

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад
«Тополёк» г. Бабушкин Муниципального образования «Кабанский район» Республики
Бурятия

**План тематической недели «Мы за здоровый образ жизни»
по формированию основ здорового образа жизни
для старшего дошкольного возраста**

Выполнила: Алексеева Елена Николаевна

Г.Бабушкин
2019г

Цель: Создать оптимальные условия для укрепления психического и физического здоровья; подвести к осознанию потребностей ребёнка в знаниях о себе и своём здоровье.

Задачи:

1. Прививать любовь к физическим упражнениям;
2. Познакомить детей с правилами правильного питания;
3. Продолжать знакомить с правилами гигиены;
4. Воспитывать умение бережного отношения к своему организму, оценивать себя и свое состояние.

Тематический план

Понедельник

«Наше тело» - Дать представления о строении функциях некоторых органов нашего организма. Дать представление о настроении, эмоциях и чувствах, об их влиянии на состояние здоровья человека. Дать понятие «Здоровье», «Осанка». Вызвать познавательный интерес к своему здоровью. Дать понятие о взаимосвязи человека и природы. Повышать психоэмоциональную устойчивость.

- Беседа «Сохрани свое здоровье»

Цель: Показать необходимость бережного отношения к своему здоровью; Закрепить умения пользоваться средствами личной гигиены; Учить детей навыкам самомассажа; Закрепить знания частей тела, названий пальчиков; Развивать умственные способности детей, их интерес к окружающему миру и наблюдательность; Совершенствовать координацию движений.

- Сюжетно-ролевая игра: «Научим своих детей вести себя правильно»

Цель: в игровой форме уточнить и закрепить знакомые детям культурно-гигиенические навыки, сопровождающие прием пищи.

- Разучивание стихотворения «Части тела»

Цель: закрепить названия частей тела, развивать память

- Дид. игра «Собери человека»

Цель: закрепить названия основных частей тела человека, собрать человечка из частей (геометрических фигур)

- Игра малой подвижности «Лавота»

Цель: закрепить знания о частях тела.

- Под. игра «Совушка-сова»

Цель: развивать двигательную активность, умение играть по правилам.

-Босохождение по дорожкам здоровья, прием солнечных и воздушных ванн, обливание ног

Цель: продолжать закаливать организм детей.

-Пальчиковая гимнастика «Части тела»

Цель: развитие мелкой моторики, координации движений пальцев рук.

-Бодрая гимнастика после сна, комплекс «Дружные ребята» (см. приложение) Цель: поднять настроение и мышечный тонус детей с помощью контрастных воздушных ванн и физических упражнений.

-Беседа «Осанка-красивая спина»

Цель познакомить детей с понятием «осанка» и ее значением в жизни человека, с нарушениями осанки, расширить знания детей о правилах поддержания правильной осанки, учить детей по иллюстрации узнавать и уметь рассказывать о строении скелета, о правильной и неправильной осанке, воспитывать у детей интерес к собственному телу, осознанное отношение к собственному здоровью.

Консультация для родителей «Ребенок растет»

Вторник

«Правила гигиены и закаливания» - Формировать практические умения и навыки соблюдения личной гигиены. Формировать сознательное отношение к выполнению основных гигиенических навыков. Дать детям элементарные представления о микробах. Развивать у детей понимание значения и необходимости гигиенических процедур. Систематизировать у детей знания о закаливании естественными факторами (солнце, воздух, вода).

-Утренняя гимнастика (комплекс №1) - см. приложение.

-Психогимнастика «Гусеница»

Цель: Игра учит доверию.

Беседа «Личная гигиена»

Цели: Развивать у детей понимание значения и необходимости гигиенических процедур

Воспитывать привычку заботиться о чистоте своего тела

Чтение сказки К. Чуковского «Мойдодыр»

Цель Продолжать закрепление знаний детей о культуре гигиены; формирование положительного отношения к здоровому образу жизни;

Эксперимент «Грязные руки»

Цель с помощью увеличительных стекол, микроскопа рассмотреть, как выглядят микробы.

Рисование «Эти вредные микробы»

Цель: Сформировать понятие о микробах, совершенствовать технические навыки рисования.

Дид. Игра «Что было бы, если»

Цель показать что детский организм очень умно устроен.
Под. игра «Стоп»

Цель развивать двигательную активность и умение реагировать на сигнал взрослого

Закаливающие мероприятия – босохождение, солнечные и воздушные ванны.

Игра-эстафета «С кочки на кочку»

Цель поднять настроение и мышечный тонус детей с помощью контрастных воздушных ванн и физических упражнений.

Беседу «Солнце, воздух и вода - наши верные друзья».

Цель: расширять представления о важных компонентах здорового образа жизни – солнце, воздухе и воде.

Сюжетно-ролевая игра «Детская поликлиника»

Цель формировать ролевое взаимодействие.

Консультация для родителей «Веселые сестрички-вредные привычки»

Среда

«Правильное питание и витамины» - Закрепить понятие о том, что здоровье напрямую зависит от правильного питания. Дать понятие о пользе витаминов, их значении для здоровья человека. Воспитывать заботливое отношение к своему здоровью.

Психогимнастика «Шалтай-болтай»

Цель: Расслабить мышцы рук, спины и груди.

Разыгрывание ситуации «Что вкусно и полезно»

Чтение стихотворения «Друзья витамины»

Просмотр и обсуждение мультфильма «Витамин роста»

Гимнастика для глаз

Эстафета «Овощи и фрукты»

Под. игра «Водяной»

Игра малой подвижности «Море волнуется раз»

Закаливающие мероприятия – босохождение, воздушные и солнечные ванны, обливание ног.

Цель: продолжать закаливать организм детей.

Игра –занятие «Где найти витамины»

Цель: Сформировать у них представление о необходимости наличия витаминов в организме человека, о полезных продуктах, в которых содержатся витамины;

Разгадывание кроссворда «Сухофрукты»

Малоподвижная игра «Старушка Маланья»

Консультация для родителей «Правильное питание – основа здоровья».

Четверг

«День безопасности» Создать условия для осознанного отношения к себе и своему здоровью, развивать навыки безопасного поведения ребенка. Обобщить знания детей по теме «Безопасное поведение дома». Знакомить детей с правилами безопасности и сохранения собственного здоровья. Закрепить знания телефонов экстренных служб.

- Подвижная игра «Лавочка»

Цель: развивать ловкость, быстроту, умение быстро реагировать на сигналы.

Беседа: «Предметы, требующие осторожного обращения»

Цель: с помощью загадок познакомить с предметами требующими осторожного обращения

Чтение-обсуждение: «Сказка о принцессе Иголочке»

Цель: выяснить вместе с детьми где следует хранить опасные предметы, чтобы не причинить вреда себе и окружающим.

Пальчиковая гимнастика «Лето»

Цель: развитие мелкой моторики, координации движений пальцев рук.

Игровая ситуация: «Как вызвать полицию, пожарных и скорую помощь»

Цель: закрепить алгоритм поведения детей в трудных ситуациях, вспомнить домашний адрес и полные Ф. И. ребенка.

Игра на внимание: «Видели, видели»

Цель: Развивать внимание и быстроту мышления.

Ход: дети слушают, что им говорят и, если они с этим согласны, то говорят: «Видели, видели мы в деревне видели. Если взрослый говорит что-нибудь не правильное, дети молчат.»

Под. игра «Волк во рву.»

Цель: развивать ловкость, быстроту движений.

Ход: выбирается ребенок-«волк», все остальные «козы». По краям зала находятся дома коз, а в центре между двумя параллельными чертами-рве находится волк. По сигналу дети бегут на противоположную сторону, свои дома, а волк их должен поймать.

Комплекс закаливающих мероприятий: босохождение, солнечные и воздушные ванны, обливание ног.

Просмотр и обсуждение мультфильма: «Доктор Айболит»

Игра «Светофорик»

Цель: закрепить знания о цветах светофора, и основных дорожных знаках.

Папка передвижка для родителей: «Как организовать отдых на природе.»

Пятница

«Спорт и здоровье»- Цель: Познакомить детей с различными видами спорта, формировать понятие о здоровом образе жизни, о соблюдении режима дня, о значении спорта для здоровья человека.

-Утренняя гимнастика (комплекс №1) - см. приложение.

Дыхательная гимнастика: Послушаем свое дыхание

Цель: учить детей прислушиваться к своему дыханию, определять тип дыхания, его глубину, частоту и по этим признакам - состояние организма.

Беседа «Телевизор, компьютер и здоровье»

Цель: Формировать представления детей о вредном воздействии на здоровье видеодисплейного терминала компьютера и телевизора. Познакомить со способами заботы о здоровье при пользовании компьютером и телевизором.

Загадки и пословицы о здоровье.

Лежит – не может, а что болит – не скажет.

Болезнь ищет жирную пищу.

Заболеть легко, вылечится – трудно.

Кто много лежит, у того бок болит.

Умеренность – мать здоровья.

Чистота – залог здоровья.

Детские «Олимпийские игры»

Цель: Расширять знания о спорте, познакомить с историей Олимпийского движения. Развивать физические качества: ловкость, скорость, умение выполнять спортивные движения.

Воспитывать чувство дружбы.

Упражнения для глаз «Азбука»

Цель: Тренировать мышцы глаз, умение снимать напряжение

Дыхательное упражнение «Наши буквы»

Цель: Укреплять дыхательные мышцы, работать над увеличением продолжительности выдоха.

Ролевая игра «Мы – пешеходы»

Цель: Отработать правила поведения пешеходов и пассажиров на остановках, в транспорте.

Дид. игра: «Угадай вид спорта»

Цель: расширять представления детей о видах спорта и названиях спортивного оборудования.

Под. игры «Гуси -лебеди», «Медведи и пчелы»

Гимнастика после сна (см. приложение)

Цель: поднять настроение и мышечный тонус детей с помощью контрастных воздушных ванн и физических упражнений.

Рассматривание иллюстраций о разных видах спорта

Лепка «Спортсмены»

Дид. игра «Реклама»

ЦЕЛИ. Продолжать развивать у детей желание употреблять в пищу полезные продукты. Учить детей связному рассказу по опорным карточкам-символам с выделением существенных признаков. Воспитывать познавательный интерес к окружающему миру. Развивать творческие, артистические способности.

Используемая литература и интернет ресурсы:

-Белая К. «Формирование основ безопасности у дошкольников. Пособие для педагогов дошкольных учреждений и родителей». «Мозаика-синтез», М. 2012 г.

-Гуменюк Е. И., Слисенко Н. А. «Формирование основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста». «ДЕТСТВО-ПРЕСС», Санкт-Петербург, 2012 г.

- <http://detochki-doma.ru/poslovitsyi-o-zdorove-dlya-detey/>

-Интернетресурс (Сайт первое сентября, [www. ***](http://www.***))

-.А. В. Иващенко «Гигиена школьника».

-<http://www.maam.ru/detskijsad/beseda-s-detmi-starshego-doshkolnogo-vozrasta-solnce-vozduh-i-voda-nashi-vernnye-druzja.html>

-<https://www.youtube.com/watch?v=07vk-Epm-js> мультфильм витамин роста-
<http://www.maam.ru/detskijsad/prazdnik-chistota-dlja-zdorovja-nam-nuzhna-starshii-doshkolnyi-vozrast.html>- праздник чистоты и здоровья

-Журнал «Знать, чтобы понять, уберечь и помочь», выпуск
№1 «Родительский всеобуч» - изд. ООО «Эфлак».

-Дегтярева Т. Г. Статья «Не отдадим наших детей злу»;
Газеты «Аргументы недели» №4; февраль 2013г.

-<http://my-i-deti.ru/> - статья «Профилактика вредных привычек у детей».

-<http://www.sportbok.narod.ru/Fit/fit81.html> - статья «Вредные привычки».

-http://znamus.ru/page/privi4ki_deti

-<http://sundekor.ru/referat/dlya-studenta/vrednye-privychki-doshkolnikov/>

-<http://www.sadik140.ru/ulib/40/vrednye-privychki-u-.html>

-<http://doy305perm.ru/index.php/informatsiya-dlya-roditelej/konsultatsii-dlya-roditelej/item/16-vrednye-privychki-u-doshkolnikov>