

**РАЗРАБОТКА  
ТЕХНОЛОГИИ  
ФОРМИРОВАНИЯ ОСНОВ  
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА  
ЖИЗНИ В ДОУ  
В СТАРШЕЙ ГРУППЕ**

Выполнила: Чаденкова Ю.Л.,  
воспитатель МБДОУ ЦРР № 180  
г.о.Самара

# Алгоритм деятельности

Тема дня

**в группе**

**в  
физкультурно  
м зале**

**в  
музыкальном  
зале**

**на улице**

**Тема недели: «В  
здоровом теле -  
здоровый дух»**

Беседа: «Солнце,  
воздух и вода – мои  
лучшие друзья»

Цель: Формировать  
представления о  
роли солнечного  
света, воздуха и  
воды в жизни  
человека и их  
влияние на здоровье.

Утренняя гимнастика  
«Здравствуй, лето»  
Цель: пробуждение  
организма для  
нормальной  
жизнедеятельности.

Слушание «Воздушная  
музыка». Цель:  
уравновешивание  
эмоционального фона  
Музыкальные  
импровизации на тему  
«Воздуха». Цель:  
развитие слухового  
восприятия,  
расслабление.

Подвижная игра  
«Четыре стихии»  
Цель: развивать  
внимание, память,  
ловкость  
Подвижная игра  
«Северный и южный  
ветер»  
Цель: развивать  
выносливость и  
внимание;  
совершенствовать  
умение бегать

**Понедельник:  
«Солнце, воздух  
и вода – мои  
лучшие друзья»**

Рассказать о взаимосвязи здоровья человека с природными и погодными явлениями.

Гимнастика для глаз: «Солнечный зайчик», «Дождь», «Ветер» Цель: развитие глазодвигательных навыков.

Гимнастика после дневного сна «Солнышко» Цель: Обеспечить постепенное пробуждение организма ребенка.

Чтение хл: Т.Бокова «На что похоже солнце» Е.Благинина «Свети, свети солнышко», «Дождик». Цель:

Познакомить ребенка с природными и погодными явлениями

Подвижная игра

«Солнышко»

Цель: развитие навыка бега.

# Вторник

## «Здоровое питание»

Подвижная игра малой подвижности «Соберем урожай яблок». Цель: развитие равновесия.

Артикуляционная гимнастика «Сытый хомячок», «Грибок», «Вкусное варенье»

Беседа о правильном питании

Гимнастика для глаз «Овощи»

Цель: развитие глазодвигательных навыков.

Игровые упражнения «Колобок», Цель: способствовать развитию гибкости шеи и спины

Утренняя гимнастика: «Сбор урожая». Цель: пробуждение организма для нормальной жизнедеятельности.

Просмотр мультфильмов: «Смешарики. Здоровое питание и здоровый образ жизни», «Ваше здоровье».

Цель: формировать представление о здоровом питании и здоровом образе жизни»

Подвижная игра большой и средней подвижности «Горячая картошка». Цель: развитие ловкости.

Игровые упражнения «Белочка грызет орешки». Цель: развитие подвижности и ловкости.

Нод по физическому развитию на улице: полоса препятствий. Цель: формирование навыков бега, развитие ловкости, координации движений

Гимнастика после дневного сна  
«Завтрак чемпионов». Цель:  
поднять настроение, мышечный  
тонус  
Чтение хл.: Н.Носов «Мишкина  
каша» Л.Зильберг «Витамины А,  
Б, С», «Рыбий жир», «Морковный  
сок», «Апельсин и лимон» Цель:  
Сформировать правильное  
представление о полезных  
продуктах  
Физкультурные упражнения  
«Лодочка». Цель: укрепление  
мышц спины  
Индивидуальная работа: растяжка  
«Травинка на ветру»  
Индивидуальная работа по физо:  
ходьба по скамье. Цель: развитие  
равновесия.  
Игры-драматизации «Поварята».

Игровые упражнения  
«Шире шаг». Цель:  
развитие  
синхронности  
движений.

**Среда**  
**«Не хочу**  
**болеть».**

Игровые упражнения  
«Звуковая гимнастика». Цель: формировать привычку детей дышать через нос, подготовить к более сложным дыхательным упр. При этом осуществляется профилактика заболеваний верхних дыхательных путей. Беседа «Береги здоровье смолоду». Цель: формирование привычки заботиться о своем здоровье.

Утренняя гимнастика:  
«Здоровички». Цель: постепенное пробуждение организма.  
Игровое упражнение «Исправь осанку»  
Цель: формирование правильной осанки

Музыкально-ритмические движения  
«Карусель». Цель: развивать умение сочетать движение с музыкой.  
Ритмика и танцы  
«Мы бодры, веселы». Цель: развивать выразительность движений.  
Совместные мероприятия с родителями и детьми «Мой дом – мое здоровье». Цель: объединение усилий с родителями по закреплению навыков здорового образа жизни.

Подвижная игра большой и средней подвижности  
«Выручай». Цель: закрепление в игровой форме навыков бега, развитие ловкости, координации движений  
Эстафеты  
«Болотные кочки». Цель: развитие ловкости.  
Народные подвижные игры  
«Пастух и волк». Цель: развитие внимания, ловкости, быстроты реакции.

Корректирующие  
упражнения «Чтобы нам не  
болеть». Цель: развитие  
двигательной активности,  
укрепление мышц ног и рук.

Разучивание пальчиковой  
гимнастики «Вышел  
палец погулять». Цель:  
развивать мелкую моторику  
рук.

Артикуляционная  
гимнастика «Усыпляем  
язык». Цель: укрепление  
мышц языка.

Гимнастика после дневного  
сна «Потянулись». Цель:  
поднять настроение и  
мышечный тонус.

Физкультурные упражнения  
«Березка». Цель:  
способствовать развитию  
гибкости мышц спины,  
живота, рук.

Игровые упражнения  
«Цапля». Цель:  
Способствовать  
развитию  
координационных  
способностей , а также  
развитию мышц ног

**Четверг**  
**«Личная**  
**гигиена и**  
**режим дня»**

Чтение хл: К.

Чуковский

«Мойдодыр»

Беседа «Личная

гигиена- залог

здоровья»

Цель: воспитывать

привычку следить

за своим внешним

видом:

самостоятельно

умываться, мыть

руки с мылом перед

едой и тд.

Закреплять знания

детей о предметах

личной гигиены.

Гимнастика для

глаз « Ночь»

Цель: развитие

глазодвигательных

навыков.

Утренняя гимнастика:

«Здоровье в порядке-

спасибо зарядке» Цель:

способствовать

организованному

началу дня.

Игровые упражнения

«Исправить осанку»

Цель: формирование

правильной осанки.

Слушание

«Музыка хорошего

дня». Цель: снятие

мышечного

напряжения

Просмотр

мультфильмов:

«Зарядка»,

«Смешарики.

Азбука здоровья:

Личная гигиена»

Цель: закрепить

полученные

знания о личной

гигиене»

Нод по

физическому

развитию на

улице: быстрые

пробежки

подвижные игра

«День-Ночь»

Цель: развитие

навыка бега,

ловкости и

внимательности

Индивидуальная

работа по физо:

отбивание мяча.

Цель: развивать

ловкость,

быстроту реакции.

Подвижная игра

«Ровным кругом»

Цель: закреплять знания

детей о предметах

личной гигиены и

навыках их

использования.



Динамическая пауза «Моемся,  
чистим зубы» Цель:  
профилактика утомления,  
нарушения осанки  
Артикуляционная гимнастика  
«Чистим зубки», «Расчёска».

Цель: выработка полноценных  
движений и определенных  
положений органов  
артикуляционного аппарата,  
необходимых для правильного  
произношения звуков.

Гимнастика после дневного  
сна» «Потянулись»,  
«Ракушка», «Улитка»,  
«Кошка». Цель: поднятие  
мышечного и психического  
тонуса.

Игровое упражнение «Правила  
гигиены» Цель: формирование  
у детей представления о  
правильном режиме дня и  
пользе его соблюдения для  
здоровья.

## Пятница «О спорте»

Игровые упражнения  
«Велосипедист».  
Цель: развитие  
внимания,  
координации.  
Разучивание  
дыхательной  
гимнастики  
«Футбол». Цель:  
укреплять мышечный  
тонус  
Беседа: «Летние виды  
спорта» Цель:  
Расширить и  
закрепить знания  
детей о летних видах  
спорта. И закрепить  
представления о том,  
что спорт укрепляет  
здоровье человека»  
Артикуляционная  
гимнастика «Силач».  
Цель: Укреплять  
мышцы языка.

Утренняя  
гимнастика  
«Зарядка  
спортсменов».  
Цель: постепенное  
пробуждение  
организма  
Спортивный  
праздник «Летняя  
олимпиада»

### **Задачи:**

Создать у детей  
представления об  
Олимпийских  
играх как мирного  
соревнования в  
целях физического  
совершенствовани  
я людей.

Слушание  
«Музыка хорошего  
дня». Цель: снятие  
мышечного  
напряжения  
Просмотр  
сборника  
советских  
мультфильмов про  
спорт

Спортивная игра  
«Бадминтон»  
Цель: развитие  
ловкости, точности  
и быстроты  
реакции  

- Подвижная игра  
«Кто дальше  
бросит» Цель:  
развитие мышц  
плечевого пояса,  
обучение  
бросанию в  
игровой форме

Отгадывание спортивных загадок: «Трибуны гудят», «Люди-горы», «Великаны» и т.д.

Цель: обобщать знание о спорте, развивать мышление.

Гимнастика после дневного сна:

«Штангист», «Футболист», «Боксер», «Пловец». Цель:

поднятие мышечного и психического тонуса.

Настольно-печатные игры с правилами «Виды спорта». Цель: формировать представления о летних видах спорта.

Физкультурные упражнения «Разминка спортсмена». Цель:

Способствовать развитию координационных способностей, развитию мышц рук, спины, живота, ног

Индивидуальная работа по физо: упражнения на статической равновесие.

Способствовать физическому развитию детей, их силе и ловкости.

Приобщать детей к здоровому образу жизни