

«УТВЕРЖДЕНА»
на педагогическом совете
протокол № 10 от «30» 08 2019 г.
Заведующий МБДОУ
«Детский сад №10 «Звёздочка»
О.А. Байкова

ПРОГРАММА

кружка «УРОКИ МОЙДОДЫРА»

(для детей подготовительных к школе групп

«Чайка» и «Кораблик»)

МБДОУ «Детский сад № 10 «Звёздочка»

на 2019 –2020 учебный год

(Руководитель: воспитатель – Щербакова Зинаида Евгеньевна)



Содержание программы:

1. Пояснительная записка
2. Тематический план занятий кружка
3. Уровень подготовки детей
4. Литература

Пояснительная записка.

Детство – пора удивительная и уникальная. С первых дней жизнь ребенка социально организована. Статистика свидетельствует: физиологически зрелыми сегодня рождается не более 10% детей, т.е. большинство сразу после рождения не готовы к физиологически полноценной жизни. Более того до 25-35% детей, приходящих в 1 класс, имеют физические недостатки или хронические заболевания. Приведенные цифры заставляют задуматься о причинах этого. Одной из главных причин является культурный кризис общества, низкий уровень культуры отдельного человека, семьи, воспитательного пространства в целом.

По определению Всемирной организации здравоохранения, «здоровье» — это состояние полного телесного, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и повреждений».

На здоровье ребенка оказывает влияние целый ряд факторов:

наследственность (доля влияния составляет 20%)

воздействие окружающей среды (доля влияния — 20%)

медицинское обслуживание (доля влияния — 10%)

образ жизни (доля влияния — 50%).

Эти данные заставляют обратить самое серьезное внимание на четвертую группу факторов. Ее составляют отношение ребенка к своему здоровью, его питание, соблюдение режима дня, двигательная активность, закаливание, полноценный сон, овладение гигиеническими навыками.

Валеология – наука о здоровом образе жизни, направленная на формирование, сохранение и укрепление здоровья.

Под валеологической культурой ребенка мы понимаем совокупность нескольких компонентов: осознанного отношения к здоровью и жизни, знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его, а так же самостоятельно и эффективно решать задачи, связанные со здоровым образом жизни, безопасным поведением, оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи.

В связи с этим возникает уверенность, что воспитание валеологической культуры актуально уже в дошкольном возрасте.

Проблема профилактики заболеваний детей является одной из самых актуальных. Именно поэтому утверждение здорового образа жизни подрастающего поколения должно сегодня рассматриваться в практике работы детских садов, как одно из приоритетных направлений гуманизации образования, т.к. от того, насколько успешно удастся сформировать и закрепить навыки здорового образа жизни в раннем возрасте, зависит в последующем реальный образ жизни и здоровье человека. Важной педагогической задачей должно являться воспитание валеологически грамотного человека.

Можно выдвинуть конкретные **задачи** воспитания валеологической культуры дошкольников:

- Формирование осознанного отношения к здоровью как ведущей ценности и мотивации и мотивации к здоровому образу жизни;
- Накопление знаний о здоровье, обретение умений и навыков, поддерживающих, укрепляющих и сохраняющих здоровье;
- Становление валеологической компетентности ребенка как готовности самостоятельно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения в непредвиденных ситуациях;
- Оказание элементарной медицинской, психологической помощи и самопомощи.

И.И.Мечников считал, что самое главное – научить человека правильному, безошибочному выбору в любой ситуации только полезного, содействующего здоровью и отказу от всего вредного.

Многие дети, посещающие детский сад, отличаются ослабленным здоровьем, проблемами социально – эмоционального плана. Они имеют ослабленный иммунитет, а значит, чаще болеют простудными и инфекционными заболеваниями. Стать здоровыми – естественное желание каждого из них. Как стать крепкими и никогда не болеть, что для этого делать, они еще не знают. Наша задача, как педагогов, объяснить им это. Основы физического и психического здоровья закладываются в детском возрасте, и поэтому очень важно с самого детства формировать у человека валеологическую культуру. Важно научить ребёнка понимать, сколь ценно здоровье для человека и как важно стремиться к здоровому образу жизни.

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

Согласно ФГОС образовательная область "Физическое развитие" направлена на достижение **целей** охраны здоровья детей и формирование основы культуры здоровья путем решения следующих **задач**:

1. Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей
2. Воспитание культурно-гигиенических навыков
3. Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Программа кружка рассчитана для детей 3-7 лет, основной целью которой является формирование у дошкольников представлений о здоровье, умений и навыков здорового образа жизни и установок на заботу о своем здоровье.

Задачи образовательного процесса можно сформулировать следующим образом:

1. Помочь детям овладеть основами гигиенической и двигательной культуры.
2. Формировать элементарные знания о строении человеческого тела, о значении организма.
3. Обучать детей уходу за своим телом, навыками оказания первой элементарной помощи.
4. Развивать представление о том, что полезно, а что вредно для организма.
5. Формировать привычку ежедневных физических упражнений.
6. Изучать причины возникновения экстремальных ситуаций, умение находить выходы из них, соблюдение мер безопасности.
7. Выработать у детей осознанное отношение к своему здоровью, умение определить свое состояние и ощущение.

Программа кружка по валеологии «Уроки Мойдодыра» разработана в соответствии с Законом «Об образовании», Типовым положением о дошкольных образовательных учреждениях и Концепции дошкольного образования.

Основными **средствами** обучения детей является игра, наблюдение, беседы, экспериментирование, КВНы, развлечения, практическая деятельность.

Формы, методы и приемы работы самые разнообразные. Это загадывание и разгадывание загадок, рассказывание стихов, беседы – рассуждения, рассказывание сказок и рассказов о частях тела и лица человека, знакомство с правилами гигиены и безопасности, упражнения для частей лица, дыхательная гимнастика, закаливающие комплексы для носа и других частей лица, подвижные игры, упражнения для предупреждения плоскостопия, игры – физкультминутки, сюжетно – ролевые игры.

Занятия с детьми проходят с сентября месяца по май, 1 раз в неделю.

Продолжительность занятия:

в младших группах (3-4 года) -15 мин;

в средних (4-5 лет) – 20 мин;

в старших (5-6 лет)– 25 мин;
в подготовительных (6-7 лет) – 30 мин.

Показателями эффективности работы по валеологическому воспитанию будет наличие у детей:

- знание правил гигиены и ухода за своим телом;
- знание наиболее опасных факторов риска для здоровья и жизни;
- знание о том, как устроен человек, какие органы нуждаются в особой защите;
- знание о своем физическом развитии, уровне физической подготовленности.
- Знание о первой помощи при различных заболеваниях и травмах.

Принципы программы

1. Интеграция в разные виды деятельности

2. Доступность

- учет возрастных особенностей

3. Систематичность и последовательность

- постепенная подача материала от простого к сложному;
- повторение усвоенных правил и норм в течение всего года;
- индивидуальный подход к каждому ребенку и каждой семье на основе учета их интересов и способностей.

4. Наглядность.

- учет особенностей мышления

5. Опора на внутреннюю мотивацию, интересы детей

В результате реализации программы кружка «Уроки Мойдодыра» по формированию культуры здоровья у детей развиваются такие качества как: любознательность, интерес к здоровью, самостоятельность, познавательная активность.

Интеграция образовательных областей.

Программа кружка «Уроки Мойдодыра» носит комплексный характер, что отражено в интеграции образовательной области «Физическое развитие» с такими областями как: «Познавательное развитие»; «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие» и «Социально-коммуникативное развитие».

Тематический план занятий кружка

Младшая группа

№	Название	Цель	Форма проведения
Сентябрь			
1.	«Гном Федя и его семья»	<ul style="list-style-type: none"> -ознакомить с внешним строением человека; -закреплять знания, что у каждого человека есть имя; -формировать представление о семье; -развивать двигательные навыки, координацию движений; -обучать определять различные предметы по силуэту, форме; -воспитывать интерес к изучению и познанию своего тела. 	Беседа, игры
2.	«Зеркальная поляна»	<ul style="list-style-type: none"> -поддерживать и развивать интерес к изучению собственного тела; -формировать первичные знания об органах чувств человека; -обучать распознавать различные эмоциональные состояния; -развивать логическое мышление; -развивать творческие способности. 	Беседа, игры
3.	«Игры и загадки волшебного леса»	<ul style="list-style-type: none"> -формировать представление о значении и функциях органов чувств; -закрепить счет в пределах пяти; -формировать умение сравнивать предметы по величине; -развивать слуховую, зрительную память, внимание; -закрепить знания о животных, птицах, насекомых; -закрепить навыки дыхательной гимнастики, точечного массажа ушных раковин. 	Беседа, игры, самомассаж.
4	«Воздушный змей»	<ul style="list-style-type: none"> -тренировать двигательные навыки, координацию движений; -развивать мелкую моторику кистей рук; -закреплять навыки пальчиковой гимнастики; -воспитывать желание помогать друг другу, умение действовать сообща. 	Беседа, игры, практическое задание
Октябрь			

1	«Лесной стадион»	<ul style="list-style-type: none"> -формировать представления о физкультуре, спорте, утренней зарядке; -формировать начальные представления о некоторых видах спорта; -тренировать двигательные навыки; -воспитывать желание тренировать свое тело, быть сильным, ловким, здоровым. 	Беседа, игры
2.	«В гостях у волшебника»	<ul style="list-style-type: none"> -формировать начальные представления об основных правилах гигиены; -обобщить знания о внешнем строении человека; -расширить и закрепить знания о предметах гигиены; -развивать воображение и логическое мышление; -воспитывать желание следить за чистотой своего тела, быть аккуратным и опрятным. 	Беседа, игры
3.	«Кто мы» Зимонина В.Н. Расту здоровым	<ul style="list-style-type: none"> -формировать понятия «мы-девочки», «мы-мальчики»; -закреплять в речи название частей тела, одежды; умение мыть руки, лицо, чистить зубы, пользоваться мылом, расческой; -устанавливать простейшие связи между собой и игрушками; -воспитывать бережное отношение к игрушкам, вещам; -формировать элементарные представления о дружбе. 	Беседа, игры
4	Пять помощников моих	<ul style="list-style-type: none"> -учить детей понимать значение отдельных частей своего тела; различать сверстников по одежде, причёске и другим особенностям внешнего вида; -развивать зрительное и слуховое внимание, обоняние и вкусовые качества. 	Беседа, игры
Ноябрь			
1.	Что такое улыбка?	<ul style="list-style-type: none"> -упражнять детей в умении проявлять и различать радость, удовольствие; -учить определять состояние человека по лицу, голосу. 	Беседа, игры
2.	Знакомимся со своим	<ul style="list-style-type: none"> -учить понимать значение 	Беседа, игры

	телом	отдельных частей своего тела: рук, ног, головы, туловища.	
3.	Надо, надо умыться по утрам и вечерам...	-развивать мелкую моторику и словотворчество; -продолжать формировать навыки гигиены: умыться, чистить зубы, расчесываться, вытирать лицо своим полотенцем; -воспитывать желание быть опрятным и аккуратным.	Беседы, игры
4.	Очень нужен людям сон	-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.	Беседы, игры

Декабрь

2.	Нос и уход за ним Сизова Н.О. Валеология	-дать детям представление об одном из важнейших органов чувств – обонянии; -приучать беречь орган и соблюдать правила ухода за ним; -развивать зрительную память, совершенствовать конструктивные способности, образное видение.	Путешествие, эксперимент, конструирование, коллаж.
3.	«Глазки-подсказки»	-дать детям представление об одном из органов чувств-зрении; -объяснить меры предосторожности и правила ухода за глазами; -совершенствовать образную память; -развивать зрительную память, внимание.	Путешествие, игра-упражнение на внимание, коллаж.
4.	«Наша кожа»	-дать детям представление об одном из органов чувств-коже;	Беседы, игры

Январь

1.	Режим дня	-прожить и зафиксировать чувство мышечной радости от соблюдения режима дня; -прожить чувство радости от различных этапов в соблюдении режима дня;	работа с наглядным материалом, вопросы к детям, художественное слово, показ упражнений,
----	-----------	--	---

		-овладеть понятием «режим дня».	разъяснения, рассказ воспитателя.
2.	Закаливание	-прожить и зафиксировать чувство мышечной радости от процедур закаливания; -испытать чувство радости от наличия хорошего здоровья; -овладеть понятием «закалка».	Беседы, игры
3.	«Личная гигиена».	-ощутить чувство мышечной радости от гигиенических процедур; -испытать чувство радости от игры, которой может стать утренняя гигиеническая процедура; -овладеть понятием «гигиена».	Беседы, игры
4.	«Зарядка»	-прожить и зафиксировать чувство мышечной радости после выполнения зарядки; -испытать чувство радости от наличия хорошего настроения; -овладеть понятием «зарядка».	Беседы, игры
Февраль			
1.	«Прогулка».	-прожить и зафиксировать чувство мышечной радости от прогулки; -испытать чувство радости от наличия своей компетентности в общении; -овладеть понятием «прогулка».	Беседы, игры
2.	«Физкультура».	-прожить и зафиксировать чувство мышечной радости от физических упражнений; -испытать чувство радости от занятий физической культурой; -овладеть понятием «физкультура».	Беседы, игры.
3.	«Питание»	-прожить и зафиксировать чувство удовольствия от процесса питания; -расширить представление о своих вкусовых предпочтениях; -овладеть понятием «питание».	Беседы, игры, опыты
4.	«Ощущение»	-представить предлагаемые ощущения и прожить их телом; -развить чувствительность к ощущениям; -овладеть понятием «ощущение».	Беседы, игры.
Март			
1.	«Интерес»	-прожить и зафиксировать чувство мышечной радости от интересного дела; -самостоятельно создать хорошее	Беседы, игры

		настроение; -овладеть понятием «интерес».	
2.	«Грусть»	-прожить и зафиксировать чувство грусти, возникающее после ссоры с другом; -смоделировать опыт принятия своего состояния; -овладеть понятием «ссора» и «грусть».	Беседы, игры.
3.	«Воображение»	-прожить и зафиксировать чувство мышечной радости от включения воображения; -представить, что он владеет тем, что воображает; -овладеть понятием «воображение».	Беседы, игры
4.	«Отдых»	-прожить и зафиксировать чувство мышечной радости от выполнения любимого дела; -организовать свое время так, чтобы у него всегда была возможность заняться любимым делом; -овладеть понятием «отдых».	Беседы, игры
Апрель			
1.	«Прощение»	-прожить и зафиксировать ощущение глубокого удовлетворения, наступающего после прощения того, на кого был обижен; -избавиться от обиды, простив кого-то; -овладеть понятием «прощение».	Беседы, игры, практика
2.	«Самостоятельность»	-прожить и зафиксировать ощущение удовольствия от самостоятельного выбора, действия и т.п.; -сформировать отношение к любимым и нелюбимым вещам; -овладеть понятием «самостоятельность».	Беседы, игры
3.	«Радость»	-прожить и зафиксировать чувство радости в теле; -понять, что он сам может руководить своим настроением; -овладеть понятием «чувство радости».	Беседы, игры
4.	Если случилась беда. Первая помощь.	-учить действиям при ожогах	Беседы, игры

	Ожог.		
Май			
1.	Первая медицинская помощь. Ссадина	-учить действиям при ссадинах	Беседы, практические задания
2.	Первая медицинская помощь. Колотая рана.	-учить действиям при колотых ранах	Беседы, практические задания
3.	Первая медицинская помощь. Резаная рана.	-учить действиям при резаных ранах	Беседы, практические задания
4.	«Путешествие в страну неболейку»	Учить самостоятельно следить за своим здоровьем, знать простейшие приемы самооздоровления (точечный массаж, фиточай, закаливание). Закрепить знания о значении витаминов для здоровья человека. Познакомить с поговоркой. Ввести в активный словарь детей слова: витамины, здоровье. Воспитывать желание вести здоровый образ жизни.	Игра-путешествие

Средняя группа

№	Название	Цель	Форма проведения
Сентябрь			
1.	«Сказочное путешествие» (Зимонина В.Н)	-воспитывать культуру общения и поведения; -развивать эмоциональную сферу ребенка; -закреплять культурно-гигиенические навыки и знания по охране жизни и здоровья;	Беседа, игры
2.	«Вот мы какие!»	Расширить и систематизировать знания детей о внешнем строении своего организма. Активизировать словарь детей по теме «Части тела и лица». Научить детей выполнять оздоровительный самомассаж ушей. Упражнять в употреблении глаголов. Продолжать учить детей отгадывать загадки. Развивать мелкую и общую моторику, мышление. Воспитывать желание вести здоровый образ жизни.	Упражнение «Выполни задание» Дидактическое упражнение «Назови слово, обозначающее действие» Самомассаж ушей Пальчиковая гимнастика «О левой и правой руке» Изобразительная деятельность «Наши ладошки» Отгадай загадку
3	Кто мы? (Зимонина)	-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.	Беседы, игры
4.	«Почему так?»	1. Уточнить представления детей о назначении отдельных органов. 2. Воспитать интерес к собственной личности. 3. Развивать слуховое внимание, тактильные ощущения. 4. Развивать логическое мышление. 5. Дать детям представление о способах и выразительных средствах общения (мимика,	Отгадывание загадок; Решение различных задач.

		жесты). 6. Воспитывать умение терпеливо ожидать и правильно общаться в игровой ситуации. 7. Упражнять детей в умении отвечать полно, используя в речи речь-доказательство. 8. Активизировать словарь детей: орган слуха, пища, дыхательное горло.	
Октябрь			
1	«Невероятное путешествие по организму»	Уточнить представление детей о человеческом теле, о назначении отдельных его частей и органов; Объяснить, что внутри тела есть жизненно важные органы: сердце, лёгкие, желудок и т.д.; что организм надо укреплять и развивать (заниматься физкультурой, закаляться, соблюдать режим дня). Воспитывать у детей понимать ценности здоровья, потребность быть здоровым, вести здоровый образ жизни. Поддерживать желание глубже узнать себя. Развивать наблюдательность, внимание, стремление прислушиваться к себе.	Опыты: 1. «Биение сердца». Попрыгать, затем фонендаскопом послушать биение сердца, послушать пульс. 2. «Работа лёгких». Раздать детям воздушные шары, в течении одного полного вдоха как можно больше надуть шар. 3. «Работа желудка». Предложить детям бросить в стакан с водой сахар, соль, кусочек хлеба и проследить, что произойдёт. Объяснить, что в желудке происходит тоже самое. Обогащение словаря: биение сердца, пульс, объем лёгких, желудочный сок.
2	«Правила личной гигиены»	1. Продолжать побуждать детей к ведению здорового образа жизни. 2. Воспитывать привычку следить за своим внешним видом, самостоятельно умываться, мыть руки с мылом перед едой, по мере загрязнения, после пользования туалетом. 3. Закреплять знания детей о	Правила правильного мытья рук: Подвижная игра «Ровным кругом»

		<p>предметах личной гигиены: расчёска, мыло, полотенце, зубная щётка, мочалка, носовой платок и навыках их использования.</p> <p>4. Довести до сознания детей важность соблюдения гигиенических процедур.</p> <p>5. Совершенствовать диалогическую речь: учить участвовать в беседе, понятно для слушателей отвечать на вопросы.</p> <p>6. Совершенствовать интонационную выразительность речи.</p> <p>7. Закреплять приёмы лепки из воска.</p>	
3.	«витамины для здоровья»	<p>учить детей различать витаминосодержащие продукты; объяснить детям, как витамины влияют на организм человека, о их пользе и значении витаминов для здоровья человека;</p> <p>помочь детям понять, что здоровье зависит от правильного питания - еда должна быть не только вкусной, но и полезно;</p> <p>развивать внимание, мышление, воображение, активный и пассивный словарь;</p> <p>воспитывать у детей желание заботиться о своём здоровье.</p>	<p>Решение проблемных ситуаций</p> <p>Чтение стихотворений о витаминах</p> <p>Помощь Незнайке</p>
4	«Где прячется здоровье?»	<p>Формировать у детей представления о зависимости здоровья от двигательной активности, закаливания и чистоты тела; уточнить знания о полезных свойствах воздуха с опорой на исследовательские действия.</p> <p>Развивать познавательный интерес и речь</p> <p>Воспитывать желание заботиться о своем здоровье.</p>	<p>художественное слово, ситуационные задачи, беседа, исследовательские действия,</p> <p>упражнения на дыхание, игра, использование наглядности,</p> <p>физкультминутка, обращение к жизненному опыту детей.</p>
Ноябрь			
1.	«Органы чувств»	<p>1. Познакомить детей с органами чувств человека.</p> <p>2. Тренировать зрительные, слуховые ощущения, обоняние,</p>	<p>Беседа «Знакомимся со своим телом», игра «Дорисуй картинку», чтение</p>

		<p>совершенствовать восприятие.</p> <p>3.Развивать речь при ответах на вопросы.</p> <p>4. Совершенствовать умение решать проблемные ситуации, творческое мышление, память.</p> <p>5. Воспитывать желание заботиться о своём здоровье.</p>	стихотворения В. О. Свиридова « Для чего нужны глаза?», отгадывание загадок на данную тему.
2.	«Умный нос».	<p>Учить детей любить себя и своё тело. Закрепить и расширить знания детей о функциях и работе носа.</p> <p>Развивать мышление, внимание. Побуждать детей отвечать на вопросы. Развивать мышление, внимание.</p> <p>Воспитывать желание заботиться о своём организме.</p>	Беседы, игры
3.	«Зоркие глазки»	<p>Дать детям доступные для понимания знания о глазах, их назначение и роли в жизни человека.</p> <p>Упражнять детей в умении правильно согласовывать числительное с существительным, грамматически правильно строить предложения, использовать в речи предлоги по назначению.</p> <p>Развивать умение легко и чётко излагать своё мнение, не перебивать товарищей.</p> <p>Развивать логическое мышление, воображение, зрительное внимание.</p> <p>Обогащать словарь детей за счёт новых слов: глазное яблоко, радужная оболочка.</p> <p>Доставить детям радость, вызвать желание к познанию.</p>	Беседы, игры
4.	«Пожалей свою бедную кожу»	В виде игры дать детям представления о коже человека	Беседы, игры
Декабрь			
2.	«Зачем человеку нужен язык»	<p>Познакомить детей с языком – органом вкуса: закрепить знания детей об основных вкусах.</p> <p>Расширить знания детей о роли языка в жизнедеятельности человека.</p>	Беседы, игры
3.	"О зубах"	В виде игры дать детям	Игра

		представления о жевательном аппарате и его функции.	
4.	«Руки и ноги тебе еще пригодятся»	В виде игры дать детям представления о руках и ногах.	Беседы, игры
Январь			
1.	Будем стройные и красивые	Объяснить детям какое значение имеет формирование правильной осанки для здоровья; Показать приемы и упражнения по формированию правильной осанки; Воспитывать желание быть красивым и здоровым.	работа с наглядным материалом, вопросы к детям, художественное слово, показ упражнений, разъяснения, рассказ воспитателя.
2.	“Пейте, дети, молоко – будете здоровы”	Заложить основы здорового питания: дать знания о витаминной ценности молока, влиянии его на состояние здоровья. Уточнить знания детей о разнообразии продуктов молочного происхождения. Воспитывать сознательную установку на здоровый образ жизни, желание заботиться о своем здоровье. Развивать познавательный интерес, мыслительную активность, воображение, творческий подход к своему питанию у детей.	Беседы, игры
3.	«Здоровая пища».	учить детей заботиться о своем здоровье.	Беседы, игры
4.	«Витаминный калейдоскоп»	закрепить у детей знания о витаминных качествах овощей и фруктов, об их значимости в жизни людей, необходимости применять их в питании взрослых и детей; закреплять названия различных овощей, обобщающее понятие «овощи» и «фрукты»; развивать умение аргументировать свой выбор; создать радостное и веселое настроение.	Беседы, игры
Февраль			
1.	"Проделки Простуды".	сформировать представление о здоровье, как одной из основных ценностей; расширить знания о профилактике простудных заболеваний; воспитывать понятие о здоровом образе жизни; развивать интерес к познанию себя,	Беседы, игры

		своих возможностей и способностей; помочь в умении точно и ясно выражать свои суждения и предположения.	
2.	"Очищение души".	формирование у детей сознательного стремления быть здоровыми, обучение приемлемым способам выражения снятия негативных чувств и эмоций. Снятие негативных настроений, восстановление сил, развитие умения сотрудничать, понимать чувства других, оказывать поддержку и сопереживать.	сказкотерапия
3.	«Дружим с водой»	- продолжаем формировать у детей самостоятельность и активность в выполнении культурно-гигиенических навыков; -формируем осознание правил и норм, стоящих за культурно-гигиеническими навыками; - развиваем память, внимание, совершенствуем мелкую моторику.	Беседы, игры, опыты
4.	«Спокойной ночи»	Сформировать представление о необходимости сна	Беседы, игры
Март			
1.	«Овощи и фрукты — полезные продукты»	Закрепление представления детей о пользе для здоровья человека овощей и фруктов.	Беседы, игры
2.	по мотивам сказки «Три поросенка»	Закрепить с детьми знание о том, что овощи, фрукты, ягоды нужно тщательно мыть и только потом употреблять в пищу, нельзя есть незнакомые ягоды – среди них могут быть ядовитые (несъедобные). Нельзя пить не кипяченую воду из открытых рек и водоемов. Закрепить знание правил первой помощи при порезах. Познакомить с номером телефона «03» научить вызывать скорую медицинскую помощь. Воспитывать доброжелательность, желание прийти на помощь.	Прослушивание сказки, беседы, игры.
3.	Как вести себя во время болезни	Закрепление представления детей о правилах поведения во время болезни.	Беседы, игры
4.	Правила на всю жизнь	Закрепление представления детей о правилах безопасного поведения	Беседы, игры

		дома, на улице, в транспорте, на воде и т.д.	
Апрель			
1.	"Скорая помощь"	формирование и развитие навыков первой медицинской помощи.	Беседы, игры, практика
2.	Если случилась беда	формирование и развитие навыков первой медицинской помощи. (отравление, ожог.)	Беседы, игры
3.	Если случилась беда	формирование и развитие навыков первой медицинской помощи. (отморожение, ушибы, растяжения.)	Беседы, игры
4.	Если случилась беда	формирование и развитие навыков первой медицинской помощи. (раны, укусы)	Беседы, игры
Май			
1.	Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья!	Закрепление представления детей о пользе солнца, воздуха и воды.	Беседы, игры
2.	Встреча с Незнайкой (Зимонина)	-продолжать закреплять культурно-гигиенические навыки; -воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми, внимание к другим детям, учить оказывать взаимопомощь; -развивать умение наблюдать, делать простейшие выводы.	Беседы, игры с Незнайкой
3.	Как настроение?	Закрепление представления о настроении человека.	Беседы, игры.
4.	Расти здоровым!	Обобщить и закрепить полученные знания по валеологии	Игра-путешествие

Старшая группа

№	Название	Цель	Форма проведения
Сентябрь			
1.	Знакомство (Кареева Т.Г.)	-познакомить детей с понятием «традиция», «здоровье»; -формировать положительную мотивацию к ЗОЖ.	Беседа, игры, рисование Неболейки и Хворайки
2.	Скелет и мышцы	-вызвать познавательный интерес к знаниям о строении человеческого организма; -дать элементарные представления о скелете и мышцах; -формировать двигательные навыки.	Беседы, игры
3.	Кожа. Часть 1	-дать элементарные представления о коже; -формировать гигиенические навыки по уходу за кожей.	Путешествие, игры, коллаж, мнемотаблица.
4	Кожа. Часть 2	-дать знания об оказании элементарной помощи в случае травмы, пореза; -упражнять в развитии тактильной чувствительности, развивать образную память на ощущения от прикосновений.	Коллаж, игры, практические задания
Октябрь			
1	Осанка	-познакомить детей с понятием «осанка»; -убедить в необходимости следить за своей осанкой.	Беседы, игры
2.	Сердце	-Формировать элементарное представление о сердце; -обучать правилам поведения, при соблюдении которых сердце сохраняется здоровым.	Беседы, игры
3.	Кровеносная система	-сформировать понятие о кровеносной системе; -закрепить правила гигиены сердца.	Беседы, эстафета
4	Легкие	-формировать элементарное представление о легких; -убедить в необходимости соблюдения правил гигиены легких.	Беседы, опыт с зеркалом
Ноябрь			
1.	Головной мозг	-формировать элементарное	Беседы, эстафета

		представление о головном мозге; -прививать навыки здорового образа жизни.	
2.	Занимайся физкультурой	-формировать осознанное желание заниматься физкультурой; -совершенствовать двигательные навыки.	Беседы, игры
3.	Соблюдай правила гигиены	-формировать сознательное отношение к выполнению основных гигиенических навыков; -закрепить практические умения мытья рук.	Беседы, игры
4.	Чистка зубов	-формировать сознательное отношение к выполнению основных гигиенических навыков; -закрепить практические умения и навыки чистки зубов.	Беседы, игры
Декабрь			
2.	Скажи «нет» вредным привычкам	-формировать сознательный отказ от вредных привычек.	Беседы, игры
3.	Следи за датчиком настроения	-сформировать представление о режиме дня; -убедить в необходимости соблюдать режим дня для сохранения и укрепления здоровья.	Беседы, игры, коллективное упражнение «Ладочки»
4.	Следи за датчиком настроения	-сформировать представление о настроении и чувствах, их влиянии на состояние здоровья.	Беседы, игры
Январь			
1.	Соблюдай режим дня	-закрепить знания о важности соблюдения режима дня.	Беседы, игры
2.	Мимика и жесты (Зимонина В.Н)	-упражнять детей определять у сверстников их эмоциональное состояние и выражать свои чувства с помощью мимики и жестов.	Беседы, игры
3.	Мое имя	-сделать значимыми для ребенка следующие понятия: день рождения, день ангела (именины);	Беседы, игры
4.	Учимся доставлять радость другим	-воспитывать культуру общения и поведения; -побуждать детей осмысливать свое отношение к окружающим, близким людям, выражать это отношение желанием сделать приятное.	Беседы, игры
Февраль			
1.	Я понимаю	-развивать слуховое и произвольное внимание, логическое мышление, зрительное,	Беседы, игры

		слуховое восприятие, мелкую моторику, координацию движений;	
2.	Я понимаю. Часть 2	-развивать слуховое и произвольное внимание, логическое мышление, зрительное, слуховое восприятие, мелкую моторику, координацию движений.	Беседы, игры
3.	Обрядовая еда	-выявить уровень знаний детей о правильном питании и обрядово еде, используя метод трех вопросов: «Что я знаю?»; «Что хочу узнать?»; «Где или как я могу это узнать?».	Беседы, игры, опыты
4.	Обрядовая еда Часть 2.	-закрепить знания, полученные на предыдущем занятии.	Беседы, игры, опыты
Март			
1.	Живые витамины	-дать элементарные представления о витаминах.	Беседы, игры
2.	В мастерской скульптора	-развивать творческую индивидуальность, интерес к лепке как способу самовыражения.	Игровое упражнение «Глиняная мастерская», лепка понравившегося животного
3.	Мы исследователи, мы следопыты...	-закрепить представления детей о переходе воды в твердое состояние и обратно при изменении температуры.	Беседы, игры
4.	Силовые и подвижные игры	-формировать и укреплять здоровье школьников.	Беседы, игры
Апрель			
1.	Силовые и подвижные игры	-способствовать укреплению психологического и физиологического здоровья детей с помощью силовых и подвижных игр.	Беседы, игры, практика
2.	Растения и природа	-выявить уровень знаний детей о взаимосвязи человека и природы.	Беседы, игры
3.	Гигиена и закаливание	-выявить уровень знаний о гигиене и закаливании.	Беседы, игры
4.	Гигиена и закаливание	-закрепить знания, полученные на предыдущем занятии.	Беседы, игры
Май			
1.	Если случилась беда (Первая медицинская помощь). Солнечный, тепловой удар	-учить действиям при солнечном, тепловом ударе.	Беседы, практические задания
2.	Если случилась беда Часть 2. Обморожение	-учить действиям при обморожениях	Беседы, практические задания

3.	Путешествие в страну Здоровья	-актуализировать и закрепить знания, умения и навыки, получены в течение года.	Беседы, игры.
4.	Здоровый мир	-актуализировать и закрепить знания, умения и навыки, получены в течение года.	Игра-путешествие

Подготовительная группа

№	Название	Цель	Форма проведения
Сентябрь			
1.	Наши верные друзья	-закрепить знания о друзьях нашего здоровья	Беседа, игры
2.	Кто с закалкой дружит, никогда не тужит	-закрепить знания о пользе закаливания	Беседа, игры
3.	Волшебный Морж	-закрепить знания о пользе закаливания на примере ма льчика Вани	Беседа, игры
4	На зарядку – становись!	-закрепить знания о пользе утренней гимнастики	Беседа, игры
Октябрь			
1	Береги зубы (Сизова Н.О.)	-приучать беречь зубы, соблюдать правила ухода за ними;	Путешествие, чтение сказки, коллаж, мнемотаблица
2.	Чистота – залог здоровья	-закрепить знания о важности соблюдения правил личной гигиены	Беседа, игры
3.	Не боимся мы дождей и осенних хмурых дней!	-закрепить знания о пользе прогулок в любую погоду	Беседа, игры
4	Сделай компьютер своим другом	-закрепить знания о вреде и пользе компьютера	Беседа, игры
Ноябрь			
1.	Настроение и здоровье	-актуализировать знания детей о взаимосвязи настроения и здоровья;	Беседа, игры
2.	Мои чувства	-закреплять понятия детей о чувствах, эмоциях.	Беседа, игры
3.	Профилактика негативных эмоций	-закрепить умение детей регулировать свое поведение и эмоциональное состояние.	Беседы, игры
4.	Театр настроений	-закрепить у детей умение изображать различные эмоциональные состояния; -формировать умение работать в коллективе.	Беседы, игры
Декабрь			
2.	Зимние игры и забавы	-закрепить знания о зимних играх и забавах	Беседа, игры
3.	Не радуйтесь чужой беде, ищите лишь добро везде	-воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми через умение управлять свои	Беседа, игры

		эмоциями, поступками.	
4.	Моя внешность	-продолжать знакомить с собой, обращать внимание на свою внешность.	Беседы, игры
Январь			
1.	Что такое доброта	-формировать представления о добре, дружбе, любви на конкретных примерах, поступках окружающих, героев художественной литературы.	Беседа, игры
2.	Звездное небо – великая книга природы	-заинтересовать дошкольников сведениями о Вселенной.	Беседы, игры
3.	Лес – наше богатство (Сизова Н.О.)	-дать детям знания о необходимости беречь природу, о ее пользе и неразрывности жизни «зеленых друзей» - деревьев и человека;	Беседы, игры
4.	Самая быстрая улитка в мире (Сизова Н.О.)	-дать детям расширенные знания об одном из важнейших органов чувств -слухе.	Путешествие, конструирование, коллаж, мнемотаблица.
Февраль			
1.	Морское путешествие	-воспитывать у детей устойчивый интерес и отзывчивость на музыку разного жанра.	Беседы, игры
2.	Если хочешь быть здоров (Безруких М.М.)	-выучить пословицы и поговорки о здоровье	Беседы, практические задания
3.	Самые полезные продукты	-закрепить знания о полезных продуктах	Беседы, игры, разгадывание кроссворда
4.	Удивительные превращения пирожка	-закрепить знания о правилах поведения за столом	Беседы, практическое задание
Март			
1.	Кто жить умеет по часам	-закрепить знания о пользе соблюдения режима дня	Беседы, игры
2.	Пришла весна – ребятишкам не до сна! (Шорыгина Т.А.)	-закрепить знания об играх весной, о весенней одежде	Беседы, разгадывание загадок, заучивание стихотворения о ручейке
3.	Вместе весело гулять	-закрепить знания о пользе прогулок	Беседы, игры, разгадывание кроссворда
4.	Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной	-закрепить знания о пользе каши	Беседы, разгадывание загадок
Апрель			

1.	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты	-закрепить знания о пользе овощей и фруктов	Беседы, игры, практика
2.	Учимся быть осторожными (Зимонина В.Н.)	-развивать внимательность и осторожность, находясь в незнакомом месте; - учить детей умению с помощью лекарственных трав оказывать помощь себе и другим детям.	Беседы, игры
3.	Осторожно – пожар	-активизировать словарь, связанных с профессией пожарного, закреплять правила поведения в экстремальной ситуации.	Беседы, игры, практические задания
4.	Если случилась беда. Первая помощь. Носовое кровотечение.	-учить действиям при носовом кровотечении	Беседы, игры, практические задания
Май			
1.	Если случилась беда. Первая помощь. Обморок.	-учить действиям при обмороках	Беседы, игры, практические задания
2.	Полезные и вредные привычки (Шорыгина Т.А.)	-закрепить знания детей о полезных и вредных привычках	Беседы, прослушивание рассказа о медвежонке Денни, выполнение практических заданий
3.	Лето красное – для здоровья время прекрасное!	-закрепить знания о летних видах спорта	Беседы, разгадывание загадок, выполнение практических заданий.
4.	Путешествие в страну Счастливию	-воспитывать понимание ценности здоровья, потребность быть здоровыми.	Игра-путешествие

Уровень подготовки детей.

К концу освоения программы ребенок должен знать и иметь представление:

- о важности занятий гимнастикой и физкультурой;
- о пользе закаливания;
- о ценности своего здоровья;
- об основных функциях организма;

- об основных витаминах в продуктах питания
- о некоторых внешних признаках здоровья и болезни, о путях передачи инфекций;
- о первой помощи при травме;
- о необходимости обращаться ко взрослым в трудных ситуациях и несчастных случаях;
- о правилах ухода за зубами;

Ребенок должен уметь:

- выбирать полезные продукты, богатые витаминами;
- проводить закаливающие процедуры;
- правильно пользоваться личными вещами;
- вовремя и правильно мыть руки;
- пользоваться телефоном при вызове скорой помощи, милиции, пожарной машины;
- оказывать первую медицинскую помощь.

Литература:

1. Авдеева, Н. и др. Безопасность глазами ребенка: Учебно-методическое пособие по работе с детьми старшего дошкольного возраста. /Авдеева Н., Князева О., Стёркина Р.// Основы безопасности жизни. – 2000. - №4. – С.10-13.
2. Безруких М.М., Макеева А.Г., Филиппова Т.А. Разговор о здоровье и правильном питании: рабочая тетрадь – М.:Nestle, 2017. – 71 с.
3. Белая, К.Ю. Как обеспечить безопасность дошкольника □текст□: методическое пособие – 2-е изд. – М. : 2000. -108 с.
4. Богина, Т.Л. Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях □текст□: методическое пособие /Т.Л.Богина. – М.: Мозаика-Синтез, 2005. – 112с.- (Библиотека воспитателя)
5. Борисова, Е.Н. Система организации физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками □текст□: методическое пособие – 2-е изд. переработ. – М. : Глобус; Волгоград: Панорама, 2009. – 144 с. – (Дошкольное образование)
6. Внимание! Опасно! Правила безопасного поведения ребенка □текст□. – М.: Школьная пресса, 2007. – 24с. – (Я – человек).
7. Деркунская, В. Как воспитать ребенка валеологически культурным?: □текст□ □В.Деркунская, Н.Поведенок□□ Дошкольное воспитание. – 2004.- №11.- С.12-15.
8. Деркунская В.А. Образовательная область Здоровье. Как работать по программе «Детство»: Учебно-методическое пособие. «Сфера», 2012.-176с.
9. Г.Зайцев Уроки Мойдодыра. – Санкт-Петербург: Детство-пресс,2001.

10. Г.Зайцев Уроки Айболита. – Санкт-Петербург: Детство-пресс,2001.
11. Зимонина В.Н. Расту здоровым. Программно – методическое пособие для детского сада: в 2 ч. Ч.2.- М.: ТЦ Сфера,2013. – 240 с.
12. Змановский, Ю.Ф. Воспитаем детей здоровыми □текст□: методическое пособие – 2-е изд. испр. и доп.. – М.: 2001.- 94 с.
13. Кондратьева. Н.Н. Мы. Программа экологического образования □текст□: программа – 2-е изд. – М.:АРКТИ, 2002. – 172 с.
14. Лоскин, В.А., Голубева, Л.Г. Растем играя: Пособие для воспитателей, родителей и инструкторов физической культуры. – М.: Просвещение, 2002. – 110с.
15. Маханева, М.Д. Воспитание здорового ребенка: пособие для практических работников детских дошкольных учреждений □текст, таблицы□: рекомендации - 2-е изд., испр. и доп. – М.: АРКТИ, 2000. – 107с. – (Развитие и воспитание дошкольника).
16. Сизова Н.О. Валеология. Конспекты комплексных занятий в детском саду (от 3 до 7 лет)- СПб.: Паритет,2008. -96с.
17. Урунтаева Г.А., Афонькина Ю.А. Как приобщить малыша к гигиене и самообслуживанию:пособие для воспитателей дет.сада и родителей.- М.: Просвещение,1997.-128с.
18. Формирование здорового образа жизни у дошкольников: планирование, система работы/ авт.-сост. Т.Г. Кареева. – Изд. 3-е, испр. И доп. – Волгоград: Учитель.- 169 с.
19. Шорыгина Т.А. Беседы о здоровье: Методическое пособие. – М.: ТЦ Сфера,2018. – 64 с.