План проведения недели здоровья в старшей группе №7 «Гномики»

Воспитатель: Пичугина Т.Л.

« В здоровом теле- здоровый дух.»

Цель: формирование навыков здорового образа жизни; воспитание привычки к здоровому образу жизни человека.

Задачи: Закреплять у детей понятие о здоровье, как главной ценности человеческой жизни. Формировать у детей представление 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 своём здоровье, знать и осознанно выполнять несложные приёмы оздоровления. Прививать любовь к физическим упражнениям и подвижным играм на воздухе.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Форма работы | Цель | Работа с родителями |
| **Понедельник** | | |
| Беседа «Что помогает быть здоровым»  Утренняя гимнастика  Рассматривание книг на выставке в уголке с художественной литературой по развитию спорта и о здоровом образе жизни.  НОД физкультурные занятия  Дид. Игра «Полезно-вредно»  Прослушивание песни « Закаляйся, если хочешь быть здоров»  Чтение произведения К.И. Чуковского «Айболит»  Подвижная игра «Скворушки»  Самостоятельная деятельность детей в уголке по физическому развитию ( под присмотром воспитателя) | Воспитывать осознанное отношение к необходимости закаливания, заниматься спортом, есть овощи и фрукты.  Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание выполнять физические упражнения.  Воспитывать желание пополнять знания через художественную литературу.  Совершенствовать физические качества в разнообразных формах двигательной деятельности. Формировать правильную осанку.  Закреплять представления о полезных и вредных привычках.  Формировать начальное представление о закаливании.  Дать представления о правилах ухода за больными. Воспитывать сочувствие к болеющим.  Закреплять умение выполнять движения в соответствии со словами. Воспитывать желание играть всем вместе.  Воспитывать желание самостоятельно выполнять физические упражнения. | Беседа с родителями о том, какими видами спорта увлекаются в их семье, на какие спортивные мероприятия ходят всей семьёй, выполняют ли по утрам утреннюю гимнастику. |
| **Вторник** | | |
| Утренняя гимнастика  Беседа « Как работает мой организм»  Совместное составление алгоритма «Мытьё рук»  НОД познавательное развитие «Для чего человеку нужны глаза»  Рассматривание плаката «Виды спорта»  Дид. Игра «Подбери правильно обувь»  Чтение книги М.Кривич « Щит и меч хоккеиста»  Подвижная игра «Догонялки»  Самостоятельная деятельность в художественном уголке : рисование  «Мы- спортсмены»  Загадывание загадок и чтение пословиц о здоровье. | Воспитывать желание заниматься спортом и быть здоровым.  Познакомить со строением тела, с частями тела и его функциональным значением.  Воспитывать культурно-гигиенические навыки.  Изучить свойства зрительного аппарата методом экспериментирования.  Познакомить с различными видами спорта.  Закрепление навыков и знаний о культурно-гигиенических навыках, способствующих здоровому образу жизни.  Дать представление о правилах игры в хоккей.  Закреплять умение бегать в разных направлениях с разным темпом, при этом не сталкиваясь друг с другом.  Учить рисовать человека в движении. Закреплять умение передавать характерные признаки фигур спортсменов( поза, костюм, атрибуты)  Учить внимательно слушать загадки и разгадывать их и заинтересованно повторять пословицы о здоровье. | Беседа с родителями о закаливании. Выяснить знают ли родители о закаливающих процедурах и как нужно их проводить. Вывесить в уголке для родителей консультацию «Закаляйся- если хочешь быть здоров» |
| **Среда** | | |
| Утренняя гимнастика.  Дид.игра «Посмотри и оцени»  Чтение книги К.И.Чуковского «Мойдодыр»  Беседа «Чистота залог здоровья»    НОД: Физкультурное занятие  НОД: Рисование «Я делаю зарядку»  Проведение гимнастики для глаз  С/р игра «Игрушки на приёме у врача»  Подв. игра «Кто лучше прыгнет»  Подбор и просматривание фотографий «Мама, папа, я- спортивная семья» | Прививать желание выполнять физические упражнения вместе со всеми детьми.  Закреплять знания детей о правилах  поведения для охраны глаз  Формировать привычку следить за  чистотой тела.  Закреплять знания детей о правилах личной гигиены и правильным, бережным отношением к своему здоровью.  Совершенствовать физические качества. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.  Формировать умение передавать строение человека.  Развивать умение снимать зрительное напряжение при помощи гимнастики.  Учить уходу за больными ,пользоваться медицинскими инструментами. Воспитывать чуткость, заботливость и желание вести здоровый образ жизни.  Закреплять умение прыгать на двух ногах, правильно отталкиваясь и приземляясь.  Поддерживать интерес к различным видам спорта и развивать желание принимать участие в различных конкурсах и соревнованиях вместе с родителями. | Предложить родителям посетить физкультурное занятие и принять активное участие в спортивных играх и соревнованиях вместе со своими детьми. |
| **Четверг** | | |
| Утренняя гимнастика  Посещение мед. кабинета и рассматривание предметов по уходу за здоровыми и больными людьми.  НОД лепка «Витаминный салат»  Викторина «Полезные и вредные продукты»  Самомассаж ушных раковин  Дид. Игра «Одень куклу по сезону»  Подвижная игра «Кто скорее до флажка»  Спортивная эстафета « В здоровом теле- здоровый дух» | Воспитывать желание регулярно выполнять утреннюю гимнастику.  Формировать знания детей о « Праве на здоровье и медицинский уход». Воспитывать привычку к здоровому образу жизни. Познакомить с правилами оказания первой медицинской помощи.  Формировать здоровую культуру питания. Закреплять умение лепить фрукты и овощи.  Показать зависимость здоровья человека от правильного питания.  Познакомить о способах сохранения и укрепления здоровья с помощью массажа волшебных точек, располагающихся на ушах.  Закреплять умение соблюдать алгоритм одевания на прогулку.  Учить выполнять движения ловко, быстро, чётко. Воспитывать желание играть всем вместе и воспитывать чувство ответственности.  Знакомить со спортивными играми и упражнениями с элементами соревнования. | Предложить родителям оказать помощь в изготовлении флажков для выполнения физических упражнений на физкультурном занятии. |
| **Пятница** | | |
| Утренняя гимнастика  Чтение книги Е.Ильина «Знаменитые кольца»  НОД рисование «Олимпийские виды спорта»  Дид. Игра «Чудесный мешочек»(предметы туалета)  Подвижная игра «Стой, замри, фигуру покажи»  Беседа «Физкультура и здоровье»  НОД физкультура на воздухе  Знакомство с настольными играми «Шашки», «Шахматы» | Продолжать воспитывать желание регулярно заниматься спортом.  Познакомить детей с таким видом соревнований, как «Олимпиада»  Закреплять умение рисовать человека в движении, изменяя положение рук, ног во время упражнений.  Учить определять вещи на ощупь по описанию воспитателя.  Развивать ловкость, координацию движений, внимательность и желание играть в коллективе.  Формировать представление дошкольников о себе, о здоровом образе жизни, о правилах гигиены и охране здоровья.  Совершенствовать двигательные навыки и умения детей. Закреплять, выполнять спортивные упражнения на прогулке.  Вызвать интерес к новым играм и познакомить с правилами игры в «Шашки» и «Шахматы» | Для более подробного знакомства о здоровом образе жизни предложить родителям почитать консультацию « Быть здоровым- это здорово!». Предложить им дома, вместе с детьми, устроить « Домашний кинотеатр» для просмотра мультфильмов о здоровье и спорте. |