

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное
учреждение «Детский сад №40»**

**План тематической недели
«Спорт и здоровье в нашей жизни»
(средняя группа)**

**Выполнили: Дроздова Анастасия Сергеевна
воспитатель I категории**

**ГО Верхняя Пышма,
Август 2023 г.**

Формирование здорового подрастающего поколения – одна из главных стратегических задач развития страны. Сегодня стратегическое направление государственной политики в области поддержки и сохранения здоровья детей регламентируется и обеспечивается рядом нормативно-правовых документов.

Именно в дошкольном возрасте в результате целенаправленного воздействия формируется здоровье, привычка к здоровому образу жизни, общая выносливость, работоспособность организма и другие качества, необходимые для полноценного развития личности. Успешное формирование основ здорового образа жизни у дошкольников во многом зависит от целенаправленной систематической воспитательной образовательной. Данная работа по формированию основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста основана на системном подходе с использованием разнообразных форм работы с дошкольниками.

Цель: формирование культуры здорового образа жизни ребёнка.

Задачи: 1. Формировать представления о том, что быть здоровым – хорошо, а болеть – плохо. 2. Развивать эмоциональную сферу детей, культуру общения. 3. Содействовать накоплению двигательного опыта. 4. Закрепление навыков эффективного взаимодействия родителей и детей в процессе организации совместных игровых действий.

Тематический план

Формы работы	Место проведения
<p align="center"><u>Понедельник.</u></p> <p>Беседа «Как быть здоровым?» Цель: пропаганда здорового образа жизни.</p> <p>Утренняя гимнастика Цель: обретение эмоционального состояния и хорошего настроения на весь день.</p> <p>Подвижная игра «Совушка-сова» Цель: развитие двигательной активности, умения играть по правилам.</p> <p>Пальчиковая игра: «Пальчики мои» Цель: развитие у детей мелкой моторики пальцев.</p> <p>Прослушивание музыкальных композиций «Звуки природы» Цель: успокоить нервную систему детей, помочь быстрее настроиться на сон.</p> <p>Гимнастика пробуждения: Цель: постепенный переход детей от спокойного состояния к бодрствованию</p> <p>Подвижная игра «Кот и мыши» Цель: развитие умения ориентироваться в пространстве, действовать после сигнала.</p>	<p>в группе</p> <p>на воздухе</p> <p>на воздухе</p> <p>в группе</p> <p>спальная комната</p> <p>спальная комната</p> <p>на детской площадке</p>

Вторник.

Беседа «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья»

Цель: знакомство детей с понятием «закаливание», его особенностями и пользе

в группе

Утренняя гимнастика

Цель: обретение эмоционального состояния и хорошего настроения на весь день.

на воздухе

Пальчиковая игра: «Пальчики мои»

Цель: развитие у детей мелкой моторики пальцев.

в группе

Чтение и обсуждение отрывка из стихотворения

Г. Остера «Советы».

Цель: привитие навыков здорового образа жизни и развитие потребности в чистоте и правильном уходе за собой.

в группе

Подвижная игра «Самолёты»

Цель: развитие умения лёгкости движений, действовать после сигнала.

на детской площадке

Прослушивание музыкальных композиций «Шум моря»

Цель: успокоить нервную систему детей, помочь быстрее настроиться на сон.

спальная комната

Гимнастика пробуждения

Цель: постепенный переход детей от спокойного состояния к бодрствованию

спальная комната

Малоподвижная игра «Мячик кверху»

Цель: развитие быстроты движения и ловкости.

в группе

Среда.

Беседа «Витамины»

Цель: формирование представлений о зависимости здоровья человека от правильного питания

в группе

Утренняя гимнастика

Цель: обретение эмоционального состояния и хорошего настроения на весь день.

на воздухе

Дидактическая игра: «Узнай на ощупь».

Цель: развитие тактильной чувствительности.

в группе

Подвижная игра «Бездомный заяц»

Цель: развитие умения быстро бегать, ориентироваться в пространстве.

на детской площадке

Прослушивание музыкальных композиций «Пение птиц»

Цель: успокоить нервную систему детей, помочь быстрее настроиться на сон.

спальная комната

Гимнастика пробуждения

Цель: постепенный переход детей от спокойного состояния к бодрствованию

спальная комната

<p>Динамические игры с родителями Цель: Закрепление навыков эффективного взаимодействия родителей и детей в процессе организации совместных игровых действий.</p>	спортивная площадка
<p style="text-align: center;"><u>Четверг. Город «Спортивный».</u></p> <p>Беседа «Виды спорта» Цель: развитие интереса к различным видам спорта</p> <p>Утренняя гимнастика Цель: обретение эмоционального состояния и хорошего настроения на весь день.</p> <p>Дидактическая игра «Угадай вид спорта» Цель: расширять представления детей о видах спорта и названиях спортивного оборудования.</p> <p>«Веселые эстафеты» Цель: Привлечь детей к здоровому образу жизни через спортивные развлечения.</p> <p>Дыхательная гимнастика «Дерево на ветру» Цель: формирование дыхательного аппарата.</p> <p>Прослушивание музыкальных композиций «Звуки природы» Цель: успокоить нервную систему детей, помочь быстрее настроиться на сон.</p> <p>Гимнастика пробуждения Цель: постепенный переход детей от спокойного состояния к бодрствованию</p> <p>Подвижная игра «Ловишки» Цель: развитие умения бегать в рассыпную не наталкиваясь друг на друга</p>	<p>в группе</p> <p>на воздухе</p> <p>групповая комната</p> <p>спортивная площадка</p> <p>на воздухе</p> <p>спальная комната</p> <p>спальная комната</p> <p>спортивная площадка</p>
<p style="text-align: center;"><u>Пятница.</u></p> <p>Беседа «Безопасность» Цель: знакомство детей с правилами безопасного для здоровья поведения дома и на улице</p> <p>Утренняя гимнастика Цель: обретение эмоционального состояния и хорошего настроения на весь день.</p> <p>Малоподвижная игра «Удочка» Цель: развитие умения правильно подпрыгивать: оттолкнуться и подобрать ноги.</p> <p>Зрительная гимнастика «Солнышко и тучки» Цель: профилактика нарушений зрения дошкольников.</p>	<p>веранда</p> <p>на воздухе</p> <p>в группе</p> <p>веранда</p>

<p>Подвижная игра «Мышеловка» Цель: Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, по слову, быстро строится в круг. Упражнять в игре сообща.</p>	спортивная площадка
<p>Прслушивание музыкальных композиций «Шум дождя» С успокоить нервную систему детей, помочь быстрее настроиться на сон.</p>	спальная комната
<p>Гимнастика пробуждения Цель: постепенный переход детей от спокойного состояния к бодрствованию</p>	спальная комната
<p>Подвижная игра «Выше ноги от земли» Цель: учить детей бегать по залу врассыпную, запрыгивать на кубы, скамейки без помощи рук, спрыгивать с них легко на носки, полусогнутые ноги. Закрепить умение действовать по сигналу. Развивать ловкость, быстроту.</p>	на воздухе

Список литературы

- Гуменюк Е. И., Слисенко Н. А. «Формирование основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста». «ДЕТСТВО-ПРЕСС», Санкт-Петербург, 2012 г.
- Дереклеева Н. И. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья». «ВАКО», Москва, 2007 г.