

НЕДЕЛЯ ЗОРОВЬЯ «БЕРЕГИ ЗДОРОВЬЕ СМОЛОДУ» с 03.04.-07.04.2023

Понедельник – «Сохрани своё здоровье сам»

Цель: Воспитать у детей осознанное отношение к своему организму и здоровью.

Задачи: бережно и заботливо к нему относиться, формировать у детей представление о здоровом образе жизни, научить детей любить себя и свой организм, закрепить знания о полезных и вредных привычках, формировать негативное отношение к вредным привычкам, воспитывать желание помогать себе сохранить здоровье, прививать любовь к физическим упражнениям.

- Режимный момент «В гостях у доктора Айболита».
- познавательное занятие «Где прячется здоровье?»
- заучивание пословиц и поговорок о здоровье;
- рассматривание иллюстраций: «Почему заболели ребята»
- Беседа: «Что я знаю о здоровье?»
- Дид.игра «Полезно-вредно», «Что нам нужно для здоровья» (с мячом)

Цель: закрепить знания о предметах личной гигиены, спортивных снарядах, развивать внимание.

- Витаминизация «Чиполино» (зеленый лук и чеснок)
- Сюжетно - ролевая игра «Больница»- дать детям представление о деятельности разных врачей (лор, терапевт, хирург, формировать эмоционально-познавательное общение детей друг с другом и со взрослыми, воспитывать интерес к медицинским профессиям, желание заботиться о своём здоровье.
- Чтение художественной литературы Шорыгина Т. «Зарядка и простуда»

Вторник - «Я и мое тело»

Цель: Формировать понятие, что здоровому организму нужна физкультура, закалка, правильное питание.

Задачи: Познакомить с главными органами человеческого организма (сердце, желудок, лёгкие, печень), расширять знания детей об организме человека, научить любить себя и свой организм, вызвать желание заботиться о своём организме, о своём здоровье, беречь своё здоровье.

- Беседа «Мое тело»
- Рассматривание иллюстраций «Тело человека», «Органы человека».
- Экспериментирование «Определи плоскостопие»
- Рассматривание портретов людей разной внешности.
- Загадывание загадок про части тела.
- Д/и «Зеркало», «Фоторобот», «Опиши стопу»
- Сюжетно ролевая игра «Больница»
- Наблюдение на прогулке «Чем отличаемся мы от детей младших групп?»
- Лепка «Моя семья».
- Чтение художественной литературы Жаброва Е. «Будь спортивным и здоровым»
Беседа: «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья»
- Самомассаж от простуды, гимнастика «маленьких волшебников»;
- Проведение закаливающих процедур с детьми - «О том, как мы закаляемся в группе»;

- Игра «Окажем первую помощь»;
- Чтение художественной литературы Жаброва Е. «Будь спортивным и здоровым».

Среда – «День Витаминки» «Полезные продукты»

Цель: сформировать у детей представления о разнообразии питания и важности соблюдения пищевого режима, дать представление о витаминах и о продуктах, в которых они содержатся.

- Экскурсия на кухню - наблюдение за работой повара, закрепить словарь по темам: «продукты», «овощи», «фрукты»
- Познавательное занятие «Режим питания»
- Упражнение «Знакомство с продуктами питания»
- Рисование «Овощи и фрукты – полезные продукты»
- СЦЕНКА: "Реклама овощей".
- Беседа: «Витамины я люблю, быть здоровым я хочу»
- Д/и «Приготовь витаминный салат», «Фруктовый салат», «Фруктовое канапе»
- Разукрашивание картинок с овощами и фруктами.
- Беседа «Мое здоровье и витамины», «Кисломолочные и бифидосодержащие продукты»;
- Изготовление альбома «Витаминная азбука»;
- Приготовление фруктового салата;
- Изготовление кулинарной книги «Коллекция полезных рецептов» (дома с родителями);
- Дидактические игры: «Аскорбинка и ее друзья», «Что едят в сыром (вареном) виде?»;
- Рассматривание энциклопедии русских блюд;
- Рассматривание иллюстраций, фотографий, картин о здоровье;
- Заучивание пословиц, поговорок о здоровье;
- Чтение художественной литературы Авдеенко К. «Помидор».

Цель: Познакомить детей с распорядком дня. Показать важность соблюдения режима в укреплении здоровья каждого человека; закрепить понятие о значимости режима дня; воспитать желания придерживаться правил по его выполнению, развивать память и мышление, умение рассуждать, делать умозаключения.

Довести до сознания детей необходимость и важность соблюдения гигиенических процедур, поддерживать чистоту тела, продуктов, помещений.

- Беседа «Наши верные друзья – режим дня»
- Беседа: «Зачем мы спим?» Цель: рассказать о влиянии правильного распорядка дня на здоровье; формировать привычку к определенному режиму.
- Чтение художественной литературы: «Деловой человек» Л. Рыжова, «Наоборот» Е. Карганова, Грозовский М «Распорядок дня», Шорыгина Т. «Зачем соблюдать режим»;
- Беседа: «Красивая осанка» Цель: побуждать детей выполнять физические упражнения осознанно, понимая их значимость
- Рисование: «Мой режим дня дома»
- Д/И «Когда это бывает», «Точное время», «Мой день», «Мой режим дня».
- Составление фотоальбома «Моя спортивная семья»
- П.И: «Не спи, не зевай», «День - ночь», «Живые часы».

- Лаборатория: «Чистим зубы – избавляемся от микробов» - закрепить правила ухода за зубами, правильной чистке и уходе за зубной щёткой
- Чтение худ. литературы Яснов М. "Я мою руки".
- Просмотр мультфильмов;
- Советы Мойдодыра – знание правил гигиены;
- Изготовление книжек–малышек.

Пятница «С физкультурой дружить – здоровым быть!»

Цель: Формировать понимание необходимости заботиться о своем здоровье, беречь его, учиться быть здоровыми и вести здоровый образ жизни.

Задачи: Прививать любовь к физическим упражнениям, закаливанию, повышать грамотность родителей в вопросах воспитания и укрепления здоровья дошкольников.

- Анкетирование родителей «Растём здоровыми»
- Беседа с детьми «Что такое здоровье»
- Беседа – рассуждение «Я – спортсмен». Физиологические опыты (обращать внимание детей на то, как изменяется работа нашего организма во время подвижных игр, физической нагрузки (покраснение, потоотделение, учащенное сердцебиение), упражнения в определении пульса в разных состояниях (за 10 с.);
- Загадки о спорте.
- Работа в спортивном уголке: рассматривание альбома «Виды спорта».
- Д/и «Продолжи фразу», «Кому что нужно?», «Кто скажет больше слов о мяче (клюшке, лыжах, велосипеде и т. д.)».
- Рассматривание альбома «Спортсмены России».
- П/и «Не урони палку», «Делай вот так», «Кто быстрее?»
- Игра-соревнование «Я лучше и аккуратнее всех сложил одежду» для закрепления умение быстро, аккуратно раздеваться, раскладывать одежду в определенные места;
- Рисование «Мы со спортом крепко дружим!»
- Изготовление нетрадиционного физкультурного оборудования (с привлечением родителей);
- Развлечение «День здоровья» для средней и второй младшей группы.

Неделя ГТО (для старшей и подготовительной группы)

Понедельник «ГТО - путь к успеху» (торжественная часть, видео, стихи) «Самый быстрый» (челночный бег 3+10)

Вторник «День самого длинного прыжка» (прыжки в длину с места)

Среда «День силачей» (отжимание)

Четверг «Супер растяжка!» (наклон туловища)

Пятница Награждение значками ГТО