муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад комбинированного вида «Аленький цветочек»

**План**

**физкультурно – оздоровительных**

**мероприятий посвященных**

**недели здоровья**

Составила инструктор по физкультуре:

Хлябина Монира Мухаметовна

Кодинск

2018

**Пояснительная записка.**

Все взрослые желают видеть детей здоровыми, сильными, физически развитыми, и прекрасно понимают, что для роста, развития и крепкого здоровья необходимо движение. Формировать у детей положительное отношение к активному образу жизни, а в дальнейшем желание сохранять и укреплять свое здоровье – важные составляющие воспитания в семье и детском саду. Но следует помнить, что нотации и поучения не приносят успеха. Лучший способ приобщить ребенка к здоровому образу жизни – это показать на собственном примере. Если ребенок видит, что родители испытывают удовольствие от здорового активного досуга, они обязательно будут им подражать.

Однако в силу занятости на работе современные родители большую часть времени уделяют вопросам материального обеспечения семьи, таким образом, естественная потребность ребенка в движении в семье пусть неосознанно, но страдает. Часто, ответственность за физическое воспитание детей родители перекладывают на плечи педагогов. Но только при взаимодействии родителей и ДОУ можно достичь положительных результатов в воспитании здорового ребенка.

Взрослые должны помочь детям выработать собственные жизненные ориентиры в выборе здорового образа жизни, научить оценивать свои физические возможности, видеть перспективы их развития, осознать ответственность за свое здоровье.

Одним из средств, эффективно способствующих формированию здоровья дошкольников и выработке правильных привычек, является специально-организованная деятельность – «Неделя здоровья», которая предполагает объединение взрослых и детей, увлеченных общими интересами, на основе свободного детского выбора. Это способствует формированию у детей ловкости, выносливости, смелости, самостоятельности, инициативы, умения жить в коллективе, усиливает интерес к физическим упражнениям, двигательной активности, приобщает к спорту и здоровому образу жизни. В дни здоровья дети совершенствуют умения и навыки, полученные на занятиях, в интересной и увлекательной форме. Одна из основных целей педагогического процесса - сохранение и укрепление здоровья воспитанников.

**Цель:**  формирования здорового образа жизни.

**Задачи:**- вырабатывать интерес к занятиям физической культурой;   
- формировать культурно - гигиенические навыки;  
- создавать проблемные ситуации, наглядно демонстрирующие значимость правильного отношения к здоровью;  
- мотивировать у ребенка чувства самосохранения;

- воспитывать желание заботиться о своем здоровье;

- организовать комфортную эмоционально – психологическую атмосферу для родителей и детей, чувство радости, удовольствия от совместных игр.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Дата** | **Мероприятие** | **Взаимодействие с родителями** | **Ответствен-ный** |
| **Понедельник** | *I-ая половина дня:*  Открытие недели здоровья, поднятие флага.  Девиз дня (*говорит доктор Айболит)*: «Знают взрослые и дети, что здоровье главное на свете!»  Беседа: «Тело человека».  Прогулка: «Народные игры в гостях у ребят».  Экспериментальная деятельность: «Воздух».  *II-ая половина дня :*  Продуктивная деятельность: рисование «Быть здоровым я хочу».  М.п. игры с использованием двигательных загадок.  Мини-спектакль «Полезные советы доктора Айболита» *(показ детей группы «Незабудка»)* | Анкетирование: «ЗОЖ»  Консультация : «Вспомним игры детства».  Изготовление плакатов совместно с детьми «Здоровый образ жизни в нашей семье».  Буклет «Одежда и обувь по погоде». | Воспитатели  Родители  Инструктор по физической культуре |
| **Вторник** | *I-ая половина дня :*  Построение.  Девиз дня (*говорит госпожа «Прогулка»):* «С мамой, с папой занимайся, и здоровья набирайся!».  Веселая гимнастика.  Прогулка-поход в лесопарк: «Хочу стать ловким».  *II-ая половина дня:*  Экскурсия в кабинет медицинской сестры.  Самостоятельная игровая деятельность  в сюжетно – ролевых играх «Аптека» «Больница».  Упражнения и игры с мягкими модулями. | Подготовка к прогулке – походу.  Веселая зарядка.  Поход-прогулка. | Воспитатели  Родители  Инструктор по физической культуре  Мед. работник |
| **Среда** | *I-ая половина дня:*  Построение.  Девиз дня: *(говорит «Витаминыч»)*: Фрукты, овощи люблю –  Быть здоровым я хочу!  Беседа: «Все о витаминах»,  Дидактическая игры: «Полезная и вредная еда», «Съедобное и несъедобное», «Угадай, что в пакете?»  Прогулка.  Подвижная игра «Вершки-корешки», словесная игра с мячом «Съедобное - несъедобное».  Эстафета «Наполни корзину овощами и фруктами» *(используя игрушки- заменители).*  *II-ая половина дня*:  Самостоятельная игровая деятельность  в сюжетно – ролевых играх: «Угостим малышей салатом».  Настольно - печатные игры: «Витаминное лото», «Овощи и фрукты». | Обогащение и пополнение развивающей предметно - пространственной среды (принести овощи и фрукты)  Буклет «Витаминки в тарелке».  Настольно-печатные игры. | Воспитатели  Родители  Инструктор по физической культуре |
| **Четверг** | *I-ая половина дня:*Построение. Поднятие флага.  Девиз дня *(говорит «Мойдодыр»:* «Чистота-залог здоровья»  Беседа «Я и дома и в саду с гигиеною дружу».  Дидактическая игра «Что лежит в мешочке?» (*определить предмет личной гигиены)*  Прогулка:  Труд на участке: «У кого самый чистый участок?»  Соревнования по метанию между группами.  *II-ая половина дня:*  Самостоятельная игровая деятельность  в сюжетно – ролевых играх: «Парикмахерская», «Купаем куклу Катю» *(девочки)* ; «Автомойка» *(мальчики).*  Чтение художественной литературы: «Мойдодыр» | Обогащение и пополнение развивающей предметно - пространственной среды *(принести предметы гигиены).*  Памятка: «Гигиена детей»  Беседа «Чистота города» *(по дороге в детский сад).*  *Акция «Чистый город».* | Воспитатели  Родители  Инструктор по физической культуре |
| **Пятница** | *I-ая половина дня:*  Построение.  Девиз дня *(Говорит спортик):*  «Нет здоровья без движенья это скажет вам любой, мы играем с наслажденьем в игры разные с тобой!»  Аппликация, конструирование, лепка на тему «Если хочешь быть здоров» (*по желанию детей).*  Дидактическая игра «Спортивное лото»,  Прогулка:  Игры-эстафеты «Полоса препятствий»  *II-ая половина дня*:  Самостоятельная игровая деятельность  в сюжетно – ролевой игре: «Мы в Спортландии» *(используя предметно-действенные схемы, конструктивно расчлененные модели).*  Развлечение «Вместе весело играть» .  Закрытие «Недели здоровья». Спуск флага. | Обогащение и пополнение развивающей предметно - пространственной среды для игр – эстафет.  Развлечение *(участники).* | Воспитатели  Родители  Инструктор по физической культуре. |

**Ежедневно:**

Физминутки и динамические паузы во время продуктивной и непрерывной образовательной деятельности , зарядка на свежем воздухе, гимнастика после сна, закаливание, ходьба по тропе «Здоровья», артикуляционные, пальчиковые, дыхательные гимнастики, гимнастика для глаз, игры и упражнения по формированию правильной осанки, релаксация, полоскание ротовой полости после приема пищи.

Приложение

**«ОТКРЫТИЕ НЕДЕЛИ ЗДОРОВЬЯ»**

Утро. Построение детей на площадке детского сада.

Инструктор физкультуры:

Внимание! Внимание! Сегодня на площадке детского сада начинается «Неделя здоровья» для всей детворы детского сада «Аленький цветочек». Все эти дни, ребята, мы проведем в играх, забавах, много нового узнаем о здоровье, о теле, о вкусной и полезной пище. А помогут нам в этом наши добрые друзья.

Ай болит:

Я добрый доктор Айболит.

Живу я много лет.

И вот сегодня я, друзья,

Хочу вам дать совет:

1.Чтоб здоровыми остаться,

Надо спортом заниматься!

2.Чтоб здоровыми остаться,

Надо правильно питаться !

И вот еще не забывать

С солнцем, воздухом, водой

Каждый день встречаться!

Солнце:

Я солнышко лучистое

Тепло и свет дарю.

За то, что меня любите,

Я вас благодарю!

Воздух:

Я воздух прозрачный

Летаю везде.

Со мной подружись

Я полезный вполне!

Вода:

Я чудесная вода

Без меня вы никуда

Жажду вам я утоляю

Ежедневно умываю.

И на речке вас плескаю.

Всем здоровья я желаю!

Инструктор физкультуры:

Солнце, воздух и вода!

Дети:

наши лучшие друзья!

Мойдодыр:

Я Великий Умывальник!

Знаменитый Мойдодыр!

Умывальников начальник

И мочалок командир!

Я приветствую детишек

И девчонок и мальчишек!

Будем все мы умываться

И водою закаляться!

Чистоту всем соблюдать

И здоровыми вам стать!

Да будет так!

Витаминыч:

Я Великий Витаминыч

Всем ребятам мой привет!

И такое слово:

Овощи и фрукты-

Любите с детских лет!

Будьте здоровы

Много, много лет!

Госпожа Прогулка:

Я госпожа Прогулка

Затейница ребят!

Со мною подружиться,

Наверно, каждый рад.

Люблю я с вами бегать,

За небом наблюдать

И свежим воздухом дышать.

Спортик:

В мире нет рецепта лучше:

Будь со спортом не разлучен.

Тогда будешь ты здоров

И не надо докторов.

Ребенок :

Мы дружные ребята

Пришли в любимый сад.

И каждый физкультурой

Заняться очень рад.

Ребенок:

Подружившись с физкультурой,

Гордо смотрим мы вперед.

Мы не лечимся микстурой,

Здоровы будем целый год.

Инструктор физкультуры:

Спасибо вам, друзья!

Для поднятия флага приготовились!

Флаг «Здоровья» поднимет лучшая спортсменка детского сада «Аленький цветочек» Друцко Лейла.

Равняйсь! Смирно! Флаг «Здоровья» поднять!

Дети;

Ура! Ура! Ура!

Инструктор физкультуры:

Дорогие ребята! Уважаемые взрослые!

Поздравляю Вас с открытием «Недели здоровья».

Желаю успешно ее провести.