

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
средняя общеобразовательная школа №1 «Образовательный центр»  
имени героя Советского Союза Ганюшина П.М.  
с. Сергиевск муниципального района Сергиевский Самарской области  
структурное подразделение детский сад «Радуга»

***План проведения недели здоровья в детском саду***

Инструктор по физической культуре: Салахова Светлана Анатольевна.

### **Понедельник. «Здоровым быть здорово!»**

1. Утренняя мульт – зарядка с героями мультфильмов.
2. Беседа с детьми младшего возраста «Мое тело»
3. Просмотр презентации «Здоровым быть здорово».
4. Интерактивная игра «Угадай вид спорта».
5. Продуктивная деятельность: рисование «Спортсмен».
6. Двигательная деятельность. Игры-эстафеты:  
*«Скорее перевези лекарства»* (бег, координация движений,)  
*«Кто первым займет место в обруче»* (прыжки, развитие ловкости,)  
*«Сбор спелых апельсинов»* (метание в цель, развитие глазомера).

### **Вторник. «День мяча».**

1. Утренняя гимнастика с мячом.
2. Беседа с детьми младшего возраста «Да здравствует мыло душистое».
3. Просмотр презентации «История мяча».
4. Интерактивная игра «Угадай мяч».
5. Двигательная деятельность: подвижные и спортивные игры с мячом.
6. Игры – эстафеты на прогулке.

### **Среда. Правильное питание-залог здоровья.**

1. Беседа «Чистота – залог здоровья».
2. Чтение художественной литературы: С. Михалков «Про девочку, которая плохо кушала»
3. Двигательная деятельность. Народные игры, игры-забавы на прогулке.
4. Выставка детских рисунков: «Полезные продукты»
5. Информация для родителей на сайте детского сада: «Питание ребёнка дошкольника»
6. Подвижные игры. Д/и «Съедобное – несъедобное», «Вредно – полезно»

### **Четверг. Если хочешь быть здоров – закаляйся.**

1. Беседы «Кто с закалкой дружит, никогда не тужит» (Т.А. Шорыгина)

2. Просмотр мультфильма Смешарики «Ежик и здоровье».
3. Интерактивная – интеллектуальная игра «Если хочешь быть здоров»
4. Чтение художественной литературы: К. Чуковский «Доктор Айболит».
5. Информация для родителей на стенде: «Бережем здоровье детей вместе».
6. Двигательная деятельность. Игры со спортивным оборудованием, игры соревнования.
7. Продуктивная деятельность: Изготовление листовок для родителей по теме «Здоровье».

**Пятница: «Витамины я люблю, быть здоровым я хочу»**

1. Зарядка в стиле флешмоб.
2. Тетрализованное представление для детей младшего возраста.
3. Беседа «Где живут витамины».
4. Развлечение для детей старшего дошкольного возраста: квест-игра «Ключи здоровья».
4. Фотоколлаж «Спортивная семья - сплоченная семья».

Квест - игра «Ключи здоровья».

*Инструктор читает детям письмо от Здравенка.*

*(Добрый день, ребята! У меня похитили «ключи здоровья». Но чтобы собрать все ключи, необходимо выполнить задания. Я знаю, что вы сильные и смелые ребята, поэтому прошу вас мне помочь. Заранее вам благодарен.)*

**Инструктор:** Ребята, вы готовы помочь Здравенку.

**Воспитатель:** Мы действительно готовы с вами ребята, отправится в путешествие. Нам предстоят сложные задания и к ним мы должны быть готовы. Поэтому, чтобы быть внимательными в пути и ничего не пропустить подготовим все свои органы чувств.

### **Самомассаж «Игра с ушками»**

Раз, два, три, четыре, пять –  
Будем с вами мы играть.  
Есть у ушка бугорок  
Под названием «козелок».  
Напротив ушко мы помнём  
И опять считать начнём.  
Раз, два, три, четыре, пять –  
Продолжаем мы играть.  
Сверху в ушке ямка есть,  
Нужно ямку растереть.  
Раз, два, три, четыре, пять –  
Продолжаем мы играть.  
Ушкам отдыхать пора,  
Вот и кончилась игра.

**Инструктор:** теперь мы готовы отправиться в дорогу. Отправляемся.

### **Упражнение «По таинственной дороге».**

Гимнастика для стоп (дети маршируют по залу и выполняют задания в соответствии с текстом)

По таинственной дороге – *Ходьба на носках, сохраняя хорошую осанку*  
Шли таинственные ноги.

По большой дороге – *Ходьба на месте, не отрывая носки от пола*  
Зашагали наши ноги.

По пыльной дорожке – *Перекаты с носка на пятку, стоя на месте*  
Шагали наши ножки.

А маленькие ножки – *Быстрая ходьба с высоким подниманием ног, согнутых в коленях*

Бежали по дорожке.

На узенькой дорожке – *Ходьба со сведенными носками ног*

Устали наши ножки.

Усталые ножки *Ходьба с перекатом с пятки на носок, держа туловище прямо и глядя вперед*

Шли по дорожке.

На камушек мы сели, – *Сидя на стуле, поднимать и опускать носки ног, не отрывая пяток от пола*

Сели, посидели.

Ножки отдыхают, – *Погладить мышцы ног и ступни*

Мышцы расслабляют.

**Инструктор:** Вот и первое задание-загадка

(воспитатель снимает конверт, прикрепленный к двери и читает задание - загадку)

– Когда вы видите меня, то не можете видеть ничего другого. Я могу заставить вас гулять, даже если вы не имеете такой возможности. Иногда я говорю правду, иногда лгу. Но если я лгу, то близок к правде. Кто же я? (сон)

( *дети находят ключ в конверте*).

**Инструктор:** Вот и первый «ключ здоровья» найден. Конечно, чтобы быть здоровым важно высыпаться, соблюдать правильный режим дня.

А нам пора двигаться дальше.

**Инструктор:** на нашем пути топкое болото. Попробуем его перейти.

**Упражнение по кочкам.**

Дети перепрыгивают с кочки на кочку на двух ногах.

**Инструктор:** А вот и следующее задание в конверте.

Загадки:

1. Гладко, душисто  
Моет чисто  
Нужно, чтобы у каждого было  
Что ребята это? (мыло)  
(на экране появляется картинка)
2. Бабушка Ненила  
Мне вот что подарила  
Пушистое, цветастое  
Веселое, махровое  
Вытирай по суше  
И лицо, и уши (полотенце)
3. Костяная спинка  
На брюшке щетинка  
По частоколу прыгала,  
Всю грязь по выгнала. (зубная щетка)
4. Целых 25 зубков  
Для кудрей и хохолков  
И под каждым по зубком,  
Лягут волосы рядком. (расческа)
5. Лег в карман и караулю:  
Реву, плаксу и грязную.  
Им утру потоки слез  
Не забуду и про нос. (носовой платок)

**Инструктор:** вот и второй «ключ здоровья» у нас. Конечно же, соблюдая личную гигиену, мы тоже следим за своим здоровьем.

**Инструктор:** а чтобы найти следующий ключ, нужно показать какие мы дружные.

*(Инструктор предлагает поиграть в игру «Это я, это я, это все мои друзья»)*

### **Подвижная игра «Это я, это я, это все мои друзья»**

Дети встают в круг, на слова воспитателя идут по кругу, взявшись за руки. На слова-ответ показывают на себя и на соседей.

- Кто хоч у Вас узнать, любит петь и танцевать? (это я, это я, это все....)
- Кто у вас не ходит хмурый, любит спорт и физкультуру? (это я, это я...)
- Кто из вас, скажите братцы, забывает умываться?

– Кто умеет отдыхать, бегать прыгать и скакать? (это я, это я...)

– Кто не чесан, не умыт. И всегда по долгу спит?

– Кто из вас скажите прямо, любит папу, любит маму? (это я, это я...)

*(Дети находят еще один ключ здоровья)*

**Инструктор:** Вот какие мы дружные, любим спорт и физкультуру. (на экране появляется третий «ключ здоровья»)

– Конечно ребята, чтобы быть здоровым надо заниматься физкультурой, много гулять и закаливать свой организм.

(снова на экране появляется карта)

**Воспитатель:** А нам пора продолжить свой путь. И снова перед нами преграда. Глубокий ров с водой.

**Упражнение «Перейди ров»**

*(Дети идут по канату боковым приставным шагом друг за другом)*

*(Инструктор находит следующий конверт с заданием.)*

**Инструктор:** и снова нас здесь ждет задание «Нужно назвать правила питания».

Какие правила питания вы знаете?

1. Питаться умеренно и не переедать.  
(Я думаю, ты без сомнения знаешь,  
Что пользу приносит, не все что съедаешь.  
Запомни и всем объясни очень ясно:  
Желудок нельзя обижать понапрасну.  
И помни – желудок у тех не болел,  
Кто с детства его понимал и жалел)
2. Еда должна быть разнообразной  
(Кушать овощи и фрукты  
Рыбу, молокопродукты –  
Вот полезная еда,  
Витаминами полна.
3. Есть надо медленно, не спешит проглатывать, каждый кусочек надо жевать по 30 раз.
4. Есть в определенное время.

**Инструктор:** Посмотрите, ребята, да тут еще задание. Помогите разобраться вредные и полезные продукты.

*( Дети раскладывают картинки с вредными и полезными продуктами по конвертам и находят ключ здоровья)*

*Дети открывают сундучок, чтобы положить ключи и находят там смайлики с пожеланиями от Здравячка.*