

## «Неделя здоровья в детском саду».



Все родители желают видеть своего ребенка здоровым, сильным, физически развитым, и большинство прекрасно понимает, что для нормального роста, развития и крепкого здоровья необходимо движение. Поддержать у детей положительное отношение к активному образу жизни, а в дальнейшем желание сохранять и укреплять свое здоровье – важные составляющие воспитания в семье. Но следует помнить, что в формировании у дошкольников потребности быть здоровым нотации и поучения не приносят успеха. Лучший способ приобщить ребенка к здоровому образу жизни – это показать на собственном примере, как нужно относиться к физкультуре и спорту. Если ребенок видит, что родители испытывают удовольствие от здорового активного досуга, они обязательно будут им подражать. Однако в силу сложившихся экономических причин, занятости на работе современные родители большую часть времени уделяют вопросам материального обеспечения семьи, таким образом, естественная потребность ребенка в движении в семье пусть неосознанно, но подавляется. А, начав водить ребенка в дошкольное учреждение, ответственность за его физическое воспитание родители часто перекладывают на плечи педагогов. Но только при тесной поддержке родителей ДОУ может достичь положительных результатов в воспитании здорового ребенка. Я считаю, что главное - помочь малышам выработать собственные жизненные ориентиры в выборе здорового образа жизни, научить оценивать свои физические возможности, видеть перспективы их развития, осознать ответственность за свое здоровье. Одним из средств, эффективно способствующих формированию здоровья дошкольников и выработке правильных привычек, является специально-организованная досуговая деятельность, которая предполагает объединение взрослых и детей, увлеченных общими интересами, на основе свободного детского выбора. Данная деятельность строится по законам сотрудничества и сотворчества. Различные физкультурные мероприятия способствуют формированию у детей

ловкости, выносливости, смелости, умения жить в коллективе, усиливают интерес к физическим упражнениям, двигательной активности, приобщают к спорту и здоровому образу жизни. На досугах, праздниках дети совершенствуют умения и навыки, полученные на занятиях, в интересной и увлекательной форме расширяют кругозор в области спорта. Главная цель спортивных соревнований и досугов – удовлетворять природную потребность детей в движении, воспитывать потребность в систематических занятиях физкультурой и спортом, приобщать к здоровому образу жизни.

**Цель:** Создание оптимальных условий для охраны и укрепления физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия; формирования привычки здорового образа жизни.

Комплексный план мероприятий, состоящий из разнообразных видов физкультурно оздоровительной работы, направленной на формирование личности в социально – психологическом, интеллектуальном, двигательном развитии.

**НЕДЕЛЯ СПОРТА И ЗДОРОВЬЯ** направлена на укрепление здоровья, закаливание и физическое развитие детей, укрепление детско – коллективных отношений.

**Задачи:**

- формирование КГН ухода за телом
- вырабатывать стойкую привычку к занятиям физической культурой
- создавать проблемные ситуации, наглядно демонстрирующие значимость правильного отношения к здоровью
- формирование у ребенка мотивов самосохранения, воспитании привычки думать и заботиться о своем здоровье.

**Участники:** инструктор по физической культуре, дети, воспитатели.



ЧТОБЫ СДЕЛАТЬ РЕБЕНКА УМНЫМ И РАССУДИТЕЛЬНЫМ,  
СДЕЛАЙТЕ ЕГО КРЕПКИМ И ЗДОРОВЫМ: ПУСТЬ ОН  
РАБОТАЕТ, ДЕЙСТВУЕТ, БЕГАЕТ, КРИЧИТ, ПУСТЬ ОН  
НАХОДИТСЯ В ПОСТОЯННОМ ДВИЖЕНИИ!

Путешествие в сказочную страну ЗДОРОВЬЯ!

1-й день.

ПОНЕДЕЛЬНИК «ВЕСЕЛАЯ ЗАРЯДКА С ГЕРОЯМИ МУЛЬТФИЛЬМОВ»

Утро: Торжественное открытие недели здоровья. Приглашение детей на зарядку «Здоровье в порядке – спасибо зарядке».

Девиз дня:

Зарядкой надо заниматься  
Чтоб здоровым оставаться  
Рано утром не ленись  
На зарядку становись!

2-й день. ВТОРНИК – ДЕНЬ ПРЫЖКА

Девиз дня:

Нет здоровья без движенья,  
Это скажет вам любой!  
Занимайтесь с наслажденьем  
Спортом, танцами, ходьбой!

«Спортивные игры в детском саду» соревнования по прыжкам.

3-й день. СРЕДА – «ВИТАМИННАЯ СЕМЬЯ»

Девиз дня:

Витамины я люблю –  
Быть здоровым я хочу!

«Веселые эстафеты».

Вед: Всем ребятам мой привет

И такое слово:

Спорт любите с детских лет

Будете здоровы!

Ну-ка дружно детвора,

Крикнем все Ф и з к у л ь т – у р а !

Вед: Собрались мы все на площадке, чтобы веселые эстафеты провести в спортивную неделю.

**А девиз дня наш вот такой:**

Витамины я люблю –  
Быть здоровым я хочу!

Вед: Итак, мы начинаем соревнования, и всем присутствующим мы предлагаем принять в них участие.

Нас ждёт досуг!

Пусть звонкие песни звучат вокруг!

Песня – весёлый и умный друг!

Пусть игры и старты как книжки и сказки,

Украсят сегодня досуг!

### **1 ЗАДАНИЕ**

Кто из вас, ребята, смелый,

Быстрый, ловкий и умелый?

Надо путь с препятствиями пройти

И картошку в ложке пронести.

Бежать нельзя, дрожать нельзя!

Дышать можно, только осторожно!

Проводится игра «*Кто быстрее*» (перенести картофелину в ложке из обруча в корзину, играют две команды).

Выигрывает команда, которая быстрее справится с заданием. Команда победителей получает 1 бал.

### **2 ЗАДАНИЕ**

Вед: «Витамины — это таблетки, которые растут на ветке»

Ребята, помочь сохранить здоровье и не заболеть можно с помощью витаминов. Кто-нибудь из вас принимал витамины? Витамины делают наш организм крепким и здоровым, не поддающимся болезням. Но витамины бывают не только в таблетках, они ещё растут на ветках. Очень много витаминов содержится в ягодах, фруктах и овощах. Назовите, какие вы знаете фрукты? Овощи? Ягоды?

Каждой команде выдаются картинки с овощами и фруктами, одна команда выбирает картинки только с овощами, другая только с фруктами.

Выигрывает команда, которая быстрее и правильнее справится с заданием. Команда победителей получает 1 бал.

### **3 ЗАДАНИЕ**

Следующая игра «*Собери урожай*». Участвуют две команды.

Первые участники с рулём в руках, оббегают обручи, положенные в ряд (4-5 обручей) - «вспахивают землю». Вторые - подбегают с корзинками и выкладывают мячи в обручи («сажают овощи»). Третьи – поливают из леек. Четвёртые собирают урожай в корзинки.

Выигрывает команда, которая быстрее и правильнее справиться с заданием. Команда победителей получает 1 бал.

### ФЛЕШМОБ

Мы зарядкой заниматься

Начинаем по утрам.

Пусть болезни нас боятся,

Пусть они не ходят к нам.

Дети становятся в круг выполняют зарядку под музыку.

### 4 ЗАДАНИЕ

Вед: Поспевает жарким летом,

И становится при этом

Он таким, как круглый мяч,

Но его не пустишь вскачь,

Он тяжелый и большой,

Спелый, крепкий, наливной,

Сладкий, сочный и упругий,

Замечательный на вкус,

Всем полезен нам...

(Арбуз)

Вед: Предлагаю поиграть с мячом.

Командное соревнование «Передача мяча», дети передают друг другу мяч между ногами, над головой.

Выигрывает команда, которая быстрее и правильнее справиться с заданием.

Команда победителей получает 1 бал.

### 5 ЗАДАНИЕ

Вед: А теперь проведем гимнастику для ума.

1. И зелен, и густ, на грядке вырос куст  
Покопай немножко под кустом...(Картошку)
2. В этой грядке д. Мороз прячет летом красный нос. (Морковь)
3. Прежде чем его мы съели, все наплакаться успели? (Лук)
4. На грядке длинный и зелёный, а в кадке жёлтый и солёный? (Огурец)
5. Какой фрукт похож на лампочку? (Груша)
6. Какой фрукт очень любят червячки? (Яблоко)
7. Какой из фруктов считают любимым фруктом обезьян? (Банан)

8. У какого оранжевого фрукта толстая пористая кожура и очень приятный запах? (Апельсин)

Выигрывает команда, которая быстрее и правильнее справиться с заданием. Команда победителей получает 1 бал.

## 6 ЗАДАНИЕ

Вед: Теперь мы обруч покатаем.

Он от нас, а мы за ним

Погоняем, погоняем

Только падать не дадим.

Проводится игра – соревнование «*Прокати обруч между кеглями*», играют 2 команды. Выигрывает команда, которая быстрее и правильнее справиться заданием. Команда победителей получает 1 бал.

Вед: Внимание, Внимание, подводим итоги соревнования! Закончилось наше состязание.

На прощанье мой наказ:

Чтобы вырасти здоровым, энергичным и толковым,

Чтоб прогнать усталость, лень,

Ешьте витамины каждый день!

Рано утром не ленитесь, на зарядку становитесь!

Помогают нам всегда – солнце, воздух и вода!

Крепла чтоб мускулатура, занимайся физкультурой!

Витамины – это жизнь!

С ними нужно всем дружить!

У тебя болезней нет!

Дам тебе такой совет:

Витамины потребляй

И здоровье прибавляй!

Никогда не унываю и улыбка на лице

Потому что принимаю витамины: А, Б, С.

Звучит спортивный марш. Команды выстраиваются

Вед: Внимание, Внимание, закончились наши состязания!

А итоги соревнований вы узнаете на праздничной линейке.

Вед: Пусть вам спортивные старты запомнятся,

Пусть все невзгоды пройдут стороной,

Пусть все желания ваши исполнятся,

А физкультура станет родной.



4-й день. **ЧЕТВЕРГ** – «Я И ДОМА И В САДУ С ФИЗКУЛЬТУРОЮ ДРУЖУ»

**Девиз дня:**

Нет рецепта в мире лучше –  
Будь со спортом неразлучен!  
Проживешь сто лет –  
Вот и весь секрет!

Конкурс детского творчества: «Мой друг – спорт»

5-й день. **ПЯТНИЦА** – ЗАКРЫТИЕ НЕДЕЛИ ЗДОРОВЬЯ

**Девиз дня:**

Наш девиз четыре слова –  
Мы здоровы – это клево!

Фотоотчет «Как прошла у нас неделя здоровья»  
Подведение итогов и результатов конкурса







