

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад «Лесная поляна»

УТВЕРЖДЕНО
Приказом _____ от _____ 20__ г.
Заведующий МБДОУ Детский сад «Лесная поляна»
_____ Н. Н. Сарычева

«Неделя здоровья в детском саду»

(младший, средний и старший дошкольный возраст)

Инструктор по физической культуре

Низамиева Т.О.

2020 год.

Пояснительная записка.

➤ Актуальность.

"Я не боюсь еще и еще раз повторить:
забота о здоровье ребенка - это
важнейший труд воспитателя".

В.А.Сухомлинский

Вопросы формирования у дошкольников основ здорового образа жизни, потребности в ежедневной двигательной деятельности отражены во всех ныне действующих программах воспитания и обучения. Наряду с работой по закаливанию, формированию культурно-гигиенических навыков и основных движений в этих программах ставится задача обучения ребенка заботе о своем здоровье и безопасности.

Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования определяет основные задачи дошкольного образования:

- Пункт 1.6, подпункт 6. Формирование общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни;
- Пункт 1.6, подпункт 9. Обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей;
- Пункт 2.6. Содержание основной образовательной программы дошкольного образования должно обеспечивать развитие личности - физическое развитие – становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, в закаливании, при формировании полезных привычек и т.д.).

Для формирования мотивации к здоровому образу жизни, необходимо эмоционально положительное отношение, интерес к правилам здоровьесберегающего и безопасного поведения. День здоровья – форма организации образовательной, воспитательной, здоровьесберегающей деятельности, вызывающая эмоциональный отклик, как у детей, охватывая все области их деятельности, так и у взрослых.

День здоровья – замечательная возможность в развлекательно-познавательной форме привлечь внимание детей на свое здоровье. Научить беречь его, заботиться о нем. Рассказать в доступной форме о значимости физкультурных и гигиенических мероприятий. Регулярное проведение подобных акций способствует укреплению физического, психического здоровья, формированию ценностного отношения к здоровому образу жизни у дошкольников.

➤ Перспективы использования материалов в работе педагогов ДОУ:

Данный материал может использоваться:

- как в физкультурно – оздоровительной, так и образовательной работе ДОУ;
- как инструктором по физической культуре, так и воспитателями;
- как целиком, как день здоровья в старшем возрасте, так и отдельными элементами, включенными в образовательную деятельность и режимные моменты.

Цель:

Создать условия для:

- обобщения элементарных валеологических знаний детей,
- развития умения использовать эти знания для своего оздоровления,
- закрепления культурно-гигиенические навыки у детей,
- повышения потребности детей к занятиям физкультурой и к здоровому образу жизни.

Задачи:

Обучающие:

- Систематизировать знания детей о здоровом образе жизни (полезности и вредности продуктов питания, важности соблюдения режима дня, занятиями физкультурой) и безопасности;
- Формировать умение применять эти знания на практике;
- Повышать компетентность педагогов в планировании работы по формированию мотивации здорового и безопасного образа жизни.
- Повышать интерес и компетентность родителей в физкультурно –оздоровительной работе с детьми.

Развивающие:

- Укреплять физическое здоровье детей (связочно - мышечный аппарат стопы, опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую и дыхательную систему) и сопротивляемость организма к простудным заболеваниям;
- Развивать физические качества и двигательные навыки;
- Развивать познавательный интерес детей и мыслительную деятельность;
- Развивать творческую инициативу и самостоятельность;
- Создать эмоциональный положительный настрой

Воспитательные:

- Воспитывать устойчивую потребность к здоровому образу жизни, желание самим заботиться о своем здоровье.
- Воспитывать культурно – гигиенические навыки дошкольников;
- Воспитывать чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки.

План недели здоровья в детском саду.

Режимные моменты	Младшие группы	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
ПОНЕДЕЛЬНИК				
Оформление: красочное, необычное оформление зала детского сада, групповых комнат, коридоров и лестничных площадок здания (спортивная символика детского сада: флаг, флажки, шары, цветы, выставка рисунки детей «Спорт мой самый лучший друг!»)				
Прием детей. <i>Форма проведения:</i> детям предлагается выполнить различные веселые задания	1. Утреннее приветствие воспитателя группы детей и родителей, пожеланием здоровья и хорошего настроения, с	1. Утреннее приветствие воспитателя группы детей и родителей, пожеланием здоровья и хорошего настроения, с музыкальным сопровождением (песня	1. Утреннее приветствие воспитателя группы детей и родителей, пожеланием здоровья и хорошего настроения, с музыкальным сопровождением (песня «Попури спортивных	1. Утреннее приветствие воспитателя группы детей и родителей, пожеланием здоровья и хорошего настроения, с музыкальным сопровождением (песня «Герои спорта»).

<p>прежде, чем они попадут в группу.</p>	<p>музыкальным сопровождением (песня «Хочу быть силачом»).</p>	<p>«Физкульт – ура!»).</p>	<p>песен»).</p>	
<p>Торжественное открытие недели Здоровья.</p>	<p>1. Общее построение 2. Приветствие заведующего д/с. 3. Показательные выступления по возрастным группам: Сред. возраст - речевка, показательные упражнения с мячами, флажками, шарами. Стар. возраст - речевка, различные виды построений Подготовительные группы – ритмическая гимнастика (с султанчиками) 4. Инструктор: д/с объявляет группам о предстоящих мероприятиях в течение дня.</p>			
<p>Первая половина дня</p>	<p>«Дорожка Здоровья» (полоса препятствий для детей: - хождение по ребристой, извилистой, по дорожке «веселые ножки». Ответственные за проведение: (воспитатель).</p>	<p>Физкультурное развлечение в рамках физкультурного занятия «Грязнуля и чистюля». Ответственные за проведение: Инструктор по ФК.</p>	<p>Занятия по валеологии (ответственные воспитатели групп)</p>	
	<p>Театральное представление по валеологии «Секреты здоровья». Ответственные за проведение: воспитатель</p>	<p>Рисование на тему: «Что нам помогает быть здоровым» Ответственные за проведение: воспитатель</p>	<p>Физкультурное развлечение в рамках проведения физкультурного занятия «Помощники здоровья» Ответственные за проведение: Инструктор по ФК.</p>	<p>Рисование на тему: «Витамины» Ответственные за проведение: воспитатель</p>

Прогулка	Проведение подвижных игр на площадках в соответствии с планированием. Ответственные за проведение: воспитатель.			
Вторая половина дня	Физкультурное развлечение в рамках физкультурного занятия «Грязнуля и чистюля». Ответственные за проведение: Инструктор по ФК.	Физкультурное развлечение в рамках проведения физкультурного занятия «Спортсмены» Ответственные за проведение: Инструктор по ФК.	Дидактические игры. «Полезно – вредно» «Где содержатся витамины»	Организация практической деятельности (приготовление витаминных блюд) Приготовление фруктовых салатов.

Режимные моменты	Младшие группы	Средние группы	Старшие и логопедическая группа	Подготовительные группы
ВТОРНИК				
Прием детей. <i>Форма проведения:</i> детям предлагается выполнить различные веселые задания прежде, чем они попадут в группу.	<i>1. Утреннее приветствие</i> воспитателя группы детей и родителей, пожеланием здоровья и хорошего настроения, с музыкальным сопровождением (песня «Хочу быть силачом»).	<i>1. Утреннее приветствие</i> воспитателя группы детей и родителей, пожеланием здоровья и хорошего настроения, с музыкальным сопровождением (песня «Физкульт – ура!»).	<i>1. Утреннее приветствие</i> воспитателя группы детей и родителей, пожеланием здоровья и хорошего настроения, с музыкальным сопровождением (песня «Попури спортивных песен»).	<i>1. Утреннее приветствие</i> воспитателя группы детей и родителей, пожеланием здоровья и хорошего настроения, с музыкальным сопровождением (песня «Герои спорта»).
<i>Проведение общей утренней гимнастики на улице</i>				
Первая половина	Цикл хороводных	Физкультурное сюжетное	Беседы по безопасности (ответственные воспитатели групп)	

дня	подвижные игры	занятие по плану Инструктора по ФК		
	Экскурсия в медицинский кабинет, беседа с мед.работниками «Полезная еда»	Занятие из цикла «Безопасность» Ответственные за проведение: воспитатель	Занятие с мультимедийной презентацией «Наш друг – Светофор» Ответственные за проведение: Инструктор по ФК.	
Прогулка	Проведение подвижных игр на площадках в соответствии с планированием. Ответственные за проведение: воспитатель.			
Вторая половина дня	Бодрящая гимнастика «Медвежата» Ответственные за проведение: воспитатель.	Организация сюжетно – ролевой игры «Больница» Ответственные за проведение: воспитатель.	Организация сюжетно-ролевой игры «Аптека» Ответственные за проведение: воспитатель.	
Режимные моменты	Младшие группы	Средние группы	Старшие и логопедическая группа	Подготовительные группы
СРЕДА				
Прием детей. <i>Форма проведения:</i> детям предлагается выполнить различные веселые задания прежде, чем они попадут в группу.	<i>1. Утреннее приветствие</i> воспитателя группы детей и родителей, пожеланием здоровья и хорошего настроения, с музыкальным сопровождением (песня «Хочу быть силачом»).	<i>1. Утреннее приветствие</i> воспитателя группы детей и родителей, пожеланием здоровья и хорошего настроения, с музыкальным сопровождением (песня «Физкульт – ура!»).	<i>1. Утреннее приветствие</i> воспитателя группы детей и родителей, пожеланием здоровья и хорошего настроения, с музыкальным сопровождением (песня «Попури спортивных песен»).	<i>1. Утреннее приветствие</i> воспитателя группы детей и родителей, пожеланием здоровья и хорошего настроения, с музыкальным сопровождением (песня «Герои спорта»).
<i>Проведение общей утренней гимнастики на улице</i>				

Первая половина дня	Лепка «Овощная корзинка»	Занятие познавательно – исследовательской деятельности. Ответственные за проведение: воспитатель	Экскурсия на пищеблок, беседа с поваром.	
	Дидактическая игра «Фрукты – овощи»	Занятие с мультимедийной презентацией «Зимние и летние виды спорта» Ответственные за проведение: Инструктор по ФК.	Просмотр мультфильма из цикла «Аркадий Паравозов» обсуждение опасных ситуаций и пути их предотвращения. Ответственные за проведение: Инструктор по ФК.	
Прогулка	Проведение подвижных игр на площадках в соответствии с планированием. Ответственные за проведение: воспитатель.			
Вторая половина дня	Разучивание стихов о здоровье и спорте Ответственные за проведение: воспитатель.	чтение и обсуждение художественной литературы на тему здоровья . Ответственные за проведение: воспитатель.	Консультация для родителей от инструктора по ФК на тему: «Профилактика плоскостопия»	Консультация для родителей от медицинской сестры на тему: «Профилактика ОРЗ и ОРВИ»
Режимные моменты	Младшие группы	Средние группы	Старшие и логопедическая группа	Подготовительные группы
ЧЕТВЕРГ				
Прием детей. <i>Форма проведения:</i> детям предлагается выполнить различные веселые задания прежде, чем они	<i>1. Утреннее приветствие</i> воспитателя группы детей и родителей, пожеланием здоровья и хорошего настроения, с музыкальным	<i>1. Утреннее приветствие</i> воспитателя группы детей и родителей, пожеланием здоровья и хорошего настроения, с музыкальным сопровождением (песня «Физкульт – ура!»).	<i>1. Утреннее приветствие</i> воспитателя группы детей и родителей, пожеланием здоровья и хорошего настроения, с музыкальным сопровождением (песня «Попури спортивных песен»).	<i>1. Утреннее приветствие</i> воспитателя группы детей и родителей, пожеланием здоровья и хорошего настроения, с музыкальным сопровождением (песня «Герои спорта»).

попадут в группу.	сопровождением (песня «Хочу быть силачом»).			
Проведение общей утренней гимнастики на улице				
Первая половина дня	Музыкально – ритмические игры.	Просмотр мультфильма из цикла «Аркадий Паравозов» обсуждение опасных ситуаций и пути их предотвращения. Ответственные за проведение: Инструктор по ФК.	Занятие познавательно – исследовательской деятельности. Ответственные за проведение: Воспитатель	
	Просмотр мультфильма «Лунтик», обсуждение безопасного поведения	«Веселые старты» Ответственные за проведение: Инструктор по ФК.	Экскурсия в медицинский кабинет, беседа с медицинским работником «Зачем нужны прививки?»	
Прогулка	Проведение подвижных игр на площадках в соответствии с планированием. Ответственные за проведение: воспитатель.			
Вторая половина дня	Повторение стихов о здоровье и спорте Ответственные за проведение: воспитатель.	Мастер-класс для родителей «Здоровая спина» Ответственные за проведение: Инструктор по ФК.	Организация сюжетно – ролевой игры «Больница» Ответственные за проведение: воспитатель.	
ПЯТНИЦА				
Прием детей. <i>Форма проведения:</i> детям предлагается выполнить	1. Утреннее приветствие воспитателя группы детей и родителей, пожеланием здоровья	1. Утреннее приветствие воспитателя группы детей и родителей, пожеланием здоровья и хорошего настроения, с	1. Утреннее приветствие воспитателя группы детей и родителей, пожеланием здоровья и хорошего настроения, с музыкальным	1. Утреннее приветствие воспитателя группы детей и родителей, пожеланием здоровья и хорошего настроения, с музыкальным сопровождением

различные веселые задания прежде, чем они попадут в группу.	и хорошего настроения, с музыкальным сопровождением (песня «Хочу быть силачом»).	музыкальным сопровождением (песня «Физкульт – ура!»).	сопровождением (песня «Попури спортивных песен»).	(песня «Герои спорта»).
Торжественное закрытие недели Здоровья.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Общее построение на спортивной площадке детского сада. 2. Приветствие заведующего д/с. 3. Инструктор подводит итоги прошедшей недели. 4. Общая утренняя гимнастика в виде флешмоба ритмических гимнастик. 			
Первая половина дня	Театрализованное представление детей подготовительной группы «Ах и Ох» Ответственные за проведение: Инструктор по ФК.	Интерактивная игра «Хорошо – плохо» Ответственные за проведение: Инструктор по ФК.	Интерактивное занятие «Спорт - здоровье» Ответственные за проведение: Инструктор по ФК.	Квест – игра «В поисках цветка здоровья» Ответственные за проведение: Инструктор по ФК.
Прогулка	Проведение подвижных игр на площадках в соответствии с планированием. Ответственные за проведение: воспитатель.		Путешествие по станциям (прогулочные участки) «Мы задания пройдем и здоровье мы найдем»	
Вторая половина дня	Консультация для родителей педагога – психолога «Зависимость физического и психического здоровья»	Общий праздник «Здоровому жить здорово!» Торжественное закрытие недели здоровья. Ответственные за проведение: Инструктор по ФК и воспитатели групп.		