**« Разработка плана проведения оздоровительных каникул**

**как формы пропаганды ЗОЖ в ДОО »**

**Тема: «Мы за здоровый образ жизни»**

**«Нужно поддерживать крепость тела, чтобы сохранить крепость духа»**

 **В.Гюго.**

**Задачи**:

1. Организовать продуманный активный отдых детей.
2. Снизить психологическую и умственную нагрузку на детский организм.
3. Развивать у детей двигательную активность.
4. Закрепить знания и представления детей, полученные на занятиях по ЗОЖ .
5. Способствовать вовлечению родителей в активную совместную с детьми деятельность.
6. Создать условия для приобщения взрослых и детей к ЗОЖ.
7. Формирование у дошкольников привычки к ЗОЖ и занятиям физкультурой.
8. Учить детей заботиться о своем здоровье; совершенствовать навыки пользования предметами личной гигиены;
9. Объяснить детям, какую пользу приносят солнце, воздух и вода; хорошее настроение;
10. Дать понятие о необходимости витаминов для человеческого организма.

Ответственные: методист ДОО, воспитатели, инструктор по физическому воспитанию, медицинский работник.

|  |
| --- |
|  **Содержание** |
|  **Тема дня** | **Понедельник «В здоровом теле – здоровый дух »****Цель**: помочь детям понять, какое значение имеет для людей занятие спортом: обогатить и систематизировать знания о видах спорта и спортивном инвентаре, вызвать желание заниматься спортом. |
| **В группе** | **В физкультурном зале** | **В музыкальном зале** | **Прогулка** |
| В гостях у Доктора Айболита Он проводит беседу с детьми на тему «В здоровом теле, здоровый дух» «Что такое здоровье и что для этого нужно?»**Цель:**Формировать доступные представления и знания о здоровом образе жизни **Загадывание загадок и** рассматривание альбома о спортивном инвентаре.Цель: развивать слуховое внимание, быстроту мышленияуточнять знания детей. **Дидактическая игра**«Виды спорта»Цель: обогатить и систематизировать знания детей о видах спорта, развивать логическое мышление, речь.Гимнастика после сна. “Побудки”Цель: поднять настроение и мышечный тонус детей. Закаливающие процедуры(хождение по массажным дорожкам)Дидактическая игра - карточки.«Какие условия нужны для здорового образа жизни».Цель: помочь детям понятьчто необходимо для здоровья. **Сюжетно-ролевые игры** « Мы спортсмены», «Профессия журналист» (журналист берет интервью у детей).**Цель:**закреплять знания о профессиях, профессиональных действиях; воспитывать навыки взаимодействия; развивать умение отвечать на вопросы и самим задавать вопросы по определенной тематике. | Комплекс утренней гимнастики.Цель.\*Упражнять детей в ходьбе и беге на носках,\*Закреплять двигательные навыки,\*Развивать физические качества и способности;\*Дать детям эмоциональный заряд на предстоящий день.Спортивное развлечение.«Весёлые старты».Цель: расширять знания детей о спорте; развивать физические качества: ловкость, скорость, умения выполнять упражнения; охранять и укреплять здоровье детей; создавать обстановку доброго и жизнерадостного настроения. Дыхательная гимнастика«Вот какие мы большие!»Цели: тренировка правильного носового дыхания, формирование углубленного вдоха **Фотовыставка:** « Как мы закаляемся» | **Интерактивная игра-презентация**«Здоровые дети — в здоровой семье»( с использованием интерактивной доски)Цель: оздоровление детей и создание условий, которые помогут каждому ребенку стать телесно и психически здоровым, радостным и счастливым.**Пословицы и поговорки.****«Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья»**Музыкальная игра.«Мы попрыгаем, чтобы лень прогнать»Цель:  формировать  умения показывать  движения , про которые говорится в песне. | **Экскурсия на стадион****Цель**: воспитывать стремление заниматься спортом и приобщение к месту проведения спортивных соревнований.**Спортивные игры.**1. Подлезание под дугу.2. Перепрыгивание из обруча в обруч.3. Наездники.**Цель:** развивать выносливость, упражнять в различных видах основных движений, воспитывать честность,создать положительно -эмоциональный настрой детей, вызвать интерес к занятиям спортом. равновесие.«Футбол»**Цель:** Учить детей играть дружно, упражнять в беге, закреплять знания о спортивных играх. |
| **Взаимодействие с родителями**: «Позаботься о своём здоровье» Дать рекомендации о посещении спортивных комплексов вместе с детьми. |

|  |
| --- |
|  **Содержание.** |
| **Тема дня.** | **Вторник «** День чистюль»**Цель:** Закреплять культурно – гигиенические навыки, умение следить за своим внешним видом: формирование осознанного отношения к выполнении правил личной гигиены |
| **В группе.** | **В физкультурном зале.** | **В музыкальном зале.** | **Прогулка** |
| **Культурно-гигиенические процедуры «Водичка, водичка…»** с элементами закаливания (обтирание рук до локтей и лица прохладной водой).**Сюрпризный момент**, внесение «Волшебного сундучка»**Загадки о предметах личной гигиены.****Цель:** Развивать умение совершать гигиенические процедуры, воспитывать опрятность, чистоплотность умение использовать предметы личной гигиены. Совместные работы взрослого и ребенка на тему:«Чистота и гигиена» - для оформления стенгазеты. **Настольная игра.****«Профессия-врач»-**Цель: учить различать какие принадлежности нужны врачу.Гимнастика после сна.“Потягушки”Цель: поднять настроение и мышечный тонус детей.**Рассматривание плаката и чтение сказки**«Почему кот моется после еды» (Литовская сказка)**Цель:** Учить понимать главную идею произведения, развивать интерес к художественной литературе. Создание игровой ситуации«На приёме у врача» - полечим Куклу Машу.Цель: формировать знания о профессиональных действиях врача.  | Комплекс утренней гимнастики.«Если хочешь быть здоров – закаляйся"**Встреча детей с врачом**  **(педиатром )****Советы врача:**\*посещать врача\*чистить зубы\*как пользоваться зубной щёткой и зубной нитью.\*гулять\*есть правильную пищу.\*принимать витамины\*заниматься закаливанием\*содержать в чистоте тело**Игровые упражнения с доктором.**Пальчиковая гимнастика«Прогулка» **Цель**: разрабатывать мелкую моторику рук.**Дыхательное упражнение.**«Насос» (выдох с наклоном в сторону)**Цель:**Упражнять в спокойном дыхании через нос, выдох через рот. | **Театрализованное представление.****«У крокодила заболели зубки»****Цель:** Воспитывать доброту и желание приходить на помощь в трудную минуту. В игровой форме закреплять культурно – гигиенические навыки. Закреплять знания о полезных и вредных привычках. Создавать условия для обобщения элементарных валеологических знаний у детей и умение использовать их для своего оздоровления. | **Эксперимент.****Цель**: выявить, что воздух легче воды, но имеет силу.Материал : емкость с водой, бумага для корабликов.**Спортивные эстафеты** «Путешествие на остров здоровья в королевство Чистоты»**Цель:** помочь ребенку задуматься о необходимости и пользе соблюдения культурно-гигиенических навыков, развивать физические качества мыслительную активность.Подвижная игра«Лягушата»**Цель:** закреплять навыки прыжков с ноги на ногу, развивать двигательную активность.**Игра с мячом.**«Полезные и вредные привычки»Цель: Формировать сознательный отказ от вредных привычекЗакрепить полезные привычки. |
| Взаимодействие с родителями. Консультация : «Чтобы зубки не болели»Папка раскладушка: « Чистота – залог здоровья» |

|  |
| --- |
|  **Содержание** |
| **Тема дня** | **Среда «Правильное питание-залог здоровья»****Цель:** дать детям представления о продуктах, полезных для здоровья человека; познакомить детей с витаминами А. С. рассказать об их влиянии на здоровье человека**.** |
| **В группе.** | **В физкультурном зале.** | **В музыкальном зале.** | **Прогулка.** |
| **Целевая экскурсия в кабинет к медицинскому работнику.**«Здоровая и полезная пища».**Цель:** формировать у детей представление о том, что здоровая пища – это один из факторов ЗОЖ человека.**Коллективная работа**«Полезные продукты»Дети совместно с родителями, дома вырезают из журналов, картинки с продуктами, необходимыми для полноценного роста дошкольника. В группе из полученных заготовок, с помощью педагога, составляется коллективная работа.Работа вывешивается в группе.**Цель:** дать представление о необходимости пищи для человека, закрепить имеющиеся знания. Физкультурная минутка «Капуста»Цель: соотносить слова с действиями. Дидактическая игра.«Аскорбинка и ее друзья». **Цель:** Закреплять знания о пользе овощей, ягод, фруктов. Закаливающие процедуры(медицинский работник)-приём витаминов.Гимнастика после сна.“Мы проснулись и улыбнулись”Цель: поднять настроение и мышечный тонус детей.**Придумай сказку**«Приключения полезных продуктов»**Цель:** познакомить с витаминной ценностью продуктов питания. Сюжетно-ролевая игра.«Мазин» «Семья»Цель: закреплять умение правильно выбирать продукты питания, и угощать всех членов семьи полезными продуктами. | Комплекс утренней гимнастики. «Здоровье в порядке-спасибо зарядке» Физкультурный досуг.«Путешествие к гномам за секретами здоровья!Цель: воспитывать в детях желание быть здоровыми,  познакомить детей с витаминами А. С. рассказать об их влиянии на здоровье человека**.****Спортивная разминка**«Богатырские яблочки»**Цель:** совершенствовать двигательные навыки и умения. | **Музыкальная интерактивная игра.**«Здоровое питание»**Цель:** расширение знаний о наличии витаминов во фруктах и овощах; создание условий для формирования у детей представлений о полезных продуктах на нашем столе; создание мотивации для детей на формирование здорового образа жизни.**Хороводная игра** «Есть у нас огород»**Цель:** уточнить сведения об овощах, фруктах, их пользе и витаминном составе. | **Оздоровительный бег.****Цель**: дать детям эмоциональный заряд бодрости. Тренировка дыхания. Укрепить кости, мышцы и суставы.**Спортивные упражнения**«Баскетбол»**Цель**: упражнять в метании мяча правой и левой рукой стоя на месте в корзину. **Русская – народная игра малой подвижности**«Покатилось яблочко»**Цель:** тренировать детей в быстрой передаче мяча по кругу, развивать ловкость, меткость, двигательные навыки детей.Подвижная игра«Огуречик, огуречик».**Цели:** - учить детей выполнять действия по сигналу. |

Взаимодействие с родителями: Оформление стенгазеты «Полезные и вредные продукты»

|  |
| --- |
|  **Содержание** |
|  **Тема дня** | **Четверг «Я и мой организм»****Цель:** Формирование представлений о половых различиях. Активизировать познавательный интерес к своему организму и его возможностям. Уточнить знания детьми названий и местоположения разных органов и частей тела. Воспитывать желание быть красивыми и здоровыми. |
| **В группе.** | **В физкультурном зале.** | **В музыкальном зале.** | **Прогулка.** |
| **Я – мальчик, я – девочка»** **Цель:** Формирование представлений о половых различиях.**Познакомить детей с энциклопедией «Тело человека»****Цель:** Знать строение своего тела, значит знать самих себя. Внутри тела находятся органы, которые помогают человеку, расти и развиваться.**«Зрение – орган познания».****Цели:** привлекать внимание к тому, что все вокруг мы видим благодаря зрению рассказать детям о том, как необходимо заботиться о своих глазах и зрении. **Дидактическая игра** **«Посмотри и оцени».****Цель:** закреплять знания правил поведения для охраны зрения. **«Сердце – наш мотор».****Цели**: помочь детям понять, что такое сердце, как оно работает,, какого оно размера.выяснить, что нужно сделать, чтобы сердце стало сильным крепким. **Дидактическая игра** **«Сердце свое укрепляю».****Цель:** закрепить знания о том, что сердце надо беречь с детства, следуя определенным правилам Гимнастика после сна. “Побудки”**Цель:** поднять настроение и мышечный тонус детей.**Беседа «Мы дышим – значит живем».****Цели:** дать понятие о том, что человеку необходимо для жизни дышать, во время дыхания, человек вдыхает кислород и выдыхает углекислый газ.**Дидактическая игра** **«Узнай, кто как дышит».****Цели:**дышит не только человек, но и растения и животные. Растения поглощают углекислый газ и выделяют кислород воспитывать бережное отношение к растениям, желание ухаживать за ними.Строительные игры: « Мы строители»- постройка больницы, стадиона.Цель: учить детей строить значимые места для оздоровления. | Комплекс утренней гимнастики.«Мы зарядкой занимались, ничего мы не боялись»**Эксперимент: «Воздух»****1.**В стакан воды вставить трубочку – предложить детям подуть, что происходит?2. «Подуй на ватку»3. «Надуй шарик»**Цель:** объяснить детям значимость дыхания ,во время дыхания, человек вдыхает кислород и выдыхает углекислый газ.**Дыхательная гимнастика.****«Шаги воздуха в организме»****Цели:**- закрепить знания о прохождении воздуха через организм человека при вдохе и выдохе;- раскрыть влияние физических упражнений на укрепление дыхательной системы;- закреплять правила дыхания (через нос).**Совместная деятельность детей и родителей:**« Органы человека» Дети совместно с родителями, дома рисуют рисунки. Затем вместе с педагогом размещают их на макете человека.**Цель:** закреплять местонахождение органов. | **Музыкальное развлечение.** **«В гостях у доктора Пилюлькина»****Цель:** учить следить за своим здоровьем, побуждать к выполнению физических упражнений, радоваться достигнутымрезультатам. Формировать доступные представления и знания о здоровом образе жизни. закаляться, правильно и вовремя питаться, формировать хорошую осанку и соблюдать режим дня на примере сказочных персонажей. | **Игра — путешествие** **«По дорожкам здоровья»****Цель:** ( взять на прогулку рисунок разноцветных дорожек. Каждый цвет соответствует определённой деятельности )Красный: упражнения для глаз « Далеко-близко»**Цель:** поддержка и улучшение способности фокусировки зрения.( Нужно в своем окружении найти два предмета, один близко, другой дальше, и смотреть на них по очереди.)Зеленый: ритмическая гимнастика «Вместе весело шагать»**Цель:** развивать физическую активность детей.Желтый: танец-игра «Выйдем на лужок»**Цель:** сконцентрировать внимание детей на координации их собственных движений с пением, с музыкальным метроритмом.Синий: Упражнения на дыхание «Ветерок»**Цель:** Формировать длительность носового и ротового вдоха и выдоха, речевое дыхание. **Подвижная игра: «Волк и зайцы»****Цель :** развивать ловкость, быстроту, умение двигаться |

Взаимодействие с родителями: Рекомендовать родителям покупать своим детям познавательную литературу.

|  |
| --- |
|  **Содержание.** |
|  **Тема дня.** | **Пятница «Расти здоровым малыш»****Цель: Закреплять умения детей делиться полученными знаниями и использовать их в повседневной жизни.** |
| **В группе.** | **В физкультурном зале.** | **В музыкальном зале.** | **Прогулка.** |
| **В гостях у ребят сказочный герой Незнайка** У Незнайки много вредных привычек, он плохо воспитан, ест слишком много сладкого, дети помогут ему измениться, расскажут, как нужно себя вести, чтобы быть здоровым.**Игра-путешествие в страну** Здоровяков ,по станциям : Режим дня, спорт, хорошее настроение.**Цель:** поддерживать интерес к различным видам спорта, развивать выдержку, внимание, смелость, совершенствовать двигательные умения и навыки. **Настольная игра.** «Кому, что нужно для занятий спортом» Гимнастика после сна. “Побудки”**Цель:** поднять настроение и мышечный тонус детей.**Показ мультфильма** **«** Смешарики» - о спорте.**Цель:** Снизить психологическую и умственную нагрузку на детский организм.**Игровые упражнения в центре активности**.«Пожарный»**Цель:** упражнять в лазание по лестнице, чередующимся шагом.«Ходьба по массажным дорожкам»**Цель**: Оздоровительные задачи – легкий массаж стоп, возбуждение активных точек на стопах.**Сюжетно – ролевые игры:**«Семья», « Больница». | Комплекс утренней гимнастики.«Кто спортом занимается – тот силы набирается»**Оздоровительный досуг «,Папа, мама и я- спортивная семья»».**Организовать совместные игры с детьми и родителями в физкультурном или музыкальном зале.**Задачи:** Развивать двигательную активность детей. Приобщать родителей к активному отдыху ,вместе с детьми.Создавать психологический и эмоциональный комфорт .Развивать физические качества: ловкость, скорость, быстроту реакции. | **«Моё здоровье – моё богатство**».Заучивание пословиц и поговорок о здоровье.**Цели:**Учить детей заботиться о своём здоровье, избегать ситуаций, приносящих вред здоровью.**Дискотека «Танцы»****Цель:** Создавать обстановку бодрого и жизнерадостного настроения.**Выставка детского рисунка:**Что интересного и полезного ты узнал для себя» - рассматривание детских творческих работ.**Цель:** Развивать детское творчество, умение воплощать свой замысел в рисунке, закрепить представления о здоровом образе жизни.  | **Спортивные упражнения.****«Ловкие ребята»****Цель:** упражнять в метании мяча с места приучать видеть цель.**Подвижная игра «Ловишка с лентами»****Цель:** совершенствовать умение детей бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга, действовать по сигналу быстро. Развивать ориентировку в пространстве, умение менять направление.**Подвижная игра:** « Мы весёлые ребята»**Цель:** развивать двигательную активность, дружеские взаимоотношения. |
| Взаимодействие с родителями: Фото – выставка: « Папа, мама и я – спортивная семья» |