***План каникул***

***Неделя здоровья***

**Цель:** формировать представление о ценности здоровья, желание вести здоровый образ жизни.

**ЕЖЕДНЕВНАЯ ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА**

* Ритмическая утренняя гимнастика
* Профилактическая гимнастика (дыхательная, улучшение осанки, плоскостопия, зрения)
* Гимнастика пробуждения, дорожка «здоровья»
* Игровой самомассаж лица, ушных раковин, пальцев рук; дозированная ходьба.
* Закаливающие процедуры
* Прогулки
* Музыкотерапия (утренний прием, пробуждение), минуты тишины, музыкальное оформление фона занятий, музыкально - театральная деятельность.

**Понедельник – «День Мойдодыра»**

*Девиз дня:* Чистота залог здоровья!

*Цель*: формировать знания детей о культуре гигиены; формирование положительного отношения к здоровому образу жизни.

*Содержание работы:*

1.**Беседы:** « Гигиена тела », « Гигиена одежды » Беседа «Я и моё тело», «Мы порядком дорожим – соблюдаем свой режим», Здоровые зубы- красивая улыбка»

**2.Художественное творчество** «Советы Айболита», «Друзья - вода и мыло» и др.

3.**Просмотр мультфильмов и чтение художественной литературы** «Федорино горе», «Мойдодыр», «Ох и Ах !», А. Барто «Девочка чумазая».

4. **Дидактические, речевые, сюжетно-ролевые игры по тематике**

6. **Самостоятельная игровая деятельность** в центрах активности (центр физ. активности, художественный центр, центр с-р игр и др.)

**Вторник – «Будем спортом заниматься»**

*Девиз дня:* Нет рецепта в мире лучше – будь со спортом неразлучен!

*Цель:* Способствовать становлению у детей ценностей здорового образа жизни: занятия спортом очень полезны для здоровья человека.

*Содержание работы:*

1. **Просмотр** презентации «Секрет здоровья – это спорт»

2.**Беседы:** «Чтоб здоровым быть всегда, нужно заниматься!», «Зимние виды спорта», «Олимпийские чемпионы»

3. **Проведение физкультурных занятий** на свежем воздухе.

4.**Художественное творчество** «Выходи гулять скорей, одевайся потеплей», «Спортивный снаряд», «Зимние забавы» и др.

5. «**Русские забавы»** -русские народные игры и эстафеты на воздухе

6. **Чтение художественной литературы** С. Михалков» Про мимозу», И. Семёнов

« Как стать Неболейкой»

7. **Рассматривание альбомов, презентаций** по теме спорта и физической культуры

8. **Самостоятельная игровая деятельность** в центрах активности (центр физ. активности, художественный центр, центр с-р игр и др.)

**Среда «Добрый доктор Айболит»**

*Девиз дня***:** «Если хочешь быть здоров - закаляйся!»

*Цель*: Продолжать знакомить детей с профессией врача, дать детям представление о значимости его труда, его заботливом отношении к своим пациентам.

*Содержание работы:*

1. **Экскурсия в медицинский кабинет, рассказ о профессии мед. Сестры.**
2. **Беседы: «Путешествие за полезными советами, «Секрет здоровья», «Жить здорово!» и др.**
3. **Викторины «Ситуации», «Ай – болит!» и др.**
4. **Художественное творчество: «03»-спешит на помощь**
5. **Просмотр мультфильмов, презентаций по теме «Здоровье»**
6. **Дидактические, словесные игры по теме.**

**Четверг – «Здоровое питание»**

*Девиз дня:* «Витамины я люблю – быть здоровым я хочу!»

*Цель:* расширять знания детей о витаминах, об их пользе для здоровья человека, о содержании тех или иных витаминов в разных продуктах.

*Содержание работы:*

**1.Беседы**: «Чтобы зубки не болели », « Друзья витамины », «Правильное питание», «Полезные продукты», «Где живут витамины» и др.

2. **Приготовление фруктовых блюд** витаминного салата, «Фруктового шашлыка», фруктового канапе».

3**.Коллективно – творческое дело *создание коллажа*** «Полезные и вредные продукты»

**4. Викторины** « Полезные продукты», «Витамины» и др.

**5. Чтение художественной литературы:** Г.Зайцев» Приятного аппетита», « Крепкие ,крепкие зубы», А. Анпилов «Зубки заболели»

6.Дидактические, речевые, сюжетно-ролевые игры по тематике дня

7. **Самостоятельная игровая деятельность** в центрах активности (центр физ. активности, художественный центр, центр с-р игр и др.)

**Пятница – «В здоровом теле – здоровый смех »**

*Девиз дня:* Наш девиз четыре слова –мы здоровы – это клево!

*Цель*: формирование устойчивой привычки к режиму двигательной активности, интереса и потребности к физическому самосовершенствованию.

*Содержание работы:*

1. **Развлечение** «Путешествие в страну здоровья!»;
2. **Выставка детских рисунков**;
3. **Фотоколлаж**;
4. **Создание альбома** «Что мы знаем о своём здоровье»;