**«Разработка технологии формирования основ здорового образа жизни в ДОО»**

в старшей группе

Выполнила: Крестовникова И.Н.,

воспитатель.

Самара 2015г.

|  |  |
| --- | --- |
| **Тема дня** | **Алгоритм деятельности** |
| **в группе** | **в физкультурном зале** | **в музыкальном зале** | **на улице** |
| **«Весёлые старты»****Понедельник** | **Утро.****Беседа** «Для чего нужна зарядка?» Цель: развивать представление о здоровом образе жизни, формировать устойчивый интерес к занятиям физическими упражнениями.Рассматривание иллюстраций различных видов спорта.**Дидактическая игра: «Что такое хорошо, что такое плохо»**Цель:познакомить детей с правилами личной гигиены и правильным, бережным отношением к своему здоровью; развивать у детей речь, внимание, память.**Артикуляционная гимнастика**: «Весёлый язычок»Цель: развитие подвижности языка и губ.**Гимнастика после сна.**- «Потягивание»- «Отдыхаем».- Ходьба на носках;- ходьба боком по толстому шнуру.Цель: профилактика плоскостопия.**Вечер.**Настольная - печатная игра «Спортивное лото» Цель: закрепить название спортивных атрибутов. | **Подвижные игры** с дидактической направленностью "Сказочные эстафеты" Цель:Повысить интерес детей к физической культуре. В игровой форме развивать основные физические качества: силу, ловкость, быстроту, выносливость, координацию движений, гибкость. Формировать мышечно-двигательные навыки, правильную осанку. Воспитывать доброту и взаимовыручку в команде.**Подвижная игра:** ««Перемена мест»Цель:учить детей перебегать с одной стороны площадки на другую шеренгой, не наталкиваясь друг на друга. Развивать умение строится в шеренгу ровно, действовать согласованно, по сигналу. Закреплять   боковой  галоп, бег с прямыми ногами. | **Утренняя гимнастика** под фонограмму в форме аэробики"Спортивная аэробика."Задачи:- закрепить умения детей выполнять ритмические движения в соответствии с характером музыки;- учить придумывать варианты движений;- развивать фантазию, творчество.**Музыкально-ритмическое движение.**«Марш»Цель: передавать характер марша чёткой ритмичной ходьбой. | **Игровые упражнения** с мячом (элементы баскетбола).Задачи:учить детей ловле, передаче, ведению, броскам мяча, а также свободно перемещаться по площадке.а) Бег приставным шагом.б) Передача мяча от груди партнеру (расстояние 1,5 м).в) Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками.г) Передача мяча по кругу.д) Отбивание мяча от пола.е) Проведение мяча между кеглями.**Подвижная игра** «Пятнашки»Цель: учить детей бегать по площадке врассыпную, с ускорением, закреплять умение действовать по сигналу. Развивать ловкость, быстроту.**Индивидуальная работа:** **Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния З м.** |
| **«Витаминочки»****Вторник** | **Утро.****Беседа:** «Какие продукты нам полезны?»Цель:  формировать представление о зависимости здоровья человека от правильного питания.**Дидактическая игра**"Где живет витаминка?"Цель: знакомить детей с видами витаминов и их источником.Загадки:«Что растет на грядке»**Чтение художественной литературы:**Л.Зильберг «Витамины А, В, С»**Гимнастика после сна.**- «Потягивание»- «Велосипед».-Ходьба на носках;- «Весёлые ножки».Цель: профилактика плоскостопия.**Вечер.**Сюжетно- ролевая игра: «Магазин полезных продуктов»Цель:- научить определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях. | **Физкультурное занятие**Программное содержание. Упражнять в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и врассыпную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между кеглями.1. Прыжок в высоту с разбега (высота 30 см) — 5—6 раз.2. Метание мешочков в цель правой и левой рукой (от плеча) — 5—6 раз.3. Ползание на четвереньках между кеглями (2—3 раза).**Народная подвижная игра** «Горелки»Цель: учить детей бегать в парах на скорость, начинать бег только после окончания слов. Развивать у детей быстроту движений, ловкость.**Малоподвижная игра** Лягушки Цель: упражнять в прыжках на двух ногах, в перепрыгивании через шнур, в действии по сигналу, произнесении звуков. | **Утренняя гимнастика.**Задачи:упражнять детей в беге колонной по одному с сохранением правильной дистанции друг от друга, в беге между предметами, не задевая их; **Музыкальная игра** «Обручи»  Цель: Активизировать слуховое внимание, развивать быстроту и последовательность действий, танцевальное творчество.  | **Игровые упражнения** с воланом и ракеткой (бадминтон).Задачи: Развивать различные двигательные качества – ловкость, быстроту, координацию движений.а) Подбрасывание волана одной рукой и ловля его.б) Перебрасывание волана одной рукой и ловля его другой.в) Подбить волан ракеткой, стараясь ударять как можно большее число раз.г) Отбивание волана ракеткой, передвигаясь вперед шагом.**Индивидуальная работа:** Прыжки — перепрыгивание на двух ногах через бруски (расстояние между брусками 50 см).**Подвижная игра** «Пятнашки»Цель: продолжать учить детей бегать по площадке врассыпную, с ускорением, закреплять умение действовать по сигналу. Развивать ловкость, быстроту. |
| **«Да здравствует спорт!»****Среда** | **Утро.****Беседа** на тему: « Летние спортивные игры». Цель: закрепление знаний о различных видах спорта. Рассматривание альбома «Спорт!»**Дидактическая игра** «Одень спортсмена»Цель: Учить детей умению подбирать соответствующий инвентарь и экипировку для спортсменовЗагадки и пословицы о спорте.**Артикуляционная гимнастика**: «Весёлый язычок»Цель: развитие подвижности языка и губ.**Гимнастика после сна.**- «Потягивание»- «Велосипед».-Ходьба на носках;- «Весёлые ножки».Цель: профилактика плоскостопия.**Вечер.** Викторина  «Летний и зимний спорт »Цель: закрепление знаний о различных видах спорта. **Настольно – печатная игра:**«Азбука здоровья»Цель:систематизировать представления детей о здоровье и здоровом образе жизни, развивать речь, внимание, память. | **Командные соревнования:**Цель:совершенствовать ранее освоенные движения в играх-эстафетах, спортивных играх. Освоение разных форм приветствий. Проявлять стойкий интерес к физическим упражнениям.-Прыжки на мячах.-Передача резинового мяча  над головой.-Пронеси мячик в ложке.-Передача набивного мяча между ног.-Подведение итогов соревнований.**Малоподвижная игра** «Не наступи»Цель: учить детей прыгать через палочку боком вправо, влево. Развивать чувство ритма, чередуя прыжки вправо влево, внимание, ловкость. Укреплять мышцы ног. | **Утренняя гимнастика** под фонограмму в форме аэробике. "Зверюшки."Задачи:- закрепить умения детей выполнять ритмические движения в соответствии с характером музыки;- учить придумывать варианты движений;- развивать фантазию, творчество. | **Игровые упражнения** с клюшкой и мячом:-«Пас точно на клюшку»- «Проведи — не задень»Цель:Учить, не подбрасывать мяч, а передавать его скользящим движением друг другу, свободно расположившись по всей площадке;Развивать умения вести мяч с одной стороны площадки на другую **Подвижная игра «Мышеловка»**Цель: Развивать у детей выдержку, умение согласовывать движения со словами, ловкость. Упражняться в беге и приседании, построении в круг и ходьбе по кругу. Способствовать развитию речи.**Индивидуальная работа:** Перебрасывание мячей с отскоком от пола и ловля их двумя руками с хлопком в ладоши. |
| **«Мы растём здоровыми»****Четверг** | **Утро.****Беседа** на тему: «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья»Цель: - формировать представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влияние на здоровье.**Игровые упражнения:** «Чтобы нам не болеть».Цель: систематизировать представления детей о здоровье и здоровом образе жизни, развивать речь, внимание, память.**Игра-загадка:** «Угадай, каким видом спорта я хочу заниматься» (имитация)**Чтение художественной литературы** Г.Сапгир «Будьте здоровы».**Гимнастика после сна.**- «Потягушки»- «Волна»- «Качалочка»**Вечер.**Сюжетно-ролевая игра: «Больница»Цель: расширять у детей представления о труде работников больницы; формирование умения применять в игре полученные ранее знания об окружающей жизни. | **Физкультурное занятие**Программное содержание. Упражнять в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и врассыпную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между кеглями.1. Прыжок в высоту с разбега (высота 30 см) — 5—6 раз.2. Метание мешочков в цель правой и левой рукой (от плеча) — 5—6 раз.3. Ползание на четвереньках между кеглями (2—3 раза).1. Прыжок в Высоту с разбега (высота 30 см) — 5—6 раз.2. Метание мешочков в цель с расстояния 3,5 м (5—6 раз).3. Прыжки на двух ногах между кеглями (2—3 раза).**Подвижная игра:** «Совушка»Цель: учить детей действовать по сигналу, бегать, врассыпную имитируя птиц, сохранять неподвижную позу. Развивать равновесие. | **Утренняя гимнастика.**Задачи:упражнять детей в беге колонной по одному с сохранением правильной дистанции друг от друга, в беге между предметами, не задевая их; **Музыкально-ритмическое движение:**«Канава»Цель: в соответствии с музыкой выполнять плавные пружинистые полуприседания. | **Игровые упражнения**:-лазанье: ползание по скамейке на четвереньках; -подлезание под дугу правым и левым боком. -равновесие: ходьба по скамейке боком приставным шагом, руки на поясе.**Подвижная игра**«Салки – не попади в болото»Цель: учить детей бегать, не забегая за зрительные ориентиры. Развивать ловкость, быстроту движений, ориентировку в пространстве.**Индивидуальная работа:**1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360˚ на середине. 2. Прыжки из обруча в обруч на двух ногах. |
| **«Спортивная задоринка».****Пятница** | **Утро.****Беседа** на тему: «Физкультура и здоровье»Цель: Закрепить знания детей о культурно гигиенических навыках, способствующих здоровому образу жизни.Рассматривание альбома «Спортсмены России».**Дидактическая игра:** «Ёжики»Цель: развивать мелкую моторику пальцев рук, внимание, дикцию, нормализация дыхания.**Гимнастика после сна.**- «Потягивание»- «Велосипед».-Ходьба на носках;- «Весёлые ножки».Цель: профилактика плоскостопия.**Вечер.****Настольная игра** «Хоккей».Цель: Приобщать детей к спортивным командным играм.**Дыхательная гимнастика** «Сдуй бабочку» (глубокий вдох – выдох). | **Спортивное развлечение: «**Путешествие в страну здоровячка».Цель:- Формировать потребность в физическом и нравственном самосовершенствовании, в здоровом образе жизни. - Воспитывать привычку к здоровому образу жизни, прививать желание заниматься спортом. -Формировать представление старших дошкольников о себе, о здоровом образе жизни, о правилах гигиены и охране здоровья. | **Утренняя гимнастика** под фонограмму в форме аэробике. "Зверюшки."Задачи:- закрепить умения детей выполнять ритмические движения в соответствии с характером музыки;- учить придумывать варианты движений;- развивать фантазию, творчество.**Музыкальная игра:**«Будь ловким»Цель: точно менять движения на сильную долю такта, двигаться лёгким бегом, заканчивать движение с концом музыки. | **Игровые упражнения.**-«Пройди — не задень». Ходьба на носочках, руки за головой между кеглями (8—10 шт.), поставленными на расстоянии 30 см одна от другой в один ряд.-«Догони обруч». Развивать умение подталкивать обруч одной рукой, не ронять обруч. -«Перебрось и поймай». Перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди и ловить, не прижимая к туловищу (баскетбольный вариант).**Подвижная игра**«Жмурки»Цель: развивать умение бегать по площадке врассыпную, двигаться с завязанными глазами, слушая предупредительные сигналы. **Индивидуальная работа:**- Подбрасывание волана одной рукой и ловля его.- Перебрасывание волана одной рукой и ловля его другой. |