

**Муниципальное Казенное Дошкольное Образовательное Учреждение  
«Детский сад № 9» г. Новосибирска**

**ПЛАН НЕДЕЛИ ЗДОРОВЬЯ**

Составитель: Карасева Светлана Владимировна,  
воспитатель первой квалификационной категории

-апрель 2021 год-

## **Понедельник – «Где прячется здоровье? Наши помощники-врачи» 29.03.2021 г.**

**Цель:** воспитание у детей осознанного отношения к своему организму

	Мероприятия
I половина	<ul style="list-style-type: none"><li>🔔 Утренняя гимнастика «Здоровью скажем - да!»</li><li>🔔 Труд в уголке природы полив и опрыскивание растений. Беседа «Как растения помогают очищать воздух?»</li><li>🔔 «Утро радостных встреч» - игра-беседа «Что я знаю о здоровье?» Задачи: воспитывать желание быть здоровым, заботиться о своем здоровье, избегать ситуаций, приносящих вред здоровью.</li><li>🔔 Дидактическая игра «Части тела» Задачи: расширять представления о частях тела и их значении в жизни человека, обогащать словарный запас.</li><li>🔔 Рассматривание иллюстраций: «Почему заболели ребята»</li></ul>
НОД	<ul style="list-style-type: none"><li>🔔 Ознакомление с окружающим миром «Профессия спасатель». Задачи: знакомить с профессией спасателя, закрепить знания правил безопасного поведения.</li><li>🔔 Музыкальное занятие (по плану музыкального руководителя)</li></ul>
Прогулка	<ul style="list-style-type: none"><li>🔔 Игры с бегом: "Быстро возьми, быстро положи"; игры с прыжками: "Лягушки и цапли". Задачи: обеспечивать профилактику эмоционального перенапряжения у детей, развивать двигательную активность.</li><li>🔔 Беседа: «Правила поведения на улице».</li></ul>
II половина	<ul style="list-style-type: none"><li>🔔 Гимнастика пробуждения, ходьба по «Дорожке Здоровья».</li></ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>🔔 Экспериментирование «Определи плоскостопие».</li> <li>🔔 Сюжетно - ролевая игра «Поликлиника».</li> </ul> <p>Задачи: дать детям представление о деятельности разных врачей (лор, терапевт, хирург, формировать эмоционально- познавательное общение детей друг с другом и со взрослыми, воспитывать интерес к медицинским профессиям, желание заботиться о своём здоровье.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>🔔 Чтение художественной литературы В. Бондаренко «Где здоровье медвежье».</li> </ul> <p>Задачи: воспитывать у детей умение слушать новые произведения, следить за развитием сюжета.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>🔔 Минутка безопасности: ситуативный разговор с детьми по ОБЖ «Опасные предметы».</li> </ul> <p>Задачи: учить детей видеть, что любой предмет может нести хорошее и плохое начало.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>🔔 Игры на развитие мелкой моторики рук «Обведи и заштрихуй» (индивидуальная работа с детьми).</li> <li>🔔 Папка-передвижка для родителей «Здоровый образ жизни».</li> </ul>
--	--

## **Вторник – «Чистота – залог здоровья» 30.03.2021 г.**

**Цель:** довести до сознания детей необходимость и важность соблюдения гигиенических процедур, поддерживать чистоту тела, продуктов, помещений.

	Мероприятия
I половина	<ul style="list-style-type: none"> <li>🔔 Утренняя гимнастика «Рано утром умываюсь.»</li> <li>🔔 Выращивание лука для отпугивания микробов – вирусов</li> <li>🔔 Дидактическая игра «Чем я умываюсь»</li> </ul> <p>Задачи: уточнить представления детей о предметах для умывания (мочалка, зубная паста,</p>

	<p>мыло, и т.д) ориентироваться, какое средство нужно в разное время.</p> <p>🔔 Дидактическая игра «Мои вещи».</p> <p>Задачи: учить бережно, относиться к вещам и ухаживать за ними (индивидуальная работа с детьми)</p> <p>🔔 Минутка безопасности: напомнить «Правила поведения в умывальной комнате»</p>
НОД	<p>🔔 ФЭМП «Очень нужные предметы» (предметы личной гигиены).</p> <p>Задачи: показать независимость результата счета от формы расположения предмета в пространстве. Продолжать знакомить с цилиндром на основе сравнения его с шаром и кубом. Совершенствование представления о значении слов далеко- близко.</p> <p>🔔 Физкультура на улице.</p> <p>Подвижная игра: «Птичка в гнездышке».</p> <p>Задачи: учить по сигналу прыгать на двух ногах; развивать ловкость, внимательность, координацию движений.</p>
Прогулка	<p>🔔 Исследовательская деятельность: можно ли пить талую воду. Задачи: показать, что даже самый, казалось бы, чистый снег грязнее водопроводной воды.</p>
II половина	<p>🔔 Бодрящая гимнастика «Самомассаж»</p> <p>Задачи: активизировать точки, плавный переход от сна к пробуждению.</p> <p>🔔 Потешка «Водичка, водичка умой мое лицико»</p> <p>🔔 Дидактическая игра «Чудесный мешочек».</p> <p>Задачи: закреплять знания о предметах личной гигиены и их предназначении. Развивать тактильные ощущения, словесно-логическое мышление, память, грамматически правильную речь.</p> <p>🔔 Чтение художественной литературы Ю. Тувим «Письмо ко всем детям по одному важному делу».</p>

	<p>Задачи: побуждать к самостоятельному выполнению элементарных гигиенических навыков: мыть руки, лицо, тело, расчесываться, когда это необходимо.</p> <p>🔔 Сюжетно-ролевая игра «Моем куклу».</p> <p>Задачи: развивать у детей понимание о значимости гигиенических процедур.</p> <p>🔔 Консультация для родителей: «Красивая осанка - залог здоровья»</p>
--	--

## Среда – «День Витаминки» 31.03.2021 г.

**Цель:** помочь детям понять, что здоровье человека зависит от правильного питания, объяснить, что еда должна быть не только вкусной, но и полезной.

	Мероприятия
I половина	<p>🔔 Утренняя гимнастика «Веселые поварята».</p> <p>🔔 Беседа «Где прячутся витаминки?»</p> <p>Задачи: расширить знания детей о значении витаминов для здоровья и хорошего настроения, в каких продуктах питания содержатся витамины, какую пользу приносят, вызвать желание есть полезную пищу.</p> <p>🔔 Дидактические игры: «Узнай по описанию», «Разложи на тарелках полезные продукты».</p> <p>Задачи: закрепить название овощей и фруктов, умение узнавать их на ощупь и по описанию, упражняться в умении дифференцировать овощи и фрукты. Формировать представление о съедобных и несъедобных продуктах.</p> <p>🔔 Минутка безопасности: беседа «Моем перед едой овощи и фрукты»</p>
НОД	<p>🔔 ИЗО «Добрый доктор Айболит».</p> <p>Задачи: развивать воображение детей. Формировать умение с помощью выразительных</p>

	<p>средств (форма, положение объекта в пространстве) передавать в рисунке сюжет сказки, образы животных.</p> <p>🔔 Физкультурное занятие «Здоровье в порядке».</p> <p>Задачи: продолжить формирование потребности у детей в здоровом образе жизни, формировать двигательную активность детей, укреплять их физическое здоровье. Воспитывать привычку и потребность в ЗОЖ, не бояться лечиться, вызывать интерес к спорту, физическим упражнениям.</p>
Прогулка	<p>🔔 Дидактическая игра «Съедобное – несъедобное» (с мячом).</p> <p>Задачи: формировать внимание, развивать умения выделять главные, существенные признаки предметов.</p> <p>🔔 Подвижная игра «У медведя во бору».</p> <p>Задачи: упражнять в беге, развивать интерес к подвижным играм.</p>
II половина	<p>🔔 Пальчиковая гимнастика «Мы капусту солим».</p> <p>🔔 Практическое упражнение «Научим Незнайку правильно вести себя за столом».</p> <p>Задачи: продолжить формирование простейших навыков поведения во время еды.</p> <p>🔔 Инсценировка сказки «Овощи и Фрукты».</p> <p>Задачи: формировать у детей основы здорового образа жизни через театрализованную деятельность.</p> <p>🔔 Дидактическая игра «Приготовь витаминный салат», «Фруктовый салат».</p> <p>Задачи: расширить представления детей об овощах и фруктах</p> <p>🔔 Сюжетно-ролевая игра «Семья»: сюжет «Готовим обед. Полезная и вредная еда».</p> <p>Задачи: закрепить представление детей о том, какая еда полезна, какая вредна для организма.</p> <p>🔔 Интеллектуальная игра «Скажи наоборот».</p> <p>Задачи: развивать умение подбирать слова антоними</p>

	(индивидуальная работа с детьми: на развитие речи) 🔔 Экспериментирование дома с родителями: «Заквашиваем молоко» (полезные микробы)
--	--

## Четверг «С физкультурой дружить – здоровым быть!» 01.04.2021 г.

**Цель:** Формирование понимания необходимости заботиться о своем здоровье, беречь его, учиться быть здоровыми и вести здоровый образ жизни.

Мероприятия	
I половина	<p>🔔 Утренняя гимнастика «Здоровье в порядке- спасибо зарядке».</p> <p>🔔 Беседа на тему: «Спорт – это здоровье».</p> <p>Задачи: вызвать интерес к спортивным играм, желание заниматься спортом, делать зарядку, заниматься физкультурой.</p> <p>🔔 Рассматривание иллюстраций о зимних и летних видах спорта.</p> <p>Задачи: учить находить и выбирать нужные картинки, развивать словарный запас.</p> <p>🔔 Упражнение на сенсорное развитие «Заплети косичку».</p> <p>Задачи: учить плести косичку, укреплять и развивать мелкую моторику, воспитывать усидчивость и терпение.</p> <p>🔔 Минутка безопасности: «Кто знает?» беседа о правилах поведения в групповой комнате.</p>
НОД	<p>🔔 Развитие речи «Профессия- повар».</p> <p>Задачи: знакомить детей с профессией повар, его трудовыми действиями, развивать обобщающее понятие «профессия»</p> <p>🔔 Физкультурное занятие «Веселые старты».</p>

	<p>Задачи: создать положительный эмоциональный настрой, повысить двигательную активность воспитанников; развивать чувство товарищества, взаимопомощи; сформировать интерес к физической культуре, здоровому образу жизни</p>
Прогулка	<p>🔔 Игровое упражнение «Делай как я».</p> <p>Задачи: развивать умение повторять действия за воспитателем</p> <p>🔔 Подвижные игры "Бегите к флагжку", "Попади в круг".</p> <p>Задачи: развивать умение бегать, не наталкиваясь друг на друга, быстро находить свое место, ловкость и меткость.</p>
II половина	<p>🔔 Пальчиковая гимнастика «Бежали сороконожки».</p> <p>Задачи: развитие мелкой моторики, координации движений пальцев рук.</p> <p>🔔 Разучивание речевок, песен на спортивную тематику, стихотворений, загадок.</p> <p>Задачи: развивать внимание, память, воображение, активный и пассивный словарь.</p> <p>🔔 Дидактическая игра: "Угадай вид спорта", раскрашивание раскрасок (индивидуальная работа с детьми).</p> <p>🔔 Чтение художественной литературы: Сергей Михалков «Дядя Степа».</p> <p>Задачи: учить внимательно слушать произведение, отвечать на вопросы по содержанию.</p> <p>🔔 Памятка для родителей «Как формировать у ребёнка привычку к здоровому образу жизни».</p>

## Пятница «В сказку за здоровьем!» 02.04.2021г.

**Цель:** Формирование культуры здорового образа жизни воспитанников посредством сказки.

	Мероприятия
--	-------------

I половина	<p>🔔 Утренняя гимнастика «Три поросенка строят дом» + дыхательные упражнения «Волк и Ниф-Ниф».</p> <p>🔔 Разучивание скороговорки: "И сейчас же щетки, щетки затрещали как трещетки, и давай меня тереть..." (Мойдодыр)</p> <p>Задачи: воспитывать четкость дикции, развивать умение запоминать небольшой отрывок из стихотворения К.И. Чуковского.</p> <p>🔔 Итоговая беседа по теме недели: «Как сберечь здоровье».</p> <p>Задачи: систематизировать и закрепить знания детей, полученных за неделю.</p> <p>🔔 Уголок природы «В гостях у Чиполлино». Рассматриваем посаженный в ящик лук.</p> <p>Задача: обратить внимание как подрос лук (перья лука зеленые и большие), на его удивительный аромат, полезное свойство (перед обедом срезать несколько перьев лука, помыть, покрошить в бульон).</p> <p>🔔 Физкультминутка «Буратино потянулся»</p> <p>Задачи: вызвать у детей радостное настроение, умение согласовывать движения с текстом.</p> <p>🔔 Минутка безопасности "Кошкин дом"</p> <p>Задачи: развивать эмоциональную речь, понятие о мерах предосторожности при обращении с огнем, воспитывать желание посочувствовать в беде, оказать помощь.</p>
НОД	<p>🔔 Лепка. «Айболит. Приходи к нему лечиться и корова, и волчица».</p> <p>Задачи: учить детей лепить животное, передавать овальную форму его тулowiща, головы, ушей. Закреплять приемы лепки и соединения частей. Развивать образные представления, воображение.</p> <p>🔔 Музыкальное занятие (по плану музыкального руководителя)</p>
Прогулка	<p>🔔 Подвижные игры «Гуси-Лебеди», «Лиса и зайцы».</p> <p>Задачи: развивать умение двигаться под текст стихотворения, соблюдать правила игры,</p>

	формировать произвольность поведения; упражнять в прыжках на двух ногах на носках, в умении действовать по сигналу
II половина	<p>🔔 Бодрящая гимнастика «Медвежонок косолапый» и массаж рук «Строим дом».</p> <p>🔔 Конструирование «Заюшкина избушка».</p> <p>Задачи: формировать представления о домах. Учить детей сооружать высокие двухэтажные постройки с перекрытиями, делать постройку прочно.</p> <p>🔔 Сюжетно-ролевая игра «Мишка заболел».</p> <p>Задачи: развивать речевое общение со сверстниками, умение играть вместе без конфликтов.</p> <p>🔔 Чтение художественной литературы и рассматривание иллюстраций к сказке К.Чуковского «Федорино горе».</p> <p>Задачи: воспитывать у детей умение слушать новые произведения, следить за развитием сюжета и рассуждать по теме чему учит сказка.</p> <p>🔔 Хозяйственно – бытовой труд «Маленькие помощники»</p> <p>Задачи: продолжать учить детей поддерживать порядок в групповой комнате. Воспитывать трудолюбие. Познакомить с пословицей «Чистота залог здоровья».</p> <p>🔔 Самостоятельная двигательная активность «Давайте научим Незнайку заниматься спортом».</p> <p>Задачи: развивать физические навыки воспитанников, быстроту, ловкость, координацию движений, выносливость; воспитывать интерес к совместной игровой деятельности</p> <p>🔔 Индивидуальные консультации для родителей «Представление о необходимости занятия физической культурой и спортом для сохранения и укрепления здоровья детей и взрослых».</p>