**« 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 мышления  уточнять 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 понять  что 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 привычек  Закрепить 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 достигнутым  результатам. 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» | | | |