ЛГ МАДОУ ДСОВ №2
«Брусничка»

Перспективное планирование оздоровительной работы для детей старшего дошкольного возраста (6 - 7 лет)

«Неделя здоровья»

**Цель**:формирование навыков здорового образа жизни.

**Задачи:**

* Закрепить у детей понятие о здоровье как главной ценности человеческой жизни.
* Формировать у детейпредставление о здоровом образе жизни: правильном питании, закаливании, пребывании на свежем воздухе, соблюдении правил личной гигиены, о значении физических упражнений.
* Учить детей активно участвовать в заботе о своем здоровье: знать и осознанно выполнять несложные приемы оздоровления (закаливание водой, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика, витаминотерапия); прививать любовь к физическим упражнениям и подвижным играм на воздухе.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Дни недели** | **Форма работы** | **Цель** | **Работа с родителями** |
| понедельник | 1.Беседа «Что помогает быть здоровым».2. Интегрированное занятие «Планета Здоровячков». 3. С/р игра «Игрушки на приёме у врача».**II половина дня**4. Рисование «Мы спортсмены» |  Воспитывать у детей осознанное отношение к необходимости закаляться, заниматься спортом, есть овощи и фрукты. Формирование стремление к здоровому образу жизни, признание ребенком ценности здоровья, расширение знаний и навыков по гигиенической культуре.  Учить детей уходу за больными, пользованию медицинскими инструментами, воспитывать в детях внимательность, чуткость, заботу. | Изготовление и подбор атрибутов для сюжетно ролевой игры и театрализованное постановки.  |
| вторник | 1.Рассматривание плаката «Строение человека».2. Беседа «Как работает мой организм». 3. Интегрированное занятие «Доктор Айболит в гостях у детей» **II половина дня**4. Просмотр презентации «Зимние виды спорта» | Познакомить детей со строением тела, с частями тела и его функциональным значением. Научить «слушать и слышать свой организм» Формировать знания о «праве на здоровье и медицинский уход».Воспитывать привычку к здоровому образу жизни | Подбор иллюстраций о здоровом образе жизни. |
| среда | 1.Беседа «Чистота залог здоровья»2. И.О.С. «Правила оказания первой помощи»3. Просмотр мультфильма «Капитошка»4. Загадки и пословицы о здоровье. **II половина дня** 4. Чтение К. Чуковский «Мойдодыр» |  Прививать детям санитарные гигиенические навыки, потребность быть здоровыми, закаленными.  Познакомить детей с правилами первой помощи при ушибе, царапинах. Развивать охранительное самосознание, воспитывать уважение к жизни другого человека, умение сочувствовать, сопереживать чужой боли. | Подбор фотографий «Спорт и мы» |
| четверг | 1.Беседа «Если хочешь быть здоров - закаляйся»;2. Оформление плаката «Мы за здоровый образ жизни»3. Лепка «Витаминный салат»4. Викторина «Полезные и вредные продукты»**II половина дня**5.Театрализованное представление«Витаминная семья»  |  Закрепить знания детей о роли закаливания в укреплении здоровья человека. Формирование у детей осознанного отношения к своему здоровью Формирование здоровой культуры питания. Формировать у детей осознанное отношение к необходимости употреблять в пищу полезные продукты.  Познакомить детей с наиболее полезными лесными и садовыми ягодами, воспитывать осознанное отношение к необходимости употреблять в пищу ягоды и фрукты.  | Изготовление газеты «Витамины и здоровье»  |
| пятница | 1.Беседа «Физкультура и здоровье» 2. Рассматривание альбома «Спортсмены России». 3. Д/и «Подбери правильную обувь».4. Развлечение на улице «В здоровом теле – здоровый дух». **II половина дня** 5. Развлечение «Давайте расти здоровыми».  | Закрепить знания детей о культурно гигиенических навыках, способствующих здоровому образу жизни. Формировать потребность в физическом и нравственном самосовершенствовании, в здоровом образе жизни. Формировать представление о необходимости соблюдения гигиены подбора и носки обуви. Воспитывать привычку к здоровому образу жизни, прививать желание заниматься спортом. Формировать представление старших дошкольников о себе, о здоровом образе жизни, о правилах гигиены и охране здоровья. | Памятка Комплекс утренней гимнастики. «Начни сегодня»  |