**ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ "НЕДЕЛЯ ЗДОРОВЬЯ"**

Подготовительная к школе группа “ДЮЙМОВОЧКА”

**Понедельник: "День чистюль"**

**Утро**: дид./ игра-аттракцион "Вымой чисто руки товарищу"; организация трудовой деятельности "Красиво сервируем стол".

**Музыкальное развлечение:** "Музыка здоровья"

**Прогулка**: Игры с бегом: "Быстро возьми, быстро положи"; игры с прыжками: "Лягушки и цапли"; игры с бросанием и ловлей - "Кого назвали - тот и ловит".

**Вторая пол. дня:** вечер народных подвижных игр: "Ловишка в кругу", "Черное - белое", и др.

**Вторник: "В сказку за здоровьем"**

**Утро:** Конкурс на звание "Самый чистый и опрятный". Разучивание дыхательного упражнения "Радуга - обними меня", выполнение точечного массажа.

**Физкультурный праздник:** "Как зима с весною силой мерилась"

**Прогулка:** Уборка территории участка. Игры по плану воспитателя.

**Вторая пол. дня**: дид/игры "Спортивное лото", "Одень и собери спортсмена к соревнованиям".

**Среда: "Я и дома и в саду с физкультурою дружу"**

**Утро:** беседа на тему "Моя семья и физкультура", разучивание игры "Станьте прямо:". Разучивание речовок, песен на спортивную тематику, стихотворений, загадок.

**Музыкальное занятие** "Музыка Здоровья".

**Прогулка:** "Кто быстрей", "Хитрая лиса", "У Маланьи :", "Сбей кеглю", "Прятки".

**Вторая пол. дня:** Встреча с доктором Айболитом - театральное представление (тема

формирование гигиенических навыков). Беседа с родителями - консультация "Красивая осанка - залог здоровья".

**Четверг: "Вместе весело шагать"**

**Утро:** Оздоровительный бег на 150м., дыхательная гимнастика и точечный массаж .

**Физкультурное развлечение -** "Я здоровье берегу - космонавтом стать хочу"

**Прогулка:** разгадывание кроссвордов; изготовление пособий - панно для игр с маленьким мячом: "Парашютисты", дид./игра "Плывет, едет, скачет".

**Вторая пол. дня:** Чтение глав из книги "Как стать Неболейкой". Анкетирование родителей на тему "Как вы занимаетесь физкультурой дома?". Рисование: "Мама, папа, я - спортивная семья ".

**Пятница: "В здоровом теле - здоровый смех!"**

**Утро:** Беседа об Олимпийских играх .

**Музыкальное занятие -** "Солнышко смеется:"

**Прогулка:** "Кролики", "По ровненькой дорожке", "Бегите к флажку", "Попади в круг". Коллективные игры "Один за всех и все за одного".

**Вторая пол. дня:** Дидактические игры: "Угадай вид спорта", "Спортивное домино",  "Одень спортсменов перед соревнованием", настольные игры: "Футбол", "Шашки"

**Понедельник.**

**Тема дня:** «Правила гигиены»

**Цели дня:** закрепление знаний детей о культуре гигиены; формирование положительного отношения к здоровому образу жизни

**Беседа на тему: «Личная гигиена»**

Личная гигиена включает в себя уход за телом, за волосами, полостью рта. Личная гигиена ребенка включает еще и обязательные элементы закаливания, во многом зависит не только от условий быта семьи ребенка, но и от культуры его родителей. Дети не только умеют чистить зубы, ежедневно принимают водные процедуры утром и вечером, моют руки перед едой и после посещения туалета, но и знают, почему нужно поступать именно так.   
Когда дети моют руки перед завтраком или обедом, то они вытирают руки одним полотенцем, которое может служить инкубатором для микробов. Лучший способ – индивидуальные бумажные салфетки или индивидуальное полотенце.  
Большое значение для здоровья ребенка имеет правильно подобранная зубная паста. Желательно, чтобы у ребенка был свой тюбик пасты.  
Белье должно быть чистым, не должно быть слишком большим или слишком тесным. Следить за чистотой верхней одежды ребенок должен научиться еще в дошкольном возрасте. Неопрятность ребенка – признак низкой культуры семьи . Безусловно, дети пачкаются сами и пачкают одежду, но сиюминутная грязь и засаленная одежда – вещи разные.  
– Дети должны чистить сами свою обувь (конкурс на блестящий ботинок, самую чистую кроссовку).  
– У детей дома должны быть: личная губка-мочалка, зубная щетка, паста, полотенце.

**Игра «Путешествие в Страну чистоты»**

**Игра-эстафета «Собери мусор»** (для мальчиков)

Участвуют две команды (группы). Строятся в колонну друг за другом, за капитаном. На противоположной стороне зала стоит ведро для мусора. По залу разбросаны бумаги, пакеты. По команде 1-й участник бежит, собирает один мусор и кладет его в ведро, бежит назад передает эстафету следующему. Выигрывает команда, которая больше соберет мусора.

**Игра-эстафета «Помой посуду»** (для девочек)

Участвуют две команды (группы). Строятся в колонну за капитаном. На другом конце зала стоит воспитатель. Рядом с ним на стуле стоит таз (для мытья посуды) По сигналу девочка берет в руки 1 чашку и 1 блюдце и идет к тазу. Подойдя к тазу, имитирует мытье посуды, поочередно отдавая чистые предметы воспитателю. Девочка идет назад, передавая эстафету. Выигрывает команда, которая быстрее и правильнее выполнила задание.

**Совместная игра «Шар по кругу»**

Дети образуют круг, под музыку передают мяч по кругу. Музыка останавливается, у кого в руках оказался мяч, отвечает на вопрос: «Как я помогаю маме?»

**Мультколлаж.** Просмотр мультфильмов: «Ох и Ах!», «Мойдадыр», «Федорено горе».

**Вторник**

**Тема дня:** «Первая помощь»

**Цели дня:** знакомство детей с элементами оказания первой медицинской помощи; развитие интереса к творческому решению ситуаций, связанных с формированием безопасного поведения

**Викторина «Ситуации»**

1. Дети играли на улице в догонялки. Петя убегал от всех. Вдруг, Саша подставил подножку, Петя упал. У него оказался сильный ушиб колена, локтя и многочисленные ссадины.  
*Вопрос:* Кто виноват? Как можно было избежать травмы?

2. Брат и сестра играли дома в салки. Брат пробегая, нечаянно уронил вазу. Ваза разбилась. Испугавшись, сестра стала быстро подбирать стекла и порезала руку.   
*Вопрос:* Кто виноват? Как можно было избежать несчастного случая? Как оказать первую помощь?

3. Во дворе жгли листву. Дети крутились рядом. Один из них стал бить палкой по горящему полену. Искры разлетелись в разные стороны. Огонь попал девочке на куртку, куртка вспыхнула. Ребята растерялись. Девочка получила серьезные ожоги.   
*Вопрос*: Кто виноват? Как избежать несчастного случая? В чем заключается первая помощь?

**Загадки.**

В природе от солнца бывает загар  
В доме от спички бывает … *(пожар)*.

Платье Машеньке из шелка  
Сшили нитки и … *(иголка)*

На кухне в работе очень хорош  
Блестящий, наточенный, остренький … *(нож)*.

**Мультколлаж «Доктор Айболит»**

**«Диафильм» «03» спешит на помощь**

В группах дети рисуют рисунки о работе скорой помощи, а затем из рисунков, по принципу диафильма, склеиваются те, которые имеют общий сюжет.

**Среда.**

**Тема дня:** «Здоровое питание»

**Цели дня:** расширение знаний старших дошкольников о наличии витаминов во фруктах и овощах; создание условий для формирования у детей представлений о полезных продуктах на нашем столе; создание мотивации для детей и родителей на формирование здорового образа жизни

**Гигиена питания**

Пища – это источник энергии. Пищевые продукты – строительный материал для новых клеток.

* Углеводы – источник энергии. Они содержатся в овощах, фруктах, молоке.
* Жиры – источник энергии и жирорастворимых витаминов. Жиры бывают животные и растительные.
* Белки – источник энергии
* Витамины – катализаторы, ускорители процессов обмена веществ.
* Витамин А – содержится в молоке и молочных продуктах. Витамин А участвует в работе зрительного анализатора, при его недостатке ухудшается зрение.
* Витамин Д – содержится в мясе, рыбе, особенно в рыбьем жире
* Витамин Е – участвует в имунно-защитной функции организма, в репродуктивной функции.
* Витамин К – содержится в мясных продуктах, много его в печени животных и птиц. Он участвует в процессе свертывания крови. При недостатке развивается кровоточивость.
* Витамин С – содержится в овощах и фруктах. Богаты им лук, смородина, лимоны, крыжовник. Недостаток витамина С проявляется в повышенной утомляемости, сонливости и раздражительности.
* Витамин В1 содержится в злаковых в шкурке зерна, шлифованном рисе. При недостатке витамина В1 развивается раздражительность, ухудшение памяти.

– Соблюдение режима питания – залог здоровья органов пищеварения.

**Питание**

Очень важно спозаранку  
Есть за завтраком овсянку.  
Черный хлеб полезен нам,  
И не только по утрам.  
Рыбий жир всего полезней,  
Хоть противный – надо пить.  
Он спасает от болезней,  
Без болезней – лучше жить!  
От простуды и ангины  
Помогают апельсины,  
Ну, а лучше есть лимон,  
Хоть и очень кислый он.

*(Л.Зильберг)*

**КТД «Полезные продукты»**

Дети совместно с родителями дома вырезают из журналов, газет, старых книг картинки с продуктами, необходимыми для полноценного роста дошкольника. В группе из полученных заготовок, с помощью педагога, составляется коллективная работа. Затем дети придумывают сказку – приключение о полезных продуктах. Работа вывешивается в группе.

**Спортивный огород**

*Ход мероприятия*

(Участники двух групп делятся на 4 команды, так чтобы в каждой команде был воспитатель.)  
Мероприятие начинается в актовом зале, где собираются команды. У каждой из команд: эмблема, название и девиз. Команды выстраиваются напротив друг друга. Главный судья представляет членов жюри, которые будут оценивать на этапах. Команды выбирают маршрутные карты по жребию.   
Судья объясняет правила игры.

1. Команды передвигаются по первому этажу детского сада.
2. У каждой команды свой маршрутный лист (передвигаясь по саду, команды не встречаются).
3. Для каждого этапа выделяется определенное время.
4. Выигрывает команда, которая вернется в зал с наибольшим количеством набранных очков,
5. Судьи подсчитывают набранные очки.
6. Перед стартом команды показывают название команды, девиз.

**1 станция:**Инсценировка сказки «Репка» (домашнее задание).  
**2 станция:**«Собери пазлы».  
Проводится в методическом кабинете. На этом этапе дети собирают пазлы (1 – овощ, 1 – фрукт – собрать и дать характеристику).  
**3 станция:** Загадки про овощи и фрукты.   
Детям задаются загадки, они их отгадывают и зарабатывают себе очки.  
**4 станция:** Музыкальная.   
Исполняется песня (домашнее задание).

По окончанию соревнования все команды собираются в актовом зале. Пока судьи подсчитывают очки, с детьми проводятся подвижные игры.

**Подвижная игра «Водяной»**

Выбирается водящий «Водяной», который сидит в кругу с закрытыми глазами (на глазах повязка или маска из непроницаемой ткани). Дети идут по кругу и говорят: «Водяной, водяной, что сидишь ты под водой. Выгляни на чуточку, на одну минуточку». Круг останавливается. Водяной встает и подходит к одному из игроков. Задача «Водяного», определить кто перед ним из детей (можно трогать). Определив, кто перед ним, меняется с ним местами. Игра продолжается дальше.

**Подвижная игра «Овощи и фрукты»**

Группа делится на две равных по количеству детей подгруппы, выстраиваются в колоны. На противоположной стороне зала находится корзина с муляжами овощей и фруктов. Задача команд: одна собирает только овощи, другая команда – фрукты, которые складываются в лукошки. Один игрок может принести в свое лукошко только один предмет. В конце игры подсчитывается только количество правильно собранных овощей или фруктов. Один предмет – одно очко.   
Подведение итогов, награждение.

**Четверг.**

**Тема дня:** «День безопасности»

**Цели дня:** создание условий для формирования представлений о возможных опасных ситуациях; развитие у дошкольников навыков реагирования в экстремальных ситуациях; закрепление знаний и умений воспитанников о правилах поведения на улице, в транспорте.

**«Три звонка»** – тренировочная эвакуация

План действий в чрезвычайных ситуациях. (Учебная тревога, пожар, землетрясение)  
При подаче трех первых длинных звонков эвакуируются все находящиеся в здании, согласно плану. Повторный дублирующий сигнал тревоги – три вторых длинных звонка подается через минуту после начала эвакуации для оповещения тех, кто не слышал первый сигнал.

**КВН «И в шутку и всерьез»**

*Участвуют 2 команды:*

1. Подготовительная группа («Светофоры»)
2. Старшая группа («Пешеходы»)

Вступительное слово Ведущего.  
Приветствие команд.

*1 конкурс*: «Чья команда прочитает больше стихотворений?»  
*2 конкурс*: «Кто больше знает пословиц, поговорок по дорожному движению?»  
*3 конкурс*: «Ты – мне, я – тебе» (Какая команда отгадает больше загадок)  
*4 конку*рс: «Блиц» (экспресс-опрос)

**Экспресс-опросы команд**

1. Как правильно переходить дорогу?  
2. Как правильно осматривать дорогу перед началом перехода?  
3. На какой свет светофора можно переходить дорогу?  
4. Как нужно себя вести, при выходе из транспорта?  
5. Можно ли играть на проезжей части?  
6. Где нужно играть детям?  
7. Зачем нужна дорожная разметка, нанесенная на проезжую часть белой краской?  
8. Зачем нужны правила дорожного движения?

*5 конкурс*: Игра: «Лучший пешеход»

**Игра «Лучший пешеход»**

У ведущего в руках «светофор» – три картонных кружка.  
1-й – красный, 2-й – желтый, 3-й – зеленый.  
На светофоре – зеленый свет – дети бегают по залу, не сталкиваясь друг с другом.  
На светофоре – красный свет – дети замирают.  
На светофоре – желтый свет – дети хлопают в ладоши.  
Кто перепутал сигналы – получает штрафное очко.  
Выигрывает команда, у которой меньше штрафных очков

*6 конкурс*: «Музыкальный»

Дети исполняют песни о «правилах дорожного движения».  
Песня «Красно, желто, зеленая». слова неизвестного автора, музыка С.А.Кадочниковой  
Жюри подводит итоги. Победители получают грамоты и призы  
Подведение итогов. Награждение.

**Пятница.**

**Тема дня:** «Мы едем, едем, едем….»

**Цели дня:** формирование у дошкольников адекватного отношения к своему здоровью; подведение итогов недели, награждение участников

**Театрализованное представление «Мы едем, едем, едем….»**

Подведение итогов Недели здоровья.

– Здравствуйте, дорогие ребята! За эту неделю, вы, ребята узнали, как правильно питаться, о гигиене тела и одежды, как оказать себе первую помощь. Учились действовать в экстремальных ситуациях; учили стихи, загадки, песни о правилах дорожного движения. И вот сегодня, мы с вами подводим итог нашей Недели здоровья. Итак, мы начинаем.  
Сказка «Теремок» на новый лад в исполнении ребят из подготовительной группы.

**Подвижная игра «Собери светофор»**

Группа делится на две подгруппы, выбирается капитан команды. За капитаном все строятся в колонну. На другом конце площадки, стоит куб, на нём лежат три кубика (красный, жёлтый, зелёный). По сигналу, первый игрок из каждой команды, бежит до куба, собирает на нём светофор и бежит назад к своей команде, передавая эстафету хлопком по руке, следующему игроку. Выигрывает, та команда, которая быстрее и без ошибок выполнила все действия.

**Песня «Красный – жёлтый – зелёный»**, музыка С. Кадочниковой; слова неизвестного автора.

**Песенка о правилах.** Слова И. Серякова; музыка С. Кадочниковой.

# Неделя «Нескучного здоровья»

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дни недели | № п/п | Мероприятия | Дата и время проведения | Исполнители | Ответственные |
| Понедельник | I.    1.1  1.2        1.3        1.4    1.5    1.6      II.  2.1    2.2    2.3        III.  3.1        3.2      3.3 | Организационно-педагогическая работа с детьми  Открытие недели  Оздоровительная гимнастика: «Что я сегодня оздоравливаю» (дыхательное, зрительное, пальчиковое, профилактика плоскостопия, упражнения для осанки)  Беседа: «Бой с простудой». Цель: добиваться, чтобы дети осознавали важность закаливающих процедур для своего здоровья, выполняли их сознательно.  Беседа: «Волшебная щёточка». Цель: закрепить навыки чистки зубов  Игра: «Вредно-полезно» (глазу, уху, носу, лёгким, зубам, горлу)  Игра: «Ветерок» (медленное вдыхание воздуха через рот)    Работа с педагогами  Изготовление карманницы с пиктограммами: «Что я сегодня оздоравливаю»  Спортивная эстафета: «Самый спортивный педагог»  Составить заметку в экологическую газету «Брусничка» об оздоровительных мероприятиях в группе и на прогулке    Работа с родителями  Изготовление оборудования для уголков здоровья: младшие группы – массажных ковриков, старшие группы – пособие «Цветной дождь»  Консультация: «Что мы делаем, чтобы быть здоровыми» (из опыта работы м/с физиокабинета)  Подготовить информационный банк данных «Секреты здоровья» и оформить в виде альбома, папок-передвижек, стенгазет |  | Муз. руководители, педагоги  Воспитатели всех возрастных групп      Воспитатели старших под. групп    Воспитатели младших групп    Воспитатели старших групп  Воспитатели 1-ой младшей группы        Воспитатели всех возрастных групп  Воспитатели всех возрастных групп и специалисты  Воспитатели всех групп          Воспитатели        м/с физиокабинета Жирякова Р.В. | Зав. ДОУ    Инструктор ф/к Цух Н.А.      Зам. зав. по УВР                    Зам.зав. по УВР    Инструктор  Цух Н.А.  Зам. зав по УВР          Зам. зав. по УВР        Зам.зав. по УВР |
| Вторник | I.    1.1    1.2          1.3      1.4          II.  2.1    2.2 | Организационно-педагогическая работа с детьми  Игры на развитие сенсорных качеств  Конкурс: «Мой дом – моё здоровье». Цель: придумать проект собственного безопасного дома и нарисовать его, рассказать о материалах, используемых при его строительстве, мебели, коврах, посуде.  Весёлые спортивные соревнования с использованием нестандартного оборудования: «Неболейка и его друзья»  Эвристическая гимнастика. Цель: формирование и коррекция осанки, чувства координации движений и улучшение психологического состояния    Работа с педагогами  Изготовление игр по волеологии  Презентация фитобара: «У Мухи-Цокотухи» (составить рекламные устные ролики для фитобара и костюмы)  Работы с родителями  Спортивные соревнования: «Папа, мама, я – здоровая семья»  Подготовить материалы в родительский стенд ДОУ «Советы доктора Здоровье», «Красивая осанка», «Питание» |  | Вос. млад. групп    Воспитатели старших под. групп        Воспитатели всех возрастных групп                  Воспитатели всех возрастных групп  Воспитатели всех возрастных групп        Воспитатели всех возрастных групп  Зам.зав. по УВР | Зам. зав. по УВР              Инструктор и муз. работники                  Зам. зав. по УВР          Инструктор Цух Н.А. и муз. рук-ли  Зав. ДОУ |
| Среда | I.    1.1            1.2    1.3            1.4    1.5    1.6          1.7          II.  2.1            III.  3.1  3.2 | Организационно-педагогическая работа с детьми  Рисование плакатов: «Здоровые дети – здоровая планета». Цель: познакомить детей с основами рационального питания, учить осознанно относиться к своему питанию, отличать полезные для здоровья продукты от вредных и изобразить в рисовании.  Досуг: «Путешествие в страну Здоровячков и Хлюпиков»  Занятие познавательного цикла «Познай себя»:  старшая группа «Рациональное питание»  средняя группа «Мы дружим с физкультурой»  под. группа «Будем спортивные и красивые»  Игра: «Полезные растения»  Психогимнастика на вкусовые анализаторы (картинки)  Дидактическая игра: «Витаминная семейка» (изготовить). Цель: закрепить знания о витаминах, пользы для здоровья человека, содержание тех или иных витаминов в овощах и фруктах.  Рисуночный текст: «Здоровье и болезни». Цель: определять степень сформированности у детей представление о здоровье и болезни; характер эмоционального отношения к проблемам здоровья    Работа с педагогами  Изготовить таблицу для игры «Весёлая семейка» по схеме:  1) название витамина  2) в чём содержится  3) польза для организма    Работа с родителями  Папка-передвижка: «О здоровье всерьёз»  Рисование плакатов: «Здоровые дети – здоровая планета» |  | Воспитатели старших подготовительных групп          Воспитатели старших и под. групп              Воспитатели средних групп  Воспитатели всех возрастных групп  Воспитатели всех возрастных групп                      Воспитатели всех возрастных групп            Воспитатели всех возрастных групп | Зам. зав. по УВР            Зам. зав. по УВР                      Старшая м/с Рукина О.В,                      Зам. зав. по УВР и м/с физиокабинета Жирякова Р.В.        Зам.зав. по УВР |
| Четверг | I.    1.1      1.2    1.3    1.4        1.5    II.  2.1          III.    3.1  3.2    3.3      3.4 | Организационно-педагогическая работа с детьми  Выступление хореографической группы: «Творим здоровье души и тела»  На прогулке (2-ая половина дня) провести спортивный досуг: «В здоровье – сила»  Спортивный досуг: «Неболейка и его друзья» (2-ая половина дня – прогулка)  Конкурс «Снежная скульптура». Цель: совершенствовать совместную работу с детьми, развивать здоровьесберегающие компоненты.  Выставка натюрмортов «Свежесть»  Работа с педагогами  Разработать буклеты «Советы природы Берегини» (природа Берегиня даёт советы о том, как сохранить здоровье, например, герань-пеларгония хорошо очищает воздух)    Работа с родителями  Аутотренинг «Формула красоты»  Вечер отдыха «Всей семьёй учимся быть здоровыми»  Консультация «Семья – моё начало» (оздоровительные мероприятия с детьми в семье)  Круглый стол «Здоровье дошкольника» |  | Воспитатели сред. групп    Воспитатели старших и под. групп  Воспитатели млад. и сред. групп  Воспитатели всех возрастных групп      Воспитатели всех возрастных групп      Воспитатели всех возрастных групп            Воспитатели всех возрастных групп  Воспитатели всех возрастных групп    Воспитатели всех возрастных групп    Родители, педагоги, психолог, врач, медсестра, учитель | Хореограф    Инструктор ф/к, муз. руководители, педагог, психолог    Зав. ДОУ                            Педагог-психолог Сысоева О.Н.  М/с Рукина С.В., Жирякова Р.В.   Старшая м/с Рукина О.В.    Зав. ДОУ и воспитатель Быкова Л.П. |
| Пятница | I.    1.1    1.2        1.3      II.  2.1    2.2         III.  3.1        3.2 | Организационно-педагогическая работа с детьми  Организация и проведения подвижных игр, которые лечат  Игра-рассуждение «Что мне нужно, чтобы чувствовать себя здоровым?». Цель: определить отношение детей к своему здоровью  Праздник здоровья (игры, конкурсы, викторины, эстафеты с санками, лыжами)    Работа с педагогами  Смотр уголков здоровья и природы с лекарственными растениями  Разработать рекомендации по стратегии формирования представлений о здоровье и воспитания активного поведения с целью укрепления здоровья    Работа с родителями  Анкетирование:  1. «Условия здорового образа жизни в семье»  2. «Состояние здоровья Вашего ребёнка»  Фотоконкурс «Лучшая спортивная семья» |  | Воспитатели всех возрастных групп и учителя-логопеды        Воспитатели средних, старших и под. групп      Воспитатели всех возрастных групп  Зам. по УВР            Воспитатели всех возрастных групп        Воспитатели всех возрастных групп | Воспитатель Быкова Л.П.          Педагог-психолог, инструктор ф/к, муз. руководители    Зав. ДОУ и зам. зав. по УВР              Зав. ДОУ и зам. зав. по УВР       Зав. ДОУ и зам. зав. по УВР |