

# План недели здоровья.

## Средняя группа «Хорошки»

### Задачи:

- Способствовать приобретению детьми навыков здорового образа жизни;
- Формировать у детей знания и представления о себе, своем здоровье и физической культуре, способах укрепления и сохранения здоровья;
- Формировать основы безопасного поведения в повседневной жизни;
- Активизировать работу с семьей по проблеме формирования привычки к ЗОЖ.

План недели здоровья составлен по пяти тематикам, направленным на оздоровление детей и приобретение ими навыков здорового образа жизни. Это темы: «Осторожно, пешеход!», «Витаминки малышам», «Мы со спортом крепко дружим», «Пилюлькины», «Мы - чистюли». План рассчитан на пять рабочих дней с понедельника 15 сентября по пятницу 19 сентября. Сюда вошли следующие занятия и развлечения: утренняя гимнастика, физкультурные занятия, плавание, пальчиковая гимнастика, дидактические, подвижные, сюжетно-ролевые игры, чтение произведений и беседы, праздники и развлечения, а так же работа с семьей.

### **Тема: Витаминки малышам.**

- Утренняя гимнастика
- Пальчиковые игры «Апельсин», «Мы капусту рубим».
- Дидактическая игра «Вредно-полезно».
- Профилактика заболеваний: разложим лук
- Физкультурное занятие (по плану специалиста по физкультуре)
- П/и «Репка».
- Д/и «Съедобное - несъедобное».
- Чтение Э. Успенский «Дети, которые плохо едят в детском саду».
- Работа с семьей. Оформление газеты из принесенных рецептов народной медицины по профилактике и лечению простудных заболеваний.

## **Тема: Мы со спортом крепко дружим!**

- Утренняя гимнастика
- Беседа на тему "Моя семья и физкультура".
- Разминка «Что такое физкультура».
- Игровое упражнение с мячом «Мой веселый звонкий мяч»
- Праздник «Мяча и скакалки»
- Загадывание загадок о спорте и спортивном инвентаре.
- Физкультурный досуг на воздухе «Физкульт - ура! »
- Плавание в бассейне
- Дидактическая игра: "Угадай вид спорта".
- Работа с семьей. Анкетирование на тему «Какое место занимает физкультура в вашей семье».

## **Тема: Пилюлькины.**

- Утренняя гимнастика
- «Из чего мы сделаны? » Рассказ педагога с рассматриванием плаката «Внутренние органы».
- Чтение сказки К. Чуковского «Доктор Айболит».
- Психогимнастика «Доктор Айболит».
- Игра – занятие «Замечательный врач»

Цель: Дать детям представление о значимости труда врача и медсестры, их заботливом отношении к детям. Отметить, что результат труда достигается с помощью отношения к труду (деловые и личностные качества). Показать, что продукты труда врача и медсестры отражают их чувства, личностные качества, интересы.

- Чтение стихотворения С. Михалкова «Прививка»
- Плавание в бассейне
- Сюжетно-ролевая игра «Поликлиника». Предложить детям для обыгрывания сюжет «Прививочный день», побуждать детей активнее использовать в ходе игры речь.
- Минутка покоя «Солнце»
- Работа с семьей. Советы врача «Как защититься от гриппа».

## **Тема: Осторожно, пешеход!**

Цель: Продолжать работу по ознакомлению дошкольников с правилами безопасного поведения на улицах города; развивать навык ориентировки в окружающем и умение наблюдать за движением машин на дороге.

- Утренняя гимнастика
- Научно-подвижная игра «Осторожно дорога».
- Обыгрывание русской народной потешки «Кошкин дом»
- Спектакль «Пожарная команда»
- Познавательное занятие «Я – грамотный пешеход»
- П/и на прогулке «Воробушки и автомобиль»
- Рассматривание наглядного материала и беседа на тему: «Как избежать неприятностей»
- Развлечение на улице «Юные пожарные» (посещение пожарной машины)
- С/р игра «Поездка по городу на автобусе»

## **Тема: Мы – чистюли!**

- Массаж рук «Мыло».
- Игра на развитие эмоционального мира «Мыльные пузыри».
- Организация трудовой деятельности "Красиво сервируем стол".
- Чтение сказки «Федорино горе» + рисование красками «Посуда для Федоры»

Цель: Учить детей рисовать узоры на силуэтах посуды. Показать варианты сочетания элементов декора по цвету и форме (точки, круги, пятна, линии прямые и волнистые) .Развивать чувство цвета и ритма. Воспитывать самостоятельность

- Массаж лица «Умывалочка».
- Разучивание стихотворения «Если хочешь быть здоров».
- Хозяйственно-бытовой труд «Купание игрушек».
- Работа с семьей. Оформление информации «Как приучить ребенка заботиться о своем здоровье».