Министерство образования и науки Самарской области

Государственное автономное образовательное учреждение дополнительного

профессионального образования (повышения квалификации) специалистов

Самарский областной институт повышения квалификации

и переподготовки работников образования

Итоговая работа

по курсу повышения квалификации по ИОЧ

**«Формирование основ здорового образа жизни**

**у детей дошкольного возраста**»

на тему:

**«Разработка технологии формирования**

**основ здорового образа жизни в ДОО»**

в старшей группе

время обучения: 02.06. - 06.06.2014г.

Выполнила: Славкина

Алла Андреевна

ГБОУ СОШ с.Новый Буян

ОДО №1 «Светлячок» -

Воспитатель

Самара, 2014г.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Тема дня** | **Алгоритм деятельности** | | |
| ***Понедельник***  ***«Мой нос»***  1.  2. | **В группе** | **В физкультурном зале** | **На улице** |
| ***Индивидуальная работа по ФИЗО:*** закреплять умение детей прыгать на двух ногах через препятствия (кубики).  ***Игра малой подвижности*** «Нос – ухо – нос»  *Цель:* развитие координации движений и ритмичности движений.  ***Дидактическая игра*** «Узнай по запаху»  *Цель:* развивать умение у детей определять по запаху тот или иной предмет с завязанными глазами.  ***Наблюдение:*** беседа – рассуждение «Зачем нам нос?»  *Цель:* развивать умение у детей рассуждать, устанавливать причинно – следственные связи, активизировать речь детей, развивать внимание, формировать представления детей о своем здоровье.  ***Отгадывание загадок*** «Мой нос»  *Цель:* развивать умение у детей отгадывать загадки, развивать внимание, память, речь.  ***Гимнастика после сна*** «Мы проснулись» (с элементами дыхательной гимнастики)  ***Индивидуальная работа:*** закреплять умение у детей классифицировать предметы на съедобные и несъедобные.  ***Чтение*** «Как найти дорожку» В.Берестов  *Цель:* развивать умение у детей внимательно слушать произведение, отвечать на вопросы воспитателя, формировать представления о здоровом образе жизни.  ***Игровое упражнение*** «Определи на ощупь»  *Цель:* развивать умение детей определять у кого самые теплые рук, нос, уши, воспитывать умение действовать в коллективе. | ***Утренняя гимнастика*** «Какие мы красивые» (с элементами пальчиковой гимнастики)  ***Занятие по физическому воспитанию*** «Уши, носик и глаза помогают нам всегда»  *Цель:* уточнять и закреплять знания детей об органах слуха, зрения, обоняния; воспитывать привычку к здоровому образу жизни; формировать логическое мышление, эстетический вкус; развивать творческую фантазию; закреплять умение петь громко или тихо в соответствии с темпом музыки. | ***Подвижная игра большой подвижности*** «Перебежки»  *Цель:* развитие двигательной активности детей, воспитание умения действовать в коллективе.  ***Игра средней подвижности*** «Хитрая лиса»  *Цель:* развитие умения быстро бегать, прыгать, ориентировать в пространстве; воспитание решительности в действиях.  ***Индивидуальная работа:*** закреплять умение у детей бросать малый мячик правой и левой рукой на дальность, воспитывать ловкость.  ***Народная подвижная игра*** «Капканы»  *Цель:* развивать координацию движений, быстроту реакции, выполнять правила игры, ориентироваться в пространстве, воспитывать дружеские взаимоотношения.  ***Игровое упражнение*** «Научись владеть мячом»  *Цель:* тренировка навыков в координации движении, поддержании равновесия; воспитание дружелюбия. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Тема дня** | **В группе** | **В музыкальном зале** | **На улице** |
| ***Вторник***  ***«Мои глазки»***  3.  4.  5. | ***Индивидуальная работа по ФИЗО:*** закреплять умение у детей ползать по гимнастической скамье на животе, подтягиваясь на руках.  ***Дидактическая игра*** «Лишний»  *Цель:* развивать умение у детей классифицировать предметы по обобщающим понятиям (уход за лицом, за волосами), воспитывать внимательность, усидчивость.  ***Игровое упражнение*** «Доброта»  *Цель:* развивать умение у детей говорить об окружающих их людях только хорошее, воспитывать взаимопонимание.  ***Отгадывание загадок*** «Мои глазки»  *Цель:* развивать умение у детей отгадывать загадки, речь, внимание, память, воспитывать инициативность.  ***Наблюдение:*** беседа «Для чего нужны глаза»  *Цель:* развивать умение у детей обсуждать, формировать представления у детей о своем здоровье, воспитывать наблюдательность, внимательность.  ***Настольно – печатная игра*** «Покажи и позвони»  *Цель:* развивать умение у детей классифицировать предметы на опасные и неопасные для глаз, воспитывать внимательность, целеустремленность, усидчивость.  ***Гимнастика после сна*** «Мы проснулись» (с элементами дыхательной гимнастики).  ***Пальчиковая гимнастика*** «Здороваемся»  *Цель:* развитие мелкой моторики рук, речь, внимание, память.  ***Чтение*** «Ребятишкам про глаза» Н.Орлова.  *Цель:* развития умения у детей внимательно слушать произведение, отвечать на вопросы воспитателя, формировать представления детей о здоровом образе жизни. | ***Утренняя гимнастики*** «Какие мы красивые» ( с элементами пальчиковой гимнастики)  ***Музыкальное занятие*** «С добрым утром»  *Цель:* развивать умение у детей различать характер музыки и передавать его в движении; умение петь самостоятельно, закреплять умение петь знакомые песни выразительно, естественным голосом, проникаясь, их настроение, узнавать знакомую музыку, исполнять на музыкальных инструментах. | ***Эстафеты:***   1. «Бег сороконожек»   *Цель:* закреплять навык бега в колонне по одному, держась за веревку, развивать координацию движений, воспитывать умение детей действовать в коллективе, воспитывать чувство соперничества.   1. «Кенгуру»   *Цель:* тренировка навыка прыжка на двух ногах с зажатым между коленями мячом, воспитывать активность, инициативность, воспитывать чувство соперничества.  ***Индивидуальная работа:*** закреплять умение у детей классифицировать предметы на опасные и неопасные для жизни, воспитывать бережное отношение к своему здоровью.  ***Народная подвижная игра*** «Заяц»  *Цель:* совершенствовать навык бросания мяча правой рукой в цель, воспитывать умение детей действовать в коллективе, развитие двигательной активности детей.  ***Индивидуальная работа по*** ***ФИЗО:*** закреплять умение у детей метать малый мяч в цель правой рукой. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Тема дня** | **В группе** | **В физкультурном зале** | **На улице** |
| ***Среда***  ***«Мои ушки»***  6.  7. | ***Индивидуальная работа по ФИЗО:*** закреплять умение у детей прыгать на двух ногах между кеглями, поставленными в один ряд  ***Дидактическая игра*** «Определи по звуку»  *Цель:* развивать умение у детей определять по звуку тот или иной предмет, воспитание слухового восприятия.  ***Игра малой подвижности*** «Кто позвал?»  *Цель:* закреплять навык угадывания по звуку, воспитание слухового восприятия.  ***Отгадывание загадок*** «Мои ушки»  *Цель:* закреплять умение у детей отгадывать загадки, развивать речь, внимание, память.  ***Наблюдение:*** беседа «О слухе», опыт «Слышу – не слышу»  *Цель:* развивать умение у детей устанавливать причинно – следственные связи, пополнять словарь детей, воспитывать бережное отношение к своему здоровью, наблюдательности.  ***Настольно – печатная игра*** «Форма ушей»  *Цель:* закреплять умение у детей подбирать картинки с изображением различных форм ушей к картинкам с изображениями животных, воспитывать внимательность, усидчивость.  ***Гимнастика после сна*** «Мы проснулись» (с элементами дыхательной гимнастики).  ***Чтение*** «Уши» И. Кнушевицкая.  *Цель:* закреплять умение у детей внимательно слушать произведение, отвечать на вопросы воспитателя, формировать представления у детей о здоровом образе жизни.  ***Игровое упражнение*** «Что ты делаешь?»  *Цель:* развивать имитационные движения, умение отгадывать по движениям действия, пожелания окружающих, воспитывать внимательность, инициативность, активность. | ***Утренняя гимнастика*** «Какие мы красивые» (с элементами пальчиковой гимнастики)  ***Занятие по физическому воспитанию*** «Приятные и неприятные звуки»  *Цель:* развивать слуховое внимание и фразовую речь, формировать умение определять направленность звука и его пользу для организма. | ***Подвижная игра большой подвижности*** «Встречные перебежки»  *Цель:* тренировка навыка бега, развитие быстроты реакции, умение ориентироваться в пространстве, воспитывать умение детей действовать в коллективе.  ***Подвижная игра средней подвижности*** «Удочка»  *Цель:* развитие координации движений, чувства ритма, воспитание дружеских взаимоотношений, инициативности.  ***Индивидуальная работа по ФИЗО:*** упражнять детей в бросании мяча друг другу в парах способом снизу. ***Народная подвижная игра*** «Салки»  *Цель:* развитие навыка передвижения, внимания, быстроты реакции, ловкости.  ***Индивидуальная работа:*** закреплять умение у детей называть полезные и вредные продукты питания, уметь объяснить свой выбор. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Тема дня** | **В группе** | **В музыкальном зале** | **На улице** |
| ***Четверг***    ***«Мои ручки»***  8.  9.  10. | ***Игра малой подвижности*** «Совушка – сова»  *Цель:* тренировка различных навыков передвижения, развитие быстроты реакции, воспитание выдержки, терпения, укрепление мышц туловища и конечностей, формирование правильной осанки.  ***Пальчиковая гимнастика*** «Гроза»  *Цель:* развитие мелкой моторики рук, речи, внимания, памяти.  ***Игровое задание*** «Покажи, что умеют ручки?»  *Цель:* развитие умения у детей выполнять различные движения, воспитывать воображение, внимание, активизировать речь детей, формировать представления о здоровом образе жизни.  ***Отгадывание загадок*** «Про ручки»  *Цель:* продолжать развивать умение у детей отгадывать загадки, воспитывать внимательность, инициативность.  ***Наблюдение:*** игровое общение «Наши руки»  *Цель:* расширять знания детей о значении рук для человека. Продолжать заботиться о чистоте своих рук; закреплять правила ухода за руками.  ***Гимнастика после сна*** «Мы проснулись» (с элементами дыхательной гимнастики).  ***Чтение*** «Мои руки» Э. Мошковская.  *Цель:* развивать умение у детей внимательно слушать произведение, уметь рассуждать, обобщать, пополнять словарный запас детей, воспитывать инициативность.  ***Игровое упражнение*** «попади в щит»  *Цель:* упражнять детей в метании малого мяча в цель, воспитывать глазомер. | ***Утренняя гимнастика*** «Какие мы красивые» (с элементами пальчиковой гимнастики).  ***Музыкальное занятие*** « Наши пальчики – наши друзья»  *Цель:* закреплять умение у детей начинать и заканчивать движение вместе с музыкой, замечая смену характера и темпа, переходить с марша на легкий бег и наоборот; закреплять песенный репертуар; развивать интерес к музыке, к музыкальной деятельности в целом. | ***Эстафета*** «На новое место»  *Цель:* тренировка навыка бега, развитие умения детей ориентироваться в пространстве, двигательной активности детей, воспитывать умение детей действовать в коллективе, воспитывать чувство соперничества.  ***Подвижная игра средней подвижности*** «Мяч водящему»  *Цель:* развитие координации движений, быстроты реакции, тренировка навыка бросания большого мяча друг другу через середину круга способом от груди.  ***Индивидуальная работа по ФИЗО***: закреплять умение детей прыгать на двух ногах с поворотом на 90 градусов вправо и влево.  ***Народная подвижная игра*** «Змейка»  *Цель:* закреплять у детей умение бегать «змейкой», ориентироваться в пространстве, координации движений, воспитание умения у детей действовать в коллективе.  ***Индивидуальная работа:*** закреплять умение у детей по описанной ситуации определять соответствующее название режима дня.  ***Игровое упражнение*** «Перебеги с мячом на другую сторону» (элементы футбола)  *Цель:* тренировка навыка владения мячом, развитие координации движения, ловкости. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Тема дня** | **В группе** | **В физкультурном зале** | **На улице** |
| ***Пятница***  ***«Мое тело»***  11.  12.  13. | ***Индивидуальная работа по ФИЗО:*** закреплять умение детей прыгать из обруча в обруч на двух ногах правым боком.  ***Дидактическая игра*** «Кто быстрее покажет части тела?»  *Цель:* закреплять знания детей о частях тела; воспитывать навык соперничества, активизировать речь детей, формировать представления детей о своем здоровье.  ***Игра малой подвижности*** «Море волнуется»  *Цель:* развитие концентрации и устойчивости внимания, умения его переключать, тренировка быстроты реакции на сигнал, развитие координации движений, формирование правильной осанки, развитие зрительной, слуховой, моторной памяти.  ***Наблюдение:*** беседа «Как устроено тело человека»  *Цель:* закреплять умение й детей различать и называть основные части тела человека; формировать представления об их функциональном назначении.  ***Гимнастика после сна*** «Мы проснулись» (с элементами дыхательной гимнастики).  ***Игра – импровизация*** «Что умеет твое тело?»  *Цель:* развивать умение у детей импровизировать, активизировать речь детей, воспитывать воображение, внимание, память.  ***Чтение*** стихотворения «Тело человека» М.Ефремова.  *Цель:* закреплять умение у детей внимательно слушать стихотворение, отвечать на вопросы воспитателя, уметь обсуждать, формировать представления детей о здоровом образе жизни.  ***Индивидуальная работа:*** закреплять умение у детей выполнять задание: обведи кружочком подвижные части тела человека. | ***Утренняя гимнастика*** «Какие мы красивые» (с элементами пальчиковой гимнастики).  ***Физкультурное развлечение*** «Путешествие в страну здоровячков»  *Цель:* формировать представления детей о здоровье и здоровом образе жизни, как одной из главных ценностей жизни; выделить правила навыков культурно – гигиенического поведения, определить и закрепить полученные знания о значении витаминов, навыков гигиены; выделить компоненты здоровья человека и установить их взаимосвязь; воспитывать интерес к здоровому образу жизни; создать радостное настроение. | ***Подвижная игра большой подвижности*** « Ловишки с лентами»  *Цель:* развитие быстроты реакции, двигательной активности детей, умение ориентироваться в пространстве, воспитание умения детей действовать в коллективе.  ***Подвижная игра средней подвижности*** «Конь – огонь»  *Цель:* закреплять умение у детей быстро бегать, прыгать, развивать умение ориентироваться в пространстве, выполнять движения в соответствии со словами текста игры, воспитание решительности в действиях.  ***Индивидуальная работа по ФИЗО:*** закреплять умение у детей прыгать через короткую скакалку.  ***Народная подвижная игра*** «Ворота»  *Цель:* развитие координации движений, двигательной активности детей, воспитание решительности в действиях.  ***Индивидуальная работа:*** игра «Как ухаживать за собой»  *Цель:* воспитание культурно – гигиенических навыков, активизировать речь детей. |