

## Отчет о проведении «недели здоровья» октябрь 2020 год.

На базе дошкольной образовательной организации с 19 октября по 23 октября 2020 года была проведена неделя здоровья, в рамках которого были проведены различные мероприятия с воспитанниками.

- Профилактическая гимнастика: дыхательная, зрительная.



- Гимнастика для глаз. С памяткой Вы можете ознакомиться в конце.
- Утренняя гимнастика.



- Гимнастика пробуждения, ходьба по массажной дорожке.



- Подвижные игры.



- Настольно-дидактические и сюжетно-ролевые игры.



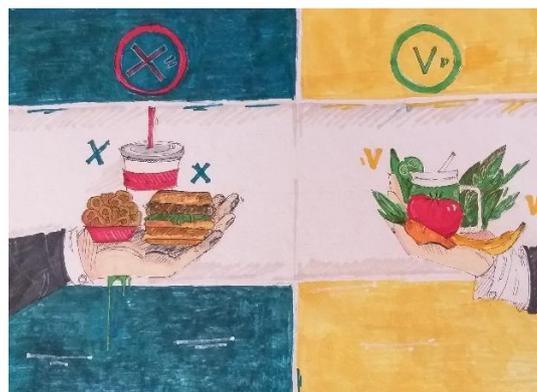
**«Мы дружим с физкультурой!»**

- Зимние виды спорта



**«Полезные продукты питания»**

Воспитанники старшей группы вместе с родителями нарисовали рисунки о правильном питании.



Воспитанники младшей группы разрисовывают овощи восковыми мелками.



«Полезно умываться по утрам и вечерам!»



«Нужно ли, чистить зубы!»  
Просмотр мультфильма



«Строение тела человека»







## Гимнастика для глаз



### «Весёлая неделька» для глаз

#### Понедельник

Всю неделю по — порядку,  
Глазки делают зарядку.  
В понедельник, как проснутся,  
Глазки солнцу улыбнутся,  
Вниз посмотрят на траву  
И обратно в высоту.  
Поднять глаза вверх; опустить их книзу,  
голова неподвижна; (снимает глазное  
напряжение).

#### Вторник

Во вторник часики глаза,  
Водят взгляд туда – сюда,  
Ходят влево, ходят вправо  
Не устанут никогда.  
Повернуть глаза в правую сторону, а затем в  
левую, голова неподвижна; (снимает  
глазное напряжение).

#### Среда

В среду в жмурки мы играем,  
Крепко глазки закрываем.  
Раз, два, три, четыре, пять,  
Будем глазки открывать.  
Жмуримся и открываем

Так игру мы продолжаем.  
Плотно закрыть глаза, досчитать да пяти и широко открыть глазки; (упражнение для снятия глазного напряжения).

#### **Четверг**

По четвергам мы смотрим вдаль,  
На это времени не жаль,  
Что вблизи и что вдали  
Глазки рассмотреть должны.

Смотреть прямо перед собой, поставить палец на расстояние 25-30 см. от глаз, перевести взор на кончик пальца и смотреть на него, опустить руку. (Укрепляет мышцы глаз и совершенствует их координации).

#### **Пятница**

В пятницу мы не зевали  
Глаза по кругу побежали.  
Остановка, и опять  
В другую сторону бежать.  
Поднять глаза вверх, вправо, вниз, влево и вверх; и обратно: влево, вниз, вправо и снова вверх; (совершенствует сложные движения глаз).

#### **Суббота**

Хоть в субботу выходной,  
Мы не ленимся с тобой.  
Ищем взглядом уголки,  
Чтобы бегали зрачки.  
Посмотреть взглядом в верхний правый угол, затем нижний левый; перевести взгляд в верхний левый угол и нижний правый.