**ПРИМЕРНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ВОСПИТАТЕЛЬНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ**

**Тема: «Неделя здоровья»** для детей 5-7 лет

**Цель:** сформировать у детей желание вести здоровый образ жизни.

**Задачи:**

* Создать условия для становления устойчивого интереса к правилам и нормам здорового образа жизни, здоровьесберегающего и безопасного поведения.
* Продолжать формировать  представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.
* Развивать  самостоятельность  детей в выполнении культурно-гигиенических навыков и жизненно важных привычек;  умение  элементарно описывать свое самочувствие.
* Развивать  умение избегать опасных для здоровья ситуаций, обращаться за помощью к взрослым в случае их возникновения.
* Сохранять  и укреплять  физическое и  психическое здоровье  детей. Воспитывать культуру поведения.
* Активизировать словарь детей, обогащать его путём уточнения понятий: здоровье, гигиена, здоровое питание, режим дня, спорт.
* Показать важность режима дня в формировании здорового образа жизни.
* Определить принципы здорового питания, закаливания организма и занятий спортом.
* Способствовать укреплению здоровья детей через физические минутки.
* Воспитывать чувство ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья.

Итоговые мероприятия: создание коллажа, КВН «Мы здоровью скажем да!».

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| День недели | **Режим** | **Совместная деятельность взрослого и детей с учетом интеграции образовательных областей** | **Организация развивающей среды для самостоятельной   деятельности детей (центры активности, помещения группы)** | **Взаимодействие с родителями/ социальными партнерами.** |
| **Групповая,****подгрупповая** | **Индивидуальная** | **Образовательная деятельность в режимных моментах** |
| **Понедельник** | **Утро** | - Обсудить с детьми тему недели.Цель: развивать интерес детей к предстоящей деятельности.- Беседа «Быть здоровыми хотим!».Задачи: формировать у детей навыки здорового образа жизни, связанные с режимом дня; умение выполнять действия, соответствующие режиму дня (зарядка, гигиенические процедуры, прогулка).-Заучивание пословиц «Здоровье дороже золота», «Здоровье ни за какие деньги не купишь».Цель: учить объяснять смысл пословиц; развивать  рассуждение и диалогическую речь.- Утренняя гимнастика.Цель: формировать положительное отношение к гимнастике. | - Упражнение «Назови слово». Задачи: развивать звуковую культуру речи, актуализиров. знания о звуковом составе слова. Учить подбирать слова с опред. звуком.- Индивидуальная беседа «Как я помогал дома». Цель: развивать речевые навыки  | - Дежурство в уголке природы: рыхление почвы. Задачи: обсудить, в чём суть и назначение процесса рыхления, когда его необходимо производить и как. Форм-ть соотв. трудовые навыки, восп-ть бережное отношение к растениям. | - Внесение материала по теме недели.- Рассматривание книг, альбомов о спорте.Цель: уточнить представления о разных видах спорта, понятии «спорт», о том, для чего люди занимаются физкультурой и спортом; развивать речь. | -Поговорить с родителями о самочувствии детей.-Индив. беседы по запросам родителей.-Оформление в род.уголок   рекомендаций по теме.Консультация для родителей в род. уголок «Как вырастить ребенка здоровым и успешным» |
| **ОД** | 1. ФЦКМ. «Наши верные друзья». Цель: активизировать память и внимание, развивать логическое мышление и речь ребенка.

(Шорыгина Т.А., «Беседы о здоровье»; беседа первая. Приложение 1). |
| 1. ХТ. Лепка/аппликация. Лепка «Человек».

Цель: закрепить умение детей изображать в лепке фигуру человека; учить изображать человека в движении. |
| 1. Музыка (по плану муз. руководителя).
 |
| **Прогулка** | - Наблюдение: изменения в природе. Задачи: предложить по результатам наблюдений рассказать об изменениях в природе с наступлением поздней осени; обобщить и систематизировать ответы детей, помочь сделать выводы, выделить признаки поздней осени.- П/игра «Краски». Задачи: организовать беседу с целью выявления понимания правил игры. Предложить рассказать правила, дополнить высказывания друг друга. Способствовать совершенствованию выполнения игровых действий.- Игра – экспериментирование «Сосчитай пульс».Цель: учить находить пульс, определять влияние физических нагрузок на частоту сердцебиения (см. Иванова А.И. с. 102).- Трудовые поручения: Укрываем многолетние растения листвой. Задачи: предложить рассказать о назначении данной трудовой операции, распределить обязанности, Воспитывать любовь и бережное отношение к живой природе.- Уточнить знания детей о влиянии солнца на жизнь и здоровье  человека- расширять представления о неживой природе; развивать активный словарь детей. | - Упр. «Зеркало» (Маша, Дима Бескл., Ваня). Задачи: упражнять в ходьбе в сочетании с др. видами движений. Обогащать двигат. опыт, развивать координацию движений.- Д/и «Ласковые имена» Задачи: учить создавать уменьш.-ласкат. производные от имён товарищей, составлять речевые конструкции. | - Ситуативный разговор «Мы порядком дорожим – соблюдаем свой режим». Цель: сформировать представление о правильном соблюдении режима дня и его пользе для здоровья (Авдеева Н.Н. Безопасность с. 106). | С/ р игра «Корреспонденты». Сюжет: «Как я заболела», «Хочу одеваться правильно». Цель: развивать монологическую форму речи; развивать умение составлять рассказы о событиях из личного опыта, придумывать свои концовки к сказкам. |
| **Работа перед сном** | - Ситуативная беседа «Зачем вытирать руки после мытья?» (Дима, Юля, Маша). Цель: продолжать прививать КГН. Слушание релаксационной музыки. Цель: создать условия для снятия напряжений. |
| **Вечер** | - Гимнастика после сна. Цель: способствовать быстрому и комфортному пробуждению детей после сна.- Закаливание. Цель: формировать потребность в ЗОЖ.- Чтение рассказа И. Семёновой «Учусь быть здоровым или Как стать неболейкой». Цель: развивать у детей интерес к познавательной литературе по здоровому образу жизни.- Пальчиковая гимнастика «Тело» (с.31, А.В. Никитина, 233 лекс. темы»).- Д/и «Витаминная семья». Задачи: закрепить знания о фруктах и овощах; формировать понимание необходимости употреблять в пищу продукты, богатые витаминами.* Кружок по экологии.
 | - Работа в двигат. центре (предложить самостоятельно выбрать инвентарь, упражнения и игры с ним).- Упр. «Доскажи словечко». Задачи: учить вслушиваться в звучание слов, развивать чувство рифмы, речевой слух, звуковую культуру речи  | Трудовые поручения: следим за порядком в книжном центре. Задачи: учить выполнять трудовые поручения, выделять фронт работ, распределять обязанности. | Подготовка к с/р игре «Больница».Сюжет «Приём у врача».Задачи: развивать игровую деятельность.Игры со строителем: «Больница». Задачи: учить осуществлять пространственный анализ постройки, самостоятельно находить способы её выполнения. |
| **Прогулка** | - Наблюдение: деревья поздней осенью.Задачи: расширять представления о деревьях; учить составлять рассказы о том, что с деревьями происходит в разные сезоны.- П/и «Кролики».Задачи: учить выполнять игровые действия, развивать ловкость, выносливость, фантазию в двигательной деятельности. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **День недели** | **Режим** | **Совместная деятельность взрослого и детей с учетом интеграции образовательных областей** | **Организация развивающей среды для самостоятельной   деятельности детей (центры активности, все помещения группы)** | **Взаимодействие с родителями/ социальными партнерами.** |
| **Групповая,****подгрупповая** | **Индивидуальная** | **Образовательная деятельность в режимных моментах** |
| **Вторник** | **Утро** | - Игры с конструктором «Лего»: строим по замыслу. Задачи: расширять представления о возможностях конструктора, вариантах построек.- Беседа «Кто с закалкой дружит – никогда не тужит» (Шорыгина Т. А., «Беседы о здоровье»).- Заучивание ст-яЯ хочу здоровым быть —Буду с лыжами дружить. Подружусь с закалкой,С обручем, скакалкой,С теннисной ракеткой.Буду сильным, крепким!- Утренняя гимнастика.Цель: формировать положительное отношение к гимнастике. | Беседа о поздней осени (признаки), Катей по картинкам.Задачи: уточнить представления о данном сезоне, учить сост. короткие рассказы. | - Ситуативный разговор «Для чего нужна зарядка».Цель: продолжать приобщать детей к регулярным занятиям физ-ой; развивать творч. способности в придумывании упражнений для утр. зарядки; воспитывать соревновательной дух, уважительное отношение друг к др.- Дежурство по столовой. Задачи: учить самостоятельно организ. свою работу и самообслуживание др. детей; использовать вежливые слова, чётко и корректно формулировать просьбу, быть обходительными. | - Внесение конструктора «Лего», атрибутов для игры «Больница». | - Вывешивание в тематический уголок   рекомендаций по теме.Консультация «Моё-твоё настроение» |
| **ОД** | 1. Коммуникация (по плану логопеда).
 |
| 1. Физкультура (по плану физ. руководителя).
 |
| 1. ХТ. Рисование. И/у «Нарисуй здоровье, болезнь»

Цель: развивать абстрактное мышление; умение самостоятельно выстраивать ассоциации; развивать  творческое  мышление; воспитывать интерес к нестандартной деятельности. |
| **Прогулка** | - Наблюдение: свойства воздуха. Задачи: помочь в ходе наблюдений подтвердить знания о том, что воздух не имеет вкуса, запаха, может быть разной температуры.- П/и «Перелёт птиц».Задачи: способствовать совершенствованию игровых действий, формировать умение сопоставлять свои действия с правилами игры, учить следить за своей осанкой.- Самостоятельная игровая деятельность детей. Задачи: формировать умения, связанные с коммуникативными и регулятивными функциями речи. Учить выступать в качестве организаторов игрового взаимодействия.- Оздоровительная ходьба по территории д/сада. Задачи: совершенствовать умение менять скорость движения, способствовать освоению техники спортивной ходьбы. Развивать выносливость, укреплять мышцы ног, способствовать оздоровлению детей. | - Инд. работа по развитию основных движений: «Не сбей флажок». Цель:  учить ходить змейкой м/у предметами, не сбивая их (Маша, Ваня).- Д/и «Первый слог» (Дима, Виталя). Задачи: организовать применение детьми умения делить слова на слоги, выделять первый слог.- Упр. «Путаница». Цель: развивать фонематический слух (Юля Т., Дима). | Беседа «Правила поведения на дороге».Задачи: рассмотреть различные ситуации, обсудить их. | Вынос атрибутов, игрушек для игр. |
| **Работа перед сном** | Чтение худ. литературы. «Сказка про девочку Машу и бабушку Гигиену» Л. Короткевич, В. Шахненко. Цель: создавать условия для совершенствования навыков умывания, развивать умение анализировать действия и поступки сверстников и соотносить их с общепринятыми нормами поведения (Приложение 2) |
| **Вечер** | - Гимнастика после сна, закаливание.Цель: формировать потребность в ЗОЖ.- Игра – экспериментирование «Грязные и чистые руки».Цель: закрепить представление о том, что вода и мыло очищают.- Чтение худ. литературы «Волшебный морж» (см. Шорыгина Т.А., «Беседы о здоровье»).- Пальчиковая гимнастика. | Инд. работа по ФЭМП (Юля З., Юра): «Назови дни недели». Задачи: упражнять в назывании дней недели с любого дня. | С/р и. «Больница».  Сюжет: «Регистратура». Задачи: учить выполнять разл. роли в соотв. с сюжетом. |  |
| **Прогулка** | - Наблюдение «Как хвойные деревья готовятся к зиме?». Задачи: предложить рассмотреть ветки ели, аккуратно снять чешую с почки на кончике еловой лапы. Показать, как плотно закупорена почка при помощи смолистого вещества. Помочь сделать выводы.- П/и «Палочка – выручалочка». Задачи: познакомить с правилами игры; совершенствовать умение ориентироваться в пространстве; развивать быстроту реакции.- Д/игра «Съедобное – несъедобное» (с мячом). Цель: формировать  внимание, развивать  умения выделять главные, существенные  признаки предметов. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| День недели | **Режим** | **Совместная деятельность взрослого и детей с учетом интеграции образовательных областей** | **Организация развивающей среды для самостоятельной   деятельности детей (центры активности, все помещения группы)** | **Взаимодействие с родителями/ социальными партнерами.** |
| **Групповая,****подгрупповая** | **Индивидуальная** | **Образовательная деятельность в режимных моментах** |
| **Среда** | **Утро** | - С/р игра «Поликлиника».Задачи: учить передавать в игре знакомые ситуации, выступать в роли врачей, м/с, пациентов. Активизировать в речи и уточнить соответствующие понятия.- Чтение ст-я С. Городецкого «Первый снег».Задачи: обсудить содержание произведения, учить вслушиваться в ритм, выделять выразительные средства.- Беседа «На зарядку становись!».Задачи: закрепить знания детей о важности физ. упражнений для здоровья.- Утренняя гимнастика.Цель: формировать положительное отношение к гимнастике. | Чтение поговорок и пословиц о здоровье.Цель: продолжать формировать знания о значении ЗОЖ  для человека; развивать умение понимать понятийный смысл пословиц и поговорок; развивать речь, внимание, мышление; воспитывать желание вести здоровый образ жизни. | Дежурство на занятии.Задачи: учить самостоятельно выполнять обязанности дежурных, видеть значение труда. | Внесение атрибутов для с\р игры, картинок по теме. | Индивидуальные беседы и консультации по запросам родителей.Предложить родителям прочитать сказку «Зарядка и простуда». Посмотреть с  ребенком  мультфильм «Ох  и  Ах», провести беседу по просмотренным мультфильмам. |
| **ОД** | 1. ФЭМП. Многоугольники. Задачи: учить составлять число из двух меньших чисел; составлять геометрическую фигуру из счётных палочек; закрепить знания о геометрических фигурах. (Новикова В. П., с. 57, № 18).
 |
| 1. Познавательно – исследовательская/конструктивная деятельность. «Схема превращения». Задачи: освоение схемы «превращения», формирование действия «»превращения» (с. 17, Н.Е. Веракса, «Познавательно - исслед. деят-ть дошкольников»).
 |
| 1. Музыка (по плану муз. руководителя).
 |
| **Прогулка** | - Наблюдение: берёза в ноябре.Задачи: предложить рассмотреть дерево, рассказать, как оно готовится к зиме; обобщить и дополнить ответы детей. Учить составлять короткий рассказ по результатам наблюдений.- П/и «Караси и щука».Задачи: упражнять в выполнении игровых действий; развивать выносливость, скоростные качества.- С/р  игра «Корреспонденты», тема интервью «Что я знаю о своем здоровье».Задачи: развивать монологическую форму речи; умение составлять рассказы о событиях из личного опыта.- Трудовые поручения: расчистка дорожек от снега.- Игра по ТРИЗ «Что будет, если…».Цель: способствовать закреплению знаний о ЗОЖ. | Упражнение «Циркачи». Задачи: упражнять в прыжках ч/з скакалку, обогащать двигательный опыт.-  Беседа о правилах поведения на прогулке. Цель: воспитывать культуру поведения (Юра, Дима). | -Заучивание стихотворения «Ем я много витаминов». Цель: развивать память (Приложение 3).Ситуативный разговор «Юмор и здоровье». Задачи: расск. о роли эмоц. благополучия, об умении воспринимать всё с юмором в сохранении здоровья. Форм-ть элементарные навыки эмоц-й саморегуляции. | Вынос оборудования для трудовых действий, игрушек. |
| **Работа перед сном** | - Самостоятельная деятельность детей в центрах активности.- Чтение ст-я «Я режим не соблюдаю» (см. Шорыгина Т.А., «Беседы о здоровье»). |  |
| **Вечер** | - Гимнастика после сна, закаливание.Цель: формировать положительное отношение к гимнастике.- Закаливающие мероприятия.Цель: формировать потребность в ЗОЖ.- Чтение рассказа «Зарядка и простуда» (см. Шорыгина Т.А., «Беседы о здоровье»).- Чтение стихотворений о здоровье – развивать желание заботиться о здоровье.- С/р игра «Магазин полезных продуктов».Цель: закрепить знания детей о полезных для здоровья продуктах питания; развивать ролевое взаимодействие,  диалогическую речь. | Сит. беседа «Королевство здоровья». Цель: расширять представления о составляющих здорового образа жизни и факторах, разрушающих здоровье (Маша, Дима).Побуждать следить за своим внешним видом (Дима Бел.).Продолжать учить правильно заправлять кровать  (Катя, Юра). | Д/игра «Подбери словечко». Цель: учить слышать произносимые звуки в словах. | Конструирование «Стадион».Цель: продолжать закреплять умение использовать в своей работе ранее полученные знания; самостоятельно организовывать свою деятельность; закреплять знания о назначении стадионов; развивать интерес к конструктивной деятельности; воспитывать осознание значении спорта в жизни человека. |
| **Прогулка** | - Наблюдение: за погодой.- П/игра «Стоп». Задачи: способствовать совершенствованию игровых действий, формировать умение сопоставлять свои действия с правилами игры. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| День недели | **Режим** | **Совместная деятельность взрослого и детей с учетом интеграции образовательных областей** | **Организация развивающей среды для самостоятельной   деятельности детей (центры активности, все помещения группы)** | **Взаимодействие с родителями/ социальными партнерами.** |
| **Групповая,****подгрупповая** | **Индивидуальная** | **Образовательная деятельность в режимных моментах** |
| **Четверг** | **Утро** | - Самостоятельная игровая деятельность Задачи: предложить настольно –печатные игры. Отследить, в какой мере дети понимают правила и суть игр, насколько усидчивы, есть ли стремление довести игру до конца.- Беседа «Чистота – залог здоровья».Чтение ст-я «Муха – надоеда» (см. Шорыгина Т.А., «Беседы о здоровье»).- Утренняя гимнастика.Цель: формировать положительное отношение к гимнастике. | Ситуат. беседа «Внимание, микробы!» с Виталиком, Юрой. Цель: создавать условия для закрепления представлений о значении для здоровья сан – гиг-х мероприятий, закреплять правила, которые необходимо соблюдать, чтобы не заразиться и не заразить др. людей. | Упражнение «Мой внешний вид». Задачи: закреплять умение пользоваться индивидуальными предметами личной гигиены, следить за своим внешним видом. Формировать осознанную потребность в чистоте. | Подготовка атрибутов для с/р игры «Аптека». | Предложить родителям познакомить ребенка с пословицами и поговорками о ЗОЖ; побеседовать с ребёнком о полезных и вредных продуктах.Индивидуальные беседы и консультации по запросам родителей.Памятка «Прививаем любовь к движениям». |
| **ОД** | 1. Коммуникация (по плану логопеда).
 |
| 1. ФЭМП. «Знак «плюс». Задачи: продолжать учить детей увеличивать и уменьшать числа в пределах 10 на единицу; познакомить со знаком «плюс»; учить называть «соседей» данного числа; упражнять в составе числа шесть; учить ориентироваться на листе бумаги. (Новикова В. П., с.60).
 |
| 1. Физкультура (на воздухе).
 |
| **Прогулка** | - Наблюдение: вечернее небо.Задачи: предложить охарактеризовать изменения, происходящие вечером. рассказать, как меняется небо. Учить использовать образные выражения, видеть красоту природы.- Игровая деятельность по интересам.Задачи: развивать самостоятельность, активность, формировать умение интересно и с пользой проводить досуг.- П\и «Зеркало».Задачи: упражнять в беге, учить правильно выполнять движения (бег с высоким подниманием колен, мелкими и широкими шагами, с прямыми ногами и пр.); расширять двигательный опыт, повышать функциональные возможности организма.- Экспериментирование: «Что такое воздух?».Задачи: предложить, как можно услышать и почувствовать воздух (опыт с воздушным шариком). | - Д/и «Что? Где?» (Юля З., Виталик, Ваня). Задачи: учить обозначать словами положение предметов по отношению к себе, обогащать словарный запас.- «Учимся перебрасывать мяч». Цель: упражнять в перебрасывании мяча друг другу правой (левой) рукой, ловле его двумя руками. Развивать глазомер. (Маша, Юля Т.). | Беседа «Безопасность на участке» Цель: создавать условия для формирования у детей  представлений об источниках потенциальной опасности на игровой площадке, о правилах безопасного поведения на прогулке. | С/р игра «Аптека». Задачи: предложить обыграть различные ситуации, ориентированные на применение знаний и умений по данной теме. |
| **Работа перед сном** | - Упражнение «Праздник чистоты». Задачи: формировать  КГН, воспитывать аккуратность, самостоятельность. понимание того, что КГН – важнейший элемент ЗОЖ.- Чтение ст-я «Чистюля – енот». |
| **Вечер** | - Гимнастика после сна.Цель: формировать положительное отношение к гимнастике.- Закаливающие мероприятия. Цель: формировать потребность в ЗОЖ.- Чтение «Сказка про мыло», Д. Даскалова. Цель: развивать у детей интерес к познавательной литературе по здоровому образу жизни (Приложение 4). | - Игра «Закончи предложение». Цель: учить подбирать нужные слова           (Виталик, Юра).- Работа по заданию логопеда. | Закрепить умения правильно и безопасно для себя и окружающих пользоваться столовыми приборами  (Маша, Виталик, Катя). | Работа в центре природы. Задачи: обсудить, какие трудовые действия необходимы для поддержания порядка; учить использовать рациональные приёмы работы. |
| **Прогулка** | - Наблюдение за выпавшим снегом.Задачи: формировать учебно-познавательные компетенции: умение задавать вопросы, отыскивать причины явлений, формулировать выводы.- Д/игра «Угадай настроение». Цель: учить описывать настроение человека по выражению лица.- Самостоятельная двигательная деятельность. Задачи: формировать здоровьесберегающие компетенции (позитивное отношение к своему здоровью, владение способами эмоциональной саморегуляции, многообразие двигательного опыта, умение его использовать). Учить подбирать спортивные атрибуты. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| День недели | **Режим** | **Совместная деятельность взрослого и детей с учетом интеграции образовательных областей** | **Организация развивающей среды для самостоятельной   деятельности детей (центры активности, все помещения группы)** | **Взаимодействие с родителя-ми/ социальными партнера-ми.** |
| **Групповая,****подгрупповая** | **Индивидуальная** | **Образовательная деятельность в режимных моментах** |
| **Пятница** | **Утро** | - Беседа «Полезные и вредные привычки».Задачи: обобщить знания детей об элементах здорового образа жизни.- Пальчиковая гимнастика.- Свободная игровая деятельность.- Утренняя гимнастика.Цель: формировать положительное отношение к гимнастике. | Сит. беседа «Один дома». Цель: мотивация  интереса к формулировке правил поведения в квартире (Юра, Ваня).Закрепить знания о месте работы родителей (Юля З., Виталик). Цель: формировать знания о профессии родителей, о важности труда. | Дежурство в центре природы. Задачи: учить самостоятельно и ответственно выполнять обязанности дежурного, формировать соответствующие трудовые навыки. | Внести дополнения в социально-ролевые игры «Больница», «Поликлиника». | Беседы по запросам родителей. |
| **ОД** | 1. Коррекционный час.
 |
| 1. ХТ. Рисование.
 |
| 1. Физкультура (по плану физ. руководителя).
 |
| **Прогулка** | - Трудовые поручения: уборка на участке. Задачи: учить определять, что необходимо сделать.- П/ игра «Хитрая лиса».Задачи: продолжать учить соблюдать правила игры; начинать игру по сигналу воспитателя.- С/р игра «Больница». Цель:  вызвать у детей интерес к профессиям врача, медсестры; воспитывать чуткое, внимательное отношение к больному, доброту, отзывчивость, культуру общения. | Д/и «Что изменилось?». Задачи: упражнять в определении пространственного расположения предметов; развивать наблюдательность, активизировать словарь. | Учить детей сушить мокрые вещи после прогулки. Цель: развивать навыки самообслуживания. |  |
| **Работа перед сном** | - Литовская сказка «Почему кот моется после еды». Цель: воспитывать у детей потребность в здоровом образе жизни (Приложение 5).- Слушание релаксационной музыки. Цель: создать условия для снятия напряжений. |
| **Вечер** | - Гимнастика после сна, закаливание.Цель: формировать положительное отношение к гимнастике, потребность в ЗОЖ.- Чтение Ю. Тувим «Письмо ко всем детям по одному очень важному делу».Цель: учить детей выразительно читать стихотворения (Приложение 5). | Обращать внимание на послед-ть при одевании, воспитывать самост-ть (Маша, Катя).Повторить названия осенних месяцев (Юля, Дима). | Х-БТ: мытьѐ игрушек. Задачи: воспитывать аккуратность, формировать умение распределять между собой обязанности, согласовывать свои действия.Беседа «Культура еды – серьёзное дело». Задачи:- способствовать воспитанию КГН и умению вести себя за столом (Дима, Юра). | **Итоговое мероприятие:****КВН   «Мы здоровью скажем – да!»**(Приложение 6) |
| **Прогулка** | - Наблюдение: вечернее небо. Задачи: предложить охарактеризовать изменения, происходящие вечером, рассказать, как меняется небо. Учить использовать эпитеты, образные выражения, видеть красоту природы.- П/и «Мяч водящему». Задачи: упражнять в использовании освоенных действий с мячом, развивать крупную моторику рук. |

**Приложение 1 (понедельник)**

ФКЦМ.

 (из книги  Шорыгиной Т. А., «Беседы о здоровье»)

Ребята! Согласитесь, приятно чувствовать себя здоровым, бодрым и веселым! Ведь как говорили древние греки: «В здоровом теле — здоровый дух».

Немало пословиц и поговорок о здоровье сложено и русским народом. Например, такие: «Здоровье дороже золота» или «Здоровье ни за какие деньги не купишь».

**Задумывались ли вы о том, что у нашего здоровья немало добрых и верных друзей?**

*Взрослый поддерживает обсуждение, поощряя творческую активность ребенка.*

Давайте вместе подумаем, что помогает человеку быть здоровым.

Правильно! Прохладная чистая вода, которой мы умываемся, обливаемся или обтираемся по утрам. Она закаляет наш организм, прогоняет сон, очищает кожу, смывая с нее грязь, пот и болезнетворные микробы.

Второй наш друг — это утренняя зарядка.

Под звуки бодрой ритмичной музыки мы идем быстрым шагом, бежим, приседаем, делаем наклоны назад, вперед, вправо и влево, берем мяч, обруч или скакалку.

После утренней зарядки повышается настроение, появляется аппетит, ведь зарядка, регулируя работу всех органов, помогает включиться в дневной ритм.

**Как вы думаете, что еще помогает нам быть здоровыми?**Верно! Теплые солнечные лучи и свежий воздух. Особенно полезный воздух в хвойных, сосновых и еловых борах. Этот воздух — настоящий целительный настой, благоухающий ароматами смолы и хвои.

И в лиственных лесах, и в борах в воздухе содержится много фитонцидов — особых летучих веществ, убивающих вредных микробов. Фитонциды — тоже наши друзья!

Представьте себе лентяя, который редко моет руки, не стрижет ногти. Дома у него пыльно и грязно. На кухне — горы немытой посуды, крошки и объедки. Вокруг них вьются мухи-грязнухи.

**Как вы считаете, заботится ли этот человек**о **своем здоровье?**

Верно! Не заботится!

Ведь и немытые руки, и грязь под ногтями могут стать причиной многих опасных заразных болезней — желтухи или дизентерии. Эти болезни так и называют — «болезнями грязных рук».

А мух в старину не зря величали «вредными птичками». Летая по помойкам, свалкам, выгребным ямам, а потом залетая в дома, они переносят на своих лапках опасных микробов, которые могут вызывать болезни.

Надеюсь, вы поняли: чтобы быть здоровым, нужно следить за чистотой, умываться и мыть руки с мылом, чистить зубы и стричь ногти. Убирать свою комнату и мыть посуду. Ведь недаром говорится: «Чистота — залог здоровья».

Я знаю немало ребятишек, которые не любят соблюдать режим дня. До поздней ночи они сидят перед экраном телевизора или компьютера, а утром встают вялыми, бледными, невыспавшимися, забывая замечательное правило: «Рано **в**кровать, рано вставать — горя и хвори не будете знать!»

А ведь режим дня — прекрасный друг нашего здоровья! Если мы всегда в одно и то же время встаем с кровати, завтракаем, обедаем, ужинаем, ходим на прогулку, ложимся спать, то у нашего организма вырабатывается определенный биологический ритм, который помогает сохранять здоровье и бодрость.

Но мы с вами забыли еще об одном нашем преданном друге — о движении.

**Давайте подумаем, может ли быть здоровым человек, который ведет неподвижный образ жизни и большую часть времени сидит в кресле или лежит на диване?**

Верно! Не может!

А почему? Его мышцы, сердце не тренируются. Он не дышит свежим воздухом, ему не хватает солнечных лучей и кислорода.

Малая подвижность ослабляет здоровье!

А движение, особенно на свежем воздухе, делает нас сильными, ловкими, закаленными!

Велосипед, самокат, роликовые коньки.

 Как чудесно мчаться на них по дорожкам,

вдоль цветов и густой травы.

Лето дарит нам не только тепло и солнечный свет, но и возможность купаться в речке или озере, играть в футбол, волейбол и другие подвижные веселые игры на улице.

А зимой, когда все белым-бело, деревья и кусты наряжаются **в**пушистые снежные тулупы, можно кататься на лыжах и санках, играть в хоккей или кружиться на коньках вокруг сияющей огнями ели.

Физические упражнения в детском саду, занятия физкультурой в школе, посещения спортивных секций помогают нам укреплять здоровье, закаляют тело и волю, делают нас смелыми и сильными.

Я хочу здоровым быть —

Буду с лыжами дружить.

Подружусь с закалкой,

С обручем, скакалкой,

 С теннисной ракеткой.

Буду сильным, крепким!

**Ответь на вопросы**

1. Каких друзей нашего здоровья ты знаешь? Расскажи о них.
2. Какие водные процедуры **ты**делаешь по утрам?
3. Делаешь ли ты ежедневно утреннюю зарядку? Чем она полезна?
4. Почему грязнули и неряхи часто болеют?
5. Соблюдаешь ли ты режим дня? Чем он тебе помогает?
6. Что дарит нам движение?
7. Какие подвижные игры тебе нравятся?
8. Почему полезно ходить на прогулку в лес или парк?

**Отгадай загадку**

Его бьют, а он не плачет,

Только прыгает и скачет. *(Мяч.)*

Высоко волан взлетает,

Легкий и подвижный он.

 Мы с подругою играем

На площадке **в...***(Бадминтон.)*

Стоят игроки друг против друга

 Сетка меж ними натянута туго,

Бьют по мячу и красиво, и метко,

И оживает в руках их ракетка. *(Теннис.)*

**Приложение 2 (вторник)**

**Сказка про девочку Машу и бабушку Гигиену**

**/***Л. Короткевич, В. Шахненко/*

Давным-давно в некотором царстве жили-были папа, мама, девочка Маша и бабушка Гигиена. Папа и мама работали в поле, а Маша оставалась с бабушкой.

Утром, когда Маша просыпалась, бабушка говорила:

— Маша, убери свою постель, сделай зарядку, умойся холодной водой и садись завтракать.

Когда Маша отказывалась от манной каши или молока, хватала со стола печенье и собиралась без завтрака бежать на улицу, где девочку уже ждали подружки, бабушка останавливала ее:

— Сначала поешь, а потом пойдешь играть,— говорила она.—Чтобы расти, нужно есть.

Всегда перед едой бабушка заставляла Машу мыть руки, пищу подавала в чистой и красивой посуде. А когда Маша торопилась, бабушка говорила:

— За столом не торопись: от еды, которую глотают быстро мало пользы.

Maшa побаивалась бабушку и поэтому слушалась. Но однажды во время ужина, когда Маша открыла интересную книгу, бабушка сказала:

— Маша, не читай за столом: плохо усвоится пища.
Девочка бросила книгу и соскочила со стула:

— Не хочу, не буду! Надоело! Буду жить, как хочу! — кричала Маша. Налила в грязный стакан молоко, съела немытое яблоко и пошла в свою комнату.

Ночью Маша услышала громкие крики и визг. В спальне прыгали насекомые, тараканы, бактерии и вирусы. Mania испуганно спросила:

— Кто вы?

К ней подошел один из них и ответил:

— Я великий король Вирус Двенадцатый!

Но он не был похож на короля. Его корону обвила паутина, он весь был в саже. С его бороды свисали макароны. А красивая рубашка была испачкана вареньем.

— Это хорошо, что ты, наконец, избавилась от назойливой бабушки Гигиены. Теперь твоими друзьями будем мы— бактерии и вирусы.

Маша ощутила острую боль в животе. Голова ее горела и была ОЧОНЬ тяжелая. «Бабушка», — тихо позвала Маша. Но никто не отозвался. Только из темных углов на нее ползли бактерии и вирусы. А впереди шел король — Вирус Двенадцатый...

Маша заболела. Ночью вызвали «скорую помощь». На следующею утро девочка не пошла гулять. Она болела. Врачи с помощью Лекарств боролись с бактериями и вирусами. И когда лекарства победили, девочка опять вышла во двор.

После болезни Маша всегда слушала бабушку Гигиену: застилала постель, поддерживала чистоту в комнате, делала зарядку, умывалась холодной водой, мыла перед едой руки, прислушивались к ее советам и больше не болела.

**Приложение 3 (среда)**

**Ем я много витаминов.**

Ем я много витаминов,
Укрепляю дисциплину.
Я хочу здоровым быть,
Чтобы Родине служить.
Нам здоровья не купить,
За ним нужно всем следить.
Лучше с ранних лет начать,
Ни минуты не терять.

**Приложение 4 (четверг)**

**Сказка про мыло**

/Лиана Даскалова/
И как только жили на свете люди, пока они не придумали мыла?! Ох, наверно, то были чёрные дни, ведь известно: кто не моется, ходит чумазым, чёрным...
Вспомните: когда-то люди не знали электрических лампочек. А потом изобрели.  Так вот, изобретение мыла не менее важно: началась нескончаемая лучезарная эра, освещённая умытыми лицами. В субботний вечер, когда дети купались, в доме вообще не зажигали электрических ламп. Особенно там, где ужинать садились двое-трое детей.
Их лица сияли, и после бани с мылом становилось совсем светло! Когда люди впервые вымылись с мылом, то увидели, какие они красивые. Волосы у них заблестели, как шёлк, и стали завиваться, точно нежная шёрстка на лбу у ягнёнка. Но вначале, милые дети, мыло, как всякая новинка, было несовершенным. Оно кусалось, как горький перец. И когда по утрам этим мылом мыли младенцев, целый город оглашался плачем, причём плакали младенцы не зря. И тогда наконец наука создала мыло "Бебе", белое, нежное и сладкое на вкус. Кошки в те далёкие времена были неопытными и слизали целых два килограмма этого молочного мыла. Приняли его за крем-брюле!
С каждым днём мыло совершенствовалось. Люди даже начали привередничать. Кому хотелось мыла, пахнущего розами, кому - фиалками, кому - гиацинтом. А кому - прогулкой по горам. Вот и выдуманы были различные марки и сорта мыла, которые сегодня каждый может купить в ближайшем магазинчике.
А когда мыло только появилось, люди опьянели от радости. И мылись, мылись! Даже школы на три дня закрыли, даже работу бросили, как будто это национальный праздник. Чтобы все могли мыться и мылиться вволю. Какой-то женщине пришло на ум, что она может заодно устроить и постирушку. Она вынесла корыто во двор. Стала мылить бельё, да так увлеклась, что опомнилась, только изведя всё мыло. Её корыто запенилось. Увидела эту пушистую пену одна девочка, нырнула в корыто. И давай кувыркаться. А тут ветерок повеял. Веял, веял и навеял одно научное открытие. Знаете, какое? Что из мыльной пены можно надувать чудесные шары! Корыто переполнилось мыльными пузырями, они подняли и унесли его в небо. Вместе с девочкой, вместе с бельём... А ветер всё дул и дул. Мыльные пузыри становились всё больше... Но во всём надо знать меру. А ветер переборщил, пузыри полопались, и корыто приземлилось в неизвестном городе, в неизвестной стране. Печальная это была страна: мыло там ещё не открыли и люди не мылись. Поэтому и болезни гуляли себе на свободе и нахально посвистывали, как полевые сверчки. Страна была настолько отсталой, что даже имени не имела. Её называли так: страна Безымянная. И ровно неделю назад в ней умер царь - Безымян Десятый. От заразной болезни.
И когда белолицая девочка спустилась с небес в корыте, все были изумлены. Такую чистую девочку, с таким белым личиком, с такими золотыми волосами под короной из мыльных пузырей они видели впервые! И сразу сделали её принцессой и назвали Солнцелученькой, а на здешнем языке - принцессой Санлайт Первой.
Для начала принцесса вымыла престол водой и мылом. А затем издала указ: "Да откроются мыльные фабрики! Да зовётся эта страна отныне - Новая Мыландия, а столица - Мылгород! Подпись: принцесса Санлайт Первая".
Вы думаете, вопрос о болезнях был решён? Ничего подобного! Всё ещё попадались дети, не хотевшие мыться дочиста. Микробы прятались у них под ногтями, гнездились в волосах и даже заползали в немытые уши. И тогда принцесса Санлайт сделала вот что: в полночь вызвала к себе кошмарные сны и приказала им бродить по городу, навещая недомытую детвору...
Был в Мылгороде и десяток таких малышей, которые упрямо не желали умываться совсем.

**Приложение 5.**

**Почему кот моется после еды.**

/Литовская сказка/
Однажды залетел воробей на крестьянский двор и стал клевать зерно. Прыгает воробей по траве, зёрнышко за зёрнышком подбирает, а хозяйский кот на него из-за угла посматривает. Смотрел кот, смотрел да как прыгнет на воробья! Схватил его за крыло и говорит:
— Неплохо я сейчас позавтракаю!
— Что вы, что вы, пан кот! — зачирикал воробей. — Неужели вы собираетесь меня съесть?
— А что мне, любоваться тобой, что ли? — фыркнул кот и приготовился свернуть воробью голову.
— Да постыдитесь же, пан кот! — опять зачирикал воробей. — Ведь вы забыли умыться! А разве вы не знаете, что и хозяин ваш, и хозяйка, и все люди на свете сначала моются, а потом завтракают?
— И то, правда! — сказал кот и поднял лапу, чтобы хорошенько потереть себе мордочку.
А воробей, недолго думая, прыг в сторону! Взмахнул крыльями и улетел.
Очень рассердился кот.
— Ну, нет, теперь уж меня не обманешь! сказал он. — Пусть люди делают, как знают, а я сначала буду завтракать, потом умываться.
С тех пор все коты на свете моются после еды.

**Ю. Тувим «Письмо ко всем детям по одному очень важному делу»**

Дорогие мои дети!
Я пишу вам письмецо:
Я прошу вас, мойте чаще
Ваши руки и лицо.

Все равно какой водою:
Кипяченой, ключевой,
Из реки, иль из колодца,
Или просто дождевой!

Нужно мыться непременно
Утром, вечером и днем -
Перед каждою едою,
После сна и перед сном!

Тритесь губкой и мочалкой!
Потерпите - не беда!
И чернила и варенье
Смоют мыло и вода.

Дорогие мои дети!
Очень, очень вас прошу:
Мойтесь чище, мойтесь чаще -
Я грязнуль не выношу.

Не подам руки грязнулям,
Не поеду в гости к ним!
Сам я моюсь очень часто.
До свиданья!

**Приложение 6.**

**КВН    «Мы здоровью скажем – да!» (Интернет – ресурс).**

*Звучит аудиозапись веселой музыки. Команды участников (дети и их родители) и жюри (педагоги) входят в зал.*

**Ведущий.**

Наш КВН собрал друзей:

            Родителей и их детей,

            Доброжелательных гостей

            Со всех краев и областей.

            Улыбки вам дарить не лень?

            Так улыбайтесь каждый день!

            Здоровый смех полезен,

            Спасает от болезней.

            Прошу жюри и участников занять свои места.

*Входит доктор Пилюлькин (ребенок).*

**Доктор Пилюлькин.**Здравствуйте! Врача вызывали? У кого болит и в горле першит?

**Ведущий.**Здравствуйте, доктор! У нас все здоровы. К тому же наши дети и взрослые знают: больным приходить в детский сад нельзя, можно заразить других.

**Доктор Пилюлькин.** А я принес все необходимое для лечения.*(Вытаскивает из сумки таблетки, флакон с микстурой, рассматривает этикетки.)*

**Ведущий.**Доктор Пилюлькин, это хорошо, что у вас есть лекарства на все случаи жизни. Но наши дети стараются обходиться без них.

**Доктор Пилюлькин.**Как, без лекарств? Медицина – это серьезная наука. Для лечения болезней рекомендуется применять различные препараты.

**Ведущий.**А можно и не болеть. Присядьте и послушайте, что расскажут участники нашего КВН.

**Первый ребенок.**

Утром рано умываюсь,

Полотенцем растираюсь.

И от вас, друзья, не скрою:

Зубы чищу, уши мою.

**Второй ребенок.**

Зарядка всем полезна,

Зарядка всем нужна.

От лени и болезней

Спасает нас она.

**Третий ребенок.**

Чтоб здоровым быть и ловким,

Я на завтрак ем морковку.

Суп и мясо  - на обед.

А на ужин – винегрет.

**Четвертый ребенок.**

Надо всем вам постараться

И привычку завести

Физкультурой заниматься,

Чтоб здоровыми расти!

**Ведущий.**сегодня мы проводим КВН и предлагаем вам, доктор Пилюлькин, принять в нем участие. *(Доктор присоединяется к членам жюри.)*

Командам приготовиться к приветствию!

**Команда «Смешарики».**

Игру мы начинаем

И верим в наш успех.

Соперников приветствуем,

Девиз наш: «Спорт и смех!».

**Команда «Крепыши».**

Пусть победит сильнейший,

Девиз наш: «Спорту – да!».

Играть в веселый КВН

Готовы мы всегда.

**Ведущий.**Желаем командам успехов! За правильно выполненные задания они получат лепестки «цветка здоровья»

***«Разминка».***

*Члены команд поочередно называют различные виды спорта. Побеждает команда, ответ которой будет последним.*

***Конкурс «Эрудит».***

*Члены команд поочередно отвечают на вопросы. Побеждает команда, допустившая меньше ошибок.*

1.Какую помощь надо оказать человеку если у него болят зубы? *(отправить его к врачу.)*

2.Какие органы помогают нам узнать, что трава зеленая, а помидор красный? *(Органы зрения – глаза.)*

3.С помощью каких органов мы узнаем, что нас зовут обедать? *(С помощью органов слуха – ушей.)*

4. По каким признакам можно определить, что человек простудился? *(Повышенатемпература, боль в горле, кашель, насморк.)*

5.По каким признакам можно узнать, что человек ушиб колено? *(Течет кровь, колено опухло, болит, повреждена кожа, трудно наступать на ногу.)*

6.Как нужно вести себя, чтобы не позволить микробам проникнуть в организм? *(Надо мыть руки с мылом после прогулки, после туалета, перед едой. Употреблять в пищу тщательно вымытые овощи и фрукты. Не есть на улице.)*

7. Как правильно ухаживать за зубами? *(Чистить зубы не менее двух раз в день, полоскать рот после еды, регулярно посещать зубного врача.)*

8. Как нужно готовиться ко сну? *(Принять душ, почистить зубы, надеть пижаму, проветрить комнату, погасить свет.)*

9. Как человек  выражает радость? *(Смеется, улыбается, хлопает в ладоши, подпрыгивает, пританцовывает, поет.)*

10. Вы идете гулять в жаркий летний день. Как надо одеться? *( В жаркую погоду надо надевать головной убор, легкую обувь, светлую одежду.)*

11. Вспомните пословицы и поговорки, в которых говориться о здоровье. *(«В здоровом теле – здоровый дух», «Чистота – залог здоровья» и т.п.)*

***Конкурс «Ритмическая гимнастика»***

**Ведущий.**Здоровье – это движение. Сейчас команды продемонстрируют умение красиво, ритмично двигаться.

*Звучит аудиозапись веселой музыки. Дети и родители показывают комплексы ритмической гимнастики.*

***Конкурс капитанов – разгадывание кроссвордов.***

*Капитаны команд получают наборы пронумерованных картинок. Дети называют предметы, которые на них изображены, родители вписывают слова в кроссворд.*

***Конкурс «Сказка».***

**Ведущий.**Тема сказочных историй – «Спорт – здоровье». Команды должны придумать продолжение сказки.

1. Жили – были в лесу зверята: зайчонок, лисенок, волчонок, бобренок, бельчонок, ежик. Жили они дружно. А в овраге на краю леса жил ленивый и толстый мишка Топтыжка. За что ни возьмется, ничего у него не получается.
2. Жил – был микроб, который очень любил путешествовать. У него не было постоянного дома, и он жил где хотел. Однажды решил микроб прогуляться по организму человека. Забрался он на ладонь мальчика и стал ждать.

*Команды в течении десяти минут придумывают продолжение сказок, инсценируют их или рисуют к ним иллюстрации.*

*Для зрителей проводиться разминка. Звучит аудиозапись русской народной мелодии «Во саду ли, в огороде». Дети и взрослые встают в круг, берутся за руки.*

Во саду ли, в огороде

(*Идут направо.)*

Спортом занимались.

(*Идут налево*.)

Всю капусту пропололи,

(*Идут дробным шагом.)*

Сорняки остались.

(*Садятся на корточки, обнимают колени.)*

Пришла курица в аптеку

(*Идут направо.)*

И сказала:»Ку-ка-ре-ку!

(*Идут налево.)*

Дайте вкусных червяков

*(Идут дробным шагом.)*

Лечить от гриппа петухов».

(*Садятся на корточки, обнимают колени.)*

***Конкурс «Презентация витаминного блюда».***

*Из набора продуктов (овощи, фрукты, конфеты, чипсы и т.п.) члены команд должны выбрать наиболее полезные для здоровья, приготовить из них какое-либо блюдо, оформить и презентовать его.*

*Во время проведения конкурса болельщики получают листы бумаги, вырезанные в форме лепестков цветка, их родителям и сотрудникам детского сада.*

**Доктор Пилюлькин.**Я тоже хочу провести конкурс. Пусть каждый участник ответит на  вопрос «Что значит быть здоровым?».

*Участники выполняют задание. Жюри оценивает их ответы.*

**Доктор Пилюлькин.**Мне все ясно. Теперь я знаю, чем можно заменить микстуры и пилюли.

*Жюри подводит итоги игры, называет команду-победителя, вручает детям комплекты спортивного оборудования.*

**Ребенок.**

Пусть КВН наш надолго запомнится.

Пусть все желания ваши исполнятся,                                                                                          Пусть все болезни пройдут стороной,

А физкультура вам станет родной.

*Участники и гости складывают из лепестков «цветок здоровья». Все поют песню «Закаляйся, если хочешь быть здоров» (муз.В.Соловьева-Седого, сл. Лебедева-Кумача).*