**«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 спортсменов  Загадки 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. |