

## «Законы Здоровья»

*«Кто законы здоровья соблюдает, тот всегда здоров и не унывает!»*

Дошкольное детство – уникальный период в жизни человека, когда формируется здоровье, осуществляется развитие личности. В то же время — это период, в течение которого ребёнок находится в полной зависимости от окружающих взрослых – родителей, педагогов.

Нет такого ребенка, который бы не любил развлекаться. Детские развлечения – это веселье, радость и счастье. Через организацию развлечений можно помочь ребенку расширить знания об окружающем мире, развить интерес к творчеству и умение жить в коллективе.

Детский смех, радостные улыбки родителей и сотрудников ДОУ, заряд бодрости, веселое настроение - именно такой запомнилась «Неделя Здоровья» под девизом «Законы Здоровья», прошедшая в МКДОУ д/с № 44 «Мозаика» города Новосибирска. Цель данного мероприятия – привлечь детей, родителей и сотрудников к здоровому образу жизни.

«Неделя Здоровья» - ежегодный праздник в нашем дошкольном учреждении. Он входит в состав целой системы физкультурно-оздоровительных мероприятий, как одна из форм работы с воспитанниками и их родителями.

Каждый день на «Неделе Здоровья», в детском саду провозглашался новый закон, а именно:

- Понедельник - «Здоровье – это здоровое, сильное и чистое тело!»
- Вторник - «Здоровье – это правильное питание!»
- Среда - «Здоровье – это прогулки и игры на свежем воздухе!»
- Четверг - «Здоровье – это доброе сердце!»
- Пятница - «Здоровье – это режим дня! Свобода от гаджетов!»

Деятельность в группах была очень разнообразной и направленной на соблюдение провозглашённого Закона Здоровья. Воспитатели всех возрастных групп проводили с детьми занимательные беседы и тренинг «Эмоции»; игры на развитие внимания и ориентации в пространстве «Перекажи мяч, используя только ноги, руки и т.д.», «Найди нужное кольцо»; выполняли с детьми упражнения, направленные на укрепление и развитие дыхательной системы «Сдуй пластиковые стаканчики со стола», на укрепление и развитие опорно-двигательного аппарата «Сверни тканевую дорожку при помощи пальцев ног и не урони пластиковый стакан с водой, стоящий на ней», на укрепление и развитие зрительных мышц «Гимнастика для глаз»; читали художественную литературу и организовывали просмотр тематических мультфильмов с последующим

обсуждением сюжета «Королева Зубная Щетка», «Ох и Ах», «Советы доктора Градусника»; ставили необычные опыты и эксперименты «Кто победит: молоко или кока-кола?», «Как превратить яйцо в мяч», «Что скрывается в чипсах?», «Сок из свежих овощей и фруктов» и многое другое.

Каждый день начинался с бодрящей утренней гимнастики, которую проводили «Весёлые Витаминки».

«Неделя Здоровья» открыла двери не только для воспитанников детского сада, но и для родителей. Ведь, только благодаря личному участию родители могут понаблюдать за своим ребенком в коллективе, оценить уровень его физического развития. Родители вместе с детьми приняли активное участие в открытых игровых физкультурных занятиях «Кто законы здоровья соблюдает, тот всегда здоров и не унывает!»; в изготовлении агитационных плакатов «Здоровые зубки», «Чистое и здоровое тело», «Правильно питайся – здоровью улыбайся» и т.д., демонстрационных макетов «Добрый друг - Мойдодыр», «Наше тело устроено так...». В холле рядом со спортивным залом педагогами была организована тематическая выставка из детско-родительских проектов.

В последний, завершающий день «Недели Здоровья», для воспитанников ДООУ была организована игра-квест «Ох, Ах и Законы Здоровья». К ребятам пришли «Ох» и «Ах», герои советского мультфильма. «Ах» очень хотел, чтобы его друг «Ох» стал жизнерадостным и активным, поэтому привёл его в детский сад. «Ах» взял с собой свои рисунки «Законы Здоровья», хотел показать ребятам, но по дороге растерял. Поэтому «Ах» обратился к ребятам с просьбой найти рисунки, ребята охотно согласились. Во время поисков они встретили «Здоровейку», профессора «Всезнайку», доктора «Неболейку» и «Вреднюльку». На каждой станции, ребята вспоминали Законы Здоровья и закрепляли свои знания в ненавязчивой игровой форме. Необходимо было выполнить разные задания, предложенные сказочными персонажами, для того, чтобы потерянные рисунки оказались у ребят. После прохождения четырёх станций со сказочными персонажами, ребята вернулись к «Аху» и «Оху» с четырьмя рисунками. Пятый рисунок «Ах» и «Ох» нашли самостоятельно. Таким образом, с помощью игры-квест, прошло закрепление знаний детьми «Законов Здоровья».

Дети и родители были в восторге от «Недели Здоровья», получили огромный багаж знаний, заряд бодрости и веселого настроения! А потом ещё долго с теплом вспоминали все события недели и желали друг другу здоровья!

