

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общекризвивающего вида №11 «Солнышко»
С.Белое, Красногвардейский район, Республика Адыгея

«НЕДЕЛЯ ЗДОРОВЬЯ» в старшей группе

Воспитатель Сысоева Е.Н.

22.04 – 26.04.24.г.

С. Белое



Неделя Здоровья в МБДОУ «Детский сад №11 «Солнышко»

«Пять спортивных дней для взрослых и детей»

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, бегаёт, 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: станция «Друзья спорта»

Утро:

Прием детей в нестандартной форме: полоса препятствий (вместе с родителями).
Составление рассказа о профессии спортсмена (гимнаст, футболист, баскетболист..)

Д/и «Доскажи словечко»

Наблюдение за алоэ.

Прогулка:

Беседа – рассуждение «Я – спортсмен». Физиологические опыты (обращать внимание детей на то, как изменяется работа нашего организма во время подвижных игр, физической нагрузки (покраснение, потоотделение, учащенное сердцебиение), упражнения в определении пульса в разных состояниях (за 10 с.).
С/р игра «Амбулатория».

П/и «Быстро возьми, быстро положи», «Лягушки и цапли», «Кого назвали - тот и ловит».

Просмотр мультфильма «Смешарики. Азбука здоровья»

Игра-аттракцион «Вымой чисто руки товарищу».

Экскурсия в кабинет медсестры.

Вторая пол. дня:

Чтение Шорыгина Т. «Зарядка и простуда»

Д/и «Кто скажет больше слов о мяче (клюшке, лыжах, велосипеде и т. д.)».

Рассматривание альбома «Спортсмены России».

Загадки о спорте.

С/р игра «Косметолог».

Вторник: станция «Витаминка»

Утро:

Зарядка вместе с родителями (3-5 родителей).

Беседа: «Витамины я люблю, быть здоровым я хочу».

Д/и «Дары природы».

Уберем пыль с лавочек.

Рисование овощей и фруктов.

Прогулка:

Пальчиковая, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз.

Д/и «Одень и собери спортсмена к соревнованиям».

П/и «Собери урожай», «Найди свой овощ»

Чтение пьесы «О пользе витаминов».

С/р игра «Магазин»

Рисование Тема: «Овощи и фрукты – полезные продукты»

Просмотр мультфильмов «Смешарики. Азбука здоровья»

Вторая пол. дня:

Изготовление коллажа «Витамины на столе» (с привлечением родителей).

Д/и «Пищевое лото».

Чтение И. Семенов «Как стать Неболейкой».

П/и «Найди себе пару».

Игра-соревнование «Витаминная карусель»

Игра «Да-нет» (Каша – вкусная еда, это нам полезно? (да) ...



Среда: праздник «День здоровья»

Утро:

Дорожка здоровья вместе с родителями.
Беседа «Моя семья и физкультура».
Игра «Станьте прямо».
Д/и «Мой режим дня».
Пословицы и поговорки о спорте.

Прогулка:

Спортивный праздник.

Вторая пол. дня:

Разгадывание кроссвордов.
П/и «Хитрая лиса».
Чтение стихотворения В. Сулов «Про Юру и физкультуру».
Д/и «Профессии».

Четверг: станция «Лесная аптека»

Утро:

Оздоровительный бег на 150м.,
Дыхательная гимнастика и точечный массаж.
Беседа «Если ребёнок заболел...»
Минутка безопасности «Береги здоровье».
Д/и «Для чего он нужен».

Прогулка:

Рассматривание пчел.
С/р игра «Аптека».
«Пересади Герань».
Наблюдение за крапивой.
П/и «Быстро возьми – быстро положи».
Рисование: «Мама, папа, я - спортивная семья».
Мультфильм «Планета вредных привычек».

Вторая пол. дня:


Чтение Авдеенко К. «Помидор».
Д/и «Лото».
Рисование лекарственных растений.
Пословицы и поговорки о здоровье.

Пятница: станция «Умники и умницы»

Утро:

Беседа «О работе детского врача».
Д/и «Собери картинку».
Игра «Отгадай-ка».
Рисование «Доктор».

Прогулка: Наблюдение за солнцем.



С/р игра «Окулист».

Игра «Очки».

П/и «Стоп».

Просмотр мультфильма «Личная гигиена»

Д/и «Кому что нужно».

Вторая пол. дня:

Д/и «Угадай вид спорта».

Д/и «Шашки».

Жаброва Е. «Будь спортивным и здоровым».

Рисование «Как я отдыхаю с родителями».