



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