**План физкультурно-оздоровительной работы на неделю Здоровья**

**(с 12.05.2015-по 15.05.2015) в 1 младшей группе «Смешарики»**

**Воспитатель Ахмедова М.П.**

Цель: Дать представление о здоровье, его значении, способах сохранения и укрепления; формировать представление о ценности здоровья, желание вести здоровый образ жизни.

Задачи:  
\* Удовлетворить потребность детей в двигательной активности.  
\* Воспитывать привычку к здоровому образу жизни.  
\* Учить заботиться о своём здоровье.  
**Вторник.-«День чистюль»**  
Утро:  
\* Беседа о здоровье «Зачем нужно умываться?»  Воспитывать КГН, приучать заботиться о своём организме.  
\* Дидактическая игра «У нас порядок». Упражнять в классификации картинок с изображением предметов, необходимых для умывания.  
\* Подвижная игра «У медведя во бору». Развивать двигательную активность, учить чётко произносить слова: «У медведя во бору я гуляю и пою. Медведь, вставай, из берлоги вылезай!».  
\* Игровое упражнение «Догони мяч».

\* Гимнастика.  
\* НОД. Познание. «Умывание каждый день».  
Пр. сод.: Закреплять навыки детей в умывании, в знании предметов туалета и их назначении. Развивать наблюдательность, любознательность, познавать свойства воды. Воспитывать у детей КГН, желание всегда быть красивым, чистым, аккуратным. Уважительно относиться к своему телу.  
Между НОД: Игра «Мама и детёныш». Развивать симпатию, самоконтроль, выразительность движений.  
Дыхательная гимнастика «Шарик».  
Прогулка:  
\* Подвижная игра «Птички в гнёздышках».  
\* С подгруппой детей подвижная игра «С кочки на кочку».  
\* Игровое упражнение «Ножки, ножки».  
\* Индивидуальная работа с Альбиной, Арсением, Виталиной. Упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперёд. Игровое упражнение «Весёлые зайчики».  
2 половина дня:  
\* Закаливание. Микрогимнастика.  
\* Игровое упражнение «Мишка и шишки».  
\* Малоподвижная игра «Береги предмет».

НОД. Физкультура.  
Пр. сод.: Упражнять детей в ходьбе переменным шагом через шнуры, в беге врассыпную. Учить катать мяч между предметами (развитие ловкости и глазомера). Упражнять в подлезании под шнур, не касаясь руками пола.  
Между НОД: Подвижная игра «Не боимся мы кота».  
Прогулка:  
\* Подвижная игра с прыжками «По ровненькой дорожке».  
\* С подгруппой детей подвижная игра «Зайка беленький сидит».  
\* Игровое упражнение «Лошадки». Ходьба с высоким подниманием  колен в чередовании с прямым галопом.  
**Среда. «Быть здоровым я хочу»**  
Утро:  
\* Беседа «Чтобы глазки лучше видели».  
\* Микрогимнастика для глаз «Жук».  
\* Хороводная игра «Если весело живётся» (разучивание).  
\* Игровое упражнение «Через ручеёк». Развивать равновесие.  
\* Гимнастика.

НОД. Рисование. «Во саду ли, в огороде растут витамины».

Пр. сод.: Учить передавать образ фруктов и овощей. Учить закрашивать контур предметов, не выходя за линии контура. Закрепить названия овощей и фруктов, их применение на благо здоровья человека.

Между НОД: Подвижная игра «Мы топаем ногами».

Прогулка:  
\* Подвижная игра «Зайцы и волк».  
\* С подгруппой детей подвижная игра «Птички в гнёздышках».  
\* Игровое упражнение «Лошадки» (со скакалкой).  
\* Индивидуальная работа с Артемом, Катей, Лизой. Упражнять в метании. Игровое упражнение «Попади в обруч».  
2 половина дня:  
\* Закаливание. Микрогимнастика.  
\* Упражнение на укрепление икроножных мышц «Ножницы».  
\* Чтение сказки К. И. Чуковского «Айболит».

 Прогулка:

\* Подвижная игра «Наседка и цыплята».

\* С подгруппой детей подвижная игра «Лохматый пёс».

\* Игровое упражнение «Кто дальше прыгнет?».

**Четверг « Я и дома и в саду с физкультурою дружу».**

Утро:

\* Беседа «Крепкие зубки». Чтение сказки «Как Маша и Миша чистили зубы».

\* Хороводная игра «Эй, дружок!».

\* Игровое упражнение «Попади в ворота». Учить прокатывать мяч между ножками стула.

\* Дидактическая игра «Для чего?».  Закреплять знания о спортивном оборудовании.

\* Гимнастика.

НОД. Коммуникация. «В гостях у Мойдодыра».

Пр. сод.: Учить детей составлять описание предмета. Учить громко произносить строчки знакомых стихотворений, чётко проговаривая слова.  Упражнять в согласовании существительных и прилагательных и активизировать их в речи. Учить детей употреблять в речи существительные в родительном падеже. Учить правильно называть предметы и действия с ними. Упражнять в правильном произношении звука «Ш» и учить детей произносить его длительно на одном выдохе.

Между НОД: Игровое упражнение «Сделай круг».

Прогулка:

\* Подвижная игра «У медведя во бору».

\* С подгруппой детей подвижная игра «Наседка и цыплята».

\* Игровое упражнение «Смелые ребята». Упражнять в ходьбе по ограниченной площади опоры.

\* Индивидуальная работа Денис, Рома. Развивать глазомер. Игра «Попади в кеглю». Ударом ноги по мячу сбить кеглю.

2 половина дня:

\* Закаливание. Микрогимнастика.

\* Игровое упражнение «Наперегонки».

\* Малоподвижная игра «Флажок».

Развлечение «Мыльные пузыри».

Прогулка:

\* Подвижная игра «Где мы были, мы не скажем».

\* Подвижная игра с подгруппой детей по их желанию.

\* Игровое упражнение «Повернись вокруг себя».

**Пятница. «В сказку за здоровьем»**

Утро:

\* Беседа «В гостях у доктора Пилюлькина». Уточнить и упорядочить знания о профессии врача.

\* Дидактическая игра «Что нужно доктору для работы?».

\* Подвижная игра «Найди флажок».

\* Игровое упражнение «Передай мяч».

\* Гимнастика.

НОД 1.Позновательное развитие. «Что я знаю о себе».

Пр. сод.: Продолжать знакомить детей с основными частями тела человека. Уточнить и упорядочить знания о нашем теле. Научить различать левую и правую руку, ногу. Развивать внимание, логическое мышление. Воспитывать интерес к познанию самого себя.

Между НОД: Подвижная игра «Карусель».

Прогулка:

\* Подвижная игра «Не боимся мы кота».

\* С подгруппой детей подвижная игра «Если весело живётся».

\* Игровое упражнение «Пробеги змейкой между кеглями».

\* Индивидуальная работа с .Артем, Семен, Игорь. Игра «Достань шарик». Упражнять в прыжках.

2 половина дня:

\* Закаливание. Микрогимнастика.

\* Малоподвижная игра «Дрозд».

\* Сюжетно – ролевая игра «Мы – врачи». Систематизировать знания о труде врача.

НОД 2. Физкультура.

Пр. сод.: Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий. Учить пролезать в обруч, не касаясь руками пола. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по доске.

Прогулка:

\* Подвижная игра «Воробышки и  автомобиль».

\* Игровое упражнение с прыжками «По кочкам через болото»

. **Взаимодействие с семьёй.**

\* Консультация  «Чтобы малыш рос здоровым».

\*Беседа с родителями «Режим дня и его значение для здоровья ребенка»

\*Изготовление и приобретение массажных варежек .