



## Оглавление

<b>№ п/п</b>	<b>Содержание</b>	<b>Стр.</b>
<b>I.</b>	<b>Паспорт программы</b>	<b>3</b>
<b>1</b>	<b>Пояснительная записка</b>	<b>5</b>
<b>2</b>	<b>Актуальность программы</b>	<b>5</b>
<b>3</b>	<b>Педагогическая целесообразность</b>	<b>6</b>
<b>4</b>	<b>Цель, задачи программы</b>	<b>7</b>
<b>5</b>	<b>Основные принципы</b>	<b>7</b>
<b>6</b>	<b>Особенности программы</b>	<b>8</b>
<b>7</b>	<b>Основные шаги по реализации программы</b>	<b>9</b>
<b>8</b>	<b>Планируемые результаты</b>	<b>13</b>
<b>9</b>	<b>Система мониторинга достижений детьми планируемых результатов</b>	<b>14</b>
<b>II.</b>	<b>Учебный план</b>	<b>15</b>
<b>1</b>	<b>Тематическое планирование</b>	<b>15</b>
<b>2</b>	<b>Календарный учебный график</b>	<b>17</b>
<b>3</b>	<b>Содержание учебного плана</b>	<b>23</b>
<b>III</b>	<b>Методическое обеспечение программы</b>	<b>43</b>
<b>1</b>	<b>Методические условия</b>	<b>43</b>
<b>2</b>	<b>Использование современных образовательных технологий, форм, методов, приемов обучения и воспитания</b>	<b>44</b>
<b>3</b>	<b>Материально-технические условия</b>	<b>44</b>
<b>4</b>	<b>Список методической литературы</b>	<b>48</b>

## ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

<b>Наименование программы</b>	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «НЕ БОЛЕЙ»
<b>Основание для разработки Программы</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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);</li> <li>• «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи», (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. N 28)(СП 2.4.3648-20)</li> <li>• Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрировано в Минюсте 29.11.2018 № 528311)</li> <li>• Приоритетный национальный проект «Образование»;</li> <li>• Национальная доктрина образования в Российской Федерации</li> </ul>
<b>Заказчик Программы</b>	Родители, педагогический коллектив МБДОУ «Детский сад № 9 «Берёзка»
<b>Составители Программы</b>	<b>Акатьева Светлана Ивановна</b> , первая квалификационная категория, воспитатель Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 9 «Берёзка» города Смоленска (МБДОУ «Детский сад № 9 «Берёзка»)
<b>География программы</b>	214000, г. Смоленск, ул. Октябрьской революции, д.7 МБДОУ «Детский сад № 9 «Берёзка»
<b>Исполнитель Программы</b>	Педагоги МБДОУ «Детский сад № 9 «Берёзка» Телефон: (4812)38-41-54
<b>Целевые группы</b>	Дети от 3 до 8 лет
<b>Цель программы</b>	Формирование здорового образа жизни у детей дошкольного возраста в процессе взаимодействия ДОУ и семьи

<p><b><i>Направленность программы</i></b></p>	<p>Программа «НЕ БОЛЕЙ» – комплексная система воспитания и оздоровления дошкольников от 4 до 8 лет. Основное содержание работы с детьми по программе строится по нескольким направлениям:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Культурно-гигиенические навыки <i>«Чистота – залог здоровья»;</i></li> <li>• Строение тела, правила ухода за ним; культура питания <i>«О себе хочу все знать!»;</i></li> <li>• Основы двигательной культуры <i>«Движение – это жизнь!»</i></li> </ul>
<p><b><i>Предполагаемые результаты реализации программы</i></b></p>	<p>В результате поэтапной, систематической, работы с детьми, родителями, педагогами:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Повысится уровень представлений о ценности здорового образа жизни, овладении его элементарными нормами и правилами;</li> <li>• Повысится количество детей, самостоятельно использующих имеющиеся представления о ценности здорового образа жизни в повседневной жизни на 36%;</li> <li>• Повысится количество родителей, принимающих активное участие в мероприятиях ДОУ по вопросам здорового образа жизни на 40%;</li> <li>• Повысится педагогическая компетентность родителей о факторах здорового образа жизни до 80%.</li> </ul>

## **Пояснительная записка.**

Современная жизнь ставит перед нами много проблем, среди которых самой актуальной на сегодняшний день является проблема сохранения здоровья. Сегодня медики не в состоянии справиться с проблемами ухудшения здоровья, 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.

## **Актуальность программы**

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.

В Уставе Всемирной организации здравоохранения: здоровье - это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

Большинство педагогов придерживаются определения здоровья, часто имея в виду его физическую составляющую, забывая о социально-психологической и духовно-нравственной. Важно переломить эту тенденцию и руководствоваться определением здоровья как многогранного понятия, включающего физический, социально-психологический и духовно-нравственный аспект.

Концепция модернизации российского образования предусматривает создание условий для повышения качества общего образования и в этих целях, наряду с другими мероприятиями, предполагает создание в образовательных учреждениях условий для сохранения и укрепления здоровья воспитанников. 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 ДОО* – 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 ДОО.

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.

Применение в работе ДОО 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 ДОО и родителей детей.

Программа доступна для детей:

- с ограниченными возможностями и детям -инвалидам,
- проявляющие выдающие способности,
- проживающие в сельской местности и на труднодоступных отдалённых территориях,
- находящихся в трудной жизненной ситуации.

Специального оборудования для занятий не требуется

**Педагогической целесообразностью** программы является то что, охватывая различные формы двигательной, умственной активности, удовлетворяет потребности детей в физкультурно-оздоровительной деятельности за счёт разнообразия программ, их доступности и эмоциональности занятий. Программой не ставится цель вырастить профессиональных спортсменов, но данная работа повышает самооценку ребенка, формирует умение распределять свое время, прививает потребность к здоровому образу жизни.

## **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 «Не болей» несколько лет апробировалась в работе педагогического коллектива МБДОУ «Детский сад № 9 «Берёзка».

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.

Дошкольный возраст является важнейшим в развитии человека, так как он заполнен существенными, психологическими и социальными изменениями. 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 4 до 8 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 товарищу;
- 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 ребенка данного возраста, а также в связи с актуальностью проблемы ортобиоза. В нем несколько уровней погружения ребенка в проблему человека и его здоровья.

#### **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 живущим, 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 4 до 8 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 вовремя 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;
- закаливающие мероприятия (босохождение, облегченная одежда, хождение по массажным коврикам, обильное мытье рук, утренний прием на улице, солнечные ванны);
- рациональное питание;
- психологическая поддержка;
- проектная деятельность;
- прием детей на улице в теплое время года;
- оснащение спортивным инвентарем, оборудованием, прогулочные участки, 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 личностно-ориентированного подхода.

Методика работы с детьми строится в направлении личностно-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 4-8 лет и рассчитана на 4 года обучения. (792 часа)

Обучение осуществляется во всех видах деятельности детей - от 15 до 30 минут в группах дошкольного возраста. (36 учебных недель+ летний период для игр-закреплений)

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

- викторины,
- конкурсы,

- выставки,
- развлечения,
- уроки экспериментирования,
- кукольные спектакли

### **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 «НЕ БОЛЕЙ» 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 воспитателей всех возрастных групп, для этого разделы, отсутствующие в группах младшего возраста, просто не заполняются.

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 психолого-методическую поддержку педагогов.

Мониторинг сформированности здорового образа жизни у детей дошкольного возраста проводится 2 раза в год (сентябрь, май) по трем направлениям:

- 1.. Выявление представлений детей о здоровом образе жизни (методика В. Г. Кудрнцева, диагностический комплекс И. Новиковой);
2. Выявление умений и привычек здорового образа жизни детей дошкольного возраста (наблюдения в режимные моменты, предложенные И. Новиковой и Е. А. Терпуговой);
3. Изучение сформированности ценностного отношения ребенка здоровью и здоровому образу жизни (игра «Закончи предложения»).

Описание диагностического инструментария в Приложении

## II. Учебный план Тематическое планирование

№ П/П	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/критерии
		Всего	Теория	Практика	
	<b>Блок «Здоровье»</b>				
1	«Что такое здоровье?»	2	1	1	Беседа, опрос, игра
2	О правильном питании	2	1	1	Беседа, игра- путешествие, опрос
3	Чтобы нам не болеть	2	1	1	Наблюдение, беседа
4	Тело человека и личная гигиена	2	1	1	Беседа, наблюдение

5	Спорт для здоровья	2	1	1	Игра, соревнования
	<b>Блок «Безопасность»</b>				
6	Безопасное поведение в быту	2	1	1	Игра, наблюдение
7	Ребенок и другие люди	2	1	1	Наблюдение
8	Пожарная безопасность	2	1	1	Игра, опрос, тренировочная эвакуация
9	Ребенок на улицах города				Беседа, экскурсия, наблюдение
10	«Ребенок и природа»	8	4	4	Игра, наблюдение беседа.

### КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК ДОУ

Режим работы ДОУ	С 7.00.-19.00.
Продолжительность учебного года, количество недель в учебном году	216 дней в год, 36 недель
Продолжительность учебной недели	5 дней в неделю
Продолжительность летнего периода	3 месяца, с 01.06. по 31.08.
Объём недельной нагрузки	5 часов
Каникулярный период	3 месяца
Срок адаптационного периода	С 01.09. по 15.09.
Сроки проведения диагностики	С 15.09. по 20.09.
Праздничные дни	Установлены законодательством РФ

## Календарный учебный график 1 года обучения

№ ПП	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятий	Количество часов	Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
1.-2	Сентябрь	14., 21.	15.25	Игровая ситуация	2	«Помоги Незнайке сберечь здоровье»	2 младшая группа	Наблюдение
3-4	Октябрь	05, 19.	15.25	Игра-квест	2	«Витамины растут на грядках»	2 младшая группа	Опрос
5-6	Ноябрь	09., 23.	15.25	Сюжетно-ролевая игра	2	«Овощи и фрукты – полезные для здоровья продукты»	2 младшая группа	Наблюдение
7-8	Декабрь	07., 28.	15.25	Спортивная игра	2	«Чтобы быть здоровым»	2 младшая группа	Наблюдение
9-10	Январь	13., 26.	15.25	Сюжетно-ролевая игра	2	«Если ты заболел...»	2 младшая группа	Опрос
11-12	Февраль	09., 02.	15.25	Сюжетно-ролевая игра	2	«Мы были у врача»	2 младшая группа	Беседа
13-14	Март	16., 30	15.25	Спортивная игра	2	«Здоровье в порядке, спасибо зарядке»	2 младшая группа	Наблюдение
15-16	Апрель	13., 27.	15.25	НОД	2	«Безопасность в нашей группе»	2 младшая группа	Беседа
17-18	Май	04., 11.	15.25	Игра-экспериментирование	2	«Если чужой приходит в дом»	2 младшая группа	Беседа
19--20	Май	25.	15.25	Спектакль	2	«Хрюша попал в беду»	2 младшая группа	Наблюдение

## Календарный учебный график 2 год обучения

№ ПП	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятий	Количество часов	Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
1-2	Сентябрь	14, 21	15.45	Игра	2	«Помоги Незнайке сберечь здоровье»	Средняя группа	Игра, беседа
3-4	Сентябрь	28, 05.	15.45	Нод	2	«Что я ем»	Средняя группа	Опрос
5-6.	Октябрь	12, 19.	15.45	Игра-эксперимент	2	«Надо, надо умываться»	Средняя группа	Наблюдение
7-8.	Октябрь	26.10, 02.11	15.45	Нод	2	«Береги здоровье»	Средняя группа	Опрос
9-10	Ноябрь	09, 16	15.45	Квест-игра	2	«Кто с закалкой дружит, никогда не тужит»	Средняя группа	Игра, беседа
11-12	Ноябрь	23, 30.	15.45	Нод	2	«Опасные предметы» - уточнить представления детей об источниках опасности дома, их назначении, о правилах пользования.	Средняя группа	Опрос
13-14	Декабрь	07., 14.	15.45	Эксперимент	2	«Если чужой приходит в дом»	Средняя группа	Игра, беседа
15-16	Декабрь	21., 28.	15.45	Театральное представление	2	«Хрюша попал в беду»	Средняя группа	Наблюдение
17-18.	Январь	12.01, 19.01	15.45	Экскурсия	2	«Безопасность на дорогах»	Средняя группа	Беседа
19-20	Январь	26., 01,	15.45	Игровая ситуация	2	Безопасность при общении с незнакомыми животными.	Средняя группа	Наблюдение
21-22	Февраль	09, 16.	15.45	Нод	2	Красивый, но опасный мухомор.	Средняя группа	Беседа
23-	Фев-	02.	15.45	Нод	2	Съедобные	Средняя	Беседа

24	раль	09.				грибы	группа	
25-26	Март	16.23.	15.45	НОД	2	Безопасность во время грозы.	Средняя группа	Беседа
27-28	Апрель	30, 06.	15.45	Играситуация	2	Можно ли гладить бездомную собаку или кошку?	Средняя группа	Наблюдение
29-30.	Апрель	13, 28.	15.45	Играситуация	2	Съедобные ягоды и ядовитые растения.	Средняя группа	Беседа
31-32	Май	19., 26.	15.45	Играситуация	2	Какие растения растут на участке детского сада?	Средняя группа	Наблюдение

### Календарный учебный график 3 год обучения

№ П\П	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятий	Количество во часов	Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
1-2	Сентябрь	14, 16,	16.05	Игра	2	«Помоги Незнайке сберечь здоровье»	Старшая группа	Наблюдение
3-4	Сентябрь	21, 23	16.05	Беседа	2	«Как сохранить здоровье»,	Старшая группа	Опрос
5-6	Сентябрь	28, 30	16.05	Нод	2	«Береги свое сердце»	Старшая группа	Опрос
7-8	Октябрь	05, 07.	16.05	Игра-путешествие	2	«Поговорим о еде»	Старшая группа	Наблюдение
8-9	Октябрь	12, 14	16.05	Музыкально-ритмическая игра	2	«Чтобы быть здоровым»	Старшая группа	Соревнование
9-10	Октябрь	19, 21	16.05	Квест-игра	2	«Как устроено наше тело»	Старшая группа	Педагогическое наблюдение
11	Октябрь	26, 28.	16.05	Драматизация		«Айболит в гостях у детей	Старшая группа	Наблюдение

12				игры				
15 - 16	Но- ябрь	02, 09.	16.05	Музы- кально- ритмиче- ские движе- ния	2	Здоровье в порядке, спасибо зарядке»	Старшая группа	Наблюде- ние
17 18	Но- ябрь	11 ,16	16.05	Квест игра	2	«В мире опасных предметов»	Старшая группа	Опрос
19 20	Но- ябрь	18 ,23	16.05	Игра ситуация	2	«Если чужой приходит в дом»	Старшая группа	Опрос
21 22	Но- ябрь	25, 30	16.05	Трениро- вочная эвакуация	2	«Если в доме случится пожар»	Старшая группа	Трениров- ка
23 24	Де- кабрь	02, 07	16.05	Нод	2	«Знай и соблюдай»	Старшая группа	Беседа
25 26	Де- кабрь	09, 14	16.05	Игра- путишест- -вие	2	«Безопас- ность на дорогах»	Старшая группа	Опрос
27 28	Де- кабрь	16, 21.	16.05	Занятие	2	Какие растения растут на участке детского сада?	Старшая группа	Наблюде- ние
29 30	Ян- варь	12, 20.	16.05	Игра	2	Безопасность при общении с незнакомыми животными.	Старшая группа	Беседа
31 32	Фев- раль	02, 04.	16.05	Сюжет- ная игра	2	Красивый, но опасный мухомор.	Старшая группа	Наблюде- ние
33 34	Фев- раль	09, 16.	16.05	Нод	2	Съедобные грибы	Старшая группа	Опрос
35 36	Март	10, 23	16.05	Игра	2	Безопасность во время грозы.	Старшая группа	Опрос
37 38	Апрель	06, 26	16.05	Сюжетно ролевая игра	2	Можно ли гладить бездомную собаку или кошку?	Старшая группа	Наблюде- ние
39 40	Май	12. 18	16.05	Игра экспери- мент	2	Съедобные ягоды и ядовитые растения.	Старшая группа	Наблюде- ние

## Календарный учебный график 4 год обучения

№ ПП	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятий	Количество часов	Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
1-2-3	Сентябрь	14, 16,	16,25	Беседа	3	«Как сохранить свое здоровье»	Подготовительная группа	Педагогическое наблюдение
4-5-6	Сентябрь	21, 23.	16,25	Квест-игра	3	«Что я ем?»	Подготовительная группа	Участие в игре
7-8	Сентябрь	28, 30.	16,25	Путешествие на кухню ДОУ	2	«Кто готовит нам еду?»	Подготовительная группа	Беседа
9-10	Октябрь	05., 07.	16,25	Нод	2	«Вот я какой»	Подготовительная группа	Опрос
11-12	Октябрь	12, 14.	16,25	Игра	2	«Вот я какой»	Подготовительная группа	Педагогическое наблюдение
13-14	Октябрь	19, 21.	16,25	Спортивные игры	2	«Здоровье в порядке, спасибо зарядке»	Подготовительная группа	Соревнование
15-16	Октябрь	26, 28	16,25	Квест-игра	2	«В мире опасных предметов»	Подготовительная группа	Опрос
17-18-19	Ноябрь	02, 09.	16,25	НОД	3	«Опасные ситуации контактов с незнакомыми людьми»	Подготовительная группа	Опрос
20-21-22	Ноябрь	11, 16.	16,25	Игра-путешествие	3	«Знай и соблюдай»	Подготовительная группа	Педагогическое наблюдение
23-24	Ноябрь	18, 23.	16,25	Сюжетно-ролевая игра	2	«Чтобы не было беды»	Подготовительная группа	Участие в игре
25-26	Ноябрь	25, 30.	16,25	Интерактивная игра	2	«Знакомство с дорожными знаками»	Подготовительная группа	Педагогическое наблюдение
27-28	Декабрь	02, 07.	16,25.	Беседа	2	«Безопасность в	Подготовительная	

						городе»	группа	
29-30	Декабрь	09, 14.	16,25	Игра	2	Безопасность во время грозы	Подготовительная группа	Педагогическое наблюдение
31-32	Декабрь	16, 21.	16,25	Квест	2	Как надо себя вести во время грозы в лесу, поле, городе?	Подготовительная группа	Опрос
33-34	Январь	12, 20.	16,25	Беседа	2	Какая опасность для человек может быть при соприкосновении с ядовитыми растениями?	Подготовительная группа	Опрос
35-36	Февраль	02, 04.	16,25	Игра-эксперимент	2	Какие растения помогают вылечиться при простуде лещадина, царапины?	Подготовительная группа	Педагогическое наблюдение
37-38	Февраль	09, 16.	16,25	Беседа	2	Можно ли гладить бездомную собаку или кошку?	Подготовительная группа	Опрос
39-40	Март	10, 23.	16,25	Игра-загадка	2	Съедобные ягоды и ядовитые растения.	Подготовительная группа	Педагогическое наблюдение
41-42	Апрель	06, 26.	16,25	НОД	2	Красивый, но опасный мухомор	Подготовительная группа	Педагогическое наблюдение
43-44	Май	12., 18.	16,25	Беседа	2	Мои полезные и вредные привычки	Подготовительная группа	Опрос

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

### 1 ОБУЧЕНИЯ

#### 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.
- 

**Теория:**

- 1.1. Занятие: «Помоги Незнайке сберечь здоровье»;
- 1.2. 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?
- 1.3. Общение : Как вы себя сегодня чувствуете?, Кто в детском саду заботиться?, Быть здоровым хорошо или плохо.
- 1.4. Художественная литература: К. Чуковский «Доктор Айболит», пословицы.

**Практика:**

- 1.1. Творческие игры: «Поликлиника», «Больница», «Ветеринарная лечебница»
- 1.2. Дидактические и развивающие игры: «Кому что нужно?», «Узнай и назови», «Чудесный мешочек»
- 1.3. 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.

**Теория:**

- 1.1. Занятия: «Витамины растут на ветке, витамины растут на грядках»  
«Овощи и фрукты – полезные для здоровья продукты»
- 1.2. Ситуации: Фрукты полезны взрослым и детям; О вредных продуктах
- 1.3. Общение: Зачем нужны ложки, вилки; О здоровой пище; Какие вкусные подарки дарит нам осень?
- 1.4. Художественная литература :Ю. Тувим «Овощи», Г. Зайцев «Приятного аппетита», М. Безруких «Разговор о правильном питании»  
Загадки об овощах и фруктах.

### ***Практика:***

- 1.1 Дидактические и развивающие игры: «Чудесный мешочек», «Узнай и назови овощи и фрукты», «Разложи на тарелках полезные продукты», «Повара»
- 1.2. Творческие игры с\р. игра «Магазин продуктов», «Овощной магазин»,
- 1.3 Опыттно-исследовательская деятельность Определение продуктов по вкусу.
- 1.4 Развлечение: «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.

---

### ***Теория:***

- 1.1.Занятия: «Чтобы быть здоровым»
- 1.2.Ситуации: Научим Хрюшу умываться. Кукла Таня простудилась. Какие мы разные. Мы любим, умываться и чисто одеваться. Где что находится?
- 1.3Общение: Расскажи и покажи части тела и лица.  
Водичка, водичка умой мое личико.  
Для чего нужна вода?  
Машенька хочет купаться (не хочет купаться).
- 1.4.Художественная литература Г.Зайцев «Дружи с водой», К. Чуковский «Мойдодыр»,А. Барто «Девочка чумазая»,З. Бяльковская «Юля – чистюля», З. Александрова «Купание», Потешки: «Водичка, водичка», «Расти коса до пояса».

### ***Практика:***

- 1.1.Дидактические и развивающие игры : Сделаем куклам разные прически», «Вымоем куклу», «Правила гигиены», «Чего не хватает? «Покажи правильно»
- 1.2.Творческие игры:  
«Парикмахерская», «Детский сад», «Девочка чумазая» 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.

### ***Теория:***

- 1.1Занятия : «Если ты заболел...», «Мы были у врача»
- 1.3.Ситуации: Как витамины подружились со Степашкой? , От чего вылечилась ангина у Хрюши?,Как надо одеваться, чтобы не болеть?
- 1.4 Общение: Где хранятся витамины? (В погребе). Я хочу быть здоровым.

Кому нужны эти предметы? Кто с закалкой дружит, никогда не тужит.

**Практика:**

1.1. Художественная деятельность: Е. Шкловский «Как лечили мишку», «Осторожно, лекарство»

1.2. Дидактические и развивающие игры: «Покажи мишке, как правильно одеваться», «Оденем куклу на прогулку», «Если кто-то заболел»

1.3. Творческие игры с \р. «Семья», «Аптека», «Скорая помощь»

1.4. 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.

---

**Теория:**

1.1. Занятия: «Здоровье в порядке, спасибо зарядке»

1.2. Ситуации: Что случилось с этим мальчиком, почему он заболел? (по стихотворению Т. Волгиной «Два друга»), Почему спортсмены реже болеют?

1.3. Общение: Кто спортом занимается, Какие виды спорта вы знаете? Какая ваша любимая подвижная игра? Как соблюдать режим?

**Практика:**

1.1. Художественная литература: Т. Волгина «Два друга», загадки

1.2. Дидактические и развивающие игры: «Назови вид спорта» (по картинкам)

«Назови вид спорта» (по показу)

1.3. Творческие игры: С\р «Физкультурное занятие в детском саду»

1.4. Развлечение: «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

---

**Теория:**

1.1. Занятия: «Безопасность в нашей группе»

1.2. Ситуации: Опасные предметы. Я знаю, что можно, что нельзя.

1.3. Общение: Для чего нужен порядок в квартире. Рассматривание картинок: кипящий чайник, спички, иголка и т.д.

**Практика:**

1.1. Художественная литература: Загадки.

1.2. Дидактические и развивающие игры: «Раз, два, три, что может быть опасным – найди», «Источники опасности», «Отбери предметы, которые трогать нельзя».

1.3. Творческие игры: с.\р. «Семья», «Больница», «Аптека»

1.4. Развлечение «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.

---

#### **Теория:**

1.1.Занятия: «Если чужой приходит в дом»

1.2. 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, мороженым, жвачкой.

1.3. Общение: Незнакомый человек угощает тебя чем-то. Незнакомый человек приглашает тебя прокатиться на машине.

#### **Практика:**

1.1.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».

1.2. Дидактические и развивающие игры: «Чрезвычайные ситуации на прогулке»

1.3.Творческие игры: «Семья», «Автобус», «Детский сад»

1.4. Развлечение: «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.

---

#### **Теория:**

1.1.Занятия: «Хрюша попал в беду»

1.2. Ситуации: О пожарной безопасности. От чего происходят пожары? Почему детям категорически запрещается играть со спичками, зажигалками?

1.3. Общение: Какие беды приносят пожары? Почему детям не разрешается включать газовую плиту? Можно ли оставлять включенным утюг? Спички не тронь – в спичках огонь.

#### **Практика:**

1.1 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»

1.2. Дидактические и развивающие игры: «Если возник пожар»

1.3 Творческие игры: «Семья», «Пожарники»

1.4. Развлечения: Инсценировка произведения С. Маршак «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.

---

#### **Теория:**

1.1. Занятия: «Безопасность на дорогах»

1.2. Ситуации: Как надо ходить по улице. Где мы гуляем? Где едут машины? Сигналы светофора. Берегись автомобиля. Если ты потерялся на улице

1.3. Общение: На какие части делится улица? Как называют людей, идущих по улице? Всем ребятам надо знать, как по улицам шагать.

#### **Практика:**

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: 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.

---

#### **Теория:**

1.1. 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.

1.2. 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?

1.3. Художественная литература: Загадки, пословицы. Стихи. В. Даль «Война грибов». Г Новицкая «Дворняжка», А. Дмитриев «Бездомная кошка»

#### **Практика:**

1.1. Дидактические и развивающие игры: «Что где растет», «Распутай путаницу», «Съедобный грибок положи в кузовок», «Отгадай, какое это насекомое», «Съедобное – несъедобное»

1.2. Творческие игры: Семья (поездка в лес, зоопарк)

# 1. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

## 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.

---

### **Теория:**

1.1 Занятия: «Помоги Незнайке сберечь здоровье»

1.2 Ситуации: Можно и нельзя; Режим дня; Как вы сами можете помочь себе быть здоровым? Кто в детском саду заботится о вашем здоровье?

1.3. Общение: Что нужно делать, чтобы не болеть? Я думаю, что здоровье это... А ты как думаешь? Быть здоровым хорошо или плохо?

### **Практика:**

1.1 Художественная литература: А. Барто «Девочка чумазая», В. Квитко «Час обеда подошел», Е. Шкловский «Осторожно – лекарство» Пословицы.

К. Кузнецов «Замарашка», Л. Зильберг «Полезные продукты»

1.2. Дидактические и развивающие игры: «Вкусно – невкусно», «Вредно – полезно», «Кому что нужно».

1.3. Творческие игры: «Семья», «Больница»

1.4. 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.

---

### **Теория:**

1.1 Занятия: «Что я ем»

1.2 Ситуации: О вкусной и здоровой пищи; Полезное – неполезное; Какие овощи растут в земле, а какие на поверхности земли?

1.3. Общение: Что нужно делать перед едой? Что едим сначала, что потом? Как есть правильно.

### **Практика:**

1.1. 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»

1.2. Дидактические и развивающие игры: «Полезное - вредное», «Съедобное – несъедобное», «Узнай и назови», «Разложи на тарелках полезные продукты», «Чудесный мешочек».

1.3 Творческие игры: С\р игра «Магазин продуктов», С\р игра «Ждем гостей»

1.4 Опытнo-исследовательская деятельность: Посадка лука

## 1.5. Развлечения: Праздник «Золотая осень»

### Ноябрь

#### Тема: «Тело человека и личная гигиена»

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

---

#### **Теория:**

1.1. Занятия: «Надо, надо умываться»

1.2. Ситуации : Угадай кто это (девочка или мальчик)? Кому что нужно. Что можно делать ногами? Что делают руками?

1.3. Общение: Почему болят зубы? Ты – человек. Почему мы едим? Для чего нужны уши? От чего нужно беречь глаза?

#### **Практика:**

1.1. Художественная литература: К. Чуковский «Мойдодыр», А. Барто «Девочка чумазная», 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»

1.2. Дидактические и развивающие игры: «Когда нужны эти предметы?» (мыло, мочалка, расческа и т.д.), «Правила гигиены», «Вымоем куклу», «Запомни движение»

1.3. Творческие игры: «Семья», «Больница», «Парикмахерская»

### 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

---

#### **Теория:**

1.1. Занятия : «Береги здоровье»

1.2. Ситуации: Мы у врача. Я прививки не боюсь. Кому нужны эти предметы? Почему нельзя есть грязными руками?

1.3. Общение: Нас лечит врач стоматолог и медсестра. Что чувствует твой друг. От чего можно заболеть? Как нам помогают прививки?

#### **Практика:**

1.1 Художественная литература: К. Чуковский «Айболит», С. Михалков «На прививку», «Про бегемота, который не делал прививку», Е. Шкловский «Как лечили мишку»

1.2. Дидактические и развивающие игры: «Если кто-то заболел», «Кому нужны эти инструменты», «Полезное – неполезное»

1.3. Творческие игры: С\р игры «У зубного врача», «Поликлиника», «Аптека», «Семья», «Больница»

#### 1.4. 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.

---

#### **Теория:**

1.1. Занятия: «Кто с закалкой дружит, никогда не тужит»

1.2. 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?

1.3. 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?

#### **Практика:**

1.1. Художественная литература: Загадки. Стихи о видах спорта.

1.2. Дидактические и развивающие игры: «Назови вид спорта», «Назови спорт по показу», «На чем катаются дети?» (по загадкам)

1.3. Творческие игры: С\р. игра «Детский сад» (проведение физкультурного занятия)

1.4. 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.

---

#### **Теория:**

1.1. Занятия: «Опасные предметы» - уточнить представления детей об источниках опасности дома, их назначении, о правилах пользования.

1.2. Ситуации :Что может быть если...:

играешь с ножом; играешь с палками; прыгаешь в ванной; играешь со спичками.

1.3. Общение: Не подходи к включенной плите. Не играй с водопроводным краном. Не высывайся из окна. Не играй со спичками. Не бери лекарства.

#### **Практика:**

1.1. 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»

1.2. Дидактические и развивающие игры : «Раз, два, три, что может быть опасно – найди», «Так и не так»

1.3 Творческие игры: С\р «Семья», «Больница»,

### 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.

---

**Теория:**

1.1. Занятия: «Если чужой приходит в дом»

1.2. Ситуации: Что будет, если откроешь дверь незнакомому человеку.

1.3. Общение: Ты один дома: незнакомый человек просит открыть дверь.

Незнакомый человек угощает тебя чем-то.

Незнакомый человек приглашает тебя прокатиться на машине.

**Практика:**

1.1 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».

1.2. Дидактические и развивающие игры: «Чрезвычайные ситуации на прогулке»

1.3 Творческие игры: «Семья», «Автобус», «Детский сад».

1.4 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.

---

**Теория:**

1.1. Занятия: «Хрюша попал в беду»

1.2. Ситуации: О пожарной безопасности

От чего происходят пожары? Почему детям категорически запрещается играть со спичками, зажигалками?

1.3. Общение Какие беды приносят пожары? Почему детям не разрешается включать газовую плиту? Можно ли оставлять включенным утюг? Спички не тронь – в спичках огонь.

**Практика:**

1.1. Художественная литература : С. Маршак «Кошкин дом», Г. Цыферов «Жил был на свете слоненок»; Л. Толстой «Пожарные собаки»; К. Чуковский «Путаница», С. Михалков «Дядя Степа»

1.2. Дидактические и развивающие игры: «Если возник пожар»

1.3. Творческие игры: «Семья», «Пожарники»

1.4. 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.

---

### **Теория:**

1.1. Занятия: «Безопасность на дорогах»

1.2. Ситуации: Как надо ходить по улице. Где мы гуляем? Где едут машины? Сигналы светофора. Как я ехал на автобусе. Если ты потерялся на улице.

1.3. Общение: На какие части делится улица? Как называют людей, идущих по улице? Всем ребятам надо знать, как по улицам шагать.

### **Практика:**

Художестве О. Тарутин «Переход», С. Михалков «Дядя Степа – милиционер»

1.2. Дидактические и развивающие игры : «Найди и назови», «Что говорит светофор?»

1.1. Творческие игры: С\р «Мы – водители», «Автобус», «Транспорт», «Больница», «Скорая помощь»

1.2. Экскурсия: «Незнайка на улицах города» (кукольный спектакль)

1.3. 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.

---

### **Теория:**

1.1 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.

1.2. 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?

1.3. Художественная литература: Загадки, пословицы. Стихи. В. Даль «Война грибов», Г Новицкая «Дворняжка», А. Дмитриев «Бездомная кошка»

### **Практика:**

1.1. Дидактические и развивающие игры: «Что где растет»

«Распутай путаницу», «Съедобный грибок положи в кузовок», «Отгадай, какое это насекомое», «Съедобное – несъедобное»

1.2. Творческие игры: Семья (поездка в лес, зоопарк)

---

# ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН РАБОТЫ ТРЕТИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

## 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.

---

#### **Теория:**

1.1. Занятия: «Помоги Незнайке сберечь здоровье». Беседа «Как сохранить здоровье», «Береги свое сердце».

1.2. Ситуации: Что я знаю о своем здоровье. Как правильно есть. Самые полезные продукты. Пора ужинать.

1.3. Общение: Зачем нужно питаться, дышать, двигаться, трудиться? Что нужно человеку для жизни? Как сделать свой сон полезным

1.4. Из чего варят кашу, и как сделать кашу вкусной.

#### **Практика:**

Художественная литература: К. Чуковский «Доктор Айболит». Пословицы.

1.2. Дидактические и развивающие игры: «Съедобное - несъедобное», «Полезная и вредная еда», «Подбери пару»

1.3. Творческие игры: С\р игры «Семья», «Больница с разными отделениями»

1.4. 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.

---

#### **Теория:**

1.1. Занятия: «Поговорим о еде»

1.2. 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?

1.3. Общение: Откуда хлеб на столе? Хлеб всему голова! Культура поведения за столом. Как мы делали салат. Что мы любим кушать? Мои любимые овощи (фрукты).

#### **Практика:**

1.1. Художественная литература: Н. Егоров «Огородный светофор»  
Ю. Тувим «Овощи».

1.2. Дидактические и развивающие игры: «Что лишнее?» (иллюстрации посуды, продукты питания), «Накрой куклам стол», «Вырастим яблоки», «Что делают из муки»

1.3. Творческие игры: С\р «Магазин» (кондитерский, хлебный, «Овощи – фрукты, «Осенняя ярмарка», «Дары природы»

1.4. 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.

---

### **Теория:**

Занятия: «Чтобы быть здоровым», «Как устроено наше тело».

1.2. 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?

1.3. 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?

### **Практика:**

1.1. 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.

1.2. Дидактические и развивающие игры: «Опасно-неопасно», «Правила гигиены», «Таня простудилась», «Моя внешность»

1.3. Творческие игр: С\р «Поликлиника»

## 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.

---

### **Теория:**

1.1. 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.

1.2. 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.

1.3. Художественная литература: Шкловский Е. «Как лечили мишку», «Осторожно – лекарство», «Как вести себя во время болезни»

### **Практика:**

1.1. Дидактические и развивающие игры: «Если кто-то заболел», «Кому что нужно?»

1.2. Творческие игры: С\р «Скорая помощь», «Аптека», «Стоматологическая поликлиника»

1.3 Развлечения: «День здоровья»

## Январь

**Тема: «Спорт для здоровья»**

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

---

### **Теория:**

1.1.Занятия: «Здоровье в порядке, спасибо зарядке»

1.2.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?

1.3. Общение: Кто спортом занимается. Я катаюсь на коньках, лыжах, велосипеде. Мой любимый вид спорта. Почему?

Каким видом спорта можно заниматься летом, зимой?

1.4. Художественная литература: Загадки. З. Петрова Стихи.

### **Практика:**

1.1. Дидактические и развивающие игры: «Назови вид спорта». «Назови спорт по показу»

1.2. Творческие игры: Физкультурные занятия в детском саду.

1.3. 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.

---

### **Теория:**

1.1. Занятия: «В мире опасных предметов»

1.2.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?

1.3 Общение: Я знаю, что можно, что нельзя. Безопасность в нашей группе.

В мире опасных предметов Таблетки – не конфетки. Почему нельзя играть на кухне?

### **Практика:**

1.1.Художественная литература: Маршак С.Я. «Пожар» .Загадки. Пословицы и поговорки.

1.2. Дидактические и развивающие игры: «Источники опасности», «Игра дело серьезное», «Нарисуй отгадку», «Если возник пожар».

1.3. 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.

#### **Теория:**

1.1. Занятия: «Если чужой приходит в дом»

1.2. Ситуации: Ты потерялся. Что будет, если откроешь дверь незнакомому человеку. Всегда ли приятная внешность означает и добрые намерения?

1.3. 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?

1.4. 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».

#### **Практика:**

1.1. Дидактические и развивающие игры: «Похитители и находчивые ребята». «Куда убежать, если за тобой гонятся»

1.2. Творческие игры: «Семья», «Транспорт», «Магазин»

1.3. 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.

#### **Теория:**

1.1. Занятия: «Если в доме случится пожар», «Знай и соблюдай»

1.2. 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?

1.3. 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?

#### **Практика:**

1.1. Художественная литература: С. Маршак «Пожар», «Кошкин дом»;

Е. Пермяк «Как огонь воду замуж взял»; Л. Толстой «Пожар», Е. Хоринская «Спичка-невеличка», Б. Житков «Дым»

1.2. Дидактические и развивающие игры: «Четвертый лишний»; «Если возник пожар», «Опасные соседи», «Кому, что нужно для работы», «Горит, не горит»

1.3. Творческие игры: С\р «Пожарная машина», «Больница»

1.4 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.

#### **Теория:**

1.1. Занятия: «Безопасность на дорогах»

1.2. Ситуации: Всем ребятам надо знать, как по улице шагать.

Если ты на улице потерялся. Для чего нужны правила дорожного движения? Опасности зимней дороги.

1.3. Общение: Где нужно переходить улицу? Для чего нужен светофор? Зачем нужны дорожные знаки? Как вести себя в транспорте?

#### **Практика:**

1.1. 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.

1.2. Дидактические и развивающие игры: «Дорожные знаки», «Улица», «Поставь знак», «Правила движения», «О чем говорит светофор?», «Красный и зеленый», «Пройдись, не ошибись».

1.3. Творческие игры: С\р «Уличное движение», «Автобус», «Нам на улице не страшно».

1.4. 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.

#### **Теория:**

1.1. 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.

1.2. 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?

1.3. Художественная литература: Загадки, пословицы. Стихи., В. Даль «Война грибов», Г Новицкая «Дворняжка», А. Дмитриев «Бездомная кошка»

**Практика:**

1.1. Дидактические и развивающие игры: «Что где растет», «Распутай путаницу», «Съедобный грибок положи в кузовок», «Отгадай, какое это насекомое», «Съедобное – несъедобное»

1.1. Творческие игры: Семья (поездка в лес, зоопарк)

## **ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН РАБОТЫ ЧЕТВЁРТЫЙ ГОД ОБЧЕНИЯ**

### **Сентябрь**

**Тема: «Что такое здоровье»**

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

---

**Теория:**

1.1. Занятия: «Мы такие разные и такие похожие», «Как сохранить свое здоровье»

1.2. 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.

1.3. 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?

**Практика:**

1.1. Художественная литература: К. Чуковский «Доктор Айболит». Пословицы.

1.2. Дидактические и развивающие игры: «Съедобное- несъедобное». «Полезная и вредная еда». «Подбери пару»

1.3. Творческие игры: С\р игры «Семья», «Больница с разными отделениями»

1.4. Развлечения: «Доктор Айболит»

### **Октябрь**

**Тема: «О правильном питании»**

---

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

**Теория:**

1.1. Занятия: «Что я ем?», «Кто готовит нам еду?»

1.2. Ситуации: Витамины и полезные продукты. Как правильно сервировать стол. Собери урожай

1.3. Общение: Откуда хлеб на столе. Как мы делали салат. Что ты любишь кушать. Мои любимые овощи, фрукты.

**Практика:**

1.1. Художественная литература: В. Даль «Война грибов с ягодами» Загадки об овощах, фруктах, продуктах питания. Г. Зайцев «Приятного аппетита». М. Безруких «Разговор о правильном питании».

1.2. Дидактические и развивающие игры: «Что лишнее?» (иллюстрации посуды, продуктов питания). «Накроем куклам стол» «Вырастим яблоки». «Что делают из муки?»

1.3. Творческие игры: С\р «Магазин» (кондитерский, хлебный, овощи – фрукты)

1.4. Осенняя ярмарка «Дары природы»

**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.

---

**Теория:**

1.1. Занятия: «Вот я какой»

1.2. Беседы: «Твои возможности, человек». «Как сохранить здоровье». «Чтобы лучше видеть, чтобы лучше слышать...»

1.3. Ситуации: Что вы знаете о мозге? Что было бы, если бы твой скелет убежал от тебя; Зачем человеку нос? Как сохранить хорошее зрение?

1.4. Общение: Что может случиться, если ты не будешь чистить зубы? Уход за ушами. Забота о глазах. Как я дышу. Как работает мое сердце? Уход за руками и ногами.

**Практика:**

1.1. Художественная литература: Р. Сев «Я сам», А. Барто «Я расту», И. Семенова «Как стать не болейкой», «Я – человек, ты – человек»; С. Маршак «Робин-Бобин», «О мальчишках и девочках»; С. Михалков «Прививка», «Не спать», «Тридцать шесть и пять»; Б. Заходер «Ма-Тари-Кари», В. Катаев «Цветик – семицветик»

1.2. Дидактические и развивающие игры: «Моя внешность», «Умею – не умею», «Правила гигиены», «Определи по звуку», «Что такое хорошо, что такое плохо» «К нам пришел Незнайка».

1.3. Творческие игры: С\р «Поликлиника»

1.4. 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.

**Теория:** .

1.1. Занятия: В гостях у доктора Айболита»

1.2. Ситуации: 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?

1.3. Общение: Как я должен себя беречь? Что может случиться, если ты промочишь ноги на улице? Мой возраст. Мое настроение, настроение людей. Как поднять настроение детей и взрослых. Как помогают нам прививки.

**Практика:**

1.1. Художественная литература: Шкловский Е. «Как лечили мишку», «Осторожно – лекарство», «Как вести себя во время болезни»

1.2. Дидактические и развивающие игры: «Если кто-то заболел», «Кому что нужно?»

1.3. Творческие игры: Театрализованная игра «Отгадай, что я ем?» (сладкая конфета, кислый лимон, черный перец). С\р «Поликлиника», «Аптека», «Больница» (с разными отделениями)

1.4. Развлечения: День здоровья

## Январь

**Тема: «Спорт для здоровья»**

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

---

**Теория:**

1.1. Занятия: «Здоровье в порядке, спасибо зарядке»

1.2. Ситуации: Что было бы, если бы человек не занимался зарядкой, физкультурой.

1.3. Общение: Кто спортом занимается. Я катаюсь на коньках, лыжах, велосипеде. Мой любимый вид спорта.

1.4. Художественная литература: Загадки. З. Петрова . Стихи.

**Практика:**

1.1. Дидактические и развивающие игры: «Назови вид спорта». «Назови спорт по показу»

1.2. Творческие игры: Физкультурные занятия в детском саду.

1.3. 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.

---

**Теория:**

1.1 Занятия: «В мире опасных предметов»

1.2. Ситуации: 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?

1.3 Общение: Я знаю, что можно, что нельзя. Безопасность в нашей группе. В мире опасных предметов. Таблетки – не конфетки. Почему нельзя играть на кухне?

**Практика:**

1.1.Художественная литература: Маршак С.Я. «Пожар», Загадки. Пословицы и поговорки.

1.2.Дидактические и развивающие игры: «Источники опасности», «Игра дело серьезное» «Нарисуй отгадку», «Если возник пожар»

1.3. Творческие игры: С\р «Семья», «Детский сад», «Больница»

**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.

---

**Теория:**

1.1 Занятия: «Опасные ситуации контактов с незнакомыми людьми»

1.2.. Ситуации: Что будет, если откроешь дверь незнакомому человеку. Всегда ли приятная внешность означает и добрые намерения? Может ли красивый человек быть злым?

1.3. Общение: Ты один дома: незнакомый человек просит открыть дверь. Незнакомый человек угощает тебя чем-то. Незнакомый человек приглашает тебя прокатиться на машине. Кого можно считать «своим», а кого - «чужим»?

**Практика:**

1.1.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».

1.2.Дидактические и развивающие игры: «Похитители и находчивые ребята». «Куда убежать, если за тобой гонятся»

1.3.Творческие игры: «Семья», «Транспорт», «Магазин».

1.4. 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.

---

#### **Теория:**

1.1 Занятия: «Знай и соблюдай». «Чтобы не было беды»

1.2. Ситуации: Огонь наш друг или враг? Почему возникают лесные пожары? Осторожно – электроприборы. Кухня – не место для игры. Пожар в квартире. Что надо делать?

1.3. Общение : Чем опасен дым? Где нежно хранить спички, зажигалки, горючие жидкости? Как звонить при пожаре? Почему во время пожара нужно передвигаться нагнувшись?

#### **Практика:**

1.1 Художественная литература: С. Маршак «Пожар», «Рассказ о неизвестном герое»; Е. Новочихин «Спички»; Б. Житков «Пожар», «Дым»; О. Полякова «Я пожарный»; П. Голосов «Сказка о заячьем теремке и опасном коробке»; И. Холин «Как непослушная хрюшка едва не сгорела»

1.1. Дидактические и развивающие игры: «Опасные соседи», «Кому , что нужно для работы»; «Найди отличия».

1.2. Творческие игры: С\р «Пожарные», «Больница». Игровой тренинг «Телефон службы спасения 01».

1.4. 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.

---

#### **Теория:**

1.1.Занятия: «Знакомство с дорожными знаками», «Безопасность в городе»

1.2.Ситуации: Если ты потерялся на улице. Знаешь ли ты правила дорожного движения? Ты вышел из автобуса, тебе нужно перейти улицу... Расскажи о сигналах светофора.

1.3. Общение: В каком месте нужно переходить улицу? Какой переход называют самым безопасным? Почему? Можно ли детям играть на проезжей части?

#### **Практика:**

1.1 Художественная литература: Носов Н. «Автомобиль», Дорохов А. «Зеленый... Желтый... Красный!», Иванов А. «Как неразлучные друзья дороги переходили», А. Дугилов «Моя улица», Г. Георгиев «Светофор», О. Тарутин «Для чего нам светофор», М. Кривич «Школа пешехода»

Дидактические и развивающие игры: «О чем говорит светофор», «Найди нужный дорожный знак»

1.3. Творческие игры: С\р «Уличное движение», «Автобус», «Нам на улице не страшно».

1.4. 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.

#### **Теория:**

1.1. Ситуации : Как надо себя вести во время грозы в лесу, поле, городе?

Какая опасность для человек может быть при соприкосновении с ядовитыми растениями? Какие растения помогают вылечиться при простуде, лечат ссадины, царапины? Можно ли гладить бездомную собаку или кошку?

Съедобные ягоды и ядовитые растения.

1.2. Общение: Можно ли бежать по полю или стоять под деревом во время грозы? Можно ли брать в рот дикорастущие растения, особенно незнакомые? Каких насекомых вы знаете? Что нельзя делать при общении с кошкой и собакой?

1.3. Художественная литература: Загадки, пословицы. Стихи. В. Даль «Война грибов», Г. Новицкая «Дворняжка», А. Дмитриев «Бездомная кошка»

#### **Практика:**

Дидактические и развивающие игры : «Что где растет», «Распутай путаницу», «Съедобный грибок положи в кузовок», «Отгадай, какое это насекомое», «Съедобное – несъедобное»

1.2. Творческие игры: Семья (поездка в лес, зоопарк)

## **III. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **Методические условия**

При реализации программы используются методы обучения: репродуктивный метод (педагог сам объясняет материал); объяснительно-иллюстративный метод (иллюстрации, демонстрации, в том числе показ видеофильмов); проблемный (педагог помогает в решении проблемы); поисковый (обучающиеся сами решают проблему, а педагог делает вывод);

эвристический (изложение педагога + творческий поиск обучаемых), методы развивающего обучения, метод взаимообучения, метод временных ограничений.

### **Использование современных образовательных технологий, форм, методов, приемов обучения и воспитания.**

Использование информационно-коммуникационных технологий и мультимедийных средств позволяет мне активизировать познавательную деятельность обучающихся, повысить мотивацию к изучению моего предмета, создают дополнительные условия для формирования и развития коммуникативных умений и языковых навыков обучающихся. Использование данной технологии помогает осуществить переход от репродуктивных форм к самостоятельным, творческим видам работы.

#### **Использование игровых технологий.**

Упражнения игрового характера обогащают учащихся новыми впечатлениями, активизируют словарь, выполняют развивающую функцию, снимают утомляемость. Они могут быть разнообразными по своему назначению, содержанию, способам организации и проведения. С их помощью можно решать какую - либо одну задачу (совершенствовать грамматические, лексические навыки и т.д.) или же целый комплекс задач: формировать речевые умения, развивать наблюдательность, внимание, и творческие способности и т.д.

#### **Материально- технические условия:**

Занятия проходят в просторном, хорошо проветриваемом помещении.

Так же имеются:

- ноутбук,
- колонки,
- музыкальные файлы.

## Приложение

Мониторинг сформированности здорового образа жизни у детей дошкольного возраста

1. Выявление представлений детей о здоровом образе жизни (В. Г. Кудрявцев) проводится в формате беседы.

Вопросы

1. Что нужно делать для того, чтобы быть здоровым?
2. Делаешь ли ты утреннюю зарядку?
3. Знаешь ли ты, что такое «полезные привычки»?
4. Знаешь ли ты, что такое «вредные привычки»?
5. Знаешь ли ты о последствиях вредных привычек?
6. Ведешь ли ты здоровый образ жизни?
7. Почему нужно соблюдать здоровый образ жизни?

## Критерии

1) представления детей о здоровье, как о состоянии человека и о влиянии окружающей среды на здоровье человека	2) взаимосвязь здоровья и образа жизни (знание полезных привычек и отношение детей к вредным привычкам)	3) участие в оздоровительных и закалывающих мероприятиях
---	---	--

## Уровни сформированности здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста

**высокий уровень:** ребенок имеет четкое представление о понятии «здоровье» и связывает его с состоянием человека, с состоянием окружающей среды; отрицательно относится к вредным привычкам, уверенно называет полезные привычки, понимает их влиянием на состояние здоровья; настроен на здоровый образ жизни; соблюдает правила гигиены, опрятен, аккуратен, с радостью принимает участие в оздоровительных и закалывающих мероприятиях.

**средний уровень:** ребенок имеет приблизительное представление о понятии «здоровье», связывает его с состоянием человека; имеет небольшое представление о вредных привычках; называет полезные привычки, с помощью взрослого выявляет связь между здоровьем и окружающей средой, наличием вредными и полезными привычками, при помощи наводящих

вопросов называет условия здорового образа жизни, участвует в оздоровительных и закаливающих мероприятиях по настроению.

низкий уровень: ребенок имеет бессистемные представления о понятии «здоровье» как состоянии человека, не связывает состояние здоровья с состоянием окружающей среды; не отрицает вредных привычек; не может рассказать о полезных привычках, требуются наводящие вопросы, в оздоровительных мероприятиях участвовать не любит.

**2 Выявление умений и привычек здорового образа жизни детей дошкольного возраста (наблюдения в режимные моменты, предложенные И. Новиковой и Е. А. Терпуговой); проводится в формате диагностического комплекса, включающего диагностическое задание, проблемную ситуацию.**

С целью выявления представлений у старших дошкольников об укреплении здоровья и профилактике заболеваний можно использовать диагностическое задание «Что делать, чтобы быть здоровым».

Педагог предлагает ребенку поговорить с ним «по телефону». В ходе разговора педагог выясняет, здоров ли ребенок, какое у него настроение; выражает удовлетворение тем, что ребенок здоров, и говорит: «Мой знакомый мальчик Дима очень не любит болеть. Дима просил узнать у тебя, что надо делать, чтобы не заболеть». Выслушав ответ ребенка, педагог предлагает: «Нарисуй, пожалуйста, свой ответ. Мы положим твой рисунок в большой конверт и отошлем Диме». После выполнения задания педагог предлагает ребенку пояснить свой рисунок и фиксирует эти пояснения.

### **Оценка результатов деятельности:**

высокий уровень: ребенок имеет некоторые правильные представления о ЗОЖ как активной деятельности, направленной на сохранение и укрепление здоровья; о природных и социальных факторах вреда и пользы для здоровья; о некоторых способах укрепления здоровья и предупреждения заболеваний на основе личного опыта и сведений, полученных от взрослых; о возможных причинах. средний уровень: ребенок имеет элементарные представления о ЗОЖ, связывая его с некоторыми видами деятельности, необходимыми для сохранения здоровья; некоторые представления о природных и социальных факторах вреда и пользы для здоровья, о некоторых мерах предупреждения заболеваний, о возможных причинах заболеваний; он способен к осознанию значения для здоровья некоторых проявлений образа жизни, некоторых факторов окружающей природной и социальной среды, при этом ему требуется помощь в виде наводящих вопросов и конкретных житейских примеров.

низкий уровень: ребенок я не имеет представлений о влиянии на здоровье факторов окружающей природной и социальной среды, о возможных причинах заболеваний. Понимает зависимость здоровья от некоторых проявлений образа жизни. Испытывает потребность в помощи в виде наводящих вопросов и конкретных житейских примеров.

**Наблюдения за детьми в режимные моменты (И. Новиковой)** направлены на изучение потребностей детей в выполнении гигиенических и закаливающих мероприятий; включают наблюдения за мытьем рук, полосканием полости рта после еды, поведением во время утренней гимнастики, закаливающих мероприятий, прогулки, подготовки к дневному сну, свободной игровой деятельности.

#### **Оценка результатов деятельности:**

**высокий уровень**: ребенок проявляет инициативу и самостоятельность при подготовке и проведении оздоровительных, закаливающих и санитарно-гигиенических мероприятий на основе осознания их необходимости; присваивает переданный взрослыми опыт, переносит его в самостоятельную деятельность.

средний уровень: ребенок может проявлять инициативу и самостоятельность в ходе оздоровительных, закаливающих и санитарно-гигиенических мероприятий, но она связана с его положительным эмоционально-чувственным переживанием; частично присваивает переданный взрослыми опыт и переносит его в самостоятельную деятельность.

Низкий уровень: ребенок проявляет инициативу и самостоятельность в ходе оздоровительных, закаливающих и санитарно-гигиенических мероприятий на основе подражания другим детям, но осознанности и потребности в этих мероприятиях нет; частично присваивает переданный опыт, но затрудняется переносить его в самостоятельную деятельность.

### **3 Изучение сформированности ценностного отношения ребенка здоровью и здоровому образу жизни Е. А. Терпуговой (игра «Закончи предложения»).**

Мое здоровье – это...

Иногда я болею, потому что...

Когда я думаю о своем здоровье, то мне хочется...

Когда я думаю о здоровье, то представляю себе...

Когда мои друзья болеют, то я ...

Если б у меня была волшебная палочка здоровья...

#### **Оценка результатов**

Высокий: ребенок уверенно владеет валеологическими знаниями, проявляет активность в общении со взрослым, с интересом принимает участие в игре. На все вопросы дает адекватные, исчерпывающие ответы, проявляя при этом валеологическую эрудированность и компетентность. Большинство ответов на вопросы позволяют ребенку продемонстрировать использование валеологических знаний, умений и навыков в реальной практике, в решении

конкретных валеологических задач. Ребенок владеет устойчивой мотивацией к здоровому образу жизни.

Средний: ребенок отчасти владеет валеологическим содержанием беседы, какие - то разделы позволяют ему проявляться активнее в общении с воспитателем, в решении проблемных ситуаций. Не на все вопросы дает адекватные ответы, затрудняется отвечать. Часть ответов все же сопровождается детскими исчерпывающими комментариями, иногда проявляется валеологическая эрудированность. Некоторые ответы на вопросы позволяют ребенку продемонстрировать использование валеологических знаний, умений и навыков в реальной практике, в решении конкретных валеологических задач. Ребенок обладает неустойчивой мотивацией к здоровому образу жизни.

Низкий: ребенок слабо владеет валеологическим содержанием беседы, активность ребенка инициирует педагог, поддерживая его интерес к разговору. На большинство вопросов ребенок дает неадекватные ответы, затрудняется отвечать или не отвечает совсем.

### **Используемая литература**

---

1. Авдеева Н.Н. и др. Безопасность СПб, 2002
2. Алешина Н.В. Ознакомление дошкольников с окружающим и социальной действительностью
3. Алямовская В.Г. Профилактика психоэмоционального напряжения детей средствами физического воспитания. Н. Новгород, 1999.
4. Алямовская В.Г. Психолого-педагогический мониторинг как метод управления процессом оптимизации оздоровительной деятельности в дошкольных образовательных учреждениях // Здоровье и физическое развитие детей в дошкольных образовательных учреждениях: проблемы и пути оптимизации. М., 2001.
5. Алямовская В.Т. Организация питания в детском саду. М., 1995.
6. Арамина Н.А. Ознакомление дошкольников с правилами пожарной безопасности, М, 2007
7. Артемова Л.В. Окружающий мир в дидактических играх дошкольников М, 1992
8. Баль Л.В., В.В.Ветрова Букварь здоровья Учебное пособие для школьного возраста М.: ЭКСМО, 1995
9. Белая К.Ю. и др. Как обеспечить безопасность дошкольников, М., 2001
10. Белая К.Ю. и др. Ребенок за столом - методическое пособие по формированию культурно-гигиенических навыков. М.: ТЦ Сфера, 2007
11. Волчкова В.Н., Н.В.Степанова. Развитие детей младшего дошкольного возраста. Воронеж, 2001
12. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ: методическое пособие. -М.: ТЦ Сфера, 2007

13. Голицына Н.С. Ознакомление дошкольников с социальной действительностью, М.,2005
14. Голицына Н.С. Перспективное планирование воспитательно-образовательного процесса в дошкольном учреждении. Средняя группа. М., 2007
15. Голицына Н.С. Твои возможности, человек
16. Голицына Н.С., Шумова И.М. Воспитание основ здорового образа жизни у малышей, М., 2007
17. Горбатенко О.Ф. Комплексные занятия по разделу «Социальный мир».
18. Дошкольное образование в России. Сборник нормативных документов. М., 1996.
19. Дрязгунова В.А. Дидактические игры для ознакомления дошкольников с растениями
20. Дурейко Л.И. Природа и здоровье. Учебно-методическое пособие для учителей, подготовительный класс, Минск «Тесей» 1999
21. Зайцев Г.К. Уроки Айболита СПб, ,1995