



# ПЛАН НЕДЕЛИ ЗДОРОВЬЯ

«Марафон здоровых привычек: от семьи до детского сада»

---



## ПОНЕДЕЛЬНИК — День здоровых привычек

### 👶 Для детей

- Беседа-игра «Азбука здоровья»
- Утренняя гимнастика: дети + родители

### 👨‍👩‍👧‍👦 Для родителей

- ВК/мессенджеры: Видеообращение «Ваш волшебный кирпичик здоровья — что это?»
- Задание: поделиться семейной полезной привычкой (фото/видео/история)
- Напоминание о старте мини-проекта «Семьи, где спорт — норма жизни»

### 🏫 Для педагогов

- Методическая пятиминутка: «Какие здоровые привычки мы формируем ежедневно в детском саду?»
- 



## ВТОРНИК — День добрых эмоций

### 👶 Для детей

- Утренняя гимнастика: дети + родители
- Игра «Магия улыбки», «Угадай эмоцию»
- Арт-терапевтическая мастерская «Мандала настроения»
- Короткие минутки релаксации с дыхательными упражнениями

### 👨‍👩‍👧‍👦 Для родителей

- ВК/мессенджеры: Видеообращение «Ваш секрет хорошего настроения — какой он?»
- Задание: поделиться семейным «секретом добрых эмоций»

### 🏫 Для педагогов

- Методическая пятиминутка: «Консультация по проведению игр дня»



# ПЛАН НЕДЕЛИ ЗДОРОВЬЯ

«Марафон здоровых привычек: от семьи до детского сада»



## СРЕДА — День правильного питания



### Для детей

- Дидактические игры «Вредно-полезно»
- Практикум «Разберем тарелку здоровья!»
- Просмотр мини-мультика о витаминах Фиксики — «Витамины»  
<https://youtu.be/6LHgo4ziw4c> Смешарики «Азбука здоровья – Правильное питание» <https://youtu.be/sSDDyJm8D7k>



### Для родителей

- Видеообращение: «Что прячется в вашей тарелке здоровья?»
- Задание: поделиться семейным рецептом здорового блюда



### Для педагогов

- Методическая пятиминутка «Как формировать пищевые привычки в детском саду?»



## ЧЕТВЕРГ — День движения и спорта



### Для детей

- Эстафеты и подвижные игры
- Танцевальная разминка «Весёлый фитнес»



### Для родителей

- Видеообращение: «Семейный заряд! Ваша формула?»  
(варианты: утренние зарядки, прогулки, семейные тренировки)
- Публикация первой статьи мини-проект «Семья, где спорт — норма жизни»



### Для педагогов

- Методическая пятиминутка ««10 минут о движение: идеи, которые работают»

# ПЯТНИЦА — День семейных традиций (итоги)

## Для детей

- Создание большого плаката «Дом здоровых привычек»
- Игровая презентация групповых результатов
- Награждение детей: «Я — хранитель здоровья!»

## Для родителей

- Публикация итогового видео или фотоколлажа недели
- Открытый вопрос дня:  
**«Какую новую полезную традицию ваша семья хочет начать?»**
- Приём новых материалов в мини-проект «Семьи, где спорт — норма жизни»

## Для педагогов

- Подведение итогов недели
- Обсуждение активностей, фиксация удачных форм работы
- Подготовка отчётного материала на сайт