

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №223 Красноармейского района Волгограда»

Принято

На педагогическом совете

МОУ Д/С № 223

Протокол № 1 от 30.08.2019 г.

Утверждаю

Заведующий МОУ Д/С № 223

Приказ № 109 – Од от 30.08.2019г.

 Т.А.Пятница



**Дополнительная общеразвивающая программа
по физическому развитию и ЗОЖ
для детей дошкольного возраста**

**Кружок
«Крепыш»**

Руководитель: педагог
Веприцкая Юлия Евгениевна

Оглавление

Содержание

- 1 Паспорт программы
- 2 Пояснительная записка
- 3 Цель, задачи программы
- 4 Основные принципы
- 5 Особенности программы
- 6 Основные шаги по реализации программы
- 7 Планируемые результаты
- 8 Система мониторинга достижений детьми планируемых результатов
- 9 Тематическое планирование
- 10 Перспективное планирование для детей от 3 до 7 лет
- 11 Список литературы

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Наименование программы	«Крепыш» – модифицированная программа по формированию основ здорового образа жизни у детей от 3 до 7 лет
Основание для разработки Программы	<ul style="list-style-type: none">• Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. N 273 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, N 53, ст. 7598; 2013, N 19, ст. 2326);• Приказ Министерства образования науки России «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» от 17.10.2013 N 1155 (Зарегистрировано в Минюсте России 14.11.2013 N 30384)• «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций», (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05. 2013 г. N 26 (Зарегистрировано Минюсте РФ 29.05. 2013 г., N 28564).• Приоритетный национальный проект «Образование»;• Национальная доктрина образования в Российской Федерации

Заказчик Программы	Родители, педагогический коллектив детского сада № 223
Составители Программы	Веприцкая Юлия Евгениевна воспитатель детского сада № 223 Красноармейского района Волгограда
Целевые группы	Дети от 3 до 7 лет
Цель программы	Формирование здорового образа жизни у детей дошкольного возраста в процессе взаимодействия ДООУ и семьи
Направленность программы	Программа «Крепыш» – комплексная система воспитания и оздоровления дошкольников от 3 до 7 лет. Основное содержание работы с детьми по программе строится по нескольким направлениям: <ul style="list-style-type: none"> • Культурно-гигиенические навыки <i>«Чистота – залог здоровья»;</i> • Строение тела, правила ухода за ним; культура питания <i>«О себе хочу все знать!»;</i> • Основы двигательной культуры <i>«Движение – это жизнь!»</i>
Предполагаемые результаты реализации программы	В результате поэтапной, систематической, работы с детьми и родителями: <ul style="list-style-type: none"> • Повысится уровень представлений о ценности здорового образа жизни, овладении его элементарными нормами и правилами; • Повысится количество детей, самостоятельно использующих имеющиеся представления о ценности здорового образа жизни в повседневной жизни; • Повысится количество родителей, принимающих активное участие в мероприятиях ДООУ по вопросам здорового образа жизни; • Повысится педагогическая компетентность родителей о факторах здорового образа жизни.

Пояснительная записка.

Сегодня мы столкнулись с серьезной проблемой ухудшения здоровья детей, поэтому встает вопрос о формировании осознанного отношения к здоровью и здоровому образу жизни.

Особенно остро эта проблема стоит в образовательной области. В личностно-ориентированном образовании заложена определенная идеология: приобретение ребенком личного опыта – наиболее ценного для его развития. Ребенок развивается в процессе самостоятельного взаимодействия с окружающим миром.

Одной из важнейших задач воспитания детей дошкольного возраста, ведущим фактором благоприятного развития является забота о здоровье, создании комфортных условий жизни, соответствующих гигиеническим и медико-педагогическим рекомендациям, в том числе и формированию основ культуры здоровья.

Так как именно в дошкольный период жизни закладываются фундамент здоровья ребенка, поэтому необходимо уже в этот возрастной период формировать у детей потребность в здоровом образе жизни.

Согласно современным представлениям целью образования является всестороннее развитие ребенка с учетом его возрастных возможностей и индивидуальных особенностей при сохранении и укреплении здоровья.

Выбор здоровьесберегающих педагогических технологий зависит от программы, по которой работают педагоги, конкретных условий дошкольного образовательного учреждения, профессиональной компетентности педагогов, а также показаний заболеваемости детей. Усилия работников ДОУ сегодня как никогда направлены на оздоровление ребенка - дошкольника, культивирование здорового образа жизни. Неслучайно именно эти задачи являются приоритетными в программе модернизации российского образования. Одним из средств решения обозначенных задач становятся здоровьесберегающие технологии, без которых немислим педагогический процесс современного детского сада.

Здоровьесберегающий педагогический процесс ДОУ – в широком смысле слова – процесс воспитания и обучения детей дошкольного возраста в режиме здоровьесбережения и здоровьесобогащения; процесс, направленный на обеспечение физического, психического и социального благополучия ребенка. Здоровьесбережение и здоровьесобогащение - важнейшие условия организации педагогического процесса в ДОУ.

В более узком смысле слова - это специально организованное, развивающееся во времени и в рамках определенной образовательной системы взаимодействие детей и педагогов, направленное на достижение целей здоровьесбережения и здоровьесобогащения в ходе образования, воспитания и обучения.

В Приказе Министерства образования науки России «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» от 17.10.2013 N 1155 – одной из пяти образовательных областей является образовательная область «Здоровье», содержание которой направлено на достижение целей здоровья детей и формирования основы культуры здоровья через решение следующих задач:

- сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- воспитание культурно-гигиенических навыков;
- формирование представлений о здоровом образе жизни.

Применение в работе ДОУ программы повышает результативность воспитательно-образовательного процесса, формирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников, обеспечивает индивидуальный подход к каждому ребенку; формирует положительные мотивации у педагогов ДОУ и родителей детей.

Цель, задачи программы

Цель программы: всестороннее развитие личности ребенка с учетом его возрастных возможностей и индивидуальных особенностей при сохранении и укреплении здоровья.

Задачи программы:

1. Формировать представление детей об основных принципах здорового питания, полезных продуктах. Формировать представление детей о правилах столового этикета.
2. Формирование навыков разумного поведения, умения адекватно вести себя в разных ситуациях.
3. Формировать потребность в укреплении и сохранении физического и психического здоровья, в ведении здорового образа жизни и умении заботиться о своем здоровье.
4. Использовать проектно-исследовательскую деятельность с детьми для более углубленного раскрытия отдельных тем.
5. Воспитывать гуманную, социально активную личность, способную понимать и любить окружающий мир, природу и бережно к ним относиться.

Основные принципы

1. Принцип системности – занятия проводят в течение целого года при гибком распределении содержания в течение дня.
2. Принцип деятельности – включение ребенка в игровую, познавательную, поисковую и другие виды деятельности с целью стимулирования активной жизненной позиции.
3. Принцип последовательности – любая новая ступень в обучении ребенка опирается на уже освоенное в предыдущем.
4. Принцип научности – подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками.
5. Принцип наглядности – связан с особенностями мышления дошкольников (до 5 лет – наглядно-действенное, после 5 лет – наглядно-образное).
6. Принцип интеграции – интегративность всех процессов, реализующихся в образовательном процессе.
7. Принцип дифференцированного подхода – решаются задачи эффективной педагогической помощи воспитанникам в совершенствовании их личности, способствует созданию специальных педагогических ситуаций, помогающих раскрыть психофизические, личностные способности и возможности воспитанников.
8. Принцип возрастной адресованности – одно и то же содержание используется для работы в разных группах с усложнением соответствующим возрастным особенностям детей.
9. Природосообразности – определение содержания, формы, средства и стиля взаимодействия с каждым ребенком на основе личностного знания о нем.

Особенности программы

Программа «Крепыш» уже несколько лет апробировалась в работе педагогического коллектива МДОУ Детского сада №223. Программа посвящена актуальной проблеме – формированию у детей дошкольного возраста культуры здоровья. Формирование у детей навыков здорового образа жизни реализуется через активную деятельность всех участников образовательного процесса. Программа ориентирована на формирование у детей позиции познания ценности здоровья физического, психического и социального, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, расширения знаний и навыков по гигиенической культуре и культуре питания.

Дошкольное детство играет решающую роль в становлении личности, определяя ход и результаты ее развития на последующих этапах жизненного пути человека.

Программа рассчитана для работы с детьми от 3 до 7 лет. Занятия содержат познавательный материал, соответственно возрастным особенностям детей в сочетании с практическими заданиями (оздоровительными минутками, упражнениями для осанки и др.), необходимыми для развития навыков ребенка, которые закрепляются в повседневной жизни. В занятия включены не только вопросы физического развития детей, но и вопросы духовного здоровья. Дети учатся любви к себе, людям, к жизни. На первый план выступает не только задача физического развития детей, сохранения и укрепления их здоровья, но и воспитания у них потребности в здоровье как жизненно важной ценности, сознательного стремления к ведению здорового образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих людей.

Программа имеет 2 направления:

- 1 – психологическое, связанное с изменением сознания и психическим здоровьем.
- 2 – практическое, т. е. выработка умений и навыков здорового образа жизни.

В целом программа имеет также духовно-нравственный аспект:

- воспитание положительных навыков и привычек: доброты, заботливости, гостеприимства, чуткости, доброжелательности, готовности помочь больному человеку;
- воспитание таких волевых качеств, как ответственность, целеустремленность, настойчивость и упорство в преодолении трудностей;
- воспитание бережного отношения к природе.

Программа построена на основании современных научных представлений о психическом и физическом развитии детей определённого возраста. В нем несколько уровней ознакомления ребенка со здоровьем человека.

Первый уровень – информативный.

Обращаясь к детям, воспитатель сообщает необходимые сведения о еде, образе жизни, об одежде и элементарной гигиене тела и жилища, о том, как правильно заниматься и отдыхать. Детей знакомят с темами, связанными с миром, природой, со всем живыми существами, а также правилами безопасности и правилами поведения в экстремальных ситуациях.

Второй уровень – это уровень развития сознания ребенка на основе полученных знаний.

Разговор о нем, о его трудностях, привычках, о том, как помочь самому себе, как узнать себя, как стать здоровым и как сохранить здоровье. Воспитатель учит ребенка быть внимательным к себе, своему состоянию и настроению.

Для уточнения своих знаний, для их активного использования, а также для самопроверки и самоисследования детям предлагаются различные игры и задания. Но ведущей формой организации детей является ролевая игра.

Конечная цель программы – выработка осознания необходимости здорового образа жизни.

Основные шаги по реализации программы

Программа состоит из двух блоков: блок «Здоровье» и блок «Безопасность», и рассчитана для работы с детьми от 3 до 7 лет. В группах в течение месяца проводится воспитательно-образовательная работа по определенной теме. Одно и то же содержание используется для работы в разных группах с усложнением соответствующим возрастным особенностям детей. Материал данной программы реализуется во время непосредственно образовательной деятельности, и во время образовательной деятельности, организованной в режимных моментах – в утренние и вечерние часы и на прогулке. Предлагается разнообразная форма организации детей.

Непосредственно образовательная деятельность:

Объяснения, беседа, рассказ, рассматривание иллюстраций, рассказы из жизни, чтение литературных произведений, дидактические игры, моделирование ситуаций, использование современных образовательных технологий, просмотр специальных фильмов и мультфильмов.

Специально организованная деятельность:

- гибкий режим дня и оптимальная организация режимных моментов;
- гимнастика (сюжетная, с предметами, из подвижных игр, ритмическая, на свежем воздухе и т.д.);
- занятия по физической культуре в зале и на свежем воздухе (игровые, сюжетные, тематические, комплексные, контрольно-диагностические, тренирующие с пособиями подарками);
- подвижные игры, спортивные эстафеты, ОРУ, основные движения;
- оздоровительный бег, босохождение;
- динамические паузы;
- бодрящая гимнастика (включающая корригирующие упражнения на профилактику плоскостопия, нарушения осанки; дыхательную, артикуляционную, зрительную, пальчиковую гимнастику, развитие речевого дыхания, гимнастику на развитие слухового внимания, упражнения на напряжение и расслабление, игровой массаж);
- гимнастика пробуждения;
- закаляющие мероприятия (босохождение, облегченная одежда, хождение по массажным коврикам, обильное мытье рук, утренний прием на улице, солнечные ванны);
- кислородный коктейль;
- чесночно -луковая ингаляция;
- массаж;
- рациональное питание;
- проектная деятельность;
- прием детей на улице в теплое время года;
- оснащение спортивным инвентарем, оборудованием, наличием спортзала, спортплощадки, спортивных уголков в группах

Совместная деятельность детей и педагога:

Наблюдения на прогулке, ситуации, общение, дидактические игры, продуктивная деятельность, игры-драматизации, игры-моделирования, тематические досуги, развлечения, индивидуальная работа по здоровьесбережению, подвижные игры, праздники и

развлечения, участие в соревнованиях, кружковая работа, коммуникативные игры, походы, минута тишины, музыкальные паузы, игровые беседы с элементами движений, Дни здоровья.

Интеграция с другими образовательными областями:

- социально-коммуникативное развитие;
- познавательное развитие;
- речевое развитие;
- художественно-эстетическое развитие;
- физическое развитие.

Взаимодействие с семьей по оптимизации физкультурно-оздоровительной работы:

- 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 «Вместе с мамой»

Самостоятельная нерегламентированная деятельность детей:

- Дидактические игры,
- рассматривание иллюстраций,
- сюжетные игры.

В программе представлены игры, ситуации, общение, и перечень художественной литературы. Данный перечень используется по усмотрению воспитателя с целью закрепления знаний и осуществления лично-ориентированного подхода.

Методика работы с детьми строится в направлении лично-ориентированного взаимодействия с ребенком, как увлекательная проблемно-игровая деятельность, делая акцент на самостоятельное экспериментирование и поисковую активность самих детей, побуждая их к творческому отношению при выполнении определенных ситуационных задач.

Решая проблемные ситуации, дети воспринимают знания без отрыва от жизни, не разобщено, а целостно, легче и эффективнее осваивая их.

Специфика ситуационной задачи заключается в том, что она носит ярко выраженный практико-ориентированный характер. Поэтому, с одной стороны, в ее решении ребенок использует имеющиеся у него знания, умения и навыки, а с другой – совершая поисково-практические действия, самостоятельно открывает новое знание, приобретает новые умения.

Еще одно преимущество ситуационных задач – это возможность интеграции в одной задаче разнообразного содержания. Используются ситуационные задачи разных типов. Это и построение задач на основе программного содержания по

разделам, и создание практико-ориентированных задач, требующих экспериментирования и прикладных действий детей. А также задачи из реальной жизни, задачи на применение знаний, умений и навыков на значимом для ребенка материале.

Условием интеграции становится насыщение разных видов детской деятельности (игра, экспериментирование, познание, общение) информацией о культуре здоровья и об основах здорового образа жизни с последующим формированием на этой базе эмоционально-положительного отношения к данному процессу.

Программа пронизывает все виды деятельности дошкольника, и осуществляется в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности детей.

Практическая значимость программы заключается в том, чтобы воспитать у детей правильное отношение к сохранению и укреплению своего здоровья; формирование у детей представления о необходимости заботы о своем здоровье. Также практическая значимость ее заключается в том, что она способствует реализации творческой активности, выявления способностей самовыражения через различные формы творчества детей.

Для более углубленного раскрытия отдельных тем воспитатели используют проектную деятельность в соответствии с возрастными особенностями детей и их проблемами. Все направления проекта объединяет игровой метод, который придает воспитательно – образовательному процессу привлекательную форму, повышает эмоциональный фон, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребенка.

Для осуществления программы необходим специально подобранный материал, оборудование, специально организованная предметно-развивающая среда. Необходимо привлечь к решению этой проблемы родителей для более сконцентрированного внимания их к использованию полезных и здоровых продуктов в своем рационе, объединить усилия детского сада и семьи по формированию у детей и взрослых основ здорового образа жизни и правильного питания.

Только в этом случае реализация проекта будет способствовать развитию устойчивого интереса у детей к сохранению своего здоровья, воспитанию здорового образа жизни. Выраженная субъективность дошкольников требует изменения позиции взрослых в педагогическом процессе дошкольного образовательного учреждения, поиска новых форм организации воспитания и развития детей.

Формы и режим занятий

Программа предназначена для детей 3-7 лет и рассчитана на 4 года обучения. Обучение осуществляется во всех видах деятельности детей - от 15 до 30 минут в группах дошкольного возраста.

Учебный процесс по программе организован в форме занятия по обучению, закреплению и проверке изученного:

- викторины,
- конкурсы,
- выставки,
- развлечения,
- уроки экспериментирования.

Формы организации учебного процесса:

- коллективный
- индивидуально-групповой

Методы и формы обучения

Программой предусматривается использование традиционных , инновационных форм и методов учебно-воспитательной деятельности.

Из традиционных форм и методов организации учебно-воспитательного процесса используются:

1. Словесный (рассказ, беседа, диалог)
2. Метод наблюдения (зарисовка, рисунки)
3. Графический (составление схем)
4. Практические задания (упражнения на логику)
5. Наглядный (таблицы, иллюстрации, мультимедийные презентации)

Используются элементы различных инновационных технологий:

- 1.Метод игры. Игра выступает самостоятельным видом развивающей деятельности дошкольника, является главной сферой общения детей.
2. Проблемно-поисковое обучение (постановка проблемы или создание проблемной ситуации, дискуссия, перевод игровой деятельности на творческий уровень, лабораторные и практические работы)
3. Метод программированного обучения (линейное программирование: выбор между правильным и неправильным; разветвленное программирование: выбор одного ответа из нескольких, алгоритм – система)
4. Метод эмоционального стимулирования (создание ситуации успеха в обучении, поощрение)
5. Элементы здоровьесберегающих технологий.

Планируемые результаты.

Результатом освоения программы «Крепыш» становится ребенок, не только овладевший основными культурно-гигиеническими навыками, самостоятельно выполняющий доступные возрасту гигиенические процедуры, но и соблюдающий элементарные правила здорового образа жизни.

Это ребенок, который:

- имеет устойчиво сформированные ценности здоровья, здоровья окружающих его людей и общества в целом.

- знает свои возможности и верит в собственные силы, имеет представление о себе, своей самооценности, ощущает себя субъектом здоровой жизни;
- бережно, уважительно и заботливо относится к близким людям, своим родственникам, сверстникам, взрослым и предметному миру;
- осознает и разделяет нравственные эталоны жизнедеятельности, такие как гуманность, доброту, заботу, понимание, уважение, честность, справедливость, трудолюбие и т.д.
- имеет представление о том, что такое здоровье и знает, как поддержать, укрепить и сохранить его.

**Механизм оценки получаемых результатов
Критерии и показатели оценки эффективности образовательной программы**

№	Критерии	Показатели
1	Запоминание и воспроизведение учебного материала	-Знание строения организма -Значение органов -Знание и выполнение системы закаливания и первичной профилактики заболеваний -Умение взаимодействовать с окружающей средой и правильно вести себя в экстремальных ситуациях
2	Способность понимать значение изученного материала	-Использовать изученный материал в конкретных условиях и новых ситуациях -Предполагать результат здорового образа жизни
3	Синтез знаний, умений в процессе поисково-опытнической работе	-Умение ставить проблемную задачу и путем опытнических упражнений разрешить ситуацию, делая вывод
4	Оценка результатов работы	-Умение критично оценивать результаты своего труда и товарищей
5	Творческая активность	-Проявление интереса, любознательности, инициативности.

Система мониторинга достижений детьми планируемых результатов

Проведение мониторинга достижения детьми планируемых результатов осуществляется, по разработанным картам даёт педагогам возможность отследить усвоение программного материала каждым ребёнком и реализацию задач каждого блока программы, что позволяет более полно анализировать и прогнозировать воспитательно-образовательную деятельность.

Многолетняя работа по мониторингу с использованием данных карт показала эффективность, простоту в заполнении и обработке их. Карты могут быть использованы в работе всех возрастных групп, для этого разделы отсутствующие в группах младшего возраста просто не заполняются.

Формой отчета является мониторинговые карты и диаграммы.

Мониторинг проводится 2 раза в год — стартовый и итоговый, для проведения полученных в процессе бесед, анализа продуктов детской деятельности, наблюдений за дошкольниками.

Система мониторинга позволяет оперативно выделять детей с проблемами в развитии, а также определять трудности реализации программного содержания в каждой конкретной группе, т. е. оперативно осуществлять методическую поддержку педагогов.

Тематическое планирование

Блок «Здоровье»

Месяц	Тема	Задачи
Сентябрь	Что такое здоровье?	- Формировать у детей первоначальные навыки охраны жизни и здоровья. - Дать сведения о значимости для здоровья человека: режима дня, правильного питания, физического развития.
Октябрь	О правильном питании	- Рассказать детям о пользе и вреде некоторых продуктов питания, рассмотреть вопрос о культуре питания, дать элементарные представления о сервировке стола.
Ноябрь	Чтобы нам не болеть	- Воспитывать у детей понимание ценности здоровья, потребность быть здоровым, дать знания о витаминах, способствовать формированию основ здорового образа жизни.
Декабрь	Тело человека и личная гигиена	- Познакомить детей со строением тела человека, - Закрепить знания о месторасположении частей тела, лица, - Закрепить навыки культуры гигиены и ухода за своим лицом и телом, желание следить за собой. - Научить внимательно, бережно, с пониманием относиться к себе, воспитывать чувство гордости, что – ты Человек.
Январь	Спорт для здоровья	- Способствовать формированию основ здорового образа жизни, потребности заниматься физической культурой и спортом. - Познакомить с некоторыми видами спорта.

Блок «Безопасность»		
Месяц	Тема	Задачи
Февраль	Безопасное поведение в быту	<ul style="list-style-type: none"> - Формировать представление детей об опасных для жизни и здоровья предметах, с которыми они встречаются в быту. - Закрепить правила безопасного поведения в быту.
Март	Ребенок и другие люди	<ul style="list-style-type: none"> - Предостеречь детей от неприятностей, связанных с контактом с незнакомыми людьми, - Способствовать развитию осторожности, осмотрительности в общении с незнакомыми людьми. - Научить детей правильно вести себя дома, когда они остаются одни, на улице, в ситуации насильственного поведения незнакомого взрослого, в ситуации, когда предлагают что-либо.
Апрель	Пожарная безопасность	<ul style="list-style-type: none"> - Формировать у детей представления о правилах пожарной безопасности, о правилах поведения во время пожара, - Показать предназначение огнеопасных предметов, систематизировать знания детей о бытовых причинах пожара.
Май	Ребенок на улицах города	<ul style="list-style-type: none"> - Познакомить детей с некоторыми дорожными знаками, - Формировать представления о некоторых правилах дорожного движения, - Воспитывать культуру поведения на улице и в транспорте.
Июнь – август	«Ребенок и природа»	<ul style="list-style-type: none"> - Учить детей правильно вести себя в природе, принимать меры предосторожности в общении с незнакомыми животными, насекомыми, знать ядовитые ягоды и растения, отличать съедобные грибы от несъедобных. - Уметь оценить богатство и разнообразие, красоту окружающей природы, знать о воздействии природы на самочувствие, настроение человека, - Развивать понимание, что человек – часть природы.

ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН РАБОТЫ В МЛАДШЕЙ ГРУППЕ

Сентябрь

Тема: «Что такое здоровье»

Задачи:

- Формировать у детей первоначальные навыки охраны жизни и здоровья.
- Дать сведения о значимости для здоровья человека: режима дня, правильного питания, физического развития.

Вид деятельности	Содержание
Занятия	«Помоги Незнайке сберечь здоровье»
Ситуации	Как я буду заботиться о своем здоровье Быть здоровым хорошо или плохо? Как вы одеваетесь на прогулку. Мишка болен. Как вы сами можете помочь себе быть здоровыми? Что помогает детям не болеть в холодный зимний день?
Общение	Как вы себя сегодня чувствуете? Кто в детском саду заботиться? Быть здоровым хорошо или плохо?
Художественная литература	К. Чуковский «Доктор Айболит» Пословицы
Дидактические и развивающие игры	«Кому что нужно?» «Узнай и назови» «Чудесный мешочек»
Творческие игры	«Поликлиника», «Больница», «Ветеринарная лечебница»
Экскурсия	В медицинский кабинет
Развлечения	«Доктор Айболит»

Октябрь

Тема: «О правильном питании»

Задачи:

- Рассказать детям о пользе и вреде некоторых продуктов питания, рассмотреть вопрос о культуре питания, дать элементарные представления о сервировке стола.

Вид деятельности	Содержание
Занятия	«Витамины растут на ветке, витамины растут на грядках» «Овощи и фрукты – полезные для здоровья продукты»

Ситуации	Фрукты полезны взрослым и детям О вредных продуктах
Общение	Зачем нужны ложки, вилки О здоровой пище Какие вкусные подарки дарит нам осень?
Художественная литература	Ю.Тувим «Овощи» Г.Зайцев «Приятного аппетита» М.Безруких «Разговор о правильном питании» Загадки об овощах и фруктах.
Дидактические и развивающие игры	«Чудесный мешочек» «Узнай и назови овощи и фрукты» «Разложи на тарелках полезные продукты» «Повара»
Творческие игры	С\р игра «Магазин продуктов», «Овощной магазин»
Опытно-исследовательская деятельность	Определение продуктов по вкусу
Развлечения	«Веселые овощи»

Ноябрь

Тема: «Тело человека и личная гигиена»

Задачи. Познакомить детей со строением тела человека, закрепить знания о месторасположении частей тела, лица, закрепить навыки культуры гигиены и ухода за своим лицом и телом, желание следить за собой.

Вид деятельности	Содержание
Занятия	«Чтобы быть здоровым»
Ситуации	Научим Хрюшу умываться. Кукла Таня простудилась. Какие мы разные. Мы любим умываться и чисто одеваться. Где что находится?
Общение	Расскажи и покажи части тела и лица. Водичка, водичка умой мое личико. Для чего нужна вода? Машенька хочет купаться (не хочет купаться).

	Уроки Мойдодыра.
Художественная литература	Г.Зайцев «Дружи с водой», К.Чуковский «Мойдодыр», А.Барто «Девочка чумазная», З.Бяльковская «Юля – чистюля», З.Александрова «Купание», Потешки: «Водичка, водичка», «Расти коса до пояса».
Дидактические и развивающие игры	«Сделаем куклам разные прически» «Вымоем куклу» «Правила гигиены» «Чего не хватает?» «Покажи правильно»
Творческие игры	«Парикмахерская» , «Детский сад» «Девочка чумазная» инсценировка по стихотворению А.Барто

Декабрь

Тема: «Чтобы нам не болеть»

Задачи. Воспитывать у детей понимание ценности здоровья, потребность быть здоровым, дать знания о витаминах, способствовать формированию основ здорового образа жизни.

Вид деятельности	Содержание
Занятия	«Если ты заболел...» «Мы были у врача»
Ситуации	Как витамины подружились со Степашкой? От чего вылечилась ангина у Хрюши? Как надо одеваться, чтобы не болеть?
Общение	Где хранятся витамины? (В погребе). Я хочу быть здоровым. Кому нужны эти предметы? Кто с закалкой дружит, никогда не тужит.
Художественная деятельность	Е. Шкловский «Как лечили мишку», «Осторожно, лекарство»
Дидактические и развивающие игры	«Покажи мишке как правильно одеваться» «Оденем куклу на прогулку» «Если кто-то заболел»
Творческие игры	Ср «Семья», «Аптека», «Скорая помощь»

Развлечения	«Советы доктора Айболита»
-------------	---------------------------

Январь

Тема: «Спорт для здоровья»

Задачи. Способствовать формированию основ здорового образа жизни, потребности заниматься физической культурой и спортом. Познакомить с некоторыми видами спорта.

Вид деятельности	Содержание
Занятия	«Здоровье в порядке, спасибо зарядке»
Ситуации	Что случилось с этим мальчиком, почему он заболел? (по стихотворению Т.Волгиной «Два друга») Почему спортсмены реже болеют?
Общение	Кто спортом занимается Какие виды спорта вы знаете? Какая ваша любимая подвижная игра? Как соблюдать режим?
Художественная литература	Т.Волгина «Два друга» Загадки
Дидактические и развивающие игры	«Назови вид спорта» (по картинкам) «Назови вид спорта» (по показу)
Творческие игры	Ср «Физкультурное занятие в детском саду»
Экскурсия	На стадион
Развлечения	«Мы мороза не боимся» (с.58)

Февраль

Тема: «Безопасное поведение в быту»

Задачи. Дать детям представление об опасных для жизни и здоровья предметах, с которыми они встречаются в быту, учить осторожно обращаться с ними, оберегать свое лицо и тело, бережно относиться к другим

Вид деятельности	Содержание
Занятия	«Безопасность в нашей группе»
Ситуации	Опасные предметы. Я знаю, что можно, что нельзя.
Общение	Для чего нужен порядок в квартире. Рассматривание картинок: кипящий чайник, спички, иголка и т.д.
Художественная литература	Загадки.
Дидактические и	«Раз, два, три, что может быть опасным – найди»

развивающие игры	«Источники опасности» «Отбери предметы, которые трогать нельзя»
Творческие игры	С\р «Семья», «Больница», «Аптека»
Развлечения	Медведи в гостях у детей

Март

Тема: «Ребенок и другие люди»

Задачи. Предостеречь детей от неприятностей, связанных с контактом с незнакомыми людьми, способствовать развитию осторожности, осмотрительности в общении с незнакомыми людьми.

Вид деятельности	Содержание
Занятия	«Если чужой приходит в дом»
Ситуации	Что будет, если откроешь дверь незнакомому человеку. Ты один дома: незнакомый человек просит открыть дверь. Почему незнакомый взрослый может быть опасен? Взрослый угощает тебя конфетой, мороже-ным, жвачкой.
Общение	Незнакомый человек угощает тебя чем-то. Незнакомый человек приглашает тебя прокатиться на машине.
Художественная литература	Р.н.с. «Кот, петух и лиса», «Волк и семеро козлят» А.Толстой «Буратино» К.Чуковский «Котауси и Мауси» С.Маршак «Сказка о глупом мышонке».
Дидактические и развивающие игры	«Чрезвычайные ситуации на прогулке»
Творческие игры	«Семья», «Автобус», «Детский сад»
Развлечения	«Самый большой друг»

Апрель

Тема: «Пожарная безопасность»

Задачи. Дать детям элементарные знания об опасности шалостей с огнем (электроприборы, спички, зажигалки и т.д.), об опасных последствиях пожаров в доме.

Вид деятельности	Содержание
------------------	------------

Занятия	«Хрюша попал в беду»
Ситуации	О пожарной безопасности От чего происходят пожары? Почему детям категорически запрещается играть со спичками, зажигалками?
Общение	Какие беды приносят пожары? Почему детям не разрешается включать газовую плиту? Можно ли оставлять включенным утюг? Спички не тронь – в спичках огонь.
Художественная литература	С.Маршак «Кошкин дом», Г.Цыферов «Жил был на свете слоненок»; Л.Толстой «Пожарные собаки»; К.Чуковский «Путаница» С.Михалков «Дядя Степа милиционер»
Дидактические и развивающие игры	«Если возник пожар»
Творческие игры	«Семья», «Пожарники»
Развлечения	Инсценировка произведения С.Маршака «Кошкин дом»

Май

Тема: «Ребенок на улицах города»

Задачи. Дать детям представления об улице, ее основных частях, познакомить со светофором, учить различать виды наземного транспорта.

Вид деятельности	Содержание
Занятия	«Безопасность на дорогах»
Ситуации	Как надо ходить по улице. Где мы гуляем? Где едут машины? Сигналы светофора. Берегись автомобиля. Если ты потерялся на улице
Общение	На какие части делится улица? Как называют людей, идущих по улице? Всем ребятам надо знать, как по улицам шагать.
Художественная литература	Г.Георгиев «Светофор», А.Северный «Светофор»,

	О. Таругин «Переход» С. Михалков «Дядя Степа – милиционер»
Дидактические и развивающие игры	«Найди и назови», «Что говорит светофор?»
Творческие игры	С\р «Мы – водители» «Автобус», «Транспорт», «Больница», «Скорая помощь»
Развлечения	«Незнайка на улицах города» (кукольный спектакль)

Июнь – август

Тема: «Ребенок и природа»

Задачи. Дать детям начальные знания о том, как правильно вести себя в природе, принимать мер предосторожности в общении с незнакомыми животными, насекомыми, растениями, не пробовать на вкус незнакомые ягоды, плоды, отличать съедобные грибы от несъедобных.

Вид деятельности	Содержание
Ситуации	Какие растения растут на участке детского сада? Безопасность при общении с незнакомыми животными. Красивый, но опасный мухомор. Съедобные грибы Безопасность во время грозы. Можно ли гладить бездомную собаку или кошку? Съедобные ягоды и ядовитые растения.
Общение	Что такое гроза? Что бывает вначале - молния или гром? Можно ли брать в рот дикорастущие растения, особенно незнакомые? Каких насекомых вы знаете? Что нельзя делать при общении с кошкой и собакой?
Художественная литература	Загадки, пословицы. Стихи. В. Даль «Война грибов» Г Новицкая «Дворняжка», А. Дмитриев «Бездомная кошка»
Дидактические и развивающие игры	«Что где растет» «Распутай путаницу» «Съедобный грибок положи в кузовок» «Отгадай, какое это насекомое» «Съедобное – несъедобное»

Творческие игры	Семья (поездка в лес, зоопарк)
Экскурсия	На луг, в поле, на водоем.

ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН РАБОТЫ В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ

Сентябрь

Тема: «Что такое здоровье»

Цель: Формировать у детей первоначальные навыки охраны жизни и здоровья.

Дать сведения о значимости для здоровья человека: режима дня, правильного питания, физического развития.

Вид деятельности	Содержание
Занятия	«Помоги Незнайке сберечь здоровье»
Ситуации	Можно и нельзя Режим дня Как вы сами можете помочь себе быть здоровым? Кто в детском саду заботится о вашем здоровье?
Общение	Что нужно делать, чтобы не болеть? Я думаю, что здоровье это.... А ты как думаешь? Быть здоровым хорошо или плохо?
Художественная литература	А.Барто «Девочка чумазая» В.Квитко «Час обеда подошел» Е.Шкловский «Осторожно – лекарство» Пословицы. К.Кузнецов «Замарашка» Л.Зильберг «Полезные продукты»
Дидактические и развивающие игры	«Вкусно – невкусно» «Вредно – полезно» «Кому что нужно»
Творческие игры	«Семья», «Больница»
Развлечения	«Доктор Айболит»

Октябрь

Тема: «О правильном питании»

Задачи: Формировать у детей представление о пользе и вреде некоторых продуктов питания, рассмотреть вопрос о культуре питания, дать элементарные знания о сервировке стола, о столовом этикете.

Вид деятельности	Содержание
Занятия	«Что я ем»
Ситуации	О вкусной и здоровой пищи Полезное – неполезное Какие овощи растут в земле, а какие на поверхности земли?
Общение	Что нужно делать перед едой? Что едим сначала, что потом? Как есть правильно
Художественная литература	К.Чуковский «Федорино горе», С.Михалков «Про девочку, которая плохо ела», С.Капутикян «Час обеда подошел» Загадки об овощах и фруктах Г.Зайцев «Приятного аппетита»
Дидактические и развивающие игры	«Полезное - вредное» «Съедобное – несъедобное» «Узнай и назови» «Разложи на тарелках полезные продукты» «Чудесный мешочек»
Творческие игры	С\р игра «Магазин продуктов» С\р игра «Ждем гостей»
Опытно-исследовательская деятельность	Посадка лука
Развлечения	Праздник «Золотая осень»

Ноябрь

Тема: «Тело человека и личная гигиена»

Задачи. Продолжать знакомить детей со строение тела человека, познакомить с функционированием отдельных органов, учить заботиться о своем здоровье, знать правила личной гигиены.

Вид деятельности	Содержание
Занятия	«Надо, надо умываться»
Ситуации	Угадай кто это (девочка или мальчик)? Кому что нужно. Что можно делать ногами? Что делают руками?
Общение	Почему болят зубы?

	<p>Ты – человек Почему мы едим? Для чего нужны уши? От чего нужно беречь глаза?</p>
Художественная литература	<p>К. Чуковский «Мойдодыр» А. Барто «Девочка чумахая» С. Прокофьев «Румяные щечки» Н. Саксонская «Где мой пальчик?!» Е. Пермяк «Про нос и язык» Г. Зайцев «Уроки Мойдодыра» С. Маршак «Почему у человека две руки и один язык»</p>
Дидактические и развивающие игры	<p>«Когда нужны эти предметы?» (мыло, мочалка, расческа и т.д.) «Правила гигиены» «Вымоем куклу» «Запомни движение»</p>
Творческие игры	<p>«Семья», «Больница», «Парикмахерская»</p>
Развлечение	

Декабрь

Тема: «Чтобы нам не болеть»

Задачи. Воспитывать у детей понимание ценности здоровья, потребность быть здоровыми, продолжать закреплять знания детей о витаминах, о профессиях врача и фармацевта, способствовать формированию основ здорового образа жизни

Вид деятельности	Содержание
Занятия	«Береги здоровье»
Ситуации	<p>Мы у врача. Я прививки не боюсь. Кому нужны эти предметы? Почему нельзя есть грязными руками?</p>
Общение	<p>Нас лечит врач стоматолог и медсестра. Что чувствует твой друг. От чего можно заболеть? Как нам помогают прививки?</p>
Художественная литература	<p>К. Чуковский «Айболит», Михалков «На прививку»</p>

	«Про бегемота, который не делал прививку» Е. Шкловский «Как лечили мишку»
Дидактические и развивающие игры	«Если кто-то заболел», «Кому нужны эти инструменты» «Полезное – неполезное»
Творческие игры	С\р игры «У зубного врача», «Поликлиника», «Аптека», «Семья» «Больница»
Развлечение	«Советы доктора Айболита»

Январь

Тема: «Будем спортом заниматься»

Задачи. Способствовать формированию основ здорового образа жизни, потребности заниматься физической культурой и спортом. Познакомить с некоторыми видами спорта.

Вид деятельности	Содержание
Занятия	«Кто с закалкой дружит, никогда не тужит»
Ситуации	«Кто спортом занимается» «Наши верные друзья» «Зачем соблюдать режим» «Есть ли у вас лыжи? Умеете ли вы кататься на лыжах?» «Есть ли у вас коньки? Умеете ли вы кататься на коньках?»
Общение	Хочу быть здоровым Где ты делаешь зарядку? Что нужно для игры в хоккей? Любишь ли ты играть в футбол? Умеешь ли ты кататься на велосипеде?
Художественная литература	Загадки Стихи о видах спорта.
Дидактические и развивающие игры	«Назови вид спорта», «Назови спорт по показу» «На чем катаются дети?» (по загадкам)
Творческие игры	С\р игра «Детский сад» (проведение физкультурного занятия)
Экскурсия	На стадион
Развлечения	«Мы мороза не боимся».

Февраль

Тема: «Безопасное поведение в быту»

Задачи. Дать детям представление об опасных для жизни и здоровья предметах, с которыми они встречаются в быту, учить осторожно обращаться с ними, оберегать свое лицо и тело, бережно относиться к другим детям.

Вид деятельности	Содержание
Занятия	«Опасные предметы» - уточнить представления детей об источниках опасности дома, их назначении, о правилах пользования.
Ситуации	Что может быть если... <ul style="list-style-type: none"> • играешь с ножом; • играешь с палками; • прыгаешь в ванной; • играешь со спичками
Общение	Не подходи к включенной плите. Не играй с водопроводным краном. Не высовывайся из окна. Не играй со спичками Не бери лекарства
Художественная литература	Пословицы, поговорки и загадки об источниках опасности и мерах предосторожности. Е. Казаков « Чик-чик ножницами» Г.К. Зайцев «Уроки Айболита» Сборник стихов «Не мешайте мне трудиться» С. Маршак «Пожар»
Дидактические и развивающие игры	«Раз, два, три, что может быть опасно – найди» «Так и не так»
Творческие игры	С\р «Семья», «Больница»,
Развлечения	

Март

Тема: «Ребенок и другие люди»

Задачи. Предостеречь детей от неприятностей, связанных с контактом с незнакомыми людьми, способствовать развитию осторожности, осмотрительности в общении с незнакомыми людьми.

Вид деятельности	Содержание
Занятия	«Если чужой приходит в дом»
Ситуации	Что будет, если откроешь дверь незнакомому человеку.
Общение	Ты одна дома: незнакомый человек просит открыть дверь. Незнакомый человек угощает тебя чем-то. Незнакомый человек приглашает тебя прокатиться на машине.

Художественная литература	Р.н.с. «Кот, петух и лиса», «Волк и семеро козлят» А.Толстой «Буратино» К.Чуковский «Котауси и Мауси» С.Маршак «Сказка о глупом мышонке».
Дидактические и развивающие игры	«Чрезвычайные ситуации на прогулке»
Творческие игры	«Семья», «Автобус», «Детский сад»
Развлечения	«Самый большой друг»

Апрель

Тема: «Пожарная безопасность»

Задачи. Продолжать формирование у детей элементарных знаний об опасности шалостей с огнем (электроприборы, спички, зажигалки и т.д.), об опасных последствиях пожаров в доме.

Вид деятельности	Содержание
Занятия	«Хрюша попал в беду»
Ситуации	О пожарной безопасности От чего происходят пожары? Почему детям категорически запрещается играть со спичками, зажигалками?
Общение	Какие беды приносят пожары? Почему детям не разрешается включать газовую плиту? Можно ли оставлять включенным утюг? Спички не тронь – в спичках огонь.
Художественная литература	С.Маршак «Кошкин дом», Г.Цыферов «Жил был на свете слоненок»; Л.Толстой «Пожарные собаки»; К.Чуковский «Путаница» С.Михалков «Дядя Степа»
Дидактические и развивающие игры	«Если возник пожар»
Творческие игры	«Семья», «Пожарники»
Развлечения	Инсценировка произведения С.Маршака «Кошкин дом»

Май

Тема: «Ребенок на улицах города»

Задачи. Формировать представление об улице, ее основных частях, познакомить со светофором, учить различать виды наземного транспорта.

Вид деятельности	Содержание
Занятия	«Безопасность на дорогах»
Ситуации	Как надо ходить по улице. Где мы гуляем? Где едут машины? Сигналы светофора. Как я ехал на автобусе. Если ты потерялся на улице
Общение	На какие части делится улица? Как называют людей, идущих по улице? Всем ребятам надо знать, как по улицам шагать.
Художественная литература	Г.Георгиев «Светофор», А.Северный «Светофор», О. Тарутин «Переход» С.Михалков «Дядя Степа – милиционер»
Дидактические и развивающие игры	«Найди и назови», «Что говорит светофор?»
Творческие игры	Ср «Мы – водители», «Автобус», «Транспорт», «Больница», «Скорая помощь»
Экскурсия	«Незнайка на улицах города» (кукольный спектакль)
Развлечения	«Светофор»

Июнь - август

Тема: «Ребенок и природа»

Задачи. Учить детей правильно вести себя в природе, принимать меры предосторожности в общении с незнакомыми животными, насекомыми, не пробовать на вкус незнакомые ягоды, плоды, растения, отличать съедобные грибы от несъедобных. Учить оценить богатство и разнообразие, красоту окружающей природы.

Вид деятельности	Содержание
Ситуации	Какие растения растут на участке детского сада? Безопасность при общении с незнакомыми животными. Красивый, но опасный мухомор. Съедобные грибы Безопасность во время грозы. Можно ли гладить бродячую собаку или кошку?

	Съедобные ягоды и ядовитые растения.
Общение	Что такое гроза? Что бывает вначале - молния или гром? Можно ли брать в рот дикорастущие растения, особенно незнакомые? Каких насекомых вы знаете? Что нельзя делать при общении с кошкой и собакой?
Художественная литература	Загадки, пословицы. Стихи. В. Даль «Война грибов» Г Новицкая «Дворняжка», А. Дмитриев «Бездомная кошка»
Дидактические и развивающие игры	«Что где растет» «Распутай путаницу» «Съедобный грибок положи в кузовок» «Отгадай, какое это насекомое» «Съедобное – несъедобное»
Творческие игры	Семья (поездка в лес, зоопарк)
Экскурсия	На луг, в поле, на водоем.
Развлечения	

ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН РАБОТЫ В СТАРШЕЙ ГРУППЕ

Сентябрь

Тема: «Что такое здоровье»

Цель: Продолжать формировать у детей навыки охраны жизни и здоровья, значения для здоровья человека: режима дня, правильного питания, физического развития.

Вид деятельности	Содержание
Занятия	«Помоги Незнайке сберечь здоровье» Беседа «Как сохранить здоровье», «Береги свое сердце»
Ситуации	Что я знаю о своем здоровье Как правильно есть. Самые полезные продукты. Пора ужинать.
Общение	Зачем нужно питаться, дышать, двигаться, трудиться? Что нужно человеку для жизни?

	Как сделать свой сон полезным Из чего варят кашу, и как сделать кашу вкусной.
Художественная литература	К. Чуковский «Доктор Айболит» Пословицы.
Дидактические и развивающие игры	«Съедобное-несъедобное» «Полезная и вредная еда» «Подбери пару»
Творческие игры	Ср игры «Семья», «Больница с разными отделениями»
Развлечения	«Доктор Айболит»

Октябрь

Тема: «О правильном питании»

Задачи. Закреплять знания детей о пользе и вреде некоторых продуктов питания, рассмотреть вопрос о культуре питания, продолжать формировать представления о столовом этикете.

Вид деятельности	Содержание
Занятия	«Поговорим о еде»
Ситуации	Помоги Федоре Что было бы, если пропали бы все столовые приборы и посуда Что я ем на завтрак, обед, полдник и ужин дома и в детском саду. Что полезно, а что нет?
Общение	Откуда хлеб на столе Хлеб всему голова Культура поведения за столом Как мы делали салат. Что мы любим кушать. Мои любимые овощи (фрукты).
Художественная литература	Н.Егоров «Огородный светофор» Ю.Тувим «Овощи»
Дидактические и развивающие игры	«Что лишнее?» (иллюстрации посуды, продукты питания) «Накрой куклам стол» «Вырастим яблоки» (14, 83) «Что делают из муки»
Творческие игры	Ср «Магазин» (кондитерский, хлебный, «Овощи – фрукты», «Осенняя ярмарка» «Дары природы»
Экскурсия	В магазин

Развлечения	«Осень в гости к нам пришла» «Драматизация «Осенние сестрички»
-------------	---

Ноябрь

Тема: «Тело человека и личная гигиена»

Задачи. Продолжать закреплять знания детей о строении человека и деятельности организма и отдельных органов, о правилах ухода за ними. Научить внимательно, бережно, с пониманием относиться к себе.

Вид деятельности	Содержание
Занятия	«Чтобы быть здоровым» «Как устроено наше тело»
Ситуации	Что было бы, если б твой скелет убежал от тебя; Какую роль играет сердце в организме? На что похожа его работа? Какое наше тело: хрупкое или прочное?
Общение	Для чего человеку необходимо сердце? Что ты знаешь о строении своего тела? Чистота и здоровье. Моя кожа. Зачем мы дышим? Покажи, где находится головной мозг?
Художественная литература	К.Чуковский «Мойдодыр», А. Барто «Девочка-чумазая», «Я расту», З.Александрова «Купание», В.Катаев «Цветик – семицветик», Г.Х.Андерсен «Снежная королева», Загадки, потешки.
Дидактические и развивающие игры	«Опасно-неопасно» «Правила гигиены» «Таня простудилась» «Моя внешность»
Творческие игры	С\р «Поликлиника»
Экскурсия	В прачечную
Развлечения	

Декабрь

Тема: «Чтобы нам не болеть»

Задачи. Продолжать воспитывать у детей понимание ценности здоровья, потребность быть здоровым, закрепить знания о витаминах, о тех профессиях, которые помогают нам сохранить здоровье.

Вид деятельности	Содержание
Занятия	«Айболит в гостях у детей»
Ситуации	Угадай настроение (по модели) В нашем доме больной. Первая помощь при укусе и царапине. Определи и назови выражение глаз.
Общение	Как сделать самомассаж. Как улучшить свое настроение. Чтобы не болели уши и горло. Правила поведения в случае заболевания. Как уберечься от порезов и ушибов.
Художественная литература	Шкловский Е. «Как лечили мишку», «Осторожно – лекарство», «Как вести себя во время болезни»
Дидактические и развивающие игры	«Если кто-то заболел», «Кому что нужно?»
Творческие игры	С\р «Скорая помощь», «Аптека», «Стоматологическая поликлиника»
Развлечения	«День здоровья»

Январь

Тема: «Спорт для здоровья»

Задачи. Продолжать воспитывать у детей осознанное отношение к необходимости закаляться, заниматься спортом.

Вид деятельности	Содержание
Занятия	«Здоровье в порядке, спасибо зарядке»
Ситуации	Что было бы, если бы человек не занимался зарядкой, физкультурой. Какие виды спорта вам нравятся? Каким видом спорта хотели бы заниматься? Чем полезен тот или иной вид спорта?
Общение	Кто спортом занимается. Я катаюсь на коньках, лыжах, велосипеде. Мой любимый вид спорта. Почему? Каким видом спорта можно заниматься летом, зимой?
Художественная	Загадки.

литература	З. Петрова Стихи.
Дидактические и развивающие игры	«Назови вид спорта». «Назови спорт по показу»
Творческие игры	Физкультурные занятия в детском саду.
Экскурсия	На стадион «Заречье»
Развлечения	День спорта

Февраль

Тема: «Безопасное поведение в быту»

Задачи. Продолжать закреплять представления детей о правилах безопасного поведения в быту, об опасных для жизни и здоровья предметах, с которыми они встречаются в быту.

Вид деятельности	Содержание
Занятия	«В мире опасных предметов»
Ситуации	Что будет, если встанешь на подоконник. Почему нельзя брать нож? Какие электроприборы вы знаете? Для чего они нужны и чем они опасны? Ножницы, катушки – это не игрушки. Какие предметы могут стать опасными? В каких случаях?
Общение	Я знаю, что можно, что нельзя. Безопасность в нашей группе. В мире опасных предметов Таблетки – не конфетки. Почему нельзя играть на кухне?
Художественная литература	Маршак С.Я. «Пожар», Загадки. Пословицы и поговорки.
Дидактические и развивающие игры	«Источники опасности», «Игра дело серьезное» «Нарисуй отгадку», «Если возник пожар»
Творческие игры	Ср «Семья», «Детский сад», «Больница»

Март

Тема: «Ребенок и другие люди»

Задачи. Предостеречь детей от контактов с незнакомыми людьми. Научить детей правильно вести себя дома, когда они остаются одни, в ситуации насильственного поведения незнакомого взрослого.

Вид деятельности	Содержание
Занятия	«Если чужой приходит в дом»
Ситуации	Ты потерялся. Что будет, если откроешь дверь незнакомому человеку. Всегда ли приятная внешность означает и добрые намерения?
Общение	Ты одна дома: незнакомый человек просит открыть дверь. Незнакомый человек угощает тебя чем-то. Незнакомый человек приглашает тебя прокатиться на машине. Как позвонить в милицию?
Художественная литература	Р.н.с. «Кот, петух и лиса», «Волк и семеро козлят» А.Толстой «Буратино» К.Чуковский «Котауси и Мауси» С.Маршак «Сказка о глупом мышонке».
Дидактические и развивающие игры	«Похитители и находчивые ребята». «Куда убежать, если за тобой гонятся»
Творческие игры	«Семья», «Транспорт», «Магазин»
Развлечения	«Самый большой друг»

Апрель

Тема: «Пожарная безопасность»

Задачи. Продолжать формировать у детей представления о правилах пожарной безопасности, о правилах поведения во время пожара, показать предназначение огнеопасных предметов, систематизировать знания детей о бытовых причинах пожара.

Вид деятельности	Содержание
Занятия	«Если в доме случится пожар», «Знай и соблюдай»
Ситуации	Как позвонить в пожарную часть? Как быть, если начался пожар? Спички не тронь – в спичках огонь. Почему в лесу нельзя жечь костры Почему неисправные электроприборы могут стать причиной пожара?
Общение	Почему говорят: «В одной коробке сто пожаров»? Как поступить, если дым попадет в квартиру с лестничной клетки? Почему дети не должны играть на кухне?
Художественная литература	С.Маршак «Пожар», «Кошкин дом»; Е.Пермяк «Как огонь воду замуж взял»; Л.Толстой «Пожар», «Пожарные собаки»;

	К.Чуковский «Путаница»; С.Михалков «Дядя Степа»; Е.Хоринская «Спичка-невеличка», Б.Житков «Дым»
Дидактические и развивающие игры	«Четвертый лишний»; «Если возник пожар», «Опасные соседи», «Кому, что нужно для работы», «Горит, не горит»
Творческие игры	С\р «Пожарная машина», «Больница»
Развлечения	Игра-драматизация «Кошкин дом»

Май

Тема: «Ребенок на улицах города»

Задачи. Познакомить детей с некоторыми дорожными знаками, продолжать закреплять и дополнять представления о некоторых правилах дорожного движения, воспитывать культуру поведения на улице и в транспорте.

Вид деятельности	Содержание
Занятия	«Безопасность на дорогах»
Ситуации	Всем ребятам надо знать, как по улице шагать. Если ты на улице потерялся Для чего нужны правила дорожного движения? Опасности зимней дороги.
Общение	Где нужно переходить улицу? Для чего нужен светофор? Зачем нужны дорожные знаки? Как вести себя в транспорте?
Художественная литература	Раскин А. «Как папа бросил мяч под автомобиль»; Михалков С. «Моя улица», «Дядя Степа – милиционер»; Клименко В. «Зайка – велосипедист», «Происшествия с игрушками»; Г.Георгиев «Что я вижу в городе?»; Загадки.
Дидактические и развивающие игры	«Дорожные знаки», «Улица», «Поставь знак», «Правила движения», «О чем говорит светофор?», «Красный и зеленый», «Пройдись, не ошибись».
Творческие игры	С\р «Уличное движение», «Автобус», «Нам на улице не страшно».

Экскурсия	По улице города
Развлечения	Кукольный спектакль «Незнайка на улице города» Досуг «В стране дорожного движения»

Июнь - август

Тема: «Ребенок и природа»

Задачи. Продолжать учить детей правильно вести себя в природе, принимать меры предосторожности в общении с незнакомыми животными, насекомыми, знать ядовитые ягоды и растения, отличать съедобные грибы от несъедобных. Уметь оценить богатство и разнообразие, красоту окружающей природы, знать о воздействии природы на самочувствие, настроение человека.

Вид деятельности	Содержание
Ситуации	Какие растения растут на участке детского сада? Безопасность при общении с незнакомыми животными. Красивый, но опасный мухомор. Съедобные грибы Безопасность во время грозы. Можно ли гладить бездомную собаку или кошку? Съедобные ягоды и ядовитые растения.
Общение	Что такое гроза? Что бывает вначале - молния или гром? Можно ли брать в рот дикорастущие растения, особенно незнакомые? Каких насекомых вы знаете? Что нельзя делать при общении с кошкой и собакой?
Художественная литература	Загадки, пословицы. Стихи. В. Даль «Война грибов» Г Новицкая «Дворняжка», А. Дмитриев «Бездомная кошка»
Дидактические и развивающие игры	«Что где растет» «Распутай путаницу» «Съедобный грибок положи в кузовок» «Отгадай, какое это насекомое» «Съедобное – несъедобное»
Творческие игры	Семья (поездка в лес, зоопарк)
Экскурсия	На луг, в поле, на водоем.

Развлечения	
-------------	--

ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН РАБОТЫ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ

Сентябрь

Тема: «Что такое здоровье»

Цель: Закрепить у детей навыки охраны жизни и здоровья, значения для здоровья человека: режима дня, правильного питания, физического развития.

Вид деятельности	Содержание
Занятия	«Мы такие разные и такие похожие» «Как сохранить свое здоровье»
Ситуации	Что я знаю о своем здоровье. Самые полезные продукты. Режим питания. Что надо есть, если хочешь быть сильным. Если хочешь пить. Ведь ты – человек, ты и сильный и смелый.
Общение	Почему мне нельзя ... (есть апельсин, читать книгу с близкого расстояния ... и т.д.). Хочу быть здоровым. Как избавиться от вредных привычек. Как укрепить свои кости и мышцы Зачем и как нужно закаляться?
Художественная литература	К. Чуковский «Доктор Айболит» Пословицы.
Дидактические и развивающие игры	«Съедобное-несъедобное» «Полезная и вредная еда» «Подбери пару»
Творческие игры	С\р игры «Семья», «Больница с разными отделениями»
Развлечения	«Доктор Айболит»

Октябрь

Тема: «О правильном питании»

Задачи. Закрепить знания детей о пользе и вреде продуктов питания, о культуре питания, о столовом этикете

Вид деятельности	Содержание
Занятия	«Что я ем?» «Кто готовит нам еду?»

Ситуации	Витамины и полезные продукты. Как правильно сервировать стол. Собери урожай
Общение	Откуда хлеб на столе. Как мы делали салат. Что ты любишь кушать. Мои любимые овощи, фрукты.
Художественная литература	В. Даль «Война грибов с ягодами» Загадки об овощах, фруктах, продуктах питания. Г. Зайцев «Приятного аппетита» М. Безруких «Разговор о правильном питании».
Дидактические и развивающие игры	«Что лишнее?» (иллюстрации посуды, продуктов питания). «Накроем куклам стол» «Вырастим яблоки». «Что делают из муки?»
Творческие игры	Ср «Магазин» (кондитерский, хлебный, овощи – фрукты) Осенняя ярмарка «Дары природы»
Экскурсия	В магазин
Развлечения	

Ноябрь

Тема: «Тело человека и личная гигиена»

Задачи. Закрепить знания детей о строении человека и деятельности организма и отдельных органов, о правилах ухода за ними. Научить внимательно, бережно, с пониманием относиться к себе, воспитывать чувство гордости, что – ты Человек.

Вид деятельности	Содержание
Занятия	«Вот я какой»
Беседы	«Твои возможности, человек» «Как сохранить здоровье» «Чтобы лучше видеть, чтобы лучше слышать...»
Ситуации	Что вы знаете о мозге? Что было бы, если бы твой скелет убежал от тебя; Зачем человеку нос? Как сохранить хорошее зрение?
Общение	Что может случиться, если ты не будешь чистить зубы?

	<p>Уход за ушами. Забота о глазах. Как я дышу. Как работает мое сердце? Уход за руками и ногами.</p>
Художественная литература	<p>Р. Сев «Я сам» А. Барто «Я расту» И. Семенова «Как стать Неболейкой», «Я – человек, ты – человек»; С. Маршак «Робин-Бобин», «О мальчиках и девочках»; С. Михалков «Прививка», «Не спать», «Тридцать шесть и пять»; Б. Заходер «Ма-Тари-Кари», В. Катаев «Цветик – семицветик»</p>
Дидактические и развивающие игры	<p>«Моя внешность», «Умею – не умею», «Правила гигиены», «Определи по звуку», «Что такое хорошо, что такое плохо» «К на пришел Незнайка»</p>
Творческие игры	Ср «Поликлиника»
Развлечения	«Девочка чумазая»

Декабрь

Тема: «Чтобы нам не болеть»

Задачи. Закрепить у детей понимание ценности здоровья, потребность быть здоровым, закрепить знания о витаминах, о тех профессиях, которые помогают нам сохранить здоровье.

Вид деятельности	Содержание
Занятия	В гостях у доктора Айболита»
Ситуации	<p>Что я знаю о своем здоровье (что мне можно есть, а что нельзя). Кто нас лечит? Узнай возраст людей по картинке. Если заболел друг (мама, бабушка, воспитатель). От чего можно заболеть? Для чего нужны витамины и какие витамины вы знаете?</p>
Общение	<p>Как я должен себя беречь? Что может случиться, если ты промочишь ноги на улице? Мой возраст.</p>

	Мое настроение, настроение людей. Как поднять настроение детей и взрослых. Как помогают нам прививки
Художественная литература	Шкловский Е. «Как лечили мишку», «Осторожно – лекарство», «Как вести себя во время болезни»
Дидактические и развивающие игры	«Если кто-то заболел», «Кому что нужно?»
Творческие игры	<i>Театрализованная игра</i> «Отгадай, что я ем?» (сладкая конфета, кислый лимон, черный перец). Ср «Поликлиника», «Аптека», «Больница» (с разными отделениями)
Развлечения	День здоровья

Январь

Тема: «Спорт для здоровья»

Задачи. Закрепить у детей осознанное отношение к необходимости закаляться, заниматься спортом.

Вид деятельности	Содержание
Занятия	«Здоровье в порядке, спасибо зарядке»
Ситуации	Что было бы, если бы человек не занимался зарядкой, физкультурой.
Общение	Кто спортом занимается. Я катаюсь на коньках, лыжах, велосипеде. Мой любимый вид спорта.
Художественная литература	Загадки. З. Петрова Стихи.
Дидактические и развивающие игры	«Назови вид спорта». «Назови спорт по показу»
Творческие игры	Физкультурные занятия в детском саду.
Экскурсия	На стадион «Заречье»
Развлечения	День спорта

Февраль

Тема: «Безопасное поведение в быту»

Задачи. Закрепить представление детей о правилах безопасного поведения в быту, об опасных для жизни и здоровья предметах, с которыми они встречаются в дома.

Вид деятельности	Содержание
Занятия	«В мире опасных предметов»

Ситуации	<p>Можно ли самим открывать окна, балкон, выглядывать из них? Что может быть, если ты встанешь на подоконник? Почему нельзя брать нож? Ножницы, катушки – это не игрушки. Можно ли толкать другого, если он режет, шьет? Что может при этом случиться?</p>
Общение	<p>Я знаю, что можно, что нельзя. Безопасность в нашей группе. В мире опасных предметов Таблетки – не конфетки. Почему нельзя играть на кухне?</p>
Художественная литература	<p>Маршак С.Я. «Пожар», Загадки. Пословицы и поговорки.</p>
Дидактические и развивающие игры	<p>«Источники опасности», «Игра дело серьезное» «Нарисуй отгадку», «Если возник пожар»</p>
Творческие игры	Ср «Семья», «Детский сад», «Больница»
Развлечения	

Март

Тема: «Ребенок и другие люди»

Задачи. Продолжать предостерегать детей от контактов с незнакомыми людьми. Научить детей правильно вести себя дома, когда они остаются одни, на улице, в ситуации насильственного поведения незнакомого взрослого, в ситуации, когда предлагают что-либо.

Вид деятельности	Содержание
Занятия	«Опасные ситуации контактов с незнакомыми людьми»
Ситуации	<p>Что будет, если откроешь дверь незнакомому человеку. Всегда ли приятная внешность означает и добрые намерения? Может ли красивый человек быть злым?</p>
Общение	<p>Ты одна дома: незнакомый человек просит открыть дверь. Незнакомый человек угощает тебя чем-то. Незнакомый человек приглашает тебя прокатиться на машине.</p>

	Кого можно считать «своим», а кого - «чужим»?
Художественная литература	Р.н.с. «Кот, петух и лиса», «Волк и семеро козлят» А.Толстой «Буратино» К.Чуковский «Котауси и Мауси» С.Маршак «Сказка о глупом мышонке».
Дидактические и развивающие игры	«Похитители и находчивые ребята». «Куда убежать, если за тобой гонятся»
Творческие игры	«Семья», «Транспорт», «Магазин».
Развлечения	«Самый большой друг» (театрализованная игра по пьесе С.Прокофьева)

Апрель

Тема: «Пожарная безопасность»

Задачи. Закрепить у детей представления о правилах пожарной безопасности, о правилах поведения во время пожара, систематизировать знания детей о бытовых причинах пожара.

Вид деятельности	Содержание
Занятия	«Знай и соблюдай» «Чтобы не было беды»
Ситуации	Огонь наш друг или враг? Почему возникают лесные пожары? Осторожно – электроприборы. Кухня – не место для игры. Пожар в квартире. Что надо делать?
Общение	Чем опасен дым? Где нежно хранить спички, зажигалки, горючие жидкости? Как звонить при пожаре? Почему во время пожара нужно передвигаться нагнувшись?
Художественная литература	С.Маршак «Пожар», «Рассказ о неизвестном герое»; Е.Новичихин «Спички»; Б.Житков «Пожар», «Дым»; О.Полякова «Я пожарный»; П.Голосов «Сказка о заячем теремке и опасном коробке»; И.Холин «Как непослушная хрюшка едва не сгорела»
Дидактические и развивающие игры	«Опасные соседи», «Кому что нужно для работы»; «Найди отличия»,

Творческие игры	С\р «Пожарные», «Больница» Игровой тренинг «Телефон службы спасения 01»
Развлечения	Игра-драматизация «Кошкин дом»

Май

Тема: «Ребенок на улицах города»

Задачи. Формирование свободного ориентирования в пределах близлежащего микрорайона к детскому саду. Закрепить знания о дорожных знаках, правилах дорожного движения

Вид деятельности	Содержание
Занятия	«Знакомство с дорожными знаками», «Безопасность в городе»
Ситуации	Если ты потерялся на улице. Знаешь ли ты правила дорожного движения? Ты вышел из автобуса, тебе нужно перейти улицу... Расскажи о сигналах светофора.
Общение	В каком месте нужно переходить улицу? Какой переход называют самым безопасным? Почему? Можно ли детям играть на проезжей части?
Художественная литература	Носов Н. «Автомобиль», Дорохов А. «Зеленый...Желтый...Красный!», Иванов А. «Как неразлучные друзья дороги переходили», Дугилов А. «Моя улица», Георгиев Г. «Светофор», Тарутин О «Для чего нам светофор», Кривич М. «Школа пешехода»
Дидактические и развивающие игры	«О чем говорит светофор», «Найди нужный дорожный знак»,
Творческие игры	С\р «Уличное движение», «Автобус», «Нам на улице не страшно».
Экскурсия	По улице города.
Развлечения	КВН «Лучший пешеход»

Июнь – август

Тема: «Ребенок и природа»

Задачи. Продолжать учить детей правильно вести себя в природе, принимать меры предосторожности в общении с незнакомыми животными, насекомыми, знать ядовитые ягоды и растения, отличать съедобные грибы от несъедобных. Уметь оценить богатство и разнообразие, красоту окружающей природы, знать о воздействии природы на самочувствие, настроение человека, развивать понимание, что человек – часть природы.

Вид деятельности	Содержание
Ситуации	<p>Как надо себя вести во время грозы в лесу, поле, городе?</p> <p>Какая опасность для человек может быть при соприкосновении с ядовитыми растениями?</p> <p>Какие растения помогают вылечиться при простуде, лечат ссадины, царапины?</p> <p>Можно ли гладить бездомную собаку или кошку?</p> <p>Съедобные ягоды и ядовитые растения.</p>
Общение	<p>Можно ли бежать по полю или стоять под деревом во время грозы?</p> <p>Можно ли брать в рот дикорастущие растения, особенно незнакомые?</p> <p>Каких насекомых вы знаете?</p> <p>Что нельзя делать при общении с кошкой и собакой?</p>
Художественная литература	<p>Загадки, пословицы.</p> <p>Стихи.</p> <p>В.Даль «Война грибов»</p> <p>Г Новицкая «Дворняжка»,</p> <p>А. Дмитриев «Бездомная кошка»</p>
Дидактические и развивающие игры	<p>«Что где растет»</p> <p>«Распутай путаницу»</p> <p>«Съедобный грибок положи в кузовок»</p> <p>«Отгадай, какое это насекомое»</p> <p>«Съедобное – несъедобное»</p>
Творческие игры	Семья (поездка в лес, зоопарк)
Экскурсия	На луг, в поле, на водоем.
Развлечения	

Используемая литература

1. Елжова Н.В. Здоровый образ жизни в дошкольном образовательном учреждении. Изд. Феникс. Серия «Сердце отдаю детям». 2011.
 2. Зверева М. В. Будь здоров! Самоучитель по здоровому образу жизни для детей среднего дошкольного возраста и их родителей. ФГОС. Изд. Ассоциация 21 век. Серия: «Ступеньки детства» 2018.
 3. Кареева Т. Г. Формирование здорового образа жизни у дошкольников: планирование, система работы. Изд. Учитель. Серия «Образовательное пространство ДОУ». 2016.
 4. Лободин В. Т., Федоренко А. Д., Александрова Г. В. В стране здоровья. Программа эколого-оздоровительного воспитания дошкольников. Для работы с детьми 4-7 лет. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, серия «Библиотека воспитателя». 2013.
 5. Полтавцева Н. В., Стожарова М. Ю., Краснова Р. С., Гаврилова И. А. Приобщаем дошкольников к здоровому образу жизни. – М.: ТЦ Сфера, серия «Библиотека Воспитателя» 2012.
 6. Токаева Т. Будь здоров, дошкольник. Программа физического развития детей 3-7 лет.– М.: ТЦ Сфера, 2016.
 7. Хочу быть здоровым. 5-6 лет. Развивающие задания + игра. ФГОС ДО. Сост. А. Ковалева. – М.: ТЦ Сфера, серия «Академия солнечных зайчиков». 2016.
 8. Шорыгина Т. А. Беседы о здоровье. Методическое пособие. – М.: ТЦ Сфера, 2017.
-