

# Неделя здоровья

**Цель:** Укрепление здоровья детей, развитие двигательной и гигиенической культуры. Формирование у детей, педагогов, родителей осознанного отношения к своему здоровью. Пропаганда здорового образа жизни и методов оздоровления среди всех участников образовательного процесса.

## **Задачи:**

- Предупреждение гиподинамии и обеспечение максимального двигательного режима в течение всего дня.
- Использование различных видов спортивных мероприятий для развития и коррекции зрительных нарушений, моторных функций.
- Обучение приемам снятия психического и мышечного напряжения, элементам хождения на лыжах, спортивных игр, методам профилактики простудных заболеваний и др.
- Формирование у детей первоначальных представлений о здоровом и безопасном образе жизни.
- Воспитание у детей осознанного отношения к необходимости закаляться, заниматься спортом, правильно питаться и т. д.
- Формирование культурно-гигиенических навыков.

## **Интеграция образовательных областей:**

«Здоровье», «Физическая культура», «Познание», «Социализация», «Музыка», «Художественное творчество»

## **Особенности образовательного процесса:**

### **Место проведения:**

- музыкальный зал;
- мини-стадион, на участке ДООУ;
- групповые помещения.

В течение недели для всех участников образовательного процесса проводятся физкультурно-оздоровительные мероприятия:

- утренняя гимнастика с героями мультфильмов, под музыку;
- спортивно-игровые развлечения;
- познавательно-спортивные занятия по ОБЖ;
- театральные-спортивные досуги;
- практические занятия, минипоходы, «Дни здоровья»;
- викторины.

## **Дидактическое и методическое обеспечение:**

1. План-программа проведения «Недели здоровья», утвержденная заведующим ДООУ.
2. Сценарии развлечений, мероприятий, разработанные воспитателем совместно с творческой группой на основе здоровьесберегающих технологий и программы Разнообразное спортивное оборудование в зале и на стадионе (на участке).

3. Музыкальный центр, аудио- и видеозаписи,

**Зимняя неделя здоровья**  
**В МКДОУ детский сад «Аленький цветочек».**  
**С 13 февраля по 19 февраля 2017 года.**

**Младшая группа**

*понедельник*

**Утро**

- Утренняя зарядка с Мишкой.
- Занятие-игра «Да здравствует мыло душистое!» (*воспитатель*).
- Утренняя прогулка. Оздоровительная ходьба по территории д/сада, наблюдения.
- П/игры «Самолеты», «Ходьба по снежному валу».

**Вечер**

- Закаливающие процедуры, ходьба по оздоровительной дорожке после сна.
- «Путешествие в страну здоровья» - беседа-игра о средствах личной гигиены (*воспитатель*).
- Вечерняя прогулка.
  - «Пальчиковая Гимнастика»
  - С.р. игра «Семья.».

*вторник*

**Утро**

- Утренняя зарядка под музыку с котом Мурлыкой.
- Утренняя прогулка.
- П/игры «Кот и мыши», «Катание на санках»

**Вечер**

- Закаливающие процедуры после сна.
- Беседа-игра: «Съедобное и не съедобное»,
- П/игры «Найди цвет», «Паровозик»

*среда*

**Утро**

- Утренняя зарядка «Веселые ребята»
- Д. и. «Чудесный мешочек».
- Утренняя прогулка.
- П/и «Найди игрушку», «Большой и маленький». «Катание с горки».

**Вечер**

- Закаливающие процедуры после сна.
- Физ. развлечение: «Мой веселый, звонкий мяч»,
- Беседа: «Витамины я люблю».

*четверг*

### **Утро**

- Утренняя зарядка «Комплекс упражнений для глаз»
- «Экскурсия в кабинет к медсестре»».
- П/игры «Мы шагаем парами»,
- «Катание на санках».

### **Вечер**

- Закаливающие процедуры после сна.
- Д. и . «Что нужно Айболиту».

### ***пятница***

#### **Утро**

- Утренняя зарядка под музыку с Зайчиком.
- Беседа «Здоровье в порядке спасибо зарядке».
- Утренняя прогулка.
- п/и «Зайка беленький сидит».

#### **Вечер**

- «Ходьба по массажным коврикам»
- Чтение «Жил на свете человек» К.И. Чуковский.
- П.и. «Найди свой домик».
- Консультация для родителей «Режим дня и его значение для развития ребенка»

## **Средняя группа**

### ***понедельник***

#### **Утро**

- Утренняя зарядка
- Памятка для родителей : «В каких продуктах живут витамины».
- Утренняя прогулка.
- Спортивное упражнение «Ходьба на лыжах».
- П/игра «Найди свое место».
- **Вечер**
- Закаливание после сна. «Ходьба по массажным коврикам»
- Д/ игры «Полезные и вредные продукты», «Что помогает быть здоровым»  
(воспитатель)
- Вечерняя прогулка.
- П/игры «Метание снежков в горизонтальную цель».

### ***вторник***

#### **Утро**

- Утренняя зарядка под музыку.
- Беседа, просмотр картин на тему «Зимние виды спорта» и т.д.
- Утренняя прогулка.
- П/игры «Найди свой домик», «Катание на санках» .
- «Ходьба на лыжах»

#### **Вечер**

Гимнастика для глаз.

«Беседа о здоровье глаз».

### ***среда***

#### **Утро**

- Утренняя зарядка «Мы веселые ребята».
- П.и. « Найди свою пару».

#### **Вечер**

- Закаливающие процедуры после сна. « Точечный массаж»
- П.и. «Цветные автомобили».

### ***четверг***

#### **Утро**

- Утренняя зарядка под музыку.
- Сюжетно-тематическое занятие «Чистота – залог здоровья»
- П/игры «Перебежки».
- Катание на санках.

#### **Вечер**

- Закаливающие процедуры. «Ходьба по массажным коврикам».
- П/игры «У медведя во бору».

### ***пятница***

#### **Утро**

- Утренняя зарядка с любимой игрушкой.
- Сюжетно-тематическое занятие «Сильные, смелые, ловкие». ( упражнения с лентами)
- П/игры «Кто первый в домике»,
- «Ходьба на лыжах».
- **Вечер**
- Закаливающие процедуры. « ходьба по массажным коврикам»
- П/игры «Карусель». «Полоса препятствий»

## **Старшая группа**

### ***понедельник***

#### **Утро**

- Утренняя зарядка под аудиозапись
- Чтение и заучивание отрывков из книги К. Чуковского «Мойдодыр».
- Игра – беседа на тему: «Что мне помогает быть здоровым».
- Дидактическая игра на тему: «Чистота залог здоровья».
- Утренняя прогулка. П/и «Космонавты», «Ловишки»,
- « Ходьба на лыжах»

#### **Вечер**

- Закаливающие процедуры после сна.
- 2 «Точечный массаж»
- Папка ширма «Профилактика заболеваемости в зимний период».
- П.и. «Перепрыгни».

### ***вторник***

#### **Утро**

- Утренняя зарядка.
- «Веселые эстафеты»
- Утренняя прогулка.
- П/и «Волк во рву», «Вокруг домика иду»,

#### **Вечер**

- Закаливающие процедуры.
- Вечерняя прогулка.
- П/и «Ловишки в парах», «Перебежки».

### ***среда***

#### **Утро**

- Утренняя зарядка. « Мой весёлый звонкий мяч»
- Беседа – игра: по правилам безопасности движения на улицах города.

#### **Вечер**

- Закаливающие процедуры после сна. «Профилактика плоскостопия» ( массажные коврики).
- П.и. «Мы веселые ребята»

### ***четверг***

#### **Утро**

- Просмотр слайдов на спортивную тематику.
- Подвижные игры на прогулке, элементы спортивной игры «Городки»

#### **Вечер**

- Закаливающие процедуры. «Точечный массаж»
- П. И. Перепрыгни.

### ***пятница***

#### **Утро**

- Утренняя зарядка под музыку.
- . Проведение беседы – игры: « Путешествие в страну здоровья »

- (зубы, зрение, слух).
- Утренняя прогулка, п/и «Попади в цель»,
- «Ходьба на лыжах», « Катание на санках».

### ***Вечер***

- Закаливающие процедуры после сна. (ходьба по массажным коврикам).
- П.и. «Птички в гнездышках».
-