

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад комбинированного вида №290» городского округа Самара

Методическая разработка недели здоровья для старших дошкольников «Секреты здоровья»

Инструктор по физической культуре:
Рываева Н.А.

Пояснительная записка

*Здоровье — это вершина, которую
каждый должен покорить сам.
(восточная мудрость)*

Желание быть здоровым есть у каждого человека. Но для того чтобы сохранить и укрепить свое здоровье одного желания мало. Надо хорошо знать свой организм, свои физические возможности, иметь представления о том, что полезно, а что вредно для него.

Искусство долго жить состоит, прежде всего, в том, чтобы научиться с детства следить за своим здоровьем. То, что упущено в детстве, трудно наверстать. Вот почему очень важно с ранних лет приобщать детей к ценностям здорового образа жизни и формировать потребность в нем. Поэтому приоритетным направлением в дошкольном воспитании, сегодня является повышение уровня здоровья детей, формирование у них навыков здорового образа жизни, а также устойчивой потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями.

В данном планировании представлены разнообразные виды деятельности, комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений, подвижных игр, бесед познавательного характера, позволяющие полноценно представить работу в старшей группе детского сада по здоровому образу жизни. Все виды деятельности выполняются на фоне позитивных ответных реакций ребенка и эмоциональной поддержки каждого воспитанника.

Цель:

Формирование основ здорового образа жизни у детей старшей группы.

Задачи:

1. Расширить представление о составляющих компонентах здорового образа жизни и факторах разрушающих здоровье.
2. Формирование у детей представлений о самих себе, начальных знаний о строении человека и назначении некоторых органов.
3. Воспитывать потребность в ежедневных физических упражнениях, закаливании и осознанное отношение к ним.
4. Привлекать родителей к участию в совместном проведении праздников и развлечений.

План тематической недели «Секреты здоровья»

День недели	Вид деятельности	Место	Время
Понедельник	I пол. дня		
	Игра м/п «Ель, елка, елочка»	группа	5
	Цель: Профилактика искривления осанки, формировать умение держать спинку ровно.		
	Утренняя гимнастика на свежем воздухе.	спортивная площадка д/с	8-10
	Цель: Создание бодрого, хорошего настроения. Подготовка детского организма к различным видам деятельности.	группа	15
	Беседа на тему: «Мой организм. Здоровье - самый ценный дар»		
	Цель: Закрепить знания о строении и функциях своего организма.	спортивный зал	25
	Сюжетное физкультурное занятие: «Радуга здоровья»		
	Цель: Развивать быстроту, ловкость, инициативу.		
	Упражнять детей в разных видах ходьбы и бега, метании в цель. Способствовать развитию активности и творчества.	участок д/с	7-10
	П/и игра: «Затейники»		
	Цель: Развитие двигательной памяти, быстроты реакции и координации движений.	участок д/с	10
	Индивидуальная работа по физо: «Школа мяча»		
	Цель: Закреплять умение перебрасывать мяч друг другу из разных исходных положений.	группа	5
Корректирующие упражнения: «Ходьба по дорожкам здоровья»			
Цель: профилактика плоскостопия.	группа	10	
II пол. дня			
Гимнастика после дневного сна.	группа	15	
Цель: Поднятие настроения, мышечного тонуса детей с помощью физических упражнений.			
Чтение произведения К.И. Чуковского «Мойдодыр»	группа	5	
Цель: Воспитывать привычку следить за своим внешним видом.	группа	5	
Загадывание загадок о гигиенических принадлежностях (мыло, мочалка, зубная щетка, расческа)			
Цель: Закреплять умение аккуратно пользоваться предметами личной гигиены.			

Вторник	<p>I пол. дня</p> <p>Д/и: «Мой день» Цель: Формировать представления у детей о последовательности режима дня. Утренняя гимнастика</p>	группа	10
	<p>Д/и с использованием электронной презентации: «Угадай, какой вид спорта». Цель: Привитие интереса к физической культуре и спорту. Презентация творческих работ детей и родителей в рамках проекта «К здоровью вместе» (спортивный альбом, спортивный герб семьи, плакаты на тему здорового образа жизни.) Цель: Продолжать формировать представления о ценностях здоровья, желания вести здоровый образ жизни.</p>	спортивная площадка группа	8-10 10
	<p>Музыкальное занятие: Игровое упражнение: «Угадай звуки природы» Цель: уметь определить на слух знакомые звуки (пение птиц, шелест листьев, треск веток, хвороста, жужжание насекомых).</p>	группа	10-15
	<p>Игровое упражнение «Цветок» Цель: Формировать устойчивый навык правильной осанки.</p>	Музыкальный зал	25
	<p>Подвижная игра «Знатоки спорта» Цель: Расширять знания детей о зимних и летних видах спорта и их названиях.</p>	участок	5
	<p>II пол. дня</p> <p>Гимнастика после дневного сна Игровое упражнение: «Ежики» Цель: Профилактика плоскостопия. Встреча с интересными людьми «Моя семья любит спорт» Цель: Знакомить с опытом физического воспитания в семье, воспитывать потребность к двигательной активности.</p>	участок	10
	<p>Спортивная игра «Городки» Цель: Закрепить правила игры. Упражнять в умении бросать биты, способом сбоку.</p>	группа группа	8-10 3
		Спортивный зал	30
		участок	10-15

Среда	<p>I пол. дня Д/и: «Юные поворята » Цель: Дать детям элементарные знания о значении овощей и фруктов в жизни человека. Утренняя гимнастика</p>	группа	10
	<p>Беседа: «Здоровое питание» Цель: Показать зависимость здоровья человека от правильного питания.</p>	физкультурный зал	8-10
	<p>Пальчиковая гимнастика: «Апельсин» Цель: Развитие мелкой моторики</p>	группа	10-12
	<p>Физкультурное занятие на прогулке на подвижных играх Цель: Совершенствовать двигательную активность. Вызвать желание заниматься физическими упражнениями.</p>	группа	3-5
	<p>Музыкально-ритмические движения «Огородная - хороводная» Цель: Развитие навыков танцевальных движений и умений двигаться под музыку.</p>	спортивная площадка	25
	<p>II пол. дня Гимнастика после дневного сна</p>	участок д/с	10
	<p>Экспериментальная деятельность с детьми: «Вред или пользу приносят газированные напитки» Цель: Формировать умение устанавливать причинно - следственные связи о вреде газированных напитков. Развитие самостоятельности.</p>	группа	10
	<p>Игры эстафеты: «Витамины», «Огород». Цель: закрепить у детей понятие “витамины”, сформировать у них представление о необходимости наличия витаминов в организме человека, о полезных продуктах, в которых содержатся витамины: Привлекать к активному участию в играх с элементами соревнования.</p>	группа	8-10
	Участок д/с	15	

Четверг	<p>I пол. дня Д/и: «Веселый человечек» Цель: Формировать умение складывать фигуру и лицо человека из отдельных частей, развитие воображения.</p>	группа	10
	<p>Утренняя гимнастика</p>	спортивная площадка	8-10
	<p>Упражнение на расслабление «Родник» Цель: создание положительных эмоций , выход негативной энергии.</p>	спортивная площадка	2
	<p>Музыкальное занятие: «В гостях у сказки» Цель: Формировать умение передавать через движения характер музыки. Совершенствовать выразительность движений.</p>	музыкальный зал	25
	<p>П/и : «Ловишки с лентой». Цель: Развивать ловкость и ориентировку в пространстве. Формировать умение двигаться быстро по спортивной площадке не наталкиваясь друг на друга.</p>	участок	8-10
	<p>II пол. дня</p>		
	<p>Гимнастика после дневного сна</p>	группа	8-10
	<p>Игровые упражнения с камушками. Цель: Профилактика плоскостопия, повышение резистивной функции организма.</p>	группа	2-3
	<p>Чтение художественной литературы Григорий Остер «Вредные советы»</p>	группа	10
	<p>Творческая мастерская Цель: формировать умение скручивать из проволоки каркас человечка, показывая возможность разнообразных движений фигурки</p>	группа	15

Пятница	<p>I пол. Дня П/и: «Где мы были, мы не скажем, на чем ехали, покажем». Цель: Утренняя гимнастика (Приложение1)</p>	участок	5-6
	<p>Решение проблемных ситуации «Улица полна неожиданностей» Цель: Формировать у детей умение находить выход из сложной жизненной ситуации. Воспитывать смелость, уверенность в себе и осторожность.</p>	спортивная площадка группа	8-10 8-10
	<p>Коллективная творческая работа: «Солнце здоровья» Цель: Расширять представления о месте человека в природе. Формировать потребность в здоровом образе жизни.</p>	группа	15
	<p>Игра средней подвижности «Светофор». Цель: закрепить знания о светофоре, развитие внимания. Развитие ловкости и быстроты реакции</p>		
	<p>Гимнастика для глаз «Солнечный мой зайка» Цель: профилактика нарушений зрения дошкольников.</p>		
	<p>II пол. дня Гимнастика после дневного сна.(Приложение2)</p>		
	<p>Корректирующие упражнения: «Бабочка», «Гусеница», «Божья коровка» Цель: Укрепление свода стопы.</p>		
<p>Развлечение совместно с родителями «Пирамида здоровья» (Приложение3) Цель: закрепить знания всех основных компонентов, составляющих здоровье. Активное привлечение родителей.</p>			