

## План-сценарий «Недели здоровья» в зимний период

### для детей старшего дошкольного возраста

**Цель.** Создание благоприятных условий для укрепления гармоничного физического развития ребенка. Формирование потребности в здоровом образе жизни.

**Задачи:**

- закрепление представлений о здоровом образе жизни;
- расширение элементарных знаний в области гигиены, медицины, физкультуры;
- формирование у детей необходимых двигательных навыков и умений, способствующих укреплению здоровья;
- развивать ловкость, быстроту, силу, выносливость, координацию движений, чувство равновесия, меткость;
- формирование положительного отношения к занятиям физкультурой.

**Участники:** дети старшего дошкольного возраста.

**Время проведения:** зимний период.

#### Тематический план.

День недели	Цель	Мероприятия	Методические рекомендации
Понедельник: «С физкультурой мы дружны»	Формировать позитивное отношение к физической культуре, создать положительный настрой на предстоящую неделю.	1. Беседа «Зачем заниматься физкультурой?». 2. Чтение познавательных сказок о физкультуре и здоровье. 3. Флешмоб «Физкультурой занимайся!». 4. Эстафеты на воздухе: - «Быстрые санки»; - «Снежная мишень»; - «Весёлый поезд»; - «Ловкие лыжники». 5. Самостоятельная двигательная деятельность со спортивными атрибутами (гимнастические ленты, обручи, скакалки). 6. Опытнo-экспериментальная деятельность «Заготовка цветных льдинок»	Ежедневно проводятся: утренняя гимнастика, гимнастика пробуждения. В течение дня: дыхательная и пальчиковая гимнастика, точечный массаж. Мероприятия сопровождаются сюрпризными моментами, игровыми приёмами и музыкой.
Вторник: «Полезные привычки»	Формировать понимание необходимости заботиться о своем здоровье, вести здоровый образ жизни, закреплять знания о полезных привычках.	1. Беседа «Наши полезные привычки». 2. Просмотр познавательных мультфильмов о здоровом образе жизни. 3. Украшение цветными льдинками участка на прогулке. 4. Подвижные игры на воздухе: «Два мороза», «Зимние фигуры», «Снежинки и ветер», «Охотники». 5. Викторина «Будь здоров!». 6. Спортивные игры: «Серсо», «Боулинг», «Городки».	
Среда: «Быстрее, выше, сильнее!»	Расширять представления о зимних видах спорта,	1. Отгадывание загадок о зимних видах спорта. 2. Оформление творческой	

	<p>формировать навыки ЗОЖ, воспитывать положительное отношение к спорту.</p>	<p>выставки «Зимние виды спорта».</p> <p>3. Спортивные эстафеты на воздухе:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Биатлон»;</li> <li>- «Кёрлинг»;</li> <li>- «Бобслей»;</li> <li>- «Фристайл»;</li> <li>- «Хоккей».</li> </ul> <p>4. Настольные спортивные игры: «Хоккей», «Футбол», «Бильярд».</p> <p>5. Подвижные игры в помещении: «Хитрая лиса», «Затейники», «Весёлые воробушки», «Совушка».</p> <p>6. Сюжетно-ролевые игры «Спортсмены готовятся к соревнованиям».</p>	
<p>Четверг: <b>«Зимние забавы»</b></p>	<p>Закреплять знания детей о зимних забавах, формировать потребность в двигательной активности.</p>	<p>1. Беседа: «Наши любимые зимние игры и забавы».</p> <p>2. Опытно-экспериментальная деятельность: «Изготовление искусственного снега», лепка по замыслу.</p> <p>3. Спортивное развлечение на воздухе «Зимняя спартакиада».</p> <p>4. Подвижные игры на воздухе: «Снеговик», «Снежная королева», «Салки со снежками», «Зимушка-зима».</p> <p>5. Подвижные игровые упражнения: «Проползи быстрее», «Пройди, не упади», «Пройди, не задень», «Кто дальше бросит?»</p> <p>6. Настольные игры: «Кому что нужно? (спортсмены)», «Спортивное лото», игры-ходилки на спортивную тему.</p>	
<p>Пятница: <b>«Секреты здоровья»</b></p>		<p>1. Беседа «Закаляйся, если хочешь быть здоров».</p> <p>2. Просмотр познавательных мультфильмов о безопасном поведении дома и на улице.</p> <p>3. Спортивный праздник на улице «Зимняя спартакиада»</p> <p>4. Кинезеологические упражнения.</p> <p>5. Творческая мастерская: изготовление нетрадиционного спортивного оборудования.</p> <p>6. Самостоятельная деятельность: йога по карточкам-схемам.</p>	