Приложение 1

к приказу  
от 02.04.2025 № 30-од

ПЛАН   
проведения Недели здоровья

***Цель:*** формирование представлений у дошкольников о здоровом образе жизни, умение заботиться о своём здоровье.

***Задачи:***

1. Пропагандировать здоровый образ жизни.
2. Подвести к осознанию потребностей ребёнка в знаниях о себе и о своём здоровье.
3. Учить детей оценивать и прогнозировать своё здоровье.
4. Формировать навыки ухода за телом, создавать условия для закаливания, выработать стойкую привычку к самомассажу.
5. Рассказать детям о витаминах и полезных продуктах.
6. Познакомить детей с возможными травмирующими ситуациями. Учить некоторым правилам оказания первой медицинской помощи в случае травм (ушиб, порез, ссадина, вызов скорой помощи).

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Мероприятия** | **Исполнители** |
| ***Понедельник 07.07.2025***  ***«Сохрани свое здоровье сам»***  Цель: воспитание у детей осознанного отношения к своему организму.  Задачи: бережно и заботливо к нему относиться, формировать у детей представление о здоровом образе жизни, научить детей любить себя и свой организм, закрепить знания о полезных и вредных привычках, формировать негативное отношение к вредным привычкам, воспитывать желание помогать себе сохранить здоровье, прививать любовь к физическим упражнениям. | | |
| 1. | Пятиминутка здоровья «В гостях у доктора Айболита» | воспитатели |
| 2. | Беседы «Где прячется здоровье?», «Что я знаю о здоровье?» | воспитатели |
| 3. | Заучивание пословиц и поговорок о здоровье | воспитатели |
| 4. | Рассматривание иллюстраций: «Почему заболели ребята» | воспитатели |
| 5. | Дидактические игры «Полезно-вредно», «Что нам нужно для здоровья» | воспитатели |
| 6. | Сюжетно-ролевая игра «Больница» | воспитатели |
| 7. | Чтение художественной литературы Шорыгина Т. «Зарядка и простуда» | воспитатели |
| ***Вторник 08.04.2025***  ***«Я и мое тело»***  Цель: формирование понятия, что здоровому организму нужна физкультура, закаливание, правильное питание.  Задачи: познакомить с главными органами человеческого организма (сердце, желудок, лёгкие, печень), расширять знания детей об организме человека, научить любить себя и свой организм, вызвать желание заботиться о своём организме, о своём здоровье, беречь своё здоровье. | | |
| 1. | Беседы «Мое тело», «Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья» | воспитатели |
| 2. | Рассматривание иллюстраций «Тело человека», «Органы человека» | воспитатели |
| 3. | Экспериментирование «Определи плоскостопие» | воспитатели |
| 4. | Загадки про части тела | воспитатели |
| 5. | Наблюдение на прогулке «Чем отличаемся мы от детей младших групп?» | воспитатели |
| 6. | Чтение худ. литературы Яснов М. "Я мою руки" | воспитатели |
| 7. | Просмотр мультфильмов | воспитатели |
| 8. | Веселые старты | инструктор по физической культуре |
| ***Среда 09.04.2025***  ***«Мы порядком дорожим – соблюдаем мы режим»***  Цель: знакомство детей с распорядком дня.  Задачи: показать важность соблюдения режима в укреплении здоровья каждого человека; закрепить понятие о значимости режима дня; воспитать желания придерживаться правил по его выполнению, развивать память и мышление, умение рассуждать, делать умозаключения. | | |
| 1. | Беседы «Режим дня», «Зачем мы спим?», «Красивая осанка» | воспитатели |
| 2. | Чтение художественной литературы: «Деловой человек» Л. Рыжова, «Наоборот» Е. Карганова, Грозовский М. «Распорядок дня», Шорыгина Т. «Зачем соблюдать режим» | воспитатели |
| 3. | Рисование «Мой режим дня дома» | воспитатели |
| 4. | Дидактические игры: «Когда это бывает», «Точное время», «Мой день», «Мой режим дня» | воспитатели |
| 5. | Подвижные игры: «Не спи, не зевай», «День - ночь», «Живые часы». | воспитатели |
| 6. | Выполнение упражнений по схемам | воспитатели |
| 7. | Проведение закаливающих процедур |  |
| ***Четверг 10.04.2025***  ***«С физкультурой дружить – здоровым быть!»***  Цель: формирование понимания необходимости заботиться о своем здоровье, беречь его, учиться быть здоровыми и вести здоровый образ жизни.  Задачи: прививать любовь к физическим упражнениям, закаливанию, повышать грамотность родителей в вопросах воспитания и укрепления здоровья дошкольников. | | |
| 1. | Беседы: «Что такое здоровье?», «Я – спортсмен» | воспитатели |
| 2. | Загадки о спорте | воспитатели |
| 3. | Рассматривание иллюстраций: «Виды спорта», «Спортсмены России» | воспитатели |
| 4. | Дидактические игры: «Продолжи фразу», «Кому что нужно?», «Кто скажет больше слов о мяче (клюшке, лыжах, велосипеде и т. Д.)». | воспитатели |
| 5. | Подвижные игры: «Не урони палку», «Делай вот так», «Кто быстрее?» | воспитатели |
| 6. | Рисование «Мы со спортом крепко дружим!» | воспитатели |
| 7. | Развлечение «Будущие чемпионы» | инструктор по физической культуре |
| 8. | Самомассаж от простуды | воспитатели |
| 9. | Проведение закаливающих процедур | воспитатели |
| ***Пятница 11.04.2025***  ***«Полезные продукты»***  Цель: ознакомление детей с тем, что здоровье человека зависит от правильного питания, объяснить, что еда должна быть не только вкусной, но и полезной. | | |
| 1. | Беседы: «Витамины я люблю, быть здоровым я хочу!», «Мое здоровье и витамины», | воспитатели |
| 2. | Веселые старты | инструктор по физической культуре |
| 3. | Дидактические игры: «Приготовь витаминный салат», «Фруктовый салат», «Фруктовое канапе» | воспитатели |
| 4. | Раскрашивание овощей и фруктов | воспитатели |
| 5. | Экскурсия на пищеблок (наблюдение за работой повара) | воспитатели |
| 6. | Загадывание загадок про овощи и фрукты | воспитатели |
| 7. | Рассматривание иллюстраций, фотографий, картин о здоровье | воспитатели |
| 8. | Заучивание пословиц, поговорок о здоровье | воспитатели |
| 9. | Просмотр мультфильма | воспитатели |
| ***Мультфильмы о спорте и здоровье*** | | |
|  | «Ваше здоровье», «Здоровье начинается дома», «Ёжик и здоровье», «Азбука здоровья», «Как здоровье, братец Лис»; «Мойдодыр»; «Королева Зубная щетка», «Планета вредных привычек», «Будь здоровье»  «Смешарики» из цикла «Азбука здоровья»:  «Скажи микробам нет», «Кому нужна зарядка», «Экономия времени», «Личная гигиена», «Здорово быть здоровым», «Распорядок».  «В гостях у лета», «Дедушка и внучек», «Квака-задавака», «Матч-реванш», «Метеор на ринге», «Неженка», «Необыкновенный матч», «Олимпионики», «Отважные альпинисты», «Приходи на каток», «Самоделкин спортсмен», «Снежные дорожки», «Спортландия», «Старые знакомые», «Талант и поклоники», «Футбольные звезды», «Чемпион», «Шайбу» | воспитатели |