

Принята на Совете педагогов  
Протокол № \_\_ от \_\_\_\_\_ г.

«УТВЕРЖДАЮ»:  
Приказ № \_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ г.  
Заведующая: \_\_\_\_\_  
Кораблева Л.А.

# Программа

по формированию

здорового образа жизни дошкольников

"Я хочу здоровым быть!"

Разработал:  
зав. стр. подразделением  
Бабкина Н.А.

п.Привокзальный

## Содержание

1	Введение	2
2	Пояснительная записка	5
3	Содержание программы	8
	2 группа раннего возраста и младшая группа	8
	Тематический модуль «Здоровье»	8
	Тематический модуль «Физическая культура	9
	Перспективное планирование организованной образовательной деятельности	10
4	Средняя группа	14
	Тематический модуль «Здоровье	14
	Тематический модуль «Физическая культура	16
	Перспективное планирование организованной образовательной деятельности	18
5	Старший дошкольный возраст	22
	Тематический модуль «Здоровье»	22
	Тематический модуль «Физическая культура	23
	Перспективное планирование организованной образовательной деятельности	26
6	Образовательная деятельность в режимных моментах	31
	младший дошкольный возраст	31
	старший дошкольный возраст	38
7	Список используемой литературы	44

## Введение

Одной из основных задач любого дошкольного образовательного учреждения является охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, обеспечение безопасности их жизнедеятельности.

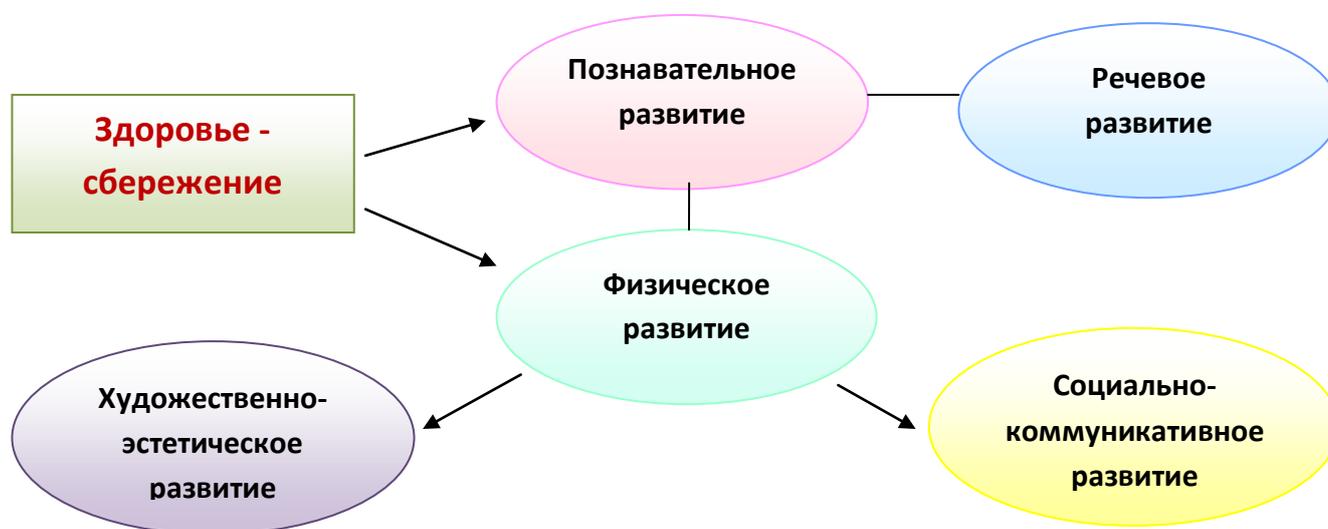
«Я не боюсь еще и еще раз повторить: забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы», - писал В.А.Сухомлинский.

С введением федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (Приказ Минобрнауки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155) данный вопрос приобрел сегодня особое значение.

Содержание тематического модуля «Здоровье» внутри образовательной области «Физическое развитие» включает приобретение опыта двигательной деятельности детей, способствующего правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию крупной и мелкой моторики рук, равновесия и координации движений, становлению ценностей здорового образа жизни, овладению его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

В свою очередь, содержание тематического модуля «Физическая культура» внутри образовательной области «Физическое развитие» включает приобретение опыта в двигательной и физкультурной деятельности детей, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие физических качеств; овладение подвижными играми с правилами; развитие способности к правильному, не наносящему ущерба организму, выполнению основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны); становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; формирование начальных представлений о некоторых видах спорта.

Содержание образовательной работы с детьми по освоению образовательной области «Физическое развитие» дается интегрированно.



**Образовательная область «Физическое развитие»  
и деятельность в режимных моментах**

<b>Тематический модуль</b>	<b>Организованная образовательная деятельность</b>	<b>Образовательная деятельность в режимных моментах</b>
Физическая культура	Физическая культура в зале и на свежем воздухе (старший дошкольный возраст)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Утренняя гимнастика</li> <li>- Подвижные игры</li> <li>- Спортивные игры и развлечения</li> <li>- Игры-эстафеты</li> <li>- Игры-соревнования</li> </ul>
Здоровье	Интегрировано входит в занятие «Формирование целостной картины мира»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Формирование культурно-гигиенических навыков и основ здорового образа жизни</li> <li>- Система закаливания</li> <li>- Сбалансированное питание</li> <li>- Профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата (проблемные ситуации, связанные с охраной здоровья)</li> </ul>

## Пояснительная записка

На современном этапе развития общества выявлена тенденция к ухудшению состояния здоровья детей. Необходимость комплексного подхода к организации оздоровительной деятельности в дошкольном учреждении уже ни у кого не вызывает сомнения.

На фоне экологической напряжённости в стране, на фоне небывалого роста болезней цивилизации, чтобы быть здоровым, нужно овладеть искусством его сохранения и укрепления. Этому искусству и должно уделяться как можно больше внимания в дошкольном возрасте. В этот период у ребёнка закладываются основные навыки по формированию здоровья, это самое благоприятное время для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением дошкольников методам совершенствования и сохранения здоровья приведут к положительным результатам.

Среди множества факторов, оказывающих влияние на рост, развитие и состояние здоровья ребёнка, двигательной активности принадлежит едва ли не основная роль. От степени развития естественной потребности ребенка в движении во многом зависят развитие двигательных навыков, памяти, восприятия, эмоции, мышления. Поэтому очень важно обогащать двигательный опыт ребёнка, который составляет его двигательный статус. В связи с этим мы считаем, что проблема оздоровления детей не компания одного дня деятельности и одного человека, а целенаправленная, систематически спланированная работа всего коллектива образовательного учреждения на длительный срок.

Поэтому, перед нами встала необходимость активизации методической работы по данному направлению, в разработке **программы «Я хочу здоровым быть!»**, составленной на основе программы В.Н.Зимониной «Расту здоровым», технологии И.М.Новиковой «Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников», которая бы **отражала систему деятельности ДОО по здоровьесбережению детей**, эффективные подходы к комплексному решению вопросов оздоровления подрастающего поколения в дошкольном учреждении.

**Программа «Я хочу здоровым быть!»** направлена на воспитание основ культуры здоровья, формирование представления ребенка о себе и о здоровом образе жизни, правилах безопасного поведения, гигиены, охраны здоровья.

**Цель программы:** формирование у дошкольников ценностного отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни.

### **Принципы создания 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 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.

#### **Средства реализации:**

1. В программу включены разделы: «Я узнаю себя», «Я люблю солнце, воздух и воду», «Школа моего питания», «Знакомлюсь с азбукой движений». Для каждого возраста в этих разделах определены оптимальные задачи с учетом возрастных возможностей детей. Сформулированы эти задачи от лица и с позиции ребенка.

В старшей группе занятие проводится один раз в неделю в рамках организованной образовательной деятельности, в других возрастных группах - в режимных моментах.

Длительность занятий определяется в соответствии с возрастом детей и СанПиН.

Темы разделов программы интегрированы в различные режимные моменты: игру, прогулку, индивидуальную работу, самостоятельную деятельность детей.

2. Организация здоровьесберегающей и развивающей среды способствует конструированию вариантов здорового образа жизни.

3. Работа с родителями предполагает системное и планомерное взаимодействие триады родитель – ребенок – педагог для развития культуры здоровья.

#### **Ожидаемые результаты:**

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.

## Методы реализации программы

Практические	Словесные	Наглядные
<p>1. Создание здоровьесберегающей и развивающей среды, обеспечивающей комфортное пребывание ребенка в ДОУ.</p>	<p>1. Беседы. 2. Чтение художественной литературы. 3. Заучивание</p>	<p>1. Организация выставок, конкурсов. 2. Рассматривание иллюстраций.</p>
<p>Демонстрация разных ситуаций, несущих опасность для здоровья ребенка. 2. Организация режима двигательной активности, обеспечивающей нормальную жизнедеятельность. 3. Закаливание. 4. Создание уголка дорожного движения.</p>	<p>стихотворений. 4. Дидактические игры. 5. Сюжетно-ролевые игры. 6. Подвижные игры. 7. Развлечения. 8. Моделирование ситуаций. 9. Консультации. 10. Наблюдения.</p>	<p>3. Информационные стенды. 4. Театрализованная деятельность.</p>

## Содержание программы

### 2 группа раннего возраста и младшая группа

#### *Тематический модуль «Здоровье»*

##### **«Я узнаю себя»**

###### **Знакомлюсь с собой и другими детьми в группе:**

- узнаю о себе и других детях: имя, пол, возраст, индивидуальные особенности (голос, цвет волос, цвет глаз);
- понимаю половые различия детей в группе: я – девочка, мы – девочки; я – мальчик, мы – мальчики;
- учусь различать детей по одежде, причёске и другим особенностям;

###### **Знакомлюсь со своим телом:**

- учусь понимать значение каждой части своего тела: рук, ног, ушей, головы, туловища.

###### **Учусь:**

- *культуре гигиены:*  
умываться, чистить зубы, расчесываться, полоскать рот и горло, устранять беспорядок в одежде, вытирать лицо, руки только своим чистым полотенцем, навыкам гигиены в туалете;
- *понимать свое состояние:*  
различать свое состояние удовольствия, радости, страха, грусти, определять состояние человека по мимике лица, тембру голоса;
- *быть осторожным:*  
знакомлюсь с опасными предметами: нож, вилка, ножницы, учусь пользоваться некоторыми опасными предметами: ножом, вилкой, карандашом, кисточкой, ножницами.

##### **«Я люблю солнце, воздух и воду»**

###### **Люблю:**

- в помещении быть в облегченной одежде (при  $t$  21 - 22<sup>0</sup> С);
- на улице носить одежду по сезону и погоде;
- на занятиях по физической культуре быть в майке, шортах и носках, а на утренней гимнастике в облегченной одежде.

###### **Привыкаю играть, заниматься и спать:**

- в проветренном помещении;
- принимать воздушные ванны;
- гулять на свежем воздухе (прогулка).

###### **Постепенно узнаю, что:**

- после еды надо полоскать рот водой комнатной температуры, начинаю

с помощью взрослых это выполнять;  
дома перед сном обязательно принимать душ с помощью взрослых

### **«Школа моего питания»**

#### **Привыкаю к питанию в детском саду:**

учусь есть разные блюда;  
учусь аккуратно есть: брать пищу понемногу, хорошо ее пережевывать, есть бесшумно;  
учусь пользоваться столовыми приборами: ножом, вилкой, а также салфеткой  
(2-я половина года)

### **Тематический модуль «Физическая культура»**

#### **Азбука движений**

##### **«Я знакоюсь с азбукой движений»**

Узнаю разные движения и пытаюсь научиться их выполнять.

#### **Учусь:**

- *ходить:*

друг за другом, на носках,  
высоко поднимая колени,  
в колонне по одному и парами (взявшись за руки),  
в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), в рассыпную,  
с поворотами, остановками, в полуприседе;

- *выполнять упражнения в равновесии:*

ходить по прямой, ограниченной дорожке (ширина 15-20 см), приставляя  
пятку одной ноги к носку другой,  
по доске, гимнастической скамейке и ребристой доске,  
перешагивать через рейки лестницы, положенной на пол;

- *бегать:*

выполняя те же задания, что и в ходьбе,  
останавливаться по сигналу, сохраняя равновесие; убежать от догоняющего;  
догонять убегающего,  
бегать с изменением темпа;

- *лазать, ползать:*

на четвереньках по прямой (до 6-8 м); по скамейке, наклонной доске,  
между предметами, вокруг них (опираясь на стопы и ладони),  
перелезать под предметы (например, бревно),  
лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке вверх, вниз любым  
удобным способом);

- *прыгать:*

на двух ногах на месте, с продвижением вперед (расстояние определяется

индивидуально),

через шнур или несколько линий (5-6), через невысокие предметы (высота 5-10 см),

в длину с места (длина определяется индивидуально),

знакомлюсь со скакалкой, делаю попытки крутить ее и одновременно перешагивать через нее;

- катать, бросать мяч друг другу, в ворота (ширина 60-50 см), между предметами;

- *метать*:

правой и левой рукой на дальность (расстояние определяется индивидуально),

в горизонтальную цель двумя руками снизу от груди правой и левой рукой (расстояние не менее 2-2,5 м),

в вертикальную цель (высота 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние до 2 м);

- ловить мяч, отбивая его от пола двумя руками,

бросать мяч вверх и ловить его двумя руками.

### Подвижные игры

*Ходьба и ориентировка в пространстве:*

«Кот и мыши», «Паровоз», «Наседка и цыплята», «Трамвай», «Шире шагай», «Найди свое место», «Найди, где спрятано».

*Бег:*

«Медведь и пчелы», «Гуси-лебеди», «Лиса и зайцы», «Мышеловка», «У медведя во бору», «Мышеловка», «Ловишка», «Птички в гнездышках», «Карусель», «Самолеты», Лохматый пес», «Найди свой домик».

*Прыжки:*

«Воробушки и кот», «Зайцы и волк», «С кочки на кочку», «По дорожке на одной ножке», «Через ручеек».

*Ползание, лазание:*

«Кот и мыши», «Наседка и цыплята», «Не задень»

*Бросание и ловля:*

«Мой веселый звонкий мяч», «Лови, бросай, упасть не давай», «Мяч в кругу», «Сбей кеглю», «Попади в круг»

### Перспективное планирование организованной образовательной деятельности

Октябрь	
Тема	«Верные друзья»
Цели	Учить правилам личной гигиены, побуждать детей к самостоятельному их выполнению. Воспитывать чувство взаимопомощи.
Оборудование	Кукла; изображение описанных в стихотворении ситуаций; два фона (красный – хорошее, синий – плохое);

	дидактическая игра «Что такое хорошо и что такое плохо»
Методические приемы	1. Игровая ситуация. В гости приходит кукла. 2. Беседа о личной гигиене в детском саду и дома. 3. Игра-драматизация «Что такое хорошо и что такое плохо»
Литература	«Что такое хорошо и что такое плохо» В.Маяковский, «Девочка чумазная» А.Барто
Рекомендации родителям	Беседовать о самостоятельном выполнении детьми правил личной гигиены
<b>Ноябрь</b>	
Тема	<b>«Вот я какой»</b>
Цели	Познакомить со строением тела. Помочь ребенку осознать свою половую принадлежность. Учить заботиться о чистоте тела
Оборудование	Куклы Ваня и Маша; дидактическая игра «Что есть у куклы?»; картинки с изображением частей тела; сюжетно-ролевая игра «Доктор»
Методические приемы	1. Игровая ситуация. В гости приходят Ваня и Маша. 2. Беседа «Доктор Кролик советует». 3. Дидактическая игра «Что есть у куклы?» 4. Моделирование ситуаций. Какие опасности подстерегают человека при несоблюдении правил личной гигиены
Литература	«Расти здоровыми» Р. Ротенберг, «Мое тело» А.Пиль
Рекомендации родителям	Познакомить детей с энциклопедией «Моя первая книга о человеке»
<b>Декабрь</b>	
Тема	<b>«Опасность подстерегает»</b>
Программное содержание	Рассказать об источниках опасности в квартире и групповой комнате, разъяснить правило «нельзя». <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Нельзя брать спички, трогать газовую плиту, вставлять пальцы в электророзетки, трогать работающие электроприборы.</li> <li>▪ Брать иголки, ножницы, лезвия, режущие и колющие предметы, лекарства из аптечки, пить их.</li> <li>▪ Выходить без взрослого на балкон, подходить к открытому окну</li> </ul>
Оборудование	Режущие и колющие предметы, лекарства; иллюстрации с изображением различных ситуаций; мальчик-плохиш (кукла)
Методические приемы	1. Игровая ситуация. В гости приходит мальчик-плохиш. 2. Игра-драматизация «Путаница» 3. Моделирование ситуаций. Квартира, группа, участок детского сада (обследование на предмет опасности) – найди

	опасные предметы 4. «Узелок « на память – размещение в уголке схем-подсказок, направленных на усвоение «нельзя»
Литература	«Путаница» К.Чуковский «Жил на свете слоненок» К.Цыферов
Рекомендации родителям	Использовать доступное объяснение, а не запугивание и запреты
<b>Январь</b>	
Тема	<b>«Кошкин дом»</b>
Программное содержание	Познакомить с опасностью, происходящей от огня. Воспитывать осторожность в обращении с огнеопасными предметами на примере литературных героев.
Оборудование	Кот с перебинтованной лапой; цветные иллюстрации к пожароопасным ситуациям; телефон
Методические приемы	1. Игровая ситуация. Приходит кот с перебинтованной лапой. 2. Игра-драматизация «Кошкин дом». 3. Моделирование ситуаций. Дым в квартире, сестра обожгла палец. 4. Минутка безопасности «Осторожно огонь»
Литература	«Кошкин дом» С.Маршак
Рекомендации родителям	Провести бесед о том, что несчастные случаи чаще всего происходят из-за необдуманности поступка, незнания, любопытства. Оформить памятку в родительском уголке «Опасные предметы»
<b>Февраль</b>	
Тема	<b>«Улица и я»</b>
Цели	Рассказать об уличном движении, познакомить со светофором, с проезжей и пешеходной частями дороги
Оборудование	Светофор; дорожные знаки; картинки с изображением города, людей, транспорта; игрушки: машины легковые, грузовые, автобус, фигурки пешеходов; руль, Буратино
Методические приемы	1. Игровая ситуация. В гости приходит Буратино. 2. Дидактическая игра «Наш город». 3. Творческая игра «Автобус». 4. Моделирование ситуаций. Дойди до детского сада, один по улице. 5. Посещение уголка дорожного движения
Литература	«Про Правила дорожного движения» С.Волков. «Мчит по рельсам электричка» А.Кривицкая
Рекомендации родителям	Личный пример соблюдения правил дорожного движения. Общение с ребенком во время движения по улице,

	Соблюдение правил дорожного движения
<b>Март</b>	
Тема	<b>«Помоги Мишке стать здоровым»</b>
Цели	Создавать привычку к режиму, помочь ребенку осознать, что утренняя зарядка, игры и физические упражнения вызывают хорошее настроение, а с помощью сна восстанавливаются силы
Оборудование	Игрушка Мишка; сюжетные картинки; стихи; кукла Ванька-встанька; мячи, обручи, кегли, мешочки, палки
Методические приемы	1. Игровая ситуация. Приходит Ванька-встанька с Мишкой. 2. Дидактическая игра «Угадай, что я делаю» или «Не хочу быть плохим». 3. Рассказ воспитателя с демонстрацией наглядного материала. 4. Стихи о зарядке
Литература	«Расти здоровым» Р.Ротенберг
Рекомендации родителям	Консультация «Рациональная организация режима дня дома», «Отдыхаем всей семьей»
<b>Апрель</b>	
Тема	<b>«Научись себя охранять»</b>
Цели	Рассказать о правилах поведения в разных ситуациях (как вести себя с незнакомыми людьми, не открывать дверь чужому, не уходить с игровой площадки с незнакомыми, нельзя гулять одному без близких людей)
Оборудование	Атрибуты к сказке «Волк и семеро козлят»; сюжетные картинки; телефон
Методические приемы	1. Постановка сказки «Волк и семеро козлят». 2. Рассматривание картинок и беседа.
Литература	«Азбука общения» Л.Шипицина
Рекомендации родителям	Обсудить с ребенком вопросы: - как вести себя с незнакомыми людьми; - что предпринять, когда стучат в дверь; - с кем можно заходить в подъезд
<b>Май</b>	
Тема	<b>«Кто я такой?»</b>
Цели	Формировать представление о себе через элементарные знания и действия. «Я знаю, как меня зовут, как зовут моих маму и папу». «Я очень люблю порядок и знаю, как его навести». «Я хороший»
Оборудование	Картинки с изображением разных ситуаций
Методические	1. Игра-беседа «Кто я?»

приемы	2. Игра-тренинг «Я потерялся» 3. Моделирование ситуаций. 4. Чтение стихотворений по тематике
Литература	«Азбука общения» Л.Шипицина, «Девочка чумазая» А.Барто
Рекомендации родителям	Закрепить знания детей о домашнем адресе, фамилии, имени и отчестве родителей

## Средняя группа

### Тематический модуль «Здоровье»

#### «Я узнаю себя»

#### **Знакомлюсь с собой и другими детьми в группе:**

мне понятно, кто такой человек;

умею различать девочек и мальчиков по одежде и причёске;

узнаю, чем мы отличаемся от животных;

узнаю, что у меня и других детей есть день рождения.

#### **Знакомлюсь со своим телом:**

узнаю, зачем нужны руки, ноги, голова, туловище и т.д.;

#### **Учусь:**

- *культуре гигиены:*

умею содержать свое тело в чистоте, с незначительной помощью взрослых, умею пользоваться только своим полотенцем, расческой, зубной щеткой,

носовым платком;

*знаю, что:*

- при чихании, кашле надо закрывать рот платком и извиняться,

- нельзя надевать чужую обувь, одежду, головные уборы,

- нельзя пить из чашек, кружек других детей и взрослых,

- носить тяжелые вещи в одной руке,

- лежа смотреть телевизор, книги, картинки;

знаю правила гигиены в туалете и стараюсь их выполнять.

#### **Учусь:**

- *понимать свое состояние:*

умею различать свое состояние (удовольствие, неудовольствие, радость, грусть, страх, бесстрашие и т.д.),

учусь выражать эти чувства в общении с детьми, со взрослыми и в играх;

- *быть осторожным:*

знаю опасные предметы и умею пользоваться некоторыми из них: нож, вилка, карандаш, стека и ножницы,

продолжаю узнавать другие опасные предметы (грабли, лопата), правила пользования ими и их хранение,

узнаю, что нельзя забираться на высокие предметы: забор, дерево, крыша и спрыгивать с них,

понимаю, почему надо быть осторожным с горячими предметами (утюг, чайник, горячие блюда), а также с электроприборами,

*узнаю, что нельзя:*

- трогать незнакомых кошек и собак,
- есть незнакомую пищу, растения, ягоды,
- закидывать в розетку разные предметы,
- пробовать лекарство,
- брать в рот посторонние предметы (камешки, стекло, пуговицы, монетки).

### **«Я люблю солнце, воздух и воду»**

#### **Знаю, почему надо:**

в помещении надевать облегченную одежду;

на улице носить одежду по сезону и погоде;

на занятиях по физической культуре надевать футболку, шорты;

на утреннюю гимнастику надевать облегченную одежду;

перед сном ходить босиком.

#### **Люблю:**

играть, заниматься и спать в проветренном помещении;

гулять и заниматься на свежем воздухе (физкультурой, знакомиться с окружающим миром, природой и рисованием и т.д.).

#### **Умею:**

после еды самостоятельно полоскать рот, а перед сном горло;

дома перед сном с помощью взрослых принимать душ.

### **«Школа моего питания»**

Знаю много разных блюд, умею их определять;

стараюсь есть разные блюда;

знаю, какие мне блюда есть нельзя;

хочу есть аккуратно, правильно пользоваться столовыми приборами.

**Азбука движений**

**Я продолжаю знакомиться с азбукой движений**

**Умею:**

- *ходить*:

друг за другом, на носках, пятках,

высоко поднимая колени,

в колонне по одному и парами (взявшись за руки),

в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), в рассыпную, умею выполнять задания: ходить с поворотами, остановками, в полуприседе;

- *бегать*:

выполняя те же задания, что и при ходьбе,

одновременно бегать и выполнять следующие задания:

останавливаться по сигналу, сохраняя равновесие,

убегать от догоняющего, догонять убегающего,

бегать с изменением темпа;

- *лазать, ползать*:

на четвереньках по прямой (до 6-8 м), по скамейке, наклонной доске,

между предметами, вокруг них,

подлезать под предметы (высотой 50 см), не касаясь руками пола,

перелезть через предметы (например, через бревно);

- *прыгать*:

на двух ногах на месте, с продвижением вперед (расстояние определяется индивидуально, но не менее 2-3 м),

через шнур или несколько линий (5-6), через невысокие предметы (высота 5-10 см),

в длину с места (длина определяется индивидуально),

крутить скакалку и одновременно перешагивать через нее;

- катать, бросать мяч друг другу, в ворота (ширина 60-50 см) между предметами;

- *метать*:

правой и левой рукой на дальность (расстояние определяется индивидуально),

в горизонтальную цель двумя руками снизу от груди, правой и левой рукой (расстояние не менее 2-2,5 м),

в вертикальную цель (высота - 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние до 2 м);

- ловить мяч, отбивая его от пола двумя и одной рукой,

бросать мяч вверх и ловить его двумя руками.

## **Учусь:**

- *ходить:*

на внешней стороне стопы, мелкими и широкими шагами, в колонне по одному, по два, приставным шагом в правую и левую стороны; перекатом и с пятки на носок,

в чередовании с бегом, прыжками, с изменением направления, темпа и сменой ведущего;

- *выполнять упражнения в равновесии:*

при ходьбе на ограниченной поверхности,

удерживать равновесие, стоя на носках, руки вверх; на одной ноге, вторая согнута в колене перед собой, руки на поясе, в стороны;

- *бегать:*

в колонне парами в разных направлениях, по кругу змейкой, врассыпную, со сменой ведущего,

выполняя челночный бег (2-3 раза по 5 м),

непрерывный бег в медленном темпе (1 - 1,5 мин),

на скорость 30 м, со старта;

- *лазать, ползать:*

по гимнастической скамейке на животе, спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами,

пролезать в обруч,

перелезть через бревно и гимнастическую скамейку;

- *прыгать:*

на двух ногах с продвижением вперед и поворотом кругом (расстояние определяется индивидуально), прыгать на одной (правой, левой, поочередно) ноге, через несколько линий поочередно (расстояние между линиями определяется детьми самостоятельно, максимальное расстояние 50-60 см),

через невысокие предметы высотой 10-15 см (поочередно через каждый), спрыгивать с высоты до 30 см,

в длину с места,

продолжать знакомить с короткой скакалкой; перепрыгивать через неподвижную скакалку вперед, назад, двумя ногами, с ноги на ногу;

- *бросать, ловить, метать:*

подбрасывать и ловить мяч двумя руками, бросать мяч друг другу снизу, одной рукой через препятствия (расстояние 3 м), набивной мяч (вес 1 кг) двумя руками из-за головы,

отбивать мяч об пол правой, левой рукой поочередно, на месте,

ловить мяч двумя руками, отбивая его от пола одной рукой,

метать предметы на дальность (до 6,5 м) в горизонтальную и вертикальную цели (расстояние 2-2,5 м) правой и левой рукой (высота цели 1,2 м).

## Подвижные игры

*Ходьба и ориентировка в пространстве:*

«Найди, где спрятано», «Донеси, не урони», «Найди себе пару».

*Бег:*

«Мы веселые ребята», «Бездомный заяц», «Цветные автомобили».

*Прыжки:*

«Зайцы», «Лиса в курятнике», «Лягушки в болоте».

*Ползание, лазанье:*

«Пастух и стадо», «Кролики», «Мыши в кладовой», «Мышки в норках», «Перелет птиц».

*Бросание, ловля:*

«Сбей кеглю», «Подбрось - поймай», «Поймай мяч», «Кегли», «Кольцеброс».

## Перспективное планирование организованной образовательной деятельности

<b>Октябрь</b>	
Тема	<b>«Волшебная дорожка»</b>
Цели	Систематизировать и уточнить знания детей о пешеходных переходах
Оборудование	Машины, самокат; знак «Пешеходный переход»; сигналы светофора; 5 полос (50x20); куклы-игрушки
Методические приемы	1. Дидактическая игра «Чья команда быстрее сложит машину?» 2. Сюрпризный момент: в гости приходит кот. 3. Игра «Переходим улицу»
Литература	«Основы безопасности жизнедеятельности» И.Топоров
Рекомендации родителям	Личный пример взрослого. Беседовать о знаках дорожного движения
<b>Ноябрь</b>	
Тема	<b>«Улица. Дорога. Пешеход»</b>
Цели	Закрепить у детей знание Правил дорожного движения. Рассказать, к чему может привести нарушение Правил дорожного движения. Уточнить с детьми правила поведения пешехода
Оборудование	Светофор, дорожные знаки; маски Зайца, Айболита; машина «Скорая помощь»
Методические приемы	1. Игра «Дорога» 2. «Айболит» К.Чуковский 3. Рассматривание картины «Улицы города» 4. Беседа по содержанию картины
Литература	«Айболит» К.Чуковский, «Букварь здоровья» Л.Баль; «Про Правила дорожного движения» С.Волков
Рекомендации	Личный пример взрослого

родителям	
<b>Декабрь</b>	
Тема	<b>«Опасный петушок»</b>
Цели	Обучить мерам пожарной безопасности. Рассказать об электроприборах, спичках, зажигалках, о последствиях пожара в доме
Оборудование	Фотоматериалы, предметные картинки, сюжетные, иллюстрации; карточка «01»
Методические приемы	1. Рассказ воспитателя о пожарах. 2. Рассматривание иллюстраций, сюжетные, предметные картинки. 3. Беседа. 4. Игра-тренинг «Если случился в квартире пожар»
Литература	«Безопасность» Н.Авдеева; «Кошкин дом», «Пожар» С.Маршак
Рекомендации родителям	Рассказать об опасности шалостей с огнем. Избегать запугиваний и запретов
<b>Январь</b>	
Тема	<b>«Его величество ток»</b>
Цели	Рассказать об электроприборах, об их значении для людей, правилах пользования
Оборудование	Картинки с изображением электроприборов (телевизор, утюг, пылесос, телефон); загадка о них; знаки опасности; игрушка – забинтованный Мишка
Методические приемы	1. Игра «Отгадай загадку по картинке». 2. Беседа об электроприборах. 3. Рассмотреть знаки опасности и разложить иллюстрации возле каждого знака: - Нельзя самому пользоваться - Осторожно пользоваться 4. Совместно придумать рассказ о том, как Мишка остался дома один и что-нибудь натворил. Использовать в сюжете рассказ об электроприборах. 5. Самостоятельно сформулировать правила пользования электроприборами: - Не дотрагивайтесь до включенных электроприборов. - Не включайте самостоятельно электроприборы. - Просите взрослых включить или выключить электроприбор
Литература	«Безопасность» Н.Авдеева
Рекомендации родителям	Выработать правила пользования электроприборами, поместить их в игровом уголке ребенка
<b>Февраль</b>	
Тема	<b>«Где мы играем»</b>
Цели	Закрепить знания правил поведения на улице, рассказать,

	к чему может привести нарушение Правил дорожного движения
Оборудование	Иллюстрации улиц города; дорожные знаки, светофор, шапочки-маски, атрибуты дорожной разметки
Методические приемы	1. Правила для пешехода: - Идти только по тротуару, по правой стороне. - Улицу нужно переходить при зеленом сигнале светофора и только по пешеходным переходам. - Нельзя играть, кататься на санках, коньках на дороге. 2. Игра-тренинг. Дети надевают шапочки-маски. 3. Читать стихотворения о светофоре. 4. Читать стихотворения о несоблюдении Правил дорожного движения. 5. Вопросы на закрепление пройденного материала
Литература	«Про правила дорожного движения» С. Волков «Безопасность» Н.Авдеева
Рекомендации родителям	Личный пример взрослого
<b>Март</b>	
Тема	<b>«Если дома ты один»</b>
Цели	Рассказать, что опасно открывать дверь квартиры кому-либо в отсутствие родителей. Развивать осторожность, осмотрительность в отсутствие взрослых
Оборудование	Мягкая игрушка Мишка; фланелеграф; настольный театр «Волк и семеро козлят»
Методические приемы	1. Беседа с детьми. 2. Рассказ «Мишка» с помощью фланелеграфа. 3. Беседа по содержанию рассказа. 4. Игровой тренинг (уговоры, обещания, ласковый голос)
Литература	«Как обеспечить безопасность дошкольников» К. Белая
Рекомендации родителям	Беседовать о правилах поведения
<b>Апрель</b>	
Тема	<b>«Опасный суп»</b>
Цели	Учить отличать съедобные грибы от ядовитых. Рассказать, что в пищу можно употреблять съедобные грибы после обработки (варки, засолки)
Оборудование	Загадки о грибах; предметные сюжетные картинкис изображением грибов съедобных и ядовитых; фланелеграф
Методические приемы	1. Загадывание загадок о грибах с демонстрацией ответов на фланелеграфе. Растут в лесу сестрички, рыжие ... (лисички).

	<p>Я в красной шапочке расту под стройною осиной, меня узнаешь за версту, зовусь я ... (подосиновик).</p> <p>Не спорю, не белый я, братцы, попроще, расту я обычно в березовой роще. (Подберезовик)</p> <p>Вдоль лесных дорожек много белых ножек, собирай, не мешкай, это ... (сыроежки).</p> <p>Возле леса на опушке, украшая темный бор, вырос пестрый, как Петрушка, ядовитый ... (мухомор).</p> <p>2. Беседа.</p> <p>3. Дидактическая игра «Съедобный грибок положи в кузовок»</p>
<b>Май</b>	
Тема	<b>«Горести и радости подводного царства»</b>
Цели	Познакомить детей с правилами поведения на воде, через игровые ситуации отработать их применение
Оборудование	Игровая комната для свободного передвижения детей; животные-игрушки
Методические приемы	<p>1. Запись «Шум моря». Дети представляют, что они на море, и вместе с воспитателем изучают берег, дно, особенности животных (дельфины, медузы). Игры с водой.</p> <p>2. Обыгрывание ситуаций:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Запрещается самостоятельно входить в воду (высказывания детей).</li> <li>- Запрещается толкать друг друга в воде.</li> <li>- Запрещается хватать друг друга в воде, садиться друг на друга.</li> <li>- Запрещается звать на помощь без причины</li> </ul>
Литература	«Букварь здоровья» Л.Баль; «Безопасность» Н.Авдеева
Рекомендации родителям	Не оставлять ребенка без присмотра вблизи водоемов

## Старшая группа

### Тематический модуль «Здоровье»

#### «Я узнаю себя»

##### **Знакомлюсь с собой и другими детьми в группе:**

знаю, что я – человек, чем отличаюсь от других детей и животных;

умею объяснять это;

знаю, что у меня, других детей, взрослых есть день рождения, и узнаю, что кроме дня рождения есть еще день Ангела – именины;

учусь составлять свой паспорт (фамилия, имя, цвет глаз, волос, возраст, пол, интересы, любимая еда, лучший друг (подруга), любимая игрушка (игра);

продолжаю учиться определять свои поступки, действия, а также поступки и действия других детей, сказочных героев, литературных персонажей.

##### **Учусь:**

*- заботиться о своем теле и здоровье:*

умею беречь себя и свое тело,

узнаю, что такое здоровье и как надо его беречь,

знакомлюсь с витаминами в овощах, фруктах, продуктах питания (витамины А,

В, С),

узнаю, что есть болезнь – простуда,

учусь предупреждать болезнь (закаляться, употреблять в пищу лук, чеснок, витамины, одеваться по погоде, не переохлаждаться, не ходить с мокрыми ногами),

хочу научиться правилам оказания первой помощи себе и другим детям при ушибах, царапинах:

своевременно сообщать о травме взрослому,

с помощью взрослых оказывать элементарную помощь,

хочу быть здоровым, сильным, красивым,

учусь выполнять упражнения так, чтобы не допустить травмы (себе и детям);

*- культуре гигиены:*

знаю и выполняю правила гигиены, освоенные в предыдущих группах,

узнаю, как надо себя вести, если в доме или группе кто-то заболел гриппом, ангиной и другими болезнями;

*- понимать свое состояние:*

умею выражать разные чувства в общении и играх с детьми, со взрослыми,

учусь определять состояние человека по глазам, жестам, речи; умению сочувствовать, радоваться, размышлять по поводу своего состояния;

*- быть осторожным:*

умею пользоваться разными опасными предметами,

выполнять правила поведения в помещении и вне его,

продолжаю учиться быть осторожным при пользовании электроприборами, а также иглой,

узнаю, что такое экстренный случай, когда нужна помощь взрослых; запомню номера телефонов экстренных случаев: при пожаре – 01, вызове полиции – 02, скорой помощи – 03,

хочу научиться обращаться за помощью, называя свой адрес, номер телефона, фамилию.

### **«Я люблю солнце, воздух и воду»**

Самостоятельно определяю и надеваю одежду, в которой я чувствую себя комфортно в помещении, на улице, на занятиях по физической культуре, утренней гимнастике;

узнаю, что во время сквозного проветривания находиться в помещении нельзя, а во время одностороннего проветривания нельзя долго сидеть, надо двигаться;

мне нравится делать гимнастику после сна, во время которой мы закаливаемся: ходим и бегаем босиком, моем руки и умываемся прохладной водой, полощем рот и делаем водный массаж горла кипяченой водой комнатной температуры;

дома, перед сном, я с помощью взрослого чищу зубы.

### **«Школа моего питания»**

Я научился (научилась) есть разные блюда и знаю, в каких продуктах содержатся полезные витамины;

узнаю, что такое витамины;

умею аккуратно есть, пользоваться столовыми приборами.

Я уже знаю, как надо себя вести за столом в гостях и общественных местах (сдержанно, не привлекая к себе внимания, негромко разговаривать, при необходимости просить подать желаемое блюдо).

## ***Тематический модуль «Физическая культура»***

### **«Азбука движений»**

#### **Я продолжаю знакомиться и совершенствовать азбуку движений**

##### **Умею:**

- *ходить*:

на внешней стороне стопы, мелкими и широкими шагами в колонне по одному, по два, приставным шагом в правую или левую сторону,

в чередовании с бегом, прыжками; с изменением направления, темпа и сменой ведущего;

- *бегать*:

в колонне по одному, парами, в разных направлениях, по кругу, змейкой, врассыпную,

с изменением темпа, со сменой ведущего,

выполняя челночный бег,

на скорость 10 м с хода,

на 30 м со старта;

- *лазать, ползать*:

по гимнастической скамейке на животе, спине, подтягиваясь руками; пролезать в обруч,

перелезть через бревно, гимнастическую скамейку; лазать по лесенке – стремянке;

- *прыгать*:

на двух ногах, с продвижением вперед, с поротом кругом (расстояние определяется самостоятельно), на одной (правой, левой, поочередно) ноге, через несколько линий поочередно (расстояние между линиями 50 – 60 см),

через невысокие предметы или шнур (высота 10-15 см), спрыгивать с высоты 30 см,

в длину с места,

крутить скакалку и одновременно перепрыгивать через неподвижную скакалку вперед, назад, двумя ногами, с ноги на ногу;

- *бросать, ловить, метать*:

мяч друг другу снизу, одной рукой через препятствия (расстояние 3 м), набивной мяч (вес 1 кг) двумя руками из-за головы; подбрасывать и ловить мяч двумя руками,

отбивать мяч об пол правой, левой рукой, поочередно, на месте,

ловить мяч двумя руками, отбивая его от пола одной рукой,

метать предметы на дальность (до 6,5 м) в горизонтальные и вертикальные цели (с расстояния 2 – 2, м) правой и левой рукой)

высота цели 1,2 м).

**Учусь:**

- *ходить*:

выполняя разные задания (гимнастический или скрестный шаг, спиной вперед, в приседе, в разном темпе);

- *бегать*:

наперегонки,

с увертыванием,

с заданиями: захлест голени назад, выбрасывание прямых ног вперед, между разными предметами,

на скорость (10 м с хода),

на скорость (30 м со старта),

на развитие выносливости,

непрерывный бег в течение 1,5 – 2 мин,

в среднем темпе на 80-120 м (2-3 раза) в чередовании с ходьбой, челночным

бегом (4 раза по 10 м);

- *ползать*:

на четвереньках змейкой между предметами, в чередовании с ходьбой, бегом,

на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками,

на животе по-пластунски,

перелезть через несколько предметов подряд, подлезть под несколькими предметами;

- *прыгать*:

на двух и одной ноге на месте (в 2-3 приема) разными способами:

в чередовании с ходьбой; ноги скрестно – ноги врозь, ноги вместе; одна нога вперед, другая сзади,

на одной, двух ногах, боком, с продвижением вперед,

через 5-6 предметов, поочередно через каждый (высота 15-20 см),

в длину с места,

в длину с разбега (норматив определяется индивидуально),

учусь, вращая скакалку вперед, прыгать на двух ногах с одной ноги на другую,

пытаюсь сделать два прыжка на левой (сгибая правую), затем, наоборот, при

вращающейся скакалке вперед;

- *бросать, ловить, метать*:

бросать мяч вверх и ловить его одной рукой (правой, левой, поочередно),

с хлопками; перебрасывать мяч из одной руки в другую, друг другу, друг другу из разных исходных положений, различными способами (снизу, от груди, с отскоком от земли),

отбивать мяч об пол правой и левой рукой поочередно вокруг себя и с продвижением вперед,

метать в горизонтальную и вертикальную цели (расстояние определяется индивидуально),

бросать набивной мяч (1 кг) из-за головы двумя руками.

**Пытаюсь в движениях фантазировать:**

придумывать разные варианты выполнения этих движений;

придумывать варианты подвижных игр.

## Спортивные упражнения

**Учусь:**

- *ходить на лыжах (без палок)*: скользящим по прямой приставным шагом в сторону; выполнять повороты на месте; подниматься в горку «елочкой», ходить змейкой, съезжать с горки как можно дальше,

проходить дистанцию в медленном темпе – 1 км;

- *кататься на санках*: катать друг друга на санках по кругу, скатываться по одному и вдвоем с горки, выполнять повороты; участвовать в саночной эстафете по одному, парами, тройкой;

- *скользить по ледяной дорожке* с разбега, приседая и вставая во время

скольжения, разводя руки в стороны, держать равновесие.

- кататься на двухколесном велосипеде по прямой, делать повороты;

- кататься на самокате, отталкиваясь удобной для меня ногой.

Я знаю, что во время падения надо группироваться.

### Элементы спортивных игр

*Баскетбол.* Учусь бросать мяч в поставленную корзину, подвешенные обручи, двумя руками от груди. Вести мяч в разных направлениях, отбивая об пол.

*Футбол.* Учусь ногой (правой, левой) вести мяч в заданном направлении, выполнять удары по мячу правой и левой ногой с расстояния 2-3 м, посылать мяч в цель (ворота), вначале ширина ворот 1,5 – 2 м, постепенно довести ее до 1 м, расстояние до ворот вначале не более 2 м, постепенно увеличивается. Учусь обводить мяч вокруг предметов. Учусь передавать мяч ногой партнеру, отбивать мяч о стенку несколько раз подряд.

*Хоккей.* Учусь вести шайбу по прямой, обводить шайбу между предметами, передавать шайбу партнеру, закатывать в ворота.

### Подвижные игры

*Ходьба и ориентировка в пространстве:* «Построй круг, колонну», «День и ночь», «Совушка».

*Бег:* «Ловишки», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Сделай фигуру», «Караси и щука», «Третий лишний», «Жмурки»

*Прыжки:* «Удочка», «Классики», «Волк во рву», «Добеги и прыгни».

*Ползание, лазанье:* «Медведь и пчелы», «Пожарные на учении», «Перелет птиц», «Ловля обезьян».

*Бросание и ловля, метание:* «С мячом под дугой», «Сбей мяч, кеглю», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишка с мячом», «Кольцеброс».

### Перспективное планирование организованной образовательной деятельности

Сентябрь	
Тема	<b>«Будь осторожен»</b>
Цели	Рассказать о правилах поведения в быту
Оборудование	Игрушка заяц; предметные картинки «Категорически запрещается» (спички, газовые плиты, печка, электрические розетки, включенные электроприборы); предметные картинки «Нужно научить правильно обращаться» (иглолка, ножницы, нож); иллюстрации «Опасные ситуации дома»
Методические приемы	1. Игровая ситуация. 2. Беседа.

	3. Отгадывание загадок (опасные предметы). 4. Игровые упражнения «На свои места». 5. Игра-драматизация «Кошкин дом»
Литература	«Безопасность» Н.Авдеева, «Как обеспечить безопасность дошкольника» К.Белая
Рекомендации родителям	Поместить в родительском уголке картинки с предметами («внимание – опасно»), которые взрослые должны хранить в недоступных для детей местах: бытовая химия, лекарства, сигареты, пищевые кислоты, режущие, колющие предметы
<b>Октябрь</b>	
Тема	<i>«Дары леса»</i>
Цели	Знать ядовитые ягоды и грибы
Оборудование	Звуки леса (запись); игрушки: белочка, лисенок, ежик, мяч; настольно-печатная игра «Сбор грибов и ягод»; муляжи (грибы, ягоды); предметные, сюжетные картинки с изображением грибов и ягод
Методические приемы	1. Игровая ситуация. 2. Рассматривание предметных и сюжетных картинок. 3. Беседа. 4. Игра «Съедобные и несъедобные грибы» (с мячом). 5. Составь загадку-описание о ягодах. 6. Игра «Узнай по вкусу».
Литература	«Как обеспечить безопасность дошкольников» К.Белая, «окно в мир» М.Лазурь
Рекомендации родителям	В летний, осенний сезон совершать прогулки в лес на природу с соблюдением следующих правил: - Будьте в лесу заботливыми хозяевами; - Никогда не собирайте незнакомые грибы; - Мухоморы оставьте лосям, они ими лечатся
<b>Ноябрь</b>	
Тема	<i>«Опасный петушок»</i>
Цели	Рассказать о пожарной безопасности
Оборудование	Предметные, сюжетные картинки, иллюстрации; красный шар; телефон
Методические приемы	1. Читать стихотворение «Ростом спичка-невеличка» 2. Рассмотреть сюжетные картинки, иллюстрации. 3. Беседа. 4. Игра-тренинг «Если в доме что-то загорелось» 5. Сюжетная игра «Пожарные»
Литература	«Пожар», «Пожарные собаки» Л.Толстой, «Пожар», «Дым», «Пожар в море» Б.Житков, «Безопасность» Н.Авдеева
Рекомендации	Провести беседу с ребенком на тему «Как обращаться

родителям	с огнем». Правила: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Не играй со спичками и зажигалкой.</li> <li>▪ Не бросай в костер взрывчатые вещества.</li> <li>▪ Не лей в костер воспламеняющуюся жидкость.</li> <li>▪ Не оставляй в лесу непотушенный костер</li> </ul>
<b>Декабрь</b>	
Тема	<b>«Мир электричества»</b>
Цели	Познакомить детей с бытовыми электроприборами, правилами обращения с ними
Оборудование	Картинки с изображением электроприборов (телевизор, утюг, пылесос, телефон); картинки с изображением правил обращения с электричеством
Методические приемы	1. Игра «Отгадай загадку по картинке». 2. Рассмотреть иллюстрации на тему: «Как обращаться с электрическим током и электроприборами» и обсудить ситуации. Правила: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Не стой под деревом во время грозы.</li> <li>▪ Не прикасайся руками к электрическим приборам и проводам.</li> <li>▪ Не хватайся за провод, когда вытаскиваешь вилку из розетки.</li> <li>▪ Не прикасайся к человеку, который работает с электрическим током.</li> <li>▪ Не трогай руками висящий или торчащий провод, не наступай на него.</li> </ul> 3. Дидактическая игра «Магазин»
Литература	«Безопасность» Н.Авдеева, Популярная энциклопедия «Детям обо всем на свете»
Рекомендации родителям	Назвать и показать электроприборы, находящиеся в квартире, и обсудить правила пользования.
<b>Январь</b>	
Тема	<b>«Если хочешь быть здоров»</b>
Цели	Рассказать об устройстве и функционировании человеческого организма, важности бережного отношения к своему здоровью
Оборудование	Куклы Таня и Ваня; медицинские карты для каждого ребенка, таблица для проверки зрения, фонендоскоп; цветные иллюстрации; атрибуты к игре «Больница»
Методические приемы	1. Игровая ситуация. «Куклы Таня и Ваня собрались в путешествие». 2. Игра «Больница». Кабинеты:

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- отоларинголога;</li> <li>- стоматолога;</li> <li>- рентгенолога;</li> <li>- терапевта;</li> <li>- дерматолога.</li> </ul> <p>3. Тест-опросник по теме</p>
Литература	«Расти здоровым» Р.Ротенберг, «Букварь здоровья» Л.Баль
Рекомендации родителям	<p>Повести беседу и обсудить вопросы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- откуда берутся болезни?</li> <li>- какие ситуации могут быть опасными для здоровья?</li> <li>- как помогают нам прививки?</li> <li>- как вести себя во время болезни?</li> </ul>
<b>Февраль</b>	
Тема	<b>«Что нужно делать, чтобы быть здоровым»</b>
Цели	Рассказать о том, что здоровье зависит от человека, за ним можно и нужно следить, его надо беречь, сохранять и поддерживать, соблюдать режим дня
Оборудование	Иллюстрации и картинки по теме
Методические приемы	<p>1. Игровая ситуация «Узнай по действию».</p> <p>Игра «Что нужно делать, чтобы быть здоровым?».</p> <p>2. Рассмотрение и обсуждение иллюстраций.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Что надо делать, чтобы быть здоровым»: трудиться, соблюдать чистоту, закаляться, делать зарядку, смеяться, гулять, заниматься спортом, мыть руки.</li> <li>- «Что не нужно делать, чтобы быть здоровым»: лениться, мало двигаться, ходить без шапки, есть много сладкого, есть снег, сосульки.</li> </ul> <p>3. Составить рассказ «Мой режим дня»</p>
Литература	«Уроки Айболита», К.Зайцев, «Мое тело» А.Пиль
Рекомендации родителям	<p>Личный пример взрослого</p> <p>Консультация «В здоровом теле здоровый дух»</p>
<b>Март</b>	
Тема	<b>«Если случилась беда»</b>
Цели	Рассказать о номере телефона «03», научить вызывать «Скорую помощь»
Оборудование	Картинки «Опасные предметы», телефон
Методические приемы	<p>1. Беседовать с детьми по картинкам «Опасные предметы».</p> <p>2. Учить стихотворение «Если мама заболела» Л.Зилберга.</p> <p>3. Игра-тренинг. Учить детей правильно набирать номер телефона, по которому нужно звонить в экстренном случае – «03», громко и ясно называть свое имя, фамилию, домашний адрес.</p>
Литература	«Безопасность» Н.Авдеева, «Как обеспечить безопасность дошкольника» К.Белая
Рекомендации	Отработать ситуации, при которых нужно набирать номера

родителям	телефонов «01», «02», «03», используя отключенный настоящий телефонный аппарат. Провести беседу о недопустимости ложных вызовов, объяснить детям их последствия для жизни и здоровья других людей
<b>Апрель</b>	
Тема	<b>«Красный, желтый, зеленый»</b>
Цели	Закрепить знания правил поведения на улице
Оборудование	Игрушка или картинка «автоинспектор»; уголок дорожного движения; картинки Правил дорожного движения
Методические приемы	1. Игровая ситуация. «Приход автоинспектора» 2. Игра «О чем загадка». 3. «Кукольный театр «Незнайка на дороге» - закрепить правила для пешеходов. 4. Отвечать на вопросы автоинспектора. 5. Игра-тренинг «Светофор». 6. Чтение стихотворений по теме
Литература	«Безопасность» Н.Авдеева, «Основы безопасности жизнедеятельности» И.Топоров
Рекомендации родителям	Вместе с ребенком из строительного материала сделать дороги, переезд, перекресток, разыграть разные варианты например, движение поездов, машин, пешеходов. Беседа «Опасные ситуации на дороге»
<b>Май</b>	
Тема	<b>«Где мы играем»</b>
Цели	Предвидеть последствия своих действий в разных ситуациях (не дразнить животных, не собирать незнакомые растения)
Оборудование	Иллюстрации; атрибуты к сюжетно-ролевой игре: билеты, руль, модули, салон автобуса
Методические приемы	1. Игровая ситуация. «Зайку укусила собака» 2. Беседа по ситуации. 3. Рассмотрение иллюстраций и обсуждение последствий неправильных действий. 4. Игра-тренинг «Где мне можно гулять» 5. Сюжетно-ролевая игра «Поездка в автобусе»

## Образовательная деятельность в режимных моментах

*Младший дошкольный возраст*

### Ребенок и социум

<b>Ребенок в мире людей</b>	
<b>Цели</b>	<b>Виды деятельности</b>
Формировать представление о человеке как о целостном разумном существе; умение осознавать себя в социуме; навыки взаимодействия с детьми и взрослыми; представление о половой принадлежности	<p><b>Дидактические игры:</b> «Моя семья», «Мое имя», «Мой день рождения», «Как кого зовут», «Колыбельная для куклы», «Скажи наоборот», «Подбери признак»</p> <p><b>Сюжетные игры:</b> «Девочки готовят обед», «Мальчики строят дорогу», «Дочки-матери», «Семья», «Детский сад»</p> <p><b>Подвижные игры:</b> «Ходим кругом друг за другом», «Встаньте, дети, встаньте в круг», «У ребят», «Найди себе пару»</p> <p><b>Совместные с воспитателем игры:</b> «Клубочек», игры с пением</p> <p><b>Игровые задания:</b> «Покажи, где люди», «Кого ты знаешь из людей?», «Кого ты видишь в зеркале», «Покажи на фотографии мальчиков и девочек», «Найди самого высокого мальчика в группе» и т.д.</p> <p><b>Игры – импровизации:</b> «Если ты встретишь знакомую девочку...», «Если ты в группу принес игрушку...», и т.д.</p> <p><b>Традиции в группе:</b> «Минутки вхождения в день», «Утреннее приветствие», «Дневник дошкольника», «Коробочка добрых дел»</p> <p><b>Рассматривание семейных фотографий и фотографий группы</b></p> <p><b>Чтение художественной литературы:</b> А. Барто «Девочка - ревушка», «Вовка – добрая душа», «Встаньте, девочки в кружок»; Н.Найденова «Моя сестренка Танечка»; Е.Благинина «Научу обуваться я братца», «Подарок»; А.Кардашова «В детский сад»; Л.Толстой «Три медведя»</p> <p><b>Беседы:</b> «Моя семья», «Как мы вместе играем», «О хороших поступках»</p> <p><b>Рисование:</b> «Мой портрет»; коллективная аппликация: «Все мы – друзья»</p>

	<b>Игра – драматизация с использованием фланелеграфа:</b> «Репка»
<b>Как устроено тело человека</b>	
Учить различать и называть основные части тела человека (голова, туловище, руки, ноги, лицо и т.д.). Формировать представления об их функциональном назначении	<p style="text-align: center;"><b>Дидактические игры:</b> «Лицо в зеркале», «Мои помощники», «Какого цвета волосы», «Что изменилось», «Покажи мне», «Чудесные картинки», «Кто быстрее принесет картинку»</p> <p style="text-align: center;"><b>Игры – задания:</b> «Покажи, что умеют ручки? ...ножки?», «Подыши носиком», «Поморгай глазками», «Улыбнись веселей», «Зачем человеку нужна голова», «Как ты улыбаешься?», «Нарисуем на ладошке клубочек», «Восстанови картинку»</p> <p style="text-align: center;"><b>Игры – импровизации:</b> «На что похоже ушко (ротик, носик и т.д.)?», «Что умеет твое тело?»</p> <p style="text-align: center;"><b>Сюжетно-ролевая игра:</b> «Осмотр у доктора»</p> <p style="text-align: center;"><b>Подвижные игры:</b> «Веселая зарядка», «Маленькие и большие ноги», «Пальчики и ручки», «Море волнуется», «Аист», «Загораем на пляже», «Аисты и лягушки», «Быстрые и ловкие ножки»</p> <p style="text-align: center;">Занятие-инсценировка: «Гном рассказывает о своем теле»</p> <p style="text-align: center;"><b>Практические задания:</b> «Раскрась части тела на рисунке разными цветами», «Обведи на рисунке подвижные части тела», «Обведи ступни ног и кисти рук»</p> <p style="text-align: center;"><b>Лепка:</b> «Веселые человечки»</p> <p style="text-align: center;"><b>Рисование:</b> автопортрет (рисовать по опорным точкам тело человека)</p> <p style="text-align: center;"><b>Чтение художественной литературы:</b> Г.Ладонщиков «Я под краном руки мыла»; Э.Машковская «Уши»</p>
<b>Рот человека, его функции и строение</b>	
Формировать представление о роли рта и зубов в жизни человека, необходимости регулярного и правильного ухода за полостью рта	<p style="text-align: center;"><b>Дидактические игры:</b> «Игры Волшебного языка», «Чьи зубки самые белые», «Зубки веселые и грустные», «Где должна спать зубная щетка», «Какие продукты полезны нашим зубам», «Что охраняет мой рот»</p>

	<p style="text-align: center;"><b>Сюжетно-ролевая игра:</b> «Маша чистит зубы»</p> <p style="text-align: center;"><b>Игра-упражнение:</b> «Сказки веселого язычка»</p> <p style="text-align: center;"><b>Подвижная игра:</b> «Спрячь зубки в домик»</p> <p style="text-align: center;"><b>Игра на развитие воображения:</b> «На что похожи язычок, зубы, ротик, губы»</p> <p style="text-align: center;"><b>Игра-занятие:</b> «Кто живет в домике – ротике» (с использованием зеркала)</p> <p style="text-align: center;"><b>Игра – импровизация:</b> «Представьте, что у человека нет рта, языка и зубов»</p> <p style="text-align: center;"><b>Игра – задание:</b> «Улыбнись и не зевай»</p> <p style="text-align: center;"><b>Рисование:</b> «Веселая семейка»</p> <p style="text-align: center;"><b>Игра – настроение:</b> «Встреча с улыбкой»</p> <p style="text-align: center;"><b>Чтение художественной литературы:</b> Е.Пермяк «Про нос и язык»; И.Змай «Яблоко»; С.Михалков «Овощи»</p> <p style="text-align: center;"><b>Беседы:</b> «Здоровые зубы – здоровый человек». Рассказ воспитателя о роли рта в жизни человека</p>
--	---

### Здоровый образ жизни

<b>Здоровье и болезнь</b>	
<p>Познакомить с понятием «здоровье» и «болезнь». Учить заботиться о своем здоровье, сообщать о самочувствии взрослым, избегать ситуаций, приносящих вред здоровью, осознавать необходимость лечения.</p>	<p style="text-align: center;"><b>Дидактические игры:</b> «Таня простудилась», «Лечение куклы», «Посещение больного», «Советы Мойдодыра», «Здоровье и настроение», «Кто здоров», «Почему Маше плохо»</p> <p style="text-align: center;"><b>Игры – предположения:</b> «Что будет, если есть много мороженого», «Что будет, если овощи и фрукты не мыть ..., принимать пищу грязными руками ..., не чистить зубы ..., гулять раздетыми».</p> <p style="text-align: center;"><b>Сюжетно-ролевые игры:</b> «Посещение больного», «Аптека», «Доктор Неболит»</p> <p style="text-align: center;"><b>Подвижные игры:</b> «По ровненькой дорожке», «бегают ножки по ровным дорожкам»</p> <p style="text-align: center;"><b>Игровые задания:</b></p>

	<p>«Как узнать, здоров ребенок или нет», «Как рассказать взрослому, если что-то болит», «Когда ребенок болеет»</p> <p><b>Чтение художественной литературы:</b>  К. Чуковский «Айболит»; Е. Григорьева «Бабушка больна»; Г. Сенченко «Все мы скажем: нет простуде!»; П. Образцов «Лечу куклу»; А. Барто «Я лежу, болею»; В. Берестов «Больная кукла»; И. Драч «Врач»</p> <p><b>Беседы:</b>  «От чего возникают разные заболевания», «Как правильно заботиться о своем здоровье», «Советы Неболита»</p> <p><b>Рассказ воспитателя:</b>  «От чего можно заболеть»  Экскурсия в кабинет врача  Рисование:  «Я здоровый и веселый», «Шарфик для больной куклы»</p>
<b>Личная гигиена и режим дня</b>	
<p>Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.  Расширять представления о значимости чистоты и режима дня для здоровья человека</p>	<p><b>Дидактические игры:</b>  «Мой день», «Когда это бывает», «Кукла идет гулять», «Уложим куклу спать», «Маша - замараша», «Грязи нет и пыли нет», «Веселые помощники»</p> <p><b>Игровые задания:</b>  «Покажи кукле, как полоскать рот», «Почему кожа стала чистой», «Покажи, как мыть руки», «Как ухаживать за волосами и ногтями»</p> <p><b>Сюжетно-ролевые игры:</b>  «Готовим обед», «В детский сад и домой»</p> <p><b>Игровое занятие:</b>  «Веселое путешествие в страну чистюль»</p> <p><b>Подвижные игры:</b>  «Веселая утренняя зарядка», «Потягушки», «День и ночь»</p> <p><b>Рассматривание иллюстраций:</b>  «Кукла обедает», «Когда это бывает»</p> <p><b>Игры - потешки:</b>  «Знаем, знаем – да, да, да, где тут прячется вода», «Чистые ладошки», «Ой, лады, лады, лады – не боимся мы воды», «Вот и люди спят», «Ходит сон», «Водичка, водичка, умой мое личико»</p> <p><b>Беседы:</b>  «Хорошие привычки», «Уход за кожей», «Мой режим дня»</p> <p><b>Чтение художественной литературы:</b>  А. Барто «Девочка чумазая»; Л. Бженова «Муха-</p>

	<p>чистюха»; К. Чуковский «Мойдодыр», «Федорино горе»; А. Ануфриева «Кто умеет чисто мыться»; В. Лунин «Енот, любитель чистоты»; О. Высотская «Тихий час»; С. Михалков «Письмо ко всем детям по очень важному делу»</p> <p style="text-align: center;"><b>Проблемное задание:</b></p> <p>«Что ты делаешь утром»</p> <p style="text-align: center;"><b>Игры-имитации:</b></p> <p>«как ты умеешь мыть руки», «как ты расчесываешь волосы», «Почисти зубы»</p>
<b>Школа здорового питания</b>	
<p>Формировать представление о зависимости здоровья человека от правильного питания.</p> <p>Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употребления в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов.</p>	<p style="text-align: center;"><b>Дидактические игры:</b></p> <p>«Полезное угощение», «Что растет на грядке», «Что полезно зубкам», ««Витаминный сок», «Какая зелень нужна для пищи?», «Мамино угощение», «Полезная ягода»</p> <p style="text-align: center;"><b>Игра-драматизация:</b></p> <p>«Веселый магазин»</p> <p style="text-align: center;"><b>Сюжетно-ролевые игры:</b></p> <p>«Овощной магазин», «Накорми гостей обедом», «Продуктовый магазин», ««За столом»</p> <p style="text-align: center;"><b>Подвижная игра:</b></p> <p>«Посадка и сбор картофеля»</p> <p>Игры на развитие координации речи с движениями: «Урожай», «Овощи», «Ягода – малина», «За ягодами», «каша», «садовник»</p> <p style="text-align: center;"><b>Игры-задания:</b></p> <p>«Подбери продукты для завтрака», «Что возьмем для салата?», «Из чего сварим компот?»</p> <p style="text-align: center;"><b>Беседы:</b></p> <p>«Какие продукты нам полезны», «Когда я ем – я глух и нем»</p> <p style="text-align: center;"><b>Лепка:</b></p> <p>«Огурец», «Яблоко»</p> <p style="text-align: center;"><b>Рисование:</b></p> <p>загадки и отгадки</p> <p style="text-align: center;"><b>Чтение художественной литературы:</b></p> <p>Ю. Тувим «Овощи»; С. Погореловский «Слава хлебу на столе»; Н. Носов «Мишкина каша»; Д. Хармс «Иван Иванович Самовар»</p>

## Ребенок и окружающий мир

<b>В мире опасных, колющих и режущих предметов</b>	
<p>Формировать представление об опасных для жизни и здоровья предметах, с которыми дети встречаются в быту (ножницы, нож, шило, скрепка и т.д.), их необходимости и правилах использования</p>	<p style="text-align: center;"><b>Дидактические игры:</b></p> <p>«Два мастера», «Поставь нужные знаки», «Наша квартира», «Найди предмет по описанию», «У кого какой предмет», «Один - много», «Умные ручки»</p> <p style="text-align: center;"><b>Игра – предположение:</b></p> <p>«Можно ли толкать человека, если он режет, шьет, забивает гвоздь?»</p> <p style="text-align: center;"><b>Игры – задания:</b></p> <p>«Наведи порядок и все опасные предметы разложи по местам», «Какие предметы могут стать опасными и в каких случаях» (опора на предметные картинки)</p> <p style="text-align: center;"><b>Подвижная игра:</b></p> <p>«Займи свое место»</p> <p style="text-align: center;"><b>Игры – загадки:</b></p> <p>«Нарисуй отгадку»</p> <p style="text-align: center;"><b>Беседы:</b></p> <p>«Умеете ли вы обращаться с колющими и режущими предметами?», «Домашние помощники и как обращаться с ними»</p> <p style="text-align: center;"><b>Чтение художественной литературы:</b></p> <p>Б.Заходер «Слесарь», С.Маршак «Самый бойкий и рабочий», К.Ушинский «Всякой вещи свое место», Н.Соконовская «Иголка, иголка»</p>
<b>Правила поведения на улицах города</b>	
<p>Познакомить с понятием «улица», ее особенностями, дорожными знаками («зебра», «внимание», «осторожно, дети»), светофором. Рассказать о правилах поведения на улице (если ребенок потерялся)</p>	<p style="text-align: center;"><b>Дидактические игры:</b></p> <p>«Светофор – наш друг», «Подвижные игры на улице», «Переход», «Что лишнее?», «На чем люди ездят», «Мы – шоферы», «Письмо другу», «Необычные шары»</p> <p>Подвижная игра: «На шоссе», «Цветные автомобили», «Светофор»</p> <p>Сюжетно-ролевые игры: «Автобус», «Катаемся по городу»</p> <p>Рассматривание иллюстраций: «Улица города», «Шофер» (из серии «Кем быть?»)</p> <p>Аппликация: «Светофор»</p> <p>Тематическое рисование: «Наша улица»</p> <p>Чтение художественной литературы: А.Северный «Если он горит», С.Михалков «Бездельник светофор», «Моя улица», Я.Пишумов «Азбука улицы», «Чтобы улицей бурливой ...», Т.Поваляева «Светофор»</p>

## Как вести себя на природе

Формировать навыки безопасного поведения на природе (при контакте с растениями, животными, насекомыми)

### Дидактические игры:

«Распутай путаницу», «Съедобное – несъедобное», «Съедобный грибок положи в кузовок», «Назови это насекомое», «Собери вещи для прогулки в лес», «За грибами», «Кто как защищается»

### Подвижные игры:

«Кто где живет», «Мы плывем», «На водопой», «Лохматый пес»

### Игра – загадка:

«Кто идет по лесной дорожке»

### Рисование:

«На лесной полянке»

### Беседа:

«Что необходимо помнить при общении с животными»

### Отгадывание загадок

### Чтение художественной литературы:

И. Анденко «Грибной поселок», Г. Новицкая «Дворняжка», И. Токмакова «Ничья кошка», Е. Благинина «Котенок», «Угадай, где мы были», В. Викторов «Цветок», Н. Калинина «В лесу», Г. Скребицкий «На лесной полянке», Л. Толстой «Нашли дети ежа»

**Старший дошкольный возраст  
Ребенок и социум**

<b>Правила поведения в социуме</b>	
<p>Обучать навыкам сотрудничества с детьми и взрослыми. Формировать потребности осознанного выполнения правил поведения в социуме; позитивного отношения к себе и другим</p>	<p style="text-align: center;"><b>Дидактические игры:</b> «Мои родственники», «Разбежались и собрались», «Сумка – задумка», «Волшебная карусель», «Четвертый лишний», «Покажи, где ...»</p> <p style="text-align: center;"><b>Сюжетные игры:</b> «Семья» («Выходной день», «Пришли гости» и т.д.), «Дочки – матери», «Детский сад»</p> <p style="text-align: center;"><b>Подвижные игры:</b> «У ребят», «Каравай», «Найди себе пару», «Ручеек», «Попляши, попляши, что умеешь – покажи»</p> <p style="text-align: center;"><b>Игры – импровизации:</b> «Оцени поступок», «Коробочка добрых дел» и т.д.</p> <p style="text-align: center;"><b>Традиции в группе:</b> «Минутки вхождения в день», «Утреннее приветствие»</p> <p style="text-align: center;"><b>Чтение художественной литературы:</b> С.Капустикян «Моя бабушка», В.Маяковский «Что такое хорошо и что такое плохо», В.Осева «Волшебное слово», С.Михалков «Как друзья познаются», А.Барто «Требуется друг», «Все на всех»</p> <p style="text-align: center;"><b>Беседы:</b> «Мой любимый светлый дом – хорошо и чисто в нем», «Мои друзья», «Умнее тот, кто уступает»</p> <p style="text-align: center;"><b>Аппликация:</b> «Цветик – семицветик»</p> <p style="text-align: center;"><b>Рисование:</b> «Интересные истории», «Хорошее настроение» Игра-драматизация с использованием фланелеграфа: «Три медведя»</p>
<b>Контакты с незнакомыми людьми</b>	
<p>Учить правильному поведению при встрече с незнакомыми людьми. способствовать развитию осторожности, осмотрительности в общении с ними</p>	<p style="text-align: center;"><b>Дидактические игры:</b> «Знакомый, свой, чужой», «Звуки окружающего мира», «Хороший – плохой», «Кто пришел», «Не ошибись», «Позови»</p> <p style="text-align: center;"><b>Игры-драматизации:</b> «Незнакомый человек», «Мишка на улице», «Самый большой друг»</p> <p style="text-align: center;"><b>Настольный театр:</b> «Колобок»</p> <p style="text-align: center;"><b>Подвижные игры:</b> «Поймай меня», «Спаси друга»</p> <p style="text-align: center;"><b>Обучающие игры-задания:</b></p>

	<p>«Ошибки героев сказок» (какую ошибку совершила бабушка Красной Шапочки? Какие меры предосторожности необходимы козе для того, чтобы волк не съел козлят?)»</p> <p><b>Рисование:</b> «Нарисуй опасность»</p> <p><b>Беседы:</b> «Встречи с незнакомыми людьми на улице»</p> <p><b>Чтение художественной литературы:</b> К. Чуковский «Катауси и Мауси», «Муха-Цокотуха», Отрывки из сказки А.Толстого «Золотой ключик или приключения Буратино», русские народные сказки «Гуси-лебеди», «Волк и семеро козлят», «Петушок-золотой гребешок», отрывки из произведений С.Михалкова «Дядя Степа»</p>
<b>Изучаем свой организм</b>	
<p>Формировать представление о целостности человеческого организма. Рассказать о нахождении и значении сердца, позвоночника, легких для жизни и здоровья человека</p>	<p><b>Дидактические игры:</b> «Посмотри и позови», «Право - лево», «Что я чувствую», «Зеркало», «Послушай и покажи», «Кто быстрее покажет часть тела», «Дыши - не дыши», «Ухо - нос», «Что забыл нарисовать художник?»</p> <p><b>Сюжетно-ролевая игра:</b> «Осмотр у доктора»</p> <p><b>Подвижные игры:</b> «Пол – нос - потолок», «Запретное движение»</p> <p><b>Игровые задания:</b> «Покажи упражнение, полезное для позвоночника», «Наше тело хрупкое или прочное? Почему его нужно беречь? Можно ли засовывать что-нибудь в нос или ухо? Как можно узнать, вырос ты или нет? «Для чего человеку нужны нос, уши, глаза и т.д.»</p> <p><b>Совместные с воспитателем игры:</b> «Раздувайся пузырь», «Давайте познакомимся»</p> <p><b>Рисование:</b> «Нарисуй портрет ладошки»</p> <p><b>Тренинг:</b> «Правильная осанка»</p> <p><b>Беседы:</b> «Как устроено наше тело», «какую роль играет сердце человека в его жизни», «Как мы дышим», «Что вредно для наших легких»</p>

## Здоровый образ жизни

<b>Здоровый образ жизни</b>	
<p>Формировать представление о составляющих здорового образа жизни: двигательная активность, рациональное питание, закаливание, эмоциональное равновесие, дыхание, охрана здоровья.</p> <p>Воспитывать положительное отношение к нему</p>	<p style="text-align: center;"><b>Дидактические игры:</b> «Включи телевизор», «Подскажи Незнайке», «Сложи картинку»</p> <p style="text-align: center;"><b>Игра – загадка:</b> «Угадай, каким видом спорта я хочу заниматься» (имитация)</p> <p style="text-align: center;"><b>Подвижные игры:</b> эстафета «Сильные – ловкие», «Самый ловкий»</p> <p style="text-align: center;"><b>Сюжетно-ролевые игры:</b> «Поликлиника» (прием у врача и медсестры), «Занятие по физкультуре», «За обеденным столом»</p> <p style="text-align: center;"><b>Театрализованные игры – занятия:</b> «Витаминная семья», «Чтобы нам не болеть», «У Мишки в гостях», «День здоровья»</p> <p style="text-align: center;"><b>Игровые задания:</b> «Что надо делать, чтобы жить долго?», «Для чего нужна утренняя гимнастика», «Как правильно чистить зубы»</p> <p style="text-align: center;"><b>Беседы:</b> «Здоровый образ жизни», «Я здоровье берегу, сам себе я помогу»</p> <p style="text-align: center;"><b>Рисование:</b> «Утренняя гимнастика»</p> <p style="text-align: center;"><b>Чтение художественной литературы:</b> И.Герпицкая «Чтоб расти нам сильными», Е.Успенский «Детский врач», А.Кардашова «Наш доктор», Г.Сапгир «Будьте здоровы», С.Михалков «Тридцать шесть и пять», «Чудесные таблетки» (отрывок), Н.Забилла «Ребята! На лыжи»</p>
<b>Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья</b>	
<p>Формировать представление о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влияние на здоровье.</p> <p>Рассказать о взаимосвязи здоровья человека с природными и погодными явлениями</p>	<p style="text-align: center;"><b>Дидактические игры:</b> «Каждый день пьем сок», «Подбери пару», «Найди ошибку художника»</p> <p style="text-align: center;"><b>Сюжетно – ролевые игры:</b> «На реке», «В гостях у доктора Знайка»</p> <p style="text-align: center;"><b>Подвижные игры:</b> «Свободное плавание», «Солнышко»</p> <p style="text-align: center;"><b>Игровое упражнение – задание:</b> «Подскажи словечко»</p> <p style="text-align: center;"><b>Игры – предположения:</b> «Если долго загорать под ярким солнцем, что будет», «Как может выглядеть человек, который редко бывает на воздухе»</p>

	<p>Беседы: «Чистую воду пить – долго жить», «Солнце, воздух и вода»</p> <p>Чтение художественной литературы: А.Плещеев «Травка зеленеет», Е.Благинина «Свети, свети, солнышко», «Дождик», А.Бродский «Солнечные зайчики», А.Барто «Что лучше», С.Михалков «Как девочка Таня загорала»</p> <p>Рассказ воспитателя: «Природа – источник здоровой и счастливой жизни человека»</p>
<b>Витамины и полезные продукты</b>	
<p>Активизировать представление о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим).</p> <p>Формировать осознанное отношение к необходимости употребления в пищу овощей, фруктов, витаминов.</p> <p>Научить определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях</p>	<p style="text-align: center;"><b>Дидактические игры:</b></p> <p>«Что где растет», «Каждый день пьем сок», «Зубы любят овощи и фрукты», «Накрой стол для завтрака, обеда, ужина» «Магазин», «Съедобное и несъедобное»</p> <p style="text-align: center;"><b>Сюжетно – ролевые игры:</b></p> <p>«Магазин», «Подскажи словечко», «Обед для гостей»</p> <p style="text-align: center;"><b>Игры-предположения:</b></p> <p>«Если не есть овощи и фрукты, что может случиться», «Мальчик съел много сладкого, что может произойти»</p> <p style="text-align: center;"><b>Игры-задания:</b></p> <p>«Найди лечебное растение от простуды», «Узнай на ощупь, ... на вкус»</p> <p style="text-align: center;"><b>Игры - потешки:</b></p> <p>«Есть у нас огород, там морковка растет», «Уж Танюше я пирог испеку»</p> <p style="text-align: center;"><b>Игра-инсценировка:</b></p> <p>«Сварим из овощей вкусный суп»</p> <p style="text-align: center;"><b>Рассказ воспитателя о здоровой пище:</b></p> <p>«Советы Карлсона»</p> <p style="text-align: center;"><b>Экскурсия на кухню:</b></p> <p>«О чем расскажет нам повар»</p> <p style="text-align: center;"><b>Развлечение:</b></p> <p>«Как на нашей грядке выросли загадки»</p> <p style="text-align: center;"><b>Беседы:</b></p> <p>«Прежде, чем за стол мне сесть, я подумаю, что съесть», «Зачем нам нужны витамины»</p> <p style="text-align: center;"><b>Чтение художественной литературы:</b></p> <p>Е.Благинина «По малину», «Обедать», Л.Зильберг «Витамины А, Б, С», «Рыбий жир», «Морковный сок», «Апельсин и лимон», С.Михалков «Сашина каша», В.Волина «Наша грядка», Л.Татьяничева «Клюква», Г. Горбовский «Деревянная ложка»</p> <p style="text-align: center;"><b>Отгадывание загадок</b></p>

## Ребенок и окружающий мир

<b>Бытовые электроприборы</b>	
<p>Актуализировать представление о бытовых электроприборах и правилах пользования ими</p>	<p style="text-align: center;"><b>Дидактические игры:</b> «Отгадай предмет», «Расставь нужные знаки», «Чего не стало», «Магазин», «Что, для чего»</p> <p style="text-align: center;"><b>Сюжетно – ролевая игра:</b> «Семья»</p> <p style="text-align: center;"><b>Игры – предположения:</b> «Маша не выключила утюг и ушла в школу», «Что случится, если трогать электроприборы мокрыми руками»</p> <p style="text-align: center;"><b>Игра – задание:</b> «Найди предметы, которыми детям нельзя пользоваться»</p> <p style="text-align: center;"><b>Рисование:</b> «Телевизор»</p> <p style="text-align: center;"><b>Беседа:</b> «Для чего нужны электроприборы и как с ними обращаться»</p> <p style="text-align: center;"><b>Отгадывание загадок</b></p>
<b>Правила дорожные знать каждому положено</b>	
<p>Актуализировать знания о правилах дорожного движения, назначении и сигналах светофора, дорожных знаках. Воспитывать осознанное отношение к правилам дорожного движения</p>	<p style="text-align: center;"><b>Дидактические игры:</b> «Кто и что делает на улице», «Каждой картинке свое место», «Кому что нужно» (подбор предметов к заданной ситуации), «Светофор», «Покажи на светофоре», «Кто на чем поедет», «Прогулка в парк», «Путешественники»</p> <p style="text-align: center;"><b>Подвижные игры:</b> «Пешеходы и автомобили», «Лабиринт», «Ловкий пешеход»,</p> <p style="text-align: center;"><b>Сюжетно-ролевые игры:</b> «Прогулка по городу», «Улица», «Автобус»</p> <p style="text-align: center;"><b>Игра – конкурс:</b> «Безопасность на дороге»,</p> <p style="text-align: center;"><b>Инсценирование сказки:</b> Н.Павлов «На машине»</p> <p style="text-align: center;"><b>Тематическое рисование:</b> «Перекресток»</p> <p style="text-align: center;"><b>Чтение художественной литературы:</b> О.Бочкарев «Азбука безопасности», К.Ушинский «Лекарство», А.Дорохова «Зеленый, желтый, красный» (отрывки), Н.Калинина «Как ребята переходили улицу» П.Макуха «Пешеход», Б.Житков «Светофор»</p>

	<b>Беседы:</b> «Поведение на улице», «Как переходить дорогу»
<b>Правила оказания первой медицинской помощи</b>	
Формировать представление о правилах оказания первой медицинской помощи при порезе пальца, ожоге, укусах насекомых и т.д.	<p style="text-align: center;"><b>Дидактические игры:</b></p> <p>«Подбери картинку, какая помощь кому нужна», «Наши помощники – йод, бинт, вата», «Лекарственные травы – наши помощники», «Запомни и найди», «Чего не стало», «Что изменилось»</p> <p style="text-align: center;"><b>Сюжетно – ролевые игры:</b></p> <p>«Вызов машины «скорая помощь», «Больница», «Первая помощь при порезе», «Ушиб ноги – как помочь»</p> <p style="text-align: center;"><b>Игровые задания:</b></p> <p>«Куда надо положить лед при ушибе», «»Как правильно наложить повязку на рану»</p> <p style="text-align: center;"><b>Игра – ситуация:</b></p> <p>«Несчастный случай – кого позвать»</p> <p style="text-align: center;"><b>Подвижная игра:</b></p> <p>«Злые комары»</p> <p style="text-align: center;"><b>Чтение художественной литературы:</b></p> <p>А.Барто «Мы с Тamarой», Ю.Шигаев «Я сегодня медсестра», О.Высотская «Холодно», П.Образцов «Лечу куклу»</p>

## Список использованной литературы

1. Правдов М.А. Здоровьесберегающая среда в ДОУ. Шуя, 200
2. Маханева М.Д. Воспитание здорового ребенка. М., 2000
3. Маханева М.Д. Программа оздоровления детей дошкольного возраста. – М., «ТЦ Сфера», 2012.
4. Новикова И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2010
5. Зимонина В.Н. Расту здоровым – «ТЦ Сфера», М., 2012
6. Павлова Г.Я. Безопасность: Знакомим дошкольников с источниками опасности - «ТЦ Сфера», М., 2012
7. Шорыгина Т.А. Беседы о правилах пожарной безопасности. М., 2011
8. Шорыгина Т.А. Беседы о здоровье. М., 2011