


ДЕСЯТНИК  
ЗДОРОВЬЯ  
В СТАРШЕЙ  
ГРУППЕ  
«ПЕТУШОК»





Забота о здоровье- это  
важнейший труд воспитателя. От  
жизнерадостности, бодрости детей  
зависит их духовная жизнь,  
мировоззрение, умственное  
развитие, прочность знаний, вера в  
свои силы.

В.А. Сухомлинский



**Здоровье**-это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов.  
( Всемирная организация здравоохранения)



В целях совершенствования работы по сохранению и укреплению здоровья, воспитанию культурно-гигиенических навыков, формированию начальных представлений о ЗОЖ, формированию у детей бережного отношения к своему здоровью в старшей группе «Петушок» был разработан план проведения месячника здоровья.






Мероприятия:

1. Викторина «Полезные привычки- вредные привычки»
2. Чтение произведений К.И. Чуковского «Мойдодыр», «Федорино горе», «Айболит».
3. Беседы «Я и моё здоровье», «Моя одежда».
4. Показ презентации «Органы чувств- наши помощники».
5. Беседа о правильном и здоровом питании.
6. Оформление стенда для родителей «Правильное питание для дошкольников».
7. Викторина «Что мы знаем о спорте».
8. Беседа «Зимние олимпийские игры в Сочи».
9. Формирование папок о спорте.
10. Рассматривание с детьми энциклопедий



11. Размещение информации в уголках для родителей на тему: «Здоровый ребёнок».
12. Индивидуальные беседы с родителями о здоровье ребёнка.
13. Оформление стенда для родителей «Здоровый образ жизни семьи», «ОРВИ и грипп».
14. Рассматривание картин о спорте.
15. Игры с детьми в сюжетно-ролевые, дидактические, спортивные подвижные игры.





Так же в течение всего месяца велась ежедневная профилактическая работа:

1. Оздоровительная утренняя гимнастика.
2. Гимнастика пробуждения.
3. Хождеие по дорожкам здоровья.
4. Дыхательная гимнастика.
5. Пальчиковая гимнастика.
6. Гимнастика для глаз.
7. Обширное умывание.
8. Артикуляционная гимнастика.
9. Физкультминутки.
10. Полоскание рта после еды.
11. Точечный массаж.
12. Подвижные спортивные игры.
13. Соблюдение культурно-гигиенических навыков.



## Ежедневная утренняя гимнастика





Обширное умывание и мытьё как  
можно чаще рук до локтя



Точечный массаж для профилактики  
простудных заболеваний и ОРЗ



Подвижные и спортивные игры  
подбираются в соответствии с возрастом  
ребёнка, местом и временем проведения



Пальчиковая гимнастика с использованием мячика су-джок проводится в любой удобный отрезок времени



Обязательное полоскание рта  
после каждого приёма пищи



В бодрящую гимнастику входит и  
хождение по дорожкам здоровья





Занятия-беседы,  
используя  
энциклопедию из  
серии «Тело  
человека»



## «Больница»

Ст.гр.

### Цели:

Формировать умение детей делиться на подгруппы в соответствии с сюжетом и по окончании заданного игрового действия снова объединяться в единый коллектив. Отображать в игре знания об окружающей жизни, показать социальную значимость медицины. Воспитывать уважение к труду медицинских работников, закреплять правила поведения в общественных местах.

### Примерные игровые действия:

приход в поликлинику, регистратура;

прием у врача;

выписка лекарства;

вызов «Скорой помощи»;

госпитализация, размещение в палате;

назначения лечения;

обследования;

посещение больных;

выписка.

### Предметно-игровая среда. Оборудование:

халаты, шапочки врачей;

карточки больных;

рецепты;

направления;

наборы «Маленький доктор»;

«лекарства»;

телефон;

компьютер; носилки

ped-kopilka.ru

Елена Калашникова



Картинка сюжетно-ролевой игры

Сюжетно-ролевые игры «Больница», «Поликлиника «Айболит».







## Игра в настольные и дидактические игры



# Валеология

Или здоровый малыш

Зубы  
Зрение  
Слух  
Сон  
Питание  
Кожа



с 4 лет



Обучающая игра-лото

В комплекте 12 больших карт и 72 разрезные карточки с хорошими и плохими примерами отношения к своему здоровью.

Валеология

# ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА

**Стой ПРАВИЛЬНО!**

- подними живот
- отырайся на обе ноги

**Сиди ПРАВИЛЬНО!**

- УПЬРАЙСЯ ступнями в пол
- СТАРАЙСЯ ДЕРЖАТЬ СПИНУ РОВНОЙ БЕЗ НАПРЯЖЕНИЯ
- НАКЛОНИ ГОЛОВУ НЕМНОГО ВПЕРЕД
- ВЫПРЯМИ СПИНУ
- НЕ НАПРЯГАЙ РУКИ

**Стой ПРАВИЛЬНО!**

- подними голову
- РАСПРАВЬ ПЛЕЧИ
- ВЫПРЯМИ СПИНУ

**Ходи ПРАВИЛЬНО!**

- НАЧИНАЙ ДВИЖЕНИЕ ОТ БЕДРА, А НЕ ОТ КОЛЕНА
- ДЕРЖИ ГОЛОВУ ПРЯМО И ВЫСОКО
- ИДИ СВОБОДНЫМ ШАГОМ
- ДЕЛАЙ ШАГУ НЕ СЛИШКОМ ШИРОКИЕ, НО И НЕ МАЛЕНЬКИЕ

А итог всему зимние  
развлечения, где дети рады  
помериться силой



Бодрящая  
гимнастика после  
сна



Беседа о правильном питании не  
прошла даром все с удовольствием едят  
кашу






Информация для  
родителей, где можно  
познакомиться с  
консультациями о  
здоровье, правильном  
питании







Месячник здоровья является не только одним из множества составляющих процесса физического воспитания дошкольников, но и универсальным средством решения многих важных педагогических задач, главная из которых - растить детей здоровыми, сильными и жизнерадостными. Это особое время, в течение которого проходят различные конкурсы, соревнования, беседы, тренинги с участием детей, педагогов и родителей.

2019 год

