**Разработала и провела:**

**воспитатель 1 категории**

**Голованова Татьяна Васильевна**

**Неделя здоровья «Мы за здоровый образ жизни»**

**Неделя здоровья в детском саду — это комплекс интересных мероприятий на каждый день недели, целью которого является поддержание положительной мотивации к ЗОЖ у дошкольников.** Тематические занятия воспринимаются детьми как яркое событие в жизни детского сада. Ребята видят, что все группы принимают участие в подготовке и проведении Недели здоровья, коллектив становится сплочённым общей целью — расти здоровыми и радоваться каждому дню.

Проведение Недели здоровья реализует задачи для всех возрастных групп:

* созидание здоровья, повышение выносливости детского организма,
* развитие двигательных навыков,
* активизация познавательных интересов,
* развитие волевых качеств: упорства, стремления побеждать, умения проигрывать,
* воспитание эмпатии: способности сопереживать товарищам, желания помогать.

**Итог Недели здоровья:** презентация «Мы за здоровый образ жизни!»

**Понедельник: «Физкультура. Спорт. Закаливание»**

**17.01.2022 год**

**Цель:** Формирование понимания необходимости заботиться о своем здоровье, беречь его, учиться быть здоровыми и вести здоровый образ жизни.

**Задачи*:*** Прививать любовь к физическим упражнениям, закаливанию, повышать грамотность родителей в вопросах воспитания и укрепления здоровья дошкольников.

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Мероприятие** |
| **I половина** | **-Утренняя гимнастика** «Здоровью скажем - да»  - **Беседа** с детьми «Что такое здоровье» **- Cюжетно-ролевая игра:** «**Мы – спортсмены**». Цель: дать детям знания о необходимости занятий спортом, совершенствовать спортивные навыки – ходьбу, бег, метание, лазание. Способствовать развитию сюжета, развивать монологическую речь, умение взаимодействовать друг с другом, воспитывать привычку заниматься спортом. |
| **Прогулка** | **-Подвижные игры** « Не урони палку», «Делай вот так», «Кто быстрее?» Цель: развивать у детей умение выполнять действия по сигналу. |
| **II половина дня** | -**Бодрящая гимнастика** «Дорожка здоровья» Цель: сохранение и укрепление здоровья.  -Обучающий мультсериал «Спортания» (1 серия) «Здоровый образ жизни» (просмотр и обсуждение) |

**Вторник: «Правильное питание». 18.01.2022 год**

**Цель**: Помочь детям понять, что здоровье человека зависит от правильного питания, объяснить, что еда должна быть не только вкусной, но и полезной.

**Задачи:** сформировать у детей представления о разнообразии питания и важности соблюдения пищевого режима, дать представление о витаминах и о продуктах, в которых они содержатся.

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Мероприятие** |
| **I половина** | -**Утренняя гимнастика** «Во саду ли, в огороде.»  **-Дидактическая игра** «Где прячутся витаминки?» Цель: расширить знания детей в каких продуктах питания содержатся витамины, какую пользу приносят и какие продукты неполезные, вызвать желание есть полезную еду. »  - **Беседа** «Правильное питание».  Цель: сформировать у детей представления о разнообразии питания. |
| **Прогулка** | -**Подвижные игры** «Хитрая лиса», «Удочка» Цель: развивать ловкость, быстроту, координацию. |
| **II половина дня** | -**Бодрящая гимнастика «**Самомассаж» Цель: активизировать точки, плавный переход от сна к пробуждению. - **Рисование**: «Овощи и фрукты» Цель: 1. Совершенствовать технические и изобразительные навыки и умения. Развивать мелкую моторику рук.  2.Закреплять умение детей различать витаминосодержащие продукты, дать знание о пользе и значении витаминов для здоровья человека. |

**Среда: «Личная гигиена» 19.01.2022 г.**

**Цель**: Довести до сознания детей необходимость и важность соблюдения гигиенических процедур, поддерживать чистоту тела, продуктов, помещений.

**Задачи:** формирование представлений о правилах личной гигиены, дать детям элементарные представления об инфекционных болезнях и их возбудителях (микробы и вирусы)

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Мероприятие** |
| **I половина** | -**Утренняя гимнастика** «Рано утром умываюсь…» - **Беседа:** «Чистим зубы – избавляемся от микробов» Цель: закрепить правила ухода за зубами, правильной чистке и уходе за зубной щёткой.  **- Дидактическая игра** «Предметы личной гигиены» |
| **Прогулка** | **-Подвижные игры** «Не урони палку», «Делай вот так», «Кто быстрее», «Догони меня микроб». Цель: развивать ловкость, внимание, быстроту реакции. |
| **II половина дня** | -**Бодрящая гимнастика** «На зарядку с Мойдодыром»  Цель: приучать детей к труду чистоте, поддерживать желание наводить порядок, заботиться о своём здоровье.  - Обучающий мультсериал «Спортания» (2-3серии) (просмотр и обсуждение) |

**Четверг: «Хорошее настроение!» 20.01.2022 год**

**Цель:** побуждать к нахождению способа улучшения настроения.  **Задачи:** сформировать представление огрустном и веселом человеке, определять настроение по мимике лица,

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Мероприятие** |
| **I половина** | -**Утренняя гимнастика** «От улыбки станет всем светлей»  -**Дидактическая игра** «Мое настроение».  Цель: упражнять в умении определять настроение по выражению глаз на карточке и без нее.  **-Чтение художественной литературы:** Е. Кан «Наша зарядка», В. Суслов «Про Юру и физкультуру» Цель: учить внимательно слушать произведение, отвечать на вопросы по содержанию. |
| **Прогулка** | **-Подвижные игры: «**Найди по звуку колокольчика», «Жмурки», игры с прыжками: "Лягушки и цапли"  Цель: упражнять детей в выполнении игровых действий с завязанными глазами. Развивать умение самостоятельно объединяться во время игры. |
| **II половина дня** | **-Бодрящая гимнастика: «**Весёлая зарядка» Цель: привести мышцы в тонус, улучшить настроение**.**  совершенствовать спортивные навыки.  **- Рисование:** «Виды сорта»  Цель:закреплять знания детей о видах спорта и о спортивных принадлежностях.  **-** Слушание песен по теме |

**Пятница: «Режим дня». 21.01.2022 год**

**Цель:** Познакомить детей с распорядком дня.  **Задачи:** 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.

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Мероприятие** |
| **I половина** | **-Утренняя гимнастика:** «День-ночь»  - **Беседа:** «Наш верный друг – режим дня» Цель: рассказать о влиянии правильного распорядка дня на здоровье; формировать привычку к определенному режиму. **- Игра-соревнование (**между командами) Цель:1. Cовершенствовать физические навыки и умения, эмоционально-волевые качества в условиях соревнования. 2. Доставить положительные эмоции от двигательной активности. 3. Учить радоваться успехам и победам.  **Подведение итогов Недели здоровья.** |

Список литературы:

1.. Алямовская В.Г., Петрова С.Н. Игровая среда в группах детского сада в контексте ФГОС дошкольного образования. Практическое пособие для воспитателей. – М.: Центр дополнительного образования «Восхождение», 2014. – 68 с.

2. Борисова М.М. Тематические подвижные игры для дошкольников. – М.: Обруч, 2015. – 160 с

3. Новикова И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. Пособие для педагогов дошкольных учреждений. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015.–96 с.

4. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. Комплексы оздоровительной гимнастики. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. – 128 с.

5. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в подготовительной к школе группе. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. – 112 с.

6. Харченко Т.Е. Утренняя гимнастика в детском саду. Упражнения для детей 5-7 лет. – М.: Мозаика-Синтез, 2016.- 96 с.

7. Яковлева Л.В., Юдина Р.А. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет. Пособие для педагогов дошкольных учреждений: в 3 ч. – М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2003. – Ч. 3. Конспекты занятий для старшей и подготовительной к школе групп. Спортивные праздники и развлечения. – 256 с.