

УТВЕРЖДАЮ: *М.В. Козлова*
Заведующий МБДОУ
«Детский сад № 76»
С.Д. Князева

№ 48-е
07.10.20

**План мероприятий проведения недели «За здоровьем в детский сад»
в МБДОУ «Детский сад №76»
Старший дошкольный возраст (старшая группа)**

День недели	Время	Мероприятия
<u>Понедельник</u> «Секреты здоровья» Цель: Формировать представление о здоровом образе жизни, вызывать эмоционально — положительные отношения к играм, спортивным упражнениям и соревнованиям, к занятиям физической культурой и спортом.	Утро Прогулка Вторая половина дня	«Здоровье в порядке – спасибо зарядке!» Утренняя гимнастика (Комплекс №2 «Зарядка с мячом») Беседа «Секреты здоровья» (о пользе зарядки, занятий спортом, игр на свежем воздухе) Артикуляционная гимнастика «Пароход гудит» Цель: развитие артикуляционного аппарата. Губы в улыбке, открыть рот, с напряжением произнести долгое "ы-ы-ы..." Эстафеты: «Кто быстрее». Дети распределяются на две команды и строятся в две колонны. Перед каждой командой обозначена линия старта, на расстоянии 3м от линии ставят два предмета (кубик или кеглю). Первый ребенок в каждой колонне бежит с мячом в руках до предмета, затем огибает его и возвращается в свою колонну, передавая мяч следующему игроку. «Не задень». Предметы поставлены в шахматном порядке, дети колонной по одному прыгают на двух ногах, продвигаясь вперед, стараясь не задеть за предмет. «Передай мяч». Дети строятся в 3-4 круга. В каждом круге выбирают ведущего. У него большой мяч. По сигналу воспитателя он передает мяч товарищу, стоящему рядом, тот – следующему и так далее. Как только мяч возвращается к ведущему, он передает его влево (в другую сторону). Получив мяч второй раз, ведущий поднимает его над головой. Выигрывает команда, быстро и без потери мяча справившаяся с заданием. Чтение художественной литературы: А. Барто «Зарядка» Гимнастика после сна (Комплекс №2 «Мы проснулись») Консультация для родителей «Подвижные игры и упражнения с детьми на природе» Подвижные игры малой и большой подвижности
<u>Вторник</u> «Сундучок доктора Айболита»	Утро	Утренняя гимнастика Беседа «Зачем нужно мыть руки?» Разучивание потешки:

<p><i>Цель:</i> формирование интереса к собственному организму, самочувствию, настроению, связанному с состоянием здоровья. Удовлетворение потребности детей в двигательной активности.</p>	<p>Прогулка: Вторая половина дня:</p>	<p><i>Моем руки, моем лица мылом, щеткой и водой.</i> <i>Если ты не любишь мыться, эту песенку не пой.</i> Упражнение «Носовые платочки». Задачи: учить детей правильно пользоваться носовым платком, следить за его состоянием, содержать его в чистоте и порядке. Подвижная игра «Зайка серый умывается» Дети становятся перед воспитателем полукругом и вместе произносят: Зайка серый умывается, Зайка в гости собирается. Вымыл носик, вымыл хвостик, вымыл ухо, вытер сухо. В соответствии с текстом стихотворения дети выполняют движения, прыгают на двух ногах, продвигаясь вперед – «направляются в гости». Чтение художественной литературы: К.Чуковский «Мойдодыр» Гимнастика после сна Малоподвижные игры: «Солнышко и дождик», «Пузырь» (<i>Цель:</i> развивать у детей умение выполнять движения в соответствии с текстом).</p>
<p><u>Среда</u> «Витаминка в гостях у ребят» <i>Цель:</i> расширение знаний 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.</p>	<p>Утро Прогулка Вторая половина дня:</p>	<p>Утренняя гимнастика Беседа «Кто такие витамины?» (рассказать о пользе витаминов и их значении для здоровья человека) Артикуляционная гимнастика «Вкусное варенье». <i>Цель:</i> развитие артикуляционной моторики. Улыбнуться, открыть рот, широким языком в форме "чашечки" облизать верхнюю губу. Подвижные игры (по выбору воспитателя) Считалка: На огороде картошка, капусты немножко, кабачки, бураки, морковь, редька, огурцы, растут перец, салат, пастернак и томат. А мы сумку возьмём, и полнёхоньку набьём. А кто с нами пойдет - тот ее и забёрет! Гимнастика после сна Обновить папки с консультацией: «Здоровое питание» Чтение художественной литературы: Ю. Тувим «Овощи» Пальчиковая гимнастика «Мы капусту рубим» Загадки об овощах и фруктах Подвижные игры малой и большой подвижности</p>
<p><u>Четверг</u> «Нам здоровье не купить, за ним нужно всем следить» <i>Цель:</i> Формировать представление о здоровом образе жизни, вызывать эмоционально — положительные</p>	<p>Утро Прогулка</p>	<p>Утренняя гимнастика Игровые упражнения: «По мостику». По гимнастической скамейке как по «мостику» - ходьба колонной по одному, свободно балансируя руками в конце скамейки выполняют шаг вперед вниз (не прыгать). Затем ходьба в конец своей колонны, обходя скамейку с внешней стороны. «Через канавку». На земле на противоположных сторонах площадки из шнуров выложено по 4-5 «канавок» (ширина «канавки» 30см), одна параллельно</p>

<p>отношения к занятиям физической культурой и спортом.</p>	<p>Вторая половина дня:</p>	<p>другой. Дети двумя колоннами выполняют прыжки на двух ногах из «канавки» в «канавку», энергично отталкиваются ногами от пола, используя взмах рук, и приземляются на полусогнутые ноги. Гимнастика после сна Подвижная игра «Передай мяч» (<i>Стоя в кругу, играющие стараются как можно быстрее передать мяч соседу, не уронив его</i>).</p>
<p><u>Пятница</u> «Здоровым быть здорово!» Цель: Формировать представление о здоровом образе жизни, вызывать эмоционально — положительные отношения к играм, спортивным упражнениям и соревнованиям.</p>	<p>Утро</p> <p>Прогулка</p> <p>Вторая половина дня</p>	<p>Утренняя гимнастика Игра-беседа "Я здоровье берегу – сам себе я помогу". Сюжетно-ролевая игра «Физкультурное занятие» Подвижные игры: <u>«Кошка и мыши»</u> Дети – «мыши» сидят в норках. В одном из углов площадки сидит «кошка» - воспитатель. Кошка засыпает, и мыши разбегаются по участку. Кошка просыпается, мяукает, начинает ловить мышей, которые бегут в норки и занимают свои места. Когда все мыши вернуться в норки, кошка еще раз проходит по участку, затем возвращается на свое место и засыпает. <u>«Мы топаем ногами».</u> Воспитатель вместе с детьми становится в круг на расстоянии выпрямленных в сторону рук. В соответствии с произносимым текстом дети выполняют упражнения: <i>Мы топаем ногами, мы хлопаем руками, киваем головой. Мы руки поднимаем, мы руки опускаем, мы руки подаем.</i> С этими словами дети дают друг другу руки, образуя круг, и продолжают: <i>И бегаем кругом, И бегаем кругом.</i> Через некоторое время воспитатель говорит: «Стой!» Дети замедляют движение, останавливаются. При выполнении бега можно предложить детям опустить руки. Игра малой подвижности «Зайка серый умывается» Дети становятся перед воспитателем полукругом и вместе произносят: Зайка серый умывается, зайка в гости собирается. Вымыл носик, вымыл хвостик, вымыл ухо, вытер сухо. В соответствии с текстом стихотворения дети выполняют движения, прыгают на двух ногах, продвигаясь вперед – «направляются в гости». Гимнастика после сна Чтение художественной литературы о спорте Самостоятельная двигательная деятельность детей с физкультурным оборудованием: скакалками, обручами, мячами, кеглями и др.</p>

УТВЕРЖДАЮ:
 Заведующий МБДОУ
 «Детский сад № 76»
 _____ С.П. Князева

**План мероприятий проведения недели «За здоровьем в детский сад»
 в МБДОУ «Детский сад №76»
 Старший дошкольный возраст (старшая группа)**

День недели	Время	Мероприятия
<p><u>Понедельник</u> «Секреты здоровья» <i>Цель:</i> Формировать представление о здоровом образе жизни, вызывать эмоционально — положительные отношения к играм, спортивным упражнениям и соревнованиям, к занятиям физической культурой и спортом.</p>	Утро	<p>«Здоровье в порядке – спасибо зарядке!» Утренняя гимнастика (Комплекс №2 «Зарядка с мячом») Беседа «Секреты здоровья» (о пользе зарядки, занятий спортом, игр на свежем воздухе) Артикуляционная гимнастика «Пароход гудит» <i>Цель:</i> развитие артикуляционного аппарата. <i>Губы в улыбке, открыть рот, с напряжением произнести долгое "ы-ы-ы..."</i> Эстафеты: «Кто быстрее». Дети распределяются на две команды и строятся в две колонны. Перед каждой командой обозначена линия старта, на расстоянии 3м от линии ставят два предмета (кубик или кеглю). Первый ребенок в каждой колонне бежит с мячом в руках до предмета, затем огибает его и возвращается в свою колонну, передавая мяч следующему игроку. «Не задень». Предметы поставлены в шахматном порядке, дети колонной по одному прыгают на двух ногах, продвигаясь вперед, стараясь не задеть за предмет. «Передай мяч». Дети строятся в 3-4 круга. В каждом круге выбирают ведущего. У него большой мяч. По сигналу воспитателя он передает мяч товарищу, стоящему рядом, тот – следующему и так далее. Как только мяч возвращается к ведущему, он передает его влево (в другую сторону). Получив мяч второй раз, ведущий поднимает его над головой. Выигрывает команда, быстро и без потери мяча справившаяся с заданием.</p>
	Вторая половина дня	<p>Чтение художественной литературы: А. Барто «Зарядка» Гимнастика после сна (Комплекс №2 «Мы</p>

		проснулись») Консультация для родителей «Подвижные игры и упражнения с детьми на природе» Подвижные игры малой и большой подвижности
<p align="center">Вторник «Сундучок доктора Айболита»</p> <p><i>Цель:</i> сформировать интерес к собственному организму, самочувствию, настроению, связанному с состоянием здоровья. Удовлетворить потребность детей в двигательной активности.</p>	<p align="center">Утро</p> <p align="center">Прогулка:</p> <p align="center">Вторая половина дня:</p>	<p>Утренняя гимнастика</p> <p>Беседа «Зачем нужно мыть руки?»</p> <p>Разучивание потешки: <i>Моем руки, моем лица мылом, щеткой и водой. Если ты не любишь мыться, эту песенку не пой.</i></p> <p>Упражнение «Носовые платочки». Задачи: учить детей правильно пользоваться носовым платком, следить за его состоянием, содержать его в чистоте и порядке.</p> <p>Подвижная игра «<i>Не оставайся на полу</i>». Выбирается водящий – ловишка, который бежит вместе с детьми по всей площадке. Как только воспитатель произнесет: «Лови!» - все убегают от ловишки и стараются забраться на какое-либо возвышение (скамейку, куб, пенек и т.д.). ловишка старается осалить убегающих до того, как они успеют стать на возвышение. Дети, до которых ловишка дотронулся, отходят в сторону. По окончании игры подсчитывается количество пойманных игроков и выбирают другого водящего.</p> <p><i>Передай – встань.</i> Играющие строятся в две колонны, на расстоянии двух шагов одна от другой. В каждой стоят друг от друга на расстоянии вытянутых рук. Перед колоннами проводится черта. На нее кладутся два мяча. По сигналу «сесть» все садятся на присядки. По сигналу «передай» первые в колоннах берут мячи и передают их через голову позади сидящим, затем они встают и поворачиваются лицом к колонне. Получивший мяч передает его назад через голову, затем встает и тоже поворачивается лицом к колонне и т.д. Выигрывает колонна, которая правильно передала и не роняла мяч.</p> <p>Чтение художественной литературы</p> <p>Гимнастика после сна</p> <p>Игра малой подвижности «<i>Угадай по голосу</i>». Дети идут по кругу, водящий закрывает глаза, стоит в середине круга. С окончанием слов дети останавливаются. Воспитатель показывает на кого-нибудь из играющих.</p> <p>«Мы немножко порезвились, по местам все разместились. Ты,...(имя), отгадай, Кто позвал тебя, узнай».</p>
<p align="center">Среда «Витаминка в гостях у</p>	Утро	<p>Утренняя гимнастика</p> <p>Беседа «Наши друзья - витамины» (рассказать</p>

<p style="text-align: center;">ребят»</p> <p>Цель: расширение знаний 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.</p>	<p style="text-align: center;">Прогулка</p> <p style="text-align: center;">Вторая половина дня:</p>	<p>о пользе витаминов и их значении для здоровья человека)</p> <p>Артикуляционная гимнастика «Вкусное варенье». <i>Цель:</i> развитие артикуляционной моторики. Улыбнуться, открыть рот, широким языком в форме "чашечки" облизать верхнюю губу.</p> <p>Считалка: На огороде картошка, капуста немножко, кабачки, бураки, морковь, редька, огурцы, растут перец, салат, пастернак и томат. А мы сумку возьмём, и полнехоньку набьём. А кто с нами пойдет - тот ее и забёрет!</p> <p>Игровое упражнение: «Успей поймать». Построение в 3-4 круга, в центре каждого – водящий. По сигналу воспитателя дети перебрасывают мяч друг другу так, чтобы водящий не мог его коснуться. Если водящему удастся коснуться мяча, то он меняется местами с тем, от кого был послан мяч.</p> <p>«Прокати обруч». Дети строятся в две шеренги на расстоянии 3м одна от другой. В руках у каждого ребенка одной шеренги обруч. Воспитатель показывает упражнение в паре с ребенком и объясняет: «Обруч надо поставить ободом на землю, левую руку положить сверху обода, а ладонью правой руки оттолкнуть обруч так, чтобы он плавно покотился к товарищу». По команде воспитателя: «Покатили!» - дети прокатывают обручи друг другу.</p> <p>Гимнастика после сна Обновить папки с консультацией: «Здоровое питание» Чтение художественной литературы: Ю. Тувим «Овощи» Пальчиковая гимнастика «Мы капусту рубим» Загадки об овощах и фруктах Подвижные игры малой и большой подвижности</p>
<p style="text-align: center;"><u>Четверг</u></p> <p>«Нам здоровье не купить, за ним нужно всем следить» Цель: Формировать представление о здоровом образе жизни, вызывать эмоционально — положительные отношения к занятиям физической культурой и спортом.</p>	<p style="text-align: center;">Утро</p> <p style="text-align: center;">Прогулка</p>	<p>Утренняя гимнастика Эстафета с мячом «Быстро передай». Играющие становятся в 3-4 шеренги и располагаются в полушаге друг от друга. У первого игрока в каждой шеренге мяч большого диаметра. По сигналу воспитателя дети начинают передавать мяч друг другу из рук в руки. Последний в шеренге игрок, получив мяч, поднимает его над головой.</p> <p>Гимнастика после сна Игры малой подвижности: «Колечко»</p>

	<p>Вторая половина дня:</p>	<p>Дети стоят в кругу, а водящий внутри круга. В ладонях он держит колечко, которое незаметно пытается передать кому-то из детей: ладошками, сложенными лодочкой, по очереди раскрывает ладошки детей. Дети внимательно следят за действиями водящего и своих товарищей. Тот, кому досталось колечко, не должен выдать себя.</p> <p>«Это я!»</p> <p><i>Воспитатель показывает детям, как надо выполнять движения, выразительно произносит текст. Дети выполняют движения, подражая взрослому.</i></p> <p>Это глазки. Вот! Вот! <i>(Показывают сначала левый, потом правый глаз.)</i></p> <p>Это ушки. Вот! Вот! <i>(Берутся сначала за левое ухо, потом за правое.)</i></p> <p>Это нос! Это рот! <i>(Левой рукой показывают рот, правой нос.)</i></p> <p>Там спинка! Тут живот! <i>(Левую ладошку кладут на спину, правую на живот.)</i></p> <p>Это ручки! Хлоп, хлоп! <i>(Протягивают обе руки, два раза хлопают.)</i></p> <p>Это ножки! Топ, топ! <i>(Кладут ладони на бедра, два раза топают.)</i></p> <p>Ой, устали! Вытрем лоб. <i>(Правой ладонью проводят по лбу.)</i></p>
<p><u>Пятница</u></p> <p>«Здоровым быть здорово!»</p> <p>Цель: Формировать представление о здоровом образе жизни, вызывать эмоционально — положительные отношения к играм, спортивным упражнениям и соревнованиям.</p>	<p>Утро</p> <p>Прогулка</p>	<p>Утренняя гимнастика</p> <p>Игра-беседа, посвященная закреплению знаний о здоровом образе жизни "Я здоровье берегу – сам себе я помогу".</p> <p>Сюжетно-ролевая игра «Физкультурное занятие»</p> <p>Подвижная игра «<i>Мы веселые ребята</i>»</p> <p>Дети стоят на одной стороне площадки. Перед ними проводится черта. На противоположной стороне также проводится черта. Сбоку от детей, на середине, между двумя линиями, находится ловишка, назначенный воспитателем. Дети хором произносят: «Мы веселые ребята, любим бегать и скакать, ну, попробуй нас догнать. Раз, два, три- лови!» После слова «лови», дети перебегают на другую сторону площадки, а ловишка догоняет бегущих. Тот, кого ловишка дотронулся, прежде чем играющий пересек черту, считается пойманным и садится возле ловишки. После 2-3 перебежек производится пересчет пойманных и выбирается новый ловишка.</p> <p>«Стоп». На одной стороне площадки очерчивается круг (диаметром около 1м) — место для водящего. На расстоянии 20—30 шагов от круга, на противоположном конце</p>

	<p>Вторая половина дня</p>	<p>площадки, проводится линия кона, за ней стоят играющие. Водящий, стоя спиной к полю, громко говорит: «Быстро шагай, смотри не зевай... Стоп!» Когда он говорит эти слова, дети быстро идут к нему, но на слове «Стоп!» замирают на месте. Водящий быстро оглядывается и, заметив того, кто вовремя не успел остановиться и сделал после слова «Стоп!» движение, возвращает его за линию кона. Водящий снова поворачивается спиной и говорит слова, а дети начинают свое движение с того места, где их застал сигнал. Игра продолжается до тех пор, пока кто-то из участников игры не встанет двумя ногами в круг, раньше, чем водящий произнесет слово «Стоп!». Тот, кто это сделал, становится водящим, и игра повторяется</p> <p>Гимнастика после сна</p> <p>Чтение художественной литературы о спорте, стихи, загадки о спорте и туризме.</p> <p>Самостоятельная двигательная деятельность детей с физкультурным оборудованием: скакалками, обручами, мячами, кеглями и др.</p>
--	--------------------------------	---

		<p>круга по мере приближения водящих. Если водящий коснулся кого-либо из играющих, тот считается проигравшим, но из игры не выбывает. Через 30-40 сек. Игра останавливается, подсчитывается количество проигравших, выбирается новый водящий из числа тех, кто ни разу не был пойман.</p> <p>Чтение художественной литературы: Гимнастика после сна (Комплекс №2 «Спортсмен»)</p> <p>Консультация для родителей «Подвижные игры с детьми на природе»</p> <p>Подвижные игры малой и большой подвижности</p>
<p>Вторник «Сундучок доктора Айболита» Цель: формировать интерес к собственному организму, самочувствию, настроению, связанному с состоянием здоровья. Удовлетворить потребность детей в двигательной активности.</p>	<p>Утро</p> <p>Прогулка:</p> <p>Вторая половина дня:</p>	<p>Утренняя гимнастика Беседа «Для чего нужно мыть руки» Разучивание потешки: <i>Моем руки, моем лица мылом, щеткой и водой. Если ты не любишь мыться, эту песенку не пой.</i></p> <p>Упражнение «Носовые платочки». Задачи: учить детей правильно пользоваться носовым платком, следить за его состоянием, содержать его в чистоте и порядке.</p> <p>Подвижная игра «Лошадки» Дети делятся на 2 равные группы. Одна группа изображает конюхов, другая – лошадей. На одной стороне очерчивается конюшня. На другой – помещение для конюхов, между ними луг. Воспитатель говорит: «Конюхи, вставайте скорей, запрягайте лошадей!». Конюхи с вожжами в руках, бегут к конюшне и запрягают лошадей. Когда все лошади запряжены, они выстраиваются друг за другом и по указанию воспитателя идут шагом или бегут. По слову воспитателя «Приехали!» конюхи останавливают лошадей. Воспитатель говорит «Идите отдыхать!». Конюхи распрягают лошадей и отпускают их пастись на луг. Сами возвращаются на свои места отдохнуть. Лошади спокойно ходят по площадке, пасутся, щиплют траву. По сигналу воспитателя «Конюхи, запрягайте лошадей!» конюх ловит свою лошадь, которая убегает от него. Когда все лошади пойманы и запряжены, все выстраиваются друг за другом. После 2-3 повторений воспитатель говорит: «Отведите лошадей в конюшню!». Конюхи отводят лошадей в конюшню, распрягают их и отдают вожжи воспитателю.</p> <p>Чтение художественной литературы: К. Чуковский «Мойдодыр»</p> <p>Гимнастика после сна</p>

		<p>Игра малой подвижности «Зайка серый умывается» Дети становятся перед воспитателем полукругом и вместе произносят: Зайка серый умывается, зайка в гости собирается. Вымыл носик, вымыл хвостик, вымыл ухо, вытер сухо. В соответствии с текстом стихотворения дети выполняют движения, прыгают на двух ногах, продвигаясь вперед – «направляются в гости».</p>
<p><u>Среда</u> «Витаминка в гостях у ребят» Цель: расширение знаний 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</p>	<p>Утро</p> <p>Прогулка</p>	<p>Утренняя гимнастика Беседа «Кто такие витамины?» (рассказать о пользе витаминов и их значении для здоровья человека) Артикуляционная гимнастика «Вкусное варенье». <i>Цель:</i> развитие артикуляционной моторики. Улыбнуться, открыть рот, широким языком в форме "чашечки" облизать верхнюю губу. Разучивание считалки: На огороде картошка, капусты немножко, кабачки, бураки, морковь, редька, огурцы, растут перец, салат, пастернак и томат. А мы сумку возьмём, и полнёхоньку набьём. А кто с нами пойдет - тот ее и заберет! Подвижная игра «Автомобили». Дети берут в руки обручи – «рули автомобилей». Воспитатель поднимает флажок зеленого цвета, и дети выполняют бег по всей площадке, стараясь не задевать друг друга – «автомобили разъезжаются». Через некоторое время воспитатель поднимает флажок желтого цвета, дети переходят на ходьбу. Ходьба и бег чередуются. В конце игры воспитатель поднимает флажок красного цвета – «автомобили» останавливаются. Игровое упражнение: «Успей поймать». Построение в 3-4 круга, в центре каждого – водящий. По сигналу воспитателя дети перебрасывают мяч друг другу так, чтобы водящий не мог его коснуться. Если водящему удастся коснуться мяча, то он меняется местами с тем, от кого был послан мяч. «Прокати обруч». Дети строятся в две шеренги на расстоянии 3м одна от другой. В руках у каждого ребенка одной шеренги обруч. Воспитатель показывает упражнение в паре с ребенком и объясняет: «Обруч надо поставить ободом на землю, левую руку положить сверху обода, а ладонью правой руки оттолкнуть обруч так, чтобы он плавно покатился к товарищу». По команде воспитателя:</p>

	<p>Вторая половина дня:</p>	<p>«Покатили!» - дети прокатывают обручи друг другу. Чтение художественной литературы: Ю. Тувим «Овощи» Гимнастика после сна Пальчиковая гимнастика «Мы капусту рубим» Загадки об овощах и фруктах Обновить папки с консультацией: «Здоровое питание»</p>
<p><u>Четверг</u> «Нам здоровье не купить, за ним нужно всем следить» Цель: Формировать представление о здоровом образе жизни, вызывать эмоционально — положительные отношения к занятиям физической культурой и спортом.</p>	<p>Утро</p> <p>Прогулка</p> <p>Вторая половина дня:</p>	<p>Утренняя гимнастика <u>Игровые упражнения:</u> <i>«Пингвины».</i> Играющие образуют круг. У каждого в руках мешочек с песком. Воспитатель предлагает детям зажать мешочек между колен, а затем выполнить прыжки на двух ногах, продвигаясь по кругу. Расстояние между детьми должно быть не менее 0,5 м, чтобы они не мешали друг другу. Вначале выполняются прыжки в одну сторону, затем остановка, поворот; задание повторяется. <i>«Не промахнись».</i> Дети выстраиваются в 2—3 круга, у каждого в руках два мешочка. В центре каждого круга на расстоянии 2,5 м от детей лежит обруч. По сигналу воспитателя дети бросают мешочки в цель (обруч), стараясь попасть в него. Педагог отмечает тех, кто попал, затем дети бегут за мешочками. Упражнение повторяется 2—3 раза. <i>«По мостику».</i> Из шнуров или реек выкладывается дорожка (ширина 15—20 см). Воспитатель предлагает детям пройти по ней на носках, руки на пояс, с сохранением устойчивого равновесия и правильной осанки. Гимнастика после сна Игры малой подвижности: <u>«Тишина»</u> Тишина у пруда, не колышется вода, не шумят камыши, засыпайте малыши. <i>Дети идут в колонне по одному. После слов детей</i> <u>«Флажок»</u> Дети стали в кружок, увидели флажок, кому дать, кому дать, кому флаг передать? Выйди, Оля, в кружок, возьми, Оля, флажок! выйди, выйди, возьми, выше флаг подними! <i>Дети стоят по кругу, в центре один ребёнок с флажком. После слов: "выйди, выйди..." названной ребенок выходит в середину и берет флажок. Первый ребенок встает в круг, игра повторяется.</i></p>

<p align="center"><u>Пятница</u> «Здоровым быть здорово!»</p> <p>Цель: Формировать представление о здоровом образе жизни, вызывать эмоционально — положительные отношения к играм, спортивным упражнениям и соревнованиям.</p>	<p align="center">Утро</p> <p align="center">Прогулка</p> <p align="center">Вторая половина дня</p>	<p>Утренняя гимнастика</p> <p>Игра-беседа, посвященная закреплению знаний о здоровом образе жизни "Я здоровье берегу – сам себе я помогу".</p> <p>Сюжетно-ролевая игра «Физкультурное занятие»</p> <p>Подвижные игры:</p> <p><i>«Лиса и куры».</i> На одной стороне площадки в курятнике располагаются куры, дети сидят на гимнастической скамейке. На другой стороне площадки находится нора лисы. Все остальное место – двор. Один из играющих назначается лисой, остальные куры – они ходят и бегают по двору, клюют зерна, хлопают крыльями. По сигналу «Лиса» куры убегают в курятник, а лиса старается утащить курицу, не успевшую добежать до курятника. Отводит ее в свою нору. Куры встают «с насеста» и игра возобновляется.</p> <p><i>«Самолеты».</i> Дети строятся в 3-4 колонны в разных местах площадки, которые отмечаются предметом. Играющие изображают летчиков на самолетах. Они готовятся к полету. По сигналу воспитателя «К полету готовься!» дети кружат согнутыми в локтях руками – заводят мотор. «Летите!» - говорит воспитатель. Дети поднимают руки в стороны и летят в рассыпную, в разных направлениях. По сигналу воспитателя «На посадку!» - самолеты находят свои места и приземляются, строятся в колонны и опускаются на одно колено. Воспитатель отмечает, какая колонна построилась первой.</p> <p>Гимнастика после сна</p> <p>Чтение художественной литературы о спорте, стихи и загадки о спорте и туризме.</p> <p>Самостоятельная двигательная деятельность детей с физкультурным оборудованием: скакалками, обручами, мячами, кеглями и др.</p>
--	---	--

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ
«Детский сад № 76»

_____ С.П. Князева

**План мероприятий проведения недели «За здоровьем в детский сад»
в МБДОУ «Детский сад №76»**

Старший дошкольный возраст (подготовительная к школе группа)

День недели	Время	Мероприятия
Понедельник «Секреты здоровья» <i>Цель:</i> Формировать представление о здоровом образе жизни, вызывать эмоционально — положительные отношения к играм, спортивным упражнениям и соревнованиям, к занятиям физической культурой и спортом.	Утро	«Здоровье в порядке – спасибо зарядке!» Утренняя гимнастика (Комплекс №2 «Зарядка с мячом») Беседа «Секреты здоровья» (о пользе зарядки, занятий спортом, игр на свежем воздухе) Артикуляционная гимнастика «Пароход гудит» <i>Цель:</i> развитие артикуляционного аппарата.
	Прогулка	<i>Губы в улыбке, открыть рот, с напряжением произнести долгое "ы-ы-ы..."</i> Эстафеты: «Кто быстрее». Дети распределяются на две команды и строятся в две колонны. Перед каждой командой обозначена линия старта, на расстоянии 3м от линии ставят два предмета (кубик или кеглю). Первый ребенок в каждой колонне бежит с мячом в руках до предмета, затем огибает его и возвращается в свою колонну, передавая мяч следующему игроку. «Не задень». Предметы поставлены в шахматном порядке, дети колонной по одному прыгают на двух ногах, продвигаясь вперед, стараясь не задеть за предмет.
	Вторая половина дня	«Передай мяч». Дети строятся в 3-4 круга. В каждом круге выбирают ведущего. У него большой мяч. По сигналу воспитателя он передает мяч товарищу, стоящему рядом, тот – следующему и так далее. Как только мяч возвращается к ведущему, он передает его влево (в другую сторону). Получив мяч второй раз, ведущий поднимает его над головой. Выигрывает команда, быстро и без потери мяча справившаяся с заданием. Чтение художественной литературы: А. Барто «Зарядка»

		<p>Гимнастика после сна (Комплекс №2 «Мы проснулись»)</p> <p>Консультация для родителей «Подвижные игры и упражнения с детьми на природе»</p> <p>Подвижные игры малой и большой подвижности</p>
<p>Вторник «Сундучок доктора Айболита»</p> <p><i>Цель:</i> формировать интерес к собственному организму, самочувствию, настроению, связанному с состоянием здоровья. Удовлетворить потребность детей в двигательной активности.</p>	<p>Утро</p> <p>Прогулка:</p> <p>Вторая половина дня:</p>	<p>Утренняя гимнастика</p> <p>Беседа «Зачем нужно мыть руки?»</p> <p>Разучивание потешки: <i>Моем руки, моем лица мылом, щеткой и водой. Если ты не любишь мыться, эту песенку не пой.</i></p> <p>Упражнение «Носовые платочки». Задачи: учить детей правильно пользоваться носовым платком, следить за его состоянием, содержать его в чистоте и порядке.</p> <p>Подвижная игра «<i>Не оставайся на полу</i>». Выбирается водящий – ловишка, который бежит вместе с детьми по всей площадке. Как только воспитатель произнесет: «Лови!» - все убегают от ловишки и стараются забраться на какое-либо возвышение (скамейку, куб, пенек и т.д.). ловишка старается осалить убегающих до того, как они успеют стать на возвышение. Дети, до которых ловишка дотронулся, отходят в сторону. По окончании игры подсчитывается количество пойманных игроков и выбирают другого водящего.</p> <p><i>Передай – встань.</i> Играющие строятся в две колонны, на расстоянии двух шагов одна от другой. В каждой стоят друг от друга на расстоянии вытянутых рук. Перед колоннами проводится черта. На нее кладутся два мяча. По сигналу «сесть» все садятся на присядки. По сигналу «передай» первые в колоннах берут мячи и передают их через голову позади сидящим, затем они встают и поворачиваются лицом к колонне. Получивший мяч передает его назад через голову, затем встает и тоже поворачивается лицом к колонне и т.д. Выигрывает колонна, которая правильно передала и не роняла мяч.</p> <p>Чтение художественной литературы: К.Чуковский «Мойдодыр»</p> <p>Гимнастика после сна</p> <p>Игры малой подвижности «<i>Угадай по голосу</i>», «<i>Колечко</i>»</p>
<p>Среда «Витаминка в гостях у ребят»</p> <p><i>Цель:</i> расширение знаний дошкольников о наличии витаминов во фруктах и</p>	<p>Утро</p>	<p>Утренняя гимнастика</p> <p>Беседа «Наши друзья - витамины» (рассказать о пользе витаминов и их значении для здоровья человека)</p> <p>Артикуляционная гимнастика «Вкусное варенье». <i>Цель:</i> развитие артикуляционной</p>

<p>овошах; создание условий для формирования у детей представлений о полезных продуктах на нашем столе; создание мотивации для детей и родителей на формирование</p>	<p>Прогулка</p> <p>Вторая половина дня:</p>	<p>моторики. Улыбнуться, открыть рот, широким языком в форме "чашечки" облизать верхнюю губу.</p> <p>Игровое упражнение: <i>«Успей поймать»</i>. Построение в 3-4 круга, в центре каждого – водящий. По сигналу воспитателя дети перебрасывают мяч друг другу так, чтобы водящий не мог его коснуться. Если водящему удастся коснуться мяча, то он меняется местами с тем, от кого был послан мяч.</p> <p><i>«Прокати обруч»</i>. Дети строятся в две шеренги на расстоянии 3м одна от другой. В руках у каждого ребенка одной шеренги обруч. Воспитатель показывает упражнение в паре с ребенком и объясняет: «Обруч надо поставить ободом на землю, левую руку положить сверху обода, а ладонью правой руки оттолкнуть обруч так, чтобы он плавно покатился к товарищу». По команде воспитателя: «Покатили!» - дети прокатывают обручи друг другу.</p> <p>Гимнастика после сна Обновить папки с консультацией: «Здоровое питание» Чтение художественной литературы: Ю. Тувим «Овощи» Пальчиковая гимнастика «Мы капусту рубим» Загадки об овощах и фруктах Подвижные игры малой и большой подвижности</p>
<p><u>Четверг</u> «Нам здоровье не купить, за ним нужно всем следить» Цель: Формировать представление о здоровом образе жизни, вызывать эмоционально — положительные отношения к занятиям физической культурой и спортом.</p>	<p>Утро</p> <p>Прогулка</p> <p>Вторая половина дня:</p>	<p>Утренняя гимнастика Дыхательная гимнастика «Вырасти большой» Вырасти хочу скорей, Добро делать для людей. <i>И.п. – о.с.</i> 1 – <i>поднять руки вверх, потянуться, подняться на носки (вдох);</i> 2 – <i>опустить руки вниз, встать на всю ступню (выдох).</i> <i>Произносить звук «у-х-х».</i> Эстафета с мячом «Быстро передай». Играющие становятся в 3-4 шеренги и располагаются в полушаге друг от друга. У первого игрока в каждой шеренге мяч большого диаметра. По сигналу воспитателя дети начинают передавать мяч друг другу из рук в руки. Последний в шеренге игрок, получив мяч, поднимает его над головой.</p> <p>Гимнастика после сна Игры малой подвижности: «Колечко» Дети стоят в кругу, а водящий внутри круга. В</p>

		<p>ладонях он держит колечко, которое незаметно пытается передать кому-то из детей: ладошками, сложенными лодочкой, по очереди раскрывает ладошки детей. Дети внимательно следят за действиями водящего и своих товарищей. Тот, кому досталось колечко, не должен выдать себя.</p> <p>«Это я!»</p> <p><i>Воспитатель показывает детям, как надо выполнять движения, выразительно произносит текст. Дети выполняют движения, подражая взрослому.</i></p> <p>Это глазки. Вот! Вот! <i>(Показывают сначала левый, потом правый глаз.)</i></p> <p>Это ушки. Вот! Вот! <i>(Берутся сначала за левое ухо, потом за правое.)</i></p> <p>Это нос! Это рот! <i>(Левой рукой показывают рот, правой нос.)</i></p> <p>Там спинка! Тут живот! <i>(Левую ладошку кладут на спину, правую на живот.)</i></p> <p>Это ручки! Хлоп, хлоп! <i>(Протягивают обе руки, два раза хлопают.)</i></p> <p>Это ножки! Топ, топ! <i>(Кладут ладони на бёдра, два раза топают.)</i></p> <p>Ой, устали! Вытрем лоб. <i>(Правой ладонью проводят по лбу.)</i></p>
<p align="center"><u>Пятница</u></p> <p>«Здоровым быть здорово!»</p> <p>Цель: Формировать представление о здоровом образе жизни, вызывать эмоционально — положительные отношения к играм, спортивным упражнениям и соревнованиям.</p>	<p align="center">Утро</p> <p align="center">Прогулка</p>	<p>Утренняя гимнастика</p> <p>Игра-беседа, посвященная закреплению знаний о здоровом образе жизни "Я здоровье берегу – сам себе я помогу".</p> <p>Сюжетно-ролевая игра «Физкультурное занятие»</p> <p>Подвижные игры:</p> <p>Подвижная игра <i>«Мы веселые ребята»</i></p> <p>Дети стоят на одной стороне площадки. Перед ними проводится черта. На противоположной стороне также проводится черта. Сбоку от детей, на середине, между двумя линиями, находится ловишка, назначенный воспитателем. Дети хором произносят: «Мы веселые ребята, любим бегать и скакать, ну, попробуй нас догнать. Раз, два, три- лови!» После слова «лови», дети перебегают на другую сторону площадки, а ловишка догоняет бегущих. Тот, кого ловишка дотронулся, прежде чем играющий пересек черту, считается пойманным и садится возле ловишки. После 2-3 перебежек производится пересчет пойманных и выбирается новый ловишка.</p> <p><i>«Стоп».</i> На одной стороне площадки очерчивается круг (диаметром около 1м) — место для водящего. На расстоянии 20—30 шагов от круга, на противоположном конце</p>

	Вторая половина дня	<p>площадки, проводится линия кона, за ней стоят играющие. Водящий, стоя спиной к полю, громко говорит: «Быстро шагай, смотри не зевай... Стоп!» Когда он говорит эти слова, дети быстро идут к нему, но на слове «Стоп!» замирают на месте. Водящий быстро оглядывается и, заметив того, кто вовремя не успел остановиться и сделал после слова «Стоп!» движение, возвращает его за линию кона. Водящий снова поворачивается спиной и говорит слова, а дети начинают свое движение с того места, где их застал сигнал. Игра продолжается до тех пор, пока кто-то из участников игры не встанет двумя ногами в круг, раньше, чем водящий произнесет слово «Стоп!». Тот, кто это сделал, становится водящим, и игра повторяется</p> <p>Гимнастика после сна Чтение художественной литературы о спорте, стихи, загадки о спорте и туризме. Самостоятельная двигательная деятельность детей с физкультурным оборудованием: скакалками, обручами, мячами, кеглями и др.</p>
--	------------------------	---

**Приложение к Плану мероприятий
проведения недели с 21.09.2020 по
25.09.2020г. «За здоровьем в детский сад»
в МБДОУ «Детский сад №76»**

СТИХИ О ЗДОРОВЬЕ

Чтоб здоровье сохранить,
Организм свой укрепить,
Знает вся моя семья,
Должен быть режим у дня.

Следует, ребята, знать -
Нужно всем подольше спать.
Ну а утром не лениться –
На зарядку становиться!

Чистить зубы, умываться,
И почаще улыбаться,
Закаляться, и тогда
Не страшна тебе хандра.

У здоровья есть враги,
С ними дружбы не води!
Среди них тихоня лень,
С ней борись ты каждый день.

Чтобы ни один микроб
Не попал случайно в рот,

Руки мыть перед едой
Нужно мылом и водой.

Кушать овощи и фрукты,
Рыбу, молокопродукты -
Вот полезная еда,
Витаминами полна!

На прогулку выходи,
Свежим воздухом дыши.
Только помни при уходе:
Одеваться по погоде!

Ну, а если уж случилось:
Разболеться получилось,
Знай, к врачу тебе пора.
Он поможет нам всегда!

Вот те добрые советы,
В них и спрятаны секреты,
Как здоровье сохранить.
Научись его ценить

ЗАГАДКИ О СПОРТЕ И ТУРИЗМЕ

Стадион

Зеленый луг,
Сто скамеечек вокруг,
От ворот до ворот
Бойко бегают народ.
На воротах этих -
Рыбацкие сети.

Волейбол

- Не пойму, ребята, кто вы?
Птицеловы? Рыболовы?
Что за невод во дворе?
- Не мешал бы ты игре,

Спортзал

Есть лужайка в нашей школе,
А на ней - козлы и кони.
Кувыркаемся мы тут
Ровно сорок пять минут.
В школе - кони и лужайка?!
Что за чудо - угадай-ка!

Футбольный мяч

По пустому животу
Бьют меня неумогу;
Метко сыплют игроки
Мне ногами тумачи.

Ты бы лучше отошел!
Мы играем в ...

Велосипед

Этот конь не ест овса,
Вместо ног - два колеса.
Сядь верхом и мчись на нем,
Только лучше правь рулем.
У него - два колеса
И седло на раме.
Две педали есть внизу,
Крутят их ногами.

У меня друзей - не счесть,
Среди них и козлик есть.
Он с веселым голоском -
Колокольчиком-звонком.
Взяв его за рожки,
Едут по дорожке?

Скакалка

Когда апрель берет свое
И ручейки бегут, звеня,
Я прыгаю через нее,
А она – через меня.

Шахматы

На квадратах доски
Короли свели полки.
Нет для боя у полков
и патронов, ни штыков.

Гантели

Силачом я стать хочу,
Прихожу я к силачу:
- Расскажите вот о чем -
Как вы стали силачом?
Улыбнулся он в ответ:
- Очень просто. Много ле
Ежедневно, встав с постели,
Поднимаю я?..

Планер

С виду - это самолет,
Крылья есть и есть пилот
Хорошо летать умеет,
Но мотора не имеет.,

В него воздух надувают
И ногой его пинают.

Велосипед

Не похож я на коня,
А седло есть у меня.
Спицы есть, они, признаться,
Для вязанья не годятся.
Не будильник, не трамвай,
Но звоню я, так и знай.

День рожденья у меня -
Подарили мне коня.
Замечательный какой! голубой-
преголубой.
ездить нужно осторожно,
За рога держаться можно
Жаль вот только - гривы нет. Что за
конь?..

Вот так чудо-чудеса!
Подо мной два колеса.
Я ногами их верчу
И качу, качу, качу.

Парашют

Зонтик я - весь белый-белый,
Я большой и очень смелый,
Я по воздуху летаю,
С облаков людей спускаю.
Тучек нет на горизонте,
Но раскрылся в небе зонтик.

Рюкзак

Ты идешь с друзьями в лес,
А он на плечи тебе влез.
Сам идти не хочет,
Он тяжелый очень.
Он с тобою и со мною
Шел лесными стежками -
Друг походный за спиною
На ремнях с застёжками.

Палатка

И от ветра, и от зноя,
От дождя тебя укроет.
А как спать в ней сладко!
Что это?..

В поход идут и дом берут,
В котором дома не живут.

Компас

Качается стрелка туда и сюда,
Укажет нам север и юг без труда.
И в тайге, и в океане
Он отыщет путь любой.
Умещается в кармане,
А ведёт нас за собой.

Где бы ты ни находился,
Если только заблудился,
Он укажет тебе, друг,
Путь на север и на юг.

В кармане моем -
Замечательный друг:
Он знает, где север,
И знает, где юг.
На ладонь он ляжет весь.
Не часы - а стрелки есть.
Он в дороге пригодился,
С ним нигде не заблудился.

Котелок

Он в походе очень нужен,
Он с кострами очень дружен,
Можно в нем уху сварить,
Чай душистый кипятить.

Бадминтон

Высоко волан взлетает,
Легкий и подвижный он.
Мы с подругою играем
На площадке в...

Вёсла

К лежебоке у рек
Притащил я две руки.
По руке к бокам приладил

Мяч

Кинешь в реку – не утонет,
Бьешь о стенки – он не стонет,
Будешь оземь кидать –
Станет кверху летать.

Его бьют, а он не плачет,
Только прыгает и скачет.
Потом лопатками снабдили
И по реке гулять пустили.

И поплыл по водной глади.
Станут два братца
В речке купаться:
Вынырнут вместе,
Вместе нырнут -
Лодке на месте
Стоять не дают.

Лодка

Едет без колес,
Колеи не оставляет.

Сначала дерево свалили,
Потом нутро ему долбили,

Парус

Уступая ветру в споре,
Увлекает судно за собою.

Теннис

Стоят игроки друг против друга,
Сетка меж ними натянута туго,
Бьют по мячу и красиво, и метко,
И оживает в руках их ракетка.
Психогимнастика «Поделись улыбкою
своей».
Рано утром детский сад всех ребят
встречает,
Там игрушки ждут ребят, в уголках
скупают.
Ты по-доброму, очень весело улыбнись,
С тем, кто хмурится своей радостью
поделись!
И в ладоши мы звонко хлопаем – раз, два,
три,
Мыльные, разноцветные пускаем мы
пузыри.