**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. |