**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(непосредственнообразовательная 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 режимныхмоментах | ОО «Здоровье»Утренняя гимнастика с включением босохождения. | ОО «Здоровье»Самомассаж ушных раковин. |
| самостоятельнаядеятельность | 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** |
| совместнаядеятельность | 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 режимныхмоментах | 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. |
| самостоятельнаядеятельность | 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(непосредственнообразовательная 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 режимныхмоментах | 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. |
| самостоятельнаядеятельность | 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** |
| совместнаядеятельность | 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 режимныхмоментах | 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. |
| самостоятельнаядеятельность | 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(непосредственнообразовательная деятельность) | ОО «Музыка».Музыкальное занятие «Солнышко смеется».ОО «Здоровье».Игра – аттракцион «Вымой чисто руки товарищу».Цель: Закрепление культурно – гигиенических навыков, поднять настроение. |  |
| в режимныхмоментах | ОО «Социализация».Игры «Жужа», «Дракон ловит свой хвост» (игры для поднятия настроения) |  |
| самостоятельнаядеятельность | 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** |
| совместнаядеятельность | ОО «Чтение художественной литературы».Чтение смешных стихов, перевертышей.ОО «Здоровье», «Коммуникация», «Художественное творчество».Составление коллажа «Что такое здоровье?» |  |
| в режимныхмоментах | ОО «Здоровье».Гимнастика для глаз.ОО «Социализация», ОО «Коммуникация»Игра «Волшебный мешочек» (тактильное восприятие). |  |
| самостоятельнаядеятельность | 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. |  |