****

**Разработана рабочей группой педагогов МДОУ № 15**

**в составе:**

* Романычева Т.В. – заместитель заведующего
* Плаксина Н.В. – воспитатель 1-й категории
* Караваева С.В. – воспитатель высшей категории
* Перевалова Е.Н. – воспитатель высшей категории

**Содержание**

Введение……………………………………………………………………………………………….4

**1. Целевой раздел**………………………………………………………………………………………6

 1.1.Пояснительная записка…………………………………………………………………………6

 1.1.1. Цели и задачи Программы………………………………………………………………….6

 1.1.2. Принципы и подходы к формированию Программы……………………………………..6

 1.2. Планируемые результаты освоения Программы……………………………………………..7

 **2. Содержательный раздел** ………….………………………………………………………………8

 2.1. Описание образовательной деятельности (занятий)………………………………………….8

 2.1.1. Содержание работы в младшей группе…………………………………………………….8

 2.1.2. Содержание работы в средней группе…………………………………………………….16

 2.1.3. Описание работы в старшей группе……………………………………………………….25

 2.1.4. Содержание работы в подготовительной группе…………………………………………34

 2.2. Описание образовательной деятельности в режимные моменты…………………………...44

 2.2.1. Младший дошкольный возраст…………………………………………………………….44

 2.2.2. Старший дошкольный возраст……………………………………………………………..49

 2.3. Описание методов реализации Программы…………………………………………………..54

 2.4. Сотрудничество с семьями воспитанников…………………………………………………..55

 **3. Организационный раздел**………………………………………………………………………...58

 3.1. Методический комплект ……………………………………………………………………….58

 3.2. Режим организации деятельности ……………………………………………………………..58

 3.4. Список использованной литературы…………………………………………………………..58

**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 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**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тематический модуль | Организованная образовательная деятельность | Образовательная деятельность в режимных моментах |
| Физическая культура | Физическая культура в зале и на свежем воздухе (старший дошкольный возраст) | - Утренняя гимнастика- Подвижные игры- Спортивные игры и развлечения- Игры-эстафеты- Игры-соревнования |
| Здоровье | Интегрированно входит в игровой сеанс «Формирование целостной картины мира» | - Формирование культурно-гигиенических навыков и основ здорового образа жизни- Система закаливания- Сбалансированное питание- Профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата (проблемные ситуации, связанные с охраной здоровья) |

1. **Целевой раздел**
	1. **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 «Расту здоровым»****, которая бы* ***отражала систему деятельности ДОУ по здоровьесбережению детей,*** *эффективные подходы к комплексному решению вопросов оздоровления подрастающего поколения в дошкольном учреждении.*

***Программа******«Расту здоровым»*** *направлена на воспитание основ*

 *культуры здоровья, формирование представления ребенка о себе и о здоровом образе жизни, правилах безопасного поведения, гигиены, охраны здоровья.*

**1.1. 1. Цели и задачи Программы**

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

**1.1.2. Принципы и подходы к формированию Программы**

**Принципы:**

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

**Подходы:**

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.*

1. *Организация здоровьесберегающей и развивающей среды способствует конструированию вариантов здорового образа жизни.*
2. *Работа с родителями предполагает системное и планомерное*

*взаимодействие триады родитель – ребенок – педагог для развития культуры здоровья.*

**1.2. Планируемые результаты освоения Программы**

**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.*

**2. Содержательный раздел**

 **2.1. Описание образовательной деятельности (занятий)**

 **2.1.1. Содержание работы в младшей группе**

***Тематический модуль «Здоровье»***

|  |
| --- |
| «Я узнаю себя» |
| Знакомлюсь с собой и другими детьми в группе: | - узнаю о себе и других детях: имя, пол, возраст, индивидуальныеособенности (голос, цвет волос, цвет глаз);- понимаю половые различия детей в группе: я – девочка, мы – девочки; я – мальчик, мы – мальчики;- учусь различать детей по одежде, прическе 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 непорядок в одежде,вытирать лицо, руки только своим чистым полотенцем,навыкам гигиены в туалете;*- понимать свое состояние:*различать свое состояние удовольствия, радости, страха, аасти,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 – 220 C);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, начинаюс 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 знакомлюсь 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), врассыпную,

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; 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 (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», «Стая уток», «Наседка и цыплята», «Филин и пташки», «Трамвай», «Шире шагай», «Найди свое место», «Найди, где спрятано». |
| *Бег:* | «Барашек», «Медведь и пчелы», «Ласточка и пчёлы», «Гуси-лебеди», «Лиса и зайцы», «Мышеловка», «У медведя во бору», «Мышеловка», «Ловишка», «Птички в гнездышках», «Огуречик», «Карусель», «Самолеты», Лохматый пес», «Найди свой домик», «Не опоздай», «Водители» |
| *Прыжки:* | «Воробушки и кот», «Зайцы и волк», «С кочки на кочку», «Ножки», «По дорожке на одной ножке», «Лягушки», «Через ручеек», «Через верёвочку». |
| *Ползание, лазание:* | «Котята и щенята», «Ежата, котята, щенята», «Кот и мыши», «Наседка и цыплята», «Котята и ребята», «Не задень» |
| *Бросание и ловля:* | «Попади в ворота», «Попади в цель», «Охотник и утки», «Мой веселый звонкий мяч», «Лови, бросай, упасть не давай», «Мяч в кругу», «Снежки», «Подбрось выше» «Сбей кеглю», «Попади в круг» |
| *Дополнительные* | «Стрекоза и кузнечик», «Веночек», «лошадки», «Жуки», «Маленькие и большие ножки», «Зайцы в лесу», «Лиса в курятнике», «Догонялки» |

**Перспективное планирование организованной образовательной деятельности**

|  |
| --- |
| Октябрь |
| Тема | *«Кто мы»* |
| Задачи | * *Продолжать формировать понятия «мы – девочки», «мы – мальчики»*
* *Закреплять в речи названия частей тела, одежды, умение мыть руки, лицо, чистить зубы, пользоваться мылом, расчёской;*
* *Устанавливать простейшие связи между собой и игрушками;*
* *Воспитывать бережное отношение к игрушкам, вещам;*
* *Формировать элементарные представления о дружбе;*
 |
| Оборудование | *Две куклы (мальчик и девочка), одежда для них, по 2 обруча, маленьких стула для кукол, кукольные кроватки; рисунок, где нарисованы девочка или мальчик; цветные карандаши.* |
| Источник материала | *В.Н.Зимонина «Расту здоровым» часть 2 стр.16-18* |
| Рекомендации родителям | *Беседовать о половой принадлежности ребёнка, о характерных признаках половой идентичности* |
| Тема | «Едем на паровозе» |
| Задачи | * *Развивать интерес к физическим упражнениям;*
* *Упражнять в ползании по скамейке разными способами (опираясь на кисти рук и колени, на стопы и ладони), прыжках (ноги вместе, ноги врозь, через скамейку с упором га руки), ходьбе («змейкой», врассыпную, в колонне по одному), метании мяча в корзину (в движении).*
 |
| Оборудование | *Две гимнастические скамейки, 6 обручей (диаметр 60 см.), мячи (для каждого ребёнка), корзина, лесенка.* |
| Источник материала | *В.Н.Зимонина «Расту здоровым» часть 2 стр.114-116* |
| Рекомендации родителям | *Закрепление ползания, прыжков, ходьбы, метания в домашних условиях* |
| Ноябрь |
| Тема | «Пять помощников моих» |
| Задачи | * *Учить детей понимать значение отдельных частей своего тела: глаз, ушей. Носа, рта; различать сверстников по одежде, причёске и другим особенностям внешнего вида;*
* *Развивать зрительное и слуховое внимание, обоняние и вкусовые качества.*
 |
| Оборудование | *Два обруча, машина, кукла, колокольчик, аудиоаппаратура, зеркало для каждого ребёнка, любой персонаж театра бибабо, дольки (яблока, лимона, апельсина. Моркови, варёной свёклы); поднос, бубен, деревянная ложка, гармошка, погремушка, маленькая ширма, посылка, в которой мыло, полотенце, носовой платок; набор флаконов с ароматическими веществами.* |
| Источник материала | *В.Н.Зимонина «Расту здоровым» часть 2 стр.18-20* |
| Рекомендации родителям | *Познакомить детей с энциклопедией «Моя первая книга* *о человеке»* |
| Тема | «Весёлые кузнечики» |
| Задачи | * *Упражнять детей в беге, прыжках с продвижением вперёд на двух ногах;*
* *Учить прыгать с высоты (15 см.), обращать внимание на толчок, соскок и приземление;*
* *Развивать слуховое внимание;*
* *Воспитывать чувство коллективизма;*
* *Поддерживать активность на занятии, хорошее настроение.*
 |
| Оборудование | *Верёвочки (косички) – 10 шт.; кубы высотой 15 см. – 4 шт., высотой 5см. – 3 шт.;плоские пластиковые фишки (диаметр 15 см.) – 10 шт.* |
| Источник материала | *В.Н.Зимонина «Расту здоровым» часть 2 стр.116-118* |
| Рекомендации родителям | *Заниматься физическими упражнениями дома, устраивать мини-соревнования* |
| Декабрь |
| Тема | *«Что такое улыбка»* |
| Задачи | * *Упражнять детей в умении проявлять и различать радость, удовольствие;*
* *Учить определять состояние человека по лицу, голосу*
 |
| Оборудование | *Игрушки разных зверей (по количеству детей), короб, силуэт улыбки(вырезанный из картона), мозаика (набор для каждого ребёнка), персонажи кукольного театра (лиса, медведь, заяц Степашка)* |
| Источник материала | *В.Н.Зимонина «Расту здоровым» часть 2 стр.20-23* |
| Рекомендации родителям | *Использовать доступное объяснение, а не запугивание и запреты* |
| Тема | *«На лесной поляне»* |
| Задачи | * *Упражнять в ходьбе и умении догнать убегающего*
* *Развить чувство равновесия и умение прыгать через два шнура;*
* *Поддерживать у детей желание самостоятельно выполнять знакомые движения*
 |
| Оборудование | *Гимнастическая скамейка, канат, косички, шнур, картинки цветов, вырезанные из кар тона (по количеству детей)* |
| Источник материала | *В.Н.Зимонина «Расту здоровым» часть 2 стр.118-120* |
| Рекомендации родителям | *Совместное проведение досугов, игры в догонялки, ходьба по снежным валам и по уменьшенной плоскости опоры.* |
| Январь |
| Тема | *«Знакомимся со своим телом»* |
| Задачи | * *Учить понимать значение отдельных частей своего тела: рук, ног, головы, туловища.*
 |
| Оборудование | *Кукла, колокольчик, игрушка-котёнок, гуашь, листы бумаги, фрагменты разнохарактерных музыкальных мелодий* |
| Источник материала | *В.Н.Зимонина «Расту здоровым» часть 2 стр.23-24* |
| Рекомендации родителям | *Провести ряд бесед о значении разных органов тела для человека. Предлагать детям проблемные ситуации; рисование с детьми тела человека* |
| Тема | *«Теремок»* |
| Задачи | * *Упражнять в беге с препятствиями, прыжках с продвижением вперёд на двух ногах;*
* *Поощрять проявление самостоятельности при выполнении физических упражнений*
 |
| Оборудование | *Куклы бибабо (лягушки, мышка, медведь), шнур (резинка) на стойке, игрушки-погремушки на шнуре для подпрыгивания, дуги, кубы (высота – 15 см.)* |
| Источник материала | *В.Н.Зимонина «Расту здоровым» часть 2 стр.120-121* |
| Рекомендации родителям | *Организовывать игры-соревнования с бегом и подпрыгиванием, участвовать вместе с детьми в подвижных играх, поощряя проявления самостоятельности при выполнении движений* |
| Февраль |
| Тема | *«Надо, надо умываться по утрам и вечерам»* |
| Задачи | * *Развивать мелкую моторику и словотворчество;*
* *Продолжать формировать навыки гигиены, умываться, чистить зубы, расчёсываться, вытирать лицо своим полотенцем*
* *Воспитывать желание быть опрятным и аккуратным*
 |
| Оборудование | *Туалетные принадлежности, рюкзачок, книги. Карандаши, игрушка (любая), набор «Хозяюшка» (тазик, кувшин с водой, мыльница, аленькое полотенце), кукла-голыш для каждого ребёнка, зеркало.* |
| Источник материала | *В.Н.Зимонина «Расту здоровым» часть 2 стр.24-26*  |
| Рекомендации родителям | *Закреплять навыки гигиены, опрятности и аккуратности; поощрять самостоятельное проявление и применение полученных навыков.* |
| Тема | *«Приключение кота Леопольда и мышей»* |
| Задачи | * *Развивать интерес к движениям;*
* *Упражнять в ползании на четвереньках;*
* *Создавать условия для проявления ловкости и выносливости;*
* *Вызывать положительные эмоции*
 |
| Оборудование | *Скамейка, резинка, обручи диаметром 60 см., туннель для пролезания, массажные коврики* |
| Источник материала | *В.Н.Зимонина «Расту здоровым» часть 2 стр.121-122* |
| Рекомендации родителям | *Создавать ситуации, в которых ребёнку потребуется проявить ловкость и выносливость, поощрять проявление этих качеств4 читать литературные произведения, в которых герои были ловкими и выносливыми* |
| Март |
| Тема | *«Помоги Мишке стать здоровым»* |
| Задачи | * *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*
 |
| Источник материала | *«Расти здоровым» Р.Ротенберг* |
| Рекомендации родителям | *Консультация «Рациональная организация режима дня дома», «Отдыхаем всей семьей»* |
| Тема | *«Путешествие зайки»* |
| Задачи | * *Способствовать развитию умения свободно выполнять упражнения;*
* *Стимулировать естественный процесс развития таких двигательных качеств, как ловкость, быстрота;*
* *Развивать слуховое внимание;*
* *Учить ориентироваться в пространстве, создавать выразительные образы в музыкально-двигательных этюдах игрового характера, различать предметы по цвету, форме.*
 |
| Оборудование | *Игрушка зайчик, доска для ходьбы, стойки, обручи, предметы красные, круглые* |
| Источник материала | *В.Н.Зимонина «Расту здоровым» часть 2 стр.123-125* |
| Рекомендации родителям | *Учить детей свободно двигаться под музыку, устраивать вечера танцев; проводить музыкально-двигательные этюды* |
| Апрель |
| Тема | *«Научись себя охранять»* |
| Задачи | * *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* |
| Тема | *Игровое занятие 1* |
| Задачи | * *Развивать у детей активность, самостоятельность, способность воспринимать красоту окружающей обстановки, интерес к подвижным играм;*
* *Учить ходить врассыпную, в колонне по одному. По кругу, учить бегать врассыпную с остановкой на сигнал воспитателя;*
* *Упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперёд*
 |
| Оборудование | *Каждому ребёнку по два одинаковых цветка, красный, зелёный флажки* |
| Источник материала | *В.Н.Зимонина «Расту здоровым» часть 2 стр.125-126* |
| Рекомендации родителям | *Проводить совместные прогулки и экскурсии; учить делиться впечатлениями, рассказывать, что видели интересного и увлекательного; проводить игры типа «Кто заметил больше интересного»;**Проводить подвижные игры с прыжками* |
| Май |
| Тема | *«Очень нужен людям сон»* |
| Задачи | * *Развивать у детей интерес к своему здоровью;*
* *Учить заботиться о себе;*
* *Закреплять знания о том, что сон необходим человеку, запоминать правила поведения перед сном;*
* *Развивать умение делать простейшие выводы;*
* *Учить эмоционально, выразительно читать пестушки. Песенки.*
 |
| Оборудование | *Стульчики с игрушками, туалетные принадлежности, иллюстрации с изображениями спящих животных* |
| Источник материала | *В.Н.Зимонина «Расту здоровым» часть 2 стр.26-28* |
| Рекомендации родителям | *Разучивание и обыгрывание пестушек и песенок;**Беседы с детьми;**Чтение произведений художественной литературы и рассматривание картин* |
| Тема | *Игровое занятие 2* |
| Задачи | * *Воспитывать интерес к играм;*
* *Упражнять в прыжках, пролезании в обруч, разных видах ходьбы и бега (врассыпную и за воспитателем, мелкими и большими шагами);*
* *Развивать смелость, умение ориентироваться в изменяющейся ситуации*
 |
| Оборудование | *Игрушки (лиса, заяц), пособие плоские следы, шапочки медведя, лисы; стойка с обручем, ребристая доска, канат, шнур* |
| Источник материала | *В.Н.Зимонина «Расту здоровым» часть 2 стр.126-129* |
| Рекомендации родителям | *Совместные с детьми игры, походы, путешествия; чтение произведений* *художественной литературы* |
| *Июнь* |
| Тема | *Игровое занятие 3* |
| Задачи | * *Упражнять в ходьбе и беге (в колонне по одному и врассыпную), согласовывать движения рук и ног;*
* *Продолжать учить детей спрыгивать с предмета;*
* *развивать внимание, двигаясь и останавливаясь точно по сигналу взрослого.*
 |
| Оборудование | *Флажки (красный, зелёный), кубы (высота 15 см.), мячи (по количеству детей), корзинка* |
| Рекомендации родителям | *Во время совместных прогулок совершенствовать движения детей, устраивать игры-соревнования, поощрять двигательную акивность* |
| Источник материала | *В.Н.Зимонина «Расту здоровым» часть 2 стр.129-130* |
| *Июль* |
| Тема | *Игровое занятие 4* |
| Задачи | * *развивать умение расслабляться, речь и память ребёнка;*
* *воспитывать интерес к занятиям физкультурой;*
* *упражнять детей в ходьбе в колонне по одному и беге врассыпную;*
* *продолжать учить рыгать на двух ногах с продвижением вперёд, подлезать под шнур разными способами.*
 |
| Оборудование | *Кегли, набивные мячи, ленты с колокольчиками, шапочки медведя, зайца; мячи* |
| Рекомендации родителям | *Больше времени уделять совместным занятиям физкультурой и спортом, показывая ценность таких занятий для здоровья, поддерживать и поощрять двигательную активность детей, побуждать к совершенствованию движений.* |
| Источник материала | *В.Н.Зимонина «Расту здоровым» часть 2 стр.130-132* |
| *Август* |
| Тема | *Игровое занятие 5* |
| Задачи | * *развивать мышление, слуховое внимание, ориентировку в пространстве;*
* *учить понимать образное содержание музыки и передавать его в движениях;*
* *формировать умение прыгать на двух ногах с продвижением вперёд и ползать на четвереньках;*
* *развивать чувство уверенности в себе.*
 |
| Оборудование | *Лиса – кукла бибабо или мягкая игрушка, обручи разного цвета (диаметром 30см.) – домики для зайчиков, кубики небольшого размера* |
| Рекомендации родителям | *Проводить игры на развитие внимания. мышления с использованием художественного слова; поддерживать и развивать в детях чувство уверенности в себе; привлекать ребёнка к совместному прослушиванию музыки, беседовать о том. какие чувства она у него вызывает, какие образы он представляет; проводить игру «Нарисуй музыку2* |
| Источник материала | *В.Н.Зимонина «Расту здоровым» часть 2 стр.132-133* |
|  |  |

**2.1.2. Содержание работы в средней группе**

***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 прическе;*
* *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,**- запихивать 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.*
 |

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

**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), врассыпную,*
* *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,*
* *перелезать через предметы (например, через бревно);*

***- прыгать:**** *на двух ногах на месте, с продвижением вперед (расстояние аараанется 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,*
* *перелезать 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», «Весёлые снежинки», «Донеси, не урони», «Найди себе пару», «Кто ушёл», «Бабочки, лягушки»* |
| **Бег:** | *«Мы веселые ребята», «Бездомный заяц», «Цветные автомобили», «Лошадки», «Пилоты».* |
| **Прыжки:** | *«Зайцы», «Лиса в курятнике», «Лягушки в болоте», «Не боюсь», «Вороны»* |
| **Ползание, лазанье:** | *«Проползи в тоннель», «Пастух и стадо», «Кролики», «Мыши в кладовой», «Мышки в норках», «Обезьянки», «Перелет птиц».* |
| **Бросание, ловля:** | *«Сбей кеглю», «Подбрось – поймай», «Попади в цель», «Поймай мяч», «Мяч через сетку», «Кегли», «Кольцеброс».* |
| **Дополнительные** | *«Перевези груз», «Волк и козлята», «Три поросёнка», «Пройди по дорожке», «Кот и мыши», «Подарки», «Кто где живёт», «Переправа»* |

 **Перспективное планирование организованной образовательной деятельности**

|  |
| --- |
| **Октябрь** |
| Тема | ***«Сказочное путешествие»*** |
| Задачи | * *воспитывать культуру общения и поведения;*
* *развивать эмоциональную сферу ребёнка, используя музыкальные фрагменты;*
* *закреплять культурно-гигиенические навыки и знания по охране жизни и здоровья*
 |
| Оборудование | *Сюжетные картинки (девочка, сидящая на скамейке с испуганным лицом, над её головой мальчик держит лягушку и радуется; мальчик пьёт молоко из пакета, мальчик грызёт орехи зубами; мальчик пытается погладить злую собаку); игрушка-забава Кузя, коробка-сундучок, в котором находятся сюжетные картинки, муляжи овощей и фруктов, атрибуты для инсценировки сказки «Федорино горе» (таз, муляжи насекомых, грязное полотенце, тарелки «грустные» и «весёлые», веник).* |
| Источник материала | В.Н.Зимонина «Расту здоровым» стр. 28-30 |
| Рекомендации родителям | *Личный пример взрослого.**Беседовать о культуре общения и поведения, о пользе соблюдения культурно-гигиенических навыков* |
| Тема | ***«Учебное занятие»*** |
| Задачи | * *развивать физические и волевые качества: выносливость, ловкость, выдержку, внимание*
* *воспитывать организованность, самостоятельность*
* *упражнять в ходьбе и беге между предметами и врассыпную; учить лазанью по наклонной лестнице;*
* *закреплять у детей умение сохранять равновесие в ходьбе по наклонной доске;*
* *упражнять в прыжках с места.*
 |
| Оборудование | *Кегли (для каждого ребёнка), наклонная лестница, массажные коврики, доска, маска медведя.* |
| Источник материала | В.Н.Зимонина «Расту здоровым» стр. 133-135 |
| Рекомендации родителям | *Личный пример взрослого.**Совершать с детьми пешие прогулки, походы, поощряя выносливость и выдержку* |
| **Ноябрь** |
| Тема | ***«Встреча с Незнайкой»*** |
| Задачи | * *продолжать закреплять следующие культурно-гигиенические навыки: нельзя пользоваться чужим полотенцем, зубной щёткой, расчёской, носовым платком;*
* *нельзя пить из общих стаканов; при чихании и кашле необходимо закрывать платком рот; нельзя есть немытые фрукты и овощи;*
* *воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми, внимание к другим детям, учить оказывать взаимопомощь;*
* *развивать умение наблюдать, делать простейшие выводы.*
 |
| Оборудование | *Носовой платок, расчёска, зубная щётка, сетка с яблоками, книга, сок, стаканчики* |
| Источник материала | В.Н.Зимонина «Расту здоровым» стр. 30-32 |
| Рекомендации родителям | *Личный пример взрослого**Дидактические игры на закрепление культурно-гигиенических навыков* |
| Тема | ***«Как я провёл день в детском саду»*** |
| Задачи | * *упражнять в ходьбе с высоким подниманием коленей, беге в колонне, врассыпную, челночном беге, в перепрыгивании через скакалку с упором на руки. В прыжках с одной ноги на обе – «классики»;*
* *создавать эмоциональный настрой.*
 |
| Оборудование | *Скамейка, обручи, воротики, коврики* |
| Источник материала | В.Н.Зимонина «Расту здоровым» Часть 2-я стр. 135-137 |
| Рекомендации родителям | *Физические упражнения и занятия дома. Личный пример родителей. Популяризация физкультуры и спорта* |
| **Декабрь** |
| Тема | ***«Кто мы?»*** |
| Задачи | * *Развивать наблюдательность;*
* *Продолжать формировать у детей понятия: «я человек», «мы – люди»;*
* *Учить видеть сходство и различие друг с другом, между человеком и животным, быть осторожными: нельзя трогать незнакомых животных;*
* *Воспитывать чувство уважения к сверстникам.*
 |
| Оборудование | *Корзинка, живая кошка, зеркало, блюдце с молоком* |
| Источник материала | В.Н.Зимонина «Расту здоровым» Часть 2-я стр. 32-34 |
| Рекомендации родителям | *Беседы с детьми, чтение художественной литературы, наблдения. Собственный пример родителей.* |
| Тема | ***«Волк и семеро козлят»*** |
| Задачи | * *развивать эмоциональную сферу ребёнка, память, внимание;*
* *воспитывать у детей умение быть организованными, поддерживать дружеские отношения со сверстниками;*
* *закреплять умение ходить и бегать, согласовывая движения рук и ног;*
* *учить перелезать с одного пролёта гимнастической стенки на другой, мягко приземляться в прыжках, сохраняя равновесие.*
 |
| Оборудование | *Кубы, колокольчик, наклонная доска, шведская стенка, массажные коврики, обручи, туннель, бревно.* |
| Источник материала | В.Н.Зимонина «Расту здоровым» Часть 2-я стр. 137-138 |
| Рекомендации родителям | *Беседы с детьми, поощрять участие ребёнка в коллективных детских играх, воспитывать положительное отношение к сверстникам. Организация детских праздников.* |
| **Январь** |
| Тема | ***«Его величество ток»*** |
| Задачи | * *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* |
| Тема | ***«Три поросёнка»*** |
| Задачи | * *развивать инициативу, элементы творчества в играх;*
* *воспитывать дружеские взаимоотношения;*
* *упражнять в выполнении хорошо знакомых движений.*
 |
| Оборудование | *Косички (для каждого ребёнка), наклонная лестница, две скамейки, обручи, маты.* |
| Источник материала | В.Н.Зимонина «Расту здоровым» Часть 2-я стр. 138-140 |
| Рекомендации родителям | *Поощрять творчество детей в играх, придумывать вместе с детьми новые игры, учить мирно решать конфликты; закреплять выполнение основных движений* |
| **Февраль** |
| Тема | ***«Знакомство со щитом безопасности»*** |
| Задачи | * *знакомить с различными видами розеток, выключателей, вилок;*
* *учить правильно с ними обращаться.*
 |
| Оборудование | *Пособие «Щит безопасности с закреплёнными на нём розетками и выключателями различных видов* |
| Литература | *Т.П.Горнышева «ОБЖ для дошкольников» стр. 30**«Безопасность» Н.Авдеева* |
| Рекомендации родителям | *Родительский уголок на тему «Как подружиться с электричеством»;**Анкетирование по теме «Воспитание у детей навыков безопасного поведения в быту»* |
| Тема | ***Игровое занятие 1*** |
| Задачи | *Развивать слуховое внимание, координацию и согласованность движений в парных упражнениях;**Упражнять в ходьбе с высоким подниманием коленей, беге прямым галопом;**Развивать координацию и согласованность движений в парных упражнениях;**Способствовать развитию творчества в передаче образов животных (зайца, лошади);**Воспитывать умение свободно общаться друг с другом в движениях и играх.* |
| Оборудование | *Короткие ленточки для каждого ребёнка. скамейки. лента для подлезания, обручи (для каждого ребёнка), лента с подвешенными к ней погремушками.* |
| Источник материала | В.Н.Зимонина «Расту здоровым» Часть 2-я стр. 140-142 |
| Рекомендации родителям | *Устраивать домашние спектакли тренировать детей в выполнении парных упражнений и движений, воспитывать согласованность действий в парах.* |
| **Март** |
| Тема | ***«Если дома ты один»*** |
| Задачи | * *тренировать в запоминании предметов, опасных для жизни и здоровья, рассказывать о последствиях неосторожного обращения с ними*
 |
| Оборудование | *Иллюстраци из альбома «Как избежать неприятностей, светофорчики – карточки с кружочками красного и зелёного цветов, которые отмечают запрещающие и разрешающие действия в различных аарааях* |
| 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 | *Т.П.Горнышева «ОБЖ для дошкольников стр. 26* |
| Рекомендации родителям | *Беседовать о правилах поведения* |
| Тема | ***«игровое занятие 2»*** |
| Задачи | * *Развивать внимание и зрительную память;*
* *Упражнять в разных видах ходьбы и бега;*
* *Познакомить детей с новыми видами ходьбы и бега: «змейкой», со сменой направления, сменой ведущего.*
 |
| Оборудование | *Набивные мячи, снежки из ваты или лёгкие мячи по количеству детей* |
| Источник материала | В.Н.Зимонина «Расту здоровым» Часть 2-я стр. 142-144 |
| Рекомендации родителям | *Игры на тренировку внимания и зрительной памяти, проводить игры на метание в цель* |
| **Апрель** |
| Тема | ***«Опасный суп»*** |
| Задачи | * *Учить отличать съедобные грибы от ядовитых. р*
* *ассказать, что в пищу можно употреблять съедобные грибы после обработки (варки, засолки)*
 |
| Оборудование | *Загадки о грибах;* *предметные сюжетные картинки с изображением грибов съедобных и ядовитых;* *фланелеграф* |
| Методические приемы | 1. *Загадывание загадок о грибах с демонстрацией*

*ответов на фланелеграфе.**Растут в лесу сестрички, рыжие …(лисички).**Я в красной шапочке расту под стройною осиной, меня узнаешь за версту, зовусь я … (подосиновик).**Не спорю, не белый я, братцы, попроще, расту я обычно* *в березовой роще. (Подберезовик)**Вдоль лесных дорожек много белых ножек, собирай,* *не мешкай, это …(сыроежки).**Возле леса на опушке, украшая темный бор, вырос пестрый, как Петрушка, ядовитый …(мухомор).*1. *Беседа.*
2. *Дидактическая игра «Съедобный грибок положи*

*в кузовок»* |
| Тема | ***«Игровое занятие 3»*** |
| Задачи | * *развивать ловкость;*
* *упражнять в ходьбе и беге. согласуя движения рук и ног;*
* *закреплять умение метать в цель;*
* *упражнять в умении строиться в колонну по одному, парами;*
* *создавать условия для развития творчества детей в движении*
 |
| Оборудование | *Обручи, скамейка. снежки, маска кота* |
| Источник материала | В.Н.Зимонина «Расту здоровым» Часть 2-я стр. 144-146 |
| Рекомендации родителям | *создавать условия для развития творчества детей в движении* |
| **Май** |
| Тема | ***«Как вести себя на воде»*** |
| Задачи | * *Познакомить детей с правилами поведения на воде, через игровые ситуации отработать их применение*
 |
| Оборудование | *Игровая комната для свободного передвижения детей; животные-игрушки* |
| Методические приемы | 1. *Запись «Шум моря». Дети представляют, что они*

*на море, и вместе с воспитателем изучают берег, дно, особенности животных (дельфины, медузы). Игры с водой.*1. *Обыгрывание ситуаций:*

*- Запрещается самостоятельно входить в воду (высказывания детей).**- Запрещается толкать друг друга в воде.**- Запрещается хватать друг друга в воде, садиться друг* *на друга.**- Запрещается звать на помощь без причины* |
| Литература | *«Букварь здоровья» Л.Баль; «Безопасность» Н.Авдеева* |
| Рекомендации родителям | *Не оставлять ребенка без присмотра вблизи водоемов* |
| Тема | ***«Игровое занятие 4»*** |
| Задачи | * *Вызывать у детей интерес к играм;*
* *упражнять в ходьбе и беге (в колонне по одному, врассыпную, по кругу, «змейкой» со сменой направления, парами);*
* *в прыжках на двух ногах с продвижением вперёд;*
* *развивать координацию движений, используя ходьбу, бег в разных направлениях;*
* *способность к самостоятельности, активности, творчеству;*
* *создавать условия для развития эмоциональной сферы.*
 |
| Оборудование | *Шапочка лисы, обручи (диаметр 55-65 см.) 9для каждого ребёнка).* |
| Источник материала | В.Н.Зимонина «Расту здоровым» Часть 2-я стр. 146-148 |
| Рекомендации родителям | *Создавать условия для развития эмоциональной сферы, поощрять амостоятельность. творчество в двигательной активности* |
| ***Июнь*** |
| Тема | ***«Улица полна неожиданностей»*** |
| Задачи | * *расширять представления о правилах поведения во дворе и на улице;*
* *учить видеть источники опасности для жизни и здоровья*
 |
| Оборудование | *Фишки-круги из картона красного, жёлтого, зелёного цветов (на каждого ребёнка по 3 шт. разного цвета), макет улицы* |
| Источник материала | *Т.П.Горнышева «ОБЖ для дошкольников» стр. 36* |
| Рекомендации для родителей | *Беседы с детьми, чтение художественных произведений, рассказы из личного опыта, моделирование ситуаций.* |
| Тема | ***«Игровое занятие 5»*** |
| Задачи | * *вызывать у детей интерес к играм;*
* *упражнять в ходьбе и беге врассыпную, по кругу. с изменением темпа, арами; в ползании на четвереньках по прямой с опорой на стопы и ладони;*
* *учить прыгать вверх, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребёнка; бросать мяч друг другу и ловить; отбивать мяч о пол и ловить двумя руками*
* *развивать координацию движений с помощью прыжков с предмета на предмет. с кочки на кочку;*
* *создавать условия для проявления активности, самостоятельности;*
* *развивать способность воспринимать красоту окружающей среды.*
 |
| Оборудование | *Скамейки, обручи, тренажёры, мячи (для каждого ребёнка), любая игрушка* |
| Источник материала | В.Н.Зимонина «Расту здоровым» Часть 2-я стр. 148-150 |
| Рекомендации для родителей | *Учить видеть красоту в окружающем, прогулки и экскурсии, беседы, рассматривание картин. иллюстраций; Тренировать в спрыгивании с высоты, перепрыгивании с предмета на предмет.* |
| ***Июль*** |
| Тема | ***«Петрушка на улице»*** |
| Задачи | * *развивать интерес к различным формам представлений;*
* *систематизировать знания по ПДД*
 |
| Оборудование | *Кукольный театр, карточки с дорожными знаками, игрушка-светофор* |
| Источник материала | *Т.П.Горнышева «ОБЖ для дошкольников» стр. 38* |
| Рекомендации для родителей | *Обыгрывание различных ситуаций на дроге; беседы с детьми на закрепление правил дорожного движения; собственный пример родителей* |
| Тема | ***Занятие на улице*** |
| Задачи | * *развивать ловкость, координацию движений;*
* *упражнять в равновесии на гимнастическом бревне, подлезании, перелезании через препятствия;*
* *воспитывать отзывчивость, честность, дружелюбие.*
 |
| Оборудование | *Резиновые игрушки (по количеству детей),обручи* |
| Источник материала | В.Н.Зимонина «Расту здоровым» Часть 2-я стр. 150-151 |
| Рекомендации для родителей | *Организовывать совместные походы и экскурсии в природу, поощряя ловкость, выносливость в преодолении препятствий* |
| ***Август*** |
| Тема | ***«Внимание – дорога!»*** |
| Задачи | * *закреплять знание ПДД;*
* *учить соблюдать правила игры*
 |
| Оборудование | *Настольные игры «Внимание – дорога!», «Дорожные знаки» и т.п.* |
| Источник материала | *Т.П.Горнышева «ОБЖ для дошкольников» стр. 39* |
| Рекомендации для родителей | *Играть в настольные игры по ПДД; беседы на закрепление ПДД; личный пример.* |
| Тема | ***«Занятие по ритмической гимнастике»*** |
| Задачи | * *развивать слуховое внимание, чувство ритма, умение работать в коллективе;*
* *формировать правильное дыхание*
 |
| Оборудование | *Аудиозапись музыки Ф. Шуберта «Лендлер»; «Окоссез» и «Вальс» А. Гречанинова* |
| Источник материала | В.Н.Зимонина «Расту здоровым» Часть 2-я стр. 151-153 |
| Рекомендации для родителей | *Занятия гимнастикой под музыку дома, развивать чувство ритма, желание двигаться под музыку* |

**2.1.3. Содержание работы в старшей группе**

***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;*
* *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 нравиться 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,**перелезать 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,**перелезать через несколько предметов подряд, подлезать 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 аараанется индивидуально),**бросать набивной мяч (1 кг) из-за головы двумя руками.* |
| **Пытаюсь в движениях аарааровать:** | *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 аночной 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». «Найди и промолчи»* |
| ***Бег:*** | *«Ловишки», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Сделай фигуру», «Караси и щука», «Третий лишний», «Жмурки», «Добеги и убеги», «Горелки»* |
| ***Прыжки:*** | *«Удочка», «салки в два круга», «Выше ножки от земли», «Классики», «Волк во рву», «Добеги и прыгни», «Вызов номеров», «Волк во рву»* |
| ***Ползание, лазанье:*** | *«Медведь и пчелы», «Пожарные на учении», «Перелет* *птиц», «Ловля обезьян», «Кто скорее через обручи к мячу»* |
| ***Бросание и ловля, метание:*** | *«С мячом под дугой», «Гонка мячей», «Стоп», «Сбей мяч, кеглю», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишка с мячом», «Кольцеброс», «Серсо», «Летающие тарелки», «Очистим площадку от снега»* |
| ***Дополнительные игры*** | *«Городки», «Штандарт», «Фанты», «Чушки», «Лапта», «Пятнашки»* |
| ***Игры-эстафеты*** | *Составляются на основе вышеуказанного перечня.* |

**Перспективное планирование организованной образовательной деятельности**

|  |
| --- |
| **Сентябрь** |
| Тема | ***«Мимика и жесты»*** |
| Задачи | * *упражнять детей определять у сверстников их эмоциональное состояние и выражать свои чувства с помощью мимики и жестов;*
* *развивать память, воображение, умение наблюдать, чувствовать настроение другого, анализировать; расширять и активизировать словарь;*
* *воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми: доброту, внимание к другим.*
 |
| Оборудование | *Воздушные шары (по количеству детей), листы бумаги с аарааными пиктограммами лиц (для каждого ребёнка), эмоциональные карточки-раскраски (для каждого ребёнка* |
| Источник материала | *В.Н.Зимонина «Расту здоровым 2-я часть стр. 35-38* |
| Рекомендации родителям | *Учить отгадывать загадки – пантомимы, тренировать «говорить без слов», учить определять и чувствовать эмоциональное состояние других людей* |
| Тема | ***«Волшебник изумрудного города»*** |
| Задачи | * *создавать условия для развития эмоциональной сферы ребёнка;*
* *развивать быстроту, ловкость, инициативу, выдержку;*
* *упражнять детей в разных видах ходьбы и бега, метании в цель, прыжках в высоту с места;*
* *учить лазать по гимнастической лестнице с переходом на другой пролёт;*
* *воспитывать настойчивость, справедливость, честность, умение действовать в коллективе.*
 |
| Оборудование | *Палки (для каждого ребёнка), канат ,звенящие струны или шнуры с колокольчиками, туннель, гимнастические скамейки, наклонная доска, шляпа, мячи, шнуры, дуги, набивные мячи* |
| Источник материала | *В.Н.Зимонина «Расту здоровым 2-я часть стр. 152-155* |
| Рекомендации Родителям | Походы и пешие прогулки в природу, с преодолеванием препятствий |
| **Ноябрь** |
| Тема | ***«Моё имя»*** |
| Задачи | * *сделать значимым для ребёнка следующие понятия: день рождения, именины;*
* *расширять и активизировать словарь;*
* *воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми: доброту, внимание к другим детям и взрослым*
 |
| Оборудование | *Белые листы бумаги, ножницы, мяч, конверты с лепестками ромашки.* |
| Источник материала | *В.Н.Зимонина «Расту здоровым 2-я часть стр. 38-39* |
| Рекомендации родителям | *Беседы с детьми, чтение книг, игры* |
| Тема | ***«Цирк»*** |
| Задачи | * *создавать условия для развития эмоциональной сферы ребёнка;*
* *развивать силу, ловкость, выносливость, быстроту движений;*
* *совершенствовать умения в различных видах ходьбы и бега, прыжках, равновесии;*
* *упражнять в умении лазить по гимнастической стенке; чередующимся шагом перелезать с пролёта на пролёт;*
* *закреплять умение сохранять правильную осанку при ходьбе;*
* *воспитывать дружеские взаимоотношения.*
 |  |
| Оборудование | *Набивные мячи (для каждого ребёнка), мешочки с песком, скамейки, батуты, 2 обруча.* |
| Источник материала | *В.Н.Зимонина «Расту здоровым 2-я часть стр. 155-156* |
| Рекомендации родителям | *Тренировать в различных видах ходьбы и бега, в лазание по гимнастической лестнице* |
| **Январь** |
| Тема | ***«Это плохо очень для ребячьей кожицы…»*** |
| Задачи | * *воспитывать у дошкольников желание быть здоровыми;*
* *информировать о способах укрепления здоровья*
 |
| Оборудование | *Тюбик с детским кремом, лупы и тазик с водой для каждого ребёнка; пипетка, блюдце с водой, обруч, скомканная бумага, поролон, сухая солома, деревянные брусочки, галька, прищепка, кисточка, нитка, кусочек льда или холодная ложка, тёплая грелка, веер, щётка, мочалка, губка, вентилятор* |
| Источник материала | *В.Н.Зимонина «Расту здоровым 2-я часть стр. 39-41* |
| Рекомендации родителям | *Провести беседу и обсудить вопросы:**- откуда берутся болезни?**- какие ситуации могут быть опасными для здоровья?**- как помогают нам прививки?**- как вести себя во время болезни?* |
| Тема | ***«Русские красавицы»*** |
| Задачи | * *упражнять девочек в умении ходить, меняя положение рук;*
* *учить выражать в движении характер музыки;*
* *развивать способность ритмично двигаться под музыку;*
* *совершенствовать умения действовать со скакалкой;*
* *создавать условия для развития эмоциональной сферы, воспитывать чувство коллективизма.*
 |
| Оборудование | *Мячи-хопперы, стульчики по количеству детей, скакалки, обручи, записи русских народных мелодий; «Метелица», «Сударушка», «Плясовая»* |
| Источник материала | *В.Н.Зимонина «Расту здоровым 2-я часть стр. 156-157* |
| Рекомендации родителям | *Проводить ритмическую гимнастику под музыку, создавать условия для развития эмоциональной сферы.* |
| **Февраль** |
| Тема | ***«Учимся доставлять радость другим»*** |
| Задачи | * *воспитывать культуру общения и поведения;*
* *побуждать детей осмысливать своё отношение к окружающим, близким людям. Выражать это отношение желанием сделать приятное;*
* *учить детей понимать и выражать словами своё состояние и настроение;*
* *формировать представление об общечеловеческих ценностях.*
 |
| Оборудование | *Цветная бумага, клей, кисточки, фломастеры.* |
| Источник материала | *В.Н.Зимонина «Расту здоровым 2-я часть стр. 41-42* |
| Рекомендации родителям | *Чтение книг, беседы, просмотр мультфильмов по теме общения, собственный пример родителей* |
| Тема | ***«38 попугаев»*** |
| Задачи | * *развивать творческое мышление;*
* *совершенствовать навыки выполнения разных основных движений, определённых программой и содержанием занятия;*
* *воспитывать чувство коллективизма.*
 |
| Оборудование | *Верёвочная лестница, ребристая доска, канат, резиновые коврики, мячи, корзина* |
| Источник материала | *В.Н.Зимонина «Расту здоровым 2-я часть стр. 158-159* |
| Рекомендации родителям | *Игры с детьми; совершенствование движений* |
| **Март** |
| Тема | ***«Если случилась беда»*** |
| Задачи | *Рассказать о номере телефона «03», научить вызывать «Скорую помощь»* |
| Оборудование | *Картинки «Опасные предметы», телефон* |
| Методические приемы | 1. *Беседовать с детьми по картинкам «Опасные предметы».*
2. *Учить стихотворение «Если мама заболеет» Л.Зилберга.*
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.* |
| Источник материала | *«Безопасность» Н.Авдеева, «Как обеспечить безопасность дошкольника» К.Белая* |
| Рекомендации родителям | *Отработать ситуации, при которых нужно набирать номера 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* |
| Тема | ***«Игровое занятие 1»*** |
| Задачи | * *Развивать слуховое внимание;*
* *Создавать и сохранять у детей интерес к играм;*
* *Способствовать развитию активности, творчества, самостоятельности;*
* *Упражнять в ходьбе и беге мелким шагом, высоко поднимая колени, врассыпную с выполнением различных заданий, со сменой направлений, в прыжках с продвижением вперёд с мячом между ногами; в прокатывании мяча;*
* *Создавать условия для развития эмоциональной сферы ребёнка.*
 |
| Оборудование | *Ленты (для каждого ребёнка), мячи, ленты для подлезания, обручи.* |
| Источник материала | *В.Н.Зимонина «Расту здоровым 2-я часть стр. 160-161* |
| Рекомендации родителям | *Тренировать в выполнении основных движений, в играх – действовать по сигналу. Тренировать слуховое восприятие* |
| **Апрель** |
| Тема | ***«Я понимаю»*** |
| Задачи | * *Развивать слуховое и произвольное внимание, логическое мышление, зрительное, слуховое восприятие, мелкую моторику, координацию движений;*
* *Учить детей выражать с помощью эмоций чувства в соответствии с характером музыкального произведения и отражать это настроение в конструировании из линий. Использовании цвета (яркие тёплые тона: красный, светло-зелёный, жёлтый, оранжевый – передают радостное настроение; тёмные, холодные тона: синий, чёрный, серый, тёмно-зелёный – грустное, тревожное состояние);*
* *Воспитывать умение налаживать общение между детьми в группе сверстников.*
 |
| Оборудование | *Бумага для рисования и разноцветные фломастеры на каждого ребёнка; аудиозапись (Л. Бетховен «Багатель ля минор», «Богатель ре ажор», М.Мусоргский из цикла «Картинки с выставки», пьеса «Гном»); картонный конструктор из ломаных, волнистых, прямых линий одного цвета (заранее вырезанный; пустая рамка в рост ребёнка (одна или по количеству детей).* |
| Источник материала | *В.Н.Зимонина «Расту здоровым 2-я часть стр. 42-44* |
| Рекомендации родителям | *Игры на развитие логики; решение логических задач, отгадывание загадок, слушание классической музыки с зарисовкой образов, вызванных ею.* |
| Тема | ***«Игровое занятие 2»*** |
| Задачи | * *Создавать условия для закрепления умения детей бегать, прыгать, перелезать (разными способами);*
* *Совершенствовать умение в метании в вертикальную цель;*
* *Развивать слуховое внимание и координацию движений;*
* *Воспитывать чувство коллективизма.*
 |
| Оборудование | *Бревно, кегди, скамейка, разноцветные шарфы (для каждого ребёнка), разнообразные спортивные снаряды.* |
| Источник материала | *В.Н.Зимонина «Расту здоровым 2-я часть стр. 161-163* |
| Рекомендации родителям | *Создавать дома условия для тренировки детей в умении бегать, прыгать, перелезать; совершать совместные прогулки; организовывать игры с элементами соревнований.* |
| **Май** |
| Тема | ***«Я понимаю» (продолжение)*** |
| Задачи | * *Развивать слуховое и произвольное внимание, логическое мышление, зрительное, слуховое восприятие, мелкую моторику, координацию движений;*
* *Воспитывать умение налаживать общение между детьми в группе сверстников*
 |
| Оборудование | *Бумага для рисования и разноцветные фломастеры на каждого ребёнка; аудиозапись (Л. Бетховен «Багатель ля минор», «Богатель ре ажор», М.Мусоргский из цикла «Картинки с выставки», пьеса «Гном»); картонный конструктор из ломаных, волнистых, прямых линий одного цвета (заранее вырезанный; пустая рамка в рост ребёнка (одна или по количеству детей).* |
| Источник материала | *В.Н.Зимонина «Расту здоровым 2-я часть стр. 44-45* |
| Рекомендации родителям | *Игры на развитие логики; решение логических задач, отгадывание загадок, слушание классической музыки с зарисовкой образов, вызванных ею* |
| Тема | ***«Игровое занятие 3»*** |
| Задачи | * *Создавать и сохранять у детей интерес к играм;*
* *Способствовать развитию активности, творчества, самостоятельности;*
* *Упражнять в ходьбе на носках, мелким шагом, врассыпную; в беге (разные виды), чередуя с ходьбой;*
* *Развивать координацию движений;*
* *Воспитывать волевые качества: выдержку, смелость.*
 |
| Оборудование | *Шапочка волка, резинка или шнур (на высоте 20 см.), кубы (5-6 шт.)* |
| Источник материала | *В.Н.Зимонина «Расту здоровым 2-я часть стр. 163-166* |
| Рекомендации родителям | *Организовывать совместные игры, детские праздники, соревнования; содействовать развитию активности, творчества, самостоятельности.* |
| **Июнь** |
| Тема | ***«Где мы играем»*** |
| Задачи | * *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 автобус* |
| Методические приемы | 1. *Игровая ситуация. «Зайку укусила собака»*
2. *Беседа по ситуации.*
3. *Рассматривание иллюстраций и обсуждение последствий*

*неправильных действий.*1. *Игра-тренинг «Где мне можно гулять»*
2. *Сюжетно-ролевая игра «Поездка в автобусе»*
 |
| **Июль** |
| Тема | ***Беседа «Возле речки, на реке»*** |
| Задачи | * *Формировать представления о правилах безопасного поведения возле воды и на воде, о причинах несчастных случаев на воде;*
* *Формировать знания о действиях в случае опасности на воде.*
 |
| Оборудование | *Иллюстративный материал по теме* |
| Источник материала | *Т.П.Горнышева «ОБЖ для дошкольников» стр. 40* |
| Рекомендации родителям | *Беседы с детьми, моделирование ситуаций, рассматривание иллюстраций; собственный прим ер родителей* |
| **Август** |
| Тема | ***«Игровое занятие 4»*** |
| Задачи | * *Совершенствовать технику бега (легко и быстро перебегать с одной стороны зала на другую, подлезая под ворота, образованные руками детей), прыжка из разных и.п.;*
* *Развивать творческие движения (придумывать движения, соответствующие характеру музыки));*
* *Воспитывать смелость, ловкость.*
 |
| Оборудование | *Удочка – верёвка длиной 2,5 м., на конце мешочек с песком; мячи, скакалки, тренажёры.* |
| Источник материала | *В.Н.Зимонина «Расту здоровым 2-я часть стр. 166-167* |
| Рекомендации родителям | *Во время совместных прогулок и экскурсий совершенствовать технику бега. Прыжков; импровизировать с детьми под музыку* |

 **2.1.4. Содержание работы в подготовительной к школе группе**

***Тематический модуль «Здоровье»***

|  |
| --- |
| **«Я узнаю себя»** |
| **Знакомлюсь с собой и другими детьми в группе:** | * *много знаю о себе, о сверстниках. Знаю, что с возрастом мы меняемся внешне, меняются и наши поступки. Учусь с помощью взрослых и самостоятельно анализировать, сравнивать свои поступки с образцом поведения, а также оценивать их.*

***Учусь:*** *заботиться о своем теле и здоровье:** *знаю. как надо беречь своё тело и здоровье;*
* *умею предупреждать простуду;*
* *умею оказывать первую помощь себе и другим детям;*
* *учусь делать самомассаж,*
* *знакомлюсь с новым витамином – D,*
* *узнаю новые правила оказания первой помощи (при ссадине, укусе пчелы, ушибе, обморожении кожи),*
* *хочу научиться оказывать первую помощь самостоятельно,*
* *понимаю, что для укрепления своего здоровья надо каждый день заниматься физической культурой,*
* *стараюсь так выполнять движение, чтобы не получить травму и не нанести её детям;*

*\_ понимать своё состояние:** *умею сочувствовать, радоваться вместе с другими детьми и взрослыми,*
* *умею рассказывать взрослым о своём состоянии (при недомогании, радости и адекватно вести себя в соответствующей ситуации),*
* *учусь понимать состояние человека на фото, рисунке и выражать его с помощью пантомимы;*

*- быть осторожным:** *умею вести себя в экстренной ситуации,*
* *знаю, в каких случаях, куда надо обращаться и какую давать информацию,*
* *продолжаю учиться быть осторожным в разных жизненных ситуациях (при пожаре, на улице, во дворе, в лесу. у воды)..*
 |
| **«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;*
* *Знаю, что во время сквозного проветривания находиться в помещении нельзя, а во время одностороннего проветривания нельзя долго сидеть, надо двигаться;*
* *люблю заниматься на улице. а перед сном «топтаться в тазу»;*
* *мне нравится «гимнастика пробуждения», во время которой мы закаливаемся: ходим и бегаем босиком, делаем гимнастику после сна, моем руки и умываемся прохладной водой, выполаскиваем рот и делаем водный массаж горла кипячёной водой комнатной температуры);*
* *дома перед сном я самостоятельно принимаю душ и сам определяю температуру воды и чищу зубы. После душа я тщательно растираю тело.*
 |
| **«Школа моего питания»** |
|  | * *Продолжаю узнавать, что в продуктах содержатся разные полезные витамины.*
* *Умею вести себя за столом.*
* *Узнаю, что есть надо в строго установленное время, не отвлекаться во время еды на просмотр телепередач, игру, рассматривание книг.*
* *Люблю самостоятельно сервировать стол к завтраку. обеду. ужину.*
* *Умею без напоминания взрослых, встав из-за стола, проверить своё место, а если необходимо, убрать его.*
 |

***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,**перекатом с пятки на носок,**выполнять разные задания (идти гимнастическим шагом, скрестным шагом, повернувшись спиной вперёд, в приседе, разном темпе);**-* ***бегать:****в колонне, парами в разных направлениях, по кругу, змейкой, врассыпную, наперегонки, с увёртыванием,**выполнять задания: захлёст голени назад, выбрасывание прямых ного вперёд, в сторону,с разными предметами, изменением темпа, сменой ведущего,**на скорость (10 м. с хода),**на скорость (30 м. со старта0,**развивая выносливость,**непрерывно в течение 1,5-2 мин.,**в среднем темпе на 80-120 м (2-3- раза). в чередовании ч ходьбой. челночный бег (4 раза по 10м.);****- лазать, ползать:****На четвереньках, змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом,**На животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками,**На животе и спине по-пластунски,**Между предметами. вокруг них,**Подлезать под предметы (50см),**Подлезать под несколькими предметами,**Перелезать через несколько предметов подряд, лазать по шведской стенке произвольным способом,**По наклонной лестнице разными способами,**Передвигаться приставным шагом по горизонтальной рейке шведской стенки (высота определяется самостоятельно со страховкой взрослым);****- прыгать:****На двух ногах на месте (в 2-3 приёма) разными способами: в чередовании с ходьбой; ноги скрестно. ноги врозь, ноги вместе; одна нога вперёд, другая сзади,**На одной. двух ногах боком. с продвижением вперёд,**Через 5-6 предметов, поочерёдно через каждый (высота 15-20 см),**В длину с места,**В длину с разбега (норматив определяется самостоятельно),**На двух ногах, вращая скакалку вперёд.**С одной ноги на другую,**На двух ногах: с одной ноги на другую. вращая скакалку вперёд,**Пытаюсь сделать два прыжка на левой ноге 9сгибая правую), затем, наоборот, при вращении скакалки вперёд;**-* ***бросать, метать:****Мячи друг другу, в ворота (ширина 50-60см), между предметами,**Бросать мяч вверх и ловить его одной рукой (правой. левой. поочередно), с хлопками; перебрасывать мяч из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений, различными способами (снизу, от груди, с отскоком от земли),**Бросать набивной мяч (1кг) из-за головы двумя руками,**Отбивать мяч об пол правой и левой рукой поочередно, вокруг себя и с продвижением вперёд,**Метать правой и левой рукой на дальность (расстояние определяется индивидуально),**В горизонтальную цель двумя руками снизу, правой левой рукой (аарание не менее 2-2,5 м),**В вертикальную цель (высота 1,2м) правой и левой рукой (расстояние не менее 2м),**Метать в горизонтальную и вертикальную цели (расстояние 3-5 м),**В медленно движущуюся цель,**Ловить, отбивая двумя руками мяч от пола;* |
| **Учусь:** | ***- ходить:****В колонне по три, по четыре,**В шеренге и перестраиваться во время движения;****- бегать:****Осваивая семенящий бег,**С преодолением невысоких препятствий (набивной мяч, гимнастическая скамейка),**Из различных исходных положений (стоя; из упора, стоя на коленях; из упора присев);****- лазать и ползать:****Лазать на четвереньках и в упоре присев по гимнастической скамейке (установленной под углом 30\* по бревну,**На улице перелезать через шины, разновысотный заборчик, по шесту и подвесной лестнице,**Лазать по шведской стенке в разных направлениях (вверх, вниз, по диагонали, с пролёта на пролёт) удобным способом;****- прыгать:****На двух ногах с поворотом кругом,**На одной ноге через линию, верёвку вперёд и назад,**Вправо. влево, на месте и с продвижением,**В длину с места,**С разбега,**Через скакалку разными способами, продвигаясь вперёд, ноги скрестно (на улице),**На одной ноге. вращая скакалку вперёд и назад,**Через скакалку, сложенную вдвое,**Через длинную скакалку по одному, арами,**Забегать под вращающуюся скакалку и выбегать;****- бросать:****Мяч вверх. об пол и ловить его одной рукой (правой, левой, поочерёдно0, после хлопка в ладоши перед грудью, за спиной,**Перебрасывать мяч друг другу и ловить его одной рукой после хлопка перед грудью,**Бросать набивной мяч (1 кг) двумя руками из-за головы,**Метать в горизонтальную и вертикальную (высота 2,5 м) цели и в медленно движущуюся (расстояние6-8 м),**Отбивать мяч (диаметр 10 см) о стенку двумя руками непрерывно (сериями),**Постепенно осваивать этот приём одной рукой (правой, левой, поочерёдно),**Продолжаю учиться метать мяч на дальность (правой, левой рукой).* |
| ***Стараюсь проявлять в движении творчество:***  | *Знаю разные движения и придумываю новые;**Придумываю разные варианты выполнения этих движений* |
| **Спортивные упражнения** |
| **Умею:****Учусь****Люблю и умею****Учусь во время движения на санках с горы выполнять разные задания:****Умею скользить по ледяным дорожкам****Учусь скользить по ледяной горке** | ***лыжи*** |
| *- ходить на лыжах скользящим шагом по прямой и приставным шагом в сторону;**Выполнять повороты на месте;**Подниматься в горку «ёлочкой»;**Ходить змейкой;**Съезжать с горки как можно дальше;**Проходить дистанцию в медленном темпе (1 км).**Ходить на лыжах скользящим шагом без палок по лыжне, имеющей небольшие спуски и подъёмы, и тормозить «плугом»;**Проходить дистанцию в медленном темпе (1,5-2 км) с родителями в неспешном темпе, гуляя; 500-800 м – с ортопедическими нарушениями* |
| ***Санки*** |
| *Кататься на санках;**Катать друг друга на санках по кругу;**Скатываться по одному м вдвоём с горки;**Выполнять повороты;**Участвовать в саночной эстафете по одному, парами, тройкой.**Проехать в воротца;**Попасть снежком в цель;**Взять заранее расставленные предметы: кегли, флажки и т.п.* |
| ***Скольжение по ледяной дорожке*** |
| *С разбега, приседая и вставая во время скольжения;**Знаю, что во время падения надо группироваться**невысоко* |
| ***Велосипед*** |
| *Умею кататься на двухколёсном велосипеде по прямой и другим направлениям* |
| ***Самокат*** |
| *Умею кататься на самокате с разной скоростью* |
| **Элементы спортивных игр** |
| ***Баскетбол*** |  *- Умею:**Бросать мяч в поставленную корзину, подвешенные обручи, двумя руками от груди.* *- Учусь:**Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча) в движении;**Ловить мяч, летящий на разной высоте и в разном направлении 9над головой, на уровне груди, у пола, сбоку, снизу);**Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча;**Постепенно узнаю правила игры в баскетбол* |
| ***Футбол.*** | *- Умею:**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 до 1м, расстояние до ворот вначале не более 2 м, постепенно увеличивается;**Обводить мяч вокруг предметов;**Передавать мяч ногой партнёру;**Отбивать мяч о стенку несколько раз подряд.**- Учусь:**Выполнять удары по мячу в ворота с разного расстояния и направления (удобной для меня ногой).**- Узнаю правила игры в футбол стараюсь их выполнять* |
| ***Хоккей.*** | *Умею:**Вести шайбу по прямой;**Обводить шайбу между предметами (флажок, кегли);**Передавать шайбу партнёру;**Закатывать шайбу в лунку, ворота;**Выполнять «щелчки» (короткие и отрывистые удары по шайбе) в снежную стеку.**- Учусь:**Передавать шайбу клюшкой друг другу во время движения;**Задерживать шайбу;**Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками.**- Узнаю правила игры в хоккей и стараюсь их выполнять во время игры.* |
| ***Бадминтон*** | *- Учусь:**Владеть ракеткой (правой и левой руками);**Отбивать волан ракеткой;**Перебрасывать волан ракеткой друг другу* |
| ***Городки*** | *Знаю и составляю 4-5 фигур;**Пытаюсь выбивать городки, делая небольшое количество бросков битой.* |
| ***Подвижные игры*** |
| ***Бег:*** | *«Ловишки», «Парный бег», «Пустое место», «Бездомный заяц», «Защитники».* |
| ***Ходьба и ориентировка в пространстве*** | *«Не отставай», «Замри», «Жмурки», «Не задень булаву», «Живой цветок».* |
| ***Прыжки:*** | *«С каждым днём выше», «Прыжки через скакалку – кто дальше».* |
| ***Ползание, лазанье:*** | *«Кто ловкий», «Журавли и лягушки».* |
| ***Бросание и ловля, метание:*** | *«Школа мяча», «Голуби», «Поймай кольцо».* |
| ***Дополнительные игры*** | *«»Карусель», «Полёт вокруг планет», «Платочек с узелком», «Земля, огонь, вода, воздух», «Поймал, садись».* |
| ***Игры-эстафеты*** | *Составляются на основе вышеуказанного перечня.* |

**Перспективное планирование организованной образовательной деятельности**

|  |
| --- |
| **Сентябрь** |
| Тема | ***«Мои чувства»*** |
| Задачи | * *закреплять понятия детей о чувствах, эмоциях;*
* *уточнять знания о значении для человека слуха, зрения, вкуса, аарания, осязания в познании мира;*
* *обогащать словарный запас детей новыми словами, входящими в пословицы (зрачок, зеница, око и др.);*
* *воспитывать бережное отношении к своим органам чувств.*
 |
| Оборудование | *Иллюстрации («Ребёнок плачет», «Ребёнок улыбается»»), игрушки, аудиозаписи звуков природы, цветок с отрывными лепестками, продукты, разные по вкусу, краска, листы белой бумаги, флаконы с запахами и продукты для определения запахов.* |
| Источник материала | *В.Н.Зимонина «Расту здоровым» Часть 2 стр.51-54* |
| Рекомендации родителям | *Игры на обоняние, осязание; беседы с детьми «Расскажи о своих чувства», делиться своими чувствами и переживаниями* |
| Тема | ***«Учебное занятие №1»*** |
| Задачи | * *развивать физические качества (выносливость, ловкость) и волевые (внимание, выдержку, настойчивость);*
* *учить ходить и бегать, двигаясь легко и ритмично, сохраняя правильную осанку;*
* *упражнять в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях, в сохранении равновесия при прыжках; в отбивании. бросании и ловле мяча;*
* *воспитывать чувство справедливости, честность, дружелюбие, организованность, самостоятельность.*
 |
| Оборудование | *Обручи – 2шт., мячи (диаметр 5,25 см) (по количеству детей), гимнастическая скамейка, батуты, массажные коврики, ленточки на кольцах (по количеству детей).* |
| Источник материала | *В.Н.Зимонина «Расту здоровым» Часть 2 стр.168-169* |
| Рекомендации родителям | *Совершать пешие походы и экскурсии, учить преодолевать препятствия, тренируя стойкость и выносливость* |
| **Октябрь** |
| Тема | ***«Не радуйтесь чужой беде, ищите лишь добро везде»*** |
| Задачи | * *воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми через умение управлять своими эмоциями, поступками;*
* *учить понимать и выражать словами своё состояние и настроение окружающих;*
* *расширять словарь детей, включая слова: сопереживание, сострадание, равнодушие, доброжелательность, гнев;*
* *развивать умение наблюдать, анализировать настроение других;*
* *формировать представление об общечеловеческих ценностях.*
 |
| Оборудование | *Фланелеграф с набором карточек зелёного и красного цвета; произведения детских поэтов: З. Александровой «Красная Шапочка», И.Токмаковой «Ну, зачем?», В.Ерёмина «Последний», А.Барто «Мы не заметили жука» и «Перед сном», Э. Шим «Жук на ниточке» из сборника «Как я расту» Г.Урунтаевой, Ю.Афонькиной.* |
| Источник материала | *В.Н.Зимонина «Расту здоровым» Часть 2 стр.55-57* |
| Рекомендации родителям | *Чтение книг, беседы о прочитанном, определение эмоционального состояния героев. Игра «Что я чувствую» Поощрять в детях сдержанность, умение управлять своими эмоциями.* |
| Тема | ***«Учебное занятие 2»*** |
| Задачи | * *развивать физические качества: выносливость, ловкость;*
* *совершенствовать умения детей в ходьбе и беге, прыжках через скакалку разными способами: на двух ногах, на одной, скрестив ноги, с продвижением вперёд, повернувшись спиной вперёд;*
* *продолжать учить прыгать через скакалку по одному, парами, пробегать под вращающейся скакалкой; расслабляться и контролировать дыхание;*
* *развивать умение выразить свой замысел в движении.*
 |  |
| Оборудование | *Скакалки на всю группу детей (длина подобрана для каждого ребёнка).* |
| Источник материала | *В.Н.Зимонина «Расту здоровым» Часть 2 стр.169-171* |
| Рекомендации родителям | *Занятия с детьми зимними видами спорта, ходьба на лыжах, тренировать выносливость, ловкость; просмотр спортивных телепередач, чтение книг, рассматривание иллюстраций* |
| **Ноябрь** |
| Тема | ***«Моя внешность»*** |
| Задачи | * *продолжать знакомить с собой, обращать внимание на свою внешность;*
* *развивать умение наблюдать, анализировать;*
* *воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми, доброту.*
 |
| Оборудование | *Зеркала, карточки с буквами для каждого ребёнка, карточки с цифрами, волчок, зеркало большое.* |
| Источник материала | *В.Н.Зимонина «Расту здоровым» Часть 2 стр.57-60* |
| Рекомендации родителям | *Беседы с детьми; учить следить за своей внешностью; рассматривать картинки, иллюстрации, учиться оценивать свою внешность и внешность других; личный пример родителей.* |
| Тема | ***«Учебное занятие №3»*** |
| Задачи | * *учить приёмам подачи в бадминтоне;*
* *формировать умение действовать с воланом;*
* *развивать координацию движений, ловкость, уверенность в своих силах.*
 |
| Оборудование | *Ракетка бадминтона и волан (для каждого ребёнка); волан привязан к шнуру, натянутому вдоль зала; обручи разного размера.* |
| Источник материала | *В.Н.Зимонина «Расту здоровым» Часть 2 стр.171-172* |
| Рекомендации родителям | *Просмотр спортивных соревнований по бадминтону; рассматривание иллюстраций; закрепление приёмов действий ракеткой.* |
| **Декабрь** |
| Тема | ***«Учимся быть осторожными»*** |
| Задачи | * *развивать внимательность и осторожность, находясь в незнакомом месте;*
* *учить детей умению с помощью лекарственных трав оказывать помощь себе и другим детям (листья крапивы, подорожника);*
* *закреплять правила поведения в лесу;*
* *воспитывать любовь к природе, родному краю, стремление охранять и приумножать его богатства.*
 |
| Оборудование | *Картинки с изображением ядовитых и съедобных ягод, лекарственных растений, листьев деревьев; ширма с изображением леса.* |
| Источник материала | *В.Н.Зимонина «Расту здоровым» Часть 2 стр.60-62* |
| Рекомендации родителям | *Беседы с детьми; моделирование ситуаций, чтение книг, рассматривание иллюстраций* |
| Тема | ***«Сюжетное занятие «Космическое путешествие»*** |
| Задачи | * *ходить и бегать врассыпную, в полуприседе, с высоким подниманием коленей, «змейкой», по диагонали;*
* *упражнять в умении прыгать в глубину, вращать обруч, лазать по шесту с правильным захватом руками и ногами, ползать по наклонной доске;*
* *учить расслабляться и контролировать дыхание;*
* *развивать у детей быстроту, ловкость, выносливость;*
* *создавать условия для развития у детей положительного эмоционального состояния.*
 |
| Оборудование | *Набивные мячи (вес 500г). батуты, обручи, шест, наклонная доска, велотренажёры, кубы.* |
| Источник материала | *В.Н.Зимонина «Расту здоровым» Часть 2 стр.173-174* |
| Рекомендации родителям | *Тренировать детей в выполнении движений; развивать быстроту, ловкость, выносливость во время совместных прогулок и досугов.* |
| **Январь** |
| Тема | ***«Осторожно, пожар»*** |
| Задачи | *Развивать внимание, память. логическое мышление;**Активизировать словарь, понимать значение слов. связанных с профессией пожарного и людьми, по вине которых возникают пожары; закреплять правила поведения в экстремальной ситуации;**Уточнять обстоятельства, при которых можно получить ожог, в аких случаях огонь является другом человека, а в каких – врагом;**Воспитывать внимание к окружающим. умение во время прийти на помощь.* |
| Оборудование | *Шарики, бенгальские огни, картинки с изображением пожарного, арандаши для каждого ребёнка, картинки-раскраски для каждого ребёнка.* |
| Источник материала | *В.Н.Зимонина «Расту здоровым» Часть 2 стр.62-64* |
| Рекомендации родителям | *Беседы с детьми, рассматривание иллюстраций; моделирование ситуаций, с/р игры.* |
| ***Февраль*** |
| Тема | ***«О, сей загадочный Восток..»*** |
| Задачи | * *упражнять детей в ползании, равновесии;*
* *развивать координацию движений, быстроту, ловкость, гибкость*
* *расширять кругозор детей.*
 |
| Оборудование | *Скамейки, гимнастическая стенка, лесенки-стремянки, гимнастическое бревно, скакалки, тарелки. набивные мячи (вес 1кг), мяч (диаметр 10см), обруч.* |
| Источник материала | *В.Н.Зимонина «Расту здоровым» Часть 2 стр.174-176* |
| Рекомендации родителям | *Совместные прогулки, экскурсии; тренировать детей в быстроте, выносливости. ловкости.* |
| Тема | ***«Что такое доброта»*** |
| Задачи | * *создавать условия для проявления различных эмоциональных состояний;*
* *использовать выразительные движения в воспитании эмоций;*
* *формировать представления о добре, дружбе. любви на конкретных примерах, поступках окружающих, героев художественной литературы;*
* *учить детей умению рассказывать о своих эмоциональных переживаниях.*
 |
| Оборудование | *Фотографии мам детей, красивый небольшой лёгкий мяч, аудиоаппаратура, коробочки с пакетиками чая (по количеству детей), открытки, шкатулка.* |
| Источник материала | *В.Н.Зимонина «Расту здоровым» Часть 2 стр.64-66* |
| Рекомендации родителям | *Домашние театрализованные представления; игра в «Покажи эмоцию»; беседы с детьми, чтение книг, просмотр фильмов и мультфильмов по теме.* |
| **Март** |
| Тема | ***«Звёздное небо – великая книга природы»*** |
| Задачи | * *продолжать развивать внимание, слуховуя память, умение сосредоточиваться, откликаться на эмоциональное состояние товарища;*
* *активизировать каждого ребёнка;*
* *обучать детей умению расслабляться;*
* *заинтересовать дошкольников сведениями о Вселенной;*
* *продолжать формировать элементы логического мышления.*
 |
| Оборудование | *Стены групповой комнаты украшены пластиковыми моделями небесных тел (Солнце, Луна, Земля, Венера, Меркурий, Нептун, Юпитер, Марс, Сатурн, Уран), аудиозаписи, Фея –звездочёт (костюм), книга о Солнечной системе, аппликация созвездий (Ориона, Тельца, Близнецов); бинокль, иллюстрации телескопа, радиотелескопа; тонированная полоса бумаги (5-6 мм), фломастеры для каждого ребёнка.* |
| Источник материала | *В.Н.Зимонина «Расту здоровым» Часть 2 стр.66-70* |
| Рекомендации родителям | *Беседы с детьми о космосе; чтение книг. просмотр иллюстраций, фотографий, научно-популярных фильмов.* |
| Тема | ***«Игровое занятие по мотивам игры «Форт Боярд»»*** |
| Задачи | * *развивать выносливость, быстроту, умение действовать сообща. единым коллективом, стремиться к намеченной цели;*
* *упражнять в метании предметов разного диаметра. прыжках на двух ногах, подлезании, лазанье, сохранении равновесия;*
* *воспитывать честность, упорство.*
 |
| Оборудование | *Гимнастические скамейки; план маршрута; кегли; пластмассовые шары (диаметр 10см); мячи (диаметр 25,40 см); летающие тарелки; пластмассовые кубики; секундомер; мешки для прыжков, резинка или шнур с прикреплёнными на них бумажными флажками, на одном нарисован ключ; волшебные лучи – тонкие ленты с колокольчиками, натянутые на разной высоте; канат и шест; искусственная лиана, на одном из листьев лианы нарисован ключ; набивные мячи (вес 3кг), туннель (длина 3 м0; шведская стенка, на разной высоте шведской стенки расположены флажки, медкие спортивные предметы; под одним из предметов спрятан ключ; корзины; ящики; подносы; разрезные картинки «Сложи букву»; хлопушка с сюрпризами.* |
| Источник материала | *В.Н.Зимонина «Расту здоровым» Часть 2 стр.176-178* |
| Рекомендации родителям | *Тренировать детей в ориентировании, совместные игры, типа «Ищем клад», детские праздники, совместные походы, экскурсии, чтение книг* |
| ***Апрель*** |
| Тема | ***«Волшебный мир музыки П.И.Чайковского»*** |
| Задачи | * *развивать слуховое внимание и память, творческую инициативу. передавая танцевальными движениями различный характер музыки;*
* *создавать обстановку, способствующую раскрепощению и расслаблению ребёнка;*
* *вызывать эмоциональный отклик на яркую, живую музыку;*
* *следить за осанкой, дыханием детей во время движения;*
* *воспитывать у детей устойчивый интерес и отзывчивость на музыкальные произведения разных жанров;*
* *расширять музыкальные впечатления.*
 |
| Оборудование | *Аудиоаппаратура. аудиозапись («Детский альбом» П.И.Чайковского), стихи В.Берестова, металлофоны, треугольники, колокольчики, ааракасы, кукла, ложки, трещотки, коробочки, бубенцы.* |
| Источник материала | *В.Н.Зимонина «Расту здоровым» Часть 2 стр.70-74* |
| Рекомендации родителям | *Слушание и импровизация под музыку, проведение танцевальных вечеров, посещение или просмотр концертов классической музки и эстрадной.* |
| Тема | ***«Игровое занятие 2»*** |
| Задачи | * *поддерживать интерес к играм;*
* *учить детей самостоятельно заниматься на ренажёрах; обводить мяч вокруг предметов и забивать в ворота (элементы футбола); отбивать мяч об пол с продвижением вперёд; разными способами бросать мяч в баскетбольную корзину; уметь вращать волчок пальцами;*
* *закреплять знания дошкольников о животном мире;*
* *воспитывать настойчивость, добиваясь положительного результата.*
 |
| Оборудование | *Велотренажёры, беговые дорожки, мяч, ворота, баскетбольные корзины, волчки* |
| Источник материала | *В.Н.Зимонина «Расту здоровым» Часть 2 стр.178-180* |
| Рекомендации родителям | *Совместные игры и занятия спортом* |
| **Май** |
| Тема | ***«Морское путешествие»*** |
| Задачи | * *создавать условия. способствующие расслаблению детей;*
* *вызывать эмоциональный отклик на на яркую, живую музыку;*
* *развивать слуховое внимание и память, творческую инициативу и фантазию, передавая в движении различный характер музыкальных пьес;*
* *формировать способность к гибкой передаче своих эмоций через мимику и жест;*
* *воспитывать у детей устойчивый интерес и отзывчивость на музыку разного жанра; расширять музыкальные впечатления.*
 |
| Источник материала | *В.Н.Зимонина «Расту здоровым» Часть 2 стр.74-76* |
| Рекомендации родителям | *Устраивать совместные детско-родительские праздники* |
| **Июнь** |
| Тема | ***«Игровое занятие 3»*** |
| Задачи | * *поддерживать интерес к играм;*
* *учить ходить и бегать разными способами;*
* *упражнять в передаче мяча разными способами;*
* *развивать физические качества – быстроту, ловкость, силу, выносливость;*
* *создавать условия развития эмоциональной сферы ребёнка.*
 |
| Оборудование | *Мячи; два обруча; удочка, эмоциональные карточки (с разным выражением лица).* |
| Источник материала  | *В.Н.Зимонина «Расту здоровым» Часть 2 стр.180-181* |
| Тема | ***«Игровое занятие №4»*** |
| Задачи | * *учить ходить и бегать, используя разные виды движений;*
* *упражнять в прыжках и лазанье разными способами;*
* *развивать внимание, силу, ловкость, быстроту реакции в играх-эстафетах.*
 |
| Оборудование | *Скамейки, лестницы, ящики, тренажёры, ленточки, обручи, мешочки с песком, мелкие предметы: мячи, кегли, гантели.* |
| Источник материала | *В.Н.Зимонина «Расту здоровым» Часть 2 стр.181-183* |
| Рекомендации родителям | *Совместные досуги, игры, занятия спортом, походы, экскурсии* |

**2.2. Описание образовательной деятельности в режимные моменты**

 **2.2.1. Младший дошкольный возраст**

**Ребенок и социум**

|  |
| --- |
| Я в мире людей |
| Цели | Виды деятельности |
| *Формировать представление о человеке как о целостном разумном существе;* *умение осознавать себя в социуме;* *навыки взаимодействия с детьми и взрослыми;* *представление о половой принадлежности* | *Дидактические игры:**«Моя семья», «Мое имя», «Мой день рождения», «Как кого зовут», «Колыбельная для куклы», «Скажи наоборот», «Подбери признак»,* *Сюжетные игры:**«Девочки готовят обед», «Мальчики строят дорогу», «Дочки-матери», «Семья», Детский сад» , «В гости»**Подвижные игры:**«Ходим кругом друг за другом», «Встаньте, дети, встаньте в круг», «У ребят», «Найди себе пару», «Большие ноги»* *Совместные с воспитателем игры:**«Клубочек», игры с пением**Игровые задания:**«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.,* *Игры – импровизации:**«Если ты встретишь знакомую девочку...», «Если ты в группу принес игрушку...», и т.д., «Вкусные конфеты», «Маме улыбаемся»**Традиции в группе:**«Минутки вхождения в день», «Утреннее приветствие», «Дневник дошкольника», «Коробочка добрых дел»**Рассматривание семейных фотографий и фотографий группы**Чтение художественной литературы:**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»**Беседы:**«Моя семья», «Как мы вместе играем», «О хороших поступках»**Рисование:**«Мой портрет»; коллективная аппликация: «Все мы – друзья»**Игра – драматизация с использованием фланелеграфа:**«Репка»* |
| Как устроено моё тело  |
| *Учить различать и называть основные части тела человека (голова, туловище, руки, ноги, лицо и т.д.).**Формировать представления об их функциональном назначении* | *Дидактические игры:**«Лицо в зеркале», «Мои помощники», «Какого цвета волосы», «Что изменилось», «Покажи мне», «Чудесные картинки», «Кто быстрее принесет картинку» «Игра с пальчиками», «Десять пальчиков», «Мяч», «Маленький кролик», «Кто мы?», «Я узнаю себя», «Как мы устроены», «Кто что слышит?», «Кто позвал? Угадай, что звучит?»**Игры – задания:**«Покажи, что умеют ручки? ...ножки?», «Подыши носиком», «Поморгай глазками», «Улыбнись веселей», «Зачем человеку нужна голова», «Как ты улыбаешься?», «Нарисуем на ладошке клубочек», «Восстанови картинку»**Игры – импровизации:**«На что похоже ушко (ротик, носик и т.д.)?», «Что умеет твое тело?»**Сюжетно-ролевая игра:**«Осмотр у доктора»**Подвижные игры:**«Веселая зарядка», «Маленькие и большие ноги», «Пальчики и ручки», «Море волнуется», «Аист», «Загораем на пляже», «Аисты и лягушки», «Быстрые и ловкие ножки»**Занятие-инсценировка:**«Гном рассказывает о своем теле»**Практические задания:**«Раскрась части тела на рисунке разными цветами», «Обведи на рисунке подвижные части тела», «Обведи ступни ног и кисти рук»**Лепка:**«маленькие человечки», «Весёлые гномы»**Рисование:**автопортрет (рисовать по опорным точкам тело человека)**Чтение художественной литературы:**Г.Ладонщиков «Я под краном руки мыла»;* *Э.Машковская «Уши»* |
| Мой рот, его функции и строение |
| *Формировать представление о роли рта и зубов в жизни человека, необходимости регулярного и правильного ухода за полостью рта* | *Дидактические игры:**«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»**Сюжетно-ролевая игра:**«Маша чистит зубы»**Игра-упражнение:**«Сказки веселого язычка»**Подвижная игра:**«Спрячь зубки в домик»**Игра на развитие воображения:**«На что похожи язычок, зубы, ротик, губы**Игра-занятие:**«Кто живет в домике – ротике» (с использованием зеркала)**Игра – импровизация:**«Представьте, что у человека нет рта, языка и зубов»**Рисование:**«Веселая семейка»**Игра – настроение:**«Встреча с улыбкой»**Чтение художественной литературы:**Е.Пермяк «Про нос и язык»; И.Змай «Яблоко»; С.Михалков «Овощи»**Беседы:**«Здоровые зубы – здоровый человек». Рассказ воспитателя о роли рта в жизни человека* |

**Здоровый образ жизни**

|  |
| --- |
| Здоровье и болезнь |
| *Познакомить с понятием «здоровье» и «болезнь».**Учить заботиться о своем здоровье, сообщать* *о самочувствии взрослым, избегать ситуаций, приносящих вред здоровью, осознавать необходимость лечения.* | *Дидактические игры:**«Таня простудилась», «Лечение куклы», «Посещение больного», «Советы Мойдодыра», «Здоровье и настроение», «Кто здоров», «Почему Маше плохо»**Игры – предположения:* *«Что будет, если есть много мороженого», «Что будет, если овощи и фрукты не мыть ..., принимать пищу грязными руками ..., не чистить зубы ..., гулять раздетыми».**Сюжетно-ролевые игры:**«Посещение больного», «Аптека», «Доктор Пилюлькин»**Подвижные игры:**«По ровненькой дорожке», «бегают ножки по ровным дорожкам»**Игровые задания:**«Как узнать, здоров ребенок или нет», «Как рассказать взрослому, если что-то болит», «Когда ребенок болеет»**Чтение художественной литературы:**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»**Беседы:**«От чего возникают разные заболевания», «Как правильно заботиться о своем здоровье», «Советы Пилюлькина»**Рассказ воспитателя:**«От чего можно заболеть»**Экскурсия в кабинет врача**Рисование:**«Я здоровый и веселый», «Шарфик для больной куклы»* |
| Личная гигиена и режим дня |
| *Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.**Расширять представления о значимости чистоты и режима дня для здоровья человека* | *Дидактические игры:**«Мой день», «Когда это бывает», «Кукла идет гулять», «Уложим куклу спать», «Маша - замараша», «Грязи нет и пыли нет», «Веселые помощники»**Игровые задания:**«Покажи кукле, как полоскать рот», «Почему кожа стала чистая», «Покажи, как мыть руки», «Как ухаживать за волосами и ногтями», «Как пользоваться носовым платком»**Сюжетно-ролевые игры:**«Готовим обед», «В детский саду и дома»**Игровое занятие:**«Веселое путешествие в страну чистюль»**Подвижные игры:**«Веселая зарядка», «Потягушки», «День и ночь»**Рассматривание иллюстраций:**«Кукла обедает», «Когда это бывает»**Игры - потешки:**«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»**Беседы:**«Хорошие привычки», «Уход за кожей», «Мой режим дня»**Чтение художественной литературы:**А.Барто «Девочка чумазая»; Л.Бженова «Муха-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»**Проблемное задание:**«Что ты делаешь утром, днём, вечером, ночью»**Игры-имитации:**«как ты умеешь мыть руки», «как ты расчесываешь волосы», «Почисти зубы»* |
| Школа здорового питания |
| *Формировать представление о зависимости здоровья человека от правильного питания.**Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употребления в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов.* | *Дидактические игры:**«Полезное угощение», «Что растет на грядке», «Что полезно зубкам», «»Витаминный сок», «Какая зелень нужна для пищи?», «Мамино угощение», «Полезная ягода»**Игра-драматизация:**«Магазин полезных продуктов»**Сюжетно-ролевые игры:**«Овощной магазин», «Накорми гостей обедом», «Продуктовый магазин», «»За столом»**Подвижная игра:**«Посадка и сбор картофеля»**Игры на развитие координации речи с движениями:**«Урожай», «Овощи», «Ягода – малина», «За ягодами», «каша», «садовник»**Игры-задания:**«Подбери продукты для завтрака», «Что возьмем для салата?», «Из чего сварим компот?»**Беседы:**«Какие продукты нам полезны», «Когда я ем – я глух и нем»**Лепка:**«Огурец», «Яблоко»**Рисование:**загадки и отгадки**Чтение художественной литературы:**Ю.Тувим «Овощи»; С.Погореловский «Слава хлебу на столе»; Н.Носов «Мишкина каша»; Д.Хармс «Иван Иванович Самовар»* |

**Ребенок и окружающий мир**

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

**2.2.2. Старший дошкольный возраст**

**Ребенок и социум**

|  |
| --- |
| Правила поведения в социуме |
| *Обучать навыкам сотрудничества с детьми и взрослыми.**Формировать потребности осознанного выполнения правил поведения в социуме; позитивного отношения к себе и другим* | *Дидактические игры:**«Мои родственники», «Разбежались и собрались», «Сумка – задумка», «Волшебная карусель», «Четвертый лишний», «Покажи, где ...», «Разное настроение», «Отгадайка»**Сюжетные игры:**«Семья» («Выходной день», «Пришли гости» и т.д.), «Дочки – матери», «Детский сад»**Подвижные игры:**«У ребят», «Каравай», «Найди себе пару», «Ручеек», «Попляши, попляши, что умеешь – покажи»**Игры – импровизации:**«Оцени поступок», «Коробочка добрых дел». «Потерялся» и т.д.**Традиции в группе:**«Минутки вхождения в день», «Утреннее приветствие»**Чтение художественной литературы:**С.Капустикян «Моя бабушка», В.Маяковский «Что такое хорошо и что такое плохо», В.Осеева «Волшебное слово», С.Михалков «Как друзья познаются», А.Барто «Требуется друг», «Все на всех»**Беседы:**«Мой любимый светлый дом – хорошо и чисто в нем», «Мои друзья», «Умнее тот, кто уступает»**Аппликация:**«Цветик – семицветик»**Рисование:**«Интересные истории», «Хорошее настроение»**Игра-драматизация с использованием фланелеграфа:**«Три медведя»* |
| Контакты с незнакомыми людьми |
| *Учить правильному поведению при встрече с незнакомыми людьми.**способствовать развитию осторожности, осмотрительности в общении с ними* | *Дидактические игры:**«Знакомый, свой, чужой», «Звуки окружающего мира», «Хороший – плохой», «Кто пришел», «Не ошибись», «Позови»**Игры-драматизации:**«Незнакомый человек», «Мишка на улице», «Самый большой друг»**Настольный театр:**«Колобок»**Подвижные игры:**«Поймай меня», «Спаси друга»**Обучающие игры-задания:**«Ошибки героев сказок» (какую ошибку совершила бабушка Красной Шапочки? Какие меры предосторожности необходимы козе для того, чтобы волк не съел козлят?»**Рисование:**«Нарисуй опасность»**Беседы:**«Встречи с незнакомыми людьми на улице»**Чтение художественной литературы:**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»* |
| Изучаем свой организм |
| *Формировать представление о целостности человеческого организма.**Рассказать о нахождении и значении сердца, позвоночника, легких для жизни и здоровья человека* | *Дидактические игры:**«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?»**Сюжетно-ролевая игра:**«Осмотр у доктора»**Подвижные игры:**«Пол – нос - потолок», «Запретное движение»**Игровые задания:**«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.»**Совместные с воспитателем игры:**«Пузырь», «Давайте познакомимся»**Рисование:**«Нарисуй портрет ладошки»**Тренинг:**«Правильная осанка»**Беседы:**«Как устроено наше тело», «какую роль играет сердце человека в его жизни», «Как мы дышим», «Что вредно для наших легких»* |

**Здоровый образ жизни**

|  |
| --- |
| Здоровый образ жизни |
| *Формировать представление о составляющих здорового образа жизни: двигательная активность, рациональное питание, закаливание, эмоциональное равновесие, дыхание, охрана здоровья.**Воспитывать положительное отношение к нему* | *Дидактические игры:**«Включи телевизор», «Подскажи Незнайке», «Сложи картинку»**Игра – загадка:**«Угадай, каким видом спорта я хочу заниматься» (имитация)**Подвижные игры:**Эстафета «Сильные – ловкие», «Самый ловкий»**Сюжетно-ролевые игры:**«Поликлиника» (прием у врача и медсестры), «Занятие по физкультуре», «За обеденным столом»**Театрализованные игры – занятия:**«Витаминная семья», «Чтобы нам не болеть», «У Мишки в гостях», «День здоровья»**Игровые задания:**«Что надо делать, чтобы жить долго?», «Для чего нужна утренняя гимнастика», «Как правильно чистить зубы»**Беседы:**«Здоровый образ жизни», «Я здоровье берегу, сам себе я помогу»**Рисование:**«Утренняя гимнастика»**Чтение художественной литературы:**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.Забила «Ребята! На лыжи»* |
| Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья |
| *Формировать представление о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влияние на здоровье.**Рассказать о взаимосвязи здоровья человека с природными и погодными явлениями* | *Дидактические игры:**«Каждый день пьем сок», «Подбери пару», «Найди ошибку художника»**Сюжетно – ролевые игры:**«На реке», «В гостях у доктора Знайчика»**«Подвижные игры:**«Свободное плавание», «Солнышко»**Игровое упражнение – задание:**«Подскажи словечко»**Игры – предположения:**«Если долго загорать под ярким солнцем, что будет», «Как может выглядеть человек, который редко бывает на воздухе»**Беседы:**«Чистую воду пить – долго жить», «Солнце, воздух и вода»**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»**Рассказ воспитателя:**«Природа – источник здоровой и счастливой жизни человека»* |
| Витамины и полезные продукты |
| *Активизировать представление о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим).**Формировать осознанное отношение к необходимости употребления в пищу овощей, фруктов, витаминов.**Научить определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях* | *Дидактические игры:**«Что где растет», «Каждый день пьем сок», «Зубы любят овощи и фрукты», «Накрой стол для завтрака, обеда, ужина» «Магазин», «Съедобное и несъедобное»**Сюжетно – ролевые игры:**«Магазин», «Подскажи словечко», «Обед для гостей»**Игры-предположения:**«Если не есть овощи и фрукты, что может случиться», «Мальчик съел много сладкого, что может произойти»**Игры-задания:**«Найди лечебное растение от простуды», «Узнай на ощупь, … на вкус», «Что поможет остановить кровь»**Игры - потешки:**«Есть у нас огород, там морковка растет», «Уж Танюше я пирог испеку»**Игра-инсценировка:**«Сварим из овощей вкусный суп»**Рассказ воспитателя о здоровой пище:**«Советы Неболейкина»**Экскурсия на кухню:**«О чем расскажет нам повар». «Приготовление вкусного и полезного пирога»**Развлечение:**«Как на нашей грядке выросли загадки»**Беседы:**«Прежде, чем за стол мне сесть, я подумаю, что съесть», «Зачем нам нужны витамины», «О полезных и вредных продуктах»**Чтение художественной литературы:**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»**Отгадывание загадок* |

**Ребенок и окружающий мир**

|  |
| --- |
| Бытовые электроприборы |
| *Актуализировать представление о бытовых электроприборах и правилах пользования ими* | *Дидактические игры:**«Отгадай предмет», «Расставь нужные знаки», «Чего не стало», «Магазин», «Что, для чего»**Сюжетно – ролевая игра:**«Семья»**Игры – предположения:**«Маша не выключила утюг и ушла в школу», «Что случится, если трогать электроприборы мокрыми руками»**Игра – задание:**«Найди предметы, которыми детям нельзя пользоваться»**Рисование:**«Телевизор»**Беседа:**«Для чего нужны электроприборы и как с ними обращаться»**Отгадывание загадок* |
| Правила дорожные знать каждому положено |
| *Актуализировать знания о правилах дорожного движения, назначении и сигналах светофора, дорожных знаках.**Воспитывать осознанное отношение к правилам дорожного движения* | *Дидактические игры:**«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»**Подвижные игры:**«Пешеходы и автомобили», «Лабиринт», «Ловкий пешеход»,* *Сюжетно-ролевые игры:**«Прогулка по городу», «Улица», «Автобус»**Игра – конкурс:**«Безопасность на дороге»,* *Инсценирование сказки:**Н.Павлов «На машине»**Тематическое рисование:**«Перекресток»**Чтение художественной литературы:**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»**Беседы:**«Поведение на улице», «Как переходить дорогу»* |
| Правила оказания первой медицинской помощи |
| *Формировать представление о правилах оказания первой медицинской помощи при порезе пальца, ожоге, укусах насекомых и т.д.* | *Дидактические игры:**«Подбери картинку, какая помощь кому нужна», «Наши помощники – йод, бинт, вата», «Лекарственные травы – наши помощники», «Запомни и найди», «Чего не стало», «Что изменилось»**Сюжетно – ролевые игры:**«Вызов машины «скорая помощь», «Больница», «Первая помощь при порезе», «Ушиб ноги – как помочь»**Игровые задания:**«Куда надо положить лед при ушибе», «»Как правильно наложить повязку на рану»**Игра – ситуация:**«Несчастный случай – кого позвать»**Подвижная игра:**«Злые комары»**Чтение художественной литературы:**А.Барто «Мы с Тамарой», Ю.Шигаев «Я сегодня медсестра», О.Высотская «Холодно», П.Образцов «Лечу куклу»* |

**2.3. Описание методов реализации Программы**

**Методы реализации программы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Практические | Словесные | Наглядные |
| 1. Создание здоровьесберегающей и развивающей среды, обеспечивающей комфортное пребывание ребенка в ДОУ.
2. Демонстрация разных ситуаций, несущих опасность для здоровья ребенка.
 | 1. Беседы.
2. Чтение художественной

 литературы.Заучивание стихотворений. | 1. Организация

выставок, конкурсов.1. Рассматривание

иллюстраций. |
| 1. Организация режима

 двигательной активности, обеспечивающей нормальную жизнедеятельность.1. Закаливание.
2. Создание уголка дорожного

движения. | 1. Дидактические игры.
2. Сюжетно-ролевые игры.
3. Подвижные игры.
4. Развлечения.
5. Моделирование

ситуаций.1. Консультации.
2. Наблюдения.
 | 1. Информационные

стенды.1. Театрализованная

деятельность. |

**2.4. Сотрудничество с семьями воспитанников**

**ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН РАБОТЫ С РОДИТЕЛЯМИ НА ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД**

|  |
| --- |
| Сентябрь |
| *Дни открытых дверей**Консультации специалистов**Анкетирование* |
| Октябрь |
| Общее родительское собрание «О здоровье всерьёз. Заведующий. Врач.Наглядная информация – подготовить ширмы:«Возраст строптивости» (1-я младшая группа);«Сто тысяч почему» (младшая группа);«Хвалить или ругать» (средняя группа);«Как учить общаться» (старшая группа);«Психологическая готовность ребёнка к школе» (подготовительная группа) |
| Ноябрь |
| Консультации:«Принципы воспитания (1-я младшая группа);«Развитие потребности в общении в первые годы» (младшая группа);«Игра в общении дошкольника» (средняя группа);«Как помочь ребёнку стать добрым» (старшая и подготовительная к школе группа);Спортивный праздник «Папа, мама, я – спортивная семья» (подготовительная к школе группа) |
| Декабрь |
| Неделя открытых дверей.Консультации специалистов.Спортивный праздник «Папа, мама. я – спортивная семья» (старшая группа).Совместная работа с родителями на участке (оформление зимних участков).Участие родителей в проведении новогодних ёлок. |
| Январь |
| Участие родителей в проведении зимних каникул.Участие в празднике «Все на санки!».Изготовление ширм «Пушкин малышам» в старшей и подготовительной группе.Открытые занятия совместно с родителями по ознакомлению с окружающим, развитию речи и математике. |
| Февраль |
| Консультации:«Физическое воспитание детей в семье» (1-я младшая группа);«О детях с ослабленным здоровьем» (младшая группа).Художественно-эстетическое воспитание дошкольников:Концерт детей ДОУ;Выставка детского творчества;Ярмарка, распродажа работ, сделанных руками детей и родителей.Участие родителей в празднике «масленица» |
| Март |
| Консультации на темы:«Воспитание у детей внимания и усидчивости» (старшая группа);«Воспитание умственной активности в играх и на занятиях» (подготовительная к школе группа). |
| Апрель |
| Месяц открытых занятий.Консультация врача, заместителя заведующего на тему «Готов ли ваш ребёнок к обучению в школе?» |
| Май |
| Круглый стол:«Результаты диагностических методик;Наблюдения в природе.Консультации на темы: «С ребёнком на дачном участке», «Здравствуй, лето», «Наблюдения в природе». |

**ПЕРЕДВИЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тематические газеты | Фотовыставки | Папки-передвижки | Ширмы | Экран моего здоровья | Папка «Здоровье» | Неделя открытых дверей |
| Формы взаимодействия с родителями |
| Встречи родителей всех возрастных групп по теме, интересам и т.д. | Групповые родительские встречи: по задачам годового плана, необходимости, по тематике | Встречи межгрупповые: по возрасту, интересам, тематике | Встречи «Дети – родители - педагоги»; по тематике, интересам | Совместный активный отдых: дети-педагоги-родители | Вносится информация о здоровье детей | Указывается информация о периодичности присутствия родителей в ДОУ |

**Примерные разделы наглядной информации для родителей**

**Рекомендации**

**По**

 **оздоровлению**

**«Хочу, чтобы папа и мама были здоровы»**

**По**

 **воспитанию**

**Знакомство с оздоровительной программой**

**Помоги себе сам**

**Обзор журналов по воспитанию детей**

**Простуды отступают**

**Обмен мнениями**

**Новое питание детей**

**Начнём с себя**

**Биоритмы – это серьёзно**

**Домашнее задание**

**В гостях у Неболейки, по материалам журнала «Здоровье»**

**Советы психолога**

**Советы врача**

**Формы участия родителей в развитии и воспитании детей**

**Участие родителей в развитии и воспитании детей**

**Подготовка тематических выставок из личных фондов родителей**

**Посещение музеев, выставок**

**Участие в просмотрах воспитательно-образовательной работы**

**Участие в праздниках, спектаклях, досугах ДОУ**

**Посадка саженцев**

**Участие в авторских выставках**

**Семинар-беседа по книге Г.Доман «Лучший ребёнок»**

**Кружки, секции**

**Участие в оздоровительной работе в ДОУ**

**Конкурсы**

**Вместе с детьми в спортивном зале**

**3. Организационный раздел.**

**3.1. Методический комплект**

* **Авторская программа «Расту здоровым»**
* **Программно-методическое пособие для детского сада «Расту здоровым» В.Н.Зимониной (1-я и 2-я части)**

**3.2. Режим организации деятельности**

Работа по реализации программы проводится во 2-ю и 4-ю пятницу каждого месяца и реализуется в течение всего времени пребывания детей в ДОУ

Итогом являются Праздники Здоровья.

**4. Список использованной литературы**

1. Маханева М.Д. Воспитание здорового ребенка. М., 2000
2. Маханева М.Д. Программа оздоровления детей дошкольного возраста. – М., «ТЦ Сфера», 2012.
3. Зимонина В.Н. Расту здоровым – «ТЦ Сфера», М., 2012
4. Павлова Г.Я. Безопасность: Знакомим дошкольников с источниками опасности - «ТЦ Сфера», М., 2012
5. Шорыгина Т.А. Беседы о правилах пожарной безопасности. М., 2011
6. Шорыгина Т.А. Беседы о здоровье. М., 2011