УТВЕРЖДАЮ:

И.о. заведующего МБДОУ

«Детский сад №11 «Солнышко»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ В.С.Савченко

11.04.2019 г.

**ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ**

**весенней Недели Здоровья в детском саду «ЗДОРОВЬЕ \_ ЭТО ЗДОРОВО»**

**Сроки проведения: 15.04.2019 г. – 19.04.2019 г.**

**Цель**: Дать представление о здоровье, его значении, способах сохранения и укрепления; развивать мотивацию к сбережению своего здоровья и здоровья окружающих людей, Воспитывать ценностное отношение воспитанников к здоровью, желание вести здоровый образ жизни.

**Задачи:**

- укрепление физического и психического здоровья всех участников образовательного процесса; - расширить представления у воспитанников о своём организме, о путях укрепления и сохранения здоровья;

- способствовать развитию физических качеств: выносливости, ловкости, быстроты, силы, гибкости;

- способствовать эмоциональному комфорту;

- привлечь родителей к участию в мероприятия недели здоровья.

- закрепить знание детей о культуре гигиены, формировать положительной отношение к здоровому образу жизни.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **День недели** | **Тема** | **Прогулка** | **Работа с родителями** |
| ***Понедельник***  ***Девиз:***  **«Правильное питание – залог здоровья»**  Цель: расширение знаний дошкольников о наличии витаминов во фруктах и овощах; создание условий для формирования у детей представлений о полезных продуктах на нашем столе; | ***Полезные продукты.***  Беседа: « Таблетки растут на ветке, таблетки растут на грядке».  1. Викторина «Полезные и вредные продукты»  2.«Загадки и отгадки» о продуктах, витаминах  3.Беседа «Где живут витамины»  4. Д/и «Съедобное – несъедобное», «Вредно – полезно»  5.Занятия-беседы с использованием презентации «Фрукты полезны взрослым и детям»  6.Обсуждение пословиц и поговорок: «Через рот сто болезней входит», «Горьким лечат, а сладким калечат»  6. Лепка: «Витаминная тарелка» | 1. Подвижные игры малой и большой подвижности  2. Народные игры, игры-забавы  3. Игры с выносным материалом  4.Труд. Трудовые поручения  5. Игры с бегом: «Самолеты»; игры с прыжками: «Зайцы и волк»; игры с бросанием и ловлей – «Брось – поймай», на ориентировку «Кто ушел?"»  Музыкально-рит-мические игры: «Лиса догони зай-ца», «Гори, гори ясно», «Карусель», «Найди свой домик» и т.д. | Консультация для родителей «Лук от семи недуг» |
| ***Вторник***  ***Девиз:*** «В здоровом теле — здоровый дух!»  Цель: формировать интерес к собственному организму, самочувствию, настроению, закрепление знаний детей о культуре гигиены; подвести детей к пониманию, что чистота – залог здоровья | ***«День чистюль»***  1.Беседа с детьми «Наше тело». Беседа - презентация «Почему нужно чистить зубы и мыть руки»  2.Дидактическое упражнение «Алгоритм мытье рук».  3.а).Дид./ игра: Чудесный мешочек (предметы туалета)  б).Д/и «Туалетные принадлежности», «Чем можно поделиться»  4.Беседа с детьми «Для чего нужен носовой платок»  5.Просмотр м/ф из серии Смешарики: «Личная гигиена», «Ёжик и здоровье»  6. Заучивание чистоговорки: «Милая Мила мылась мылом. Намылилась, смыла, так мылась Мила.» | 1.Подвижные игры малой и большой подвижности  2.Игры с выносным материалом  3.Труд. Трудовые поручения  4.Подвижные игры: «Цветные автомобили», «Лиса в курятнике», «Котята и щенята», «Сбей кубик». | Консультация «Подвижная игра - как средство физического развития личности» |
| ***Среда***  ***Девиз:***  "Я и дома, и в саду с физкультурою дружу!"  **Цель:**Удовлетворить потребность детей в двигательной активности.  повышать уровень знаний и обогащать опыт родителей о здоровом образе жизни, создание мотивации для детей и родителей на формирование здорового образа жизни | ***ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ***  ***«Мы любим спорт!»***  1.Беседа «Что помогает быть здоровым».  2. 5.Проблемная ситуация после чтения рассказа Сутеева о бегемоте «Почему заболел бегемот»  3. Беседа «Физкультура и здоровье»  4.Прослушивание музыкальных произведений и песенок на спортивную тематику  5.Общесадовский День Здоровья (общесадовское мероприятие) | 1.Подвижные игры малой и большой подвижности  2.Игры с вертушками.  3.Игры с выносным материалом | Привлечение родителей к участию в Дне Здоровья |
| ***Четверг***  ***Девиз:***  «Чтоб здоровье сохранить, научись его ценить. Вот тогда начнешь ты жить. Здорово здоровым быть!»  Цель:: формирование устойчивой привычки к режиму двигательной активности, интереса и потребности к физич. самосовершенствованию;  формировать у детей представление о роли закаливания в укреплении здоровья человека, потребность быть здоровыми, закаленными. | ***«Быстрее, выше, сильнее»***  1.Занятия-беседы с использованием презентации «Чтобы быть здоровыми»  2.Беседа «Если хочешь быть здоров - закаляйся»  3.Беседа «Для чего нужно делать закалива-ющие процедуры».  4. Прослушивание музыкальных произв. и песенок на спортивную тематику  5.Обсуждение пословиц и поговорок о здоровье и здоровом образе жизни 6.Просмотр мультфильма «Смешарики. Азбука здоровья» | 1. Игры-эстафеты, игры-соревнования  2.Подвижные игры малой и большой подвижности  3.Игры с выносным материалом  4.Труд. Трудовые поручения | Консультация для родителей «Бережем здоровье детей вместе»  Беседа с родителями «Режим дня и его значение для здоровья ребенка» |
| ***Пятница***  ***Девиз:***  «Кто со спортом дружит крепко,  кто с утра прогонит лень -  будет смелым и умелым,  и весёлым  целый день!»  Цель: формирование положительного отношения к здоровому образу жизнию | ***«Я здоровье берегу, от болезней убегу».***  **1.**Беседа «Почему нужно много двигаться?» (чем полезны зарядка, занятия спортом, игры на свежем воздухе)  2.Просматривание м/ф: Смешарики- "Мой олимпийский чемпион".  3.Игры со спортивным оборудованием, игры соревнования  4.Занятие-беседа с использованием презентации «Разные виды спорта»  5.Д/и «Угадай вид спорта»  6.Игра на имитацию движений «Наши детки все умеют, от того и здоровеют.» | Подвижные игры малой и большой подвижности  Игры с выносным материалом  Труд. Трудовая деятельность. Трудовые поручения | Консультация для родителей «Здоровье ребёнка в наших руках!» |

**Ежедневно:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Чтение художественной литературы** | К. Чуковский «Доктор Айболит», «Мойдодыр», «Федорино горе»;  А.Барто «Девочка чумазая»;  Ю.Тувим «Овощи»;  Е.Пермяк «Про нос и язык»;  Н.Орлова « Ребятишкам про глаза»  К.Кузнецов «Замарашка»;  В. Маяковский «Что такое хорошо, что такое плохо»;  Д.Минеева «Почему у мышонка заболел живот?»;  Ю.Кислицина «Как Ваня чистым стал»;  К.Паустовский «Теплый хлеб». и др.  Чтение и разучивание стихотворений из книг:  М. Манакова «Надо, надо умываться»;  Н. Мигунова «Аккуратным надо быть»;   «Сказка про девочку Машу и бабушку Гигиену»  ЧХЛ С. Михалков «Про девочку, которая плохо кушала»  Н. Никитина «На зарядку становись», «Соблюдаем чистоту», «Перед едой мой руки с мылом», «Не ходи в мокрой одежде», «Береги игрушки», «Старайся выглядеть опрятно».  Сказка про мыло  /Лиана Даскалова/  Почему кот моется после еды.  (Литовская сказка)  Ю. Тувим «Письмо ко всем детям по одному очень важному делу» |
| **Сюжетно-ролевые игры** | «Больница», «Ветеринарная лечебница», «Парикмахерская», Магазин продуктов, Семья», «Аптека». |
| ***Гигиенические процедуры*** | Закреплять культурно-гигиенические умения: намыливать руки до образования пены; тщательного смывания пены, мыть лицо, насухо вытирать руки, пользования  своим  полотенцем, вешать полотенце на свое место.  Воспитывать привычку быстро и правильно умываться, сухо вытираться полотенцем, полоскать рот после еды. |
| ***Утренняя гимнастика*** | На воздухе по планам воспитателей |
| **Здоровьесберегающие технологии** | Пальчиковая гимнастика  Артикуляционная гимнастика  по планам воспитателей  Гимнастика для глаз  Гимнастика пробуждения  Закаливающие процедуры: солнечные  и воздушные ванны, водные процедуры |
| ***Поддержка индивидуальности ребёнка.*** | Индивидуальные упражнение на формирование правильной осанки;  Индивидуальные упражнения на освоение основных видов движений  Индивидуальная работа по формированию культурно-гигиенических навыков |

**Сказка про девочку Машу и бабушку Гигиену**

**/***Л. Короткевич, В. Шахненко/*

Давным-давно в некотором царстве жили-были папа, мама, девочка Маша и бабушка Гигиена. Папа и мама работали в поле, а Маша оставалась с бабушкой.

Утром, когда Маша просыпалась, бабушка говорила:

— Маша, убери свою постель, сделай зарядку, умойся холодной водой и садись завтракать.

Когда Маша отказывалась от манной каши или молока, хватала со стола печенье и собиралась без завтрака бежать на улицу, где девочку уже ждали подружки, бабушка останавливала ее:

— Сначала поешь, а потом пойдешь играть,— говорила она.—Чтобы расти, нужно есть.

Всегда перед едой бабушка заставляла Машу мыть руки, пищу подавала в чистой и красивой посуде. А когда Маша торопилась, бабушка говорила:

— За столом не торопись: от еды, которую глотают быстро мало пользы.

Maшa побаивалась бабушку и поэтому слушалась. Но однажды во время ужина, когда Маша открыла интересную книгу, бабушка сказала:

— Маша, не читай за столом: плохо усвоится пища.  
Девочка бросила книгу и соскочила со стула:

— Не хочу, не буду! Надоело! Буду жить, как хочу! — кричала Маша. Налила в грязный стакан молоко, съела немытое яблоко и пошла в свою комнату.

Ночью Маша услышала громкие крики и визг. В спальне прыгали насекомые, тараканы, бактерии и вирусы. Mania испуганно спросила:

— Кто вы?

К ней подошел один из них и ответил:

— Я великий король Вирус Двенадцатый!

Но он не был похож на короля. Его корону обвила паутина, он весь был в саже. С его бороды свисали макароны. А красивая ру­башка была испачкана вареньем.

— Это хорошо, что ты, наконец, избавилась от назойливой бабушки Гигиены. Теперь твоими друзьями будем мы— бактерии и вирусы.

Маша ощутила острую боль в животе. Голова ее горела и была ОЧОНЬ тяжелая. «Бабушка», — тихо позвала Маша. Но никто не отозвался. Только из темных углов на нее ползли бактерии и вирусы. А впереди шел король — Вирус Двенадцатый...

Маша заболела. Ночью вызвали «скорую помощь». На следую­щею утро девочка не пошла гулять. Она болела. Врачи с помощью Лекарств боролись с бактериями и вирусами. И когда лекарства победили, девочка опять вышла во двор.

После болезни Маша всегда слушала бабушку Гигиену: застилала постель, поддерживала чистоту в комнате, делала зарядку, умывалась холодной водой, мыла перед едой руки, прислушива­лись к ее советам и больше не болела.

**Ем я много витаминов.**

Ем я много витаминов,  
Укрепляю дисциплину.  
Я хочу здоровым быть,  
Чтобы Родине служить.  
Нам здоровья не купить,  
За ним нужно всем следить.  
Лучше с ранних лет начать,  
Ни минуты не терять.

**Сказка про мыло**

/Лиана Даскалова/   
И как только жили на свете люди, пока они не придумали мыла?! Ох, наверно, то были чёрные дни, ведь известно: кто не моется, ходит чумазым, чёрным...   
Вспомните: когда-то люди не знали электрических лампочек. А потом изобрели.  Так вот, изобретение мыла не менее важно: началась нескончаемая лучезарная эра, освещённая умытыми лицами. В субботний вечер, когда дети купались, в доме вообще не зажигали электрических ламп. Особенно там, где ужинать садились двое-трое детей.   
Их лица сияли, и после бани с мылом становилось совсем светло! Когда люди впервые вымылись с мылом, то увидели, какие они красивые. Волосы у них заблестели, как шёлк, и стали завиваться, точно нежная шёрстка на лбу у ягнёнка. Но вначале, милые дети, мыло, как всякая новинка, было несовершенным. Оно кусалось, как горький перец. И когда по утрам этим мылом мыли младенцев, целый город оглашался плачем, причём плакали младенцы не зря. И тогда наконец наука создала мыло "Бебе", белое, нежное и сладкое на вкус. Кошки в те далёкие времена были неопытными и слизали целых два килограмма этого молочного мыла. Приняли его за крем-брюле!   
С каждым днём мыло совершенствовалось. Люди даже начали привередничать. Кому хотелось мыла, пахнущего розами, кому - фиалками, кому - гиацинтом. А кому - прогулкой по горам. Вот и выдуманы были различные марки и сорта мыла, которые сегодня каждый может купить в ближайшем магазинчике.   
А когда мыло только появилось, люди опьянели от радости. И мылись, мылись! Даже школы на три дня закрыли, даже работу бросили, как будто это национальный праздник. Чтобы все могли мыться и мылиться вволю. Какой-то женщине пришло на ум, что она может заодно устроить и постирушку. Она вынесла корыто во двор. Стала мылить бельё, да так увлеклась, что опомнилась, только изведя всё мыло. Её корыто запенилось. Увидела эту пушистую пену одна девочка, нырнула в корыто. И давай кувыркаться. А тут ветерок повеял. Веял, веял и навеял одно научное открытие. Знаете, какое? Что из мыльной пены можно надувать чудесные шары! Корыто переполнилось мыльными пузырями, они подняли и унесли его в небо. Вместе с девочкой, вместе с бельём... А ветер всё дул и дул. Мыльные пузыри становились всё больше... Но во всём надо знать меру. А ветер переборщил, пузыри полопались, и корыто приземлилось в неизвестном городе, в неизвестной стране. Печальная это была страна: мыло там ещё не открыли и люди не мылись. Поэтому и болезни гуляли себе на свободе и нахально посвистывали, как полевые сверчки. Страна была настолько отсталой, что даже имени не имела. Её называли так: страна Безымянная. И ровно неделю назад в ней умер царь - Безымян Десятый. От заразной болезни.   
И когда белолицая девочка спустилась с небес в корыте, все были изумлены. Такую чистую девочку, с таким белым личиком, с такими золотыми волосами под короной из мыльных пузырей они видели впервые! И сразу сделали её принцессой и назвали Солнцелученькой, а на здешнем языке - принцессой Санлайт Первой.   
Для начала принцесса вымыла престол водой и мылом. А затем издала указ: "Да откроются мыльные фабрики! Да зовётся эта страна отныне - Новая Мыландия, а столица - Мылгород! Подпись: принцесса Санлайт Первая".   
Вы думаете, вопрос о болезнях был решён? Ничего подобного! Всё ещё попадались дети, не хотевшие мыться дочиста. Микробы прятались у них под ногтями, гнездились в волосах и даже заползали в немытые уши. И тогда принцесса Санлайт сделала вот что: в полночь вызвала к себе кошмарные сны и приказала им бродить по городу, навещая недомытую детвору...   
Был в Мылгороде и десяток таких малышей, которые упрямо не желали умываться совсем.

**Почему кот моется после еды.**

/Литовская сказка/  
Однажды залетел воробей на крестьянский двор и стал клевать зерно. Прыгает воробей по траве, зёрнышко за зёрнышком подбирает, а хозяйский кот на него из-за угла посматривает. Смотрел кот, смотрел да как прыгнет на воробья! Схватил его за крыло и говорит:  
— Неплохо я сейчас позавтракаю!  
— Что вы, что вы, пан кот! — зачирикал воробей. — Неужели вы собираетесь меня съесть?  
— А что мне, любоваться тобой, что ли? — фыркнул кот и приготовился свернуть воробью голову.  
— Да постыдитесь же, пан кот! — опять зачирикал воробей. — Ведь вы забыли умыться! А разве вы не знаете, что и хозяин ваш, и хозяйка, и все люди на свете сначала моются, а потом завтракают?  
— И то, правда! — сказал кот и поднял лапу, чтобы хорошенько потереть себе мордочку.  
А воробей, недолго думая, прыг в сторону! Взмахнул крыльями и улетел.  
Очень рассердился кот.  
— Ну, нет, теперь уж меня не обманешь! сказал он. — Пусть люди делают, как знают, а я сначала буду завтракать, потом умываться.  
С тех пор все коты на свете моются после еды.

**Ю. Тувим «Письмо ко всем детям по одному очень важному делу»**

Дорогие мои дети!   
Я пишу вам письмецо:  
Я прошу вас, мойте чаще  
Ваши руки и лицо.  
  
Все равно какой водою:  
Кипяченой, ключевой,  
Из реки, иль из колодца,  
Или просто дождевой!  
  
Нужно мыться непременно  
Утром, вечером и днем -  
Перед каждою едою,  
После сна и перед сном!  
  
Тритесь губкой и мочалкой!  
Потерпите - не беда!  
И чернила и варенье  
Смоют мыло и вода.  
  
Дорогие мои дети!  
Очень, очень вас прошу:  
Мойтесь чище, мойтесь чаще -  
Я грязнуль не выношу.  
  
Не подам руки грязнулям,  
Не поеду в гости к ним!  
Сам я моюсь очень часто.  
До свиданья!

**Н. Орлова «Ребятишкам про глаза»**

Разберемся вместе, дети,

Для чего глаза на свете?

И зачем у всех у нас

На лице есть пара глаз?

Чтоб текла из них слеза?

Ты закрой глаза ладошкой,

Посиди совсем немножко:

Сразу сделалось темно,

Где кроватка, где окно?

Странно, скучно и обидно

- Ничего вокруг не видно.

Женя хочет быть пилотом

- Править быстрым самолетом:

Все моря на белом свете

Переплыть мечтает Петя,

Будет Николай танкистом,

А Сергей парашютистом,

Станет снайпером Илья…

Но для этого, друзья,

Кроме знанья и уменья

- Всем необходимо зренье!