

План
на неделю Здоровья в МБДОУ «Детский сад №11 «Солнышко»
во второй младшей группе
«Пять спортивных дней для взрослых и детей»

Воспитатель: Панина Светлана Анатольевна
Сроки: 22.04.2024.- 26.04.2024.

Девиз: Пусть на нашей красивой планете цветут здоровые дети.

Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым: пусть он работает, действует, бегает, кричит, пусть он находится в постоянном движении.

Цель: пропаганда среди воспитанников ДОУ и их родителей приоритетов здорового образа жизни, развития интереса к физической культуре и спорту.

Задачи:

- Пропагандировать здоровый образ жизни.
- Подвести к осознанию потребностей ребенка в знаниях о себе и своем здоровье.
- Учить оценивать и прогнозировать свое здоровье.
- Формировать навыки ухода за телом, создавать условия для закаливания, выработать стойкую привычку к утренней зарядке.
- Рассказать детям о правильном питании, витаминах и полезных продуктах.

В рамках Недели Здоровья проводятся различные мероприятия, направленные на сохранение и укрепление здоровья детей в групповых помещениях, физкультурном и музыкальном залах, на свежем воздухе в течение дня с учетом режима в каждой возрастной группе.

Ожидаемые результаты:

- дети имеют простейшие представления о мероприятиях, направленных на сохранение здоровья (соблюдение режима, правильное питание, чистота тела, спорт)
- повышается речевая активность, происходит активизация словаря.
- Приобретенные навыки помогают осознанию выбрать здоровый образ жизни, что позволит снизить заболеваемость детей.
- Повышается заинтересованность родителей в ведении здорового образа жизни своего ребенка.

ЕЖЕДНЕВНО:

- Прием и утренняя гимнастика на свежем воздухе.
- Ходьба по дорожкам Здоровья.
- Разучивание пословиц и поговорок о здоровье.
- Беседы о здоровом образе жизни, закаливании, народной медицине, здоровом питании, уходе за кожей, вредных привычках, микробах и т.п.
- Чтение художественной литературы.
- Просмотр мультфильмов и сохранении и укреплении здоровья.

Понедельник – «Друзья спорта» 22.04.2024г.

1. Прием детей в нестандартной форме: полоса препятствий, загадки о спорте, здоровом образе жизни. (вместе с родителями);
2. Подвижные игры, игры-эстафеты (в соответствии с возрастом);
3. Беседы «Что такое спорт», «Спорт ребятам очень нужен, мы со спортом очень дружим».
4. Чтение художественной литературы Шорыгина Т. «Зарядка и простуда».
5. Просмотр мультфильмов «Смешарики. Азбука здоровья»
6. Беседа: «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья». Беседы и гигиене тела.
7. Загадки о спорте.
8. Д/и «Продолжи фразу», «Кому что нужно?» . Беседа о физкультурном инвентаре, для чего они нужны. Д/и «Кто скажет больше слов о мяче (клюшке, лыжах, велосипеде и т. д.)».

9. Вторник «Витаминка». 23.04.2024 г.

1. Прием детей в нестандартной форме: полоса препятствий, загадки о спорте, здоровом образе жизни. (вместе с родителями);
2. Зарядка вместе с родителями (3-5 родителей). Пальчиковая, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз.
3. Игра-соревнование «Витаминная карусель»
4. Игра «Да-нет» (Каша – вкусная еда, это нам полезно? (да)»
5. ИЗОдеятельность «Овощи и фрукты – полезные продукты»
6. Познавательное занятие «Режим питания».
7. Лото «Полезные и вредные продукты».
8. Беседа: «Витамины я люблю, быть здоровым я хочу».
9. Просмотр мультфильмов «Смешарики. Азбука здоровья»

Среда - «Веселые старты» 24.04.2014 г.

1. Прием детей в нестандартной форме: полоса препятствий, загадки о спорте, здоровом образе жизни. (вместе с родителями);
2. Зарядка вместе с родителями (3-5 родителей). Пальчиковая, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз.
3. Зарядка для сотрудников.
4. Праздник Здоровья.
5. Просмотр мультфильмов «Смешарики. Азбука здоровья»

Четверг – «Лесная аптека на пользу человеку.» 25.04.2024 г.

1. Прием детей в нестандартной форме: полоса препятствий, загадки о спорте, здоровом образе жизни. (вместе с родителями);
2. Зарядка вместе с родителями (3-5 родителей). Пальчиковая, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз.

3. Познавательные беседы и игры о лекарственных растениях, их пользе для человека.
4. Подвижные игры «Ромашка», «Одуванчик», «Собери клюкву» и т.д.
5. Просмотр мультфильмов «Смешарики. Азбука здоровья».

Пятница «Умники и умницы», «С физкультурой дружить – здоровым быть!» 26.04.2024 г.

**Повторение пройденного материала.
Пословицы и поговорки о здоровье.**

Работа с родителями:

1. Вовлечение родителей в ход Недели Здоровья.
2. Беседы с родителями «Отношение родителей к здоровью и здоровому образу жизни своего ребенка».
3. Консультация «Воспитание навыков здорового образа жизни»

Литература для детей:

Авдеев К. «Помидор», «О здоровье»
Анпилов А. «Зубки заболели»
Барто А. "Прогулка", "Грипп", "Прививка"
Благинина Е. "Прогулка"
Витковская М. "О том, как мальчуган здоровье закалял"
Грозовский М «Распорядок дня»
Жаброва Е. «Будь спортивным и здоровым»
Зайцев Г. «Дружи с водой».
Зайцев Г. «Уроки Мойдодыра»
Кан Е. "Наша зарядка"
Карганова Е. «Наоборот»
Кузнецов А. "Кто умеет?"
Лубянка Н. «Гимнастика»
Маяковский В. "Что такое хорошо и что такое плохо"
Михалков С. "Про девочку, которая плохо кушала", "Прививка", "Не спать", "Прогулка", «У меня опять 36, 5», «Чудесные таблетки», «Овощи», «Грипп».
Найдёнова Н. "Наши полотенца"
Остер Г. «Петька – микроб»
Пословицы и поговорки о здоровье
Силенок Е. «Мойдодыр»
Синицина Ю. «С человеком беда»

стихи Еремеевых М. и С. «С чего начинается утро», «Для чего нужна зарядка». «Руки мой перед едой», «Водные процедуры», «Все делай вовремя дружок», «Одевайся по погоде».

Суслов В. "Про Юру и физкультуру"

Токмакова И. "Мне грустно – я лежу больной"

Успенский Э. "Дети, которые плохо едят в детском саду"

Чуковский К.И. "Айболит", "Мойдодыр"

Шалаева Г.П., Журавлёва О.М., Сазонова О.Г. "Правила поведения для воспитанных детей"

Шорыгина Т. «Зарядка и простуда», «Зачем соблюдать режим», «Веселый футбол»

Яковлев Ю. «Больной»

Яснов М. "Я мою руки".

МУЛЬТФИЛЬМЫ О СПОРТЕ И ЗДОРОВЬЕ

«Ёжик и здоровье», «Азбука здоровья», «Как здоровье, братец Лис»; «Мойдодыр»; «Королева Зубная щетка», «Планета вредных привычек», «Смешарики» из цикла «Азбука здоровья»:

«Скажи микробам нет», «Кому нужна зарядка», «Личная гигиена», «Здорово быть здоровым», «Распорядок».

«Квака-задавака».