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» |