**Неделя здоровья**

для детей старшей группы

Составили:

воспитатели ГБДОУ детский сад №16

Адмиралтейского района Санкт-Петербурга

Деревянкина И.А., Волохова О.А.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| месяц | **понедельник**  Тема: **«Что такое здоровье?»** | **вторник**  Тема: **«Мы порядком дорожим – соблюдаем свой режим».** |
| **1 половина дня** | | |
| НОД  (непосредственно  образовательная  деятельность) | ОО «Физ. культура» «Путешествие в Спортландию»  ОО «Познание», «Коммуникация»  Беседа «Я здоровье берегу – космонавтом быть хочу».  Цель: Способствовать формированию основ здорового образа жизни. | ОО «Художественное творчество»  « Я делаю зарядку» (лепка).  Цель: Формировать умение передавать строение фигуры человека, изменение положения рук во время упражнений.  ОО «Музыка» « Музыка здоровья». |
| в режимных  моментах | ОО «Здоровье»  Утренняя гимнастика с включением босохождения. | ОО «Здоровье»  Самомассаж ушных раковин. |
| самостоятельная  деятельность | ОО «Социализация», ОО «Познание», ОО «Здоровье»  Д.и. «Полезно - вредно».  Цель: Закреплять представления детей о полезных и вредных привычках.  Д.и. «Пищевое лото».  Цель: Закреплять представление о пользе тех или иных продуктов, для чего они нужны человеку. | ОО «Познание», ОО «Здоровье».  Рассматривание иллюстраций, книг, энциклопедий о здоровье: «Мое тело», «Говорящая азбука тела», «Скелет человека».  Свободное общение. |
| прогулка | ОО «Познание».  Наблюдения за изменениями в неживой природе. (взаимосвязь природных явлений: солнце греет – снег тает).  ОО «Социализация», ОО «Физ. культура».  П.и. « Стоп – замри, фигуру – покажи» ( ловкость. координация, внимание).  Игровое упр. «Не задень» (равновесие, координация). | ОО «Познание», ОО «Коммуникация».  Наблюдение за солнцем (греет, пригревает).  Поисковая деятельность: «Теплое – холодное» (найти предметы на ощупь).  ОО «Социализация», ОО «Физическая культура»  П.и. «Гуси – лебеди» (бег).  Принятие первых весенних солнечных ванн 5 – 10 мин  (руки, лицо). |
| **2 половина дня** | | |
| совместная  деятельность | ОО «Чтение художественной литературы».  «Федорино горе» К.И.Чуковский.  ОО «Физ. культура», ОО «Коммуникация».  Речь с движением «Апельсин».  Цель: закрепление умения соотносить речь с движением. | ОО «Чтение художественной литературы».  « 5 дел перед сном» валеологическая сказка.  ОО «Физ. культура», ОО «Коммуникация».  Пальчиковая гимнастика «Солнышко». |
| в режимных  моментах | ОО «Здоровье».  Дыхательная гимнастика «Снежинки летят» (глубокий вдох – длительный выдох).  ОО «Социализация», ОО «Коммуникация»  Настольная игра «К какому доктору пойду».  Цель: закрепление в речи название медицинских профессий (по специализации). | ОО «Здоровье».  Бодрящая гимнастика, самомассаж стоп.  ОО «Социализация», ОО «Коммуникация».  Д.и. «Мой режим дня».  Цель: формировать представление о последовательности действий в течение дня. |
| самостоятельная  деятельность | ОО «Познание».  Игры с водой.  ОО «Социализация», ОО «Коммуникация».  Речевая игра «Дед Мазай».  Цель: закрепление в речи название действий по показу. | ОО «Здоровье», ОО «Физическая культура».  Игровое упр. «Поймай шарик» (ловкость, координация). |
| прогулка | ОО «Социализация», ОО «Физическая культура»  П.и. «Ловишки» (бег, соблюдение правил).  Самостоятельные подвижные игры по выбору детей. | ОО «Физическая культура», ОО «Социализация»  П.и. «Кто быстрее?» (бег, соблюдение правил).  Самостоятельные игры по выбору детей. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| месяц | **среда**  Тема: «Я и дома и в саду с физкультурою дружу» | **четверг**  Тема: «Вместе весело шагать». |
| **1 половина дня** | | |
| НОД  (непосредственно  образовательная  деятельность) | ОО «Познание», «Коммуникация».  Беседа «Моя семья и физкультура».  Цель: формировать представление о здоровом образе жизни и ценности собственной жизни и жизни близких.  ОО «Художественное творчество»  «Мама, папа, я – спортивная семья» (рисование).  Цель: формировать умение передавать строение фигуры человека, его изменение во время упражнений. | ОО « Безопасность».  Беседа «Правила безопасного поведения на улице».  Цель: Закреплять знания детей о правилах поведения на улице.  ОО «Художественное творчество»  «Мой друг светофор» (рисование).  Цель: Закреплять знания о сигналах светофора. |
| в режимных  моментах | ОО «Здоровье», ОО «Социализация»  Упражнения на велотренажере.  Настольная игра «Хоккей».  Цель: Приобщать детей к спортивным командным играм. | ОО «Здоровье», ОО «Коммуникация».  Закаливание. Сон без маек.  Пальчиковая игра «Пальчики» (координация движений и мелкой моторики).  ОО «Здоровье», ОО «Социализация».  Настольная игра «Футбол».  Цель: Приобщение детей к спортивным командным играм. |
| самостоятельная  деятельность | ОО «Познание», ОО «Социализация», ОО «Коммуникация».  Настольная игра «Веселый человечек».  Цель: Развивать воображение, умение складывать фигуру человека из отдельных частей. | ОО «Здоровье», ОО «Безопасность», ОО «Социализация».  Настольная игра «Можно - нельзя».  Цель: Закрепление знаний о дорожных знаках.  ОО «Здоровье». Самомассаж стоп. |
| прогулка | ОО «Познание».  Наблюдение за деревьями (формировать представление о том, что любое дерево – живое существо).  ОО «Физическая культура», ОО «Социализация»  П.и. «Не замочи ноги» (закреплять умение перепрыгивать через препятствия). | ОО «Познание». Наблюдение за капелью (изменение состояния воды в зависимости от температуры).  ОО «Физическая культура», ОО «Социализация»  П.и. «Мы веселые ребята» (бег врассыпную).  ОО «Здоровье» принятие солнечных ванн (лицо, руки) 5 – 10 мин. |
| **2 половина дня** | | |
| совместная  деятельность | ОО «Физическая культура», ОО «Социализация»  Физкультурный досуг «Веселые старты».  Цель: Доставить детям радость от спортивных игр. | ОО «Здоровье», ОО «Социализация», ОО «Познание», ОО «Коммуникация».  Д.и. «Виды спорта».  Цель: Поддерживать интерес к различным видам спорта. |
| в режимных  моментах | ОО «Здоровье».  Ходьба по ребристой дорожке (профилактика плоскостопия).  ОО «Физическая культура», ОО «Здоровье».  Речь с движением «Что у меня есть?» (координация речи с движением). | ОО «Здоровье».  Массаж спины друг другу. (упражнения для правильной осанки).  ОО «Чтение художественной литературы».  Чтение пословиц и поговорок о спорте и здоровом образе жизни.  Сюжетно - ролевая игра «Автомобили».  Цель: Закреплять умение начинать движение в соответствии с цветом своего автомобиля. |
| самостоятельная  деятельность | ОО «Здоровье».  Бодрящая гимнастика после сна.  Самомассаж ладоней «Катаем шарики» (развитие моторики).  Упражнения на велодорожке. | ОО «Здоровье». Дыхательная гимнастика «Сдуй бабочку» (глубокий вдох – выдох).  ОО «Социализация», ОО «Здоровье», ОО «Безопасность».  Настольная игра «Уроки на дороге».  Цель: Закрепление правил дорожного движения. |
| прогулка | ОО «Физическая культура», ОО «Социализация»  Игровое упражнение «Кого назвали – тот ловит» (бросание и ловля мяча).  Самостоятельные игры детей. | ОО «Физическая культура», ОО «Социализация»  П.и. «Быстро возьми – быстро положи» (бег, внимание, ловкость).  Самостоятельные подвижные игры. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| месяц | **пятница**  Тема: «В здоровом теле – здоровый смех». |  |
| **1 половина дня** | | |
| НОД  (непосредственно  образовательная  деятельность) | ОО «Музыка».  Музыкальное занятие «Солнышко смеется».  ОО «Здоровье».  Игра – аттракцион «Вымой чисто руки товарищу».  Цель: Закрепление культурно – гигиенических навыков, поднять настроение. |  |
| в режимных  моментах | ОО «Социализация».  Игры «Жужа», «Дракон ловит свой хвост» (игры для поднятия настроения) |  |
| самостоятельная  деятельность | ОО «Социализация», ОО «Коммуникация».  Игра – тренинг «Давай с тобой дружить….»  Цель: Создание благоприятного эмоционального климата в группе. |  |
| прогулка | ОО «Познание».  Наблюдение за прохожими (определить настроение по выражению лица).  ОО «Социализация», ОО «Физ. культура».  П.и. « Хитрая лиса» (ловкость, бег в разных направлениях, внимание). |  |
| **2 половина дня** | | |
| совместная  деятельность | ОО «Чтение художественной литературы».  Чтение смешных стихов, перевертышей.  ОО «Здоровье», «Коммуникация», «Художественное творчество».  Составление коллажа «Что такое здоровье?» |  |
| в режимных  моментах | ОО «Здоровье».  Гимнастика для глаз.  ОО «Социализация», ОО «Коммуникация»  Игра «Волшебный мешочек» (тактильное восприятие). |  |
| самостоятельная  деятельность | ОО «Художественное творчество».  «Самая обаятельная улыбка» (рисование).  Цель: Поднять детям настроение. |  |
| прогулка | ОО «Социализация», ОО «Физическая культура»  Игровое упражнение «Забей льдинку в воротики» (координация, внимательность, меткость).  Самостоятельные подвижные игры по выбору детей. |  |