**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 зарядкаРитмическая 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 зарядкаОздоровительная 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 зарядкаОздоровительная 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 зарядкаРитмическая гимнастика + гимнастика глаз**Безопасность на улице и дома.**Прогулка: Подвижные игры с мячомГимнастика пробуждения, дорожка «здоровья» | Утренняя зарядкаОздоровительная гимнастика: «Что я сегодня оздоравливаю» (зрительная)**Безопасность на улице и дома.**Прогулка( подвижные игры)Гимнастика пробуждения, дорожка «здоровья»Игровой самомассаж ушных раковин. | Утренняя зарядкаОздоровительная 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 зарядкаРитмическая гимнастика + пальчиковая гимнастика Прогулка: «Пойдем по дорожке к машине» (ходьба по извилистой дорожке)«Светофор» п/иГимнастика пробуждения, дорожка «здоровья» | Утренняя зарядкаОздоровительная гимнастика: «Что я сегодня оздоравливаю» ( пальчиковая гимнастика)Правила дорожного движения.Прогулка: Катание на самокатах.Гимнастика пробуждения, дорожка «здоровья»Игровой самомассаж пальцев рук; | Утренняя зарядкаОздоровительная 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 зарядкаРитмическая гимнастика + гимнастика для ступней**« В гостях у доктора Айболита», Д/И.**Прогулка: **Хороводные народные игры**Гимнастика пробуждения, дорожка «здоровья» | Утренняя зарядкаОздоровительная гимнастика: «Что я сегодня оздоравливаю» ( профилактика плоскостопия)**« Измерить давление, пульс»**Прогулка: Эстафета/поход в парк.Гимнастика пробуждения, дорожка «здоровья»Игровой самомассаж лица,  | Утренняя зарядкаОздоровительная 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 зарядкаРитмическая гимнастика**Коллаж «Что полезно сердцу»** (коллективная работа)Прогулка: подвижные игры на свежем воздухе.Гимнастика пробуждения, дорожка «здоровья» | Утренняя зарядкаОздоровительная 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 зарядкаОздоровительная 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.