

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 28 комбинированного вида»

"Недели здоровья" в МДОУ "Д/с № 28"

Ухта, 2023

ВВЕДЕНИЕ

Организация физкультурно-оздоровительной работы с детьми – это приоритетная задача деятельности дошкольного учреждения, особенно для детей, имеющих нарушения в развитии. Необходимость проведения большого объема коррекционно-образовательной работе с детьми, имеющими нарушения речи, привело нас к поиску условий, дающих возможность полноценного отдыха для детей, снятия излишней нагрузки, а также включения дополнительных форм оздоровительной работы с воспитанниками.

Так, в нашем МДОУ доброй традицией стало проведение оздоровительно-развивающих «Недель здоровья».

Накопленный опыт организации данной работы показал огромное значение включения недель здоровья в жизнедеятельность наших воспитанников: во-первых, это реальная возможность оздоровления детей средствами физической культуры, природных сил (солнце, воздух), формирование осознанного отношения к здоровому образу жизни, а во-вторых, это создание позитивной психологической атмосферы и радостного настроения.

В МДОУ «Д/с № 28» недели здоровья проводятся три раза в год в рамках каникулярного времени (осень, зима, весна). Всероссийский День Здоровья (7 апреля) является итоговым праздником по истечению проведенной работы в рамках оздоровительно - познавательных мероприятий. Одним из основных компонентов является турпоход с детьми в лесную зону.

Основными положениями для проведения недель здоровья в МДОУ являются:

- 1.Отмена специально организованных форм обучения детей (занятий), требующих повышенной познавательной активности и умственного напряжения - в течение недели с детьми работают учителя - логопеды в форме индивидуальных занятий и проводится фронтально-подгрупповая работа в рамках музыкально-эстетического цикла.
- 2.Увеличение времени пребывания детей на воздухе за счет продолжительности прогулки, проведения спортивных развлечений и физкультурного праздника на улице, организации выезда в лесную зону.
- 3.Обязательное проведение воспитателями бесед с детьми о здоровье, дидактических и др. игр по основам безопасности жизнедеятельности и здорового образа жизни.
- 4.Организация экскурсий с рассказом о людях разных профессий, труд которых направлен на сохранение, укрепление здоровья детей (повара, медсестра, врач и т.д.).
- 5.Проведение «уроков здоровья» старшей медсестрой МДОУ, инструктором по физической культуре (комплексы познавательных бесед с разрешением проблемных ситуаций, дидактических игр, обучением элементарным навыкам самооздоровления дошкольников).

Каждый день, входящий в неделю здоровья, начинается в нашем детском саду с приема детей на улице. Утренняя гимнастика проводится инструктором по физической культуре на свежем воздухе двумя подгруппами: младшая (младшая и средняя группы) и старшая подгруппа (старшая и подготовительная группы).

Далее дети заходят в здание д/с, где начинается подготовка к приему пищи и завтрак. Много внимания в эти дни уделяется воспитанию культурно-гигиенических навыков, которые сопровождаются рассказом воспитателей о значении гигиены, поддерживается и поощряется любая инициатива детей в реализации усвоенных умений. Прием пищи также не проходит без включения воспитательно-развивающего компонента: педагоги обращают особое внимание на содержание блюд, их пользу, значение правильно организованного питания на здоровье, самочувствие человека.

Одним из основных компонентов является поездка детей в лесную зону. Специально организованный транспорт подвозит детей к лесу, откуда инструктором по физкультуре организуется поход на лыжах (зимой), пеший поход (осенне-весенний период). Данное мероприятие проводится во всех возрастных группах с учетом требований к нагрузке и продолжительности пешей прогулки для детей разного возраста. Поход в лес имеет оздоровительную, физкультурно-развивающую, а также эколого-познавательную направленность. В теплое время года сопровождается включением персонажей (костюмированных героев), которые «встречают» детей в лесу и проводят различные беседы, игры, эстафеты и т.д.

Праздник здоровья - это финальный этап недели здоровья. В структуру итогового дня входят: украшение групп силами педагогов и детей специально подготовленными атрибутами (на предваряющих итоговый день занятиях по продуктивной деятельности), проведение итоговых бесед, игр с детьми, собственно праздник здоровья (как костюмированное представление с элементами знаний основ здорового образа жизни, ОБЖ), изобразительное творчество детей по итогам бесед, экскурсий и пр. познавательных мероприятий.

Проведение недель здоровья требует серьезной, кропотливой подготовки всех сотрудников МДОУ: как педагогов, так и младшего обслуживающего и прочего персонала. Содержание и формы работы разрабатываются ведущими педагогами МДОУ с привлечением медицинского персонала и являются как собственно авторскими разработками, так и переработанными на основе материалов, изложенных в специальной литературе (напр., «Уроки здоровья», «Оздоровительные досуги» и пр.).

В данном пособии представлены разработанные планы – конспекты недель здоровья на три учебных года, предназначенные для использования педагогами МДОУ в работе с детьми в разные периоды года.

НЕДЕЛЯ ЗДОРОВЬЯ «Витамины с грядки»

| | |
|-------------|---|
| Понедельник | <p>Прием детей и утренняя гимнастика на улице. Урок здоровья «Витамины с грядки» – старшие и подготовительные группы. Изготовление салата вместе с детьми. 10 часов сок или витаминный напиток. На прогулке «Растем здоровые»: игры на улице с инструктором по физкультуре младшая и средняя группы. Обед (обязательное присутствие салата). Музыкотерапия перед сном в постели. Сон. Гимнастика в постели после сна; дорожка здоровья, закаливающие процедуры, точечный массаж. Вечер: Досуг: «В гостях у Степашки», что растет на огороде.</p> |
| Вторник | <p>Прием детей и утренняя гимнастика на улице. Уроки здоровья «Витамины с грядки» – младшая и средняя группы. 10 часов сок или витаминный чай из трав. Обед (обязательное присутствие салата). Музыкотерапия перед сном в постели. Сон. Гимнастика в постели после сна; дорожка здоровья, закаливающие процедуры, точечный массаж. Вечер: настольные игры: лото «Овощи», лото «Фрукты».</p> |
| Среда | <p>Прием детей на улице и утренняя гимнастика. Музыкальное развлечение – «Осень в гости к нам пришла» - младшая и средняя группы. 10 часов сок или витаминный чай из трав. Поход в лес – старшие и подготовительные группы. Обед (обязательное присутствие салата). Музыкотерапия перед сном в постели. Сон. Гимнастика в постели; дорожка здоровья, закаливающие процедуры, точечный массаж. Вечер: просмотр мультфильма «Как звери готовятся к зиме»</p> |
| Четверг | <p>Прием детей на улице и утренняя гимнастика. Музыкальное развлечение «Осень золотая» – старшие и подготовительная группы. 10 часов сок или витаминный чай из трав. Поход в лес – младшая и средняя группы. Обед (обязательное присутствие салата). Музыкотерапия перед сном в постели. Сон. Гимнастика в постели; дорожка здоровья, закаливающие процедуры. Вечер: представление театральной студии «Веснушки» - сказка «Репка».</p> |

| | |
|---------|---|
| Пятница | <p>Прием детей на улице и утренняя гимнастика.</p> <p>Праздник здоровья «Спортивная олимпиада» - старшие и подготовительные группы.</p> <p>10 часов сок или витаминный чай из трав.</p> <p>Прогулка: подвижные игры и развлечение – младшая и средняя группы.</p> <p>Обед (обязательное присутствие салата).</p> <p>Музыкотерапия перед сном в постели.</p> <p>Сон.</p> <p>Гимнастика в постели; дорожка здоровья, закаливающие процедуры.</p> <p>Вечер: изобразительное творчество детей по итогам, беседы, развлечение и т.д.</p> |
|---------|---|

НЕДЕЛЯ ЗДОРОВЬЯ «Путешествие в водное царство»

| | |
|-------------|--|
| Понедельник | <p>Прием детей и утренняя гимнастика на улице. Уроки здоровья «Друзи с водой» – старшие и подготовительные группы. 10 часов сок или витаминный напиток. На прогулке «Зимушка-Зима»: игры на улице с инструктором по физкультуре младшая и средняя группы. Обед (обязательное присутствие салата). Музыкотерапия перед сном в постели. Сон. Гимнастика в постели после сна; дорожка здоровья, закаливающие процедуры, точечный массаж. Вечер: Досуг: школа безопасности «Будь осторожен на воде».</p> |
| Вторник | <p>Прием детей и утренняя гимнастика на улице. Уроки здоровья «Советы доктора Воды» – младшая и средняя группы. 10 часов сок или витаминный чай из трав. Обед (обязательное присутствие салата). Музыкотерапия перед сном в постели. Сон. Гимнастика в постели после сна; дорожка здоровья, закаливающие процедуры, точечный массаж. Вечер: Опыты с водой.</p> |
| Среда | <p>Прием детей на улице и утренняя гимнастика. Кукольный театр – «Друзья Вода и Мыло» - младшая и средняя группы. 10 часов сок или витаминный чай из трав. Поход в лес – старшие и подготовительные группы. Обед (обязательное присутствие салата). Музыкотерапия перед сном в постели. Сон. Гимнастика в постели; дорожка здоровья, закаливающие процедуры, точечный массаж. Вечер: просмотр мультфильма «Опасный лед».</p> |
| Четверг | <p>Прием детей на улице и утренняя гимнастика. Викторина «Друзи с водой!» – старшие и подготовительные группы. 10 часов сок или витаминный чай из трав. Поход в лес – младшая и средняя группы. Обед (обязательное присутствие салата). Музыкотерапия перед сном в постели. Сон. Гимнастика в постели; дорожка здоровья, закаливающие процедуры. Вечер: дидактические игры.</p> |

| | |
|---------|--|
| Пятница | <p>Прием детей на улице и утренняя гимнастика.</p> <p>Праздник здоровья «Мороз не велик, а стоять не велит» - старшие и подготовительные группы.</p> <p>10 часов сок или витаминный чай из трав.</p> <p>Прогулка: подвижные игры и развлечение – младшая и средняя группы.</p> <p>Обед (обязательное присутствие салата).</p> <p>Музыкотерапия перед сном в постели.</p> <p>Сон.</p> <p>Гимнастика в постели; дорожка здоровья, закаливающие процедуры.</p> <p>Вечер: изобразительное творчество детей по итогам, беседы, викторины и т.д.</p> |
|---------|--|

НЕДЕЛЯ ЗДОРОВЬЯ «Красный, желтый, зеленый»

| | |
|-------------|---|
| Понедельник | <p>Прием детей и утренняя гимнастика на улице. Уроки безопасности «Дорога и дети» - старшие и подготовительные группы. 10 часов сок или витаминный напиток. Экскурсия к светофору младшая и средняя группы. Обед (обязательное присутствие салата). Музыкотерапия перед сном в постели. Сон. Гимнастика в постели после сна; дорожка здоровья, закаливающие процедуры, точечный массаж. Вечер: дидактические игры по правилам дорожного движения.</p> |
| Вторник | <p>Прием детей и утренняя гимнастика на улице. Уроки безопасности «Наш друг светофор» – младшая и средняя группы. 10 часов сок или витаминный чай из трав. Обед (обязательное присутствие салата). Музыкотерапия перед сном в постели. Сон. Гимнастика в постели после сна; дорожка здоровья, закаливающие процедуры, точечный массаж. Вечер: Досуг «Вас приглашает Светофор».</p> |
| Среда | <p>Прием детей на улице и утренняя гимнастика. Спортивное развлечение – «Красный, желтый, зеленый» - младшая и средняя группы. 10 часов сок или витаминный чай из трав. Поход в лес – старшие и подготовительные группы. Обед (обязательное присутствие салата). Музыкотерапия перед сном в постели. Сон. Гимнастика в постели; дорожка здоровья, закаливающие процедуры, точечный массаж. Вечер: просмотр мультфильма «Загадочные человечки».</p> |
| Четверг | <p>Прием детей на улице и утренняя гимнастика. Спортивное развлечение «Красный, желтый, зеленый» – старшие и подготовительные группы. 10 часов сок или витаминный чай из трав. Поход в лес – младшая и средняя группа. Обед (обязательное присутствие салата). Музыкотерапия перед сном в постели. Сон. Гимнастика в постели; дорожка здоровья, закаливающие процедуры. Вечер: настольные игры «Лото безопасности»</p> |

| | |
|---------|--|
| Пятница | <p>Прием детей на улице и утренняя гимнастика.</p> <p>Праздник здоровья «Спортивный магазин» - старшие и подготовительные группы.</p> <p>10 часов сок или витаминный чай из трав.</p> <p>Прогулка: подвижные игры и развлечение – младшая и средняя группы.</p> <p>Обед (обязательное присутствие салата).</p> <p>Музыкотерапия перед сном в постели.</p> <p>Сон.</p> <p>Гимнастика в постели; дорожка здоровья, закаливающие процедуры.</p> <p>Вечер: изобразительное творчество детей по итогам, беседы, экскурсии, развлечение и т.д.</p> |
|---------|--|

НЕДЕЛЯ ЗДОРОВЬЯ «Уроки вежливости»

| | |
|-------------|---|
| Понедельник | <p>Прием детей и утренняя гимнастика на улице. Урок вежливости «Нельзя говорить никому никогда Обидные или плохие слова!» – старшие и подготовительные группы. 10 часов сок или витаминный напиток. На прогулке: игры, эстафеты с инструктором по физкультуре младшая и средняя группы. Обед (обязательное присутствие салата). Музыкакотерапия перед сном в постели. Сон. Гимнастика в постели после сна; дорожка здоровья, закаливающие процедуры, точечный массаж. Вечер: настольные игры – «Азбука вежливости».</p> |
| Вторник | <p>Прием детей и утренняя гимнастика на улице. Урок вежливости «Всем детям надо вежливыми быть: «Пожалуйста!», «Спасибо!» говорить!» – младшая и средняя группа. 10 часов сок или витаминный чай из трав. Обед (обязательное присутствие салата). Музыкакотерапия перед сном в постели. Сон. Гимнастика в постели после сна; дорожка здоровья, закаливающие процедуры, точечный массаж. Вечер: Кукольный театр «Два жадных медвежонка».</p> |
| Среда | <p>Прием детей на улице и утренняя гимнастика. Музыкальное развлечение – «Чудеса осенней природы!» - младшая и средняя группы. 10 часов сок или витаминный чай из трав. Поход в лес – старшие и подготовительные группы. Обед (обязательное присутствие салата). Музыкакотерапия перед сном в постели. Сон. Гимнастика в постели; дорожка здоровья, закаливающие процедуры, точечный массаж. Вечер: просмотр мультфильма «Уроки вежливости».</p> |
| Четверг | <p>Прием детей на улице и утренняя гимнастика. Музыкальное развлечение «Здравствуй, Осень!» – старшие и подготовительные группы. 10 часов сок или витаминный чай из трав. Поход в лес – младшая и средняя группы. Обед (обязательное присутствие салата). Музыкакотерапия перед сном в постели. Сон. Гимнастика в постели; дорожка здоровья, закаливающие процедуры. Вечер: дидактические игры.</p> |

| | |
|---------|--|
| Пятница | <p>Прием детей на улице и утренняя гимнастика.</p> <p>Праздник здоровья «Сильные, смелые, ловкие» - старшие и подготовительные группы.</p> <p>10 часов сок или витаминный чай из трав.</p> <p>Прогулка: подвижные игры и развлечение – младшая и средняя группы.</p> <p>Обед (обязательное присутствие салата).</p> <p>Музыкотерапия перед сном в постели.</p> <p>Сон.</p> <p>Гимнастика в постели; дорожка здоровья, закаливающие процедуры.</p> <p>Вечер: изобразительное творчество детей по итогам, беседы, развлечение и т.д.</p> |
|---------|--|

НЕДЕЛЯ ЗДОРОВЬЯ «Опасные забавы»

| | |
|-------------|--|
| Понедельник | <p>Прием детей и утренняя гимнастика на улице. Урок безопасности «Опасные забавы» – старшие и подготовительные группы. 10 часов сок или витаминный напиток. На прогулке «Зимние состязания» игры на улице с инструктором по физкультуре младшая и средняя группы. Обед (обязательное присутствие салата). Музыкотерапия перед сном в постели. Сон. Гимнастика в постели после сна; дорожка здоровья, закаливающие процедуры, точечный массаж. Вечер: настольные игры (лото, игры с фишками).</p> |
| Вторник | <p>Прием детей и утренняя гимнастика на улице. Урок безопасности «Опасный огонек» – младшая и средняя группы. 10 часов сок или витаминный чай из трав. Обед (обязательное присутствие салата). Музыкотерапия перед сном в постели. Сон. Гимнастика в постели после сна; дорожка здоровья, закаливающие процедуры, точечный массаж. Вечер: Беседа по «Повести о неизвестном герое».</p> |
| Среда | <p>Прием детей на улице и утренняя гимнастика. Театр «Тигрушин теремок и опасный огонек». 10 часов сок или витаминный чай из трав. Поход в лес – старшие и подготовительные группы. Обед (обязательное присутствие салата). Музыкотерапия перед сном в постели. Сон. Гимнастика в постели; дорожка здоровья, закаливающие процедуры, точечный массаж. Вечер: просмотр мультфильма «Кошкин дом».</p> |
| Четверг | <p>Прием детей на улице и утренняя гимнастика. Спортивное развлечение «Юные пожарные!» – старшие и подготовительные группы. 10 часов сок или витаминный чай из трав. Поход в лес – младшая и средняя группа. Обед (обязательное присутствие салата). Музыкотерапия перед сном в постели. Сон. Гимнастика в постели; дорожка здоровья, закаливающие процедуры. Вечер: дидактические игры.</p> |

| | |
|---------|--|
| Пятница | <p>Прием детей на улице и утренняя гимнастика.</p> <p>КВН по пожарной безопасности – старшие и подготовительные группы.</p> <p>10 часов сок или витаминный чай из трав.</p> <p>Прогулка: подвижные игры и развлечение – младшая и средняя группы.</p> <p>Обед (обязательное присутствие салата).</p> <p>Музыкотерапия перед сном в постели.</p> <p>Сон.</p> <p>Гимнастика в постели; дорожка здоровья, закаливающие процедуры.</p> <p>Вечер: изобразительное творчество детей по итогам, беседы и т.д.</p> |
|---------|--|

НЕДЕЛЯ ЗДОРОВЬЯ

«Один дома»

| | |
|-------------|---|
| Понедельник | <p>Прием детей и утренняя гимнастика на улице. Урок безопасности «Один дома» - старшие и подготовительные группы. 10 часов сок или витаминный напиток. Обед (обязательное присутствие салата). Музыкотерапия перед сном в постели. Сон. Гимнастика в постели после сна; дорожка здоровья, закаливающие процедуры, точечный массаж. Вечер: настольные игры «Лото безопасности».</p> |
| Вторник | <p>Прием детей и утренняя гимнастика на улице. Урок безопасности: «Будь осторожен дома» - младшая и средняя группы. 10 часов сок или витаминный чай из трав. Обед (обязательное присутствие салата). Музыкотерапия перед сном в постели. Сон. Гимнастика в постели после сна; дорожка здоровья, закаливающие процедуры, точечный массаж. Вечер: представление театральной студии «Веснушки» - «Волк и семеро козлят».</p> |
| Среда | <p>Прием детей на улице и утренняя гимнастика. «Веселые мячи» развлечение – младшая и средняя группы. 10 часов сок или витаминный чай из трав. Поход в лес – старшие и подготовительные группы. Обед (обязательное присутствие салата). Музыкотерапия перед сном в постели. Сон. Гимнастика в постели; дорожка здоровья, закаливающие процедуры, точечный массаж. Вечер: просмотр мультфильма «Один дома»</p> |
| Четверг | <p>Прием детей на улице и утренняя гимнастика. «Спортивная карусель» развлечение – старшие и подготовительные группы. 10 часов сок или витаминный чай из трав. Поход в лес – младшая и средняя группы. Обед (обязательное присутствие салата). Музыкотерапия перед сном в постели. Сон. Гимнастика в постели; дорожка здоровья, закаливающие процедуры. Вечер: дидактические игры.</p> |

| | |
|---------|---|
| Пятница | <p>Прием детей на улице и утренняя гимнастика. Физкультурный марафон (игры, соревнования, эстафеты) – старшие и подготовительные группы. 10 часов сок или витаминный чай из трав. Прогулка: подвижные игры и развлечение – младшая и средняя группы. Обед (обязательное присутствие салата). Музыкотерапия перед сном в постели. Сон. Гимнастика в постели; дорожка здоровья, закаливающие процедуры. Вечер: изобразительное творчество детей по итогам, беседы, развлечение и т.д.</p> |
|---------|---|

НЕДЕЛЯ ЗДОРОВЬЯ «Если хочешь быть здоров»

| | |
|-------------|---|
| Понедельник | <p>Прием детей и утренняя гимнастика на улице. Урок здоровья «Забота о глазах» – старшие и подготовительные группы. 10 часов сок или витаминный напиток. На прогулке: игры, эстафеты с инструктором по физкультуре младшая и средняя группы. Обед (обязательное присутствие салата). Музыкаотерапия перед сном в постели. Сон. Гимнастика в постели после сна; дорожка здоровья, закаливающие процедуры, точечный массаж. Вечер: настольные игры, лото «Я и мое тело»</p> |
| Вторник | <p>Прием детей и утренняя гимнастика на улице. Урок здоровья «Глазки – подсказки» – младшая и средняя группы. 10 часов сок или витаминный чай из трав. Обед (обязательное присутствие салата). Музыкаотерапия перед сном в постели. Сон. Гимнастика в постели после сна; дорожка здоровья, закаливающие процедуры, точечный массаж. Вечер: Беседа по стихотворению В.Маяковского «Что такое хорошо и что такое плохо?»</p> |
| Среда | <p>Прием детей на улице и утренняя гимнастика. Спортивное развлечение «Будем здоровыми!» - младшая и средняя группы. 10 часов сок или витаминный чай из трав. Поход в лес – старшие и подготовительные группы. Обед (обязательное присутствие салата). Музыкаотерапия перед сном в постели. Сон. Гимнастика в постели; дорожка здоровья, закаливающие процедуры, точечный массаж. Вечер: Досуг «Береги одежду снову, а здоровье – смолоду» - старшие и подготовительные группы.</p> |
| Четверг | <p>Прием детей на улице и утренняя гимнастика. Спортивное развлечение «В здоровом теле, здоровый дух!» – старшие и подготовительные группы. 10 часов сок или витаминный чай из трав. Поход в лес – младшая и средняя группы. Обед (обязательное присутствие салата). Музыкаотерапия перед сном в постели. Сон. Гимнастика в постели; дорожка здоровья, закаливающие процедуры. Вечер: дидактические игры.</p> |

| | |
|---------|--|
| Пятница | <p>Прием детей на улице и утренняя гимнастика.</p> <p>Викторина «Как нужно ухаживать за собой» - старшие и подготовительные группы.</p> <p>10 часов сок или витаминный чай из трав.</p> <p>Прогулка: подвижные игры и развлечение – младшая и средняя группы.</p> <p>Обед (обязательное присутствие салата).</p> <p>Музыкотерапия перед сном в постели.</p> <p>Сон.</p> <p>Гимнастика в постели; дорожка здоровья, закаливающие процедуры.</p> <p>Вечер: изобразительное творчество детей по итогам, беседы, развлечение, викторины и т.д.</p> |
|---------|--|

НЕДЕЛЯ ЗДОРОВЬЯ

«Режим дня»

| | |
|-------------|---|
| Понедельник | <p>Прием детей и утренняя гимнастика на улице. Урок здоровья «Твой режим дня» – старшие и подготовительные группы. 10 часов сок или витаминный напиток. На прогулке «Зимние забавы» игры на улице с инструктором по физкультуре младшая и средняя группы. Обед (обязательное присутствие салата). Музыкотерапия перед сном в постели. Сон. Гимнастика в постели после сна; дорожка здоровья, закаливающие процедуры, точечный массаж. Вечер: настольные игры лото «Режим дня», «Части суток».</p> |
| Вторник | <p>Прием детей и утренняя гимнастика на улице. Урок здоровья «Режим дня» – младшая и средняя группы. 10 часов сок или витаминный чай из трав. Обед (обязательное присутствие салата). Музыкотерапия перед сном в постели. Сон. Гимнастика в постели после сна; дорожка здоровья, закаливающие процедуры, точечный массаж. Вечер: Беседа по стихотворению С.Михалкова «Про Мимозу»</p> |
| Среда | <p>Прием детей на улице и утренняя гимнастика. Беседы по картинкам «Утро Маши» - младшая и средняя группы. 10 часов сок или витаминный чай из трав. Поход в лес – старшие и подготовительные группы. Обед (обязательное присутствие салата). Музыкотерапия перед сном в постели. Сон. Гимнастика в постели; дорожка здоровья, закаливающие процедуры, точечный массаж. Вечер: просмотр мультфильма «В гостях у Ньюши».</p> |
| Четверг | <p>Прием детей на улице и утренняя гимнастика. Беседа: «Как сделать сон полезным!» – старшие и подготовительные группы. 10 часов сок или витаминный чай из трав. Поход в лес – младшая и средняя группы. Обед (обязательное присутствие салата). Музыкотерапия перед сном в постели. Сон. Гимнастика в постели; дорожка здоровья, закаливающие процедуры. Вечер: дидактические игры.</p> |

| | |
|---------|--|
| Пятница | <p>Прием детей на улице и утренняя гимнастика.</p> <p>Викторина «Мой режим дня» – старшие и подготовительные группы.</p> <p>10 часов сок или витаминный чай из трав.</p> <p>Прогулка: подвижные игры и развлечение – младшая и средняя группы.</p> <p>Обед (обязательное присутствие салата).</p> <p>Музыкотерапия перед сном в постели.</p> <p>Сон.</p> <p>Гимнастика в постели; дорожка здоровья, закаливающие процедуры.</p> <p>Вечер: изобразительное творчество детей по итогам, беседы, викторины и т.д.</p> |
|---------|--|

НЕДЕЛЯ ЗДОРОВЬЯ «Зеленая азбука»

| | |
|-------------|--|
| Понедельник | <p>Прием детей и утренняя гимнастика на улице. Урок природы «Лес – наше богатство» - старшие и подготовительные группы. 10 часов сок или витаминный напиток. Обед (обязательное присутствие салата). Музыкотерапия перед сном в постели. Сон. Гимнастика в постели после сна; дорожка здоровья, закаливающие процедуры, точечный массаж. Вечер: настольные игры лото «Животные нашего леса»</p> |
| Вторник | <p>Прием детей и утренняя гимнастика на улице. Урок природы «Кто живет в лесу?» - младшая и средняя группы. 10 часов сок или витаминный чай из трав. Обед (обязательное присутствие салата). Музыкотерапия перед сном в постели. Сон. Гимнастика в постели после сна; дорожка здоровья, закаливающие процедуры, точечный массаж. Вечер: представление театральной студии «Веснушки» - «Мешок яблок».</p> |
| Среда | <p>Прием детей на улице и утренняя гимнастика. «Лесные звери » развлечение – младшая и средняя группы. 10 часов сок или витаминный чай из трав. Поход в лес – старшие и подготовительные группы. Обед (обязательное присутствие салата). Музыкотерапия перед сном в постели. Сон. Гимнастика в постели; дорожка здоровья, закаливающие процедуры, точечный массаж. Вечер: просмотр мультфильма «Теремок»</p> |
| Четверг | <p>Прием детей на улице и утренняя гимнастика. «Мой веселый звонкий мяч» развлечение – старшие и подготовительные группы. 10 часов сок или витаминный чай из трав. Поход в лес – младшая и средняя группа. Обед (обязательное присутствие салата). Музыкотерапия перед сном в постели. Сон. Гимнастика в постели; дорожка здоровья, закаливающие процедуры. Вечер: дидактические игры.</p> |

| | |
|---------|--|
| Пятница | <p>Прием детей на улице и утренняя гимнастика.</p> <p>Викторина «Лекарственные растения» – старшие и подготовительные группы.</p> <p>10 часов сок или витаминный чай из трав.</p> <p>Прогулка: подвижные игры и развлечение – младшая и средняя группы.</p> <p>Обед (обязательное присутствие салата).</p> <p>Музыкотерапия перед сном в постели.</p> <p>Сон.</p> <p>Гимнастика в постели; дорожка здоровья, закаливающие процедуры.</p> <p>Вечер: изобразительное творчество детей по итогам, беседы, развлечение, викторины и т.д.</p> |
|---------|--|

Список используемой литературы

1. Алябьева Е.А. Тематические дни и недели в детском саду. Планирование и конспекты. – М.: ТЦ Сфера, 2005.
2. Алямовская В.Г. Ребенок за столом. – М.: ТЦ Сфера, 2007.
3. Дурова Н.В. Очень важный разговор. Беседы – занятия с дошкольниками об этике поведения. – М.: Мозаика-синтез, 2000.
4. Жучкова Г.Н. Нравственные беседы с детьми 4-6 лет. Занятия с элементами психогимнастики. – М.: «Издательство Гном и Д», 2000.
5. Лободин В.Т., Федоренко А.Д., Александрова Г.В. В стране здоровья. – М.: Мозаика-синтез, 2011.
6. Николаева С.О. Занятия по культуре поведения с дошкольниками и младшими школьниками. – М.: ВЛАДОС, 1999.
7. Новикова И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. – М.: Мозаика-синтез, 2010.
8. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А. Тридцать уроков здоровья. – М.: ТЦ Сфера, 1999.
9. Семенака С.И. Уроки добра. Коррекционно-развивающая программа для детей 5-7 лет. – М.: АРКТИ, 2004.
10. Сизова Н.О. Валеология. Конспекты комплексных занятий в детском саду (от 3 до 7 лет). – СПб.: Паритет, 2008.
11. Тихомирова Л.Ф. Упражнения на каждый день. Уроки здоровья для детей 5-8 лет. – Ярославль: Академия развития, 2002.
12. Хаткина М.А. Веселые уроки кота Этикета. – Ростов н/Д: ООО «Удача», 2008.