

**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 В 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.