

муниципальное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 1 Красноармейского района Волгограда»  
(МОУ Детский сад № 1)

---

ПРИНЯТО

на заседании Педагогического совета  
протокол от 31.08.2018 № 6

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МОУ Детским садом № 1  
В.Ю. Дьяченко



**Рабочая программа  
дополнительного образования  
кружок  
«Быть здоровыми хотим»**

Направление: познавательное  
Возраст детей: 6-7 лет  
Срок реализации: 1 года

Разработал:  
Подстречная Т. А.  
Якушова Е. А.  
воспитатель

Волгоград, 2018

## Паспорт программы

Название программы	Дополнительная образовательная программа «Быть Здоровыми хотим»
Руководитель программы	Старший воспитатель МОУ Детского сада №1 О.В. Гузенко
Разработчик	Якушова Е.А., Подстречная Т.А., воспитатель
Вид	Общеразвивающая
Направление программы	Художественно-эстетическое
Цель программы	<b>Цель программы:</b> сформировать у детей представление о здоровом образе жизни, привить навыки осознанного выполнения правил здоровьесбережения и ответственного отношения, как к собственному здоровью, так и здоровью окружающих.
Задачи программы:	<p>Задачи:</p> <p><b>Оздоровительные:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей.</li> <li>2. Совершенствование функций организма, повышение приспособляемости и работоспособности органов и систем организма.</li> </ol> <p><b>Образовательные:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Дать знания об основах безопасности жизнедеятельности; о здоровье человека и способах укрепления; о гигиене здоровья.</li> <li>2. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, о мерах профилактики и охраны здоровья.</li> <li>3. Научить элементарным приемам сохранения здоровья.</li> </ol> <p><b>Воспитательные:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Воспитывать осознанное отношение детей к своему здоровью.</li> <li>2. Воспитывать потребность в здоровом образе жизни.</li> <li>3. Воспитать осознание важности познания своего организма.</li> <li>4. Формировать положительное отношение к здоровому образу жизни у детей дошкольного возраста.</li> <li>5. Воспитывать желание у детей заботиться о своем здоровье.</li> <li>6. Формировать у дошкольников потребность в положительных привычках.</li> </ol> <p><b>Профилактические:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Развивать у детей потребность в активной деятельности.</li> </ol>

	2. Развивать потребность в выполнении специальных профилактических упражнений и игр на занятиях и в повседневной жизни.
Возраст детей, на которых рассчитана программа	6 – 7 лет
Срок реализации	1 год

## **Пояснительная записка.**

### **Условия реализации программы «Быть здоровыми хотим».**

1. Интеграция и дифференциация здоровьесберегающего материала с содержанием базовой программы под редакцией Вераксы Н., Васильевой М. «От рождения до школы», в т.ч. «Программы укрепления здоровья детей в коррекционных группах» под ред. Игнатовой Л. В.
2. Наличие теоретических и практических знаний у педагогов.
3. Накопление, систематизация материалов по здоровьесбережению и создание здоровьесберегающей среды в условиях группы.
4. Активное сотрудничество с семьей, специалистами ДООУ и социумом:
  - совместная физкультурно-досуговая деятельность, наглядная агитация по вопросам физического воспитания (стенды, памятки, газеты, выставки), организация совместного активного отдыха, оформление рекомендаций для родителей по организации двигательной активности, посещение родителями режимных моментов, обогащение литературы по здоровому образу жизни, анкетирование, вовлечение родителей в образовательный процесс;
  - консультации логопеда, педагога-психолога, музыкального руководителя, медицинского персонала.

### **Концепция программы.**

Концептуальной основой программы «Быть здоровыми хотим» является сохранение самооценности дошкольного детства. Укрепление здоровья детей является ценностным приоритетом всей воспитательно-образовательной работы ДООУ: организации режима, лечебно-профилактической работы, личностно-ориентированного подхода при работе с детьми, вооружение родителей основами психолого-педагогических знаний, их просвещение. Особенностью организации и содержания учебно-воспитательного процесса является интегрированный подход, направленный на воспитание у дошкольника потребности в здоровом образе жизни.

### **Основные принципы программы:**

- 1) принцип индивидуальности - обеспечение здорового образа жизни каждому ребенку с учетом его здоровья, интереса, подбор оптимальной физической нагрузки;
- 2) принцип взаимосвязи с семьей- соблюдение единых требований ДОУ и семьи в воспитании здорового ребенка и вовлечение в здоровьесберегающие и оздоровительные мероприятия и их оценка;
- 3) принцип гуманизации - физкультурно-оздоровительная деятельность строится на основе комфортности, с учетом желаний и настроений детей;
- 4) принцип научности – подкрепление всех необходимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно-обоснованными и практически апробированными методиками;
- 5) принцип активности и сознательности – участие педагогов и родителей в поиске новых эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей.
- 6) принцип комплексности и интегративности – решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса и всех видов деятельности.

**Цель программы:** сформировать у детей представление о здоровом образе жизни, привить навыки осознанного выполнения правил здоровьесбережения и ответственного отношения, как к собственному здоровью, так и здоровью окружающих.

**Цель коррекционно-профилактической работы с детьми, имеющими отклонения в физическом развитии:** оказать общеукрепляющее, коррекционно-развивающее воздействие на организм ребенка посредством специальных здоровьесберегающих технологий, охрана здоровья детей и формирование основ здорового образа жизни.

### **Задачи программы:**

#### **Оздоровительные:**

3. Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей.

4. Совершенствование функций организма, повышение приспособляемости и работоспособности органов и систем организма.

#### **Образовательные:**

4. Дать знания об основах безопасности жизнедеятельности; о здоровье человека и способах укрепления; о гигиене здоровья.

5. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, о мерах профилактики и охраны здоровья.

6. Научить элементарным приемам сохранения здоровья.

#### **Воспитательные:**

7. Воспитывать осознанное отношение детей к своему здоровью.

8. Воспитывать потребность в здоровом образе жизни.

9. Воспитать осознание важности познания своего организма.

10. Формировать положительное отношение к здоровому образу жизни у детей дошкольного возраста.

11. Воспитывать желание у детей заботиться о своем здоровье.

12. Формировать у дошкольников потребность в положительных привычках.

#### **Профилактические:**

3. Развивать у детей потребность в активной деятельности.

4. Развивать потребность в выполнении специальных профилактических упражнениях и игр на занятиях и в повседневной жизни.

#### **Структура организаций занятий кружка.**

Возрастная группа: старшая (подготовительная).

Количество занятий: в неделю – 1 занятие (25-30 минут); в год – 36 занятий.

*Ведущие формы и методы организации занятий:*

- игра,
- специально организованные занятия,
- практическая деятельность детей.

*В содержание работы кружка входят:*

- *словесные объяснения:* беседы, вопросы к детям, объяснение, чтение художественное слово;

- *наглядные методы*: наблюдения, показ, демонстрация слайдов, рисунков, схем и т.д.

- *практические формы обучения*:разучивание, повторение упражнений и игр с постепенным усложнением;рассматривание иллюстраций;организация игр;продуктивные виды деятельности: рисование (на закрепление).

**Перспективно-тематический план работы  
кружка«Быть здоровыми хотим»  
(подготовительная группа )**

<b>Месяц</b>	<b>Тема</b>	<b>Цель</b>	<b>Алгоритм проведения</b>
<b>Раздел.«Я - человек».</b>			
Сентябрь (1неделя)	1.«Палка, палка, огуречик – получился человечек»	Создать положительный эмоциональный настрой. Научить детей вступать в контакт и общаться друг с другом, создать обстановку доверия и эмоционального комфорта. Развивать наблюдательность, двигательную активность. Формировать представление ребенка о своем теле. Воспитывать доброжелательное отношение друг к другу.	1.Коммуникативная игра «Здравствуйте» 2 «Паровозик с именем». Игра «Узнай, кто позвал» 3. Игра «Головушка – соловушка» Знакомство с частями тела. 4.Гимнастика для глаз «Сел медведь на бревнышко» 5.Рефлексия «Наши ножки бежали по дорожке».
Сентябрь (2 неделя)	2. «Как устроен человек»(Скелет и мышцы).	Вызвать познавательный интерес к знаниям о строении человеческого организма. Познакомить детей со скелетом, его значением для умения двигаться и прямо ходить. Развивать умение соотносить движения со словами	1. Организационный момент. В гости приходит Неболейка. Игра «Как меня зовут» 2.Массаж биологически активных зон «Неболейка» 3.Знакомство с понятием «скелет» Показ слайда «Скелет человека» Упражнение «Разминка!»

		<p>физкультминутки.          Дать элементарные представления о скелете и мышцах.          Формировать двигательные навыки.          Воспитывать доброжелательное отношение друг к другу, учить культуре поведения</p>	<p>4. Знакомство с понятием «мышцы» Игра «Сделай как я»          5. Физкультминутка «Силачи»          6. Рефлексия</p>
<p>Сентябрь (3 неделя)</p>	<p>3. «Знай свое тело - с пользой для дела».           «Красивая осанка»          «Чтоб мы выросли прямые, стройные, а не кривые»</p>	<p>Познакомить детей с понятием «осанка».          Убедить в необходимости следить за своей осанкой.          Учить детей следить за своей осанкой, вести здоровый образ жизни.</p>	<p>1. Рефлексивный круг.          2. Сюрпризный момент В гости приходит Незнайка.          3. Знакомство с понятием «осанка» Беседа «Осанка – стройная спина»          4. Игровой массаж «Я свою спинку берегу»          5. Упражнение для формирования осанки. «Прямая спинка»          6. Рефлексия. Игра с мячом.</p>
<p>Сентябрь (4 неделя)</p>	<p>4. «Живой моторчик»          «Сердце я своё сберегу, сам себе я помогу».</p>	<p>Познакомить детей с работой человеческого сердца, почему оно стучит, для чего сердце человеку.          Сформировать элементарное представление о сердце, обучить правилам поведения, при соблюдении которых сердце сохраняется здоровым, совершенствовать навыки самостоятельного выполнения ОРУ.          Воспитывать заботу о своём здоровье.</p>	<p>1. Организационный момент. ( В гости приходит Мишутка)          2. Игра «Тук, тук, тук – что это за стук?»          3. Знакомство с понятием «сердце»          4. Рассматривание слайда – нахождение сердца.          Коммуникативная игра «Сделай как я»          5. Игра «Какое бывает сердце» (с мячом)          6. Знакомство с правилами «заботы о сердце»          7. Рефлексия «Вопрос – ответ».</p>
<p><b>Работа с родителями.</b> Консультация «Основные направления физкультурно – оздоровительной работы в группе в новом учебном году»</p>			

**Раздел «Овощи и фрукты – витаминные продукты»**

<p>Октябрь (1 неделя)</p>	<p>5. «В огороде у ребятки много – много вкусных грядок»</p>	<p>Рассказать о пользе свежих овощей для работы нашего желудка и кишечника. Помочь понять, что здоровье зависит от правильного питания, еда должна быть не только вкусной, но и полезной. Развивать речевое дыхание, правильную артикуляцию. Воспитывать желание быть здоровым.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Коммуникативная игра «Здравствуйте»</li> <li>2. Игра с мячом «Наш огород»</li> <li>3. Игра «Загадки с грядки»</li> <li>4. Массаж глаз «Раздеваем лук»</li> <li>5. Комплекс ОРУ «Спор овощей»</li> <li>6. Упражнение для успокоения дыхания «Носом – вдох, и выдох – ртом»</li> <li>7. Витаминотерапия. «Вкусный Компот»</li> <li>8. Рефлексия «Что нужно сделать перед тем, как есть овощи, фрукты и ягоды?»</li> </ol>
<p>Октябрь (2 неделя)</p>	<p>6 «Ребята-поварята»</p>	<p>Научить детей определять полезные для здоровья продукты. Развивать у детей способность к обобщению. Совершенствовать координацию движений, развивать мелкую моторику рук. Воспитать потребность в чистоте и опрятности, желание быть здоровым.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Игровая ситуация. Беседа о здоровой пище «Что мы едим?»</li> <li>2. Комплекс корригирующей гимнастики «Варим суп»</li> <li>3. Игра «Магазин» Покупаем полезные продукты. Витаминотерапия.</li> <li>4. Массаж рук «Мы капусту рубим, рубим..»</li> <li>5. Эстафета «Кто быстрее сварит компот»</li> <li>6. Рефлексия «Что нам осень принесла»</li> </ol>
<p>Октябрь (3 неделя)</p>	<p>7. «Страна Витаминия»</p>	<p>Объяснить детям, как витамины влияют на организм человека. Научить различать витаминсодержащие продукты питания. Формировать</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Организационный момент. (Приглашение в Страну Витаминию)</li> <li>2. Беседа о здоровой пище «Что мы едим?»</li> <li>3. Игра «Витамины – смайлики»</li> <li>4. Разминка.</li> </ol>

		<p>представление о зависимости здоровья человека от правильного питания.</p> <p>Совершенствовать координацию движений, добиваться уверенного и активного выполнения основных элементов движений.</p> <p>Воспитывать заботливое отношение к своему здоровью.</p>	<p>5. Игра «Волшебный апельсин»</p> <p>6. Сокотерапия. (Апельсиновый витаминный сок).</p> <p>7. Рефлексия. «Чтобы быть здоровым надо...»</p>
Октябрь (4 неделя)	8. «Знаем, наем – да, да, да, где полезная еда»	<p>Рассказать детям о продуктах питания, и о значении их для человека, познакомить с понятиями «полезное», или «здоровое питание».</p> <p>Развивать любознательность, умение выделять правила здорового питания.</p> <p>Воспитывать желание вести здоровый образ жизни, сохранять и укреплять свое здоровье.</p>	<p>1. Приветствие: пальчиковая игра «Дружные ребята»</p> <p>2. Беседа – игра «Назови любимую еду»</p> <p>3. Физминутка «Мы хлопаем в ладоши»</p> <p>4. Конкурс «Юный кулинар»</p> <p>5. Дыхательная гимнастика «Остудим суп»</p> <p>6. Игра «Полезные – неполезные продукты»</p> <p>7. Рефлексия «Что мы знаем о еде...»</p>
<p><b>Работа с родителями. Семейный час:</b> «Здоровье ребенка в наших руках»</p> <p>Папка – ширма «О пользе витаминов»</p> <p>Выставка поделок «Дары Осени»</p> <p>Привлечь детей и родителей к изготовлению поделок к выставке.</p>			
<p><b>Раздел «В гости к Мойдодыру»</b></p>			
Ноябрь (1 неделя)	9. «Этот сказочный герой – кривоногий и хромой»	<p>Совершенствовать общую и мелкую моторику, закрепить у детей гигиенические знания и навыки.</p> <p>Развивать зрительное восприятие, слуховое внимание.</p> <p>Воспитать потребность в чистоте и аккуратности.</p>	<p>1. Игровая ситуация. (Встреча с Мойдодыром) «Кто не умывался и грязнуля остался?»</p> <p>Упражнение «Расскажи сказку»</p> <p>2. ОРУ с подушками.</p> <p>3. Дыхательное упражнение «Самовар»</p> <p>4. Самомассаж тела «Моем, моем трубочиста»</p> <p>5. Рефлексия. На кого и</p>

			почему сердился Мойдодыр? Когда мы умываемся?
Ноябрь (2 неделя)	10.«Королева зубная щетка»	Научить детей ответственно и осознанно относиться к своему здоровью. Формировать представление о роли рта и зубов в жизни человека, необходимости регулярного и правильного ухода за полостью рта. Закрепить правила личной гигиены, научить правильно чистить зубы. Воспитывать потребность в чистоте и опрятности.	1. Игровая ситуация. Упражнение – игра «Кто живет в домике - ротике» ( с использованием зеркал) 2.Игра «Чьи зубки самые белые» 3. Упражнение «Зубная щетка» (Показ как правильно и чем нужно чистить зубы) 4.Эстафета «Откусить от яблока кусочек» 5. Рефлексия. Песня «Улыбка» Муз. Шаинского.  Рисование «Моя улыбка»
Ноябрь (3 неделя)	11.Беседа – рассуждение «Для чего нам нужен нос?»	Дать понятие о строении носа. Развивать обонятельное восприятие. Воспитать осознание важности познания своего организма.	1. Игровая ситуация . ( В гости приходит Петрушка). 2.Игра «Найди и покажи носик» 3.Рассматривание слайда «Строение носа» . «Правила гигиены и безопасности.» 4.Игра «Узнай по запаху»,«Наш друг – волшебный носик» 5 Полезные советы от Петрушки. Игровой массаж «Поиграем с носиком»» Дыхательная гимнастика. (Аромотерапия)
Ноябрь (4 неделя)	12.« Знай и соблюдай режим дня»	Сформировать представление о режиме дня, потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.	1. Организационный момент. Игра «Когда это бывает» 2. Знакомство с понятием «Режим дня» (Демонстрационная

		<p>Расширять представления о значимости чистоты и режима дня для здоровья человека. Убедить о необходимости соблюдать режим дня для сохранения и укрепления здоровья. Воспитывать потребность сохранять и укреплять свое здоровье</p>	<p>схема - показ слайдов «Мой день») 3.Массаж биологически активных зон «Неболейка» 4.Игра «Сестрички – привычки» 5.Релаксация «Потягушки»</p>
--	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**Работа с родителями:** «Час семейных увлечений» – семейные традиции: пеший, лыжный, водный туризм.

### Раздел «Помоги себе сам»

Декабрь (1 неделя)	13.« Если случится с кем – то беда, помощь сумею я вызвать всегда» (службы 01,02,03)	<p>Познакомить со службами спасения «01», «02», «03»; воспитать нравственные качества, вызвать желание помогать людям в беде, научить действовать в критических ситуациях.</p>	<p>1. Чтение отрывка из стих. С.Маршака «01» 2.Игра - беседа «На картинку посмотри – что случилось, назови» 3.Обыгрывание ситуаций «Спаси друга», «Наши помощники – йод, бинт, вата. 4.Эстафеты«Пройти по карнизу», «Проползи по задымленному коридору» 5.Рефлексия «Номера эти 01,02,03, запомните дети» Игра «Это я, это я, это все мои друзья»</p>
Декабрь (2 неделя)	14.«О правилах кошке расскажем немножко»	<p>Повторить правила дорожного движения. Закрепить и систематизировать знания по теме «Безопасность на дорогах» назначении и сигналах светофора, дорожных знаках. Воспитывать осознанное отношение к</p>	<p>1.Игровая ситуация (В гости приходит кошка Мурка) Мимическое упражнение «Угости кошечку» 2 Игра – загадка «Три друга – пешехода в любое время года» по стих. В Алексеева. 3.Игра – соревнование «Кто быстрее соберет</p>

		правилам уличного движения, сохранять и укреплять свое здоровье.	светофор» 4.Беседа по вопросам. (Мурка спрашивает – дети отвечают) Динамическая пауза «Кошка» 5Физминутка «Бом – бом! Тили – бом!» 6.Инсценировка песни «Автомобили»
Декабрь (3 неделя)	15.«О правилах важных – пожароопасных»	Познакомить с профессией пожарного, развивать понимание того, что соблюдение правил пожарной безопасности обязательно всегда и везде. Сформировать представления о предметах, которыми пользоваться детям категорически запрещено, спички, газовые плиты, электроприборы. Воспитывать уважение к труду пожарных.	1.Организационный момент. «Отгадайте загадку – нарисуйте мне отгадку» (Без хвоста, без рук, без ног этот рыженький зверек) Огонь. Дети рисуют. 2 . Игра «Вопросы – ответы» (Решение ситуативных задач) Физ.минутка «Я свою спинку берегу» 3. Показ презентации «Знает каждый гражданин этот номер 01» 4.Игра «Как хорошо я знаю, что нужно делать при пожаре» 5. Анализ. «Что мы нового узнали?»
Декабрь (4 неделя)	16.«В мире опасных, колющих и режущих предметов»	Формировать представление об опасных для жизни и здоровья предметах, с которыми дети встречаются в быту (ножницы, нож, шило, скрепка, и т.д.), их необходимости и правилах использования. Воспитывать потребность сохранять и укреплять свое	1.Организационный момент. Игра «Найди предмет по описанию» 2. Беседа «Как обращаться с опасными предметами» 3.Игра – задание «Наведи порядок, и все опасные предметы разложи по местам» 4.Аппликация «Очень умелые ручки» 5. Массаж рук «Тук –

		здоровье.	тук, молотком» 6. Рефлексия. «Я знаю, что можно, что нельзя»
<b>Работа с родителями.</b> Родительское собрание.«О безопасности здоровья всерьез»			
<b>Раздел«Уроки Айболита»</b>			
Январь (1 неделя)	17.«Доктор Здоровая пища»	Формировать представление о ценности здоровья, желание вести здоровый образ жизни. Уточнить знания об овощах и фруктах (название, цвет, форма , вкус); углублять знания о необходимости употребления в пищу витаминов, которых много в овощах, фруктах и лекарственных травах. Воспитывать сочувствие к болеющим, потребность бережно относиться к своему здоровью.	1. Организационный момент. ( В гости приходит Доктор Здоровая пища) 2.Игра «Давайте познакомимся» 3.Игра «Можно – нельзя» 4. Ритмическая гимнастика «На зарядку становись» 5. Игра «Полезная – вредная пища» 6.Приготовление «Витаминного салата» 7.Показ презентации Айболита о лекарственных травах. 8. Угощение фиточаем. Фитотерапия.
Январь (2 неделя)	18. «Советы Доктора Воды»	Продолжать знакомить детей с правилами гигиены. Формировать потребность быть всегда чистым, аккуратным, красивым и здоровым. Развивать умение использовать полученные знания для своего оздоровления. Повышать познавательную и двигательную активность детей. Воспитывать заботливое отношение к своему здоровью.	1.Организационный момент. Чтение отрывка из сказки К.Чуковского «Мойдодыр», (В гости приходит Доктор Вода) 2.Приветствие «Надо, надо умываться» 3.Игра «Болезнь грязных рук» 4.Самомассаж «Щетка» 5.Игра – демонстрация «Вода – для хвори беда» 6.Динамическое упражнение «Делай так...» 7.Советы Доктора Воды. 8.Рефлексия «Чистую воду пить – долго жить». Какую мы пьем воду?
Январь	19. Доктор	Продолжать знакомить	1.Приветствие:

(3 неделя)	Красивая осанка.	детей с понятием «правильная осанка»; обучить упражнениям, развивающим мышцы спины. Создать положительный эмоциональный настрой от совместной деятельности, укрепить здоровье детей. Убедить в необходимости следить за своей осанкой. Развивать двигательные способности (силу, быстроту, выносливость, координацию) Воспитывать потребность сохранять и укреплять свое здоровье.	пальчиковая игра «Дружные ребята» 2. Игровая ситуация (В гости приходит Доктор – Красивая осанка. (Беседа о необходимости следить за своей осанкой) 3. Динамическое упражнение «Что умеет твое тело?» 4. Массаж спины. «Рельсы, рельсы» 5. Игра «Вопрос – ответ» 6. Физминутка. «В путь пойдем мы спозаранку – не забудем про осанку» 7. Упражнение на снятие статического напряжения и укрепления мышц спины. «Замедляется движение, исчезает напряжение»
Январь (4 неделя)	20. «Доктор Свежий воздух»	Закрепить знания детей о свойствах воздуха, его значении для организма человека. Создать положительную эмоциональную атмосферу. Научить детей правильно дышать. Развивать дыхательную мускулатуру, речевой аппарат, координацию движений, вырабатывать правильное ритмичное дыхание. Воспитывать потребность в сохранении и укреплении своего организма.	1. Организационный момент. (В путь дорогу соберись – за здоровьем отправляйся) 2. Прогулка на свежем воздухе. (Встреча с Доктором – Свежий воздух) Беседа о необходимости прогулок. 3. Дыхательная гимнастика «Мы сегодня так играем, нюхать воздух начинаем» 4. Подвижная игра «Снежинки и ветер» 5. Игровой массаж «Есть у нас игра такая...» «Надуем шарик» 6. Дыхательное упражнение «Подуй на

			варежку» 7.Корректирующее упражнение на расслабление.
<b>Работа с родителями.</b> Викторина «Друзья природы»(Наглядная информация) «Как мы занимаемся гимнастикой»Фотоотчет.			
<b>Раздел. «Гимнастика маленьких волшебников». «Я узнаю себя» (Органы чувств)</b>			
Февраль. (1 неделя)	21.«Ушки на макушке»	Учить детей понимать значение отдельных частей своего тела: глаз, ушей, носа, рта. Формировать представление детей об органе слуха – ухе. Развивать слуховое внимание. Научить детей правильно выполнять массаж ушей. Формировать умение определять направленность звука и его пользу для организма. Совершенствовать общую и мелкую моторику, развивать двигательную активность. Воспитывать бережное отношение к своему телу.	1. Организационный момент. (Игра «Где ушки?») 2. Беседа – рассуждение «Зачем нам уши?» Гимнастика для ушек. 3. Динамическая пауза «Громко или тихо» 4. Подвижная игра «Где звенит колокольчик?» 5. Рассказ (показ слайдов) «Как устроено наше ухо» 6. Словесная игра «Повтори за мной» 7. « Массаж волшебных ушек» 8. Фонопедическое упражнение «В лесу – я кричу ау –ау». 9. Рефлексия.
Февраль (2 неделя)	22. «Веселый язычок»	Учить детей понимать значение отдельных частей своего тела: глаз, ушей, носа, рта Формировать представление детей о языке человека, его функциях и значении. Стимулировать развитие мышц, поднимающих язык. Развивать мелкую моторику рук, двигательную активность.	1. Худ. слово. (Если б не было его, не сказал бы ничего.) Язык. Сказка про язычок. 2. Беседа – рассуждение «Зачем нам нужен язычок?» 3. Гимнастика «Язычок на прогулке» 4. Миогимнастика. «Лошадки» – цоконье 30 сек. «Заводим машину» д-д-д – 30 сек. «Погладим зубки» -

		Воспитывать потребность сохранять и укреплять свое здоровье.	кончиком языка вправо – влево. 5. Игра «Узнай на вкус» 6.Релаксация «Раскрась свой язычок» 7.Рефлексия.
Февраль (3 неделя)	23. «Ты себе не навреди, свои глазки береги»	Продолжать учить детей понимать значение отдельных частей своего тела: глаз, ушей, носа, рта. Формировать представление детей о глазах человека, об их строении и значении в нашей жизни. Учить упражнениям для глаз, тренировать зрительную память. Воспитывать бережное отношение к своему телу, желание заботиться о своем здоровье.	1.Организационный момент. (Загадка) «На ночь два оконца – сами закрываются» 2. Игра «Доброе утро глазки, вы проснулись?» 3.Беседа – рассуждение «Зачем нужны глаза?» 4.Малоподвижная игра «Кого не хватает?» 5. Гимнастика для глаз. «Муха» 6.Игра- забава «Жмурки» 7.Игра «Как беречь мои глаза?» 8. Релаксация. «Глазки закрываю – сном волшебным засыпаю»
Февраль (4 неделя)	24.«Носик – курносик»	Формировать представление детей о носе человека, о его функциях и значении в нашей жизни. Учить упражнениям, улучшающим кровообращение в верхних отделах дыхательных путей, повышающим устойчивость организма к холоду, инфекциям. Воспитывать потребность в сохранении и укреплении своего организма.	1.Организационный момент. ( Чтение стих. Э Мошковской «Мой замечательный нос!») 2.Беседа «Для чего нам нужен нос – удивительный вопрос?» 3.Фонопедическое упражнение «В зимнем лесу» 4. Игра «Надуй шарик» 5. Гимнастика «Нос, умойся – кран, откройся!» 6. Беседа. «Гигиена дыхания». 7.Рефлексия. Игра «Бульканье»
<b>Работа с родителями.Показ презентации«Мое здоровье и чудесные волшебники».</b>			
<b>Школа родителей «Зрительная гимнастика-предупреждение нарушений зрения наших детей»</b>			

**Раздел «Наш дружок – Су джок»**

<p>Март (1 неделя)</p>	<p>25. «Ежик Тиша на прогулке» (Массаж специальным шариком)</p>	<p>1.Познакомить детей с основными элементами и приемами системы Су Джок. 2.Дать понятие о пользе массажа «точек здоровья» (профилактика простудных заболеваний); Развивать мелкую моторику рук. Обучить элементам самомассажа. Способствовать формированию привычки заботиться о своём здоровье. Воспитывать у детей понимание ценности здоровья.</p>	<p>1. Сюрпризный момент. (Здравствуй, мячик - ежик Тиша) 2.Приветствие «Давайте познакомимся» 2.Игра «Я мячом круги катаю – взад – вперед его гоняю» 3.Беседа - рассуждение «Точки Здоровья» 4. Сказкотерапия «Ежик Тиша на прогулке» презентация. 5.Пальчиковая игра «Мячик ежик мы возьмем...» 6.Кинезиологическое упражнение «Ухо – нос – хлопок» 7.Гимнастика для глаз «Ежик я тебя найду, вправо – влево посмотрю» 8.Релаксация «Ежик Тиша фыркает - отдыхает» мимическое упражнение .</p>
<p>Март (2 неделя)</p>	<p>26. «Волшебное кольцо» (Массаж эластичным кольцом)</p>	<p>1.Воздействовать на биологически активные точки кистей рук с помощью Су– Джокмассажера, стимулируя речевые зоны коры головного мозга. Обучить элементам самомассажа. 2. Учить детей поочередно надевать массажное кольцо на каждый палец, развивать мелкую моторику рук. 3.Воспитывать потребность сохранять и укреплять свое</p>	<p>1.Организационный момент (Утром солнышко взошло - волшебное кольцо нам принесло) Сюрпризный момент. 2.Самомассаж «Дружно мы с кольцом играем, на каждый пальчик надеваем» 3. Комплекс корригирующей гимнастики с эластичным кольцом. (По показу) 4.Пальчиковый игротренинг «Колечко, колечко» 5.Дыхательное упражнение</p>

		здоровье.	«Подуем на плечо, подуем на другое» 6. Эстафета «Мячик найди – колечко положи» 7. Игра на релаксацию «Греемся»
Март (3 неделя)	27. «Вышли пальчики гулять с карандашиком играть» (Ручной массаж кистей и пальцев рук)	1. Познакомить детей с необычным применением карандаша в системе приемов Су Джок, закрепить навыки самомассажа. Обучит элементам самомассажа. 2. Развивать тонкие тактильные ощущения, мелкую моторику, желание заботиться о себе самому. Воспитывать у детей понимание ценности здоровья.	1. Организационный момент. (Конверт с карандашами и письмом) 2. Коммуникативная игра «Здравствуйте» 3. Показ презентации «Волшебный карандаш» 4. Массаж рук «Карандаш в руке катаю, между пальчиков верчу» 5. Игра «Нарисую я ладошку, отдохну потом немножко» 6. ОРУ с карандашами (Упражнения с элементами корригирующей гимнастики) 7. Эстафета «Передай карандаш указательным пальцем» 8. Рефлексия «До чего же хороши, наши карандаши»
Март (4 неделя)	28. «Наши ножки бегут по дорожке» (Массаж стоп)	1. Создать у детей мотивацию на потребность быть здоровым. 2. Дать понятие о пользе массажа стоп «точек здоровья» (профилактика простудных заболеваний); Обучить специальным упражнениям для профилактики и коррекции	1. Организационный момент (Топ, топ, топает малыш) В гости приходит Мишка – Топтыжка. 2. Беседа – рассуждение «Как беречь свои ноги» 3. Массаж стоп массажным мячиком Су Джок. «Я мячом круги катаю» 4. Гимнастика для глаз «Сел медведь на бревнышко»

		<p>плоскостопия. Способствовать формированию привычки заботиться о своём здоровье. 3 .Продолжать воспитывать у детей понимание ценности здоровья;</p>	<p>5. Упражнения для профилактики плоскостопия « Медвежата в чаще жили» 6. Игра «Передай ногой платок – поиграй со мной дружок» 7.Рефлексия «Минутка здоровья с Су Джок»</p>
<b>Работа с родителями.</b> Фотовыставка «Профилактика плоскостопия-игры для малышей».			
<b>Раздел«Улыбка и смех – здоровье для всех»(Мое настроение)</b>			
Апрель (1 неделя)	29.Тема: «Дружба начинается с улыбки»	Учить детей определять состояние человека по лицу, голосу, упражнять детей в умении проявлять и различать радость, удовольствие.	<p>1.Игровая ситуация . Этюд. «Утро» 2.Двигательная минутка с дыхательной гимнастикой «Раздувайся, пузырь» 3.Игра «Волшебный стул» 4.Коммуникативная игра «Как живете» 5.Ритуал прощания «Я передаю улыбку»</p>
Апрель (2 неделя)	30. Тема: «Ребята, давайте жить дружно!»	Учить детей дружить. Показать на примере литературных героев, как нужно выбирать себе друзей. Подчеркнуть значимость дружбы в жизни.	<p>1Игровая ситуация. Игра – приветствие «Дружба начинается с улыбки» 2.Игра «Волшебный стул» 3.Массаж пальцев рук «Дружные ребята» 4.Оздоровительная минутка «Поссорились - помирились» (показ с помощью мимики и движений) 5.Креативное рисование «О чем рассказала ладошка» 6.Ритуал прощания «Я передаю улыбку»</p>
Апрель (3 неделя)	31. Тема: «Здоровье с улыбкой»	Учить детей понимать и выражать словами свое состояние и настроение. Рассказать, как	<p>1.Игровая ситуация «Солнышко в ладошке» 2.Игра «Подари улыбку» 3.Упражнение «Эхо»</p>

		настроение отражается на состоянии здоровья. Воспитывать культуру общения и поведения.	4. Кинезиологические упражнения «Ладонка», «Ротик», «Ветер». 5. Рефлексия «Добрый друг» 6. Релаксация «Я передаю улыбку»
Апрель (4 неделя)	32. Тема: «И хорошее настроение не покинет больше нас»	Дать детям понятие о настроении, и его регулирования. Побуждать детей совершать добрые поступки, влияющие положительно на окружающих.	1. Игровая ситуация. «Если любишь веселиться – делай так» 2. Беседа – рассуждение «Что такое дружба?» 3. Дыхательная гимнастика «Ветер дует на...» (на того, у кого светлые волосы и т.д.) 4. Игра «На что похоже настроение» 5. Массаж биологически активных точек. «Потягушки» 6. Ритуал прощания – релаксация «Я передаю хорошее настроение»
<b>Работа с родителями.</b> Валеологическая газета для родителей «Будь здоров малыш» <b>Видеопрезентация:</b> «Никогда не унываем, вот как весело играем»			
<b>Раздел «Солнце, воздух и вода – закаляемся всегда»</b>			
Май (1 неделя)	33. «Солнце утром рано встало - всех детишек приласкало»	Формировать представления у детей о солнечных и воздушных ваннах. Дать знания о том, что они благотворно действуют на весь организм, повышают тонус нервной системы, увеличивают сопротивляемость организма к простудным	1. Игровая ситуация. 2. Физкультурная минутка «Солнышко» 3. Беседа «Солнечный загар – витамин Д» 4. Дыхательная гимнастика «Шарик» 5. Массаж биологически активных зон «Закаляйся» 6. «Воздушные ванны» 7. Релаксация «Знаем,

		заболеваниям. Воспитывать заботливое отношение к своему здоровью.	знаем, - да –да- да! Нам простуда не страшна.
Май (2 неделя)	34. «Волшебница вода»	Учить детей заботится о своем здоровье. Создать условия для развития исследовательских умений детей, обогатить знания детей о роли воды в жизни человека. Совершенствовать навыки пользования предметами личной гигиены. Объяснить детям, какую пользу приносят солнце, воздух и вода, для человеческого организма	1.Приветственная коррекционная игра «Здравствуйте!». 2.Упражнение «Ручеек», ( с использованием гимнастических дорожек). 3.Беседа «Для чего нужна вода?» Игра «Кому нужна вода?» 4. .Массаж пальцев «Умывалочка» 5. Водные процедуры. (Контрастное обливание ножек) 6.Релаксационная пауза «Быстро ножки, бегут по дорожке».
Май (3 неделя)	35. «Воздух – наш друг»	1.Дать детям представления о воздухе и его свойствах. Помочь ребенку в процессе экспериментальной деятельности обнаружить воздух в окружающем пространстве и внутри себя. 2.Сформировать представления о необходимости воздуха для жизни и здоровья человека, о важности прогулок на свежем воздухе.	1.Игровая ситуация (Худ.слово) Он невидимый, но все же Без него мы жить не сможем, окружает нас с тобой, не поймать его рукой. (воздух) 2.Коммуникативная игра «1,2,3, - повернись и в волшебников превратись» 3.Игровое упражнение «Найди воздух» 4.Дыхательная гимнастика «Повторяй за мной» 5.Игра «Мыльные пузыри» 6.Упражнение «Надуй шарик» 7.Рефлексия. Сон без майки.
Май (4 неделя)	36. «Если хочешь быть здоров –	Продолжать формировать представление о том,	1.Игровая ситуация «Что нужно делать, чтобы быть здоровым?»

	занимайся...»	что здоровье зависит от человека, за ним можно и нужно следить, его надо беречь, сохранять и поддерживать.	(Показ движений) 2.Рассматривание и обсуждение иллюстраций.(Здоровый образ жизни) 3.Составь рассказ «Мой режим дня» 4.Гимнастика для глаз «Паучок» 5.Физ.минутка «Я здоровье берегу – сам себе я помогу» 6.Ритмическая гимнастика под музыку «Чунга-Чанго» 7.Рефлексия. Массаж биологически активных зон «Неболейка»
<b>Работа с родителями.</b> «Семейный кодекс здоровья» (Круглый стол) Итоговое совместное мероприятие«На год мы взрослее стали, что мы нового узнали» видеоотчет.			

### Содержание.

Основные разделы программы «Быть здоровыми хотим».

Программа состоит из 9 разделов, каждый из которых делится на 4 темы в месяц. Каждая тема рассчитана на 2 занятия. Первое занятие – ознакомление и разучивание комплекса, второе - закрепление и совершенствование комплекса с усложнением.

1. «Я - человек» – знакомство детей с телом человека: работой отдельных органов, профилактика заболеваний.
2. «Овощи и фрукты - витаминные продукты»- помочь детям понять, что здоровье зависит от правильного питания, еда должна быть не только вкусной, но и полезной.
3. «В гости к Мойдодыру»- ознакомление детей с правилами соблюдения гигиены.

4. «Помоги себе сам»- воспитание осознанного отношения к опасностям на дорогах, умения сохранять свою жизнь.
5. «Уроки Айболита»-обучение детей правильному дыханию; развитие дыхательной мускулатуры, речевого аппарата, координации движений, правильного ритмичного дыхания.
6. «Гимнастика маленьких волшебников»- формирование у детей понимания о значении отдельных частей своего тела (глаза, уши, нос, рот) для здоровья детей и их гигиене.
7. «Наш дружок-Су джок»- знакомство с массажем «точек здоровья» с целью профилактики простудных заболеваний.
8. «Улыбка и смех-здоровье для всех»-сохранение физического и психического здоровья детей, взаимосвязь образа жизни и здоровья человека.
9. «Солнце, воздух и вода-закаляемся всегда»-фор

К концу учебного года:

Дети должны знать		Уметь
<b>Здоровье и здоровый образ жизни</b>		
1.	Сущность понятия «здоровье».	Соблюдать правила питания
2.	Факторы, оказывающие влияние на не только жизнь и здоровье человека, но и всего живого на Земле.	Распознавать факторы риска во внешней и внутренней среде организма.
3.	О роли правильного питания.	Выполнять гигиенические процедуры
4.	Значение гигиенических процедур для здоровья.	
<b>Спорт – это жизнь</b>		
1.	О роли двигательной активности в повышении работоспособности.	Выполнять комплексы упражнений утренней гимнастики и для разминок на занятиях.
2.	Правила закаливания организма.	Выполнять доступные виды закаливания.
3.	О влиянии физкультуры и спорта на секреты долголетия.	
<b>Твой выбор</b>		
1.	О вредном влиянии курения, алкоголя, наркотиков на здоровье.	Критически относиться к употреблению табака, алкоголя, наркотических веществ.

2.	Привычки укрепления здоровья.	
3.	Полезные и вредные привычки.	
<b>Саморазвитие</b>		
1.	Знать самого себя и свои возможности	Правильно оценивать самого себя и свои возможности
2.	Способы взаимодействия с людьми.	Отстаивать свою точку зрения.
3.	Качества, достойные человека.	Отстаивать свою точку зрения.
4.	Причины неуверенности в себе.	Принимать решения в ситуациях, связанных с соблазном.
5.		Находить друзей по интересам.

### **Ожидаемые результаты.**

#### **С детьми:**

1. У детей будет сформирована потребность в сохранении и укреплении собственного здоровья.
2. Дети узнают о пользе занятий физической культурой, личной гигиены, зарядки и движений, о частях тела и их значении, о пользе пищи и витаминах.
3. Дети будут иметь простейшие представления о мероприятиях, направленных на сохранение здоровья.
4. Дети познакомятся с правилами закаливания, умению одеваться по погоде на прогулку, умываться холодной водой, спать без маечки, регулярно выполнять физкультурные, оздоровительные упражнения.
5. У детей сформируется положительная мотивация к сохранению и укреплению собственного здоровья, повысится эмоциональный интерес в потребности быть здоровыми, сформируется осознанная потребность в выполнении упражнений самостоятельно в домашних условиях.
6. Повысится активность детей, владение навыками здорового образа жизни, формирование основных движений, физических качеств, накапливаемость резерва здоровья.
7. У детей появится возможность активного и постоянного участия во всех мероприятиях общеобразовательного процесса.

8. Дети овладеют культурно-гигиеническими навыками, узнают значение витаминов для здоровья человека.

9. Уменьшится количество детей, имеющих нарушение опорно-двигательного аппарата.

#### **С педагогами:**

1. Составление картотек подвижных, пальчиковых, дыхательных, зрительных, артикуляционных гимнастик, картотеки по основным движениям.

2. Обобщение и распространение опыта работы в рамках ресурсного центра «Здоровый ребёнок».

3. Внедрение здоровьесберегающих технологий во все виды деятельности.

4. Появление нестандартного оборудования по обеспечению здоровьесберегающего компонента.

5. Повышение интереса к научно-поисковой работе у педагогов и родителей.

6. Улучшение материально-технической базы детского сада и оснащение его методической и научной литературой.

#### **С родителями:**

1. Повысится активность родителей в совместной работе по укреплению здоровья детей.

### **Методическое обеспечение программы по разделам**

№	Раздел программы	Литература
1.	«Я - человек»	1. Л.В. Гаврючина «Здоровьесберегающие технологии в ДОУ», 2007. 2. М.Ю. Картушина «Быть здоровыми хотим», 2004. 3. Игнатова Л.В. Программа укрепления здоровья детей в коррекционных группах. 2008. 4. Т.Г. Кареева «Формирование здорового образа жизни», 2009.
2.	«Овощи и фрукты витаминные продукты»	1. М.Ю. Картушина «Быть здоровыми хотим», 2004. 2. Голицина Н.С. «Воспитание основ ЗОЖ у малышей». 2007. 3. Т.Г. Кареева «Формирование здорового образа жизни», 2009.

		<p>4. О.Ф.Горбатенко. Физкультурно–оздоровительная работа для старших дошкольников. 2008.</p> <p>5. Е.Ю. Александра «Оздоровительная работа в ДОУ по программе «Остров здоровья», 2006.</p>
3.	«В гости к Мойдодыру»	<p>1. М.Ю. Картушина «Быть здоровыми хотим», 2004.</p> <p>2. О.Ф.Горбатенко. Физкультурно–оздоровительная работа для старших дошкольников. 2008.</p> <p>3. Е.Ю. Александра. «Оздоровительная работа в ДОУ по программе «Остров здоровья» 2006.</p>
4.	«Помоги себе сам»	<p>1. О.В. Чермашенцева «Основы безопасного поведения дошкольников» 2008.</p> <p>2. Игнатова Л. В. Программа укрепления здоровья детей в коррекционных группах. 2008.</p>
5.	«Уроки Айболита»	<p>1. Т.Г. Кареева «Формирование здорового образа жизни» 2009.</p> <p>2. Л.В. Игнатова. Программа укрепления здоровья детей в коррекционных группах, 2008.</p> <p>3. М.Ю. Картушина. «Быть здоровыми хотим» 2004.</p> <p>4. О.Ф.Горбатенко. Физкультурно–оздоровительная работа для старших дошкольников. 2008</p>
6.	«Гимнастика маленьких волшебников» «Я узнаю себя» (Органы чувств)	<p>1. М.Ю. Картушина «Быть здоровыми хотим» 2004.</p> <p>2. О.Ф.Горбатенко Физкультурно–оздоровительная работа для старших дошкольников. 2008.</p> <p>3. М.Ю. Картушина «Логоритмические занятия в детском саду» 2004.</p> <p>4. Т.В. Смирнова «Ребенок познает мир» 2013.</p>
7.	«Наш дружок - – Су джок»	<p>1. М.Ю. Картушина «Логоритмические занятия в детском саду» 2004.</p> <p>2. М.Ю. Картушина. «Быть здоровыми хотим» 2004.</p> <p>3. О.Ф.Горбатенко. Физкультурно–оздоровительная работа для старших дошкольников. 2008</p>
8.	«Улыбка и смех – здоровье для всех» (мое настроение)	<p>Программа физического и социально-личностного оздоровления детей 5-6 лет «Здоровье с улыбкой» Казань 2009г.</p>
9.	«Солнце, воздух и вода – закаляемся всегда»	<p>М.Ю. Картушина. «Быть здоровыми хотим» 2004.</p> <p>О.Ф.Горбатенко. Физкультурно–оздоровительная работа для старших дошкольников. 2008</p> <p>Т.В. Смирнова «Ребенок познает мир» 2013.</p> <p>Л.В. Игнатова. Программа укрепления здоровья детей в коррекционных группах, 2008.</p>

### Список литературы:

1. Бабенкова Е.А. Игры, которые лечат. Д/в 2009 № 5
2. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ. Д/в 2011 № 7
3. Картушина М.Ю. Зеленый огонек здоровья. Д/в 2011 № 3
4. Кочеткова Л.В. Современные методики оздоровления детей дошкольного возраста в условиях ДОУ – М, МДО, 1999 г.
5. Крупенчук О.И. Развиваем мелкую моторику. Д/в 2010 № 2.
6. Кудрявцева В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления – М., Линка-пресс, 2000 г.
7. Яколева Т.С. Здоровьесберегающие технологии воспитания в ДОУ. 2006 г.

#### Интернет - источники

1. <http://www.nauka-shop.com/mod/shop/productId/50722/>
2. <http://www.teoriya.ru/>
3. <http://www.dissercat.com/content/razvitie-dvigatelnykh-sposobnostei-deti-starshego-doshkolnogo-vozrasta-v-protssesse-modeliro>