**УТВЕРЖДАЮ:**

**Заведующая МБДОУ**

**«Детский сад №11 «Солнышко»**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ С.Н.Карпенко**

**10.04.2017 г.**

**План мероприятий**

**проведения « Недели Здоровья»**

**в МБДОУ «Детский сад №11 «Солнышко»**

**Сроки проведения: 17-21 апреля 2017 г.**

Не случайно в народе говорят: «В здоровом теле – здоровый дух».

Содержание недели «Здоровья» включает комплексный план мероприятий на каждый день недели, для всех возрастных групп (2-7 лет), состоящий из разнообразных видов физкультурно-оздоровительных мероприятий, познавательной и игровой деятельности, направленной на формирование навыков здорового образа жизни. Вся деятельность детей в эту неделю просвещена теме «Здоровье».

Работа направлена на сохранение и укрепление здоровья всех участников воспитательно-образовательного процесса, не ограничивается только неделей «Здоровья». В течение всего учебного года педагоги реализуют задачи, направленные на формирование у дошкольников осознанного отношения к своему здоровью.

**Цель:**

Сформировать у дошкольников основы здорового образа жизни, добиться осознанного выполнения правил здоровьесбережения и ответственного отношения как к собственному здоровью так и здоровью окружающих.

**Задачи:**

1. Формировать представление о ценности здоровья, желание вести здоровый образ жизни, формировать у детей позиции признания ценности здоровья, чувство ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья.

2.Расширять знания и навыки по гигиенической культуре.

3.Закреплять знания о здоровых и вредных продуктах питания, о влиянии закаливания на здоровье человека.

1. Воспитывать привычку сохранять правильную осанку, воспитывать доброту.

2. Сплочение детей и родителей, родителей и педагогов в процессе активного сотрудничества в ходе реализации проекта.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **День недели** | **время** | **Мероприятия** | **участники** | **ответственный** |
| **Понедельник**  ***День чистюль*** | 08.00-09.00  09.00 -10.00  на прогулке  15.00-16.30  **В родительский уголок** | ***Утренняя гимнастика***  Беседа « Чистота и здоровье»  ***Рисование:*** «Чтобы нам не болеть»  ***Дид. упражнение*** «Алгоритм: мытьё рук».  Беседа - презентация «Почему нужно чистить зубы и мыть руки»  ***Подвижные игры***- разучивание русской народной игры «Коршун»;  -проведение русских народных игр «Золотые ворота», «Гуси-лебеди», «Наседка и цыплята»,  -народная игра «Хохлатка».  ***М.п. словесная игра*** « Где мы были, мы не скажем, а что делали, покажем» ***Самостоятельная двигательная деятельность*** детей с физоборудованием: скакалками, обручами, мячами, вожжами, кеглями, кольцебросами и др.  ***Бодрящая гимнастика после сна***  ***Чтение художественной литературы*** (см.приложение)  ***Контроль****:* проведение физкультурного занятия с измерением моторной плотности (мл.гр.)  ***Консультация для родителей:*** «Формирование у детей  культурно-гигиенических навыков » | все группы | Воспитатели, музыкальный  руководитель |
| **Вторник**  ***Здоровое питание*** | 08.00-09.00  09.00-10.00  на прогулке  15.00-16.30  **В родительский уголок** | ***Утренняя гимнастика под музыку***  ***Дидактические игры*** «Спортивное лото», «Узнай вид спорта», «Вымоем куклу», «Сделаем куклам разные прически»  ***Беседа*** « Где живут витамины»  ***Беседа*** «Мы порядком дорожим- соблюдаем свой режим»  ***Занятия-беседы*** с использованием презентации «Фрукты полезны взрослым и детям»  ***Беседа*** на тему «Здоровое питание», «Витамины я люблю – быть здоровым я хочу!»  ***Музыкально-ритмические игры***: «Ворон», «Гори, гори ясно», «Карусель», «Цок, цок, лошадка».  ***Подвижные игры малой и большой подвижности, игры-эстафеты***-Донеси, не урони (теннисный мячик в ложке).  -Веселые паучки (ползание).  -Волшебные калоши (бег).  ***Самостоятельная двигательная деятельность*** детей: со скакалками, обручами, мячами, вожжами, кеглями, кольцебросами и др.  ***Бодрящая гимнастика***  ***Чтение художественной литературы*** (см.приложение)  ***Консультация для родителей***:   « Питание ребёнка дошкольника»  ***Выставка*** детских творческих работ:  « Полезные продукты» | все группы | Воспитатели, музыкальный  руководитель |
| **Среда**  ***Тематический День Здоровья***  ***Спортивный праздник***  «Радость-прививка здоровья» | 08.00-09.00  09.00-10.00  10.00-11-00  на прогулке  15.00-16.30  **В родительский уголок** | ***Утренняя гимнастика под музыку совместно с родителями на свежем воздухе***  ***Беседа*** «Почему нужно много двигаться?»  ***Занятие-беседа*** с использованием презентации «Разные виды спорта»  ***Дид.игра***. « Угадай вид спорта»;  «Знаешь ли ты спортсменов?»  ***Контроль****:* проведение физкультурного занятия с измерением моторной плотности (ср.ст..гр.)  ***Спортивный праздник с участием родителей***  «Радость-прививка здоровья»  ***Самостоятельная двигательная деятельность*** детей: со скакалками, обручами, мячами, вожжами, кеглями, кольцебросами и др.  ***Бодрящая гимнастика***  ***Чтение художественной литературы*** (см.приложение)  Д/у «Моем расчески» (мытье расчесок личного пользования в мыльном растворе)  Консультация для родителей: «Движение - это жизнь»  Народные игры, игры-забавы, хороводные игры | все группы | Воспитатели, музыкальный  руководитель |
| **Четверг**  Я и дома и в саду с физкультурою дружу | 08.00-09.00  09.00-10.00  на прогулке  15.00-16.30 | ***Утренняя гимнастика под музыку***  Разговор по душам «Моя спортивная семья»    ***Беседа*** « Физкультура и  здоровье»  ***Экскурсии*** с детьми в мед. кабинет.  ***Рисование*** на тему «Страна Здоровья»  ***Просмотр мультфильма*** из серии Смешарики: «Личная гигиена», «Ёжик и здоровье»  ***Подвижные игры*** «Веселая компания» (игры и эстафеты с детьми).  -Быстрый наездник (прыжки на мячах);  - Донеси, не урони (равновесие) и др.  ***Самостоятельная двигательная деятельность*** детей: со скакалками, обручами, мячами, вожжами, кеглями, кольцебросами и др.  ***Бодрящая гимнастика***  ***Чтение художественной литературы*** (см.приложение)  ***Консультация*** для родителей «Слова учат, а пример заставляет подражать» | все группы | Воспитатели, музыкальный  руководитель |
| **Пятница**  ***Подведение итогов недели*** | 08.00-09.00  09.00-10.00  на прогулке  15.00-16.30 | **Утренняя гимнастика**  Беседы «Мы дружим с физкультурой»  ***Загадки об овощах и фруктах*** с иллюстрациями.  «Витамины и полезные продукты»  «Потешки о гигиене»  ***Дид.игра*** «Собери пословицы о здоровье»  ***Контроль****:* проведение физкультурного занятия с измерением моторной плотности (ст.-подг..гр.)  Экскурсия в медкабинет  ***Сладкий стол*** «Витаминная семья» (ягоды и фрукты).  **Подвижные игры по выбору воспитанников**  **Бодрящая гимнастика**  ***Чтение художественной литературы*** (см.приложение)  ***Консультация*** «Прогулки с детьми в природу»;  ***Индивидуальные беседы*** о физических умениях и навыках каждого ребёнка, о значимости совместной двигательной деятельности с детьми. | все группы | Воспитатели, музыкальный  руководитель |

*Приложение 1*

**Ежедневно:**

***Чтение художественной литературы:***

К. Чуковский «Доктор Айболит», «Мойдодыр», «Федорино горе»;

А.Барто «Девочка чумазая»;

Ю.Тувим «Овощи»;

Е.Пермяк «Про нос и язык»;

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: А. Барто «Девочка чумазая», Л. Воронкова «Маша-растеряша»

И. Семёнов «Как стать Неболейкой»

***Чтение и разучивание стихотворений из книг:***

Лучшая книга малыша;

«Большая книга правил поведения»;

«Учимся чистить зубки»;

М. Манакова «Надо, надо умываться»;

Н. Мигунова «Аккуратным надо быть»;

Н. Никитина «На зарядку становись», «Соблюдаем чистоту», «Перед едой мой руки с мылом», «Не ходи в мокрой одежде», «Береги игрушки», «Старайся выглядеть опрятно».

***Сюжетно-ролевые игры:*** «Больница», «Ветеринарная лечебница», «Парикмахерская», Магазин продуктов, Семья», «Аптека».

***Подвижные и малоподвижные*** ***словесные игры*** по основной образовательной программе ДОУ в соответствии с Банком Игр рабочей программы воспитателей групп.

*Приложение 2*

***Комплекс плантарного самомассажа (стоп) после дневного сна.***

*(Дети сидят в постели как им удобно)*

Наши ножки-топотушки

Раз, два, три поглаживание ступни

Мы погладим их ладошкой

Раз, два, три.

А теперь сожмём ступню мы большим и средним пальцами ритмичное сжимание боковых поверхностей ступни

По краям.

Словно мы хотим её прощупать

Тут и там.

Кулачком нажмём в серёдку

Раз, два, три разминание срединной ямки ступни сжатыми в кулачок фалангами пальцев

И надавим посильнее

Раз, два, три.

А теперь большой мы пальчик

Разотрём, разминание, пощипывание большого пальца ноги

Мы пощиплем его, погладим

И помнём.

Каждый пальчик мы покрутим разминание, покручивание, пощипывание остальных пальцев ноги

Раз, два, три.

Им подушечки пощиплем

Раз, два, три.

Снова ножки-топотушки поглаживание ступни всей ладонью

Раз, два, три

Мы погладим очень нежно

Раз, два, три.

*После проведения самомассажа одной стопы провести самомассаж другой стопы.*

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад общеразвивающего вида № 11 «Солнышко»

Село Белое, Красногвардейский район, Республика Адыгея

# Проект «Неделя здоровья»

**Разработала**: Семёнова В.Н..

Старший воспитатель МБДОУ *«Детский сад общеразвивающего вида № 11 «Солнышко»*

*2016- 2017 уч.год*

**Девиз недели:** «В мире нет рецепта лучше,

Будь со спортом неразлучен.

Проживешь сто лет

Вот и весь секрет»

**Вид, тип****проекта**: краткосрочный, познавательно-игровой, **оздоровительный**

**Актуальность**:

*«Я*не боюсь еще и еще раз повторить: забота о здоровье - это важнейший труд педагога. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь,мировоззрение, умствен­ное развитие, прочность знаний, вера в свои силы»

*{Василий Александрович Сухомлинский).*

В современном обществе, в XXIвеке, предъяв­ляются новые, более высокие требования к человеку, в том числе и к ребенку, к его знаниям и способностям. Забота о здоровье ребенка и взрослого человека стала занимать во всем мире приоритетные позиции. Любой стране нужны лично­сти творческие, гармонично развитые, активные и здоровые. Забота о воспитании здорового ребенка является приоритетной в работе любого дошкольного учреждения. Здоровый и развитый ребенок обладает хорошей сопротивляе-мостью организма к вред­ным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально и физиологически адаптирован.

В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит его интенсивный рост и развитие, формиру­ются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, выра­батываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

Серьёзной проблемой, в последние годы становится малоподвижность детей. Они много сидят не только дома у телевизора и компьютера, но и на занятиях в детском саду. Это плохо сказывается на физическом **здоровье детей**. А нам хочется видеть детей **здоровыми**, бодрыми, ловкими, сильными и развитыми.

**Цель:** Сформировать у дошкольников основы **здорового образа жизни,** добиться осознанного выполнения правил **здоровьесбережения** и ответственного отношения, как к собственному **здоровью**, так и **здоровью окружающих.**

**Задачи:**

1. Продолжать формировать у детей позиции признания ценности **здоровья,** чувство ответственности за сохранение и укрепление своего **здоровья**.
2. Расширять знания и навыки по гигиенической культуре. Воспитывать привычку сохранять правильную осанку.
3. Закреплять знания о **полезных** и вредных продуктах питания.
4. Расширять знания о влиянии закаливания на **здоровье человека.**
5. Активизировать сотрудничество детей и родителей, родителей и педагогов в ходе реализации **проекта**.

**Участники:**

• Воспитатели

• Дети всех возрастных групп (2-7 лет)

• Родители воспитанников.

**Срок реализации** с 17.04.2017 г. по 21.04.2017 г.

**Место проведения**: физкультурный зал, группа, участок детского сада.

**Сроки проведения**: 1 неделя

**Количество участников** **проекта**: 68 детей

**Предполагаемые результаты**: Сплочение детей и родителей, родителей и педагогов в процессе активного сотрудничества в ходе реализации **проекта**. Получение детьми знаний о ЗОЖ.

***Для детей****:*

Сформированы навыки **здорового образа жизни**.

Осознанное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, закаливанию, повышение показателей иммунитета и сопротивляемости инфекциям.

Создание **здоровьесберегающей** системы деятельности, с учётом потребностей, ресурсов, условий детского сада.

Улучшение показателей физического развития, эмоционального состояния

***Для родителей***:

Повышение компетентности родителей в вопросах физического развития и **здоровья.**

Активное участие родителей в **жизнедеятельности ДОУ**.

Выработка новых форм работы с родителями.

Формирование у детей и родителей желания и стремления вести **здоровый образ жизни**, показывая пример детям.

***Для педагогов:***

Качественное освоение педагогами инновационных технологий физического воспитания и **оздоровления детей.**

Повышение профессионального уровня педагогов.

**Этапы реализации недели:**

• Подготовительный

• Основной

• Заключительный

***Первый этап –*** подготовительный

1. Постановка цели и задач

2. Определение методов иследования

3. Подбор наглядного материала

4. Подбор материала для продуктивной деятельности

5. . Подбор иллюстраций о **здоровом образе жизни**, фотографий *«Спорт и мы»*, *«Витамины и****здоровье****»*

***Второй этап*** – основной

Проведение комплекса мероприятий в соответствии с утвержденным «Планом мероприятий проведения Недели Здоровья» :

1. Работа с детьми

2. Работа с родителями

Работа с родителями:

1. Изготовление и подбор атрибутов для сюжетно-ролевых игр и театрализованных представлений

2. Памятка: комплекс утренней гимнастики *«Начни сегодня»*

***Третий этап*** – заключительный

Спортивный праздник на улице *«В****здоровом теле – здоровый дух****»*.

**Содержание:**

***Совместная и самостоятельная работа с детьми:***

*Беседы, занятия-беседы:* «Чистота и здоровье», беседа-презентация «Почему надо чистить зубы и мыть руки», «Где живут витамины», «Мы порядком дорожим, соблюдаем свой режим», «Фрукты полезны и взрослым и детям», «Здоровое питание», «Витамины я люблю, быть здоровым я хочу», «Почему нужно много двигаться», «Разные виды спорта», «Физкультура и здоровье»,

*Продуктивная деятельность*: рисование «Чтобы нам не болеть», «Мы дружим с физкультурой», «Страна Здоровейка»

*Дидактические упражнения, игры*: «Алгоритм: мытье рук», «Спортивное лото», «Узнай вид спорта», «Вымоем куклу», «Сделаем куклам новые

прически», «Угадай вид спорта», «Знаешь ли ты спортсменов?», «Собери пословицы о здоровье»

*Рассматривание иллюстраций, слайд-шоу по теме* “**Здоровье”,**

***Просмотр мультфильмов:* из серии Смешарики «Личная гигиена», «Ёжик и здоровье»**

*Самостоятельная двигательная деятельность* детей: со скакалками, обручами, мячами, вожжами, кеглями, кольцебросами и др.

*Бодрящая гимнастика* после дневного сна, самомассажи (по планам педагогов)

*Чтение стихов и рассказов*, знакомство с пословицами, поговорками, потешками о гигиене, витаминах, отгадывание загадок о ЗОЖ (см.приложение)

*Экскурсии*: в медицинский кабинет ДОУ;

*Прослушивание и разучивание песенок* по теме проекта (по плану музыкального руководителя)

*Музыкально-ритмические игры*: «Ворон», «Плетень», «Гори, гори ясно», «Карусель», «Зайка беленький сидит» и др.

*Утренняя гимнастика* – ежедневно, под музыку – 3 раза в неделю.

*Подвижные игры*, игры малой и большой подвижности, игры-эстафеты, словесно-подвижные игры (по планам педагогов в соответствии с возрастом детей).

*Народные игры, игры-забавы, хороводные игры. (*по планам педагогов)

*Спортивный праздник* с участием родителей.

Работа с родителями: 1***. Консультации*** «Виды закаливания», «Питание ребенка дошкольника», «Формирование у детей культурно-гигиенических навыков», «Движение – это жизнь», «Слова учат, а пример заставляет подражать», «Прогулки с детьми в природу»

***2. Выставка****:* «Полезные продукты»

***3. Индивидуальные беседы*** о физических умениях и навыках каждого ребенка, о значимости совместной двигательной деятельности с детьми.

***4. Сладкий стол***: «Витаминная семья»

*Приложение 3*

**Памятка для родителей.**

Помни:

**Здоровье не все**, но все без **здоровья - ничто**!

**Здоровье** нужно не только тебе, но и людям, которым ты обязан помогать и защищать.

**Здоровье** - не только физическая сила, но и душевное равновесие.

**Здоровье** - это твоя способность удовлетворять в разумных пределах свои потребности.

**Здоровье** - это физическая и гигиеническая культура нашего тела: нет ничего красивее человеческого тела.

**Здоровье** - это душевная культура человека: доброта, надежда, вера и любовь к тем, кто тебя окружает.

**Здоровье** - социальная культура человека, культура человеческих отношений.

**Здоровье** - это любовь и бережное отношение к природе: природа не брат и не сестра, а отец и мать человечества.

**Здоровье** - это стиль и образ твоей жизни. Источник **здоровья** и источник всех бедствий зависят от тебя и от твоего образа жизни.

Хочешь быть **здоровым** - подружись с физической культурой, чистым воздухом и **здоровой пищей**.

**Помни**: солнце нам друг и все мы - дети солнца, но с его лучами не шути: загорание не должно стать сгоранием на солнце.

Ходи периодически по земле босиком - земля дает нам силу, отводит из тела лишнее электричество.

Учись правильно дышать - спокойно, неглубоко и равномерно.

Семья - наша опора и наше счастье: делай в семье так, чтобы каждый член семьи чувствовал свою нужность и зависимость друг от друга.

Люби нашу землю - мать и кормилицу, бережно относись к ней и ко всему живому, чему он дала жизнь. Хочешь жить - люби жизнь!

Хочешь быть **здоровым - будь им**!