

**План тематической недели «Здоровье, дружба, доброта»
по формированию основ здорового образа жизни в старшей группе**

Ершова Е.Н.,
старший воспитатель
МБОУ Школы № 12 г.о. Самара

План тематической недели содержит:

- ежедневные мероприятия в группе,
- 2 музыкальных занятия,
- 2 физкультурных занятия,
- игру-эстафету,
- подвижные игры на улице,
- беседы и т.д.

с использованием здоровьесберегающих (физкультурные занятия, дыхательная, пальчиковая гимнастика, гимнастика для глаз, релаксация и др.), информационно-коммуникативных (видеоролики, музыкальное сопровождение с показом слайдов, просмотр мультфильмов), игровых технологий (дидактические, подвижные игры).

Цель: способствовать пониманию ребёнком понятия «здоровья», расширять представления о составляющих здорового образа жизни, гармонизация отношений в группе.

Тема дня	Алгоритм деятельности в группе	Алгоритм деятельности в зале	Алгоритм деятельности на улице
<p>Понедельник «Что такое здоровье?»</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Утренняя гимнастика «А ну-ка догони!» Цель: совершенствовать навыки ходьбы и бега - Эмоциональная зарядка «Что хорошего произошло за выходные?» Цель: установление контакта в группе, гармонизация отношений - Беседа «Что такое здоровье?» Цель: способствовать пониманию ребёнком понятия «здоровья», расширять представления о составляющих здорового образа жизни - Дидактическая игра «Меню здоровья», «Накорми куклу» Цель: формировать представление о правильном питании - Гимнастика для глаз «Посмотри на точку» Цель: профилактика снижения зрения - Пальчиковая гимнастика «Здоровые ручки» Цель: развивать мелкую моторику -Игровое упражнение «Экран настроений» (перед уходом домой) Цель: самооценка своего самочувствия, настроения 	<p>Занятие по физическому развитию «Здоровью – привет!» Цель: развивать силу, укреплять мышцы живота, спины, конечностей</p>	<p>Игра «Ловишка» Цель: развитие выносливости, ловкости, быстроты движений</p>

<p>Вторник «Вместе веселее»</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Утренняя гимнастика «Весёлая разминка» Цель: развитие координации движений и умения проходить препятствия - Эмоциональная зарядка «Что хорошего произошло сегодня утром?» Цель: установление контакта в группе, гармонизация отношений - Просмотр мультфильма о крокодиле Гене Цель: формировать представление о дружбе, взаимопомощи - Физминутка «Сороконожка» Цель: развитие умения ходить в колонне, взявшись за пояс по команде (разными темпами), змейкой, вокруг препятствий - Упражнения «Ходьба», «Бег» Цель: формировать навыки правильной осанки, укреплять мышцы ног - Слушание песни «Дружба» Цель: воспитание эмоциональной отзывчивости при восприятии муз. произведения - Игровое упражнение «Экран настроения» (перед уходом домой) Цель: самооценка своего самочувствия, настроения 	<p>Музыкальное занятие «Вместе весело шагать по просторам...» Цель: развивать чувство сплочённости, отзывчивости, умения водить хороводы под музыку («Хоровод цветов» муз. Ю.Слонова) (по плану воспитателя)</p>	<p>Игра с мячом «Передай другому» Цель: развивать умение передавать мяч, отбивать мяч правой и левой рукой</p>
---	---	--	--

<p>Среда «В стране дружбы»</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Утренняя гимнастика «Встаньте в круг» Цель: совершенствовать навыки ходьбы и бега, перестроений - Эмоциональная зарядка «Что хорошего произошло вчера вечером?» Цель: установление контакта в группе, гармонизация отношений - Просмотр мультфильма «По дороге с облаками» Цель: рассмотреть на примере героев мультфильма понятие «дружбы» - Игра в песочнице «В стране дружбы» Цель: построение, инсценировка отношений сказочных персонажей (дружба, понимание, согласие) 	<p>Занятие по физическому развитию «По дороге с облаками» Цель: развитие мышц плечевого пояса, укрепление сводов стопы</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Спортивные пробежки Цель: укрепление мышц ног - Индивидуальная работа по ФИЗО Цель: развитие мышц плечевого пояса, укрепление сводов стопы
<p>Четверг «Доброта и дружба - с ними сегодня дружим»</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Игровое упражнение «Экран настроения» (перед уходом домой) Цель: самооценка своего самочувствия, настроения Утренняя гимнастика «Делай как я» Цель: совершенствовать навыки ходьбы и бега, укрепление мышечного корсета позвоночника - Эмоциональная зарядка «С каким человеком приятнее общаться?» Цель: установление контакта в группе, гармонизация отношений - Чтение отрывка сказки «Гадкий утёнок» Г.Х.Андерсена 	<ul style="list-style-type: none"> - Игра малой подвижности «Ручейки и озера» (2 команды) Цель: развивать умение выполнять команды, бегать в колонне за направляющим, образовывать круг - Дыхательная гимнастика «Дудочка» Цель: восстановление дыхания после физ. нагрузки 	<ul style="list-style-type: none"> - Подвижная игра «Караси и щука» Цель: развитие быстроты, ловкости, умения достигать цели

<p>Пятница «Здоровье – это по-нашему»</p>	<p>Цель: формирование представления о качествах характера человека: доброта, Отзывчивость</p> <p>- Игровое упражнение «Экран настроения» (перед уходом домой) Цель: самооценка своего самочувствия, настроения</p> <p>- Утренняя гимнастика «Кто первый?» Цель: закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры</p> <p>- Эмоциональная зарядка «Что нужно делать, чтобы быть здоровым?» Цель: закреплять представления о здоровом образе жизни, гармонизировать отношения в группе</p> <p>- Слушание песни «Если хочешь быть здоров – закаляйся!» Цель: закрепление представлений о здоровом образе жизни</p> <p>- Физминутка «Хомка» Цель: укрепление общего тонуса мышц организма</p> <p>- Рисование «атрибутов» здоровья, создание выставки для родителей Цель: закрепление «образа здоровья»</p> <p>- Игровое упражнение «Экран настроения» (перед уходом домой)</p>	<p>- Музыкальное занятие «Игра на музыкальных инструментах» Цель: развивать умение играть на детских музыкальных инструментах в оркестре, умение слушать мелодию (по плану воспитателя)</p> <p>- Игра - эстафета Цель: развивать умение работать в команде, совершенствовать навыки бега наперегонки, с преодолением препятствий, прыжков на одной ноге.</p> <p>- бег до пенька; - бег с препятствиями; - прыжки на одной ноге; - собирание целого из части; - конкурс капитанов (машинки) - перетягивание каната</p>	<p>- Игра малой подвижности «Рыбки» Цель: развивать умение контролировать своё состояние, расслабляться</p>
---	---	---	---

	<p>Цель: самооценка своего самочувствия, настроения</p>		
--	---	--	--