

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад «Северное сияние»

Дополнительная общеразвивающая программа
оздоровительной направленности
«Малышок-здоровячок»

Возраст детей: 4 -5 лет
Срок реализации: 1 год

с.п. Нижнесортымский

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Название программы	«Малышок-здоровячок»
Направленность, классификация программы	Оздоровительная, общеразвивающая
Срок реализации программы	1 год – 18 часов
Ф.И.О. составителя программы	Камильянова Ирина Ханисовна, воспитатель. Образование – высшее, квалификационная категория – высшая.
Территория	ХМАО-Югра, Сургутский район, п. Нижнесортымский
Юридический адрес учреждения	Российская Федерация, Тюменская область, Ханты-Мансийский автономный округ-Югра, 628433, Сургутский район, п.Нижнесортымский, ул. Северная 35
Контакты	Телефон: 8 (34638)71617 e-mail: kamirina77@mail.ru
Аннотация	Программа направлена на сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста, развитие их физических качеств, формирование основ культуры здоровья, в том числе ценностей здорового образа жизни, формирование начальных представлений о здоровом образе жизни, формирование у ребенка интереса к своему личному здоровью, на совершенствование всех видов движений и развитие физических качеств. Особенности программы в том, что организация образовательной деятельности воспитанников строится на основе игровой деятельности, что помогает поддерживать интерес в ходе всей деятельности, а также физическую и умственную работоспособность детей, что, в свою очередь, дает положительный оздоровительный эффект, создает условия для формирования мотивации здоровья.
Возраст обучающихся	4-5 лет
Цель и задачи программы	Цель: формирование у дошкольников начальных представлений о здоровье, умений и навыков здорового образа жизни и установок на заботу о своем здоровье. Задачи: <i>Образовательные:</i> - помочь детям осознать, что главная ценность здоровье - побуждать детей к овладению гигиеническими умениями и навыками - обучать детей уходу за своим телом, техники безопасности и поведения на занятиях, навыкам оказания первой элементарной медицинской помощи - способствовать проявлению интереса к познанию своего организма, побуждать к овладению элементарными знаниями о строении человеческого тела, о значении органов - создавать условия для ежедневных физических упражнений - дать необходимых знаний в области физической культуры и спорта

	-обучать правилам закаливания <i>Развивающие:</i> - формировать и совершенствовать двигательную активности воспитанников -развивать силовые и координационные способности, выносливость, быстроту и ловкость -развивать быстроту реакции, в быстро изменяющихся игровых условиях -развивать инициативу и творчество детей -развивать внимание, сосредоточенность, организованность, воображение, фантазию, умение управлять своими поступками и чувствами <i>Воспитательные:</i> -воспитывать целеустремленность и ответственность за свои действия -воспитывать умение работать в группе, команде -воспитывать психологическую устойчивость -воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к окружающим
Документы, послужившие основанием для разработки программы	• Федеральный закон № 273-ФЗ от 21.12.2012 года «Об образовании Российской Федерации». • Конвенция о правах ребенка. • Приказ Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам». • Концепция развития дополнительного образования и молодежной политики в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре. • Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (Минобрнауки РФ ФГАУ «ФИРО» г. Москва, 2015 г.). • Постановлением от 28 сентября 2020 г. N 61573 об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления»; • - Постановлением Главного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении правил и норм СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»
Образовательные форматы	- очно– обучающиеся проходят курс коллективно при поддержке педагога; Формы организации познавательной деятельности: индивидуальная, коллективная, групповая. Программа рассчитана на 1 год Режим занятий: 2 раза в месяц Время занятий 15-20 мин Формы контроля: самостоятельная работа, викторина, соревнования, индивидуальный опрос, результаты конкурсов и олимпиад, личные достижения учащегося.

Ожидаемые результаты освоения программы	• Ребёнок имеет первичные представлений о себе и своём теле, понимает необходимость следить за чистотой рук, лица, соблюдает культурно-гигиенические навыки, стремиться к соблюдению правил здорового образа жизни. • Знает, что занятия физкультурой, упражнения дыхательной гимнастики, самомассаж помогают быть здоровыми. • Имеет элементарные представления о полезной и вредной пище. • Приобретён двигательный опыт в основных видах движений, общеразвивающих упражнениях, подвижных играх. • Проявляет интерес к правилам безопасного поведения. • Ребёнок осознаёт, чем отличается состояние болезни от здоровья. • Имеет представление о путях предотвращения заболевания: содержанием тела в чистоте, преимуществом полезного питания, закаливанием, физической активностью. • Повторяет за взрослым процедуры и упражнения, переносит такие действия в игровую деятельность. • Имеет общие представления о правилах безопасного поведения на дороге, в быту, на природе. • знает к кому можно обратиться за помощью. • Может оказать себе и другому первую необходимую помощь.
Условия реализации программы (оборудование, инвентарь, специальные помещения, ИКТ и др.)	Образовательный процесс осуществляется на основе учебного плана рабочей программы. Научно-методическое обеспечение реализации программы направлено на обеспечение постоянного доступа для всех участников образовательного процесса к любой информации, связанной с реализацией общеразвивающей программы, планируемыми результатами, организацией образовательного процесса и условиями его осуществления. Социально-психологические условия реализации образовательной программы обеспечивают: - учет специфики возрастного психофизического развития обучающихся; - вариативность направлений сопровождения участников образовательного процесса (сохранение и укрепление соматического и психического здоровья обучающихся); - формирование ценности здоровья и безопасного образа жизни; - дифференциацию и индивидуализацию обучения; - проведение мониторинга возможностей и способностей обучающихся. Материально-техническое обеспечение в групповом помещении: - Познавательный центр с подборкой дидактических игр, информационного материалы в виде энциклопедий, альбомов, демонстрационные пособия схематические рисунки, папки, таблицы, плакаты, мнемотаблицы, круги Луллия.и т.д. -огорода на окне (весной) - ноутбук, мультимедийный проектор. Информационное обеспечение мультимедийные презентации, медиатека Оборудование к сюжетно-ролевым играм: «Спортивный комплекс», «Магазин полезных продуктов», «Больница» натуральные пособия (реальные объекты живой и неживой природы,): ростомеры, сантиметровые линейки для измерения головы, грудной клетки, градусники для тела, воды, лупы, пипетки, вата, зеркала, овощи, фрукты, солнце, вода, аптечка, зубные щетки, и др.; В спортивном зале- для общеразвивающих упражнений: кубики, лента

	цветная (короткая), мяч массажный, палка гимнастическая короткая; Для ползания и лазанья: обруч на подставке; Для катания, бросания, ловли: мячи, мешочек с грузом, кегли; Для ходьбы, бега и равновесия: модуль "Змейка", коврик, дорожка массажная
Количество учащихся по программе	Вся группа

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая программа) разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон № 273-ФЗ от 21.12.2012 года «Об образовании Российской Федерации».
- Конвенция о правах ребенка.
- Приказ Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 г. №196 «Об утверждении

Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

- Концепция развития дополнительного образования и молодежной политики в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре.

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (Минобрнауки РФ ФГАУ «ФИРО» г. Москва, 2015 г.).

*«Я не боюсь еще и еще раз повторить:
Забота о здоровье – это важнейший труд
воспитателя. От жизнерадостности,
бодрости детей зависит их духовная
жизнь, мировоззрение, умственное
развитие, прочность знаний, вера в свои силы».*
В.А.Сухомлинский

Здоровье — это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни и физических дефектов, это естественное состояние организма - по определению

Всемирной организации здравоохранения. Здоровье детей в любом обществе и при любых социально-экономических и политических ситуациях является актуальнейшей проблемой и предметом первоочередной важности, так как оно определяет будущее страны, генофонд нации, научный и экономический потенциал общества и является чутким барометром социально-экономического развития

страны. Объем познавательной информации для дошкольников достаточно высок, растет доля умственной нагрузки и в режиме дня. Вследствие этого нередко наблюдается переутомление детей, снижение их функциональных возможностей, что отрицательно влияет не только на состояние здоровья дошкольников, но и на перспективы их дальнейшего развития. Здоровье рассматривается как полное физическое, психическое и социальное благополучие, как гармоничное состояние организма, которое позволяет человеку быть активным в своей жизни, добиваться успехов в различной деятельности.

Немаловажным является также низкий уровень знаний родителей о ребенке, его интересах, потребностях и возможностях. Направление – здоровьесбережение, стало особенно актуальным в связи с устойчивой тенденцией ухудшения здоровья детей.

Дошкольный период — чрезвычайно важный этап в жизни ребенка. Ребенок рождается беспомощным, обладающим единственной способностью – всему научиться со временем. Он не

рождается с готовым набором движений, а осваивает их в процессе жизни и укрепление здоровья дошкольников находится на первом месте. Очень важно не упустить те возможности, которые дает детство для формирования у детей берегающего и ответственного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих их людей, для приобретения детьми устойчивых навыков здорового образа жизни. Важно научить ребёнка понимать, сколь ценно здоровье для человека и как важно стремиться к здоровому образу жизни и формированию у детей дошкольного возраста убеждений в необходимости сохранения своего здоровья и укрепления его посредством здоровьесберегающих технологий и приобщения к здоровому образу жизни.

Программа направлена на сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста, развитие их физических качеств, формирование основ культуры здоровья, в том числе ценностей здорового образа жизни, формирование начальных представлений о здоровом образе жизни, формирование у ребенка интереса к своему личному здоровью, на совершенствование всех видов движений и развитие физических качеств.

Особенности программы в том, что организация образовательной деятельности воспитанников строится на основе игровой деятельности, что помогает поддерживать интерес в ходе всей деятельности, а также физическую и умственную работоспособность детей, что, в свою очередь, дает положительный оздоровительный эффект, создает условия для формирования мотивации здоровья.

Цель: формирование у дошкольников начальных представлений о здоровье, умений и навыков здорового образа жизни и установок на заботу о своем здоровье.

Задачи:

Образовательные:

- помочь детям осознать, что главная ценность здоровье
- побуждать детей к овладению гигиеническими умениями и навыками
- обучать детей уходу за своим телом, техники безопасности и поведения на занятиях, навыкам оказания первой элементарной медицинской помощи
- способствовать проявлению интереса к познанию своего организма, побуждать к овладению элементарными знаниями о строении человеческого тела, о значении органов
- создавать условия для ежедневных физических упражнений
- дать необходимых знаний в области физической культуры и спорта
- обучать правилам закаливания

Развивающие:

- формировать и совершенствовать двигательную активности воспитанников
- развивать силовые и координационные способности, выносливость, быстроту и ловкость
- развивать быстроту реакции, в быстро изменяющихся игровых условиях
- развивать инициативу и творчество детей
- развивать внимание, сосредоточенность, организованность, воображение, фантазию, умение управлять своими поступками и чувствами

Воспитательные:

- воспитывать целеустремленность и ответственность за свои действия
- воспитывать умение работать в группе, команде
- воспитывать психологическую устойчивость

-воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к окружающим

Для выполнения поставленных оздоровительно-воспитательных задач программы используются следующие **технологии**:

- Корректирующая, ритмическая гимнастики
- Динамические и оздоровительные паузы
- Релаксационные упражнения
- Хороводы, различные виды игр
- Занимательные разминки
- Различные виды массажа
- Пальчиковая гимнастика
- Зрительная гимнастика
- Дыхательная гимнастика

Для успешной реализации программных задач используются занятия по содержанию:

- Традиционные
- Круговые тренировки
- Игровые
- Занятия – путешествия
- Обучающие

Принципы построения программы:

Индивидуально-дифференцированный подход является основным принципом работы с детьми. Дифференцированный подход в связи с их индивидуальными особенностями детьми, могут дать разную результативность в усвоении материала. Допускается ограничение поставленных задач для детей, испытывающих затруднения. Дифференцированный подход поддерживает мотивацию к занятиям и способствует удержанию желания детей заниматься.

Принцип индивидуально-личностной ориентации воспитания предполагает то, что главной целью образования становится ребенок, а не окружающий мир. Оздоровительная работа в строится с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей.

Педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, намечает пути совершенствования умений и навыков, построения двигательного режима.

Принцип активности и сознательности предполагает участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей. Обеспечение высокой степени инициативы и творчества всех субъектов образовательного процесса.

Принцип систематичности и последовательности предполагает взаимосвязь знаний, умений и навыков, предполагает систематическую работу по оздоровлению и воспитанию валеологической культуры дошкольников. достижение оздоровительной направленности образовательного процесса через комплекс избирательно вовлеченных компонентов взаимодействия и взаимоотношений, которые направлены на полезный результат – оздоровление субъектов образовательного процесса, идет постепенная подача материала от простого к сложному, повторение усвоенных правил и норм в течение всего года.

Принцип связи теории с практикой формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.

Принцип повторения умений и навыков — один из самых важнейших, так как в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы.

Принцип доступности позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований и физических нагрузок, учитываются возрастные особенности.

Принцип успешности заключается в том, что на первом этапе формирования здоровья ребенок получает задания, которые он способен успешно выполнить.

Принцип активного обучения обязывает строить процесс обучения с использованием активных форм и методов обучения, способствующих развитию у детей самостоятельности, инициативы и творчества (игровые технологии, работа в парах, подгруппе, индивидуально, организация исследовательской деятельности и др.).

Принцип коммуникативности помогает воспитать у детей потребность в общении, в процессе которой формируется социальная мотивация здоровья.

Принцип взаимодействия детского сада и семьи направлен на создание условий для более успешной реализации способностей ребенка и обеспечения возможности сохранения здоровья в дальнейшем.

Принцип результативности предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.

Принцип комплексного междисциплинарного подхода учитывает тесную связь между медицинским персоналом ДООУ и педагогическим коллективом, а также отсутствие строгой предметности.

Возрастные особенности

- Начинает складываться сознательное управление поведением
- Общение со взрослым становится внеситуативным, подражательным, эффективна совместная игра, оказывается чрезвычайно важной похвала взрослого. Повышенная обидчивость на замечания взрослых.
- Взаимоотношения со сверстниками характеризуются избирательностью. Появляются конкурентность, соревновательность.
- Увеличивается устойчивость внимания.
- Развивается словесно – логическое, понятийное мышление
- Совершенствуется пространственная ориентировка
- Развивается ловкость, координация движений. Дети могут, удерживая равновесие перешагивать через небольшие преграды. Усложняются игры с мячом. Прослеживаются позитивные изменения мелкой и крупной моторики.
- Сравнения себя с другими, ведет к развитию образа «Я» ребенка, его детализации.

Методы обучения:

Наглядные (просмотр тематических видеофильмов, презентаций, фрагментов мультипликационных и учебных фильмов, рассматривание информационного материала в энциклопедиях, альбомах, схем, мнемотаблиц, иллюстраций, дидактические игры, организация выставок, работа с кругами Луллия, личный пример взрослых);

Словесные (чтение познавательной, художественной литературы, загадки, пословицы, беседы, дискуссии, моделирование ситуации)

Практические упражнения, гимнастика, игры, игровые ситуации, экспериментирование, проекты.

Интеграция образовательных областей.

Программа «Малышок -Здоровячок» носит комплексный характер, что отражено в интеграции образовательных областей: физическое развитие, социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие.

Вариативные способы поддержки детской инициативы

Только через собственную деятельность человек усваивает способы познания окружающего мира, формирует и совершенствует собственные качества.

Игра - игры с правилами с сюжетом и без сюжета; дидактические игры словесные и настольно-печатные, сюжетно - ролевые игры оздоровительной направленности

Игровые ситуации с литературными персонажами.

Игровые ситуации типа путешествий.

Игры на дыхание

Зрительная гимнастика

Игры на координацию

Игры на развитие мелкой и крупной моторики

Приём «Триз-педагогики» - круги Луллия

Приём позволяет систематизировать представление о составляющих компонентах здорового образа жизни

Игровой стретчинг

Благодаря стретчингу увеличивается подвижность суставов, эластичность и подвижность мышц, меньше подвержены травмам и дольше сохраняют работоспособность, улучшает настроение, повышается самооценка, создает ощущение комфорта и спокойствия в целом.

Использование схем — подсказок (мнемотаблицы)

Мнемотаблицы - схемы служат дидактическим материалом, позволяющим закрепить знания о направлениях в системе оздоровления дошкольника

На основе анализа готовых моделей, в дальнейшем, становится возможным построение детьми моделей по собственному замыслу.

Метод проектов. Преимущества проектного метода в том, что он является одним из методов развивающего обучения, т. к. в его основе лежит развитие познавательных навыков детей, умение самостоятельно конструировать свои знания, ориентироваться в информационном пространстве физической культуры и здоровья.

Экспериментирование. Этот вид детской деятельности помогает ребятам правильно формулировать вопросы, анализировать результаты, обобщать полученную информацию, делать выводы.

Работа с родителями

- Консультации для родителей:

«Как с пользой для здоровья проводить выходные дни»; «Режим дня»; «Роль утренней зарядки в укреплении здоровья детей»; «Советы по укреплению здоровья детей»; «Полезные привычки»; «Здоровье и питание детей дошкольного возраста».

Папки - передвижки «Здоровый образ жизни»;

- Составление альбомов о спортивных достижениях семьи - продукт коллективного творчества взрослых и детей
- Мастер – классы от родителей по изготовлению кругов Луллия, лэпбука для занятий – коллективное творчество по обмену опытом.
- Родительские собрания:

Родительское собрание в форме круглого стола «Здоровый образ жизни в семье. Поговорим о витаминах»;

Родительское собрание в форме КВНа «Закаливанием ребенка оздоровим- себя омолодим»;

Общее родительское собрание «Сбереги здоровье с детства»;

Спортивный досуг с детьми и родителями ко Дню Здоровья «В здоровом теле-здоровый дух!

Курс занятий рассчитан на 9 месяцев (с сентября по май). Занятия с детьми проходит 2 раза в месяц, продолжительность до 20 минут.

Планируемые результаты освоения программы, способы проверки результатов ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- Ребёнок имеет первичные представления о себе и своём теле, понимает необходимость следить за чистотой рук, лица и т.д.
- Знает, что занятия физкультурой, упражнения дыхательной гимнастики, самомассаж помогают быть здоровыми.

- Имеет элементарные представления о полезной и вредной пище.
- Приобретён двигательный опыт в основных видах движений, общеразвивающих упражнениях, подвижных играх.
- Ребёнок осознаёт, чем отличается состояние болезни от здоровья.
- Имеет представление о путях предотвращения заболевания: содержанием тела в чистоте, преимуществом полезного питания, закаливанием, физической активностью.
- Повторяет за взрослым процедуры и упражнения, переносит такие действия в игровую деятельность.
- Имеет общие представления и проявляет интерес к правилам безопасного поведения на дороге, в быту, на природе.
- Может оказать себе и другому первую необходимую помощь

Диагностическая карта на начало года (первый год обучения)

№	Ф.И. ребёнка	Ребенок имеет представление о себе, о своем теле	Ребенок знает и соблюдает правила гигиены	Понимает в чем ценность здоровья, может привести примеры	Имеет двигательный опыт в основных видах движений, в упражнениях и играх	Повторяет упражнения за взрослым, переносит в игровую деятельность	Знает и соблюдает правила безопасного поведения на дороге, в быту, на природе	Оказывает первую помощь

Диагностическая карта на конец года.

№	Ф.И. ребёнка	Ребенок имеет представление о себе, о своем теле	Ребенок знает и соблюдает правила гигиены	Понимает в чем ценность здоровья, может привести примеры	Имеет двигательный опыт в основных видах движений, в упражнениях и играх	Повторяет упражнения за взрослым, переносит в игровую деятельность	Знает и соблюдает правила безопасного поведения на дороге, в быту, на природе	Оказывает первую помощь

Высокий уровень: знает, соблюдает правила, выполняет упражнения и действия, играет соблюдая правила, самостоятельно без помощи взрослого

Средний уровень: знает, но соблюдает правила не всегда, выполняет упражнения, с помощью взрослого, в играх допускает ошибки.

Низкий уровень: имеет слабое представление, не соблюдает правила, выполняет упражнения неохотно и неправильно.

Способы и формы **выявления результатов:** опрос, наблюдение, досуг, конкурсы, занятия, дискуссии, игры.

Способы и формы **фиксации результатов:** грамоты, дипломы, тестирование.

Способы и формы **предъявления результатов:** конкурсы, презентации.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Сентябрь «Я - Человек»	
Содержание	Время проведения
1.«Я здоровье берегу-сам себе я помогу»	2 неделя
2. Здоровое питание. Витамины. «В саду и на огороде»	4 неделя
Октябрь «Сам себе я помогу»	
1. «Глаза наши помощники!»	2 неделя
2. «Как работает наше сердечко».	4 неделя
Ноябрь «Мой организм»	
1.«На приеме у стоматолога»	2 неделя
2. «Сон – это тоже лекарство!»	4 неделя
Декабрь «Секреты здоровья»	
1.«Моя кожа»	2 неделя
2. «Кто с закалкой дружит, никогда не тужит»	4 неделя
Январь «Правила здорового питания»	
1. "Правильно питаться - здоровья набираться".	2 неделя
2. «Правила поведения за столом»	4 неделя
Февраль «Человек и природа»	
1. «Безопасность на природе» Познакомить с правилами поведения на природе во время грозы, пожара, встрече с различными насекомыми.	2 неделя
2. «Ленивая девочка» игровой стретчинг.	4 неделя
Март «Со спортом дружим мы всегда»	
1. Сюжетно-игровой стретчинг «Бывший друг»	2 неделя
2. Игра-путешествие «В здоровом теле -здоровый дух»	4 неделя
Апрель «Здоровье – главная ценность»	
1. «Где прячется здоровье?» «Осторожно – грипп!» Познакомить с различными способами защиты от вирусов.	2 неделя
2. «Я позвоночник берегу-от болезни убегу!»	4 неделя
Май «Уроки безопасности»	
1.Службы «01», «02», «03» всегда на страже.	2 неделя
2. «Первая помощь»	4 неделя

Перспективный план

Месяц	Тема	Цель занятия	Форма проведения
1	3	4	5
Сентябрь 2 нед. №1	«Я здоровье берегу-сам себе я помогу»	Знакомить детей с понятием «здоровье», «здоровый человек»; познакомить с правилами здоровья, правильного умывания, чистки зубов, объяснить зачем это нужно.	Кукольный театр Беседа, загадки, рисование. Ритмический танец «Зарядка для хвоста»
Сентябрь 4 нед. №2	«На огороде и в саду» Показать роль пищи в жизни человека. Развивать мыслительные операции.	Рассказать детям о продуктах питания и об их значении для человека, познакомить с понятиями «питательные вещества», «правильное», или «здоровое питание». Развивать любознательность, умение выделять правила здорового питания. Воспитывать у детей отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.	Беседа «Зачем человек ест?»; экспериментальная деятельность с цветком; Гимнастика «Овощи»; Игра «Полезные продукты» (круги Луллия)
Октябрь 2 нед. №3	«Глаза наши помощники!» Расширять знания об органах зрения. Дать советы по уходу за глазами	Познакомить детей со строением глаза, воспитывать бережное отношение к зрению и своему здоровью.	Беседа «Береги свои глаза»; Гимнастика для глаз «Огуречик»; Дидактические игры «Кто больше запомнит», «Назови. Какой предмет»; Чтение Н.Орловой «Ребятишкам про глаза», А.Барто «Очки».
Октябрь	«Как работает наше сердечко».	Учить самостоятельно,	Физические упражнения, беседа.

4 нед. №4	Формировать бережное отношение к своему сердцу	следить за своим здоровьем, знать простейшие приемы самооздоровления (массаж, закаливание). Воспитывать желание вести здоровый образ жизни.	Самомассаж «массаж ушных раковин» Дыхательное упражнение «Насос»
Ноябрь 2 нед. №5	На приеме стоматолога. онлайн встреча с врачом-стоматологом)	Воспитывать бережное отношение к зубам сформировать у дошкольников представление о здоровом образе жизни, познакомить с понятием здорового образа жизни; развивать познавательную активность детей, учить рассуждать, делать выводы, воспитывать волю и характер.	Беседа «Чтобы зубки не болели. Профессия стоматолог» Онлайн прием врача – детского стоматолога. Ролевая игра Игра «Полезное и вредное»; Игра «Лишний предмет» «Полезные продукты» (круги Луллия) Релаксация «Пожалеем»
Ноябрь 4 нед. №6	«Сон- это тоже лекарство!»	Познакомить детей с понятием хороший сон, его польза для здоровья человека; учить делать вывод почему сон является лучшим лекарством для человека.	Загадка про сон; Беседа «Зачем мы спим?»; Правила здорового сна; Слушание колыбельной «Спят усталые игрушки»; Пальчиковая гимнастика «Улеглись все пальцы спать»; Упражнения для ног «Дорожка здоровья»
Декабрь 2 нед. №7	«Моя кожа»	Формировать сознательное отношение к выполнению основных гигиенических навыков; закрепить практические	Беседа «Чтобы кожа была здоровой»; Составление правил личной гигиены; Экспериментирование «Волшебный сундучок»; Ситуативный разговор «Помоги себе сам, первая помощь коже» Самомассаж «Лепим голову,

		умения мытья рук.	лицо, уши»; Релаксация «Устали»
Декабрь 4 нед. №8	«Кто с закалкой дружит, никогда не тужит» игра-путешествие	Повышение интереса и ценностного отношения к занятиям физкультуры и роли закаливания, охрана здоровья детей и формирование основы культуры здоровья, сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей в детском саду.	Просмотр презентации «Закаляйся, если хочешь быть здоров!»; Художественное слово-рассказывание за ранее выученных детьми стихотворений; Физкультминутка «Рано утром на полянку»; Дидактическая игра «Одень куклу на прогулку», «Доскажи словечко»; Д/Игра «Садовники здоровья»; Упражнение на закаливание «Умывалочка»
Январь 2 нед. №9	"Правильно питаться - здоровья набираться".	Показать роль пищи в жизни человека. Закрепить знания детей о продуктах питания и их значении для человека, о понятиях «питательные вещества», «правильное», или «здоровое питание».	Ситуация «Грустные мальчики»; Беседа «Зачем человек ест?»; Дидактические игры «Да-нет», «Магазин», «Витамины» (круги Луллия); Дыхательное упражнение «Тесто месим мы с тобой».
Январь 4 нед. №10	«Этикет за столом»	Закрепить правила этикета во время еды за столом Формировать сознательное отношение к выполнению основных гигиенических навыков	Герой Буратино в гостях; Просмотр фильма «Посуда»; Практическая деятельность - сервировка стола; Пальчиковая гимнастика «Колокольчики»; Правила поведения за столом; Игра м/п «Будь внимателен» с использованием упражнений стретчинга; Упражнение на релаксацию «Как же вкусно мы поели».

Февраль 2 нед. №11	«Безопасность на природе» Познакомить с правилами поведения на природе во время метели, мороза грозы, пожара, встрече с различными насекомыми.	Сформировать представление о поведении на природе, убедить в необходимости соблюдать все правила поведения для сохранения и укрепления здоровья.	Обыгрывание ситуации «Если вдруг...»; Беседа «Опасность на природе»; Релаксация «Летят снежинки»; Упражнение для ног «Собери снежинки».
Февраль 4 нед. №12	«Ленивая девочка» игровой стретчинг	Формировать представление о составляющих здорового образа жизни и факторах, разрушающих здоровье; воспитывать стремление вести здоровый образ жизни.	Рассказывание и проигрывание сюжета с выполнением заданий на двигательную активность, упражнения «Цветок», «Цапля», «Кустик», «Пенёк», «Деревце», «Весёлый жеребёнок», «Верблюд» «Журавль»; Упражнение на релаксацию «Массаж волшебных точек ушей».
Март 2 нед. №13	«Бывший друг» Сюжетно-игровой стретчинг	Формировать у детей потребность в движении, воспитывать стремление вести здоровый образ жизни.	Рассказывание сказки и проигрывание сюжета с выполнением заданий на двигательную активность, упражнения «Слоник», «Рыбка», «Лисичка», «Деревце», «Веточка», «Змея» «Колобок», «Волна» Упражнение на релаксацию «Массаж волшебных точек ушей».
Март 4 нед. №14	Игра-путешествие «В здоровом теле - здоровый дух»	Формирование привычки к ежедневным физическим упражнениям. Воспитывать желание быть здоровым, стремление к соблюдению режима и чистоты. Дать представление о правильной осанке.	Мини-этюды «Воздушные шарики»; Дидактическая игра «Можно-нельзя»; Точечный массаж «Улитка»; Дыхательное упражнение «Заблудились в лесу»; <i>Ритмическая гимнастика «Потанцуй со мной, дружок»;</i> Упражнение на формирование осанки «Мотыльки» (на гимнастике)
Апрель	«Где спряталось здоровье»- День	Формировать представление о	Беседа «Чтобы быть здоровыми»;

2 нед. №15	Здоровья! «Осторожно – грипп!»	составляющих здорового образа жизни и факторах, разрушающих здоровье; воспитывать стремление вести здоровый образ жизни. Рассказать о нескольких способах предотвращения заболевания гриппом.	Гимнастика пробуждения «Кто спит в постели сладко? Давно пора вставать. Спешите на зарядку, мы вас не будем ждать!» Вечер загадок и игр «Мы дружим с физкультурой»
Апрель 4 нед. №16	«Я позвоночник берегу-от болезни убегу!»	Показать роль красивой осанки, способами ее поддержания. Учить детей заботиться о своём здоровье	Рассматривание таблицы; Практическая деятельность «Мешочек на голове»; Дидактическое упражнение «Правильно-не правильно»; Полезные советы «Ровная спина»; Комплекс упражнений «Красивая осанка».
Май 2 нед. №17	Службы «01», «02», «03» всегда на страже.	Познакомить со службами спасения, вызывать желание помогать в беде.	Обыгрывание ситуаций «Телефон», «Опасные ситуации»; Игра «Найди нужный предмет»; «Добрый и злой огонь»; Релаксация «Ветерок»; Упражнение «Собери камушки».
Май 4 нед №18	«Оказание первой помощи».	Научить оказывать первую элементарную помощь себе. Формировать у детей положительную мотивацию помочь человеку в беде.	Обыгрывание диалога по телефону «03»; Речевое упражнение «Закончи предложение»; Дидактическая игра «Знакомство с аптечкой»; Дидактическая игра «Окажи помощь»; Упражнение «Надуем шары»; Упражнение для ног «Нарисуй солнышко»

Литература

1. Авдеева Н.Н. «Безопасность: учебное пособие по основам безопасности жизнедеятельности детей старшего дошкольного возраста», М., 1999
2. Н.Б.Муллаева Конспекты – сценарий занятий по физической культуре для дошкольников. Санкт-Петербург Детство-Пресс 2008. 160с.ил..
3. М.Ю.Картушина Праздники здоровья для детей. Творческий центр Москва 2010. -128с.
4. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова. Разговор о правильном питании. – М.: Олма-Пресс, 2000.
5. Н.Г.Коновалова Профилактика нарушений осанки у детей. Волгоград Издательство «Учитель». -90с.
6. Е.А. Чевычелова Зрительная гимнастика для детей 2-7 лет. Волгоград Учитель. 2013.-123с.
7. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ.
8. Н.А.Деева. Игровые здоровьесберегающие технологии: упражнения, гимнастики, сказки-пьесы в стихах. Занятия с детьми 3-7 лет/ Волгоград: Учитель. -45с.
9. Профилактика плоскостопия у детей дошкольного и младшего школьного возраста: методические рекомендации, комплексы упражнений на сюжетно-ролевой основе/ Н.Г.Коновалова. -Волгоград: Учитель. -63с.
10. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физическое развитие детей 5-7 лет-2-еизд. – М: ТЦ Сфера, 2020. -224с. (Будь здоров дошкольник!)
11. Сулим Е.В.Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг. -2-е изд., -М.: тц сфера, 2012. -112с.- (Растим детей здоровыми)
12. Прохорова Г.А. Утренняя гимнастика для детей 2-7 лет. 2-изд.- М.: Айрис-пресс, 2005. -80с.- (Дошкольное воспитание и развитие)
13. Токаева Т.Э. «Будь здоров дошкольник» Сфера 2018г.
14. Токаева Т.Э. «Азбука здоровья» КЦФКиЗ 2007г.
15. Мосалова Л.Л. «Я и мир» Детство-Пресс 2019г.
16. Новикова И.М. «Формирование представлений дошкольников о ЗОЖ» МозаикаСинтез 2009г.
17. Дыбина О.В., Рахманова Н.П., Бартошевич Т.И. Игры для дошкольников с использованием нетрадиционного оборудования/Под ред.О.В.Дыбиной.-М.: ТЦ Сфера, 2011.-64с.- (Вместе с детьми).
18. Основы безопасности жизнедеятельности детей дошкольного возраста. Планирование работы. Беседы. Игры СПб.: ООО «Издательство Детство - Пресс» 2011. 240с. Плынова В.К., Дмитренко З.С. и др.,