

**РАЗРАБОТКА
ТЕХНОЛОГИИ
ФОРМИРОВАНИЯ ОСНОВ
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА
ЖИЗНИ В ДОУ
В СТАРШЕЙ ГРУППЕ**

Выполнила: Чаденкова Ю.Л.,
воспитатель МБДОУ ЦРР № 180
г.о.Самара

Алгоритм деятельности

Тема дня

в группе

**в
физкультурно
м зале**

**в
музыкальном
зале**

на улице

**Тема недели: «В
здоровом теле -
здоровый дух»**

Беседа: «Солнце,
воздух и вода – мои
лучшие друзья»

Цель: Формировать
представления о
роли солнечного
света, воздуха и
воды в жизни
человека и их
влияние на здоровье.

Утренняя гимнастика
«Здравствуй, лето»
Цель: пробуждение
организма для
нормальной
жизнедеятельности.

Слушание «Воздушная
музыка». Цель:
уравновешивание
эмоционального фона
Музыкальные
импровизации на тему
«Воздуха». Цель:
развитие слухового
восприятия,
расслабление.

Подвижная игра
«Четыре стихии»
Цель: развивать
внимание, память,
ловкость
Подвижная игра
«Северный и южный
ветер»
Цель: развивать
выносливость и
внимание;
совершенствовать
умение бегать

**Понедельник:
«Солнце, воздух
и вода – мои
лучшие друзья»**

Рассказать о взаимосвязи здоровья человека с природными и погодными явлениями.

Гимнастика для глаз: «Солнечный зайчик», «Дождь», «Ветер» Цель: развитие глазодвигательных навыков.

Гимнастика после дневного сна «Солнышко» Цель: Обеспечить постепенное пробуждение организма ребенка.

Чтение хл: Т.Бокова «На что похоже солнце» Е.Благинина «Свети, свети солнышко», «Дождик». Цель:

Познакомить ребенка с природными и погодными явлениями

Подвижная игра

«Солнышко»

Цель: развитие навыка бега.

Вторник

«Здоровое питание»

Подвижная игра малой подвижности «Соберем урожай яблок». Цель: развитие равновесия.

Артикуляционная гимнастика «Сытый хомячок», «Грибок», «Вкусное варенье»

Беседа о правильном питании

Гимнастика для глаз «Овощи»

Цель: развитие глазодвигательных навыков.

Игровые упражнения «Колобок», Цель: способствовать развитию гибкости шеи и спины

Утренняя гимнастика: «Сбор урожая». Цель: пробуждение организма для нормальной жизнедеятельности.

Просмотр мультфильмов: «Смешарики. Здоровое питание и здоровый образ жизни», «Ваше здоровье».

Цель: формировать представление о здоровом питании и здоровом образе жизни»

Подвижная игра большой и средней подвижности «Горячая картошка». Цель: развитие ловкости.

Игровые упражнения «Белочка грызет орешки». Цель: развитие подвижности и ловкости.

Нод по физическому развитию на улице: полоса препятствий. Цель: формирование навыков бега, развитие ловкости, координации движений

Гимнастика после дневного сна
«Завтрак чемпионов». Цель:
поднять настроение, мышечный
тонус
Чтение хл.: Н.Носов «Мишкина
каша» Л.Зильберг «Витамины А,
Б, С», «Рыбий жир», «Морковный
сок», «Апельсин и лимон» Цель:
Сформировать правильное
представление о полезных
продуктах
Физкультурные упражнения
«Лодочка». Цель: укрепление
мышц спины
Индивидуальная работа: растяжка
«Травинка на ветру»
Индивидуальная работа по физо:
ходьба по скамье. Цель: развитие
равновесия.
Игры-драматизации «Поварята».

Игровые упражнения
«Шире шаг». Цель:
развитие
синхронности
движений.

Среда
«Не хочу
болеть».

Игровые упражнения
«Звуковая гимнастика». Цель: формировать привычку детей дышать через нос, подготовить к более сложным дыхательным упр. При этом осуществляется профилактика заболеваний верхних дыхательных путей. Беседа «Береги здоровье смолоду». Цель: формирование привычки заботиться о своем здоровье.

Утренняя гимнастика: «Здоровички». Цель: постепенное пробуждение организма. Игровое упражнение «Исправь осанку» Цель: формирование правильной осанки

Музыкально-ритмические движения «Карусель». Цель: развивать умение сочетать движение с музыкой. Ритмика и танцы «Мы бодры, веселы». Цель: развивать выразительность движений. Совместные мероприятия с родителями и детьми «Мой дом – мое здоровье». Цель: объединение усилий с родителями по закреплению навыков здорового образа жизни.

Подвижная игра большой и средней подвижности «Выручай». Цель: закрепление в игровой форме навыков бега, развитие ловкости, координации движений Эстафеты «Болотные кочки». Цель: развитие ловкости. Народные подвижные игры «Пастух и волк». Цель: развитие внимания, ловкости, быстроты реакции.

Корректирующие
упражнения «Чтобы нам не
болеть». Цель: развитие
двигательной активности,
укрепление мышц ног и рук.

Разучивание пальчиковой
гимнастики «Вышел
палец погулять». Цель:
развивать мелкую моторику
рук.

Артикуляционная
гимнастика «Усыпляем
язык». Цель: укрепление
мышц языка.

Гимнастика после дневного
сна «Потянулись». Цель:
поднять настроение и
мышечный тонус.

Физкультурные упражнения
«Березка». Цель:
способствовать развитию
гибкости мышц спины,
живота, рук.

Игровые упражнения
«Цапля». Цель:
Способствовать
развитию
координационных
способностей , а также
развитию мышц ног

Четверг
«Личная
гигиена и
режим дня»

Чтение хл: К.

Чуковский

«Мойдодыр»

Беседа «Личная
гигиена- залог
здоровья»

Цель: воспитывать
привычку следить
за своим внешним
видом:
самостоятельно
умываться, мыть
руки с мылом перед
едой и тд.

Закреплять знания
детей о предметах
личной гигиены.

Гимнастика для
глаз « Ночь»

Цель: развитие
глазодвигательных
навыков.

Утренняя гимнастика:
«Здоровье в порядке-
спасибо зарядке» Цель:
способствовать
организованному
началу дня.

Игровые упражнения
«Исправить осанку»
Цель: формирование
правильной осанки.

Слушание
«Музыка хорошего
дня». Цель: снятие
мышечного
напряжения
Просмотр
мультфильмов:
«Зарядка»,
«Смешарики.
Азбука здоровья:
Личная гигиена»

Цель: закрепить
полученные
знания о личной
гигиене»

Нод по
физическому
развитию на
улице: быстрые
пробежки
подвижные игра
«День-Ночь»
Цель: развитие
навыка бега,
ловкости и
внимательности
Индивидуальная
работа по физо:
отбивание мяча.
Цель: развивать
ловкость,
быстроту реакции.
Подвижная игра
«Ровным кругом»
Цель: закреплять знания
детей о предметах
личной гигиены и
навыках их
использования.

Динамическая пауза «Моемся,
чистим зубы» Цель:
профилактика утомления,
нарушения осанки
Артикуляционная гимнастика
«Чистим зубки», «Расчёска».

Цель: выработка полноценных
движений и определенных
положений органов
артикуляционного аппарата,
необходимых для правильного
произношения звуков.

Гимнастика после дневного
сна» «Потянулись»,
«Ракушка», «Улитка»,
«Кошка». Цель: поднятие
мышечного и психического
тонуса.

Игровое упражнение «Правила
гигиены» Цель: формирование
у детей представления о
правильном режиме дня и
пользе его соблюдения для
здоровья.

Пятница «О спорте»

Игровые упражнения
«Велосипедист».
Цель: развитие
внимания,
координации.
Разучивание
дыхательной
гимнастики
«Футбол». Цель:
укреплять мышечный
тонус
Беседа: «Летние виды
спорта» Цель:
Расширить и
закрепить знания
детей о летних видах
спорта. И закрепить
представления о том,
что спорт укрепляет
здоровье человека»
Артикуляционная
гимнастика «Силач».
Цель: Укреплять
мышцы языка.

Утренняя
гимнастика
«Зарядка
спортсменов».
Цель: постепенное
пробуждение
организма
Спортивный
праздник «Летняя
олимпиада»

Задачи:

Создать у детей
представления об
Олимпийских
играх как мирного
соревнования в
целях физического
совершенствовани
я людей.

Слушание
«Музыка хорошего
дня». Цель: снятие
мышечного
напряжения
Просмотр
сборника
советских
мультфильмов про
спорт

Спортивная игра
«Бадминтон»
Цель: развитие
ловкости, точности
и быстроты
реакции

- Подвижная игра
«Кто дальше
бросит» Цель:
развитие мышц
плечевого пояса,
обучение
бросанию в
игровой форме

Отгадывание спортивных загадок: «Трибуны гудят», «Люди-горы», «Великаны» и т.д.

Цель: обобщать знание о спорте, развивать мышление.

Гимнастика после дневного сна:

«Штангист», «Футболист», «Боксер», «Пловец». Цель:

поднятие мышечного и психического тонуса.

Настольно-печатные игры с правилами «Виды спорта». Цель: формировать представления о летних видах спорта.

Физкультурные упражнения «Разминка спортсмена». Цель:

Способствовать развитию координационных способностей, развитию мышц рук, спины, живота, ног

Индивидуальная работа по физо: упражнения на статической равновесие.

Способствовать физическому развитию детей, их силе и ловкости.

Приобщать детей к здоровому образу жизни