**Примерное тематическое планирование в средней группе по здоровьесбережению**

|  |  |
| --- | --- |
| **Тема дня**  | **Содержание деятельности** |
| **в группе** | **в физкультурном зале** | **в музыкальном зале** | **на улице** |
| **Понедельник****«Страна Витаминия»** | Беседа о пользе витаминовЦель: Рассказать детям о пользе витаминов, их значении в жизни человека, объяснить, как витамины влияют на организм людей.Дид. Игра «Витаминная семья». Цель: закрепить знания детей о содержании тех или иных витаминов в овощах и фруктах. Индивидуальная работа с группой детей . Цель: закреплять умения детей лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек.Побудка после сна «Котята», хождение по массажным дорожкам, обширное умывание. Цель: постепенное пробуждение после сна, профилактика плоскостопия, закаливание.Хороводная игра «Карусель» .Цель: закреплять умение двигаться в соответствии со словами.Индивидуальная работа. «Змейки». Цель: закреплять навык ползания на четвереньках между предметами. | Физкультурное занятие ***Тема: Мячи – ловкачи****.*Цель: закреплять навыки выполнения гимнастических движений с мячом, различные виды ходьбы и бега; совершенство- вать навыки владения мячом( метание мяча на дальность, в вертикаль -ную цель, перебрасы -вании через пре -пятствие), развивать двигательную активность. Закреплять знание цвета, развивать произвольное внимание. Воспитывать любовь к занятиям спортом, интерес  к их резуль- татам. | Музыкально-ритмические упражнения (муз.рук-ль) Игра «Колпачок» Цель: обучение различным танцевальным движениям. | Утренняя зарядка «Смотрит солнышко в окошко» Цель: настроить организм на бодрое состояние, закреплять умение ходить обычным и приставным шагом, перестроение в колонну по два, укрепление мышц плечевого пояса, спины, ног.Подвижная игра « Охотники и зайцы». Цель: Развивать умение метать в подвижную цель, упражнять в беге, прыжках на двух ногах.Игровое задание «Цапля» .Цель: тренировка равновесия, опорно-двигательного аппарата.Подвижная игра «Самолёты». Цель: развивать ориентировку в пространстве, закреплять навык построения в колонну, упражнять в беге.Индивидуальная работа с группой детей. «Велосипедисты» Цель: учить детей кататься на двухколёсном велосипеде по прямой.Самостоятельная двигательная активность детей.Оборудование: мячи .футбольные 2 шт, мяч-шар 3 шт, велосипеды 3 шт., мелки, обручи 4шт. (малые) скакалки (короткие)3 шт., вертушки 6 шт. |
| **Вторник****«День чистюль»** | Беседа «Откуда берутся микробы». Цель: сформировать представление о болезнях, микробах. Сообщить элементарные сведения об инфекционных заболеваниях, способах распространения болезней. Учить заботиться о своём здоровье и о здоровье окружающих людей.Дид. Игра «Что нужно для здоровья». Цель: закрепить знания о предметах личной гигиены.Пальчиковая гимнастика «Моем пальчики!» Цель: развитие мелкой моторики Индивидуальная работа с подгруппой детей « Сбей кеглю». Цель: развивать глазомер, ловкость, внимательность.Побудка после сна «Просыпайся детвора!» Цель: поднятие мышечного и психического тонуса, создание хорошего настроения на вторую половину дня. Игра малой подвижности «Если все мы встанем в круг, мяч тебе я брошу друг! »Цель: закрепить умение ориентироваться (справа, слева), развитие ловкости, словесного обозначения действия. |   | **Спортивно-музыкальное развлечение «В сказку за здоровьем!»**. Цель: Прививать культурно-гигиенические навыки, воспитывать культуру внешнего вида, развивать двигательную активность, доставлять радость от встречи с любимыми сказочными персонажами. | Утренняя зарядка «Мы дружные ребята». Цель: настроить организм на бодрое состояние. Закреплять умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног, укреплять мышцы плечевого пояса и спины, ног.Подвижная игра «Мыши в кладовой». Цель: совершенствовать бег врассыпную, не задевая друг друга, действовать по сигналу воспитателя.Игровое задание «Поймай мяч!» Цель: отработать навык бросания мяча друг другу снизу.Индивидуальная работа с подгруппой детей. Упражнение «Мячики» . Цель: закреплять умение прыгать на месте на двух ногахСамостоятельная двигательная активность детей. Оборудование : мячи резиновые 5шт., кегли 2 набора, кольцеброс 2 набора, скакалка короткая 3 шт., цветные мелки 5 уп.  |
| **Среда** **« У доктора Пилюлькина»** | **Экскурсия** в кабинет медицинских работников «Я прививок не боюсь…». Цель: Рассказать детям о пользе профилактических прививок; воспитывать уважение к труду медицинских работников.Индивидуальная работа «Попади в воротики». Цель: совершенствовать навык прокатывания мяча друг другу через дугуСюжетно-ролевая игра «На приёме у доктора Айболита» . Цель: развивать познавательный интерес к труду врача, учить поддерживать беседу, отвечать на вопросы; воспитывать уважение к труду медиков. Просмотр мультфильма о бегемоте, который боялся прививок.Гигиеническая гимнастика после сна «Солнышко». Цель: вызвать ощущение радости и лёгкости пробуждения. Подвижная игра « Курочка-хохлатка». Цель: выполнять имитационные движения, звукоподражать, развивать внимание, соблюдать правила игры.**Консультация для родителей «Роль семьи в формировании ЗОЖ!».** Цель: Пропаганда здорового образа жизни. |  | **Просмотр презентации**. «Путешествие в страну «Неболейку». Цель: формирование начальных представлений о ЗОЖУпражнения на коррекцию осанки «Кошечка», «дровосек», «змейка» Цель: Формировать навыки правильной осанки | Утренняя зарядка «Мы смелые, умелые». Цель: Формировать навык правильной осанки, упражнять в ходьбе и беге на носках, пятках, на наружных сторонах стоп. Фестиваль подвижных игр «В гостях у Спортика» Цель: создание благоприятного микроклимата; развитие ловкости, координации движений, умение действовать в игре совместно и дружно, выполнять правила; контролировать эмоции.Подвижная игра «Лошадки». ЦЕЛЬ: Упражнять в беге колонной, развивать ловкость, чувство товарищества.«Лохматый пёс» Цель: совершенствовать умение двигаться врассыпную, двигаться в соответствии с текстом, развивать ориентировку в пространстве, ловкость.Индивидуальная работа «Попади в цель» Цель: отработать навык метания мяча в горизонтальную цель (2-2,5 м)Самостоятельная двигательная активность детей.Оборудование: обручи большой (100 см) 2 шт. флажки 10 шт, .мячи 5 шт ,скакалки 6 шт, футбольные мячи 2 шт. шапочки для игр, мелки цветные 3 пачки.  |
| **Четверг****«Береги своё здоровье»** | Беседа «Почему болят зубы?» Цель: способствовать расширению знаний детей о зубах и их функциях; прививать гигиенические навыки, стремление заботиться о зубах.Дидактическая игра «Полезно-вредно». Цель: закреплять знания о предметах, полезных для здоровья, умение формировать предметы.Артикуляционная гимнастика «наши зубки». Цель: развитие артикуляционного аппарата.Индивидуальная работа «Попади в обруч». Цель: развитие глазомера, закреплять навык метания мешочка с песком правой и левой рукой в горизонтальную цель.Музыкальная побудка«Путешествие», хождение по массажным дорожкам. .Цель: вызвать ощущение легкости и радости пробуждения, формирование навыков правильной осанки, профилактика плоскостопия.Хороводная игра «Шла коза по лесу». Цель: закрепить умение двигаться по кругу в разных направлениях, выполнять движения согласно тексту, создать хорошее настроение.  | Физкультурное занятие*Тема****: Со спортом дружить – здоровыми быть!***Цель: совершенствовать умения детей в ползании на четвереньках по прямой, совершенствовать умение пролезать в обруч левым (правым) боком, упражнять в прыжках через короткую скакалку, продолжать учить бросать мешочек в горизонтальную цель правой (левой) рукой. Развивать ловкость, выносливость, координацию движений. Воспитывать интерес к занятиям спортом.Оборудование: обручи, короткая скакалка, мешочки, мишень, кегли, плоские палки (для выкладывания «линий»), длинная скакалка, короткие шнуры.  |  | Утренняя зарядка « Здравствуй, новый день!». Цель: упражнять в ходьбе с высоко поднятыми коленями, укреплять мышцы кистей рук, брюшного пресса, ног.Подвижная игра « Найди себе пару». Цель: закреплять навык бега в рассыпную, не мешая друг другу, уточнить названия цветов, развивать внимание, быстроту реакции.Игровое задание «Кто прыгнет дальше?» Цель: отработать навык прыжка на двух ногах вдаль с места.Игра с подгруппой детей «Мой весёлый, звонкий мяч! Цель: закрепить навык отбивания мяча о землю правой рукой. Самостоятельная активная деятельность детей. Оборудование: мячи резиновые 5 шт., кегли, скакалки 5 шт, обручи (55-65см ) 5 шт, самокаты 2 шт., кольцеброс , мячи футбольные 2 шт. |
| **Пятница «Спортивный калейдоскоп!»** | Беседа «Я – здоровый человек!». Цель: формировать заботливое отношение к своему здоровью!Дид.игра «Правила личной гигиены!». Цель: закрепить знания правил личной гигиены, уметь выполнять имитационные движения.Индивидуальная работа с подгруппой детей «Поймай мяч!». Цель: закрепитьнавык бросания мяча вверх и ловля его двумя руками (3-4 раза).Побудка после сна «Сон ушёл, пора вставать…» Цель :поднятие мышечного тонуса, создание хорошего настроения. Игра средней подвижности «Зеркало». Цель: закреплять координацию движений. |   |  |  Утренняя зарядка « Мы – спортсмены!» Цель: упражнять в обычной ходьбе, приставным шагом, подпрыгиванием на двух ногах с продвижением вперёд, укреплять мышцы рук, спины, ног,упражнения на восстановление дыхания «Цветок», «Дирижёр».**Спортивный праздник с родителями** « Мама, папа, я – спортивная семья!Цель: Формировать навыки ЗОЖ; воспитывать интерес к физической культуре и спорту ,укреплять здоровье, повышать двигательную активность, создавать условия для организации активного отдыха. Самостоятельная активная деятельность. Оборудование:Мячи резиновые 5 шт, скакалки( короткие)5шт, велосипеды 2 шт., самокаты 2 шт, цветные мелки 2 уп., магнитофон, флажки 10 шт., обручи (большие) 2шт.. канат, мыльные пузыри 5 шт. воздушные шары 10 шт. |