

Принято:
Педагогическим советом
Протокол № 6
от «30» 07.2021 год

Утверждаю:

И.О. заведующего МКДОУ

«Детский сад №42» ИГОСК

М.С. Трегубенко

Приказ №21 от «30» 07. 2021г



«Здоровый малыш»

Дополнительная образовательная программа
Муниципального казённого дошкольного
образовательного учреждения «Детский сад №42»
Изобильненского городского округа
Ставропольского края
На 2021-2022 учебный год

Срок реализации программы: 1 год

Возраст детей: от 3 до 4 лет

Автор-составитель:

Н.С. Соловьева воспитатель

МКДОУ «Детский сад №42» ИГОСК

Первая квалификационная категория

с. Московское, 2021г.

СОДЕРЖАНИЕ

I. Целевой раздел.	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Актуальность программы	4
1.3. Значимость и новизна программы	4
1.4. Цели задачи программы	5
1.5. Основные принципы реализации программы	6
1.6. Планируемые результаты	6
II. Содержательный раздел	8
2.1. Содержание психолого-педагогической работы	8
2.2. Формы, методы и средства реализации программы	9
2.3. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников	9
III. Организационный раздел	11
3.1. Организация развивающей предметно-пространственной среды	11
3.2. Режим дополнительной образовательной услуги	11
3.3. Учебный план дополнительного образования	12
3.4. Тематическое планирование	12
3.5. Примерное комплексно-тематическое планирование	13
3.6. Материально-техническое обеспечение программы	21

І.Целевой раздел

1.1.Пояснительная записка

Задача раннего формирования основ культуры здоровья и безопасности актуальна, своевременна и достаточно сложна. Как укрепить и сохранить здоровье наших детей? Каким образом способствовать формированию физической культуры ребенка? Как привить навыки здорового образа жизни? Когда это надо начинать? Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до семи лет идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни и безопасного поведения, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Изучение проблем детского здоровья в наше время приобретает особую актуальность.

Искусство долго жить состоит, прежде всего, в том, чтобы научиться с детства следить за своим здоровьем. То, что упущено в детстве, трудно наверстать. Поэтому приоритетным направлением в дошкольном воспитании, сегодня является повышение уровня здоровья детей, формирование у них навыков здорового образа жизни (ЗОЖ), а также устойчивой потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями, знание основ безопасного поведения

Данные разных исследований показывают, что за последнее время число здоровых дошкольников уменьшилось в 5 раз и составляет лишь 10% от контингента детей, поступающих в школу.

Следует отметить отсутствие у детей физических качеств (усидчивости, умения напрягаться без ущерба для здоровья, элементарно корректировать свое эмоциональное состояние, переключаться с одной деятельности на другую), то есть тех показателей, которые тесно связаны с самовоспитанием. Следовательно, возникает необходимость создания такой системы работы, при которой происходила интеграция оздоровительной деятельности в образовательную, что в конечном итоге способствовало сохранению и укреплению физического и психического здоровья ребенка, формированию привычки здорового образа жизни.

Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей - одна из главных стратегических задач развития страны. Она регламентируется и обеспечивается такими нормативно - правовыми документами, как Закон РФ "Об образовании" (ст.51), "О санитарно - эпидемиологическом благополучии населения", а также Указами Президента России "О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения Российской Федерации", "Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в Российской Федерации" и др.

Здоровье - это не только отсутствие болезней, это состояние оптимальной работоспособности, творческой отдачи, эмоционального тонуса, того, что создает фундамент будущего благополучия личности.

Поэтому главными задачами по укреплению здоровья детей в детском саду являются формирование у них представлений о здоровье как одной из главных ценностей жизни, формирование здорового образа жизни. Педагоги должны научить ребенка правильному выбору в любой ситуации только полезного для здоровья и отказа от всего вредного. Привить ребенку с малых лет правильное отношение к своему здоровью, чувство

ответственности за него. Эти задачи должны решаться путем создания целостной системы по сохранению физического, психического и социального благополучия ребенка.

1.2. Актуальность программы

Современная социально-экономическая ситуация в стране убедительно показала, что в последнее десятилетие отчетливо наблюдаются тенденции к ухудшению здоровья и физического развития детей. Формирование здорового поколения – одна из главных стратегических задач развития страны. Это регламентируется и обеспечивается рядом нормативно-правовых документов: Законами РФ: «Об образовании», «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения РФ», Указом президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения в РФ», «Конвенцией о правах ребенка» и т.д.

Реально оказать влияние на здоровье в условиях ДОУ можно лишь через создание условий для сохранения, укрепления и развития здоровья детей, а также пропагандируя и внедряя здоровый образ жизни среди родителей воспитанников.

Комплексный подход в воспитании здорового ребенка – дошкольника, включающий различные компоненты его физического, психического и социально-нравственного здоровья – в совокупности объединен в понятие «полноценное здоровье».

Проблема здоровья часто длительно болеющих детей и детей с ослабленным здоровьем выдвигает на первый план индивидуализацию воспитательно-образовательного процесса, понимаемую как организацию адаптации личности в процессе развития, воспитания и оздоровления. В силу сложности и многогранности проблемы ее необходимо рассматривать по принципу комплексности, как медицинскую, психологическую, социальную, педагогическую, и системности.

1.3. Значимость и новизна программы

Новизна данной образовательной программы заключается в комплексном решении задач оздоровления: физическое развитие детей организуется при одновременном развитии их интеллектуальных и креативных способностей, эмоциональной сферы, психических процессов.

Программой предусмотрено построение образовательного процесса на основе интеграции образовательных областей (физическая культура, здоровье, безопасность, социализация, коммуникация, познание, художественное творчество, чтение художественной литературы, музыка) как одного из важнейших принципов организации работы с дошкольниками в соответствии с федеральным государственным стандартом структуры основной общеобразовательной программы дошкольного образования.

Программа является комплексной. В ее основе – еженедельные интегрированные музыкальные и физкультурные занятия, партнерская совместная деятельность педагога и ребенка в течение дня. Ход занятия можно изменять. В песенный репертуар можно включать знакомые песни; комплекс общеразвивающих упражнений можно заменить комплексом аэробики под ритмичную музыку.

В структуру занятий тесно вплетены различные виды деятельности: наряду с дыхательными и двигательными упражнениями, психогимнастическими этюдами ребенок поет, танцует, импровизирует. Синтез различных видов деятельности подчинен одной цели – мотивации здорового образа жизни и формированию здоровья.

Важнейшая роль в занятиях отведена музыке, которая является интегральной основой всего курса. С помощью музыки проводится развивающий дозированный эмоциональный тренинг, приводящий к улучшению психологического и физиологического состояния организма ребенка. Все общеразвивающие и двигательные упражнения сопровождаются

звучанием четкой, равномерно звучащей музыки, способствующей развитию чувства ритма у детей.

Оздоровительные занятия являются в своем роде «уроками здоровья». Они не требуют специального разучивания песен, танцев, комплексов физических упражнений. На них можно петь и танцевать вещи, разучиваемые к праздникам на музыкальных занятиях. Общеразвивающие упражнения и комплексы корригирующей гимнастики можно включать в физкультурные занятия. Подвижные игры проводятся воспитателями на прогулке. Оздоровительные паузы могут включаться педагогом в структуру других занятий, использоваться в свободной деятельности детей.

Непременным условием является постоянное наблюдение за самочувствием детей. Все упражнения должны выполняться на фоне позитивных ответных реакций ребенка. Надо всегда помнить заповедь Гиппократов «Не навреди!». Педагог должен обеспечивать эмоциональное тепло и поддержку каждому ребенку, демонстрировать только положительное эмоционально выраженное отношение к детям.

1.4. Цели и задачи программы

Цель программы: создание устойчивой мотивации и потребности в сохранении своего собственного здоровья и здоровья окружающих.

Задачи для детей младшей группы:

1. Развитие знаний о человеке через игровую деятельность (дидактические, сюжетно-ролевые игры);
2. Формирование умения устанавливать связь между органами тела человека, их назначение;
3. Развитие коммуникативных способностей, правил гигиены и безопасности.

Задачи для детей средней группы:

1. Ознакомление детей с важнейшими анатомо-физиологическими понятиями.
2. Развивать умения обосновывать и соблюдать правила гигиены.
3. Развивать умения сознательно вырабатывать полезные привычки правильного поведения.
4. Усвоение системы КГ знаний об организме человека.
5. Способствовать удовлетворению естественной потребности детей в движении.
6. Воспитывать потребность в здоровом образе жизни.

Задачи для детей старшей группы:

1. Осознание детьми понятия «здоровье» и влияние образа жизни на состояние здоровья.
2. Овладение навыками самооздоровления.
3. Снижение уровня заболеваемости.

4. Способствовать организации эмоционально-насыщенной совместной и самостоятельной деятельности детей.

Задачи для детей подготовительной группы:

1. Сохранение и укрепление здоровья детей.
2. Развитие сенсорных и моторных функций.
3. Формирование потребности в двигательной активности.
4. Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата, зрения, простудных заболеваний.
5. Привитие навыков элементарного самомассажа.
6. Развитие интеллектуальных функций (мышление, память, воображение, внимание, т.д.)
7. Развитие эмоционально-волевой сферы и игровой деятельности.
8. Формирование гармоничной личности.

1.5. Основные принципы реализации программы

1. Доступность:
 - учет возрастных особенностей детей;
 - адаптированность материала к возрасту.
2. Систематичность и последовательность:
 - постепенная подача материала от простого к сложному;
 - частое повторение усвоенных правил и норм.
3. Наглядность:
 - учет особенностей мышления.
4. Динамичность:
 - интеграция программы в разные виды деятельности.
5. Дифференциация:
 - учет возрастных особенностей;
 - создание благоприятной среды для усвоения норм и правил здорового образа жизни каждым ребенком.

1.6. Планируемые результаты освоения программы.

В младшей группе:

1. Полученные ребенком знания и представления о себе, своем здоровье и физической культуре позволят найти способы укрепления и сохранения здоровья.

2. Приобретенные навыки помогут осознанно выбрать здоровый образ жизни.
3. Полученный опыт позволит избежать несчастных случаев.

В средней группе:

1. Дети познакомятся с внешним строением тела человека, научатся различать и правильно называть отдельные части тела.
2. Будет сформировано сознательное отношение к выполнению основных гигиенических навыков.
3. Полученные знания помогут сформировать у детей положительную мотивацию к воспитанию здорового образа жизни.

В старшей группе:

- укрепление и сохранение здоровья детей;
- развитие музыкальных способностей, речи, движения, познавательная деятельность с оздоровительной направленностью.

В подготовительной группе:

1. Полученные ребенком знания и представления о себе, своем здоровье и физической культуре позволят найти способы укрепления и сохранения здоровья.
2. Приобретенные навыки помогут осознанно выбрать здоровый образ жизни.
3. Полученный опыт позволит избежать несчастных случаев.

II. Содержательный раздел

2.1. Содержание психолого-педагогической работы.

Младшая группа:

Развивать умение различать и называть органы чувств(глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними.

Дать представление о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека.

Формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы.

Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания.

Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни.

Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения.

Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

Средняя группа:

Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека.

Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека(руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; кожа чувствует; нос дышит; уши слышат).

Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов.

Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.

Знакомить детей с понятиями «здоровье», и «болезнь».

Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме

Формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

Старшая группа:

Расширять представление об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья.

Расширять представления о составляющих здорового образа жизни и факторах, разрушающих здоровье.

Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.

Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.

Формировать представления о правилах ухода за больным. Формировать умение характеризовать свое самочувствие.

Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физическое культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом.

Знакомить детей с доступными сведениями из истории олимпийского движения.

Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

Подготовительная группа:

Расширять представления о рациональном питании(объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим).

Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.

Формировать представления об активном отдыхе.

Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур.

Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

2.2. Формы, методы и средства реализации программы.

Практические	Словесные	Наглядные
1. Создание здоровьесберегающей и развивающей среды, обеспечивающей комфортное пребывание ребенка в ДОУ. Демонстрация разных ситуаций, несущих опасность для здоровья ребенка. 2. Организация режима двигательной активности, обеспечивающего нормальную жизнедеятельность 3. Закаливание по схеме. 4. Создание центра Правил дорожного движения. 5. Создание автоплощадки на участке для использования полученных знаний в игровой деятельности.	1. Беседы. 2. Чтение художественной литературы. 3. Заучивание стихотворений. 4. Дидактические игры. 5. Сюжетно-ролевые игры. 6. Подвижные игры. 7. Развлечения. 8. Моделирование ситуаций. 9. Консультации. 10. Наблюдения.	1. Организация выставок, конкурсов. 2. Сбор фотоматериалов. 3. Рассмотрение иллюстраций. 4. Аудиовизуальная техника. 5. Информационно-агитационные стенды. 6. Театрализованная деятельность. 7. Личный пример взрослых.

Занятия приводятся в музыкальном зале во второй половине дня. В ходе занятий используются различные иллюстрации, шапочки-маски, мягкие игрушки, мячи, обручи, музыкальные инструменты, фонограммы детских песенок.

2.3. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников.

Семья и детский сад в хронологическом ряду связаны формой преемственности, что облегчает непрерывность воспитания и обучения детей. Важнейшим условием преемственности является установление доверительного делового контакта между семьей и детским садом, в ходе которого корректируется воспитательная позиция родителей и педагогов. С уверенностью можно сказать, что ни одна, даже самая лучшая физкультурно-оздоровительная программа не сможет дать полноценных результатов, если она не реализуется в содружестве с семьей. **В процессе организации единого**

здоровьесберегающего пространства ДООУ и семьи используются разнообразные формы работы:

педагогические беседы с родителями - общие и групповые родительские собрания; консультации;

выставки детских работ, изготовленных вместе с родителями;

Дни открытых дверей;

участие родителей в подготовке и проведении праздников, физкультурных досугов; совместное создание предметно – развивающей среды;

работа с родительским комитетом группы;

анкетирование.

Стенды в раздевалке знакомят родителей с жизнью группы;

с Конвенцией о правах ребенка;

с возрастными физиологическими особенностями детей.

Широко используется информация в родительских уголках, в папках-ширмах («Развитие ребёнка и его здоровье», «Игры с движениями» «Движение - основа здоровья», «Формирование правильной осанки и профилактика её нарушений», «Зимние игры с ребёнком» и т.д.).

Процесс физкультурно-оздоровительной совместной работы с семьей включает:

1. Ознакомление родителей с содержанием физкультурно-оздоровительной работы в ДООУ, направленной на физическое, психическое и социальное развитие ребенка.

2. Обучение родителей конкретным приемам и методам оздоровления (дыхательная гимнастика, самомассаж, разнообразные виды закаливания и т. д.).

3. Ознакомление родителей с оздоровительно-профилактическими мероприятиями, проводимыми в ДООУ, обучение отдельным нетрадиционным методам оздоровления детского организма.

Таким образом, проводимая физкультурно-оздоровительная работа позволяет привлечь родителей к совместным усилиям по оздоровлению детского организма в течение всего пребывания в дошкольном учреждении.

Применение в работе здоровьесберегающих педагогических технологий повышает результативность воспитательно-образовательного процесса, формирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников, а у ребёнка - стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.

III. Организационный раздел

3.1. Организация развивающей предметно-пространственной среды

Одной из основополагающих областей развития ребенка является «Физическое развитие».

Задачи этой области:

- развитие движений и совершенствование двигательных функций;
- достижение необходимой для возраста физической подготовленности;
- предупреждение нарушений опорно – двигательного аппарата;
- создание благоприятных условий для активного отдыха, радостной содержательной деятельности в коллективных играх и развлечениях;
- приобщение детей к занятиям физической культуры и спорту.

Одной из основополагающих областей развития ребенка является «Физическое развитие». Создавая условия для реализации задач этой области в группе, мы делаем акцент на охране жизни и укреплении физического и психического здоровья ребенка. **Дошкольники обязательно должны двигаться, поэтому в группе есть спортивный уголок, который оснащен:**

нестандартным оборудованием для развития основных видов движений;
имеются комплексы утренней гимнастики;
гимнастики после дневного сна;
картотеки пальчиковой,
глазной,
дыхательной гимнастик,
профилактики плоскостопия;
картотека подвижных игр;
загадки о спорте;
карточки и наглядные пособия по видам спорта;
в небольшом количестве присутствуют мячи;
обручи;
скакалки;
ленты;
платочки;
кегли;
массажные коврики и мячики;
шапочки-маски животных;
фланелеграф;
магнитофон;
фонограммы детских песенок;
аудиозаписи голосов животных, птиц;
ИКТ.

3.2. Режим дополнительной образовательной услуги.

Занятия проводятся 1 раз в неделю. День недели – среда.

Время проведения:

Младшая группа: 15.50 – 16.05;

Средняя группа: 15.50 – 16.10;

Старшая группа: 16.00 – 16.25;

Подготовительная группа: 16.00 – 16.30

Количество и список детей может меняться в зависимости от возраста, прибытия и выбывания детей. Количество детей не больше 15.

3.3. Учебный план дополнительного образования

Группа	Младшая	Средняя	Старшая	Подготовительная
Количество занятий: в неделю	1	1	1	1
в год	36	36	36	36

3.4. Тематическое планирование

Тематический план занятий кружка во второй младшей группе.

№ п/п	Месяц	Тема занятия
1	Сентябрь	Я – человек
2	Октябрь	Кто – я?
3	Ноябрь	Мои ручки
4	Декабрь	Мои ноги, как беречь ноги
5	Январь	Мои уши, как беречь уши
6	Февраль	Мой рот и язычок, мои зубы
7	Март	Мой нос
8	Апрель	Мои глаза
9	Май	Изучаем свое тело

Тематический план занятий кружка в средней группе.

№ п/п	Месяц	Тема занятия
1	Сентябрь	Полезные и вредные привычки
2	Октябрь	Знай свое тело
3	Ноябрь	Внешнее строение человека
4	Декабрь	Голова и шея
5	Январь	Глаза
6	Февраль	Соблюдай правила гигиены
7	Март	Соблюдай режим дня
8	Апрель	Следи за датчиком настроения
9	Май	Занимайся физкультурой

Тематический план занятий кружка в старшей группе.

№ п/п	Месяц	Тема занятия
1	Сентябрь	Познай себя
2	Октябрь	Мой организм

3	Ноябрь	Какая пища полезна
4	Декабрь	Зачем чистить зубы
5	Январь	Развитие слуха
6	Февраль	Азбука настроения
7	Март	Соблюдай режим дня
8	Апрель	Страна «Здоровье»
9	Май	Пять ключей здоровья

Тематический план занятий кружка вподготовительной группе.

№ п/п	Месяц	Тема занятия
1	Сентябрь	Наше тело
2	Октябрь	Мышцы
3	Ноябрь	Чем мы дышим
4	Декабрь	Чем мы слышим
5	Январь	Такие разные языки
6	Февраль	Чистота – залог здоровья
7	Март	Органы пищеварения
8	Апрель	Поможем сердцу работать
9	Май	Чтобы сильным быть и ловким, всем нужна нам тренировка

3.5. Комплексно-тематическое планирование.

Младшая группа.

Месяц	Тема	Цели
Октябрь	«Волшебное слово «Здравствуйте»	Учить детей правилам этикета, формам общения при встрече со знакомыми и незнакомыми людьми, правилам употребления слов приветствий; приучать детей преодолевать застенчивость и скованность.
	«Научим Мишку правильно кушать»	Обучать детей правилам еды; учить самостоятельно держать ложку; знакомить с сервировкой стола; формировать элементарную культуру поведения во время еды за столом.
	«Наши имена и фамилии»	Рассказать, что у каждого человека есть свое имя и фамилия, отличающие его от других людей; повышать самооценку детей.

	«Улица и я».	Рассказать об уличном движении, познакомить со светофором, с проезжей и пешеходной частями.
Ноябрь	« Вот я какой»	Познакомить со строением тела. Помочь ребенку осознать свою половую принадлежность. Учить заботиться о чистоте тела.
	«Если ты потерялся на улице»	Учить детей правильно вести себя, если они потерялись – обратиться за помощью к продавцу, милиционеру. Объяснить значимость знаний своего адреса и телефона, умения ориентироваться в ближайшем окружении.
	« Этикет – школа изящных манер»	Научить детей правилам поведения за столом; рассказать, какие блюда и продукты едят при помощи столовых приборов; учить обращаться со столовыми приборами.
	«Покажем кукле Кате как обращаться с расчёской»	Познакомить детей с расчёской, её назначением; развивать умения детей обращаться правильно с расчёской, делать прически; прививать привычку следить за своим внешним видом, пользоваться только своей личной расчёской.
Декабрь	«Осторожно- лекарство!»	Дать детям понятие о том, что лекарства – наши спасители и помощники в болезнях; обращаться с ними надо умело, ведь даже витаминами можно отравиться, если съесть их слишком много: формировать умение сообщать о самочувствии взрослым, избегать ситуаций, приносящих вред здоровью, осознавать необходимость лечения.
	« Научись себя охранять».	Рассказать о правилах поведения в разных ситуациях(как вести себя с незнакомыми людьми, не открывать чужому дверь, не гулять одному без близких людей) .
	« Верные друзья».	Учить правилам личной гигиены, побуждать детей к самостоятельному их выполнению. Воспитывать чувство взаимопомощи.
	«Светофорчик в гостях у малышей»	Закреплять знания детей о сигналах светофора, его роли на дороге; дать понятие о неукоснительном выполнении сигналов светофора.

Январь	« Кошкин дом»	Познакомить с опасностью, происходящей от огня; воспитывать осторожность в обращении с огнеопасными предметами на примере литературных героев.
	«Катаемся на горке»	Расширять представления детей о правилах безопасного поведения во дворе, во время катания на санках.
	«Мой нос и как его беречь»	Дать элементарные представления детям о носе, правила ухода за ним; формировать культурно гигиенические навыки; формировать умения с помощью носа различать запахи.
	«Как я еду в автобусе»	Знакомить детей с правилами поведения в транспорте и общественных местах; воспитывать культуру поведения.
Февраль	« В мире опасных предметов»	Рассказать детям, что существует много опасных предметов, которыми надо уметь пользоваться; объяснить, что такие предметы должны храниться в специально отведенных местах.
	«Уроки «Мойдодыра»	Учить с помощью взрослого приводить себя в порядок; формировать навык пользования предметами личной гигиены; подчеркивать важность для здоровья хорошо кушать и содержать в чистоте свое тело.
	«Как я устроен?»	Учить детей понимать значение отдельных частей тела: руки, ноги, голова, туловище; формировать стремление заботиться о своём теле.
	« Спорт – это здоровье»	Вызывать интерес к спортивным играм, желание заниматься спортом, заниматься физкультурой.
Март	« Помоги Мишке стать здоровым»	Создавать привычку к режиму, помочь осознать, что утренняя зарядка, игры и физические упражнения вызывают хорошее настроение, а с помощью сна восстанавливаются силы.
	«Чистота- залог здоровья»	Сформировать у детей представления о свойствах мыла, знакомить с различными свойствами веществ (твердость, мягкость, запах, цвет); закреплять культурно

		гигиенические навыки.
	«Что случилось с колобком, который ушел гулять без спросу?»	Предостеречь детей от неприятностей связанных с контактом с незнакомыми людьми (несовпадение приятной внешности и добрых намерений).
	«Здоровье в порядке, спасибо зарядке»	Способствовать формированию основ здорового образа жизни, потребности заниматься физической культурой и спортом; закрепить название некоторых видов спорта.
Апрель	«Опасные электроприборы»	Знакомить с бытовыми электроприборами, их назначением и правилами пользования.
	«Как обращаться с незнакомыми животными».	Уточнить основные правила обращения с незнакомыми животными. Продолжать формировать правила осторожного и бережного отношения к ним.
	«Таблетки растут на ветке».	Познакомить детей с понятием витамины; закрепить знания об овощах и фруктах, об их значении в питании; воспитывать у детей культуру еды, чувство меры.
	«Купаться любят все!»	Вызвать интерес к закаливанию, выполнению культурно- гигиенических процедур; побудить детей к постоянному их соблюдению; закрепить знания о свойствах воды.
Май	« Кто я такой?»	Формировать представления о себе через элементарные знания и действия.
	«Помоги Незнайке сберечь здоровье».	Формировать у детей первоначальные навыки охраны жизни и здоровья; на основе ситуативных моментов учить делать выводы о безопасности жизнедеятельности; воспитывать чувство взаимовыручки, стремление оказать помощь друг другу.
	« Моя улица»	Уточнять и расширять представления детей об улице, дороге, тротуаре; о грузовых и легковых автомобилях; дать элементарные правила поведения на улице.
	«Врачи – наши помощники»	Продолжать воспитывать у детей потребность быть здоровым, закрепить знания о витаминах, уточнить представление

		об овощах; закрепить понятие детей, что врачи лечат заболевших людей, помогают им снова стать здоровым.
--	--	---

Средняя группа

Месяц	Блок	Тема	Цель занятия
Сентябрь 2 нед. № 1	«Скажи «нет» вредным привычкам»	«Полезные и вредные привычки» Т.Г.Кареева,с.71	Формировать сознательный отказ от вредных привычек.
4 нед. № 2	«Скажи «нет» вредным привычкам»	«Здоровая пища» Интернет ресурсы.	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.
Октябрь 2 нед. № 3	«Знай свое тело»	«Путешествие в страну «Неболейку» Интернет ресурсы.	Учить самостоятельно следить за своим здоровьем, знать простейшие приемы самооздоровления. Закрепить знания о значении витаминов для здоровья человека. Воспитывать желание вести здоровый образ жизни.
4 нед. № 4		«Внешнее строение человека» З.А.Клепина, с.10	Ввести понятие «тело человека», познакомить детей с внешним строением тела человека, учить различать и правильно называть отдельные части тела.
Ноябрь 2 нед. №5		«Голова и шея: функции и здоровьесбережение» З.А.Клепина, с.11	Закрепить умения различать и показывать голову и шею; добиться усвоения и правильного произношения терминов «голова», «шея»; познакомить с их назначением в жизни человека; с правилами охраны их здоровья.
4 нед. № 6		«Глаза: функции и здоровьесбережение» З.А.Клепина, с.13	Познакомить с внешним строением глаза; добиться усвоения и правильного произношения терминов: глаз, веко, ресницы, бровь ;познакомить с их значением в

			охране глаз; с правилами охраны их здоровья.
Декабрь 2 нед. №7		«Руки человека» З.А.Клепина, с.29	Закрепить умение различать правую и левую руки; добиться усвоения и правильного произношения терминов: руки, мыло, кисть, ладонь, пальцы; познакомить с назначением рук в жизни человека, с правилами личной гигиены, связанными с руками.
4 нед. № 8		«Ноги человека» З.А.Клепина, с.32	Закрепить умения различать правую и левую ноги; добиться усвоения и правильного произношения терминов: ноги, стопа, пальцы; познакомить с назначением ног в жизни человека, с правилами личной гигиены, связанными с ногами.
Январь 2 нед. № 9	«Соблюдай правила гигиены»	«Соблюдай правила гигиены» Т.Г.Кареева, с.67	Формировать сознательное отношение к выполнению основных гигиенических навыков; закрепить практические умения мытья рук.
4 нед. № 10		«Чистка зубов» Т.Г.Кареева, с.69	Формировать сознательное отношение к выполнению основных гигиенических навыков; закрепить практические умения навыки чистки зубов.
Февраль 2 нед. №11	«Соблюдай режим дня»	«Соблюдай режим дня» Т.Г.Кареева, с.74	Сформировать представление о режиме дня; убедить в необходимости соблюдать режим дня для сохранения и укрепления здоровья.
4 нед. № 12		«Очень нужен людям сон» В.Н.Зимонина, с. 128	Развивать у детей интерес к своему здоровью; учить заботиться о себе; закреплять знания о том, что сон необходим человеку, запоминать правила поведения перед сном; развивать умения делать простейший выводы.
Март 2 нед. №13	«Следи за датчиком настроения»	«Следи за датчиком настроения» Т.Г.Кареева, с.76	Сформировать представление о настроении и чувствах, их влиянии на состояние здоровья.
4 нед. № 14		«Что такое улыбка?» В.Н.Зимонина, с.122	Упражнять детей в умении проявлять и различать радость, удовольствие; учить определять состояние человека по лицу,

			голосу.
Апрель 2 нед. № 15	«Занимайся физкультурой»	«У каждого своя зарядка» Н.С.Голицына, с.85	Закрепить представление о пользе физических упражнений; формировать привычку к здоровому образу жизни.
4 нед. № 16		«Мы дружим с физкультурой» Н.С.Голицына, с.83	Продолжать формировать представление о необходимости заботиться о своем здоровье.
Май 2 нед. № 17		«Путешествие в страну «Здоровья» Н.С.Голицына, с.52	Уточнить представление о том, что такое здоровье и как сберечь его; развивать понимание значения гигиенических процедур, правильного питания, закаливания, занятий физкультурой и спортом; обобщить представления о положительных нравственных качествах.
4 нед. № 18		«Лето красное – для здоровья время прекрасное» Т.А.Шорыгина, с.45	Закрепить полученные знания, умения и навыки по программе. Формировать у детей положительную мотивацию к воспитанию здорового образа жизни в летний период.

Старшая группа.

Месяц	Номер конспекта	Тема занятия
Сентябрь	1	«На бабушкином дворе».
	2	«Котя-коток»
	3	«Котенок и щенок»
	4	«На огороде»
Октябрь	1	«Теремок – 1»
	2	«Три поросенка»
	3	«Рукавичка»
	4	«Начинается зима»
Ноябрь	1	«Зоопарк»
	2	«Зайчик»
	3	«Обезьяна»
	4	«Лошадка»
Декабрь	1	«Кошечка»
	2	«Кузнечик»

	3 4	«Змея» «Слон»
Январь	1 2 3 4	«Наши друзья – животные» «Рождество» «Зимушка-зима» «В гости к зайке»
Февраль	1 2 3 4	«Мишка на прогулке» «Аленушка и лиса» «Брат мой в армию идет» «Красная Шапочка и Серый Волк»
Март	1 2 3 4	«Маме помогаем» «Колобок» «Теремок – 2» «Заюшкина избушка»
Апрель	1 2 3 4	«Утро» «Солнышко» «Полет на Луну» «Весна в лесу»
Май	1 2 3 4	«Лиса и журавль» «Белоснежка и семь гномов» «Морское царство» «Здравствуй, лето!»

Подготовительная группа.

Месяц	№ п/п	Тема	Оздоровительное занятие
Сентябрь	1 2 3 4	Наше тело Конструирование тела Укрепи свое здоровье Опасности в лесу и на воде	Точка, точка, запятая... Это что за птица? Радуга здоровья Зеленая аптека
Октябрь	5 6 7 8	Мышцы Что такое правильная осанка Береги свой позвоночник Правила дорожного движения	Новые приключения Буратино Если бы я был деревом Маугли Уважайте светофор
Ноябрь	9 10 11 12	Чем мы дышим Чудо-нос У кого какой нос Сам себя я полечу	Путешествие в страну Носарию Маша-растеряша Почему у слоненка нос длинный Заяц-хваста
Декабрь	13	Чем мы слышим	Кто сказал «Мяу»?

	14 15 16	У кого какие уши Здоровые уши Мое волшебное горлышко	Телефон Уши Двенадцать месяцев
Январь	17 18 19 20	Такие разные языки Береги свое горло! Кто такие микробы Как защитить себя от микробов	Пряничная избушка Такие разные насекомые Приключения в Королевстве микробов Доктор Айболит
Февраль	21 22 23 24	Чистота – залог здоровья Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья Строение зуба Чтобы зубы были здоровыми	Федорино горе Мойдодыр Жил да был крокодил Королева Зубная щетка
Март	25 26 27 28	Органы пищеварения Полезная еда Опасности в природе весной Мой мотор	Котятта-поварята Приключения Чиполлино Медведь и Великий колдун Кораблик
Апрель	29 30 31 32	Поможем сердцу работать Как мы видим Чьи глаза лучше Будем видеть хорошо	Снежная королева Азбука Петух и краски Краденое солнце
Май	33 34 35 36	Чтобы сильным быть и ловким, всем нужна нам тренировка Опасности в общении с людьми ОБЖ Итоговое	Как медвежонок стал сильным Бармалей Кошкин дом Крошка Енот

3.6. Материально-техническое обеспечение программы

Г.А.Широкова «Оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении»;

Т.А.Шорыгина «Беседы о здоровье»;

М.Ю.Картушина «Сценарии оздоровительных досугов для детей 6-7 лет»;

М.Ю.Картушина «Зеленый огонек здоровья»;

Г.И.Кулик, Н.Н.Сергиенко «Школа здорового человека»;

Г.К.Зайцев «Уроки Мойдодыра»;

Г.К.Зайцев «Уроки Айболита»;

Интернетресурсы.

chitalkino.ru/kartushina-m-yu/