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

«План тематической недели «Мы и наше здоровье» по формированию основ здорового образа жизни в младшей группе»

по курсу повышения квалификации по ИОЧ

«Формирование основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста»

время обучения: 16.11 - 20.11.2015г.

Выполнила: Фролова Марина Яковлевна

Воспитатель СП ГБОУ гимназии

«ОЦ «Гармония» Детский сад №13

Самара 2015г.

**«Мы и наше здоровье»**

## Пояснительная записка

## 

Проблема здоровья подрастающего поколения очень важна в связи с резким снижением процента здоровых детей, увеличением числа имеющих хронические заболевания. Причины такого состояния - нарушение экологии, состояние социальной среды, незнание своего организма.

Здоровье - самое ценное достояние человека.

Здоровый образ жизни – это образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья .

Здоровье детей – это политика, в которой заложено наше будущее, поэтому перед нами стоит задача воспитания здорового поколения. Для этого следует обеспечить ребенку возможность сохранения здоровья за период его нахождения в детском саду, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Цель: формирование бережного отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни.

Задачи: Способствовать развитию потребности в здоровом образе жизни; укреплять здоровье детей; формировать потребность в соблюдении навыков гигиены; дать представление о полезной и вредной пищи для здоровья человека; создать эмоциональное настроение детей.

**Тематическое планирование в младшей группе в зимний период.**

**Понедельник.**

Утренняя зарядка «По утрам зарядку делай, будешь сильным, будешь смелым! »

Цель: формировать у детей интерес и ценностное отношение к занятиям физкультурой, способствовать гармоничному развитию личности.

Беседа «Правила гигиены».

Цель: Закрепить последовательность действий при умывании и знаний о назначении предметов туалета; воспитывать желание быть чистым и аккуратным; развивать диалогическую речь, учить доброжелательному общению друг с другом и со взрослыми.

Физкультура в спортивном зале.

Цель: учить детей наклонам вперед, назад; упражнять в ходьбе по доске (длинна 2-3м, ширина 20см) ; закреплять метание предмета в вертикальную цель, развивать инициативность, активность, самостоятельность в подвижных играх.

Релаксация.

Цель: снять излишнюю двигательную активность, напряжение мышц спины, ног.

Цель: оздоровление детей путем оптимизации двигательной активности на прогулке в любое время года, формируя интерес и потребность к движениям.

Подвижная игра «У медведя во бору»

Цель: приучать детей поочерёдно выполнять разные функции (убегать и ловить) .

Гимнастика пробуждения.

Цель: поднять настроение и мышечный тонус детей с помощью контрастно – воздушных ванн и физических упражнений, воспитывать положительно – эмоциональный настрой на процесс пробуждения после сна.

Чтение сказки «Про Зайца – грязнулю»

Цель:

Воспитание морально-этических правил и норм, доброго отношения к окружающим на примере положительных сказочных героев.

Игра «Доктор»

Цель игры: учить отображать знакомую детям деятельность взрослых в сюжете и содержании игры; учить передавать в игре несложные сюжеты и образы действительности.

Оформление стендовой информации на тему «Здоровье ребенка в наших руках».

Цель: ознакомить родителей воспитанников с основными факторами, способствующими укреплению здоровья дошкольников в домашних условиях и условиях детского сада.

**Вторник.**

Утренняя гимнастика.

Цель: Способствовать укреплению здоровья детей и пробуждению организма для нормальной жизнедеятельности.

Оформление стендовой информации на тему «Разговор о правильном питании»

Цель: активизировать знания родителей о здоровом питании.

Беседа «Витамины я люблю, быть здоровым я хочу»

Цель: Научить ребёнка заботиться о своём здоровье.

Загадки про овощи и фрукты.

Цель: познакомить детей с плодами овощных культур; закрепить знания о месте их произрастания – огороде; продолжать учить отгадывать загадки про овощи и фрукты.

Развлечение «Мы простуды не боимся»

Цель : использовать игровые приемы, упражнять детей точечному массажу, прививать навыки здорового образа жизни, создать положительный эмоциональный настрой, воспитывать доброжелательность.

Прогулка.

Цель: воспитывать желание выполнять физические упражнения на прогулке, развивать стремление играть в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями.

Подвижная игра «Найди, где спрятано»

Цель: учить ориентироваться на участке, выполнять действия по сигналу.

Оздоровительная гимнастика после сна, ходьба по массажным дорожкам.

Цель: формировать начальные представления о необходимости закаливания; воспитывать положительный эмоциональный настрой на процесс пробуждения после сна, бережное отношение к своему здоровью

Чтение З. Александрова «Большая ложка»

Цель: закреплять навыки культуры еды; воспитывать положительные эмоции.

Дидактическая игра «Напоим куклу чаем»

Цели: закреплять навыки культуры еды; учить поить чаем куклу.

**Среда.**

Утренняя гимнастика в музыкальном зале.

Цель: способствовать развитию умений ходить стайкой, под марш поднимать ноги, проявлять интерес к общению со взрослыми в процессе выполнения движений.

Чтение А. Барто «Прогулка»

Цель: познакомить с новым стихотворением, понимать сюжет произведения.

Рассматривание картин «Виды спорта»

Цель: закрепить знания детей о разных видах спорта

Игра «Кукла Таня простудилась»

Цели: познавательный (обучение способам действия с предметами) (одеть куклу, раздеть и др.) ; воспитательный (обучение способам сотрудничества, формам общения и отношениям с другими людьми) .

Физкультура на участке.

Подвижная игра «Найди, где спрятано»

Цель: учить ориентироваться на участке, выполнять действия по сигналу.

Подвижная игра «Воевода».

Цель: упражнять детей в прокатывании, бросании и ловле мяча, в умении согласовывать движение со словом, развивать внимание, ловкость.

Игровое упражнение «Через ручеек».

Цель. Учить детей ходить и бегать небольшими группами, а затем и всей группой в определенном направлении, друг за другом, врассыпную, по ограниченной площади; развивать у них чувство равновесия, ловкость, координацию движений.

Гимнастика пробуждения.

Цель: Способствовать сохранению и укреплению физического и психического здоровья детей.

С\р «Больница»

Цель: учить детей уходу за больными и пользованию медицинскими инструментами, воспитывать в детях внимательность, чуткость, расширять словарный запас: ввести понятия «больница», «больной», «лечение», «лекарства», «температура», «стационар».

**Четверг.**

Утренняя гимнастика.

Цель: формирование и совершенствование двигательных навыков при помощи утренней гимнастики, сохранение и укрепление здоровья ребенка.

Беседа «Зачем нужно умываться»

Цель: Закрепить последовательность действий при умывании и знаний о назначении предметов туалета; воспитывать желание быть чистым и аккуратным; развивать диалогическую речь, учить доброжелательному общению друг с другом и со взрослыми.

Чтение потешки «Водичка, водичка, умой мое личико…»

Цель: поддерживать желание слушать знакомую потешку, помогать читать ее.

Физкультура.

Игры с шариками.

Цель: создание праздничного настроения у детей; развитие двигательной активности; воспитание чувства взаимовыручки, дружбы.

Релаксация.

Цель: снять излишнюю двигательную активность.

Прогулка.

Народные подвижные игры.

«Мороз – красный нос», «Огуречик… огуречик…»

Цели: продолжать знакомить детей с традиционными народными детскими играми; содействовать развитию внимания, инициативы, смелости, дисциплины; воспитывать умение действовать в коллективе.

Гимнастика пробуждения.

Цель: развивать в детях желание шагать по тропе здоровья; хвалить за правильно выполненные задания, создавать бодрое настроение после сна.

Чтение К. Чуковский «Мойдодыр»

Цель: Формирование культурно-гигиенических навыков при ознакомлении с художественной литературой на примере сказке К. И. Чуковского «Мойдодыр»

Пальчиковая гимнастика.

Цель: развивать мелкую моторику рук, помочь ребенку гармонично развиваться согласно возрасту.

Подвижная игра «Пастух и стадо»

Цель: закрепление умения играть по правилам игры, упражнять в ползание на четвереньках по залу.

Оформление стендовой информации на тему «Закаливание».

Цель:  тренировка защитных сил организма, выработка способности быстро адаптироваться к новым условиям.

**Пятница.**

Утренняя гимнастика.

Цель: создать бодрое, жизнерадостное настроение, воспитывать привычку к ежедневным занятиям физическими упражнениями.

Чтение К. Чуковский «Федорино горе»

Цель: формировать понимание необходимости соблюдения чистоты и порядка.

Физкультминутка.

Цель : профилактика утомления, нарушения осанки, зрения и психоэмоциональная разрядка.

Дидактическое упражнение «На приеме у врача».

Цель: развивать артикуляционный аппарат детей.

Прогулка.

Цель: развивать умение ориентироваться на участке.

Подвижная игра «Мышеловка».

Цель: развивать у детей выдержку, умение согласовывать движения со словами, ловкость, упражнять в беге и приседание, построение в круг и ходьбе по кругу.

Подвижная игра «Гори, гори ясно! »

Цель: развивать у детей выдержку, ориентировку в пространстве , упражнять в быстром беге.

Гимнастика пробуждения.

Цель: Способствовать сохранению и укреплению здоровья детей.

Развлечение с родителями «Витаминное шоу»

Цель: привлечь родителей воспитанников к активному участию в жизни группы, в оказании помощи воспитателю в развитии творческих способностей детей.