

Неделя здоровья в подготовительной к школе группе «Я здоровье сберегу-сам себе я помогу»

Тема недели: «Я здоровье сберегу-сам себе я помогу»

Цель:

ознакомление детей дошкольного возраста с внешним и внутренним строением человеческого организма; формирование убеждений и привычек здорового образа жизни в условиях дошкольного образовательного учреждения.

Задачи:

- сформировать представления детей дошкольного возраста о состоянии собственного тела и функционировании человеческого организма;
- сформировать позитивное самосознание, ценностное отношение к собственной жизни и жизни другого человека;
- расширить знания дошкольников о питании, закаливании, режиме дня, культурно-гигиенических навыках;
- развить умение видеть причины нарушения здоровья;
- развить свободную, здоровую личность, обладающую чувством собственного достоинства и уважения к людям;
- развить интерес к экспериментированию, самонаблюдению;
- воспитать потребность в здоровом образе жизни; бережное отношение к своему телу; восхищение его возможностями.

ПОНЕДЕЛЬНИК

Утро:

Беседа: «Я – человек». Цель: закреплять элементарные представления о строении человеческого организма, необходимых условиях жизни. Д/игра «Когда что делать?». Цель: закреплять представления о значении режима дня для здоровья человека.

- Дыхательная гимнастика «Вырасту большой»
- Пальчиковая гимнастика «Птички». Цель: развивать мелкую моторику, речь.

П\игра «Водяной». Цель: развивать тактильные ощущения детей.

Самостоятельная двигательная активность с использованием оборудования спортивного уголка.

Рассматривание иллюстраций в тематическом словаре «Гигиена и здоровье»;

Утренняя гимнастика. Цель: формировать положительное отношение к гимнастике.

КГН во время мытья рук. Цель: закреплять умение аккуратно мыть руки, пользоваться своим полотенцем.

ООД «Я здоровье сберегу –сам себе я помогу» Цель: расширять представления о ЗОЖ, развивать внимание, мышление, речь.

Прогулка:

П\игра «Совушка». Цель: закреплять умение действовать по сигналу.

Индивидуальная работа: прыжки на двух ногах с продвижением вперед.

С\р игра «Поликлиника». Цель: .Цель: учить передавать в игре знакомые ситуации, выступать в роли врачей, м/с, пациентов.

Труд на участке детей младшей группы. Цель: воспитывать трудолюбие, вызвать желание оказать помощь малышам.

Вечер: закаливающие процедуры после сна, растирание сухой варежкой. КГН во время умывания. Чтение рассказ «Учусь быть здоровым или Как стать Неболейкой» И. Семёнова. Цель: развивать у детей интерес к познавательной литературе о здоровом образе жизни. «Полезно-вредно» (с мячом).Цель: закреплять знания о том, что полезно, а что вредно для детского организма;

С\р игра «Аптека». Цель: развивать умение действовать в соответствии с ролью, пользоваться предметами-заместителями.

Дыхательная гимнастика с помощью тренажеров (нетрадиционное физкультурное оборудование).

Самостоятельная деятельность в спортивном уголке: бильбоке, кольцоброс, моталочка. Цель: развивать самостоятельную двигательную активность детей.

Прогулка:

П\игра «Третий лишний». Цель: упражнять в беге, закреплять умение соблюдать правила игры;

Спортивная игра «баскетбол». Цель: закреплять умение выполнять бросок мяча в корзину;

С\р игра «Семья». Цель: развивать умение создавать игровую обстановку, распределять роли, выполнять ролевые действия.

Труд на участке. Цель: закреплять трудовые навыки.

ВТОРНИК

Утро:

Беседа: «В здоровом теле- здоровый дух». Цель: закреплять знания о пользе занятий спортом и физической культурой для здоровья.

Д\игра «Наши верные помощники». Цель: закреплять знания о функциях, которые выполняют органы чувств и части тела человека.

П\игра «Мы делили апельсин». Цель: развивать двигательную активность. Экспериментальная деятельность: «Сосчитай пульс». Цель: учить находить пульс, определять влияние физических нагрузок на частоту сердцебиения (см. Иванова А. И. с. 102).

Рассматривание плаката «Строение организма человека» Цель: расширять представления о строении и функциях того или иного органа человеческого организма.

Зрительная гимнастика. Цель: профилактика переутомления глаз.

Утренняя гимнастика. Цель: формировать положительное отношение к выполнению физических упражнений.

ООД: Рисование по стихотворению А. Барто «Девочка чумазая». Цель: продолжать учить задумывать сюжет рисунка, делать набросок простым карандашом, раскрашивать аккуратно, развивать воображение, эстетическое восприятие.

Зрительная гимнастика. Цель: предупредить нарастающее утомление глаз, укрепить глазные мышцы и устранить возникающее напряжение.

Прогулка: П/ игра «Ловишки». Цель: упражнять в беге, закреплять умение соблюдать правила игры. Труд на участке. Цель: развивать трудовые навыки, дать детям представление о том, что движение, осуществление трудовых действий укрепляет организм. Д\игра «Угадай вид спорта». Цель: развивать умение определять вид спорта по названию атрибутов для игры. С\р игра «Кафе». Цель: развивать умение использовать предметы-заместители, воспитывать дружеские

взаимоотношения, предложить детям готовить полезные для здоровья блюда.

Вечер: закаливающие процедуры после сна: ходьба по корригирующим дорожкам, умывание прохладной водой.

Ситуативный разговор «Полезные и вредные привычки». Цель: обобщить знания детей об элементах здорового образа жизни.

Чтение «Сказка про девочку Машу и бабушку Гигиену» Л. Короткевич, В. Шахненко. Цель: создавать условия для совершенствования навыков умывания, развивать умение анализировать действия и поступки сверстников и соотносить их с общепринятыми нормами поведения.

Пальчиковая гимнастика «1,2,3,4,5...». Цель: развивать мелкую моторику, речь.

Прогулка: П\игра «Горелки». Цель: закреплять умение согласовывать свои действия с действиями товарищей, развивать интерес к народным подвижным играм. Индивидуальная работа: прыжки в длину с разбега. Спортивная игра «Городки». Цель: развивать двигательную активность.

СРЕДА

Утро: Беседа «Как работает наше сердце». Цель: закреплять знания о значении сердца в жизни человека. Рассмотрение плаката «Строение организма человека».

Чтение стихотворения «Я режим не соблюдаю» (Шорыгина Т. А). Цель: развивать интерес к художественной литературе по теме ЗОЖ.

С\р игра «Детский сад» (сюжет «Занятие по физической культуре»). Цель: развивать умение создавать игровую обстановку, отражать в игре знакомые ситуации, умение вести ролевые диалоги.

Д\игра «Витаминная семья». Цель: закрепить знания о фруктах и овощах; формировать понимание необходимости употреблять в пищу продукты, богатые витаминами.

Массаж кистей рук массажными мячами.

Дыхательная гимнастика. Цель: развитие дыхательной системы ребёнка, укрепление защитных сил его организма.

ООД Лепка «Овощи и фрукты – полезные продукты». Цель: закреплять умение пользоваться различными приемами лепки, развивать творчество.

Зрительная гимнастика. Цель: предупредить нарастающее утомление глаз, укрепить глазные мышцы и устранить возникающее напряжение.

Прогулка:

П\игра «Кто быстрее добежит до флажка». Цель: упражнять в беге, закреплять умение действовать в команде. Индивидуальная работа: метание в цель. Спортивная игра «футбол». Цель: продолжать учить выполнять бросок по воротам.

Вечер: закаливающие процедуры после сна: ходьба по корригирующим дорожкам.

Чтение «Сказка про мыло», Д. Даскалова. Цель: развивать у детей интерес к познавательной литературе по здоровому образу жизни.

Игра – экспериментирование «Грязные и чистые руки». Цель: закрепить представление о том, что вода и мыло очищают поверхность кожи.

Д\игра «Будь здоров». Цель: закреплять знания о пользе полноценного питания;

С/р игра «Аптека». Цель: развивать умение действовать в соответствии с ролью, пользоваться предметами-заместителями.

П\игра «Яблоня». Цель: развивать двигательную активность, интерес к подвижным играм.

Прогулка:

П\игра «Третий лишний». Цель: упражнять в беге, закреплять умение соблюдать правила игры;

Спортивная игра «баскетбол». Цель: закреплять умение выполнять бросок мяча друг другу.

С\р игра «Семья». Цель: развивать умение создавать игровую обстановку, распределять роли, выполнять ролевые действия.

Труд на участке. Цель: закреплять трудовые навыки.

ЧЕТВЕРГ

Утро:

Беседа «Здоровые зубы –здоровые дети» Цель: закрепление представлений о гигиене полости рта.

Рассматривание альбома «Гигиена и здоровье» - уход за зубами.

Д\игра «Зуб-Неболейка». Цель: закреплять знания о полезных и вредных для зубов продуктах.

С/р игра «Поликлиника». Цель: учить передавать в игре знакомые ситуации, выступать в роли врачей, м/с, пациентов.

Пальчиковая гимнастика «Ветер по лесу гулял.». Цель: развивать мелкую моторику, речь.

Дыхательная гимнастика с использованием тренажеров для выработки воздушной струи.

Утренняя гимнастика. Цель: продолжать формировать положительное отношение к физическим упражнениям.

ООД «Экскурсия в медицинский кабинет». Цель: расширять представления о профессиях, о труде врача и медицинской сестры, развивать внимание, мышление, речь.

Зрительная гимнастика. Цель: предупредить нарастающее утомление глаз, укрепить глазные мышцы и устранить возникающее напряжение.

Прогулка:

П/игра «Мы – веселые ребята». Цель: упражнять в беге, закреплять умение действовать по сигналу.

Индивидуальная работа по развитию движений: бег между предметами.

Спортивная игра «футбол». Цель: продолжать учить осуществлять удары по мячу правой и левой ногой.

Трудовая деятельность на участке. Цель: закреплять представление о том, что трудовые действия помогают организму быть в тонусе.

Вечер:

Закаливающие процедуры после сна, умывание прохладной водой. Цель: закреплять представления детей о пользе закаливающих процедур для здоровья организма. Ситуативный разговор «Для чего нужна зарядка». Цель: продолжать приобщать детей к регулярным занятиям физкультурой.

Чтение сказки «Зарядка и простуда» (Шорыгина Т. А.). Цель: продолжать формировать интерес к художественной литературе о пользе занятий физической культурой и спортом.

Д/игра «Угадай вид спорта». Цель: закреплять умение узнавать и называть вид спорта по пиктограмме.

Подвижная игра под песню о зарядке «Солнышко лучистое». Цель: развивать двигательную активность. Самостоятельная двигательная деятельность детей в спортивном уголке: кольцеброс, бильбоке и др.

С/р игра «Скорая помощь». Цель: развивать умение создавать игровую обстановку, использовать предметы-заместители, изготавливать необходимые атрибуты.

Самостоятельная двигательная деятельность детей в спортивном уголке.

Прогулка:

П/игра «Третий лишний». Цель: упражнять в беге, закреплять умение соблюдать правила игры;

Спортивная игра «баскетбол». Цель: закреплять умение выполнять бросок мяча в корзину;

С/р игра «Семья». Цель: развивать умение создавать игровую обстановку, распределять роли, выполнять ролевые действия.

Труд на участке. Цель: закреплять трудовые навыки.

ПЯТНИЦА

Утро:

Беседа: «Кто с закалкой дружит – никогда не тужит». Цель: расширять представления о правилах ведения здорового образа жизни.

Д/игра «Можно-нельзя» с мячом. Цель: закреплять знания о том, что полезно, а что может нанести вред здоровью.

Пальчиковая гимнастика «Мы делили апельсин». Цель: развивать мелкую моторику, речь.

Экспериментирование «Проверь свою осанку». Цель: формировать представления детей о правильной осанке, способе проверки.

С/р игра «Детский сад». Цель: развивать социально-коммуникативные навыки детей, воспитывать дружеские взаимоотношения.

КГН во время умывания. Цель: продолжать закреплять умение мыть руки аккуратно, пользоваться индивидуальным полотенцем.

ООД Рисование «Мама, папа, я – здоровая семья» Цель: развивать умение создавать изображение человека, соблюдая пропорции и строение частей тела, закреплять навык аккуратного закрашивания.

Прогулка:

П/ игра «Ловишки». Цель: упражнять в беге, закреплять умение соблюдать правила игры.

Труд на участке. Цель: развивать трудовые навыки, дать детям представление о том, что движение, осуществление трудовых действий укрепляет организм.

Д\игра «Угадай вид спорта». Цель: развивать умение определять вид спорта по названию атрибутов для игры.

С\р игра «Кафе». Цель: развивать умение использовать предметы-заместители, воспитывать дружеские взаимоотношения, предложить детям готовить полезные для здоровья блюда.

Вечер:

Закаливающие процедуры после сна, гимнастика в кроватях.

Рассказы детей на тему «Моя семья и спорт». Цель: развивать умение составлять рассказ о семье, занятиях спортом, развивать монологическую речь, активизировать словарь.

Слушание песни «Спортивная семья». Цель: развивать интерес к слушанию музыкальных произведений о спорте.

П/ игра –эстафета «Передай мяч». Цель: закреплять умение предавать мяч на вытянутых руках, действовать в команде.

С/ р игра «Семья». Цель: развивать умение распределять роли, подбирать атрибуты, создавать игровую обстановку.

Прогулка:

П\игра «Совушка». Цель: закреплять умение действовать по сигналу.

Индивидуальная работа: прыжки на двух ногах с продвижением вперед.

С\р игра «Поликлиника». Цель: .Цель: учить передавать в игре знакомые ситуации, выступать в роли врачей, м/с, пациентов.

Труд на участке детей младшей группы. Цель: воспитывать трудолюбие, вызвать желание оказать помощь малышам.

Работа с родителями:

1) «Папка - передвижка «Здоровый образ жизни начинается с семьи»;

2) Консультация «Правильная осанка- залог здоровья будущего школьника»;

3) Консультация инструктора по физической культуре «Роль утренней зарядки в укреплении здоровья детей»

4) Стенгазета «Мама, папа, я – здоровая семья!»

5) Анкетирование «Растем здоровыми».