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

**Задачи:**

* Закрепить у детей понятие о здоровье как главной ценности человеческой жизни;
* Формировать у детейпредставление 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.

**Составитель: воспитатель**

**Штайнерт Екатерина Викторовна**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Дни недели/ тема** | **Форма работы** | **Цель** |
| Понедельник  «Что помогает быть здоровым» | 1. Утренняя гимнастика.  2. Беседа «Что помогает быть здоровым».  3. Артикуляционная гимнастика.  4. Интегрированное занятие «Доктор Айболит в гостях у детей».  5. С/р игра «Игрушки на приёме у врача».  **II половина дня**  6. Чтение «Девочка чумазая» А.Барто. | Воспитывать у детей осознанное отношение к необходимости закаляться, заниматься спортом, есть овощи и фрукты.  Формирование стремление к здоровому образу жизни, признание ребенком ценности здоровья, расширение знаний и навыков по гигиенической культуре.  Формировать знания о «праве на здоровье и медицинский уход».  Учить детей уходу за больными, пользованию медицинскими инструментами, воспитывать в детях внимательность, чуткость, заботу. |
| Вторник  «Я и моё тело» | 1. Утренняя гимнастика.  2. Рассматривание плаката «Строение человека».  3. Артикуляционная гимнастика.  4. Беседа «Как работает мой организм».  5. Рисование «Мы спортсмены»  **II половина дня**  6. Просмотр презентации «Зимние виды спорта». | Познакомить детей со строением тела, с частями тела и его функциональным значением.  Научить «слушать и слышать свой организм»  Воспитывать привычку к здоровому образу жизни |
| Среда  «Чистота залог здоровья» | 1. Утренняя гимнастика.  2. Артикуляционная гимнастика.  3. Беседа «Чистота залог здоровья».  4. О.С. «Правила оказания первой помощи».  5. Просмотр мультфильмов «Смешарики про здоровье».  6. Загадки и пословицы о здоровье.  **II половина дня**  6. Чтение К. Чуковский «Мойдодыр» | Прививать детям санитарные гигиенические навыки, потребность быть здоровыми, закаленными.  Познакомить детей с правилами первой помощи при ушибе, царапинах.  Развивать охранительное самосознание, воспитывать уважение к жизни другого человека, умение сочувствовать, сопереживать чужой боли. |
| Четверг  «Если хочешь быть здоров - закаляйся» | 1. Утренняя гимнастика.  2. Беседа «Если хочешь быть здоров - закаляйся».  3. Артикуляционная гимнастика.  4. Оформление плаката «Мы за здоровый образ жизни».  5. Лепка «Витаминный салат».  6. Викторина «Полезные и вредные продукты».  **II половина дня**  7. Коллаж «Здоровая семья» | Закрепить знания детей о роли закаливания в укреплении здоровья человека.  Формирование у детей осознанного отношения к своему здоровью  Формирование здоровой культуры питания.  Формировать у детей осознанное отношение к необходимости употреблять в пищу полезные продукты.  Познакомить детей с наиболее полезными лесными и садовыми ягодами, воспитывать осознанное отношение к необходимости употреблять в пищу ягоды и фрукты. |
| Пятница  «Физкультура и здоровье» | 1. Утренняя гимнастика.  2. Беседа «Физкультура и здоровье»  3. Рассматривание альбома «Спортсмены России».  4. Д/и «Определи по запаху», «Определи на ощупь».  5. Развлечение на улице «В здоровом теле – здоровый дух».  **II половина дня**  6. Викторина «Виды спорта» | Закрепить знания детей о культурно гигиенических навыках, способствующих здоровому образу жизни.  Формировать потребность в физическом и нравственном самосовершенствовании, в здоровом образе жизни.  Формировать представление о необходимости соблюдения гигиены подбора и носки обуви.  Воспитывать привычку к здоровому образу жизни, прививать желание заниматься спортом.  Формировать представление старших дошкольников о себе, о здоровом образе жизни, о правилах гигиены и охране здоровья. |