

МАДОУ ГОРОДА НИЖНЕВАРТОВСКА ДС №52 «САМОЛЕТИК»

Воспитатель: Бакулина Д.В.

Перспективное планирование физкультурно-оздоровительных занятий в средней группе «НЕДЕЛЯ ЗДОРОВЬЯ»

Дата	Тема	Цель	Содержание
понедельник	Занятие «Сказка о потерянном здоровье»	Познакомить детей с тем, что такое здоровье и почему его следует беречь, дать представление о том, из каких компонентов складывается здоровье, вызвать у детей желание как можно больше узнать о том, как и почему следует сохранять свое здоровье	Обыгрывание ситуации Уточняющая беседа «Что такое здоровье» Путешествие по карте (доктор Гигиена, доктор Движение, доктор Закалка)
вторник	Занятие «Юные массажисты»	Познакомить с историей возникновения точечного массажа, упражнять в нахождении активных точек на лице и правильном выполнении массажа, развивать потребность заботиться о своем здоровье	Коммуникативная игра «Здравствуй» Комплекс упражнений «Кукла» Краткий рассказ об истории «волшебных точек» Массаж биологически активных точек «Что делать после дождика» Русская народная игра «Гуси и волк» Упражнение на дыхание
среда	Занятие «Мы мороза не боимся»	Уточнить и закрепить технику выполнения различных видов игрового массажа (ушной раковины, лица, носа), развивать двигательные навыки, двигательную память детей, воспитывать желание быть здоровым	Двигательное упражнение «Мы шагаем по сугробам» Самомассаж «Жарче, дырчатая тучка» Массаж лица «Белый мельник» (для профилактики простудных заболеваний) Гимнастика для глаз «Снегопад» Подвижная игра «Мороз – Красный нос» Гимнастика для стоп «Как на тоненький ледок» Дыхательное упражнение «Снежинка»
четверг	Физкультурно-оздоровительный досуг: «Мы тоже можем так»	Вызвать желание детей совершенствовать свое физическое развитие, учить выполнять оздоровительные упражнения, помочь понять их ценность	Двигательное упражнение «Журавль» Гимнастика для глаз «Жук» Пальчиковая гимнастика «Паучок» Подвижная игра «Журавль и лягушки» Самомассаж «Ладошки»
пятница	Занятие «Как стать Геркулесом?»	Вызвать желание детей совершенствовать свое физическое развитие, поддерживать к занятиям физическими упражнениями, воспитывать потребность в здоровом образе жизни	Чтение стихотворения «Силач» Выполнение упражнений: 1. «Цирковая лошадка» 2. «Петух» 3. «Любопытный щенок» 4. «Паровозик» Подвижная игра «Мы веселые ребята» Упражнение на дыхание «Петушок»

**Перспективное планирование физкультурно-оздоровительных занятий
в подготовительной группе**

МЕСЯЦ	ТЕМА	ЦЕЛЬ	СОДЕРЖАНИЕ
СЕНТЯБРЬ	1 занятие: «Опора и двигатели нашего организма»	Познакомить детей с функцией скелета и мышечной системы в организме; обучить правильной последовательности выполнения общеразвивающих упражнений на основе накопленного опыта, вырабатывать осознанное отношение к занятиям спортом	Рассматривание схемы скелета Краткая беседа Выполнение различных видов ходьбы и бега ОРУ без предметов Упражнения: 1. «Кто дальше бросит мяч» 2. «Кто дальше прыгнет» подвижная игра «Охотники и обезьяны» упражнение на расслабление «Я на солнышке лежу»
	2 занятие: «Как стать силачом»	Дать знания детям о позвоночнике как об основе костно-мышечной системы. Развивать силу воли. Воспитывать интерес к движениям и здоровому образу жизни, уверенность в своих силах	Вспомнить былинных героев (Илью Муромца) Рассматривание схемы «Как устроен человек» Комплекс корригирующей гимнастики «Я позвоночник берегу» Подвижная игра «Замри» Массаж спины «Барабан» Игровые упражнения: 1. «Цирковая лошадка» 2. «Любопытный щенок» упражнения на расслабление богатырские советы: 1. Утро начинайте с гимнастики 2. Занимайтесь постоянно, не ленитесь
ОКТАБРЬ	1 занятие: «Что представляет собой сердце человека?»	Дать общее представление о значении сердца человека. Формировать правильное отношение к выполнению упражнений, которые полезны для укрепления здоровья. Научить детей находить пульс. Поддерживать желание глубже узнать себя	Беседа с опорой на таблицу «Как устроен человек» Практическое задание «Определим свой пульс» Комплекс ОРУ в парах Игровые эстафеты: 1. «Кто больше соберет мячей?» 2. «Кто быстрее?» упражнение на восстановление дыхания обсуждение схемы кровеносных сосудов

			игра «Кровяные парходики» релаксация чтение стихотворения «Наше сердце»
	2 занятие: «Школа космонавтов»	Закрепить знания детей об упражнениях, развивающих и укрепляющих сердце. Совершенствовать навыки самостоятельного выполнения упражнений. Воспитывать доброжелательные отношения к сверстникам	Детям предлагают вступить в школу юных космонавтов Краткая беседа о сердце, проверка пульса Тренировка ОРУ с гимнастическими палками Подвижная игра «ждут нас быстрые ракеты» Упражнения для укрепления мышц спины «Невесомость» Расскажем инопланетянам как сохранить сердце здоровым (правила)
Н О Я Б Р Ъ	1 занятие: «Чудо – нос»	Познакомить детей с особенностями внутреннего строения носа человека. Рассказать о функциях и значении носа в процессе дыхания. Ознакомить с массажем носа, с правилами гигиены	Загадывание загадки Рассказ о строении носа (по таблице) Игра «Узнай по запаху» Самомассаж пазух носа Дыхательная гимнастика «Любимый носик» Игра «Где, чей нос» Правила гигиены
	2 занятие: «Путешествие воздушных человечков»	Познакомить детей со строение дыхательной системы, ее функциями и значением. Развивать аналитические способности. Воспитывать желание бережно относиться к своему здоровью	Работа по плакату с изображением дыхательной системы человека Опыт «Как мы дышим» Упражнения: 1. «Гармошка» 2. «Самовар» 3. «Ветерок» Игра «Надувание шаров» Выработка правил для укрепления дыхательной системы Релаксация «Волшебный сон»
Д Е К А Б Р Ъ	1 занятие: «Уши – органы слуха»	Сформировать у детей анатомо-физиологические знания о строении и функциях органов слуха. Активизировать знания детей о роли слуха. Развивать слуховое восприятие. Развивать любознательность	Рассматривание таблицы «Строение уха» Рассказ о строении ушей Массаж ушей и носа «Чтобы уши не болели» Игры: 1. «Угадай, кто позвал» 2. «Определи, где звенит колокольчик» 3. «Лиса» 4. «Минутка тишины»

	2 занятие: «Чтобы уши не болели»	Дать понятие о том, как не допустить заболевания ушей. Познакомить с правилами гигиены органов слуха. Воспитывать любовь к своему организму	Вспомнить как устроено ухо человека Комплекс дыхательной гимнастики «На улице» Проведение опыта (связь уха с носом) Массаж ушных раковин Массаж биологически активных точек «Не болей-ка» Правила, что вредно для ушей Динамическое упражнение «Вместе весело шагать»
ЯНВАРЬ	1 занятие: «Как устроены наши глаза»	Показать детям какую роль играет зрение в жизни человека. Познакомить со строением глаза. Научить детей самостоятельно снимать зрительное напряжение. Развивать аналитические способности. Воспитывать желание бережно относиться к своему зрению	Рассматривание схемы «Строение глаза» Беседа, чтение стихотворения Орлова «Ребятишкам про глаза» Гимнастика для глаз «Солнечный зайчик» Массаж глаз «Раздеваем лук» Проведение опыта (опыт Мариотта) Подвижная игра «Жмурки»
	2 занятие: «Для чего нужен язык»	Дать детям знания о значении языка в ощущении вкуса пищи, а также о значении слюны и о влиянии температуры пищи на обострение или притупление вкусовой чувствительности	Загадывание загадки о языке Рассматривание схемы языка со вкусовыми зонами Опыт №1 «Определим пищу на вкус» Опыт №2 «Показать взаимосвязь органов вкуса и запаха» Опыт №3 «Определить вкусовые зоны языка» Упражнения для языка: 1. «Чашечка» 2. «Убежали звуки»
ФЕВРАЛЬ	1 занятие: «Кожа или живая одежда»	Дать детям знания о том, что кожа – это кожный покров тела человека. Познакомить с функциями (защита, чувствительность). Воспитывать желание быть чистоплотными	Рассказ взрослого о коже Игра «Определи на ощупь» Опыт №1 «Сравнить температуру воды» Опыт №2 «Определить расположения «теплых» и «холодных» точек» Игра «Покажи, куда мы попали» (пантомима)
	2 занятие: «Как путешествует пища»	Познакомить детей с пищеварительным трактом и его отделами. Показать важность выполняемой каждым отделом работы. Учить детей понимать организм, его потребность	Создать игровую ситуацию «Маленькие следопыты» Работа по таблице «Как устроен человек» Оздоровительное упражнение «Зарядка» Опыт «Путешествие пирожка» Советы Доктора Здоровая пища: «Прежде чем за стол мне сесть, я подумаю, что есть»

МАРТ	1 занятие: «Как мы спасали Витаминку»	Познакомить детей с понятиями «полезная и вредная для здоровья пища». Уточнить и закрепить знания о витаминах, развивать мыслительную деятельность	Создание ситуации Ритмический танец под песню «Веселые путешественники» Эстафеты: 1. «Магазин» 2. «Витамины» 3. «Кто быстрее сварит суп» Игры: 1. «Сад – огород» 2. «Овощи» 3. «Расскажи, где живет витамин А, В, С, Д» Массаж спины «Суп»
	2 занятие: «Крепкие-крепкие зубы»	Продолжить знакомство детей с органом пищеварения зубами. Научить детей воздерживаться от совместного пользования предметами личной гигиены. Развивать способность к сравнениям, суждениям	Рассматривание таблицы «Строение зуба», беседа Упражнение «Чистым зубы» Игра «Что полезно для зубов» Оздоровительные упражнения: 1. «Любопытный нос» 2. «Лебединая шея»
АПРЕЛЬ	1 занятие: «Кто такие микробы»	Дать представление о микробах, являющихся и распространителями инфекционных заболеваний, и полезными для людей. Развивать любознательность	Рассказ о микробах «Победим микробов» Оздоровительное упражнение «Умывалочка» Упражнение с мячом Рассматривание таблицы с названием витамина: Витамин А – отвечает за здоровую кожу и хорошее зрение Витамин В – улучшает пищеварение Витамин С – оберегает от простуды, укрепляет кости Витамин Д – восстанавливает зубы и кости Эстафета «Кто больше соберет витаминов»
	2 занятие: «Полезные привычки»	Сформировать у детей умение сознательно вырабатывать полезные привычки. Воспитывать соблюдение правил общественной и личной гигиены	Расскажите, режим – это... ОРУ с мячом Ходьба по массажным дорожкам Эстафеты: 1. «Помоги волку умыться» 2. «Сохрани кубик» игра «Хорошо или плохо»

МАЙ	1 занятие: «Царственная осанка: ее может иметь каждый»	Вспомнить какие функции выполняет позвоночник. На основе уже накопленного опыта формировать навыки выполнения упражнений для развития определенных частей тела. Научить бережно относиться к организму	Динамические упражнения «Я позвоночник берегу» Двигательные упражнения: 1. «Великаны, гномы» 2. «Цапля» 3. «Ракета» Оздоровительный бег Дыхательное упражнение «Грибок» ОРУ с гимнастической палкой Игра на внимание «Ель, сосна, елочка» Массаж спины Релаксация «Осанка»
	2 занятие: Итоговое занятие	Уточнить и закрепить знания детей о своем организме. Закрепить понятие движение – это жизнь. Воспитывать желание вести здоровый образ жизни	Расскажем, что у меня внутри и как это работает Выполни оздоровительное упражнение для спины, ног... Игра «Я массажист» Подвижная игра по желанию детей

Примерные образцы физкультурных занятий

**Конспект занятия для детей младшей группы
Тема «Паровозик с именем»**

Цели: Формирование представления ребенка о себе, о своем теле. Вызвать положительное отношение к себе, сверстникам.

Ход занятия

Физинструктор: Сейчас каждый из вас превратиться в паровозик.

Двигаясь по кругу, дети по очереди называют свое имя, делают движения руками и произносят: «чух-чух-чух...». после каждого круга кто-то выбирается паровозиком, а остальные будут вагончиками.

Физинструктор: Поехали на лесную поляну. Какой солнечный день! Я улыбаюсь вам, а вы улыбнитесь друг другу! Как хорошо, что мы все вместе! Мы спокойны, добры, ласковы, приветливы. Мы всегда здоровы. Я желаю вам хорошего настроения и самочувствия. А теперь посмотрите, какие волшебные человечки живут на этой полянке (*выставляет рисунки мальчика и девочки*). Смотрите, палка, палка-огуречик – получился человек. Вам нравятся такие человечки?

Дети: Да.

Физинструктор: Сегодня мы узнаем, как устроен настоящий человек. Садитесь поудобнее. Касаясь руками различных частей тела, называйте их и повторяйте за мной слова:

Головушка-соловушка,
Носик-крносик.

Дети гладят себя по голове
Закрывают глаза и дотрагиваются
До носа пальчиком

Щечки-комочки.

Мнут щечки и трут их ладошками

Губки-дубочки.

Вытягивают губы в трубочку

Зубочки-дубочки.

Стучат зубами

Глазки-подсказки.

Смотрят вокруг себя

Реснички-сестрички.

Моргают

Ушки-подслушки.

Трут мочки ушей

Плечики-кузнечики.

Дергают плечами вверх-вниз

Ручки-хватучки.

Делают хватающие движения

Пальчики-мальчики.

Шевелят пальчиками

Грудочка-уточка.

Вытягивают вперед грудь

Пузик-арбузик.

Гладят животик

Спинка-тростинка.

Вытягивают спинку

Ножки-сапожки.

Топают ногами

Физинструктор: Молодцы! А теперь нам пора возвращаться в детский сад.

Маленькие ножки бежали по дорожке,

Прыг-скок – пенек,
Прыг-скок – сучок,
Сели, встали, уф, устали.

Конспект занятия для детей средней группы
Тема «Надо, надо умываться ...»

Цели: Создать позитивное отношение к культурно-гигиеническим навыкам, усилить личностное отношение к культуре тела, помочь организовывать жизненный опыт детей.

Ход занятия

Физинструктор: Вы помните, о чем мы говорили в прошлый раз?

Дети: Да.

Физинструктор: А сегодня мы начинаем с игры «Мое утро». Передавая мяч по кругу, мы будем друг другу рассказывать, что мы делали по утрам.

Проводится физкультминутка «Хома-Хомячок».

Физинструктор: Ребята, не только люди, но и животные приводят себя в порядок после сна. Кто может рассказать об этом?

Дети рассказывают.

Физинструктор: А зачем мы умываемся, чистим зубы, моем руки, причесываемся?

Дети отвечают.

Физинструктор: А что такое микробы? Что вы о них знаете?

Дети высказывают свои предположения.

Затем физинструктор читает стихотворение «Микроб».

Микроб - ужасно вредное животное:

Коварное и, главное, щекотное.

Такое вот животное в живот

Залезет – и спокойно там живет.

Залезет, шалопай, и где захочется

Гуляет по больному и щекочется.

Он горд, что столько от него хлопот:

И насморк, и чихание, и пот.

Вы, куклы, мыли руки перед ужином?

Ой, братец Лис, ты выглядишь простуженным.

Постой-ка, у тебя горячий лоб:

Наверное, в тебе сидит микроб!

Физинструктор: Иногда микробы попадают не только на руки и лицо, но и в нос, горло, и тогда мы начинаем чихать и кашлять. А как защитить себя от таких микробов?

Дети высказывают свои предложения.

Физинструктор предлагает детям провести закаливающее **носовое дыхание**:

1. Погладить нос (боковые части носа) от кончика к переносице, сделать вдох. На выдохе постучать по крыльям носа указательными пальцами (5-6 раз).
2. Сделать по 8-10 вдохов и выдохов через правую ноздрю, затем - через левую, по очереди закрывая отдыхающую указательным пальцем.
3. Сделать вдох носом. На выдохе протяжно тянуть звук м-м-м, одновременно постукивая пальцами по крыльям носа. Быстро втянуть внутрь живота брюшные мышцы, одновременно сделать резкий выдох через нос (3-4 раза).
4. Во время выдоха широко раскрыть рот и, насколько возможно, высунуть язык, стараясь его кончиком достать до подбородка. Беззвучно произнести: а-а-а (5-6 раз).

Физинструктор: Еще способ уберечь себя от микробов – закрывать рот и нос носовым платком.

Организуется игра под названием **«Микробы»**.

Физинструктор: Микробы живут только там, где грязно, не моют пол и игрушки, не протирают пыль. Что нужно делать? Как уберечь себя от микробов?

Дети: Нужно соблюдать чистоту.

Физинструктор: Правильно. Микробы боятся свежего воздуха, и если окна и двери плотно закрыты, то в комнате видимо-невидимо микробов. Что же нужно делать?

Дети: Проветривать помещение.

Физинструктор: Как правильно проветривать комнату? Ведь если мы сейчас откроем окна, то сразу заболеем.

Дети отвечают.

Проводится упражнение для мелкой моторики рук **«Солнышко»**.

Конспект занятия для детей старшей группы

Тема: «Рабочие инструменты человека»

Цель: выявить знания детей о значении рук и ног в жизни человека; познакомить детей с приемами массажа, оздоровительными упражнениями; воспитывать желание быть здоровыми, выполнять упражнения.

Пособия: кубики, корригирующие дорожки, набор палочек, бумага.

Ход занятия

- Ребята, сегодня мы будем говорить о больших помощниках «рабочих инструментах» каждого человека. А что это за помощники, узнаете если отгадаете загадку: «Что легче всего на свете?» (Руки).

-Что мы делаем с помощью рук?

- Руки наши – труженицы. С рождения нет им покоя. Человек своими руками может сделать столько прекрасных дел!

- И чтобы они не уставали, были быстрыми и ловкими в движении, крепкими, сильными, помогите им. (выполнение детьми пальчиковой гимнастики).

- А теперь поиграем в игру: «Кто быстрее соберет кубики»
- Вот какие быстрые были ваши руки.
- Какие еще у человека есть помощники? (Ноги)
- Правильно, они нам тоже очень нужны.
- Как можно тренировать ноги, чтобы они не уставали? (делать зарядку, кататься на лыжах, велосипеде, бегать летом босиком по траве, песку, гальке).
- Мы поиграем в игру «Ловишка». Посмотрим, чьи ноги самые быстрые.
- Молодцы, у вас быстрые ноги.
- Давайте отдохнем и проведем оздоровительную минутку для пальчиков рук.

Упражнение №1

- Правой рукой помассируйте каждый палец на левой руке. То же сделайте с правой рукой. Старайтесь уделять внимание каждому суставу, тщательно растирая. Пальцы рук связаны с мозгом и внутренними органами. Массаж большого пальца повышает деятельность головного мозга, указательного – улучшает работу желудка, среднего – кишечника и позвоночника, безымянного – печени, мизинец помогает работе сердца.

Упражнении №2

- Встряхните руки, словно сбрасываете с них капельки воды.
- Теперь позаботимся о наших ногах, мы сделаем упражнения.

Упражнение №1

- Походите по массажным дорожкам.

Упражнение №2

- Разорвите пальцами ног бумагу.

Упражнение №3

- Собрать пальцами ног палочки.
 - Подумайте и скажите, как беречь ноги? (содержать в чистоте, носить удобную обувь, выполнять упражнения).
- Вспомним слова: Сам себе я помогу,
Сам здоровье сберегу!

Конспект занятия для детей подготовительной группы

Тема: «Сердце я свое сберегу, сам себе я помогу»

Программное содержание: познакомить детей с работой человеческого сердца, формировать любовь и осознанное отношение к выполнению упражнений сердечной мышцы; обучить правилам поведения, при соблюдении которых сердце сохраняется здоровым; совершенствовать навыки самостоятельного выполнения общеразвивающих упражнений.

Материал: рисунок сердца, схема кровеносных сосудов, мячи синего и красного цвета; вырезанные из красной бумаги «улыбающиеся сердца».

Ход занятия

Предлагаю вспомнить детям занятие, на котором они познакомились со строением своего тела.

- Что является опорой нашего организма?
- Что приводит в движение скелет и все наше тело?
- Что необходимо делать для упражнения наших мышц?

После ответов детей проводится танцевальная разминка.

- Молодцы! Хорошо позанимались. А в награду за ваши труды я дам вам послушать песенку, которая состоит всего из 2-х слов: «тук – тук».

Прослушиваем фонограммы биения человеческого сердца.

- Такую песенку исполняет сердце каждого из нас. Вы ее можете услышать в любую минуту. Для этого нужно положить пальцы на запястье, на горло или на висок. (обучение детей определению своего пульса).

Обращаю внимание на рисунок сердца.

- А теперь посмотрите, как выглядит наше сердце, размером оно с апельсин. Но несмотря на свой небольшой размер, сердце каждый день делает 12 тысяч ударов и когда вы двигаетесь, и когда спите. Поэтому мы должны беречь свое сердце, заботиться о его состоянии. Сердце – тоже мышца. Регулярные занятия физкультурой и подвижные игры укрепляют его. А если сидеть целыми днями без движений, например, смотреть телевизор, то рано или поздно сердце перестанет хорошо работать.

- Вспомните полезные для укрепления мышц спортивные упражнения и игры.

Игровые эстафеты

- 1) «Кто быстрее» (прыжки на двух ногах)
- 2) «Кто больше соберет мячей?»
- 3) «Забей мяч в ворота»

- Мы с вами побегали, поиграли и сердце начало биться сильнее и быстрее прокачивать кровь через все органы. Попробуйте сейчас послушать биение своего сердца и скажите, чем оно отличается от того, что мы с вами слышали в начале занятия. Вы почувствуете, как сердце колотится у вас в груди после быстрого бега. Это очень полезно, потому что такая тренировка укрепляет сердечную мышцу. Сердце может забиться и от волнения, например, когда вы переживаете в эстафете за свою команду, но никакого вреда от этого не будет. За день вы много двигаетесь, испытываете много впечатлений, поэтому необходимо вовремя отдыхать. Когда вы отдыхаете, сердце тоже отдыхает и бьется медленнее.

Оздоровительная минутка «Я немного отдохну»

(выполнение дыхательных упражнений)

- А теперь представьте себе пароходы, которые везут грузы. Так и сердце, сократившись, выталкивает красную реку крови в артерию, по которым «пароходики» с кислородом из легких и питательными веществами из съеденной нами пищи отправляются в далекое путешествие по всем клеточкам нашего организма.

Эстафета «Кровяные пароходики»

В заключении я хочу напомнить вам правила, соблюдая которые вы сохраните свое сердце здоровым.

1. Регулярно занимайтесь физкультурой, бегайте и прыгайте.
2. Обязательно отдыхайте днем и ночью.
3. Кушайте очень хорошо – продукты очень полезны.

4. Если вы больны, лежите в постели столько времени, сколько назначил врач.
И тогда ваше сердце будет здоровым и сильным.