**Отчёт о проделанной работе по декаде «Мы выбираем ЗОЖ!»**

**в СП «Детский сад «Теремок»**

**в 2022-2023 учебном году.**

С 16.11.22г -24.11.22г. в СП «Детский сад «Теремок» проходила декада «Мы выбираем ЗОЖ!» В рамках недели здоровья проведён комплекс мероприятий, направленных на укрепление здоровья детей, развитие двигательной и гигиенической культуры, формирование у воспитанников бережного отношения к своему здоровью.

Основной целью декады здоровья является пропаганда здорового образа жизни и методов оздоровления среди всех участников образовательного процесса.

**Ход проведённой работы:**

**15.11.22г.**

Воспитатель Ширшова М.М. проинформировала педагогов и родителей о начале декады «Мы выбираем ЗОЖ!», ознакомила с планом его проведения.

**16.11.22г.**

В целях  совершенствования физкультурно – оздоровительной работы в детском саду воспитатель Ширшова М.М. провела **анкетирование родителей: «Какое место занимает физкультура в вашей семье».**

С детьми организовано вводное игровое занятие по валеологии **«Я здоровье берегу, сам себе я помогу!»**

Цель занятия: воспитывать желание беречь и заботиться о своём здоровье, стремление вести здоровый образ жизни.

На занятии дети узнали, что такое здоровье и как его сохранить, сделали физкультминутку «Ты давай – ка, не ленись!». Полученные знания закрепили дидактической игрой «Что полезно, а что вредно для здоровья».

**17.11.22г.**

**Утренняя зарядка «Здоровью скажем - да!»** проведена воспитателем Макаровой Н.А.. Хорошая утренняя зарядка невероятно полезна для подрастающего организма. Она благотворно влияет на обмен веществ, держит мышцы в тонусе, способствует укреплению иммунитета, а еще помогает воспитать у детей необходимые для жизни качества – целеустремленность и упорство.

**Загадки о спорте и здоровье** дети отгадывали вместе с воспитателем Ширшовой М.М.. Результат - пополнили и закрепили свои знания о видах спорта, здоровом образе жизни, спортивном инвентаре и как им пользоваться.

**18.11.22г.**

**Беседа «Микробы и вирусы».**

Воспитатель Макарова Н.А. провела с ребятами познавательную беседу об инфекционных болезнях и как они передаются от человека к человеку. Напомнила, что следует заботиться не только, о своем здоровье, но и о здоровье окружающих. Дети узнали, как бороться с микробами и вирусами, и что нужно делать, чтобы не заболеть.

**Просмотр мультфильма «Мойдодыр».**

Во второй половине дня воспитатель Ширшова М.М. организовала просмотр мультфильма «Мойдодыр». После просмотра мультфильма дети поняли, что очень важно поддерживать чистоту, постоянно мыть руки, умываться и чистить зубы.

**21.11.22г.**

**Формирование культурно-гигиенических навыков.**

**Практические упражнения: «Мойдодыр», «Послушная щетка» -** провели воспитатели Макарова Н.А., Ширшова М.М..

Дети вспомнили и на практике закрепили алгоритм мытья рук и приёмы правильной чистки зубов. Всё это формировало культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания дошкольников, способствовало росту осознанности их действий.

**22.11.22г.**

**Слушание песни «Спят усталые игрушки».**

Свои знания о пользе дневного сна и важности соблюдения режима дня ребята закрепляли вместе с воспитателем Макаровой Н.А.. Во время сон часа воспитанники засыпали под звуки колыбельной песни. Дети быстро успокоились, расслабились и уснули.

**Консультация для родителей "Красивая осанка - залог здоровья"** подготовлена и проведена воспитателем Ширшовой М.М.. Предупредить развитие неправильной осанки легче, чем потом трудиться над ее исправлением и бороться с недугами позвоночника. Чем раньше родители задумаются об этом – тем лучше для ребенка!

**Практическое занятие «Выпекаем калачи, подрумянив их в печи».** Ребята вместе с воспитателем Макаровой Н.А. испекли вкусные румяные булочки – калачи, заодно узнали, что хлеб источник углеводов, белков, витамина B и группы важных микроэлементов. Он быстро восстанавливает силы, способствует нормальному росту.

**23.11.22г.**

**Беседа «Витамины и здоровый организм».**

На занятии воспитатель Ширшова М.М. рассказала детям о пользе витаминов, их значении для здоровья человека, провела дидактическую игру «Угадай по вкусу». Дети сделали вывод, что фрукты и овощи не только вкусны, но и очень полезны для организма, их нужно принимать в пищу ежедневно.

**Подвижные и пальчиковые игры.**

Для закрепления полученных знаний детей о пользе витаминов для организма воспитатели организовали с игры.

Ширшова М.М. - **подвижную игру «Репка».**

Макарова Н.А. - **пальчиковые игры: «Апельсин», «Мы капусту рубим».**

Пальчиковые и подвижные игры, несомненно, очень полезны для физического развития: они улучшают координацию движений, обмен веществ, развивают общую и мелкую моторику, тренируют вестибулярный аппарат, легкие, наделяют выносливостью, скоростью реакции, что исключительно благотворно сказывается на здоровье растущего ребенка.

**24.11.22г.**

**Закрытие декады - итоговое развлечение «Малые Олимпийские игры».**

Развлечение проходило в форме весёлых стартов. Между собой в быстроте, ловкости и смекалке состязались две команды: «Крепыши» и «Ракета». Судило соревнования *«строгое»*, но справедливое жюри, в состав которого входили воспитатели и родители. Участники с большим азартом преодолевали все препятствия, помогали друг другу, переживали и радовались друг за друга. В перерывах между эстафетами, дети читали стихи, отгадывали загадки на спортивную тему.

В результате победила дружба! Дети и взрослые получили эмоциональный и физический заряд бодрости.

В ходе декады проведён **конкурс детского творчества «Наше здоровье в наших руках!**» Оформлена **стенгазета «Вкусно и полезно»** из принесённых рецептов приготовления полезных блюд. Дети и родители приняли активное участие и были награждены почётными грамотами.