Организация активного отдыха дошкольников. Неделя здоровья (зимний период)

В физкультурно-**оздоровительной работе нашего дошкольного** учреждения прочное место занимают **активные виды отдыха детей**. Одной из форм **организации** является проведение **Недели здоровья**. В этот **период** стараемся создать оптимальные условия для **активного отдыха детей**. Для этого составляется и утверждается план мероприятий, ведется **активная** подготовка к проведению. Педагогами, старшей медицинской сестрой, с помощью родителей заранее готовим сценарии досугов и развлечений, атрибуты и инвентарь, красочные бланки объявлений, приглашений для родителей, медали и грамоты для участников. Для пешеходной прогулки выбирается безопасный маршрут.

Большое значение при **организации Недели здоровья** в детском саду имеет работа с родителями. Заранее в информационный уголок мы помещаем объявление о предстоящей **Неделе здоровья** и приглашаем родителей принять участие в некоторых мероприятиях (пешеходные прогулки, в спортивный зал близлежащей школы для соревнований с первоклассниками, **организация праздника и др**.). И, как показывает **практика**, пропаганда **здорового** образа жизни среди родителей способствует тому, что они стараются больше внимания уделять своему **здоровью и здоровью своих детей**: занимаются с ними физкультурой, используют предложенные нами элементы самомассажа, записывают детей в спортивные секции или сооружают дома мини-стадионы или тренажеры.

План мероприятий **Недели здоровья***(в****зимний период****)*

Цели:

Приобщить детей и их родителей к **здоровому образу жизни**.

Развивать желание у детей родителей **активно** участвовать в жизни детского сада.

Вызывать интерес к спорту и туризму, физическим упражнениям.

Воспитывать у детей потребность быть **здоровыми**, не бояться лечиться.

Воспитывать уважительное отношение к врачам.

Развивать творческую **активность детей**.

**Понедельник**:

Утро:

Детей встречает доктор Айболит (старшая медицинская сестра в костюме Айболита, с большим градусником. В игровой, шуточной форме измеряет детям температуру. Родителям раздает брошюрки с советами о закаливании детей зимой и приглашения для участия в спортивных соревнованиях *«Мама, папа, я- спортивная семья»*, которые состоятся в четверг, во II половине дня.

Утренняя гигиеническая гимнастика. Комплекс *«Зима»*.

Занятие по валеологии в подготовительной и старшей группах- *«Узнай свое тело»(старшая мед. сестра)*.

Сюжетно-игровое занятие *«****Зимние забавы****»* с детьми младшего **дошкольного возраста**.

Прогулка:

- прогулка по дорожкам детского сада,

-подвижные игры на спортивной площадке

*«Два Мороза»*,*«Метко в цель»*

II половина дня:

Гимнастика после дневного сна - все группы

«Путешествие на планету *«****Здоровье****»*- средняя группа *(спортивный досуг)*

Вторник:

Утро:

Детей встречает Карлсон, в руках у него большая банка с витаминам, родителям предлагает брошюрки *«Витамины и минералы- незаменимые компоненты питания»*

Утренняя гимнастика с элементами корригирующей гимнастики *«Белочка»*

Игровой массаж *«Поиграем с носиком»*.

Интегрированное занятие с детьми старшей группы *«Форт Боярд»* *(приложение № 1)*

Прогулка:

Турпоход *«По****зимним дорожкам****»* подготовительная группа

Подвижные игры на спортивной площадке.

II половина дня:

Комплекс коррекционных упражнений *«Прогулка в****зимний лес****»*

Физкультурный досуг в старшей группе *«Мы растем****здоровыми****»*.

Среда:

Утро:

Детей встречает Мойдодыр. Проверяет чистоту рук, ушей, ногти.

Утренняя гимнастика с платочками.

Беседа старшей медицинской сестры с детьми старшего **дошкольного возраста**: *«Уроки Мойдодыра»* *(о неоходимости содержать свое тело в чистоте)*

Выставка рисунков: *«Мы со спортом дружим»*

Прогулка:

Подвижные игры с элементами метания *«Метко в цель»*, хоккей с мячом.

II половина дня

Игры на развитие внимания, мышления, памяти: *«Зеркало»*, *«Послушай, вспомни, выполни»*

Четверг:

Утро:

-детей встречает Буратино, предлагает всем 5 золотых монет в обмен на **здоровье**.

-утренняя гимнастика - закаливающее носовое дыхание.

- спортивные игры: мяч через сетку *(с элементами волейбола)*

Прогулка:

-прогулка к **зимнему** водоему для детей средней группы.

-шуточные эстафет: бег на *«лыжах»* *(используем пластиковые бутылки)*.

II половина дня:

Спортивный досуг: *«Мама, папа, я- спортивная семья»* *(подготовительная группа)*

Пятница:

Утро:

Детей встречает Снеговик, предлагает родителям брошюру

*«7 полезных советов о морозной погоде»*

-утренняя гимнастика с гимнастическими мячами.

-мульт-кафе. Просмотр мультфильма *«Уроки****здоровья****»*.За столиками в импровизированном кафе в музыкальном зале под спокойную музыку дети пьют фруктовый сок. Девочки подготовительной группы исполняют танец снежинок.

Прогулка:

- **Зимнее развлечение***«Мы мороза не боимся»*.

II половина дня:

Физкультурное занятие с элементами **оздоровительной гимнастики***«Будьте****здоровы****»(приложение №2)*

Разнообразие видов **оздоровительных занятий**, праздников, развлечений с валеологической направленностью дают положительные результаты в **оздоровлении** и формировании основ **здорового образа жизни дошкольников**

Приложение №1

Интегрированное занятие для детей подготовительной группы

*«Форт Боярд»*

Программные задачи. Выявить уровень развития детей, формировать *«актерские»* способности (выражение эмоции в мимике, жестах, интонации, развивать чувства взаимопомощи, поддержки.

Оборудование: Воздушные шары, сундук, мяч, ключи, песочные часы,тунели для пролезания, доски для ходьбы, мячи и корзины 2 шт.

Демонстрационный материал: **дидактическая картинка**(какое-либо эмоциональное состояние, пиктограммы, сюжетные картинки, картинки с изображением предметов, названия которых начинаются со звуков аил.

Раздаточный материал: карточки с цифрами, **дидактические** карточки с разным количеством предметов (от 2 до 10, цветок *(из бумаги)*.

Предварительная работа: спортивный зал оформляется под форт Боярд (можно развесить сетки на стены, поставить в углу на столик сундучок или шкатулку, большую книгу, песочные часы.

Выбор капитана.

Ход занятия:

Команда детей с капитаном заходит в зал.

Воспитатель объявляет о начале игры *«Форт Боярд»*.

Игроки вспоминают девиз:

«Мы, ребята-**дошколята**, в Форт Боярд пришли играть.

И девиз наш- побеждать!»

Дети проходят к старцу Фуре, который объявляет условия и правила игры.

«Я рад вас приветствовать в Форте Боярд. Задания будут трудные, но интересные. За каждый правильный ответ вы получите золотой ключик. В конце игры вас ожидает сюрприз- он находится в шкатулке. Открыть вы её сможете, если соберете все ключи. На выполнение каждого задания дается определенное время, за ним будем следить по песочным часам»

Первое задание: отгадывание загадок.

Чёрные птички на каждой страничке

Молчат, ожидают, кто их отгадает.

Ответ *(буквы)*

Один говорит,

Двое глядят,

Двое слушают.

Ответ *(Язык, глаза, уши)*

Кто в году четыре раза переодевается?

Ответ *(Земля)*

Без рук, без ног, а ворота отворяет, *(ветер)*

За правильно отгаданные загадки дети получают первый ключ. Не забывайте пословицу:

*«Один за всех- все за одного!»*

Воспитатель предлагает детям пройти по узкому мосту и выполнить

Второе задание:

Игра *«Обозначь знаками в кружках настроение героев»* *(радость, грусть, удивление, страх)*

Третье задание: *«Поиграем в сказку»*.

Воспитатель зачитывает отрывок из сказки, а дети должны вспомнить название и автора

сказки. Необходимо уложиться в три минуты.

1. Идет медведь между елками, бредет медведь между березками, в овражки спускается, на пригорки поднимается. Шел-шел, устал и говорит:

— Сяду на пенек,

Съем пирожок (*«Маша и медведь»* русская народная сказка).

2. Жил-был старик. У него было три сына: двое умных, третий — дурачок Емеля.

Те братья работают, а Емеля целый день лежит на печке, знать ничего не хочет. (*«По щучьему велению»* русская народная сказка).

3. «Ладно, ладно побегу. Вашим детям помогу. Только где же вы живете? На горе или в болоте?» (*«Айболит»* К. Чуковского).

Физкульминутка игра *«Зеркало»*

Пятое задание: математический конкурс.

L Детям раздаются карточки с изображением цифр. «Назовите цифру на карточке и её соседей. *(1 минута)*.

2. Перед детьми **дидактические** карточки с разным количеством предметов. Выбрать карточку с самым большим количеством предметов. *(2 минуты)*

3. Раздаются **дидактические карточки**, на которых вверху расположены предметы, а внизу прямоугольник. Сосчитать на своей карточке количество предметов и нарисовать в прямоугольнике кружки, но на один меньше, чем изображено предметов. *(3 минуты)*.

4. Воспитатель показывает детям две картинки, необходимо за три минуты найти шесть отличий.

За выполнение заданий дети получают золотой ключ.

Физкультминутка: *«Лови, бросай, дни****недели называй****»*

Шестое задание: Конкурс *«Грамматика»*

Детям предлагаются картинки с нарисованными предметами. «Назовите слова со звуком

а, л. *(3 минуты)*

Спортивное задание: преодоление препятствий-

-пробежать по узкой доске,

-пролезть по туннелю,

- забросить малый мяч в корзину

-залезть на гимнастическую лестницу, снять подвешенный банан, слезть с лестницы.

Дети получают ещё один ключ.

Воспитатель: *«Ну что ж, поспешим с ключами к Фуре за наградой»*

Фура: считает заработанные ключи. Открывает этими ключами шкатулку, там лежат *«золотые монеты»*-шоколадные.

«Молодцы, вы победили в этой игре потому, что были дружные, веселые. И не забывайте пословицу: *«Не имей сто рублей, а имей сто друзей»*

Приложение №2

План –конспект занятия с элементами **оздоровительной гимнастики**

*«Будьте****здоровы****»*

• Мотивация: инструктор по физ. культуре рассказывает детям о том, что осанка очень

важна не только для красоты, но и для **здоровья всех органов человека**. Вместе с детьми повторяет основные правила правильной осанки *(как сидеть, стоять, ходить, смотреть телевизор, читать или рисовать)* А для выполнения этих правил нужно иметь крепкие

мышцы и кости. Детям предлагается выполнить упражнения, которые укрепляют наши

мышцы и кости, упражнения для общего укрепления **организма**.

Цель: формирование правильной осанки, приобщение к **здоровому образу жизни**, j

развитие творческих способностей в придумывании упражнений, укрепление мышечного j

скелета, сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Оборудование: скамейка, массирующие коврики, мат, картинки со зверями: жираф, гусь, медведь, цапля, петух, скелет человека из бумаги, **дидактическая игра***«Придумай упражнение»*

№ п/п содержание дозировка Метод, указания

I. 1. Построение, проверка осанки. Обсуждение основных правил осанки. 30 сек

2. Ходьба:

• Обычная

• С фиксированной остановкой

• *«Жираф»*, *«Гусь»*, *«Аист»*, *«Медведь»*,

*«Петух»* 8-10 сек Максимально напрягать мышцы туловища, удерживать равновесие

3. Ходьба по гимнастической скамейке:

• Гимнастическим шагом, руки в

стороны

• Высоко поднимая колени, руки вверх

• По массирующему коврику

• По удаву, по мату

• Перенос туловища через скамейку с

опорой на руки Сохранять осанку и равновесие

4. Бег:

• Обычный

• Спиной вперед

• Прыжками Дыхание вдох-нос, выдох-рот

5. Прыжки через резинку способом *«ножницы»* 2 раза Колени не сгибать

и. 6. Перестроение в пары

7. Упражнение в парах:

• *«Зеркало»* лицом друг к другу, проверить осанку

• *«Тележка»*-лицом др. к др., руки на 5-6 раз Смотреть вперед,

плечах др. у др., отойти назад, колени не сгибать

прогнуться с наклоном вперед

• *«Насос»* лицом др. к др., взяться за Руки и ноги прямые,

руки, пальцы ног касаются пальцев 5-6 раз туловище ровное, не

партнера, один приседает, другой отходить назад

старается удержать его за руки,

отклоняясь назад.

• *«На лодке»*- сесть лицом др. к др., 5-6 раз Колени не сгибать,

ноги врозь, пятки одного упираются в наклоняться как

др. Один ребенок пытается можно ниже

отклониться назад и тянет за собой др.,

потом наоборот

• *«Сделай крышу»* -лечь на живот Ноги прямые, не

лицом др. к др. ладони соединить с 5-6 раз поднимать,

партнером. Поочередно поднимать прогибаться в груди,

руки вверх и вместе. задержаться

• *«Пальцы ног ходят в гости»*-лежа на

спине, руками держаться др. за др. 5-6 раз Ноги поднимать и

Одновременно поднять ноги, коснуться опускать прямые

стопами, опустить.

8. *«Дружная компания»*

• В кругу, руки положить на плечи Голову не опускать,

соседа, ноги врозь. Наклониться 3-5 раз колени не сгибать

вперед, сохраняя равновесие

• В кругу, руки соединить с соседями за 3-5 раз Прогибаться только

спиной. Прогибаться назад в грудном отделе, мышцы ног

• Прыжки держась за руки. напряжены.

Прыгать

одновременно.

9. *«Лечим насморк»*

• Вдох с сопротивлением 3 раз Надавливая на крылья носа.

• Очищающее дыхание

3 раза Вдох-нос, выдох прерывистый. Облегчает дыхание при насморке

• *«Рисование дыханием»*

• Дыхание диафрагмальное *«Солнышко»*, *«Дорожка»*

- Вдох-нос, живот, выдох- рот

10. упражнение для горла:

• *«Лошадка»*-цокание языком То громче, то тише, меняя скорость

• *«Змеиный язычок»*-дрожащие Высовывать как

движения языком можно дальше до

• *«Зевота»*-опустить голову на грудь подбородка и носа

широко открыть рот, зевнуть, сказать

*«о-о-хо-хо-о-о»*

• *«Улыбка»*- со звуком *«Ы»* улыбнуться Звук *«Ы»* снимает

с напряжением мышц шеи. усталость головного

• *«Полоскание горла»* мозга.

III. 11. Игровое задание *«Придумай упражнение»* Придуманные

упражнения должны укреплять мышечный корсет

12. Игровое задание *«Части тела»* Детям раздаются

части скелета человека, они должны найти их на своем теле.