

План мероприятий по формированию здорового образа жизни в старшей группе

Подготовила: Ускова Н. Н.

Задачи:

- сформировать привычку к здоровому образу жизни;
- удовлетворить потребность детей в двигательной активности;
- закрепить знания детей о том, как сохранить и укрепить здоровье;
- формировать у детей мотивацию к здоровью;
- развивать потребность заботиться о своем здоровье.
- пропаганда здорового образа жизни среди детей и родителей.

Ноябрь 2019г.	Мероприятия
1 неделя	• Беседа "Что такое здоровье? " Цель: закрепить знания детей о том, как сохранить и укрепить здоровье; Практикум: «Как делать самомассаж?» Цель: закрепить значение самомассажа. Беседа «Вредные и полезные продукты». Цель: рассказать детям о вредных и полезных продуктах и их значении для здоровья человека.
2 неделя	• Дидактическая игра «Что купить в магазине?» Цель: дать представления о полезных продуктах питания. • Беседа: «Витамины и здоровый организм». Цель: рассказать детям о пользе витаминов и их значении для здоровья человека. • Практикум: «Витаминный салат». Цель: показать, как правильно приготовить полезный салат. • Беседа: « Правильное питание для кожи, волос, ногтей». Цель: формирование знаний о необходимости кальция в организме человека. • Консультация для родителей: «Готовность ребенка к школе».
3 неделя	• Физкультурный досуг «Веселые старты» Цель: Привлечь детей к активному участию в спортивных соревнованиях. Совершенствовать двигательные умения и навыки, достижение физической красоты, силы, ловкости, выносливости. Способствовать развитию положительных эмоций, чувства взаимопомощи, дружбы, сопереживания. • Беседа: «Прогулки на свежем воздухе». Цель: формировать знания о необходимости ежедневных прогул; закрепить знания детей о том, как сохранить и укрепить здоровье. • Практикум: «Дыхательная гимнастика». Цель: формировать знания о необходимости минуток здоровья. • Беседа: «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья». Цель: формировать знания о необходимости закаливания и занятий физкультурой. • Памятка для родителей «Правильное питание».
4 неделя	• Сюжетно - ролевая игра: «Стадион». Цель: занятия спортом очень полезны для здоровья человека. • Практикум: «Знакомство с современными видами спорта». Цель: способствовать становлению у детей ценностей здорового образа жизни. • Беседа – практикум: «Как заботиться о своей одежде». Цель: ребенок должен знать, что одежда защищает человека от жары и холода, дождя и ветра. • Дидактическое упражнение: «Как правильно одеваться». Цель: чтобы сохранить здоровье и не болеть, надо правильно одеваться». • Консультация для родителей: «Какой спорт полезен ребёнку?»