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:

**«План тематической недели «Путешествие с цветиком-семицветиком**

**в страну здоровья» по формированию основ здорового образа жизни**

**в подготовительной группе»**

время обучения: с 15.06 по 19.06.2015

Выполнила:

Лимонтова Марина Феликсасовна

должность: воспитатель

место работы г.о. Самара

Кировский район МБДОУ ЦРР детский сад № 459

Самара, 2015г.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема**  **недели** | **Путешествие с цветиком семицветиком в страну Здоровья** | | | |
| **Тема**  **дня** | **Алгоритм деятельности** | | | |
| **в группе** | **в физкультурном зале** | **в музыкальном зале** | **на улице** |
| **Понедельник**  **В здоровом теле здоровый дух** | **Утренний сбор** «Цветик – семицветик».  Цель: Вызвать желание помочь себе и другим оставаться всегда здоровым.  **Беседа** «Что нужно делать чтобы быть здоровым?»  **«Школа здоровья»**, «Из каких частей состоит тело человека»  **Чтение** М.Ефремов «Тело человека»  **Гимнастика после сна.** «Пробуждалка»  Цель: Поднять мышечный тонус  **Цветик – семицветик – художественно – продуктивная деятельность.**  **Д/игра**» Моё тело» – инд. работа с подгруппой детей.  **Оздоровительная минутка** «В путь пойдем мы спозаранку». | **Занятие по физическому развитию** «Путешествие в страну Здоровья с цветиком – семицветиком»  Цель: Формирование потребности в здоровом образе жизни.  Упражнять детей в выполнении движений с заданной амплитудой. Вырабатывать умение владеть телом, укреплять мышцы. | **Утренняя гимнастика «Весёлая зарядка»** М.Артихарёва, сл. М.Задорного.  Цель: Укрепление мышц, повысить жизненный тонус организма, создать эмоциональный настрой  **Артикуляционная гимнастика в считалках «Первая считалка**»  **Игра малой подвижности** «Шар». Цель : развитие внимания. | **П/игра** «Ловишки» с ленточками – Цель: Развитие быстроты реакции, ориентировка в пространстве.  **Инд. работа.** м/п игра «Ель, ёлка, ёлочка» - закрепление правильной осанки.  **Игры с предметами** «Перебрасывание мяча друг другу»  **Чтение** Э.Мошковская «Дедушка и мальчик»  **Народная подвижная игра** «Филин и пташки» Цель: развитие физических качеств. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема**  **дня** | **Алгоритм деятельности** | | | |
| **в группе** | **в физкультурном зале** | **в музыкальном зале** | **на улице** |
| **Вторник**  **С утра до вечера** | **Утренний сбор** «Скрюченный человечек»  **Беседа** «Легко ли живётся человечку, у которого плохая осанка»  **«Школа здоровья»** Познакомить детей с правилами ухода за зубами. **Продуктивная деятельность.** «Придумай платье для Зубной Феи»  **Чтение** Л.Яхнин Почему надо чистить зубы.  **Гимнастика «Пробуждалка»**  **Инд.работа** «Волшебное зеркало»  **Д/игра** «Чем я похож на других», «В чём мои особенности»  Цель: Учить детей любить себя своё тело, свой организм.  **Д/игра** «Последовательность»  Цель: Познакомить детей с распорядком дня  **Д/игра** «Полезные и вредные привычки»  Словесная игра «Рассуждалки» «Чей режим дня лучше?»  Цель: Умение рассуждать, отстаивать свою точку зрения.  **Беседа: «Кто с закалкой дружит, никогда не тужит».**  Цель: Закреплять полученные знания о закаливании, учить использовать полученные знания в жизни. | **Утренняя гимнастика** «Весёлая зарядка»М.Артихарёва, сл. М.Задорного.  Цель: Укрепление мышц, повысить жизненный тонус организма, создать эмоциональный настрой.  **Артикуляционная гимнастика** «Почистим зубы».  Цель: Развивать подвижность языка. | **НОД музыкальное**  «Я со спортом подружусь» Цель: развитие мотивации к занятию спортом..  **Пение** «Я со спортом подружусь» м. Д.В.Трубачёвы, сл. Апилецкой разучивание второго куплета.  **Хореографическая игра**  «Ку – ку» автор И. Сиротина. Развитие танцевального творчества | **М/п игра** **«Не ошибись»**  Цель: Формировать представление о частях тела, внимания, быстроты реакции.  **П/игра** «Медведь и пчёлы», «Пожарные на учении»  Цель: совершенствовать двигательную активность детей, развивать ловкость, смелость, справедливость.  **Инд.работа**: игры с обручами. Упражнение «Хула – хуп»  **Д/игра** «Что вредно – что полезно»  **Народная подвижная игра** «Молчанка»  Цель: развивать интерес к народным играм. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема**  **дня** | **Алгоритм деятельности** | | | |
| **в группе** | **в физкультурном зале** | **в музыкальном зале** | **на улице** |
| **Среда**  **Хоть малы мы не беда мы спортсмены хоть куда** | **Утренний сбор** «Спорт, спорт, спорт!»  **Словесная игра** «назови вид спорта» Цель: Уточнить знания детей о видах спорта.  **Беседа:** «Твой любимый вид спорта» Цель: Расширить знания детей о разных видах спорта.  **Д/игра** «Одень спортсмена» Цель: Закрепить знания о видах спорта, спортивном инвентаре.  **Гимнастика после сна.** «Кошка  просыпается» Цель: Усиление всех физиологических процессов.  **Чтение художественной литературы** С. Прокофьев «Олимпийские кольца»  **«Школа здоровья»,** «Строение глаза» Знакомство детей с органом зрения.  **Инд.работа**: Мультимидийное пособие «Полёт бабочки» Цель: Умение детей следить глазами за движением бабочки. | **Занятие по физическому развитию** «Будем здоровы»  Цель: Воспитание потребности в ЗОЖ, выявление и закрепление знаний детей о собственном теле и его возможностях; профилактика нарушений осанки. | **Утренняя гимнастика «Весёлая зарядка»** М.Артихарёва, сл. М.Задорного.  Цель: Укрепление мышц, повысить жизненный тонус организма, создать эмоциональный настрой.  **Игра малой подвижности** «Колпак мой треугольный» Цель: развитие внимания.  **Артикуляционная гимнастика** в считалках «Вторая считалка» | **Спортивные игры и упражнения**: Цель: Воспитывать стремление заниматься спортом.  «Элементы футбола» – передавать мяч друг другу, отбивать его правой и левой ногой.  «Хоккей на траве» – забивать шайбу в ворота  «Бадминтон «– правильно держать ракетку.  **Инд.работа**: ролики – развивать умения ездить на роликах.  **Подвижная игра** «Мы спортсмены» - Развивать умение детей передавать имитацию движения в одном из видов спорта ( по принципу «что мы видели не скажем, а что делали, покажем»)  **Загадки** – уточнить названия видов спорта, спортивного снаряжения. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема**  **дня** | **Алгоритм деятельности** | | | |
| **в группе** | **в физкультурном зале** | **в музыкальном зале** | **на улице** |
| **Четверг**  **Друзья витаминок** | **Утренний сбор** «Волшебные перчатки».Цель: Закреплять знания детей о пользе витаминов, их значении для здоровья человека.  **Инд.работа**: «Собери фрукты и овощи» Цель: Развивать умение составлять целое из частей.  **С/р игра** «Магазин» Цель: Закрепить знания детей об овощах и фруктах, умение продавцам рассказывать покупателям о пользе их для человека.  **«Школа здоровья»** «Гигиена кожи» Прививать гигиенические навыки.  **Гимнастика после сна**  «Кошка просыпается»  **Д/игра «Домино»** - развивать логическое мышление  **Настольная игра** «Аскорбинка и её друзья» Цель: Закреплять знания детей о пользе фруктов и овощей.  **Опыт** «Узнай на вкус» Цель: Развивать навыки использования в пищу полезных продуктов, чтобы расти крепкими, здоровыми. | **Утренняя гимнастика** «Весёлая зарядка» М.Артихарёва, сл. М.Задорного.  Цель: Укрепление мышц, повысить жизненный тонус организма, создать эмоциональный настрой.  **Артикуляционная гимнастика** в считалках «Третья считалочка» | **НОД музыкальное «Будем стройные и красивые»** Цель:Расширять представление детей о том,что здоровье человека зависит от его движений.  **Распевка «Охотник»**  Н. Потоловский.  Цель: Развитие динамики поступенное движение мелодии вверх – вниз.  **Пение** «Два резвых колеса» м. сл. Ю Кудинова.  **Упражнение с лентами**  «Мир, который нужен мне»  М. Ермолова. | **П/игра** «Горелки» с бегом.  Цель: Способствовать развитию психофизических качеств.  **Экскурсия на огород**. Цель: Закрепить названия растений которые растут на огороде, о их пользе, витаминах.  **Составление, загадывание загадок.**  **Словесная игра с мячом** «Винегрет» Цель: Закрепить знания детей о том из каких овощей состоит винегрет (по принципу игры «Съедобное – несъедобное»)  **Игра** «Бегущая скакалка»  Цель: Выполнять правила игры.  **Д/игра** «Угадай – ка» Цель: Упражнять в умении по описанию отгадать фрукты, ягоды и овощи.  **Эстафета** «Посадка картофеля. Цель: Развивать ловкость.  **Инд.работа**: катание на велосипеде.  **Нар.подв.игра** «Стоп». |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема**  **дня** | **Алгоритм деятельности** | | | |
| **в группе** | **в физкультурном зале** | **в музыкальном зале** | **на улице** |
| **Пятница**  **Кто с закалкой дружит, никогда не тужит** | **Утренний сбор** «Наши помощники» Цель: Уточнить значение предметов личной гигиены.  **Инд.работа**: игра «Мыльные пузыри» Цель: Создание позитивного настроения.  **Беседа** «Если хочешь быть здоров». Цель: Повторить правила личной гигиены.  **Гимнастика после сна** «Пробуждалочка» Хождение по корригирующей дорожке.  «**Школа здоровья»** «Как природу сделать другом» (вода, зарядка, солнце, воздух, чистота ) Цель: Закреплять представления о пользе природных ресурсов для укрепления здоровья.  **Конкурс рисунков** **о спорте**  «О спорт ты жизнь»  **«Волшебный сундучок» - обсуждение пословиц, поговорок о здоровье.** Пословицы: (здоровье ни за какие деньги не купишь, здоровье дороже золота)  **Нар.игра** «Колечко». | **Динамическая пауза** игровое упражнение «фитбол». Цель: развивать интерес к игровым упражнениям с предметами | **Утренняя гимнастика** «Весёлая зарядка» М.Артихарёва, сл. М.Задорного.  Цель: Укрепление мышц, повысить жизненный тонус организма, создать эмоциональный настрой.  **Артикуляционная гимнастика** в считалках «Пятая считалочка» | **Беседа** «Можно ли уберечься от травм» Цель: знакомство с различными видами травм и мерами их предупреждения. Формирование навыков оказания первой помощи.  **Спортивная игра** «Городки», «Бросание биты сбоку»  **Инд.работа:** Кто дальше прыгнет? Цель: Принимать правильно исходное положение  **Физкультурный праздник** «Сильные, ловкие, смелые»  Цель: Развивать интерес к спорту, формировать в сознании детей понятие, что зарядка, физкультура, спорт – это здоровье.  Выступление гостей из спортивной школы «Степ – аэробика» |