

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Тольяттинский государственный университет»

УПРАВЛЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

ИТОГОВАЯ РАБОТА СЛУШАТЕЛЯ

курсов повышения квалификации по программе

**«Воспитание культуры здорового образа жизни у дошкольников»
(модуль вариативной части повышения квалификации по индивидуальному
образовательному чеку)**

срок обучения: с 28.03.2023 г. по 03.04.2023г.

тема:

**Перспективно-тематическое планирование воспитания
культуры здорового образа жизни у детей старшей группы**

Выполнил:

Сергеева Марина Вячеславовна, воспитатель МБУ детский сад № 45 «Яблонька»

Проверил:

Ошкина А.А., к.пед.н., доцент кафедры
дошкольной педагогики, прикладной психологии ТГУ

Кол-во баллов: баллов

**Оценочное суждение о степени достижения конечных образовательных
результатов: ПК сформирована полностью**

Тольятти-2023

Перспективно-тематическое планирование реализации содержания
 ОО «Физическое развитие» (формирование здорового образа жизни) на учебный год

Тема недели	Элемент ЗОЖ/Микротема	Образовательная деятельность	Самостоятельная деятельность	Взаимодействие с родителями
Сентябрь 3 неделя Праздник «День знаний»	Режим дня/ «Страна знаний»	Праздник «1 сентября - День знаний» Беседа: «Хочу всё знать?» Рассматривание сюжетных картин и беседа по теме «Что такое школа» Квест – игра «Путешествие в страну знаний» Экскурсия в школу Чтение сказки Успенский «Чебурашка идет в школу». Беседа по содержанию сказки	С/р игра «В школе» Рассматривание иллюстраций по теме Ремонт книг Д/и «Что лишнее» (классификация предметов)	Оформление папки-передвижки «Скоро в школу!» Беседа с родителями «Организация двигательного режима в домашних условиях» Создание буклета «Как помочь дошкольнику найти свое место в мире людей.»
Сентябрь 4 неделя Расту здоровым	Культурно-гигиенические мероприятия/ «Гигиена тела»	Беседа «Я и другие люди», «Здоровье в порядке, спасибо зарядке», «Как укрепить мышцы и кости» Опыт «Наше сердце» Игровая ситуация «О чем нам рассказало Илюшино полотенце?» ЧХЛ Чуковский «Федорино горе» П/и «Гори, гори ясно» Гимнастика для глаз «Далеко-близко» Самомассаж «Моем руки»	Сюжетно-ролевая игра «Поликлиника», Плакаты «Как мы устроены» Инвентарь: Пособие для гимнастики для глаз	Консультация «Дети наше будущее. Приучаем к правилам гигиены и техники безопасности» Фотоколлаж «Чистота-залог здоровья»»
Октябрь 1неделя Осень. Признаки осени. Деревья осенью	Медицинская активность/ «Профилактика заболеваний»	Беседа «Приметы осени», «Что изменилось с приходом осени?» Общеразвивающие упражнения с листочками на осанку «Падают, падают листья»	Книжки-раскраски «Деревья» Рассматривание энциклопедии «Деревья нашего края» Инвентарь:	Экскурсия в осенний лес «Дышим свежим воздухом»

		<p>Дыхательные упражнения «Подуй на листочек»</p> <p>Артикуляционная гимнастика «Осень»</p> <p>Беседа «Для чего растут деревья»</p> <p>Худ. Деятельность «Нарисуй дерево, которое растет в нашем саду»</p>	<p>Листочки-муляж, атрибуты для дыхательной гимнастики</p>	
<p>Октябрь 2 неделя «Овощи-огород»</p>	<p>Рациональное питание/ Витамины всем нужны, витамины всем важны</p>	<p>Изобразительная деятельность «Овощи на тарелке»</p> <p>Беседа «О пользе овощей»</p> <p>С/р игра «Мы помощники у мамы» (Приготовление салата)</p> <p>Лепка «Мы собрали урожай»</p> <p>Аппликация «Засолка овощей»</p> <p>Пальчиковая гимнастика «Засолка капусты»</p> <p>Заучивание стихотворения «Овощи к обеду» Г. Осипова</p>	<p>Муляжи овощей. Д/и «Лото». Д/и «Огород». Кубики, разрезные картинки, трафареты по теме «Овощи».</p>	<p>Стенгазета «О пользе овощей».</p> <p>Буклет «Советы доктора Витаминкина».</p> <p>Консультация, «Нужны ли детям витамины».</p> <p>Совместная деятельность с ребенком создание книжки - малышки «Загадки с грядки»</p> <p>Составление семейного сборника рецептов «Полезное меню»</p>
<p>Октябрь 3 неделя Сад. Фрукты</p>	<p>Рациональное питание/ Такие полезные фрукты</p>	<p>Худож. деятельность «Фрукты на деревьях»</p> <p>Отгадай загадку и нарисуй отгадку. Д/и «Что лишний». Игра-драматизация «Петушок и бобовое зернышко»</p> <p>Игровые упр.: «Достань до яблока» (прыжки на двух ногах в верх до предмета) «За бананами» (лазание по гимнастической стенке)</p> <p>Пальчиковая гимнастика «Мы делили апельсин»</p>	<p>Трафареты для рисования(фрукты). д/и «Где растет», Витаминки» Инвентарь: Мяч, наглядный материал для пальчиковой гимнастики</p>	<p>Оформление стенгазеты «Польза овощей и фруктов»</p> <p>Стенгазета «О пользе фруктов»</p> <p>Составление семейного сборника рецептов «Полезное меню»</p>

<p>Октябрь 4 неделя «Лес. Грибы. Ягоды»</p>	<p>Рациональное питание/ «Полезные и опасные продукты»</p>	<p>Беседа «Съедобные и не съедобные грибы», «Где мы побывали в выходные дни». Худ. деятельность «На лесной поляне выросли грибы». Программное содержание. Д/и «Грибная полянка» П/и «Поймай грибок», «Кто быстрее соберет» Игровое упр. на осанку и равновесие «Пронеси и не урони»</p>	<p>Книжки-раскраски по теме «Грибы» Рассматривание энциклопедии «Грибы и их виды» Инвентарь: Мешочек с песком, муляжи грибов</p>	<p>Оформление лэпбука «Грибы. Виды грибов. Чем опасны».</p>
<p>Ноябрь 1 неделя «Одежда»</p>	<p>Закаливание/ «Одевайся по погоде»</p>	<p>Познавательно-исследовательская деятельность: «Сезонная одежда и обувь» Алгоритм «Порядок одевания», «Одевайся правильно» Д/и «Одевай и обувай» Худ слово- пословицы и поговорки по теме недели. Игры по профилактике плоскостопия «Кто как ходит» «Шел ежик по дорожке...». П/и «Мы здоровые ребята»</p>	<p>Конкурс «Самый аккуратный шкафчик» Книжки-раскраски «Одежда, обувь» Д/и «Одень куклу по погоде» Инвентарь: Наглядный материал, атрибуты для профилактики плоскостопия</p>	<p>Консультация «Одеваем детей по погоде»</p>
<p>Ноябрь 2 неделя «Обувь»</p>	<p>Закаливание/ «Обувайся по погоде»</p>	<p>Худ слово- пословицы и поговорки по теме недели. Театрализованная акция (флешмоб), в поддержку ЗОЖ Д. и. «Найди себе пару обуви» П/и «<i>Бывает - не бывает</i>» (с мячом) Посещение спортивного магазина «<i>Спортмастер</i>» (<i>спортивная обувь</i>)</p>	<p>Наглядный материал Атрибуты для театрализованной деятельности Мяч Д/и «Какие ошибки допустил художник?»</p>	<p>Памятка для родителей "Обувь дошкольника и здоровье" Буклет «Советы доктора ортопеда на вопросы родителей» Каковы положительные эффекты обуви? Нужна ли поддержка растущей стопе?</p>

				Характеристики хорошей обуви
Ноябрь 3 неделя «Игрушки»	Режим дня/ Мир игр и игрушек	НОД «Игрушки» Рассматривание демонстрационного материала по теме Ситуативный разговор «Улица полна неожиданностей. Можно ли брать, найденные на улице игрушки» Беседа «Я не жадина, как научить ребенка делиться игрушками» С/р игра «Поезд, на котором мы ездили на дачу» Труд «Чистота игрушек» Посещение городских мероприятий: (футбольные и баскетбольные матчи; все виды соревнований, проходящих в городе) Дыхательная гимнастика «Накачай шарик»	Атрибуты для с/р игры (игрушки, оборудование) Раскраски Шарики Эстафета "Загрузи машину"	Методические рекомендации «Не детские игрушки» Фотовыставки, конкурс среди родителей «Порядок и чистота в игрушечном мире ребенка» Создание игрушек для малышей Привлечь родителей к изготовлению атрибутов для с/ролевых игр Можно ли по санпин приносить игрушки в детский сад
Ноябрь 4 неделя «Посуда»	Культурно-гигиенические мероприятия/ «Гигиена питания»	Ситуативный разговор «Правила поведения за столом», «Правила пользования столовыми приборами», «Правила этикета», «Правила сервировки стола» Д/и «Убери свою обеденную зону» Д/и «Посуда и их разновидность» Игровое упр. на осанку «Пронеси и не урони» Эстафета «Собери пазл» П/и «Найди лишнее» Дыхательная гимнастика «самоварчик» ЧХС К.И. Чуковский «Федорино горе»	Наглядные пособия «Посуда» д/и «Найди лишний предмет» сюжетно-ролевая игра «В гостях у бабушки» Инвентарь: Наглядный материал для дыхательной гимнастики, пазл «Посуда»	Фотовыставка «Какие мы культурные» Заучивание стихов, загадок, пословиц
Декабрь	Двигательная деятельность\«Зим	Рассказ-беседа «Зима. Приметы зимы» Беседа «Зимние виды спорта»	Катания на ледянках с горки.	Посещение хоккейных матчей.

1 неделя «Зима. Зимующие птицы»	ой играем – здоровье укрепляем»	Игровые упр. «Перестрелки снежками» (метание на дальность не менее 5–6 м) «Лыжники» (скользящий шаг на лыжах) Слушание музыкального произведения «Как на тоненький ледок» Худ слово: Составь рассказ по картине, отгадай загадки, чтение стихов о зиме и зимующих птицах	Двигательная деятельность. Инвентарь: Мячи для метания, лыжи наглядный материал для самомассажа	Конкурс «Наши зимние постройки» Оформление стенгазеты «Наши семейные зимние развлечения»
Декабрь 2 неделя «Домашние животные зимой»	Рациональное питание/ «Пейте дети молоко-будете здоровы»	Познавательно-исслед. деятельность «Домашние животные. Польза для человека» П/и «Мышеловка» Упр. игровое «Кошечка» Пальчиковая гимнастика «Рожки»	Наглядное пособие «Домашние животные» д/и «Кто живет в этом домике» Инвентарь: Мяч, наглядный материал для пальчиковой гимнастики	Оформление стенгазеты «Я и мой питомец»
Декабрь 3 неделя «Дикие животные зимой»	Медицинская активность/ «Профилактика заболеваний»	Беседа «Животные наших лесов», «Мамы и детеныши» Игровые упражнения на профилактику плоскостопия и осанки «Мишка и мышка», «». Самомассаж с мячом-массажером «Ежик»	Книжки-раскраски, Энциклопедия для рассматривания «Редкие животные нашего края» Инвентарь: Массажный мяч, обруч	Посещение контактного зоопарка
Декабрь 4 неделя «Новый год»	Психо – эмоциональная регуляция/ Бывают чувства разные	Упражнение «На что похоже настроение» Восприятие художественной литературы С. Афонькин «Как стать счастливым?»	Д/и «Угадай эмоции» С\р. Игра «Семья встречает Новый год»	Памятка для родителей «Вечерние игры», «Играем вместе с детьми»
Январь 2 неделя «Мебель»	Двигательная активность/ «Полезные и опасные движения»	НОД «Мебель. Виды.» Рассматривание демонстрационного материала по теме «Мебель» д/и «Раздели мебель по комнатам»-игра «Юный дизайнер»	Демонстрационный материал. Раскраски с/р/и «В гостях у Маши»	Информационный лист для родителей «Как подобрать стол и стул по росту своего ребенка или

		<p>Напомнить о правилах посадки на стуле. Аппликация по теме «Мебель» Игровые упражнения на формирования правильной осанки: Ходьба по узенькой рейке скамейки (диаметр 3 см) и спрыгивание на мягкое покрытие Мп/и «Карлики и великаны» (профилактика осанки) П/игра «Пронеси и не урони» Гимнастика для глаз «Далеко, близко»</p>	<p>Инвентарь: Мешочек с песком для равновесия, наглядный материал для гимнастики для глаз, коррекционная дорожка</p>	<p>правильная мебель-залог здоровья!»</p>
<p>Январь 3 неделя «Грузовой и пассажирский транспорт»</p>	<p>Двигательная деятельность/ «Правила безопасности на дороге»</p>	<p>Беседа: «Транспорт. Виды транспорта», «Правила поведения в общественном транспорте», «Правила дорожного движения» Худ деятельность. Рисование: «Мчится поезд», «Карета для Золушки» Игровые упражнения на профилактику плоскостопия: «Парад машин» (ходьба на носках, пятках, внутренней стороны стопы) «По мосту» (ходьба по наклонной доске на четвереньках). Подвижная игра (с бегом) «Красный, желтый, зеленый», П/и «Гонки» (эстафета с подлезанием, прыжками) Дыхательная гимнастика «Накачай шины»</p>	<p>С/р/и «Автобус» Раскраски по теме «Транспорт» Инвентарь: наглядный материал для дыхательной гимнастики</p>	<p>Составить буклет-памятку «Правила поведения в транспорте» Консультация для родителей «Я пример для подражания своему ребенку!»</p>
<p>Январь 4 неделя «Профессии на транспорте»</p>	<p>Медицинская активность/«Все о скорой помощи»</p>	<p>Беседа: «Специальный транспорт. Скорая помощь», «Правила поведения в поликлинике», Худ деятельность. Рисование: «Мчится помощь» С.р. игра «Привезли больного», «Больница»</p>	<p>С/р/и «Автобус» Раскраски по теме «Транспорт» Инвентарь: наглядный материал для дыхательной гимнастики</p>	<p>Составить буклет-памятку «Правила поведения в транспорте» Консультация для родителей «Специальный транспорт», «Знакомство</p>

		Рассматривание иллюстраций по теме. Д.и. «Доктор Айболит», «Назови профессию»		детей с работой скорой помощи»
Февраль 1 неделя «Детский сад. Профессии»	Психо - эмоциональная регуляция/ «Я и моё настроение»	Беседа «Я в детском саду» Худ. деятельность. Рисование: «Ное настроение в детском саду» Общеразвивающие упражнения (в парах) комплекс «Дружные ребята» Пальчиковая гимнастика «Дружба» П/И «Ловишки», «Мы веселые ребята» Эстафета «Собери ромашку» Релаксация «Лотос»	Иллюстрации по теме «Детский сад» с/р/и «На прогулке» Инвентарь: наглядный материал для релаксации	Составить альбом для эмоционального уголка. Спортивные соревнования «А ну-ка, девочки»
Февраль 2 неделя «Ателье»	Закаливание/ «Сезонная одежда»	Рассказ-беседа «Зима. Приметы зимы», «Что ты знаешь о зиме» Худ слово: Составь рассказ по картине, отгадай загадки, чтение стихов о зиме. Худ деятельность. Рисование «Мальчик и девочка на прогулке» Игровые упражнения: «Тропа в зимний лес» ходьба по коррекционной дорожке «Не замочи ножки» (прыжки на двух ногах через «лужу») «Попади снежком» (метание предметов на дальность в горизонтальную цель) Дыхательная гимнастика «Ветерок»	Книжки-раскраски; Демонстрационный материал, д/и «Найди лишний» с/р/и «прогулка по зимнему лесу» Инвентарь: Мяч, наглядный материал для дыхательной гимнастики, коррекционная дорожка	Ширма-памятка «Техника безопасности в зимний период»
Февраль 3 неделя «Наша армия»	Психоэмоциональная регуляция/«Гордимся нашими солдатами»	Беседа с детьми: «Военные профессии» «Кто защищает нашу Родину?» Худож. слово: стихи, загадки по теме недели. Худ. деятельность. Рисование «Военная техника» Игровые упражнения:	Демонстрационный материал «Военные профессии», Военная техника» Инвентарь: Мяч, наглядный материал для гимнастики	Конкурс рисунков и поделок на военную тему. Совместно-спортивный досуг с папами и братьями «Защитники Отечества!»

		<p>«Тропа здоровья» (профилактика плоскостопия)</p> <p>«Строевая подготовка» (профилактика осанки) Повороты кругом с переступанием</p> <p>«Полоса препятствий» (профилактика осанки) ходьба по гимнастической скамейке через набивные мячи, ползание через несколько предметов подряд, метание в цель</p> <p>Гимнастика для глаз «Далеко, близко»</p>	для глаз, коррекционная дорожка	
Февраль 4 неделя «Профессии на стройке»	Культурно-гигиенические мероприятия/ «Чистота залог здоровья»	<p>Беседа «Все профессии нужны, все профессии важны»</p> <p>Эстафета «Найди лишнее»</p> <p>М/п/и «Фигура замри»</p> <p>Самомассаж «Моем ручки»</p>	<p>С/р/и «На стройке», «Шофер», «Строим дом» и т.д</p> <p>Инвентарь: Муляжи гигиенических принадлежностей, наглядный материал для дыхательной гимнастики, коррекционная дорожка</p>	Предложить родителям составить семейный альбом строительных профессий.
Март 1 неделя «Весна. Приметы весны»	Двигательная деятельность/ «Весной играем – здоровье укрепляем»	<p>Беседа «На весенней прогулке»</p> <p>Худ слово стихи ,загадки по теме недели.</p> <p>Рассказывание по картинке «Игры весной»</p> <p>Художественный труд, конструирование «Скворечник»</p>	<p>Прогулки.</p> <p>Двигательная деятельность.</p>	<p>Рекомендации по организации прогулки по весеннему лесу</p> <p>Оформление стенгазеты «наши прогулки весной»</p>
Март 2 неделя «Комнатные растения»	Медицинская активность/ «Первая помощь»	<p>Рассказ-беседа по теме «День Победы»</p> <p>Ситуативный разговор «Ты поранился, твои действия»</p> <p>Эстафета «Собери аптечку»</p> <p>Мп/и для развития мелкой моторики «Замотай бинт»</p>	<p>Лэпбук «Алоэ – лечебный цветок».</p> <p>Атрибуты к сюжетно-ролевой игре «Аптека»</p> <p>Инвентарь:</p>	Оформление фото родственника для участия в «Бессмертном полке»

		Самомассаж «Моем ручки»	Муляж аптечки, наглядный материал, пособие для мелкой моторики рук	
Март 3 неделя «Аквариумные и пресноводные рыбы»	Рациональное питание/ «Можно ли прожить без воды»	НОД «Рыбы. Разновидности рыб». д/и «Какая рыба, где обитает?» Беседа «Польза для человека» Худ деятельность «Рыбки в аквариуме» Общеразвивающие упражнения (с обручем) комплекс «Мы играем и осанку укрепляем» Игровое задание «Перепрыгни ручеек» М/п.и. «Море волнуется» П/и «Удочка» Игровое упражнение «Рыбка», «Мост» Релаксация «У моря»	Книжки-раскраски «Рыбки» Книга-энциклопедия для рассматривания Рыбы. Разновидности рыб» Инвентарь: Скалка, наглядный материал	Изготовление поделки «Аквариум с рыбками»
Март 4 неделя «Наш город»	Двигательная деятельность/ «Правила безопасного поведения на дороге»	Беседа: «Внимание! Дорога», «Правила поведения в общественном транспорте», Худ деятельность. Рисование: «На перекрестке», П.и «Цветные автомобили»	С/р/и «В автобусе» Раскраски по теме «На дороге»	Составить памятку «Как вести себя в транспорте» Консультация для родителей «Ребенок и перекресток»
Апрель 1 неделя «Весенние работы на селе»	Режим дня / «Что такое режим?»	Беседа «Весенние работы». Беседа–инструктаж «Правила безопасного поведения в природе» ЧХЛ Р. Гейдар «Опять опоздал?» Составление рассказа «Что мне снилось этой ночью?» Беседы «Зачем мы спим», «Что нельзя делать перед сном» Общеразвивающие упражнения (ритмическая гимнастика) «Делайте зарядку» П/и «День, ночь»	Лэпбук «Весной на огороде» Наглядно-демонстрационный материал, плакат «Части суток» Иллюстрации для рассматривания Инвентарь: Мяч, наглядный материал, пособие для мелкой моторики рук	Мастер-класс для родителей «Играем в городки всей семьей!» Консультация «Что можно почитать перед сном?»

		М. п/и «Что сначала, что потом» (с мячом) М. п/и для развития мелкой моторики «Лучики»		
Апрель 2 неделя «Космос»	Двигательная деятельность/ «Здоровье в порядке-спасибо зарядке»	Беседа с детьми «Земля-наш дом во Вселенной», «Что такое солнечная система», «Наши космонавты» Просмотр мультфильма Рисование «Звездное небо» Общеразвивающие упражнения (с обручем) комплекс «Мы играем и осанку укрепляем» Игровое упражнение «Силачи» П/и «Ракеты» Дыхательная гимнастика «Ветерок»	С/р/и «Космическое путешествие» Инвентарь: Мяч, наглядный материал для дыхательной гимнастики, коррекционная дорожка	Конкурс рисунков «Космос моими глазами» Наблюдение ночного звездного неба
Апрель 3 неделя «Откуда хлеб пришел?»	Рациональное питание/ «Хлеб всему голова»	Беседа «В блокаду Ленинграда» Познавательная-исслед деятельность «Откуда хлеб пришел» С.р. игра «В пекарне», «Булочная» НОД «Полезная еда» Беседа «Что такое продукты питания?», «Правильное питание»	Наглядное пособие «Производство хлеба» С/р/и «Обед в семье», «Магазин»	Оформление стенгазеты «Хлеб – польза или вред?»
Апрель 4 неделя «Почта»	Психо- эмоциональная регуляция/ «Я и моё настроение»	Беседа «Голубиная почта» Эстафета «Передай посылочку» Игровое упр. «Цапелка» Дыхательная гимнастика «Сдуй перышко»	Рассматривание картинок и иллюстраций Раскраски «Почтовые принадлежности» Рисование «Путешествие письма» Чтение «Почта» С. Маршака	Семейные рисунки «Я и мое настроение»
Мая 1 неделя «Лето. Насекомые и пауки»	Двигательная деятельность/ «Движение-это жизнь»	Д/и «Безопасность в природе» ЧХЛ Н.Рыжова «Как люди речку обидели» Проблемная ситуация «Если укусила пчела»	Книжки-раскраски «Бабочки, жучки» Дидактическая игра «Хорошо-плохо, можно- нельзя»	Информационный лист «Семейные игры на природе»

		<p>«Муравьишки» (полоса препятствий на профилактику осанки и плоскостопия) П/и «Бабочки» Подвижная игра (с лазанием) «Медведь и пчелы» Дыхательная гимнастика «Сдуй пчелку» Гимнастика для глаз «Муха»</p>	<p>Материал для продуктивной деятельности: пластилин, бумага, карандаши, клей. Инвентарь: наглядный материал для дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз, коррекционная дорожка</p>	
<p>Мая 2 неделя «Лето. Цветы на лугу»</p>	<p>Психо - эмоциональная регуляция/ «Я и моё настроение»</p>	<p>Беседа «Цветы. Разновидности цветов», «Для чего нужны цветы?» Ознакомление с природой. «Исчезающие цветы» Рисование «Цветущий ковер» Разгадывание загадок М/п/и «Иголка и нитка» П/и «Ловишки» Эстафета «Собери ромашку» Релаксация «Лотос»</p>	<p>Наглядно-демонстрационный материал. Раскраски «Цветы» Инвентарь: Мяч, наглядный материал, атрибуты для эстафеты</p>	<p>Составить гербарий из цветов для уголка природы.</p>

*Элементы ЗОЖ: рациональное питание, культурно-гигиенические навыки, медицинская активность, двигательная активность, психоэмоциональная регуляция, закаливание, режим дня