



муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад комбинированного вида № 104 «Соловушка»  
городского округа Тольятти

## **Методическая разработка**

**«Реализация здоровьесберегающих технологий в работе с детьми старшего дошкольного возраста в соответствии с комплексно-тематическим планированием образовательного процесса в ДОУ»**

# **Актуальность:**

° Современный человек, общество и государство нуждаются в здоровьесберегающем образовании. Одной из приоритетных задач реформирования системы образования становится сегодня сбережение и укрепление здоровья обучающихся, формирование у них ценности здоровья, здорового образа жизни, выбора образовательных технологий, адекватных возрасту, устраняющих перегрузки и сохраняющих здоровье дошкольников

# **Цель:**

**формирование осознанной  
потребности в здоровье,  
понимания основ  
здорового образа жизни,  
обеспечение практического  
освоения навыков сохранения и  
укрепления физического  
и психического здоровья детей  
дошкольного возраста**

# Содержание методической разработки:

- ❖ **Планирование здоровьесберегающих технологий в работе с детьми старшего дошкольного возраста в соответствии с комплексно-тематическим планированием образовательного процесса в ДОУ**
  - ❖ **Беседа по теме**
  - ❖ **Утренняя гимнастика**
  - ❖ **Гимнастика для глаз**
  - ❖ **Дыхательная гимнастика**
  - ❖ **Физкультминутка**
  - ❖ **Пальчиковая гимнастика**
  - ❖ **Подвижные игры**
  - ❖ **Гимнастика после сна**



2 неделя апреля

# Тема недели: «На космических просторах»

**Беседа: «О значении бега для детей»**

Цель: обогащать знания детей о необходимости бега  
в жизни детей

**«Если хочешь быть сильным— бегай,  
если хочешь быть красивым — бегай,  
если хочешь быть умным — бегай»**



# Утренняя гимнастика Космонавты»

**Вводная часть.** Ходьба обычная в колонне по одному. Ходьба на носках руки вверх – отправляемся в полет. Ходьба гимнастическая, руки полочкой. Ходьба перекат с пятки на носок, руки на поясе. Ходьба обычная в колонне по одному. Бег обычный в колонне по одному, бег «змейкой». Ходьба обычная в одной колонне.

**Основная часть.** Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.

1. «**Готовимся к полету**» И. п. — основная стойка, палка внизу. 1 — палку вперед; 2 — палку вверх; 3 - палку вперед; 4 — исходное положение.
2. «**Одеваем скафандр**» И. п. — стойка ноги врозь, палка на груди. 1 — наклониться вперед, положить палку на пол; 2 — выпрямиться, руки на пояс; 3— наклон вперед, взять палку; 4 - исходное положение (6 раз).
3. «**Космонавты разминаются**» И. п. — основная стойка, палка внизу. 1-2 - присесть, палку вверх; 3-4 - исходное положение (6-7 раз).
4. «**В невесомости**» И.п. — стойка на коленях, палка за головой. 1 — палку вверх; 2— наклон вправо; 3- выпрямиться; 4— исходное положение. То же влево (по 3 раза).
5. «**Мы в полете**» И. п. – основная стойка с опорой обеих рук о палку. 1 — поднять правую ногу назад -вверх; 2 — исходное положение; 3-4 — левой ногой (по 3-4 раза).
6. «**Готовимся к приземлению**» Подскоки поочередно то на правой – левой ноге. В чередовании с ходьбой.

**Заключительная часть.**

Ходьба в колонне по одному с гимнастической палкой.



## Гимнастика для глаз «Космос»

Раз, два, три

Ремни пристегни. Ракета ввысь лети.

Космонавты, глубже дыши.

Посмотри в иллюминатор, вдруг!

Чудеса одни вокруг.

В воздухе, как ласточки, мы парим

Из отсека в отсек мы летим.

Садимся в кресло мы с трудом

Еще трудней удержаться в нем...

Вот приземляемся мы на Земле,

Чтобы знания получить тебе и мне.

*Фиксация взгляда на пламени свечи (пока не устанут глаза).*

## Дыхательная гимнастика «Ракета»

И.п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны. Глубоко вдохнуть, не меняя положения рук; повернуться вправо – выдохнуть; вернуться в и.п. – вдохнуть. То же влево. 4-5 раз в каждую сторону.

## Физкультминутка «Готовимся к полету»

Каждый день по утрам делаем зарядку.

Очень нравится нам  
делать по порядку:

Весело шагать,  
весело шагать.

Руки поднимать, руки опускать.

Руки поднимать, руки опускать.

Присесть и встать.

присесть и встать.

Прыгать и скакать,

прыгать и скакать



## Пальчиковая гимнастика «Луноход»

Посмотрите, луноход.  
Дети ставят на стол подушечки пальцев обеих рук  
переносят на руки часть веса  
По Луне легко идет.  
Затем как бы шагают по очереди правой и левой рукой  
Он шагает очень важно,  
В нем сидит герой отважный.  
Повторяют четверостишие несколько раз.

## Подвижная игра «Космонавты»

**Цель:** упражнять детей в быстроте, ловкости, увертливости.

**Ход игры.**

По углам и сторонам зала чертят 5-8 больших треугольников – «ракетодромов». Внутри каждого «ракетодрома» рисуют 2-5 кружков – «ракет». И общее количество должно быть на 5-8 меньше, чем играющих. Играющие, взявшись за руки, в центре зала образуют круг. Дети идут по кругу и приговаривают:

Ждут нас быстрые ракеты  
Для прогулок по планетам.  
На какую захотим,  
На такую полетим!  
Но в игре один секрет:  
Опоздавшим - места нет!

Как только сказано последнее слово, все разбегаются по «ракеты» занять места в любой из заранее начерченных «ракет».

Опоздавшие на «рейс» становятся в общий круг, а «космонавты», занявшие места, громко по 3 раза объявляют свои маршруты. Это значит, что они совершают прогулку в «космосе».

Затем все снова становятся в круг, берутся за руки и игра повторяется.

Выигрывают те, кому удалось совершить три полёта.



# Гимнастика после сна «Космонавты»

## 1. «Космонавты просыпаются»

И.п. лежа на спине, руки вдоль туловища, 1-2-3-потянуться, руки вверх, 4 – и.п.

## 2. «Взбираемся на ракету».

И.п. – лежа на спине, правая рука вверх, пальцы сжаты в кулак, левая - вдоль туловища. Меняем положение рук, сжимая и разжимая пальцы.

## 3. «По веревочной лестнице».

И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять согнутую в колене ногу, опустить.

## 4. «Все в ракету».

И.п. – то же. Сесть из положения лежа на спине, руки вперед, наклон к ногам. Вернуться в и.п.

## 5. «Проверим приборы»

И.п. лежа на боку, поднимать поочередно правую и левую ногу.

## 6. «Приготовиться к полету».

И.п. – лежа на животе, руки в замке сзади. Поднять голову, грудь, прогнуться. Руки поднять как можно выше.

## 7. «Тренируем дыхание» - дыхательное упражнение.

Глубокий вдох носом, долгий выдох ртом.  
Ходьба по корригирующим дорожкам.

