

# «Неделя здоровья»

**Цель**: формирование навыков здорового образа жизни. **Задачи**:

\*Закрепить 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 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.





### <u>Понедельник</u>

# тема дня: «Как устроен человек»

Цель: познакомить детей с тем, как устроено тело человека. Уточнить знания названий и месторасположения разных органов чувств и частей тела у себя. Здоровье и болезнь.

- \*Утренняя гимнастика «Если хочешь быть здоров»
- \*Беседы «Я и мое тело», «Здоровье и болезнь»
- \*Измерение роста и веса детей
- \*Дыхательная гимнастика «Вырасту большой»
- \*Самомассаж «Лепим лицо»
- \*Рассматривание плаката «Строение тела человека»
- \*Продуктивная деятельность (лепка, рисование) «Человек»
- \*Презентация «Как устроен человек»
- \*Чтение художественной литературы К.И.Чуковский «Айболит»
- \*С/р игра «Больница»
- \*Д/и «Узнай по описанию»



## <u>Вторник</u>

# тема дня:«Мойдодыр»

Цель: формирование представлений о правильной личной гигиене, дать детям элементарные представления об инфекционных заболеваниях и их

возбудителях, микробах и вирусах

- \*Утренняя гимнастика «Рано утром умываюсь»
- \*Беседы «Микробы и вирусы», «Чтоб кусался зубок»
- \*Пальчиковая гимнастика «Моем руки часто- часто»

#### 9.30- развлечение «В гостях у Витаминки»

- \*Разучивание потешек, отгадывание загадок
- \*Продуктивная деятельность «Микробы»
- \*Чтение художественной лит. К.И.Чуковский «Девочка чумазая»
- \*Совместная игра «Как я помогаю маме»
- \*Д/и «Предметы личной гигиены», «Небылицы от «Незнайки»



# <u>Среда</u>

## тема дня:«Здоровое питание. Витамины»

Цель: расширение знаний дошкольников о наличии витаминов во фруктах и овощах; создание условий для формирования у детей представлений о полезных продуктах на нашем столе; создание мотивации для детей и

родителей на формирование здорового образа жизни.

- \*Утренняя гимнастика «Во саду ли в огороде»
- \*Беседы «Витамины и полезные продукты»,
- \*Разучивание стихотворений, отгадывание загадок
- \*Продуктивная деятельность «Овощи и фрукты- полезные продукты»
- \*Инсценировка по стихотворению Ю.Тувима «Овощи»
- \*П,игра эстафета «Витаминная семейка»
- \*Дыхательная гимнастика «Каша кипит»
- \*Д/и «Полезная и вредная еда»



# <u>Четверг</u>

# тема дня:«Физкультура и спорт»

Цель: формирование устойчивой привычки к режиму двигательной активности, интереса и потребности к физическому

самосовершенствованию

- \*Утренняя гимнастика «Со спортом мы дружим»
- \*П/и эстафета с участием родителей
- \*Закаливающий массаж «Поиграем с ножками»

10.20 - спортивное развлечение в бассейне «Мойдодыр»

\*Выставка рисунков о спорте