



# Неделя здоровья !

(Средняя группа №4)

Воспитатели:  
Мигина И.С.  
Васильченко Ю.А





«Я не боюсь еще и еще раз повторить: забота о здоровье - это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы».

В.Сухомлинский

## Основные задачи:

- ❖ воспитание потребности в здоровом образе жизни;
- ❖ развитие физических качеств в соответствии с возможностями и состоянием здоровья ребенка;
- ❖ создание условий для реализации потребности в двигательной активности в повседневной жизни;
- ❖ выявление интересов, склонностей и способностей детей в двигательной деятельности и реализация их через спортивно-оздоровительную активность;
- ❖ приобщение детей к традициям большого спорта.





## Ежедневные оздоровительные мероприятия:

- Утренняя гимнастика
- Правильное питание
- Дневной сон
- Гимнастика после дневного сна
- Самомассаж
- Прогулки
- Физ.минутки
- Физкультурные занятия
- Пальчиковая гимнастика
- Подвижные игры
- Гигиенические процедуры
- Соблюдение режима дня и т.д.





## Мероприятия в рамках Недели

### здоровья:

- ❖ Беседы с детьми по данной тематике.
- ❖ Дидактические игры
- ❖ Чтение художественной литературы
- ❖ Творческая деятельность
- ❖ Игры-эстафеты

### Работа с родителями:

- ✓ Тренинг для родителей «Самомассаж в игровой форме»
- ✓ Консультация «Физкультура – наш друг»
- ✓ Папка передвижка «Здоровый образ жизни».





# Утренняя гимнастика:



*По порядку  
Стройся в ряд!  
На зарядку  
Все подряд!*

*Левая!  
Правая!  
Бегая,  
Плавая,  
Мы растем  
Смелыми,  
На солнце  
Загорелыми.*





# Дневной сон



*Отдохнуть ребятам  
надо,  
Надо им поспать  
часок!  
Вы не квакайте,  
лягушки,  
Под окошком у  
ребят!  
Здесь кроватки  
стоят  
Здесь ребята крепко  
спят*





# Гимнастика после дневного сна: гимнастика в кроватях, хождение по корректирующим дорожкам, самомассаж и т.д.



*Кто спит в  
постели сладко?  
Давно пора  
вставать!  
Спешите на  
зарядку,  
Мы вас не будем  
ждать!*



# Су джок терапия.



*Я мячом круги катаю,  
Взад - вперед его гоняю.  
Им поглажу я ладошку.  
Будто я сметаю крошку,  
И сожму его немножко,  
Как сжмает лапу кошка,  
Каждым пальцем мяч прижму,  
И другой рукой начну.*





# Пальчиковая гимнастика





# Прогулка. Подвижные игры на улице



*Свежий воздух  
малышам  
Нужен и полезен!  
Очень весело гулять  
нам!  
И никаких болезней.*

# Физкультурные занятия



*Подружились с  
физкультурой,  
Гордо смотрим мы  
вперед.  
Мы не лечимся микстурой  
Мы здоровы целый год!*



# Игры-эстафеты:



*Со спортом дружим  
мы всегда,  
Мы физкультуре рады!  
Нас впереди победы  
ждут,  
Рекорды и награды!*



# Творческая деятельность

## Раскрашивание «Зимние виды спорта»



*Спорт – это жизнь. Это легкость движения.*

*Спорт вызывает у всех уважение. Спорт продвигает всех вверх и вперед.*

*Бодрость, здоровье он всем придает. Все, кто активен и, кто не ленится, Могут со спортом легко подружиться.*





# Тренинг для родителей «Самомассаж в игровой форме»





# Здоровье

Купить можно много:  
Игрушку, компьютер,  
Смешного бульдога,  
Стремительный скутер,  
Коралловый остров  
(Хоть это и сложно),  
Но только здоровье  
Купить невозможно.  
Оно нам по жизни  
Всегда пригодится.  
Заботливо надо  
К нему относиться!

