Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа №7 г. Ивделя.

(Дошкольное образование)

Мероприятия с 01.01.2021 по 10.01.2021г.

Тема: «Декада спорта и здоровья».

(старшая группа).

Составитель:

Воспитатель: Курочкина И.П.

2020 г.

Быть здоровыми, красивыми, полными сил хотят и взрослые и дети. А что для этого нужно делать? Всего лишь знать и выполнять правила здорового образа жизни.

Здоровый образ жизни - это действия, нацеленные на укрепление здоровья. Итак, чтобы быть здоровым, нужно соблюдать правила личной гигиены и режим дня, правильно питаться и заниматься спортом, равномерно сочетать умственные и физические нагрузки. Казалось бы, в списке нет ничего невероятного или сверхъестественного, однако дети продолжают часто болеть. Важно привлечь внимание родителей к этой проблеме и дать понять, что здоровье ребенка – не только отсутствие болезней, но и их психическое и социальное благополучие. Не нужно отделять здоровый образ жизни ребенка от здорового образа жизни взрослого, ведь только в здоровой семье воспитывается здоровый человек. Приятный психологический климат и теплые отношения в семье и детском саду - это огромный вклад в здоровье ребенка.

**Цель:** Формирование представлений у дошкольников о здоровом образе жизни, умение заботиться о своём здоровье. Формирование интереса и любви к занятиям физической культуры и спортом.

**Задачи:**

* Развивать у детей физические качества: общую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость;
* Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья;
* Воспитывать любовь к спорту, спортивным играм.

**Работа с детьми по дням недели**

**Пятница – «Сохрани своё здоровье сам» 01.01.2021г.**

**Цель:** Воспитание у детей осознанного отношения к своему организму:

**Задачи:** бережно и заботливо к нему относиться, формировать у детей представление о здоровом образе жизни, научить детей любить себя и свой организм, закрепить знания о полезных и вредных привычках, формировать негативное отношение к вредным привычкам, воспитывать желание помогать себе сохранить здоровье, прививать любовь к физическим упражнениям.

* Познавательное занятие «Где прячется здоровье? »
* Заучивание пословиц и поговорок о здоровье.
* Игровое упражнение (ТРИЗ) «Хорошо-плохо».
* Беседа: «Что я знаю о здоровье?».
* Д/и «Полезно-вредно», «Что нам нужно для здоровья» (с мячом)
* Чтение художественной литературы Шорыгина Т. «Зарядка и простуда».

**Понедельник «Мы порядком дорожим – соблюдаем свой режим». 04.01.2021 г.**

**Цель:** Ознакомление детей с распорядком дня. Показать важность соблюдения режима в укреплении здоровья каждого человека; закрепить понятие о значимости режима дня; воспитать желания придерживаться правил по его выполнению, развивать память и мышление, умение рассуждать, делать умозаключения.

* Беседа «Наши верные друзья – режим дня».
* Беседа: «Зачем мы спим?»
* Чтение художественной литературы: «Деловой человек» Л. Рыжова, «Наоборот» Е. Карганова, Грозовский М «Распорядок дня», Шорыгина Т. «Зачем соблюдать режим»,
* Беседа: «Красивая осанка»
* Д/и « Когда это бывает», «Точное время», «Мой день», «Мой режим дня».
* П/и: «Не спи, не зевай», «День - ночь», «Живые часы»;
* Составление рассказа «Мой режим дня в детском саду».

**Вторник - «Культурно-гигиенические навыки»» 05.01.2021 г.**

**Цель:** Формирование представлений о важности выполнения гигиенических процедур, поддерживать чистоту тела, продуктов, помещений.

* Беседа по сюжетным картинкам «Зачем нужно мыться?»
* Игровое упражнение (ТРИЗ) «Хорошо-плохо».
* Лаборатория: «Чистим зубы – избавляемся от микробов» - закрепить правила ухода за зубами, правильной чистке и уходе за зубной щёткой.
* Д/и «Зуб-Не болейка».
* Чтение худ. литературы Яснов М. "Я мою руки".
* Просмотр мультфильмов.
* Советы Мойдодыра – знание правил гигиены.
* Хозяйственно-бытовой труд «Чистая группа – залог здоровья».
* Д/и «Пирамида здоровья», «Аскорбинка и ее друзья», «Валеология» (уход за органами чувств), «Правильное питание».

**Среда – «День Витаминки» 06.01.2021 г.**

**Цель:** Помочь детям понять, что здоровье человека зависит от правильного питания, объяснить, что еда должна быть не только вкусной, но и полезной.

* Упражнение «Знакомство с продуктами питания».
* Рисование «Овощи и фрукты – полезные продукты».
* Беседа: «Витамины я люблю, быть здоровым я хочу».
* Д/и «Приготовь витаминный салат», «Фруктовый салат», д/и «Угадай на вкус».
* Раскрашивание картинок с овощами и фруктами.
* Познавательное занятие «Режим питания».
* Лото «Полезные и вредные продукты».

**Четверг «С физкультурой дружить – здоровым быть!» 07.01.2021 г.**

**Цель:** Формирование понимания необходимости заботиться о своем здоровье, беречь его, учиться быть здоровыми и вести здоровый образ жизни; формировать знания о назначении физкультурного инвентаря; формировать представления о спорте и спортивных профессиях.

**Задачи:** Прививать любовь к физическим упражнениям, закаливанию, повышать грамотность родителей в вопросах воспитания и укрепления здоровья дошкольников.

* Беседа: «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья».
* Беседа – рассуждение «Я – спортсмен». Физиологические опыты (обращать внимание детей на то, как изменяется работа нашего организма во время подвижных игр, физической нагрузки (покраснение, потоотделение, учащенное сердцебиение), упражнения в определении пульса в разных состояниях (за 10 с.).
* Загадки о спорте.
* Д/и «Продолжи фразу», «Кому что нужно?»
* Беседа о физкультурном инвентаре, для чего они нужны. Д/и «Кто скажет больше слов о мяче (клюшке, лыжах, велосипеде и т. д.)».
* Рассматривание альбома «Спортсмены России», д/и «Спортсмены».
* Составление рассказа о профессии спортсмена (гимнаст, футболист, баскетболист..)
* П/и «Не урони палку», «Делай вот так», «Кто быстрее?»

**Пятница «Здоровье в наших руках!» 08.01.2021г**

**Задачи:** передавать в рисунке различные движения человека при выполнении физических упражнений; закреплять примы рисования и закрашивания карандашами.

* Рисование «Как мы делаем зарядку».
* Беседа «Я – спортсмен».
* Лепка «Спортсмены».
* Чтение В.Востряков «Путь к здоровью».
* Чтение стихов и загадок о спорте.

**Литература для детей:**

Авдеенко К. «Помидор», «О здоровье»

Анпилов А. «Зубки заболели»

Барто А. "Прогулка", "Грипп", "Прививка"

Благинина Е. "Прогулка"

Витковская М. "О том, как мальчуган здоровье закалял"

Грозовский М «Распорядок дня»

Жаброва Е. «Будь спортивным и здоровым»

Зайцев Г. «Дружи с водой».

Зайцев Г. «Уроки Мойдодыра»

Кан Е. "Наша зарядка"

Карганова Е. «Наоборот»

Кузнецов А. "Кто умеет?"

Лубянко Н. «Гимнастика»

Маяковский В. "Что такое хорошо и что такое плохо"

Михалков С. "Про девочку, которая плохо кушала", "Прививка", "Про мимозу",   "Не спать", "Прогулка", «У меня опять 36, 5», «Чудесные таблетки», «Овощи», «Грипп».

Найдёнова Н. "Наши полотенца"

Остер Г. «Петька – микроб»

**Мультфильмы о спорте и здоровье.**

«Ваше здоровье», «Здоровье начинается дома», «Ёжик и здоровье», «Азбука здоровья», «Как здоровье, братец Лис»; «Мойдодыр»; «Королева Зубная щетка», «Планета вредных привычек», «Будь здоровье»

«Смешарики» из цикла «Азбука здоровья»:

«Скажи микробам нет», «Кому нужна зарядка», «Экономия времени», «Личная гигиена», «Здорово быть здоровым», «Распорядок».

«В гостях у лета», «Дедушка и внучек», «Квака-задавака», «Матч-реванш», «Метеор на ринге», «Неженка», «Необыкновенный матч», «Олимпионики», «Отважные альпинисты», «Приходи на каток», «Самоделкин спортсмен», «Снежные дорожки», «Спортландия», «Старые знакомые», «Талант и поклоники», «Футбольные звезды», «Чемпион», «Шайбу».