

Неделя здоровья по теме: «Сила русского духа».

Цель: формировать у детей и взрослых устойчивую мотивацию к здоровому образу жизни, к формированию культуры здоровья.

Задачи: на фоне высокого эмоционального подъема и радостного настроения формировать у детей потребность быть здоровым, вызвать у детей интерес к истории и традициям России, раскрыть значения национальных традиций в питании, закаливании, в физическом развитии, в образе жизни для формирования культуры здоровья и нравственных качеств русского народа, воспитывать любовь и уважение к русскому народному творчеству.

Предварительная организационная работа педагогов и родителей: планирование и разработка плана недели здоровья; разработка сценариев мероприятий каждого дня, физкультурного и музыкального праздника, изготовление костюмов, подготовка сувениров, призов для детей. Неделя здоровья проходила в форме игры – путешествия по различным станциям.

1 день – станция «Здоровейка» под девизом «В здоровом теле здоровый дух».

Проведены занятия и беседы о здоровье. Закаливающие и оздоровительные мероприятия: массаж биологически активных точек, гимнастика для глаз, полоскание рта и горла, лукотерапия. На прогулках – русские народные игры, игры – эстафеты.

2 день – станция «Там русский дух, там Русью пахнет».

Знакомство с русской избой, традициями, с русской пищей: «Откуда каша на столе», «Щи да каша – пища наша», о роли питания для здоровья. Знакомство с русской игрушкой, русскими промыслами. Оздоровительные мероприятия в режиме дня – двигательные паузы, дыхательная гимнастика «Школа богатырей».

3 день – станция «Как у нас на Руси веселятся от души» (день смеха).

Режимные моменты в течение дня проходили с использованием приятной и спокойной музыки: сон, прием пищи. На музыкальном занятии дети познакомились с русскими народными музыкальными инструментами, водили хороводы, пели частушки, драматизировали русские народные сказки. С детьми проведены беседы о роли смеха для здоровья человека, изо – терапия, песочная терапия.

4 день – станция «Труд да потеха рядом живут».

День открытых дверей для родителей с показом разных видов деятельности: занятий, трудовых процессов, оздоровительных технологий, утренняя гимнастика в форме йоге, ритмической. В группах младшего дошкольного возраста этот день прошел как день чистоты. В группах старшего дошкольного возраста – как «день стряпни». Дети стряпали сырники.

5 день – станция «Малая спортландия».

Общий музыкально-спортивный праздник «Сила русского духа», выпуск газеты «Здоровей-ка».

В течение всей недели работали творчески мастерски, в конце недели была оформлена выставка поделок детей. Каждое ремесло – всегда добро.

Для педагогов в рамках «Недели здоровья» была организована «Школа здоровья», где педагоги осваивали современные формы оздоровления.

