**План мероприятий Недели Сердца по возрастам.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Возраст 1,5 -3 года** | **Возраст 3-5 лет** | **Возраст 5-7 лет** |
| **Понедельник**  **26.04.21**  **« Сердце – мотор человека»**  Витаминная пауза,  Фруктовая.  Витаминная пауза, овощная. | Утренняя зарядка  Ритмическая гимнастика + дыхательная гимнастика  **Беседа « Польза овощей и фруктов»**  **Д/и « Фрукты – овощи»**  Прогулка:  Подвижные игры на свежем воздухе (по выбору)  Гимнастика пробуждения, дорожка «здоровья» | Утренняя зарядка  Оздоровительная гимнастика: «Что я сегодня оздоравливаю» (дыхательная)  **Беседа « Сердце – мотор человека»**  **Д/и « Продукты – друзья, продукты – враги для сердца»**  Прогулка:  « Подвижные игры на свежем воздухе»  Гимнастика пробуждения, дорожка «здоровья»  Игровой самомассаж лица | Утренняя зарядка  Оздоровительная гимнастика: «Что я сегодня оздоравливаю» (дыхательная)  **Беседа « Сердце – мотор человека»**  **Д/и « Продукты – друзья, продукты – враги для сердца»**  Прогулка:  « Подвижные игры на свежем воздухе»  Гимнастика пробуждения, дорожка «здоровья»  Игровой самомассаж лица |
| **Вторник**  **27.04.21**  **«Правила здорового образа жизни»**  Витаминная пауза,  Фруктовая.  Витаминная пауза, овощная. | Утренняя зарядка  Ритмическая гимнастика + гимнастика глаз  **Безопасность на улице и дома.**  Прогулка:  Подвижные игры с мячом  Гимнастика пробуждения, дорожка «здоровья» | Утренняя зарядка  Оздоровительная гимнастика: «Что я сегодня оздоравливаю» (зрительная)  **Безопасность на улице и дома.**  Прогулка  ( подвижные игры)  Гимнастика пробуждения, дорожка «здоровья»  Игровой самомассаж ушных раковин. | Утренняя зарядка  Оздоровительная гимнастика: «Что я сегодня оздоравливаю» (зрительная)  **Безопасность на улице и дома.**  Прогулка  ( подвижные игры)  Гимнастика пробуждения, дорожка «здоровья»  Игровой самомассаж ушных раковин. |
| **Среда**  **28.04.21**  **«День самоката»**  Витаминная пауза,  Фруктовая.  Витаминная пауза, овощная. | Утренняя зарядка  Ритмическая гимнастика + пальчиковая гимнастика  Прогулка: «Пойдем по дорожке к машине» (ходьба по извилистой дорожке)  «Светофор» п/и  Гимнастика пробуждения, дорожка «здоровья» | Утренняя зарядка  Оздоровительная гимнастика: «Что я сегодня оздоравливаю»  ( пальчиковая гимнастика)  Правила дорожного движения.  Прогулка: Катание на самокатах.  Гимнастика пробуждения, дорожка «здоровья»  Игровой самомассаж пальцев рук; | Утренняя зарядка  Оздоровительная гимнастика: «Что я сегодня оздоравливаю»  ( пальчиковая гимнастика)  Правила дорожного движения.  Прогулка: Катание на самокатах.  Гимнастика пробуждения, дорожка «здоровья»  Игровой самомассаж пальцев рук; |
| **Четверг**  **29.04.21**  **«Страна Сердца»**  Витаминная пауза,  Фруктовая.  Витаминная пауза, овощная. | Утренняя зарядка  Ритмическая гимнастика + гимнастика для ступней  **« В гостях у доктора Айболита», Д/И.**  Прогулка: **Хороводные народные игры**  Гимнастика пробуждения, дорожка «здоровья» | Утренняя зарядка  Оздоровительная гимнастика: «Что я сегодня оздоравливаю»  ( профилактика плоскостопия)  **« Измерить давление, пульс»**  Прогулка: Эстафета/поход в парк.  Гимнастика пробуждения, дорожка «здоровья»  Игровой самомассаж лица, | Утренняя зарядка  Оздоровительная гимнастика: «Что я сегодня оздоравливаю»  ( профилактика плоскостопия)  **«Движение – это жизнь»**  Прогулка: Эстафета/ поход в парк.  Гимнастика пробуждения, дорожка «здоровья»  Игровой самомассаж лица, |
| **Пятница**  **30.04.21**  **«Движение – это жизнь»**  Витаминная пауза,  фруктовая.  Витаминная пауза, овощная. | Утренняя зарядка  Ритмическая гимнастика  **Коллаж «Что полезно сердцу»** (коллективная работа)  Прогулка: подвижные игры на свежем воздухе.  Гимнастика пробуждения, дорожка «здоровья» | Утренняя зарядка  Оздоровительная гимнастика: «Что я сегодня оздоравливаю» (упражнения для осанки)  **«Движение – это жизнь»**  Прогулка: подвижные игры на свежем воздухе.  Гимнастика пробуждения, дорожка «здоровья»  Игровой самомассаж пальцев рук; | Утренняя зарядка  Оздоровительная гимнастика: «Что я сегодня оздоравливаю» (упражнения для осанки)  **«Движение – это жизнь»**  Прогулка: подвижные игры на свежем воздухе.  Гимнастика пробуждения, дорожка «здоровья»  Игровой самомассаж пальцев рук; |

* **«День самоката»** : Самокат + **шлем** **( обязательно),** для каждой группы будет своё время катания на самокатах.
* В течении недели выставляем в коридоре работы детей по теме « Сердечко».
* Выход в парк учителя регулируют сами.