



# «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.



## Знакомься - твоё тело



## Понедельник

### 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»



## Вторник

### 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»



## Среда

### *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»*



## Четверг

*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*