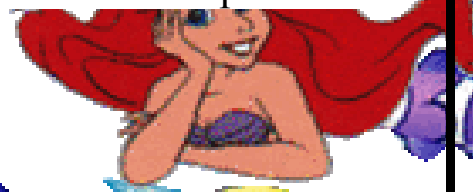


муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение города Новосибирска  
«Детский сад № 184 «Искорка» комбинированного вида» (МКДОУ д/с № 184)

**Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным,  
сделайте его крепким и здоровым:  
пусть он работает, действует, бегаем, кричит,  
пусть он находится в постоянном движении!**

«НЕДЕЛЯ ЗДОРОВЬЯ В ДЕТСКОМ САДУ – 2021»

Инструктор по физической культуре (плавание)  
Кислова Ульяна Борисовна



Новосибирск 2021

## Неделя здоровья в детском саду (проходит с 18 по 22 января)

*Здоровые дети – в здоровой семье.  
Здоровые семьи – в здоровой стране.  
Здоровые страны – планета здорова.  
Здоровье! Какое прекрасное слово!  
Так пусть на здоровой планете  
Растут здоровые дети!*

Идея создания «Недели здоровья» в форме праздника возникла не случайно. Ведь именно праздник своего детства чаще всего вспоминают взрослые, причем для многих это самые светлые и радостные моменты в жизни. С праздником связаны самые яркие надежды и ожидания детей. Поэтому праздники – один из самых важных событий в жизни детского сада!

**Цель** «Недели здоровья» - это формирование у детей представлений о здоровом образе жизни на фоне эмоционально активного, радостного, праздничного настроения.

**Основные педагогические задачи оздоровления** детей дошкольного возраста:

- формирование навыков самообслуживания;
- воспитания навыков здорового образа жизни;
- формирования культуры здоровья.

Важно понимать, что «здоровье человека» многогранно и гораздо шире, чем мы привыкли думать. Всемирная организация здравоохранения определяет здоровье человека как «состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов».

«Если у меня хорошее настроение – я здоров, если у меня есть друзья – я здоров, если я люблю своих близких – я здоров» - именно такое, более широкое, понимание здоровья закладывается у детей в ходе «Недели здоровья»

### План работы «Недели здоровья»

<p>Максимальная активность детей на свежем воздухе и в группах:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- оздоровительная утренняя гимнастика;</li> <li>- физкультурные занятия;</li> <li>- плавание;</li> <li>- прогулки на свежем воздухе;</li> <li>- двигательные разминки после сна;</li> <li>- осуществление различных видов закаливания (закаливание водой, обтирание, босохождение, воздушные и солнечные ванны и тд);</li> <li>- игровые мероприятия;</li> <li>- профилактика плоскостопия;</li> <li>- профилактика осанки.</li> </ul>	<p>В течение всего учебного года</p>	<p>Воспитатели всех возрастных групп</p>
<p>18.01.21 год</p> <p>Полоскание ротика соленой морской водой</p> <p>Босохождение по массажным коврикам</p> <p>Разминка под музыку на суше</p> <p>Плавание – игра «Море волнуется»</p> <p>Игра «Достань клад»</p> <p>«Веселое путешествие в мир экспериментов»</p> <p>Контрастный душ</p>	<p>Группы № 3, 4, 5</p>	<p>Инструктор по плаванию</p>
<p>19.01.21 год</p> <p>Полоскание ротика соленой морской водой</p> <p>Босохождение по массажным коврикам</p> <p>Разминка под музыку на суше</p> <p>Плавание</p> <p>Контрастный душ</p>	<p>Группы № 2,6</p>	<p>Инструктор по плаванию</p>

<p>Угощение  Плавание – игра «Море волнуется»  «Веселое путешествие в мир экспериментов»  Контрастный душ  Угощение</p>	<p>№ 10</p>	
<p>20.01.21 год  Полоскание ротика соленой морской водой  Босохождение по массажным коврикам  Разминка под музыку на суше  Плавание – игра «Море волнуется»  Игра «Достань клад»  «Веселое путешествие в мир экспериментов»  Контрастный душ  Угощение</p>	<p>Группы  № 7, 8, 9</p>	<p>Инструктор по плаванию</p>
<p>21.01.21 год  Полоскание ротика соленой морской водой  Босохождение по массажным коврикам  Разминка под музыку на суше  Плавание – игра «Море волнуется»  Игра «Достань клад»  Контрастный душ  Угощение</p> <p>Беседа в оздоровительной группе № 10  «Вода вокруг нас»</p>	<p>Группы  № 2,6  № 4.5,8,10</p> <p>Вторая  половина дня</p>	<p>Инструктор по плаванию</p> <p>Воспитатели</p>

<p>22.01.20 год  Полоскание ротика соленой морской водой  Босохождение по массажным коврикам  Разминка под музыку на суше  Плавание – игра «Море волнуется»  Игра «Достань клад»  Контрастный душ  Угощение</p>	<p>Группы  № 7, 3, 9</p>	<p>Инструктор по плаванию</p>
---	------------------------------	-------------------------------

В процессе «Недели здоровья» на основе осознания личной ответственности за свое здоровье и формирования устойчивой мотивации к здоровому образу жизни могут быть достигнуты ребенком следующие результаты:

- усвоение правил здорового образа жизни, соответствующих собственным индивидуальным особенностям и возможностям;
- раскрытие внутренних резервов собственного организма;
- воспитание ЗОЖ.

**Литература**

**Е. И. Гуменюк « Недели здоровья в детском саду»  
(Социальная сеть работников образования nsportal.ru)**

## **Конспект занятия по плаванию «Веселое путешествие в мир экспериментов»**

Цель: привитие интереса к занятиям плаванием.

Задачи:

1. Продолжать учить погружаться в воду с головой и делать выдох в воду. (Образовательная область «Физическая культура»)

2. Создавать условия для овладения детьми умением принимать безопорное положение.

(Образовательная область «Физическая культура»)

3. Формирование знаний о правилах безопасного поведения на воде. (Образовательная область «Безопасность»)

4. Дать детям представления о предметах которые тонут, утяжеленные предметы и о предметах которые имеют свойства плавучести, развивать интерес к игровому экспериментированию.

(Образовательная область «Познание»)

5. Упражнять в счете предметов и обозначении их цифрой.

(Образовательная область «Познание»)

6. Способствовать сохранению и укреплению физического здоровья детей (одевание, раздевание, ухаживание за своими вещами, самостоятельное мытьё под душем, закаливание).

(Образовательная область «Здоровье»)

**Материал и оборудование к занятию:**

обручи – 2 шт, пенопластовые пластины(досточки), тонущие предметы (палочки с цифрами, шайбы, кольца разного цвета и размера, игрушки, флаконы с мыльными пузырями, гибкие палки.

**Ход занятия:**

Золотая рыбка приглашает в путешествие по подводному царству.

## **I. Разминка на суше.**

Разминка на суше 3-4 мин.

1. И.п. – о.с. (4-6 раз)

1-руки в стороны

2-руки вверх

3-руки в стороны

4-руки вниз

2. «Мельница» (2х6 раз)

1-и.п. – о.с.

2-круговые движения руками вперед

3. «Звездочка» (3-4 раза)

И.п. – о.с.

1-шаг в сторону, руки в стороны – вдох

2-и.п. – о.с. – выдох

4. «Поплавок» (3-4 раза)

И.п. – о.с.

1-упор присев, обхватив ноги руками, голову прижать к груди и коленям - задержать дыхание

2-и.п. – о.с. – выдох

5. «Стрелочка» (3-4 раза)

И.п. – о.с.

1-руки вверх, подняться на носки, потянуться

2-и.п. – о.с.

6. Работа ног как при плавании «кролем» (2х6-8 раз)

И.п. – о.с.

**II. Основная часть 15 мин.**

В воде:

1. «Подводная пещера» (выполняется по кругу 2 раза)

а) Стрелочка через вертикально поставленные обручи

б) Вдох-выдох в воду с подныриванием через «Обруч»

в) «Летучие рыбки» - ныряние через резиновой канат

**Опыт «Тонет – не тонет»** (испытание на «плавучесть» игрушек из разного материала).

2. «Морской ёж» («поплавок») - И.п. – произвольное. Вдох, присесть (положение упор присев), обхватив ноги руками голову прижать к груди коленям, как можно больше задержать дыхание и всплыть на поверхность

3. «Звезда» - И.п. – ноги в стороны, руки в стороны вверх, ладонями вперед.

Вдох - лечь грудью на воду, прижать подбородок к груди.

4. «Дельфины» - ныряние через обручи (4-6 раз)

5. «Акула» - «стрелочка» - под обручи (2-3 раза)

**Игра «Достань клад»** (счёт, обозначение количества цифрой).

**Игра «Море волнуется»** (импровизация, разных фигур).

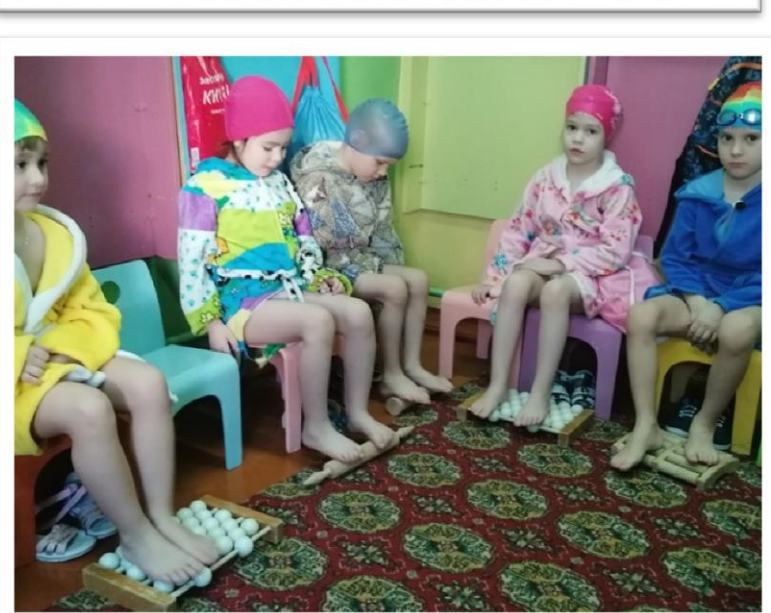
**III. Заключительная часть 5 мин.** (музыкальное сопровождение). Свободное купание. Угощение. Полоскание ротика.



## Неделя Здоровья. Фото отчет.



## Разминка. Профилактика плоскостопия. Самомассаж.





**Полоскание ротика соленой водой. Профилактика ОРВИ**







