

Неделя здоровья

Старший дошкольный возраст

Неделя здоровья — форма активного отдыха детей, когда режим дня наполняется различными играми и упражнениями, увеличивается время пребывания на свежем воздухе в холодное время года.

В течение этой недели особое внимание должно уделяться формированию у ребенка элементарных представлений об особенностях строения и функционирования своего тела, психологической готовности к активной оздоровительной деятельности.

В методике проведения недели здоровья делают акцент на самостоятельное экспериментирование и поисковую активность детей, побуждая их к творческому отношению при выполнении различных заданий. Целесообразно включать в содержание занятий и игр задания игрового характера:

легкий бег на носках — «Бежит вода», имитационные движения — «Зайка прыгает по полянке», упражнения для глаз — «Белочка прыгает с веточки на веточку», а также упражнения для формирования осанки и стопы, дыхательные упражнения и т.д.

Темы бесед, проводимых с детьми, могут быть разными: гигиена, питание, закаливание, строение отдельных частей тела человека и т.д.

И, конечно же, при организации активного отдыха с целью повышения эмоционального фона рекомендуется красочное оформление физкультурного зала, групповой комнаты, спортивной площадки в соответствии с содержанием мероприятий, а также использование музыкального сопровождения и соблюдение определенных ритуальных моментов (приветствия команд, зрителей, вручение наград и т.д.).

Подготовка к проведению недели здоровья должна осуществляться в процессе всей учебно-воспитательной работы с детьми, которая включает чтение книг, просмотры иллюстраций, видеофильмов о спорте, спортсменах, разучивание подвижных игр, эстафет. Однако некоторые игры, аттракционы и простые двигательные задания могут быть проведены без предварительного ознакомления детей с ними как сюрпризный момент.

Примерный план Недели здоровья для детей 5—7 лет

Понедельник

Первая половина дня:

- оформление групповой комнаты;

План составлен с учетом организации Недели здоровья зимой, но занятия «Путешествие в Страну здоровья» и «Встреча с доктором Айболитом» могут проводиться в любое время года.

- сюжетно-тематическое занятие «Путешествие в Страну здоровья» (игра-беседа, посвященная закреплению знаний о личной гигиене);
- утренняя прогулка (организация коллективной трудовой деятельности детей по подготовке участка для совместных игр на воздухе, подвижные игры с санками: «Регулировщик», «Гонки на санках», «Черепахи» и др.).

Вторая половина дня:

- конкурс рисунков, отражающий знания детей о личной и общественной гигиене по теме «Путешествие в Страну здоровья»;
- вечерняя прогулка (подвижные игры: «Белые медведи», «Ловишки-Елочки» и др.).

Вторник

Первая половина дня:

- организация выставки рисунков детей на тему «Путешествие в Страну здоровья»;
- сюжетно-тематическое занятие «Встреча с доктором Айболитом» (беседа о профилактике заболеваний и об уходе за глазами, ушами, зубами; разнообразные физические и игровые упражнения);

- утренняя прогулка (самостоятельная двигательная и творческая деятельность детей, игровые упражнения на ледяных дорожках, подвижная игра «Два Мороза»).

Вторая половина дня:

- беседа с детьми по теме «Лыжники»;
- дидактические игры: «Одень куклу для прогулки на лыжах», «Зимние забавы»;
- вечерняя прогулка (игры-развлечения со снегом, подвижные игры по желанию детей).

Среда Первая половина дня:

- организация выставки «Встреча с доктором Айболитом»;
- сюжетно-тематическое занятие «В гостях у Сиропчика» (беседа о значении продуктов питания в жизни человека; игра «Съедобное и несъедобное»);
- утренняя прогулка по территории детского сада на лыжах (по учебной лыжне) с выполнением различных заданий по технике передвижения;

- игровые упражнения на лыжах:

«Догони меня», «Лыжные буксиры», «Лыжные дуэты»;

- самостоятельная двигательная деятельность детей на воздухе. **Вторая половина дня:**
- беседа «Волшебный стальной конек»;
- просмотр видеофильма о показательных выступлениях фигуристов. Игровое упражнение «Фигурист» (по типу игр «Делай так», «Море волнуется — раз...»);
- вечерняя прогулка (подвижные игры: «Затейники», «Угадай, что делаем» и др.).

Четверг

Первая половина дня:

- организация дидактических игр «Подбери одежду для спортсмена», «Двигаемся, играя»;
- тематическое занятие «Юные друзья Мойдодыра» (изготовление книги, отражающей правила личной гигиены, отношение детей к людям, нарушающим эти правила);
- утренняя прогулка (катание друг друга на санках, спуск с горы, «гонки» на санках).

Вторая половина дня:

- оформление книги «Юные друзья Мойдодыра»;
- вечерняя прогулка (народные игры: «Казачьи разбойники», «Кружева»).

Пятница

День открытых дверей (посещение детского сада родителями).

Первая половина дня:

- встреча гостей, организация самостоятельной двигательной деятельности, дидактические игры спортивной тематики для детей и родителей;
- экскурсия для родителей на выставки работ детей по темам: «Путешествие в Страну здоровья», «Встреча с доктором Айболитом»;
- утренняя прогулка (оформление участка детского сада; совместные игры детей, воспитателей и родителей; игры: «Быстрые упряжки» (с санками), «Кто дальше?» (скольжение на ледяных дорожках)).

Вторая половина дня:

- физкультурный досуг «Я, ты, он, она — вместе дружная спортивная семья» («Веселые старты» для детей, родителей и воспитателей);
- совместная с родителями вечерняя прогулка.

Занятие 1. «Путешествие в Страну здоровья»

Цель. Формирование навыков здорового образа жизни, закрепление навыков выполнения основных движений, умения ориентироваться в помещении.

Ход занятия

Занятие проводится со всей группой.

Дети в спортивной форме входят в зал. Педагог предлагает им расположиться вокруг себя на ковре.

Воспитатель. Сегодня в нашем детском саду начинается «Неделя здоровья». Мы узнаем много о себе, об особенностях нашего организма, о том, как надо заботиться о своем здоровье, чтобы быть сильными и выносливыми.

Раздается стук в дверь.

Воспитатель. Давайте посмотрим, кто к нам пришел.

В зал входит Мойдодыр (воспитатель).

Мойдодыр. Здравствуйте, дети! Я рад, что вы пригласили меня в этот чудесный зал. Но я пришел не один. Со мной мои друзья. Отгадайте, кто они.

Мойдодыр загадывает загадку о воде:

«Зимой падает, весной журчит, летом шумит, осенью капает».

Дети. Вода.

В зал входит Вода (воспитатель).

Вода. Здравствуйте! Объясните, зачем вы меня позвали? *(Ответы детей: на праздник, рассказать о том, зачем нужна вода.)* Тогда я остаюсь.

Мойдодыр загадывает загадку о воздухе. Обыгрывается приход Воздуха (воспитателя).

Воспитатель. Наши гости помогут нам попасть в Страну здоровья.

Мойдодыр. В путь-дорогу собирайся, за здоровьем отправляйся.

Дети строятся в две колонны за гостями. Звучит веселая мелодия. Все делают круг почета. Первой встает вода и предлагает пробежаться так, как бежит вода. Дети выполняют легкий бег на носках; с ускорением; медленный бег.

Далее в игру вступает Воздух. Дети выполняют ходьбу и бег врассыпную.

Мойдодыр. Вот мы пришли в Страну здоровья. Вода, тебе слово.

Вода. Дети, зачем нужна вода? *(Выслушивает ответы.)* Правильно! Без воды засохли бы деревья, кусты. Не смогли бы расти цветы. Да и человек не может жить без воды. Ведь организм содержит большое количество воды. Вы верно сказали, что вода нужна для умывания. А как разные животные умываются? *(Ответы детей.)*

Вода показывает картинки, где изображено, как умывается кошка, как слон обливает себя водой, как купаются медвежата и другие животные.

Вода. Вспомните, в какой сказке говорится о том, как умываются животные? Правильно! «Мойдодыр». А кто написал эту сказку? Верно! Корней Чуковский.

Вода зовет Мойдодыра, и вместе с ним дети вспоминают и знакомые строки: «Рано утром на рассвете умываются утята...»

Воспитатель делит детей на четыре команды, каждой Вода дает планкарту.

Вода. Это карта спортивного зала, на ней отмечено место, где вы найдете сюрприз с моими советами. А одну карту я дам Мойдодыру и Воздуху ~ они будут искать конверт. А что в нем находится — узнаете позднее.

Дети выполняют задание. Педагог собирает найденные детьми сюрпризы — воздушные шарик, внутри которых спрятаны советы Воды, и подает ей.

Вода. Сколько шариков вы нашли! Сейчас шарик лопнет, и мы прочитаем советы.

1-й совет. Умывайтесь по утрам, после сна. Мойте руки, лицо, шею, уши.

2-й совет. Мойте руки и ноги перед сном каждый день.

3-й совет. Обязательно мойте руки после игр, прогулки, общения с животными, туалета.

4-й совет. Не реже одного раза в неделю принимайте ванну.

Запомните эти советы. А что же Мойдодыр и Воздух? Вы нашли свой конверт? Нет? Ребята, давайте поможем им.

По план-карте спортивного зала дети находят большой красочный конверт.

Мойдодыр. Что же в этом конверте? *(Открывает конверт, где спрятано много «ручейков» — голубых лент.)* Да это же ручейки к игре «Собери ручейки в речку». Давайте поиграем в эту игру!

Проводится игра, где дети упражняются в беге врассыпную, с ускорением, развивая быстроту, ловкость, выносливость.

Воздух. Какую большую вы собрали речку! Теперь воды в нашем детском саду очень много. Я принес вам на праздник сказку или быль. Вы решите это сами. Слушайте внимательно.

Воздух рассказывает сказку.

«В одной московской квартире жила-была девочка-грязнуля. Больше всего на свете она не любила умываться, и у нее на руках поселились микробы, которые так и старалась попасть в рот к девочке.

Однажды это произошло, Девочка заболела. К ней пришел доктор и сказал, что причиной болезни стали микробы. Доктор посмотрел на руки девочки и удивился. Это ведь раздолье для микробов. И дал ей одно средство, которое навсегда избавило девочку от микробов».

Что же это за средство? *(Ответы детей.)* Правильно, это мыло *(показывает большой кусок мыла)*. Мыло и вода — настоящие друзья! Как же правильно мыть руки? *(Ответы детей.)* А какое еще есть средство, чтобы избавиться от микробов в помещении? *(Ответы детей.)* Верно, это чистый, свежий воздух. Чтобы избавиться от микробов, надо как можно чаще мыть руки с мылом и проветривать комнаты в детском саду и дома.

Но есть еще одно средство, которое помогает быть вам здоровыми. Это физические упражнения. Их лучше выполнять на свежем воздухе или в хорошо проветренном помещении. Давайте все вместе выполним упражнения под музыку *(дети делают ритмические упражнения)*.

Воспитатель. Сегодня мы совершили путешествие в Страну здоровья. Нарисуйте, как вы ухаживаете за глазами, а затем мы оформим выставку ваших работ.

Занятие 2. Встреча с доктором Айболитом

Цель. Закреплять знания детей об уходе за глазами, ушами, зубами.

Ход занятия

Занятие проводится со всей группой.

Педагог сообщает, что почтальон принес необычную посылку, и рассматривает ее вместе с детьми. Предлагает открыть ее. В посылке находится план-схема здания детского сада, на которой отмечен маршрут. Здесь же лежит приглашение к доктору Айболиту. Дается задание: следуя по указанному маршруту, найти доктора Айболита. Дети вместе с педагогом отправляются в путь и с помощью плана приходят в кабинет медицинской сестры, где их встречает доктор Айболит (воспитатель).

Доктор Айболит. Здравствуйте, дети! Я рад, что вы справились с заданием, и хочу пригласить вас в загадочную страну.

Дети, следуя за Айболитом, входят в спортивный зал.

Доктор Айболит. Мы пришли в страну, в которой три города. Сначала отправимся в первый. *(Подводит детей к декорации, где изображен дом в виде глаза, а за шторой на окне — зрачок.)*

Отгадайте загадку и узнаете, в какой город мы пришли. «Два братца через дорожку живут, а друг друга не видят». Верно, это глаза, и город называется Глазоград. Как вы думаете, кто из животных самый зоркий? *(Орел, сова.)* Зачем нужны глаза человеку? *(Ответы детей: помогают видеть, различать и узнавать предметы, их цвет, форму.)* Посмотрите друг другу в глаза. Какого они цвета? *(Голубые, серые, карие, зеленые.)*

Доктор Айболит *(открывает штору в домике; дети видят изображения глаз, различных по цвету, форме, расположению, рассматривают их; затем Айболит открывает «веко» глаза — окошко).* Что можно увидеть, рассматривая глаз? Цветное колечко — радужная оболочка, или радужка. В центре глаза виден черный кружок. Он то расширяется, то сжимается. Это зрачок. Давайте понаблюдаем за зрачком. Посмотрите друг другу в глаза *(выключает на несколько секунд свет)*. Что произошло со зрачком в темноте? Он расширился. А при свете? Зрачок сужается. Глаза очень нежные, поэтому они нуждаются в защите. У каждого глаза есть стражи (веки, ресницы, брови). Они защищают их от пыли, ветра и пота. Есть еще один страж. Он вам всем хорошо знаком — это слезы. Они тоже защищают глаза от попадания в них соринки.

Глаза надо не только защищать, но и ухаживать за ними. По утрам и вечерам — умывать. Глазам, как и нам, надо заниматься физкультурой. Называется она «гимнастика для глаз». Давайте выполним ее все вместе.

1-е упражнение.

Закрывать ладонями глаза, не нажимая на них, полностью исключая доступ света (1—2 минуты). Открыть глаза.

2-е упражнение.

Закрывать глаза. Массировать надбровные дуги легкими круговыми движениями указательных пальцев от носа к виску (2—3 раза).

3-е упражнение. Закрывать глаза. Медленно переводить глазные яблоки в крайнее левое, затем — в крайнее правое положение (5—6 раз).

4-е упражнение.

Открыть глаза и посмотреть на цветок, нарисованный на стекле, затем перевести взгляд на вид из окна (5—6 раз).

Доктор Айболит. Эту гимнастику нужно повторять каждый день. А теперь пришло время отправиться в другой город. Но путь к нему сложен и требует сноровки.

Дети преодолевают несколько раз полосу препятствий:

- ходьба по наклонной доске;
- лазанье по гимнастической стенке;

- *подлезание под воротца, дуги;*
- *ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки и др.*

Доктор Айболит. Наконец, мы пришли в город под названием Ухоград. О чем мы поведем беседу? Верно, об ушах. Органы слуха есть у животных и человека. Животным слух помогает поймать добычу, найти друг друга. А зачем нужны уши человеку? Попробуйте закрыть уши руками. Что произошло? Плохо слышны звуки. Стало труднее общаться нам с вами. Как же надо ухаживать за ушами (чистить их раз в 3—4 дня). Давайте посмотрим, все ли дети в нашей группе хорошо слышат.

Проводится игра **«Не попадись лисе»**.

Цель. Проверить слух, упражнять в ходьбе на носках, врассыпную.

Ход игры. Лиса с закрытыми глазами должна услышать и поймать зайцев, которые решили пробраться к ней в огород. Зайцы должны как можно тише пройти мимо лисы, чтобы она не услышала их.

Доктор Айболит. За огородом лисы находится последний город — Зубо-град. Правильно, мы поговорим сейчас о зубах. Что помогает нам переваривать пищу? Пища во рту смачивается слюной и измельчается зубами. Первые зубы — молочные. К 10 годам молочные зубы выпадают, а на их месте вырастают постоянные. Как вы думаете, у кого болят зубы?

Верно, у того, кто ест много сладкого. Есть ли у зубов защитник? Есть. Зубная эмаль. Она твердая, белая. Надо стараться ее не повредить. Что надо делать, если заболел зуб? Срочно идти к врачу. Как же следует ухаживать за зубами?

Доктор Айболит раздает всем зубные щетки и проводит **физкультурную паузу «Чистка зубов»**.

1. Чистить внешнюю поверхность **зубов**. Зубная щетка располагается вдоль линии десен (верхних и нижних). Движения — сверху вниз, затем снизу вверх.

2. Чистить жевательную поверхность каждого зуба. Движения щетки — вперед-назад.

3. Кончиком щетки чистить внутреннюю сторону зубов круговыми движениями.

Доктор Айболит. Какие вы все молодцы! Но пора собираться в дорогу. Она проходит через солнечную полянку, где живет много солнечных зайчиков. Поиграем в игру **«Поймай солнечных зайчиков»**.

Цель. Упражнять в беге врассыпную, развивать быстроту, ловкость.

Ход игры. На шелковые ленточки пришить изображения солнышка или зайчика. Игра проводится по типу «Ловишки с ленточками».

Доктор Айболит. Вот мы и вернулись в детский сад. Я вам дам задание. Нарисуйте, как вы дома ухаживаете за глазами, ушами и зубами.

До новых встреч!