Планирование недели здоровья в средней группе.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| День недели | Режимные моменты | Вид деятельности | Цели и задачи |
| Понедельник |  |  | сформировать интерес к собственному организму, самочувствию, настроению, связанному с состоянием здоровья. Удовлетворить потребность детей в двигательной активности. |
| "Где прячется здоровье». | Утро | Утренняя гимнастика «Здоровью скажем - да!» |  |
|  |  | Беседа: «Правила поведения на улице». | Продолжать знакомить детей с правилами безопасного поведения на прогулках в зимний период. |
|  |  | Дидактическая игра «Светофор» | Закреплять знания о работе светофора, формировать навыки безопасного поведения на дороге. |
|  | Воспитание культуры поведения и формирование культурно – гигиенических навыков. |  | Формировать навыки культуры поведения в умывальной комнате, учить детей пользоваться ножом во время приёма пищи. |
|  | НОД №1  Физическое развитие. | Коррекционная работа по плану инструктора ЛФ. |  |
|  | НОД №2  Познание |  | Продолжать знакомить детей с дорожной азбукой. Формировать знания детей о правилах дорожного движения. Закреплять знания о работе светофора.  Формировать понятие зависимости здоровья и самочувствия от соблюдения пдд. |
|  | Прогулка | П/и "Быстро возьми, быстро положи" | Развивать быстроту реакции, двигательную активность, умение соблюдать правила. |
|  |  | П/и "Кого назвали - тот и ловит". | Развивать ловкость. |
|  |  | Дидактическая игра « Что полезно, а что вредно для здоровья». | Формировать знания о здоровом образе жизни. |
|  |  | Труд: уборка снега для создания построек. | Формировать умения трудиться в коллективе, развивать умение договариваться о выполнении работы, воспитывать дружелюбие. |
|  | 2 половина дня | Бодрящая гимнастика после сна. Закаливание воздухом. | Укреплять здоровье детей, вызвать интерес и помочь правильно выполнять упражнение. |
|  |  | Коррекционная работа. | Профилактика плоскостопия. |
|  |  | Чтение с продолжением: А.Барто «Девочка чумазая». | Вызывать интерес к художественной литературе, развивать умение отвечать на вопросы по содержанию, формировать понятие о зависимости состояния здоровья и отношения к правилам гигиены. |
|  |  | Сюжетно-ролевая игра «Семья» сюжет: поход в магазин полезных продуктов питания. | Закреплять умения подбирать атрибуты для игры, распределять роли, применять в игре знания, умения, полученные ранее. Формировать доброжелательные отношения в игре, умение договариваться друг с другом. |
|  |  | Д/и «Валеология» | Формировать знания о здоровом образе жизни. |
|  |  | Самостоятельная деятельность детей в физкультурном уголке. | Удовлетворить потребность детей в двигательной активности. |
|  | Прогулка | П/и «Салочки» | Развивать умение бегать с увёртыванием, быстроту реакции. |
|  |  | П/и «2 мороза» | Закреплять умение соблюдать правила, развивать ловкость. |
|  |  | Труд: помощь воспитателю в подготовке снега для построек. | Формировать умения трудиться в коллективе, развивать умение договариваться о выполнении работы, воспитывать дружелюбие. |
|  | Индивидуальная работа | Работа по развитию движений: метание в горизонтальную цель | Развивать глазомер, меткость, ловкость. |
|  |  | Работа по развитию мелкой моторики рук: пальчиковая гимнастика. | Способствовать овладению навыками мелкой моторики; помочь развивать речь; повышать работоспособность головного мозга; развивать психические процессы: внимание, память, мышление, воображение; развивать тактильную чувствительность,  снимать тревожность. |
|  | Работа с родителями | Анкетирование родителей на тему: «Здоровый образ жизни». | Выявить знания родителей о ЗОЖ. |
|  |  | Консультация для родителей:  «Соблюдение режима дня» | Формировать у родителей знания о влиянии систематического соблюдения режима дня на здоровье дошкольника. |
|  | Закаливание | Полоскание рта | Формировать знания о здоровом образе жизни. |
| Вторник |  |  |  |
| Здоровые зубки |  |  | Объяснить причину болезни зубов. Формировать потребность в сохранении зубов здоровыми. Приучать ребенка быть внимательным к себе, к состоянию своих зубов. |
|  | Утро | Утренняя гимнастика «Если хочешь быть здоров» |  |
|  |  | Д/и «Что вредно, а что полезно для зубов”. | Закреплять знания о влиянии разных факторов на состояние зубов. |
|  |  | Беседа:  « Здоровые зубки» | Продолжать привлекать детей к ЗОЖ, учить поддерживать беседу, делать выводы о влиянии здоровых зубов на здоровье человека. |
|  | Воспитание культуры поведения и формирование культурно – гигиенических навыков. |  | Формировать навыки культуры поведения во время режимных моментов, учить детей пользоваться ножом во время приёма пищи. |
|  | НОД №1  Художественно – эстетическое  развитие.  Музыка. | По плану музыкального руководителя. |  |
|  | НОД №2  Познание (ФЭМП) | Решение арифметических задач (часть занятия). | Формировать знания о здоровом образе жизни. |
|  | Прогулка | П/и "Салочки" | Развивать быстроту реакции, двигательную активность, умение соблюдать правила. |
|  |  | П/и «Сбор снежков» | Метание в цель, развитие глазомера. |
|  |  | Труд: уборка снега с веранды. | Формировать умения трудиться в коллективе, развивать умение договариваться о выполнении работы, воспитывать дружелюбие. |
|  |  | Дидактическая игра: “Предметы индивидуального пользования”. | Формировать представления о гигиене. |
|  | 2 половина дня | Бодрящая гимнастика после сна. Закаливание воздухом. | Укреплять здоровье детей, вызвать интерес и помочь правильно выполнять упражнение. |
|  |  | Коррекционная работа. | Профилактика плоскостопия. |
|  |  | Чтение с продолжением: «Сказка о зубной щетке» | Вызывать интерес к художественной литературе, развивать умение отвечать на вопросы по содержанию, формировать понятие о зависимости состояния здоровья и отношения к правилам гигиены. |
|  |  | Сюжетно-ролевая игра «Поликлиника» | Закреплять умения подбирать атрибуты для игры, распределять роли, применять в игре знания, умения, полученные ранее. Формировать доброжелательные отношения в игре, умение договариваться друг с другом. |
|  |  | Самостоятельная деятельность детей в физкультурном уголке. | Удовлетворить потребность детей в двигательной активности. |
|  | Прогулка | П/и «Займи место» | Развивать умение бегать с увёртыванием, быстроту реакции. |
|  |  | П/и - эстафеты: «Перевези лекарства» | Закреплять умение соблюдать правила, упражнять в беге,  развивать ловкость, координацию движений. |
|  |  | Труд: помощь воспитателю в сборе упавших веток. | Формировать умения трудиться в коллективе, развивать умение договариваться о выполнении работы, воспитывать дружелюбие. |
|  | Индивидуальная работа | Работа по развитию движений: упражнение в равновесии. | Развивать ловкость. |
|  |  | Работа по развитию мелкой моторики рук: шнуровка, завязывание шнурков. | Способствовать овладению навыками мелкой моторики; повышать работоспособность головного мозга; развивать психические процессы: внимание, развивать тактильную чувствительность,  снимать тревожность. |
|  | Работа с родителями | Анкетирование родителей на тему: «Здоровый образ жизни».  (продолжение) | Выявить знания родителей о ЗОЖ. |
|  |  | Консультация для родителей:  «Грипп и ОРВИ» | Формировать у родителей знания о влиянии инфекционных заболеваний на здоровье дошкольника. |
|  | Закаливание | Полоскание рта | Формировать знания о здоровом образе жизни. |
| Среда |  |  |  |
| «Мойдодыр» |  |  | Формирование представлений о правилах личной гигиены, дать детям элементарные представления об инфекционных болезнях и их возбудителях (микробы и вирусы). |
|  | Утро | Утренняя гимнастика «Рано утром умываюсь » |  |
|  |  | Беседа: «Микробы и вирусы» | Дать детям элементарные представления возбудителях болезней (микробах и вирусах). Продолжать знакомить детей с правилами безопасного поведения. |
|  |  | Дидактическая игра «Предметы личной гигиены» | Закреплять знания о влиянии предметов личной гигиены на состояние здоровья. |
|  | Воспитание культуры поведения и формирование культурно – гигиенических навыков. |  | Формировать навыки культуры поведения в групповой комнате, учить детей пользоваться ножом во время приёма пищи, закреплять навыки мытья рук. |
|  | НОД №1  Физическое развитие. | Коррекционная работа по плану инструктора ЛФ. |  |
|  | НОД №2  Художественно-эстетическое развитие  Рисование | физкультминутка |  |
|  | Прогулка | П/и «Поймай хвостик» | Упражнять в беге, развивать быстроту реакции, умение соблюдать правила. |
|  |  | П/и «Прятки» | Развивать умение ориентироваться в пространстве, ловкость. Формировать умение соблюдать правила игры. |
|  |  | Труд: уборка снега для создания построек. | Формировать умения трудиться в коллективе, развивать умение договариваться о выполнении работы, воспитывать дружелюбие. |
|  | 2 половина дня | Бодрящая гимнастика после сна. Закаливание воздухом. | Укреплять здоровье детей, вызвать интерес и помочь правильно выполнять упражнение. |
|  |  | Коррекционная работа. | Профилактика плоскостопия. |
|  |  | Чтение с продолжением: К. Чуковский «Мойдодыр» | Вызывать интерес к художественной литературе, развивать умение отвечать на вопросы по содержанию, формировать понятие о зависимости состояния здоровья и отношения к правилам гигиены. |
|  |  | Сюжетно-ролевая игра «Парикмахерская» | Закреплять умения подбирать атрибуты для игры, распределять роли, применять в игре знания, умения, полученные ранее. Формировать доброжелательные отношения в игре, умение договариваться друг с другом. |
|  |  | Д/и «Съедобное – не съдобное» | Формировать знания о здоровом образе жизни. |
|  |  | Самостоятельная деятельность детей в физкультурном уголке. | Удовлетворить потребность детей в двигательной активности. |
|  | Прогулка | П/и «Лохматый пёс» | Развивать умение бегать с увёртыванием, быстроту реакции. |
|  |  | П/и «Поехали, поехали, стоп» | Закреплять умение соблюдать правила, развивать ловкость. |
|  |  | Труд: помощь воспитателю в расчистке дорожек от снега. | Формировать умения трудиться в коллективе, развивать умение договариваться о выполнении работы, воспитывать дружелюбие. |
|  | Индивидуальная работа | Работа по развитию движений: вращение обруча | Развивать умение вращать обруч, ловкость. |
|  |  | Работа по развитию мелкой моторики рук: пальчиковая гимнастика. «Моем руки чисто-чисто» | Способствовать овладению навыками мелкой моторики; помочь развивать речь; повышать работоспособность головного мозга; развивать психические процессы: внимание, память, мышление, воображение; развивать тактильную чувствительность,  снимать тревожность. |
|  | Работа с родителями | Консультация для родителей "Красивая осанка - залог здоровья". | Формировать у родителей знания о ЗОЖ |
|  | Закаливание | Полоскание рта | Формировать знания о здоровом образе жизни. |
| Четверг |  |  |  |
| «Здоровое питание. Витамины» |  |  | Расширение знаний дошкольников о наличии витаминов во фруктах и овощах; создание условий для формирования у детей представлений о полезных продуктах на нашем столе; создание мотивации для детей и родителей на формирование здорового образа жизни. |
|  | Утро | Утренняя гимнастика «Если хочешь быть здоров» |  |
|  |  | Д/и «Полезная и вредная еда» | Формирования у детей представлений о полезных продуктах на нашем столе. |
|  |  | Беседа: «Витамины и полезные продукты» | Продолжать привлекать детей к ЗОЖ, учить поддерживать беседу, рассказать о пользе витаминов и их значении для здоровья человека. |
|  | Воспитание культуры поведения и формирование культурно – гигиенических навыков. |  | Формировать навыки культуры поведения во время сбора на прогулку, учить детей пользоваться ножом во время приёма пищи. |
|  | НОД №1  Художественно – эстетическое  развитие.  Музыка. | По плану музыкального руководителя. |  |
|  | НОД №2  Речевое развитие | Загадки (часть занятия). | Формировать знания о здоровом образе жизни. |
|  | Прогулка | П/и "Салочки" | Развивать быстроту реакции, двигательную активность, умение соблюдать правила. |
|  |  | П/и – эстафета «Витаминная семья» | Развивать быстроту реакции, двигательную активность, развитие глазомера, формировать дружелюбие, умение помочь команде. |
|  |  | Труд: уборка снега. | Формировать умения трудиться в коллективе, развивать умение договариваться о выполнении работы, воспитывать дружелюбие. |
|  | Экспериментиро-вание | Экспериментиро-  вание со льдом | Формирование знаний о свойствах льда. |
|  |  | Дидактическая игра: “Предметы индивидуального пользования”. | Формировать представления о гигиене. |
|  | 2 половина дня | Бодрящая гимнастика после сна. Закаливание воздухом. | Укреплять здоровье детей, вызвать интерес и помочь правильно выполнять упражнение. |
|  |  | Коррекционная работа. | Профилактика плоскостопия. |
|  |  | Чтение с продолжением:  И. Семёнов « Как стать Неболейкой» | Вызывать интерес к художественной литературе, развивать умение отвечать на вопросы по содержанию, формировать понятие о зависимости состояния здоровья и отношения к правилам гигиены. |
|  |  | Сюжетно-ролевая игра «Больница» | Закреплять умения подбирать атрибуты для игры, распределять роли, применять в игре знания, умения, полученные ранее. Формировать доброжелательные отношения в игре, умение договариваться друг с другом. |
|  |  | Самостоятельная деятельность детей в физкультурном уголке. | Удовлетворить потребность детей в двигательной активности. |
|  | Прогулка | П/и «Мышеловка» | Развивать умение бегать с увёртыванием, быстроту реакции. |
|  |  | П/и - эстафеты: «Эстафета с мячами» | Закреплять умение соблюдать правила, упражнять в беге, метании  развивать ловкость, координацию движений. |
|  |  | Труд: помощь воспитателю в строительстве горки. | Формировать умения трудиться в коллективе, развивать умение договариваться о выполнении работы, воспитывать дружелюбие. |
|  | Индивидуальная работа | Работа по развитию движений: упражнения в прыжках. | Упражнять в прыжках, развивать умение удерживать равновесие, развивать ловкость. |
|  |  | Работа по развитию мелкой моторики рук: шнуровка, завязывание шнурков. | Способствовать овладению навыками мелкой моторики; повышать работоспособность головного мозга; развивать психические процессы: внимание, развивать тактильную чувствительность,  снимать тревожность. |
|  | Работа с родителями | Папка-передвижка с консультацией: « Питание ребёнка» | Формировать у родителей знания о влиянии питания на здоровье дошкольника. |
|  | Закаливание | Полоскание рта | Формировать знания о здоровом образе жизни. |
| Пятница |  |  |  |
| "Со спортом дружим мы всегда!» |  |  | формирование устойчивой привычки к режиму двигательной активности, интереса и потребности к физическому самосовершенство-  ванию. |
|  | Утро | Утренняя гимнастика «Мы спортсмены» |  |
|  |  | Рассматривание иллюстраций о зимних видах спорта. | Дать детям элементарные представления о зимних видах спорта. Продолжать знакомить детей с правилами безопасного поведения. |
|  |  | Дидактическая игра «Валеология» | Закреплять знания о влиянии разных факторов на состояние здоровья. |
|  | Воспитание культуры поведения и формирование культурно – гигиенических навыков. |  | Формировать навыки культуры поведения во время приёма пищи, учить детей пользоваться ножом, закреплять навыки мытья рук. |
|  | НОД №1  Физическое развитие. | Физкультурный досуг «Я и дома и в саду с физкультурою дружу» |  |
|  | НОД №2  Художественно-эстетическое развитие.  Аппликация | физкульминутка |  |
|  | Прогулка | П/и «Лохматый пёс» | Упражнять в беге, развивать быстроту реакции, умение соблюдать правила. |
|  |  | П/и «Прятки» | Развивать умение ориентироваться в пространстве, ловкость. Формировать умение соблюдать правила игры. |
|  |  | Труд: помощь воспитателю в создании построек. | Формировать умения трудиться в коллективе, развивать умение договариваться о выполнении работы, воспитывать дружелюбие. |
|  | 2 половина дня | Бодрящая гимнастика после сна. Закаливание воздухом. | Укреплять здоровье детей, вызвать интерес и помочь правильно выполнять упражнение. |
|  |  | Коррекционная работа. | Профилактика плоскостопия. |
|  |  | Чтение с продолжением: Зайцев» Приятного аппетита»,  « Крепкие, крепкие зубы», | Вызывать интерес к художественной литературе, развивать умение отвечать на вопросы по содержанию, формировать понятие о зависимости состояния здоровья и отношения к правилам гигиены. |
|  |  | Сюжетно-ролевая игра «Детский сад» сюжет: «Физкультурное занятие» | Закреплять умения подбирать атрибуты для игры, распределять роли, применять в игре знания, умения, полученные ранее. Формировать доброжелательные отношения в игре, умение договариваться друг с другом. |
|  |  | Д/и «Угадай вид спорта» | Формировать знания о здоровом образе жизни. |
|  |  | Самостоятельная деятельность детей в физкультурном уголке. | Удовлетворить потребность детей в двигательной активности. |
|  | Прогулка | П/и «2 мороза» | Развивать умение бегать с увёртыванием, быстроту реакции. |
|  |  | П/и «Поехали, поехали, стоп» | Закреплять умение соблюдать правила, развивать ловкость. |
|  |  | Труд: помощь воспитателю в расчистке дорожек от снега. | Формировать умения трудиться в коллективе, развивать умение договариваться о выполнении работы, воспитывать дружелюбие. |
|  | Индивидуальная работа | Работа по развитию движений: ходьба с выполнением заданий | Развивать умение выполнять разные виды ходьбы. |
|  |  | Работа по развитию мелкой моторики рук: пальчиковая гимнастика. | Способствовать овладению навыками мелкой моторики; помочь развивать речь; повышать работоспособность головного мозга; развивать психические процессы: внимание, память, мышление, воображение; развивать тактильную чувствительность,  снимать тревожность. |
|  | Работа с родителями | Предложить родителям вместе с детьми участвовать в конкурсе рисунка «Здоровый образ жизни» | Формировать у родителей стремления участвовать в совместных мероприятиях с детьми, закреплять знания о ЗОЖ. |
|  | Закаливание | Полоскание рта | Формировать знания о здоровом образе жизни. |