



**«ФОРМИРОВАНИЕ ОСНОВ ЗДОРОВОГО  
ОБРАЗА ЖИЗНИ  
У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА»**

**Выполнила  
Сысоева Ольга Александровна  
Музыкальный руководитель  
МБОУ ООШ № 119 д/о г.о.Самара**

Понедельник

**«Спорт, движение и вода – быть здоровым навсегда!»**

- дидактические игры:

**«Назови вид спорта»;**

**«Одень спортсмена».**

- инсценирование:

**Игра – инсценировка «Мы спортсмены!»**

**«Беседа о видах спорта».**

- отгадывание загадок:

**Игра «Доскажи словечко».**

- гимнастика после дневного сна:

**«Мячик», «Лодочка», «Волна».**

- игровые упражнения:

**«Любимый вид спорта».**

- утренняя гимнастика:

**занимаемся гимнастикой под музыку.**

- слушание:

**Прослушивание с детьми Олимпийского гимна**



- игровые упражнения:  
**«Тайский бокс».**
- эстафеты:  
**«Хоккей на траве».**  
**«Скейтбордисты».**
- индивидуальная работа по физическому развитию:  
**«Мы велосипедисты»**



## Вторник «Азбука здорового питания»

- игровые упражнения:  
**«Цветок здоровья».**
- дидактические игры:  
**«Как называется варенье из ...».**
- Беседы:  
**«Азбука здоровья».**
- словесные игры:  
**«Витамины».**
  
- утренняя гимнастика:  
**«Фруктовый сад».**
- физкультурный досуг:  
**«В стране здоровья».**
- эстафеты:  
**«Суп из овощей, а компот из фруктов».**
  
- подвижные игры с музыкальным сопровождением:  
**«Иммунитет».**
- подвижная игра большой и средней подвижности:  
**«Собери урожай овощей и фруктов».**
- игровые упражнения:  
**«Витаминный салат».**



## Среда «Урок здоровья»

- беседы:

**Беседа о закаливании.**

- отгадывание загадок:

**«Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья».**

- чтение:

**К.Чуковский «Мойдодыр», «Федорино горе».**

**В.Маяковский «Что такое хорошо и что такое плохо?».**

- утренняя гимнастика:

**«В здоровом теле – здоровый дух».**

- игровые упражнения:

**«Цветок здоровья».**

совместные мероприятия с родителями и детьми:

**Мастер-класс «Закаляйся, если хочешь быть здоров!»**

- подвижная игра большой и средней подвижности:

**«Солнышко и дождик».**

- занятия по физическому развитию на улице:

**«Дорожка здоровья».**



## Четверг «Маршруты рюкзачка»

- беседы: «Зеленая аптека».
- отгадывание загадок, словесные игры:  
«Какое растение выручит?»
- гимнастика после дневного сна:  
«Прогулка в лес».
  
- физкультурный досуг:  
«Тропа «Здоровье»»
  
- подвижные игры с музыкальным сопровождением:  
«Собери рюкзак».
  
- подвижная игра большой и средней подвижности:  
«Перейди через болото».
- игровые упражнения:  
«По лесной тропинке».



Пятница

**Итоговое мероприятие**

Развлечение

**«Мама, папа, я – здоровая семья».**



Спасибо  
за  
внимание!

