**Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 4**

**г. Черепанова.**

**Программа оздоровления детей дошкольных групп при МКОУ СОШ №4**

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ**

**ПЛАНИРОВАНИЕ**

**ПО ПРОВЕДЕНИЮ НЕДЕЛИ ЗДОРОВЬЯ ПО ВОЗРАСТНЫМ ГРУППАМ**

***ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ДНЕЙ ЗДОРОВЬЯ В МЛАДШЕЙ ГРУППЕ***

**Неделя Здоровья в осенний период**

**Тема недели: «Водичка, водичка»**

День, тема дня.

**Цель**

**Формы работы**

Первый день.

**«Да здравствует мыло душистое!»**

Доказать детям необходимость соблюдения правил гигиены. Закреплять знания детей об обязательных гигиенических процедурах (мытье рук), Научить правильно мыть руки.

* Чтение К.Чуковский «Мойдодыр», С.Капутикян «Хлюп-хлюп», потешки «Водичка, водичка».
* Рассматривание иллюстраций и беседа по содержанию: «Девочка чумазая», «Девочка аккуратная».
* Дидактическое упражнение «Научим куклу правильно умываться», «Покажем зайке как вытирать руки и лицо полотенцем» Цель: Учить засучивать рукава перед умыванием закреплять умения мыть руки, лицо, не разбрызгивая воду. Закреплять умение вытирать руки своим полотенцем и вешать его на место.

**Работа с родителями:** «Примерные показатели формирования культурно-гигиенических навыков в возрасте от 1 до 3 лет»

**Второй день.**

**«Учимся чистить зубы»**

Познакомить детей с зубной щеткой, научить правильно держать и хранить ее. Показать приемы чистки зубов и последовательность действий при этом.

**Третий день.**

**«Учимся заботиться о своем здоровье»**

Показать детям правила защиты организма от вирусной инфекции. Помочь преодолеть страх перед необходимыми и болезненными процедурами, которые связаны с лечением простудных заболеваний. Вызвать чувство сострадания к заболевшей кукле.

**Четвертый день.**

**«Поможем доктору Айболиту»**

Формировать у детей представления о том, что лечиться надо не таблетками, а лекарственными травами. Воспитывать чувство сострадания к больным животным, стремление помочь им. Закреплять имеющиеся навыки полоскания горла настоем трав.

**Пятый день.**

**«Чистая вода – для хвори беда»**

Закреплять представления детей о том, как нужно заботиться о своем организме, чтобы не болеть, расти крепкими и сильными. Приучать детей соблюдать правила гигиены. Воспитывать желание дружить с водой.

**Неделя Здоровья в зимний период**

**Тема недели: «Части тела человека»**

Занятие, тема

Цель

Работа с родителями

* Лепка «Бабка и дед»

Продолжать учить детей наносить пластилин на заданную поверхность; доводить изделие до нужного образа с помощью ниток и пластилина. Закреплять знания детей о частях лица и тела.

* Папка раскладушка «Требования к одежде ребенка»
* Аппликация «Собери портрет»

Учить составлять целое из частей. Продолжать учить ориентироваться в частях тела. Развивать внимание.

* Рисование «Маска клоуна»

Учить детей рисовать простым карандашом лицо клоуна, состоящее из кругов разного размера; ориентироваться в частях тела и лица.

* Математика «Столько…Сколько…»

Учить сравнивать одну группу предметов с другой, последовательно накладывать один предмет на другой, различать равенство и неравенство (без счета) ; продолжать тренировать различать правую и левую руки.

* Ознакомление с художественной литературой «Девочка чумазая» А.Барто, П.Барто
* Ознакомление с окружающим «Мой организм»

Формировать у ребенка представления о принадлежности к человеческому роду, воспитывать уверенность в себе.

* Подвижная игра «Зайка серый»

Учить внимательно слушать стихотворение и действовать согласно тексту.

* Сюжетно – ролевая игра «Поликлиника»

Учить детей проявлять заботу о больных, помогать в выполнении несложных действий, побуждать сочувствовать. Воспитывать внимательное отношение к близким людям, друг другу.

**Неделя Здоровья в весенний период**

**Тема недели: «Питание»**

День, тема дня.

Цель

Формы работы

**Первый день.**

* «Почему здоров Неболейка?»

Продолжать формировать у детей понятие о том, как важны для здоровья правильное питание и правильный питьевой режим. Воспитывать желание есть только полезную пищу.

* Чтение потешки «Пошел котик на торжок», «Кисонька – мурысонька».
* С.Капутикян «Кто скорее допьет», «Маша обедает»

**Цель:** Вызвать у детей радость от прослушивания произведений, желание слушать неоднократно, формировать умения слушать внимательно, не отвлекаясь.

* Дидактическое упражнение «Расскажем Хрюше, как надо правильно кушать»

Цель: Учить держать ложку тремя пальцами. Закреплять умение есть аккуратно. Совершенствовать навыки культуры еды: умение пользоваться салфеткой.

* Игровая ситуация: «Мишка пригласил в гости ежика и зайку»

**Второй день.**

**«Почему надо есть овощи?»**

Вызвать у детей желание употреблять в пищу как можно больше овощей, дать детям понятие о витаминах «А», «В», «С».

**Третий день.**

«Путешествие в страну Растяпию»

Убедить детей в том, что нельзя брать в рот мелкие пуговицы, гвозди, бусины и другие посторонние предметы. Внушить детям, что это опасно для их здоровья.

**Четвертый день.**

* «У нас в гостях доктор Градусник»

Закреплять понятия, что значит правильное питание. Закреплять умение5 есть аккуратно, брать пищу небольшими кусочками, тщательно пережевывать. Совершенствовать навыки культуры еды. Закреплять навыки чистки зубов и последовательность действий при этом.

**Пятый день.**

* «В гостях у деда Луки»

Дать детям представление об ядовитых растениях, об их опасности для жизни человека. Закрепить имеющиеся знания о лекарственных растениях: ромашка, подорожник.

**Неделя Здоровья в летний период**

**Тема недели: «Движение – здоровье»**

День, тема дня.

Цель

Формы работы

**Первый день.**

* «Движение – здоровье»

Расширять представления детей о том, что здоровье человека зависит от его движений. Дать понятие о том, чем полезны бег и ходьба, почему необходима утренняя зарядка. Воспитывать желание быть здоровым.

**Работа с родителями**: Фото-выставка «Мы закаляемся».

* Информация на стенде: «Мини-путешественник: с малышом на отдых»
* Разучивание новой игры. Пальчиковые игры.

**Второй день.**

* «Сюрприз зайца – Длинное ухо»

Убедить детей в том, как важны разные виды движений в укреплении здоровья. Разучивание новой игры

**Третий день.**

* «Учим колобка быть здоровым»

Научить детей выполнять массаж лица, убедить в его пользе для сохранения здоровья, воспитывать стремление самостоятельно делать этот массаж. Закрепить навыки выполнения дыхательной гимнастики.

**Четвертый день.**

* «Опасные игрушки»

Показать детям опасность для здоровья и жизни некоторых ситуаций. Дать понятие, что опасности можно избежать, если правильно вести себя в определенных ситуациях. Воспитывать стремление избежать опасности.

**Пятый день.**

* Развлечение «Здоровье в порядке – спасибо зарядке!»

***ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ДНЕЙ ЗДОРОВЬЯ В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ***

**Неделя Здоровья в осенний период**

**Тема недели: «Страна Здоровья»**

День недели

Тема дня

Цель

Форма работы

**Первый день:**

* Режим питания

Дать представление о важности регулярного питания

* Беседа «Полезное, неполезное», «Сон для человека», «Скорая помощь».
* Дидактическая игра «Угадай на вкус», «Угадай по запаху».
* ИЗО деятельность «Фрукты, овощи, ягоды».
* Игровая ситуация «Что полезно для организма?»
* Чтение В.Бондаренко «Язык и уши»

**Работа с родителями:** информация «Одеваемся по погоде», «О пользе сна»

**Второй день:**

* Овощи и фрукты – полезные продукты

Знакомить детей с полезными свойствами овощей и фруктов

**Третий день:**

* Сон дневной, сон ночной

Объяснить детям назначение сна

**Четвертый день:**

* Скорая помощь

Закреплять знания детей о скорой помощи.

Дать представления об оказании первой помощи

**Пятый день:**

* Путешествие в страну Здоровья

Способствовать формированию у детей ценностей здорового образа жизни. Развивать у детей представление о полезности физической активности и личной гигиены

**Неделя Здоровья в зимний период**

**Тема недели: «Если что у вас болит, вам поможет Айболит!»**

День недели,

тема дня.

Цель

Формы работы

**Первый день.**

* «Профилактика заболеваний»

Формировать у ребенка представления о принадлежности к человеческому роду.

* Дидактическая игра «Витаминный калейдоскоп».
* ИЗО деятельность: лепка «Витаминки», рисовние «Витамины для зайки».
* Чтение отрывков из произведения К.Чуковского «Айболит», потешки о здоровье.
* Сюжетно-ролевая игра Больница».

**Работа с родителями:** изготовить для детей «кулончики с чесноком» - профилактика гриппа.

**Второй день.**

* «Витамины»

Познакомить детей с витаминками, для чего они нужны.

**Третий день.**

* «Полезное – не полезное»

Объяснить детям полезность и не полезность некоторых продуктов

**Четвертый день.**

* «Витаминный калейдоскоп»

Закрепить знания детей о витаминах.

**Пятый день.**

* «Помоги зайчонку»

Воспитывать смелость, ловкость.

**Неделя Здоровья в весенний период**

**Тема недели: «Точка, точка, огуречик – вот и вышел человечек!»**

День, тема дня.

Цель

Формы работы

**Первый день.**

* «Чистое лицо»

Учить ухаживать за своим лицом: умываться, насухо вытираться своим полотенцем

* ИЗО деятельность: лепка «Человечек», рисование «Мама».
* Дидактическая игра «Составь портрет» - из геометрических фигур составить фигуру человека.
* Чтение «»Водичка – водичка», «Мойдодыр».
* Дидактическая игра «Чудесный мешочек» - угадать туалетные принадлежности.
* Корригирующая дорожка для профилактики плоскостопия.

***Развлечение*** «День Здоровья».

**Второй день.**

* «Чистые руки»

Учить ухаживать за своими руками: правильно мыть руки, насухо вытираться своим полотенцем.

**Третий день.**

* «Чистые ноги»

Учить ухаживать за своими ногами: мыть ноги перед сном.

**Четвертый день.**

* «Чистый нос»

Учить ухаживать за своим носом: пользоваться своим платочком.

**Пятый день.**

* «Точка, точка, огуречик – вот и вышел человечек!»

Закрепление знаний, полученных в течение недели по данной теме.

**Неделя Здоровья в летний период**

**Тема недели: «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!**

День, тема дня.

Цель

Формы работы

**Первый день.**

* «Солнышко лучистое»

Рассказать детям, какое значение имеет солнце для здоровья человека.

* ИЗО деятельность по теме «Солнышко».
* Дидактическая игра «Для кого нужна вода».
* Сюжетно-ролевая игра «Купание кукол».
* Чтение «Девочка чумазая».

***Консультация для родителей*** «Необходимость закаливания»

***Развлечение*** «День Здоровья»

**Второй день.**

* «Воздух свежий»

Рассказать детям, какое значение имеет воздух для здоровья человека

**Третий день.**

* «Водичка, водичка…»

Рассказать детям, какое значение имеет вода для здоровья человека.

Воспитывать бережное отношение к воде.

**Четвертый день.**

* «Солнце, воздух и вода - -наши лучшие друзья!»

Воспитывать заботливое отношение к своему телу. Познакомить с упражнениями, укрепляющими организм.

**Пятый день.**

* «День Здоровья»

Воспитывать интерес к спортивным играм и упражнениям. Вовлекать всех детей в участие в развлечении.

***ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ДНЕЙ ЗДОРОВЬЯ В СТАРШЕЙ ГРУППЕ***

**Неделя Здоровья в осенний период**

**Тема недели: «Мое тело»**

День недели

Тема дня

Цель

Форма работы

**Первый день:**

* «Из чего мы сделаны»

Познакомить с внешним строением организма, его частями, функциями.

* Беседа «Мое тело».
* Дидактическая игра «Умею – не умею». Практическая деятельность: лепка «Веселый человек»

**Второй день:**

* «Моя голова».

Закрепление понятия «голова», ее частями: лицо, уши, глаза, нос, рот, волосы. Предназначение частей головы в жизни организма. Закрепление культурно-гигиенических навыков.

* Беседа «Пять дел перед сном», «К нам пришел Незнайка».
* Дидактическая игра «Подбери пару».

Практическая деятельность: туалетные принадлежности.

**Третий день:**

* «Как много дел делают наши руки»

Цель: помочь детям понять о пользе рук для человека.

* Дидактические игры: «Запомни движение», «Посылка от обезьянки».
* Чтение «Где мой пальчик» Саксонская.
* Подвижные игры: «Попади в цель», «Где мы были мы не скажем, а что делали покажем»

**Четвертый день:**

* «Как нам помогают жить ноги»

Дать представление о пользе ног для организма

* Дидактические игры: «Следы».
* Подвижные игры: «Посчитай шаги», «1,2,3 – в домик беги»

**Пятый день:**

* Путешествие бутерброда

Познакомить детей с внутренним строением организма, с названиями частей, их роли в жизни человека.

* Наблюдение по картинкам с изображением внутренних органов. Беседа «Путешествие бутерброда», экспериментальная деятельность.

**Неделя Здоровья в зимний период**

**Тема недели: «Береги свое здоровье»**

День недели

Тема дня

Цель

Форма работы

**Первый день:**

* Грипп и простудные заболевания

Закреплять знания о микробах, о профилактике гриппа и простудных заболеваниях

* Беседа по теме «Когда ты чихаешь и нос не прикрываешь».
* Сюжетно – ролевая игра «Больница».

**Работа с родителями**: «кулончики с чесноком»

**Второй день:**

* Солнце, воздух и вода – мои лучшие друзья.
* Закреплять знания о закаливании организма в разное время года.
* Беседа о пользе прогулок.
* Рассматривание картин, иллюстраций по теме.
* Практическая деятельность: рисование рисунков.

**Третий день:**

* Для чего нужны физкультура и гимнастика.

Закреплять знания детей об укреплении здоровья с помощью физических упражнений.

* Подвижная игра «Гуси-лебеди».
* Пальчиковая гимнастика «Снежок», Дидактическая игра «Назови вид спорта»

**Четвертый день:**

* Если ты заболел

Закреплять знания о необходимости приема лекарств, под присмотром взрослых, вежливом обращении к больным

* Сюжетно – ролевая игра «Таня простудилась», «Аптека».

Беседа о необходимости приема лекарств во время болезни (ОБЖ – под присмотром взрослых)

**Пятый день:**

* Врачи – наши помощники.

Познакомить детей с работой врача и медсестры, о значимости их работы в оздоровлении организма.

* Чтение: К.Чуковский «Айболит».
* Дидактическая игра «Кому что нужно для работы».
* Сюжетно-ролевая игра «Больница».

Экскурсия в кабинет медсестры.

**Неделя Здоровья в весенний период**

**Тема недели: «Гигиена организма»**

День недели

Тема дня

Цель

Форма работы

**Первый день:**

* Наша кожа

Познакомить с понятием «кожа», ее предназначением, закреплять правила о гигиенических процедурах

* Беседа «Кожа чувствует».
* Дидактическая игра «Пожалей свою кожу».
* Чтение: К.Чуковский «Мойдодыр»,
* С.Бликовская «Юля – чистюля»

**Второй день:**

* Как живет мое тело. Как мы видим.

Познакомить с внешним строением глаза, закреплять в речи правила о сохранении зрения.

* Беседа «Сохрани зрение» с рассматриванием иллюстраций.
* Дидактическая игра «Выдели части глаза», «Кто носит очки»

**Третий день:**

* Как живет мое тело. Чтобы уши слышали.

Дать представление «уши», слух; повторить правила безопасности слуха.

* Беседа «Наши ушки» с рассматриванием иллюстраций.
* Дидактическая игра «Узнай по звуку», «Кто из детей сказал «мяу»

**Четвертый день:**

* Зубки, мои зубки.

Закреплять правила сохранения зубов здоровыми.

* Беседа о сохранении зубов здоровыми.

Рассматривание картинок по теме «Чисти зубы правильно»

**Пятый день:**

* Почему все люди на свете спят?

Закреплять понятие «режим дня», о назначении сна для детей и взрослых

* Беседа «Режим дня» с рассматриванием картинок «Что ты делаешь утром, днем, вечером, ночью».
* Дидактическая игра «Уложи куклу спать»

**Неделя Здоровья в летний период**

**Тема недели: «Витамины и полезные продукты»**

День недели

Тема дня

Цель

Форма работы

**Первый день:**

* Живые витамины

Дать представление о том, что в овощах, фруктах, ягодах есть витамины, необходимые для роста и укрепления организма в целом.

* Беседа «Полезное, неполезное».
* Дидактическая игра «Угадай на вкус».
* ИЗО деятельность «Фрукты, овощи, ягоды», «В нашем саду растут витамины»

**Второй день:**

* Вредные микробы

Закреплять знания о личной гигиене, о необходимости гигиенических процедур, предметы необходимые для поддержания чистоты тела.

* Беседы о микробах и вирусах.
* Опыт «Подружись с водой и мылом», «Помоем куклу».
* Дидактическая игра «Правила гигиены».
* Чтение: Г.Зайцев «Дружи с водой», З.Александрова «Купание»

**Третий день:**

* Полезные и вредные продукты

Закреплять знания о полезных и вредных продуктах, значение для здоровья и хорошего настроения

* Беседа «О здоровой пище».
* Дидактическая игра «Узнай и назови овощи».
* Чтение: М.Безруких «Разговор о правильном питании».
* Сюжетно – ролевая игра «Магазин продуктов»

**Четвертый день:**

* Дружим со спортом

Закреплять в понимании детей значение спорта для здорового образа жизни.

* Беседа «Спорт нужен всем».
* Дидактическая игра «Какие предметы принадлежат лыжнику, велосипедисту…»
* ИЗО деятельность по теме «Спортивное оборудование»

**Пятый день:**

* Будь здоров!

Закреплять знания полученные в течение года.

Спортивное развлечение

***ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ДНЕЙ ЗДОРОВЬЯ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ.***

**План занятий по ознакомлению детей со своим телом течении года**

Тема

Цель

**1 тема**

* Как устроено тело человека

Ознакомить детей с тем, как устроено тело человека

**2 тема**

* Как работает сердце человека

Познакомить детей с назначением и работой сердца

**3 тема**

* Что мы делаем, когда едим

Ознакомить детей с системой пищеварения

**4 тема**

* Как мы дышим

Ознакомить детей с органами дыхания.

**5 тема**

* Как движутся части тела

Ознакомить детей с назначением мышц, костей, суставов, их ролью в строении человека, а также возможностей движения различных частей тела.

**6 тема**

* Личная гигиена

Развивать у детей понимание значения и необходимости гигиенических процедур

**7 тема**

* Что нам вредит?

Вызвать у детей желание беречь свой организм и быть готовым его защищать от нежелательных воздействий.

***Свод правил***

1.Мой руки по мере загрязнения.

2.Не наклоняйся низко над столом, когда рисуешь или делаешь что-то.

3.Не разговаривай слишком громко, когда тебя и так хорошо все слышат.