**План оздоровительной недели во время летних каникул.**

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

**в старшей группе**

Выполнила: Сенина Татьяна

Евгеньевна

Воспитатель ГБОУ СОШ №2

с.п.Детский сад «Золотой петушок»

Безенчукского района

Самарской области

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема дня** | | **Алгоритм деятельности** | | | | | |
| **в группе** | | **в физкультурном зале** | **в музыкальном зале** | **на улице** | |
| Понедельник  «Кирпичики здоровья» | | Чтение и обсуждение: А. Болюбаш «стихи о здоровье для детей». Рассматривание сюжетных картинок. Ситуативная беседа.  Цель: Расширять представление о важных компонентах здорового образа жизни. | |  |  | Индивидуальная работа: Игровые упражнения со скакалкой. Цель: закреплять умение прыгать через скакалку, вращая её вперёд, назад. | |
| Творческие игры: «.Семья», «Больница», «Аптека»  Цель: способствовать объединению нескольких игр в единую сюжетную линию, закреплять знания о медицинских профилактиках. | | Комплекс утренней гимнастики: «Смелые. ловкие» Цель: создание эмоционального настроя, накопление и обогащения опыта. Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании. |  | Игра: «Как вырасти здоровым»  Цель: упражнять в правильном использовании обобщающих слов; воспитывать сообразительность, быстроты реакции. | |
|  | | НОД «В стране здоровья» (с мячами») |  |  | |
| Вторая половина дня | | | | | | | |
|  | Гимнастика после сна: побудка «Солнышко» Цель: привлекать детей к здоровому образу жизни, создавать хорошее настроение и заряд бодрости  Подвижно-д/и «Кирпичики здоровья» Цель: расширять представления о важных компонентах здорового образа жизни и факторах, разрушающих здоровье. | |  | | Выполнение упражнений в хороводном шаге | | Подвижная игра «Хитрая лиса» Цель: совершенствовать и расширять игровые замыслы и умения детей. |
| Первая половина дня | | | | | | |
| **Вторник «Как вырасти здоровым»**  Беседа: «Что такое витамины и где они живут» Рассматривание картинок с овощами. Цель: Активизировать знания детей о пользе витаминов, овощей и фруктов. | |  | |  | | Подвижная игра «С кочки на кочку». Цель: формировать навыки прыжков в длину. |
|  | | Комплекс утренней гимнастики: «Смелые. ловкие» Цель: создание эмоционального настроя, накопление и обогащения опыта. Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании. | |  | | Индивидуальная работа: «Перепрыгивание через бум» Цель: упражнять в мягком приземлении на обе ноги. |
| Д/и «Вершки и корешки» Цель: закрепить представления об овощах и фруктах об их съедобной части. | |  | | НОД на тему: «Моё здоровье». | |  |
| Вторая половина дня | | | | | | |
| Гимнастика после сна: побудка «Жучки» Цель: привлекать детей к здоровому образу жизни, создавать хорошее настроение и заряд бодрости. | |  | |  | | Игра малой подвижности: «Найди и промолчи»  Цель: развивать зрительное восприятие, умение соблюдать правила игры.  Самостоятельная двигательная активность  Оборудование: мячи, обручи. |
| Дыхательная гимнастика: «Часики», «Насос»  Цель: укрепление мышечного тонуса всей дыхательной системы | | Индивидуальная работа:  «Пройди по бревну»  Цель: добиваться улучшения техники ходьбы» | |  | | Подвижная игра «Ловкая пара»  Цель: учить бросать мяч под углом. |
| Чтение Г. Зайцева: Приятного аппетита», Ю. Тувим «Овощи», М. Безруких «Разговор о правильном питании» Цель: формировать у детей представления о важных компонентах  здорового образа жизни. | |  | |  | |  |
| Первая половина дня | | | | | |  |
| **Среда**  **«Спорт нам нужен, мы со здоровьем дружим»**  Чтение и обсуждение стихотворений В. Клименко «Зайка велосипедист», «Происшествие с игрушками»  Цель: формировать у интерес и ценностное отношение к спортивным достижениям; познакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения. | |  | |  | | Подвижная игра: «Лиса и зайцы»  Цель: формировать представление об образе жизни и повадках животных. |
|  | | Комплекс утренней гимнастики: «Смелые. ловкие» Цель: создание эмоционального настроя, накопление и обогащения опыта. Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании. | |  | | Индивидуальная работа: «Гуси» Цель: закреплять навыки приседания из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. |
| Игра: «Если сделаю так»  Цель: Обратить внимание детей на то, что в каждой ситуации может быть два выхода: один – опасный для здоровья, другой – ничем не угрожающий; воспитывать бережное отношение к себе и другим людям, защищать окружающих, не причинять боли; развивать мышление, сообразительность. | |  | | Музыкально-спортивное развлечение  «Спорт нам нужен, мы со здоровьем дружим». Цель:  Совершенствовать умение работать в коллективе и развивать чувство взаимопомощи; совершенствовать физические качества: быстроту, ловкость в беге, прыжках; доставить детям радость от занятия спортом. | | Подвижная игра «Хищник – добыча»  Цель: развивать быстроту бега, ловкость. |
| Вторая половина дня | | | | | | |
| Гимнастика после сна: побудка «Солнышко» Цель: привлекать детей к здоровому образу жизни, создавать хорошее настроение и заряд бодрости. | |  | |  | | Игра малой подвижности: «Найдём мишку»  Цель: развивать внимание, воображение в игре. |
| Подвижно – дидактическая игра «Виды спорта»  Цель: Формировать понятия детей о видах спорта. | | Индивидуальная работа: Перебрасывание мяча с низу друг другу.  Цель: развивать ловкость, выносливость. | |  | | Дыхательная гимнастика: «Часики», «Насос»  Цель: укрепление мышечного тонуса всей дыхательной системы. |
|  | |  | |  | | Самостоятельная двигательная активность: по желанию детей. |
| Первая половина дня | | | | | | |
| **Четверг «Я самый опрятный»** | |  | |  | | Подвижная игра: «чьё звено скорее соберётся»  Цель: упражнять в беге. |
| Беседа на тему: «Чтобы быть здоровым»  Цель: Развивать у детей понимания значения и необходимости гигиенических навыков. | |
| Пальчиковая гимнастика: «Семья», «Кулачок – Ванюша»  Цель: развитие мелкой моторики | | Комплекс утренней гимнастики: «Смелые. ловкие» Цель: создание эмоционального настроя, накопление и обогащения опыта. Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании. | |  | | Игровое упражнение с мячом: «Умею – не умею»  Цель: акцентрировать внимание детей на своих умениях и физических возможностях своего организма; воспитывать чувство собственного достоинства. |
| Акция: «Я самый опрятный»  Цель: закреплять культурно – гигиенические навыки (умывание. одевание, причёсывание и т. д.) | |  | | Музыкально – ритмическая игра: «Танец цирковых лошадок» Цель: развивать чувства ритма, умение передавать через движения характер музыки, её эмоционально – образное содержание; способствовать формированию навыков исполнения танцевальных движений. | |  |
| Вторая половина дня | | | | | | |
| Гимнастика после сна:побудка «Солнышко» Цель: привлекать детей к здоровому образу жизни, создавать хорошее настроение и заряд бодрости. | |  | |  | | Индивидуальная работа: «Кто впереди?»  Цель: закреплять бегать в колонне по одному, в среднем темпе. |
| Дыхательная гимнастика: *«Часики»*, *«Насос»*  Цель: укрепление мышечного тонуса всей дыхательной системы. | |  | |  | | Самостоятельная активная деятельность на выбор детей. |
| Первая половина дня | | | | | | |
| **Пятница *«В стане Спортландия»***  Беседа на тему: Виды спорта»  Цель:формировать понятия детей о таких видах спорта. Как – футбол, волейбол, баскетбол, теннис, гимнастика и т. д. Воспитывать желание заботится о собственном **здоровье**. | | Комплекс утренней гимнастики: *«Смелые. ловкие»* Цель: создание эмоционального настроя, накопление и обогащения опыта. Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании. | |  | | *«Экскурсия на стадион»*  Цель: Закрепить знания о видах спорта, способствовать укреплению **здоровья**. |
| Игра – Викторина с детскими зарисовками. *«Назови виды спорта»*  Цель: закреплять виды спорта, умение узнавать их по картинкам. | |  | |  | | Подвижная игра: *«Гуси – лебеди»*  Цель: учить действовать по сигналу воспитателя; воспитывать дружеские отношения в игре. |
| Гимнастика после сна: побудка *«Солнышко»* Цель: привлекать детей к **здоровому образу жизни**, создавать хорошее настроение и заряд бодрости. | | Дыхательная гимнастика: *«Часики»*, *«Насос»*  Цель: укрепление мышечного тонуса всей дыхательной системы. | | Вторая половина дня | | Игра малой подвижности: *«Найди зайку»* Цель: развивать внимание, воображение в игре.  Самостоятельная двигательная активность с мячом. Цель: доставить детям радость.  Игра: *«Почини спортивную форму»*  Цель: развивать зрительное восприятие, память. Учить детей практически применять полученные ранее знания, сравнить по цвету, используя промежуточное средство. |

|  |  |
| --- | --- |
|  | |
|  |