Наглядный материал: вазы с цветами, продукты с явно выраженным характерным запахом, флакон духов, мешочки с туалетным мылом, апельсином, луком и т. д.

Ход занятия:

В начале занятия воспитатель выявляет знания детей о работе носа, затем подытоживает информацию.

Рассказ воспитателя:

Некоторые считают, что нос - это только украшение на лице. Другие думают, что природа дала нам нос, чтобы задирать его кверху. Есть даже выражения «Ишь ты, нос задрал!» или «Ну что ты нос повесил?» Это шутка. На самом деле даже самый маленький нос - весьма важная часть тела. Носом мы дышим. А ещё нос помогает чувствовать и различать запахи. Как же нос воспринимает запахи?

Воздух, который мы вдыхаем, раздражает нервные окончания. Если он имеет какой-нибудь запах, мы его немедленно почувствуем.

**1.** - Давайте попробуем определить по запахам, что находится в мешочках.

Воспитатель кладёт перед каждым ребёнком плотный матерчатый мешочек, внутри которого спрятан кусочек мыла, флакончик духов, кожура от мандарина и т. п.

После ответов детей воспитатель уточняет: для того, чтобы почувствовать и определить запах, нужно сделать несколько глубоких вдохов подряд.

- С помощью обоняния человек как бы контролирует качество воздуха. В случае появления в воздухе приятного запаха, мы стараемся дышать глубже *(воздух после дождя, на прогулке в лесу и т. п.)*. А при ощущении неприятного запаха, наоборот, стараемся дышать как можно реже.

**Подвижная игра «Надуваем шарик»**

Цель: закреплять у детей умение делать глубокий вдох и продолжительный выдох.

**Дидактическая игра «Какой ветер?»**

Цель: закреплять знания детей о явлениях неживой природы, свойствах и разновидностях ветра.

Игровые правила: определить положительные или отрицательные свойства ветра.

**2.** Игровые действия: Дети рассматривают сюжетные картинки и определяют, какой ветер на них изображён.

Дидактический материал: сюжетные картинки о ветре.

Ход игры.

Воспитатель на магнитной доске выставляет картинки с изображением ветра. Дети должны определит, какой ветер, хороший или плохой.

- Открытое от ветра окно, разбитая ваза на полу.

- Девочка с помощью пылесоса убирает комнату.

- Дети пускают воздушного змея.

- Сильный ветер в лесу и поломанные деревья.

- На улице сильный ветер, а дети гуляют во дворе.

**Занятие «Где можно найти воздух?»**

Цель: Обнаружить воздух в предметах.

Материалы: воздушные шарики, соломинки и мыльный раствор, целлофановые пакеты.

Перед опытом воспитатель проводит беседу о воздухе и предлагает детям обнаружить воздух вокруг себя и в различных предметах.

Опыт:

- Возьмите ленточки и подуйте на них. Что происходит и почему? *(Мы собираем ртом воздух и этим воздухом дуем на ленточки, они начинают двигаться)*.

- Возьмите воздушные шарики и надуйте их, что получилось и почему? *(Шарики надулись, потому что мы в них задули воздух)*.

- Возьмите соломинки и стаканчики с водой. Соломинки опустите в воду. Через соломинку вдувайте воздух. Что вы видите? *(Со дна поднимаются пузырьки)*. Что это? *(воздух)*.

- Возьмите соломинки, опустите в мыльную воду и сделайте мыльные пузыри. Что получилось и почему? *(Мы вдуваем воздух через соломинку в мыльные капельки. Мыльные капельки надуваются и летят, как воздушные шарики)*.

- Возьмите целлофановые пакеты и попробуйте, не надувая их, собрать в пакет воздух. Как можно набрать в пакет воздух? *(дети раскрывают пакет и набирают воздух)*.

Итоги:

- Ленточки колышутся.

- Воздушные шарики надуваются и летят.

- Мыльные пузыри надулись и летят.

- Воздух попал в целлофановый пакет. Почему?

Ленточки колышутся, потому что мы на них дуем.В воде появляются пузырьки, потому что мы дуем через трубочку. Шарики изменили свою форму, потому что мы их надули. Мыльные капельки полетели, потому что мы их надули воздухом. Целлофановый пакет изменил свою форму, потому что мы им собрали воздух.

Вывод: Вокруг нас находится воздух. Он невидим, но он может попадать в предметы и изменять их.

**Физкультминутка «Ветер дует нам в лицо»**

Ветер дует нам в лицо.

Закачалось деревцо.

Ветер тише, тише, тише

Деревцо всё выше, выше.

Дети поднимают руки вверх, изображая ветки деревьев во время ветра.

**Занятие.** **Рисование на тему «Разноцветные шары для весёлой детворы»**

Цели:

- упражнять детей в рисовании предметов округлой формы,

- воспитывать любовь к окружающему, желание поделиться с близкими своими впечатлениями,

- развивать наблюдательность, аккуратность в работе с красками, желание доводить дело до конца.

Материалы: тонированные альбомные листы голубого цвета, кисти, краски, баночки с водой, надутые шары разного цвета.

**Игра-упражнение «Насосик»** *(по методике А. Стрельниковой)*

Дети ставят руки на пояс. Делают лёгкий вдох и выдох. Затем слегка приседают - вдох, выпрямляются – выдох*(ртом)*. Постепенно приседания становятся ниже, вдох и выдох - длиннее. Надо добиваться, чтобы движения были ритмичными, дыхание контролируемо. Можно добавить музыкальное сопровождение. Приседание - вдох - такт, подъём - выдох - такт. Упражнение повторяется много раз.

**Прогулка**

Художественное слово:

Ветрено, ветрено,

Вся земля

Проветрена!

Ветер листья с веток

Разогнал по свету

**Наблюдение «Что такое воздух»**

Цель: обобщить, уточнить знания детей о воздухе; закрепить элементарные представления об источниках загрязнения воздуха, о значении чистого воздуха для нашего здоровья, о некоторых правилах экологической безопасности. Развивать мышление, память, речь, интерес к познавательной деятельности. Воспитывать у детей бережное отношение к окружающему миру.

Словарная работа: бесцветный, невидимый.

Загадка:

Через нос проходит в грудь,

И обратно держит путь,

Он невидимый, и всё же

Без него мы жить не можем. *(Воздух.)*

Вопросы:

1. Чем мы с вами дышим? Давайте, сначала вдохнём глубоко-глубоко, а затем выдохнем.
2. Как вы думаете, что мы вдыхали? *(Воздух)*.
3. Но что же такое воздух?
4. Кто-нибудь его видел? *(Мы его не видим, но он всегда вокруг нас)*.
5. Почему мы его не видим?
6. Почему называем невидимкой? *(Воздух лёгкий, невидимый)*.
7. Как доказать, что мы дышим?

**Опыт с воздухом:** Поднесите свою ладошку сначала ко рту, затем к носу и подышите. Что вы чувствуете?*(Ладошке становится тепло от вашего дыхания)*.

**Подвижная игра «Воздушный шар»**

Дети стоят по кругу, взявшись за руки, и выполняют движения в соответствии с текстом и по показу педагога.

С мамой в магазин ходили, *(Идут по кругу)*

Шар воздушный там купили.

Будем шар там надувать,

Будем с шариком играть. *(Останавливаются, поворачиваются лицом в центр круга, держатся за руки, выполняют «пружинку»)*

Шар воздушный надувайся,

Шар воздушный, раздувайся. *(Идут назад мелкими шагами, надувая шар)*

Надувайся большой

Да не лопайся!

Шар летел, летел, летел,

Да за веточку задел,

И лопнул!*(Хлопают в ладоши)*

Поднимают руки вверх, покачивают ими из стороны в сторону. Руки ставят на пояс, медленно приседают, произносят *(ш-ш-ш)*.

**Игры детей с ветром** при помощи «султанчиков», вертушек, ленточек.

Разучивание стихотворения

Каждый день я в шарик дую,

Над дыханием колдую.

Шарик я надуть стремлюсь

И сильнее становлюсь.

Цели: развивать у ребят память, интерес к рифмам.

Знакомство с музыкальными духовыми инструментами *(дудочками, губными гармошками, свистульками и т. д.)*

Цели: расширять знания детей о музыкальных инструментах, развивать музыкальные способности детей и дыхательные возможности.

**Подвижная игра «Волшебный рожок»**

Цели: развивать у детей подвижность, умение действовать по сигналу.

Правила:

Игра для детей с 4 лет; количество игроков должно быть четным, не менее шести человек. Посередине игровой площадки чертится длинная линия. Дети распределяются на две команды. Каждая команда занимает свою половину площадки. По сигналу ведущего, который дует в дудочку, команды бегом меняются местами. Выигрывает та команда, которая первой в полном составе окажется на другой стороне.

**Работа с родителями.**

1. С помощью родителей сделать для каждого ребёнка бумажные вееры.

Цели:

- привлекать родителей к совместной деятельности с садиком и непосредственно детьми;

- объяснить и продемонстрировать для чего нужен веер и как им пользоваться.

2. Речевая игра «Ветер-ветерок!»

Ветерок поёт песенку *(ш-ш-ш)*. «Дует сильный ветер» - дети произнося звук **ш** громко; а когда «Дует слабый ветер» - произносят звук **ш** тихо.

Цели: упражнять детей в правильном произношении звука **ш** с разной силой воспроизведения.