

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД № 446 Г.ЧЕЛЯБИНСКА»
454082 г.Челябинск, пер.Дачный, 14 телефон/факс (8-351)262-07-47; 262-07-47,
адрес электронной почты mdou446@mail.ru

Одобрено
на заседании
Педагогического совета
Протокол № 1
от 31.08.2022г.

Утверждено:
Заведующий МБДОУ
«ДС № 446 г. Челябинска»
А.С. Кондратьева
Приказ № 31
от 31.08.2022г.



Программа по здоровьесбережению
«Здоровый дошкольник»
МБДОУ «Детский сад №446 г. Челябинска»

Разработчики:
заведующий А.С. Кондратьева
старший воспитатель С.Л. Чубай



2022 г.

I. Целевой раздел Программы	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Планируемые результаты освоения детьми программы	4
1.3. Краткая характеристика системы мероприятий по здоровьесбережению ..	5
II. Содержательный раздел Программы	7
2.1. Перспективное планирование познавательных занятий по ознакомлению детей со своим организмом, здоровом образе жизни и основами безопасного поведения	7
2.2. Учебно-методический комплекс	23
III. Организационный раздел	24
3.1. Условия реализации программ	24
3.2. Формы организации двигательной активности детей	24
3.3. Система здоровьесберегающих технологий	26
3.4. Формы взаимодействия с родителями воспитанников	30
Приложение	31

I. Целевой раздел Программы

1.1 Пояснительная записка

Проблема здоровья и его сохранения в современном обществе стоит более чем остро. Словосочетания «здоровьесберегающие технологии» и формирование здорового образа жизни заняли прочное место в беседах с родителями и детьми, в планах воспитательной работы педагогов всех элементов образовательной структуры, начиная от дошкольных учреждений. Но проблема по-прежнему остается актуальной. Как же нужно воспитывать ребенка, чтобы он понимал значимость здоровья и умел бережно к нему относиться?

Давным-давно, еще на заре педагогики, Януш Корчак поделился своими наблюдениями: «Взрослым кажется, что дети не заботятся о своем здоровье...Нет. Детям совершенно так же, как и взрослым, хочется быть здоровыми и сильными, только дети не знают, что для этого надо делать. Объясни им, и они будут беречься».

В настоящее время отмечается усиление оздоровительно-образовательного потенциала физической культуры, включающего в себя формирование культуры движений, осознанной установки детей на здоровый образ жизни, развитие ценностных ориентаций, положительных личностных качеств и активной жизненной позиции по отношению к собственному здоровью. В работе с детьми широко используются новые виды физкультурных занятий, которые дополняют и обогащают традиционные формы двигательной деятельности, ведется разработка и внедрение в практику дошкольных учреждений инновационных технологий образования и оздоровления детей.

В настоящее время проблемы здоровья стали особенно актуальными в связи с устойчивой тенденцией ухудшения здоровья детей. Объем познавательной информации для дошкольников достаточно высок, растет доля умственной нагрузки и в режиме дня. Вследствие этого нередко наблюдается переутомление детей, снижение их функциональных возможностей, что отрицательно влияет не только на состояние здоровья дошкольников, но и на перспективы их дальнейшего развития.

Много лет назад немецкий ученый М. Петенкофер писал: «... не зная настоящей цены здоровью, полученному по наследству, мы издерживаем его без расчета, не заботясь о будущем. Только тогда мы узнаем цену этого богатства, тогда является у нас желание его сохранить, когда мы из здоровых превращаемся в больных».

Поэтому, начиная с младшего возраста необходимо приобщать детей к здоровому образу жизни, формировать культуру здоровья, воспитывать осознанное отношение к ценности своего здоровья.

В современном обществе предъявляются высокие требования к человеку, в том числе и к ребенку. Нашей стране нужны личности творческие, гармонично развитые, активные, инициативные и, конечно же, здоровые. В национальной доктрине образования воспитание здорового образа жизни рассматривается как одна из основных задач образования. Здоровье детей зависит не только от особенностей их физического состояния, но и от условий жизни в семье, санитарной и гигиенической культуры людей, социально-экологической ситуации в стране. Происходящие в государстве, обществе и образовании перемены предъявляют новые требования к качеству отношений дошкольного учреждения и семьи. Главным приоритетом Концепции дошкольного учреждения является оптимизация психологической и физической нагрузки воспитанников, создание условий для сохранения и укрепления здоровья детей.

Роль дошкольного учреждения на сегодняшний день состоит в организации педагогического процесса, сберегающего здоровье ребенка дошкольного возраста и воспитывающего ценностное отношение к здоровью.

Цель: сохранение и укрепление психического и физического здоровья детей

Задачи:

1. Создать условия для ознакомления детей со своим организмом.
2. Формировать у детей сознательное отношение к своему здоровью и потребность в двигательной активности.
3. Научить детей любить себя и окружающих

4. Развивать стремление к оказанию первой медицинской помощи в чрезвычайных ситуациях.

Эти задачи реализуются в каждом дошкольном возрасте и являются ключевыми.

Принципы построения программы

Поставленные задачи будут успешно решаться только при использовании открытых педагогических принципов и методов обучения:

принцип «Не навреди!»;

принцип сознательности и активности;

всестороннего и гармонического развития личности;

системного чередования нагрузок и отдыха;

Принцип доступности и индивидуальности - предусматривает учет возрастных особенностей и возможностей ребенка. Одним из основных условий доступности является преемственность и постепенность усложнения заданий – это достигается правильным распределением материала на занятии. Индивидуальность – это учет индивидуальных особенностей. Каждый ребенок имеет свои функциональные возможности, поэтому материал усваивается по-разному.

Принцип постепенного повышения требований заключается в постановке перед ребенком все более трудных заданий и их выполнения. Для этого целесообразно чередовать нагрузки с отдыхом.

Принцип систематичности – непрерывность и регулярность занятий. Систематические занятия дисциплинируют ребенка, приучают его к методичной и регулярной работе.

Принцип наглядности является основным в обучении движению. Занятия обеспечиваются рядом методических приемов, которые вызывают у ребенка желание заниматься. Для каждого задания мы выбираем наиболее эффективный путь объяснения данного задания – это такие методы как демонстрационный, словесный, игровой, иллюстративно-наглядный.

1.2. Планируемые результаты освоения Программы

1. Достижение стабильных качественных показателей оздоровительной работы;
2. Создание системы мер, обеспечивающих охрану и укрепление здоровья воспитанников;
3. Психологическая комфортность и безопасность условий пребывания детей дошкольного возраста в детском саду.
4. Создание современной предметно-развивающей среды, обеспечивающей охрану и укрепление физического и психического здоровья детей: оборудование центров двигательной активности детей в группах; соответствие физкультурного оборудования и инвентаря программным требованиям; гарантия безопасности занятий;
5. Осознание взрослыми и детьми понятия "здоровье" и влияние образа жизни на состояние здоровья;
6. Снижение уровня заболеваемости детей;
7. Увеличение количества дней, проведенных ребенком в детском саду;
8. Сформированность у детей культурно-гигиенических навыков, знаний о правильном питании, умений в организации самостоятельной двигательной деятельности (подвижные игры, упражнения, гимнастики и пр.)
9. Повышение профессиональной компетентности педагогов, которая предполагает: знание программ, методик и технологий по здоровьесбережению детей; использование в работе диагностических данных о ребенке; создание условий для полноценного физического, психического и социально-личностного развития ребенка; систематическое планирование физкультурно-оздоровительной работы.

1.3. Краткая характеристика системы мероприятий по здоровьесбережению

Программа по здоровьесбережению «Здоровый дошкольник» разработана для детей 1,6 до 7 лет. Мероприятия рассчитаны на 12 месяцев (с сентября по август). Акцент в оздоровительной работе делается на профилактику простудных заболеваний и формирования здорового образа жизни. Индивидуально-дифференцированный подход является основным принципом работы с детьми.

Система мероприятий организуется в определённой последовательности:

- Формирование устойчивого интереса к физкультурным занятиям через игры, упражнения.
- Способствование хорошему самочувствию и стабильной активности каждого ребёнка.
- Развитие его адаптационных возможностей.
- Проведение одного занятия на свежем воздухе (5-7 лет).
- Витаминизация питания.
- Контроль над развитием у детей координации движений, двигательной активности.

Программа реализуется через два основных направления: оздоровительное и познавательное.

Познавательное направление программы содержит для всех возрастных групп следующие общие темы:

1. Как я устроен.
2. Азбука гигиены.
3. Береги своё здоровье.

Оздоровительное направление программы во всех возрастных группах реализуется через здоровьесберегающие технологии:

Смешанная группа раннего возраста (1,6-3 года)

- Пальчиковая гимнастика
- Бодрящая гимнастика
- Артикуляционная гимнастика
- Дыхательная гимнастика
- Босохождение
- Ребристые дорожки

2 младшая группа

- Пальчиковая гимнастика
- Бодрящая гимнастика
- Артикуляционная гимнастика
- Дыхательная гимнастика
- Босохождение
- Ребристые дорожка

Средняя группа

- Пальчиковая гимнастика
- Бодрящая гимнастика
- Артикуляционная гимнастика
- Дыхательная гимнастика
- Гимнастика для глаз
- Босохождение
- Ребристые дорожки

Старшая группа

- Пальчиковая гимнастика
- Бодрящая гимнастика

- Артикуляционная гимнастика
- Дыхательная гимнастика
- Гимнастика для глаз
- Босохождение
- Ребристые дорожки
- Обширное умывание (мытьё рук до локтя)
- Чесночная ароматерапия

Подготовитель

группа

Пальчиковая

гимнастика

- Бодрящая гимнастика
- Артикуляционная гимнастика
- Дыхательная гимнастика
- Гимнастика для глаз
- Корректирующая гимнастика
- Босохождение
- Ребристые дорожки
- Обширное умывание (мытьё рук до локтя)
- Чесночная ароматерапия

Инструктор по физической культуре

- Профилактика плоскостопия
- Профилактика нарушения осанки

Музыкальный руководитель

- Танцетерапия
- Пальчиковая гимнастика
- Дыхательная гимнастика

II. Содержательный раздел Программы

2.1. Перспективное планирование познавательных занятий по ознакомлению детей со своим организмом, здоровом образом жизни и основами безопасного поведения.

Перспективное планирование познавательных занятий по ознакомлению детей со своим организмом, здоровом образом жизни и основами безопасного поведения.

Цель: формирования основ безопасности собственной жизнедеятельности и формирования предпосылок экологического сознания (безопасности окружающего мира)

Задачи: 1. Создавать условия для ознакомления со своим организмом.

2. Во время пребывания ребенка в дошкольном учреждении формировать у него осознанное отношение к своему здоровью и потребность в двигательной активности.

3. Учить ребенка любить себя и окружающих.

4. Формировать представления об опасных для человека и окружающего мира природы ситуациях и способах поведения в них;

5. Приобщать к правилам безопасного для человека и окружающего мира природы поведения;

Перспективное планирование познавательных занятий в группе 1,6-3 года

Месяц	Тема	Мероприятия
сентябрь	Здравствуй, здравствуй детский сад!	<ol style="list-style-type: none"> Беседа: "Наши любимые игрушки" - организовать беседу по знакомству детей с групповой комнатой, играми и игрушками, формировать основы безопасного поведения в группе, необходимости поддержания порядка. Игра-ситуация "Серенький зайка знакомится с детьми" - Формировать умение называть сверстников по именам, способствовать сближению детей, формированию доброжелательного отношения к сверстникам и взрослым, развивать интерес к друг другу. Д/и "Вежливый мышонок" - формировать нравственные качества (вежливость, внимательность), учить проявлять заботу, говорить вежливые слова (здравствуйте, до свидания, пожалуйста, спасибо) Д/и "Кто помогает соблюдать чистоту и порядок". Закрепить знания о труде младшего воспитателя и предметах для их труда; закреплять знания о правилах гигиены.
октябрь	Наши важные помощники	<ol style="list-style-type: none"> Беседа "Правила личной гигиены" - Приучать детей самостоятельно мыть руки, лицо, расчесывать волосы, пользоваться носовым платком. д/и "Умоем куклу" - перенести полученные навыки умывания в игровые действия, поддерживать положительные эмоции к процессу умывания. Рассматривание иллюстраций, чтение художественной литературы "Утром чистя зубы, помни ты всегда, что зубная щетка только для тебя" - Закрепление знаний детей о предметах личной гигиены. п/и "Поручения" - Учить действовать в соответствии с заданием, побуждать к самостоятельности. Слушание звуков природы - создать спокойную психологическую атмосферу в группе.

ноябрь	В гостях у доктора Айболита	<ol style="list-style-type: none"> 1. Рассматривание иллюстраций о профессии врача, медсестры - дать представление детям о профессии, провести беседу о правилах поведения в кабинете врача. 2. Кукольный театр "Мишка заболел" - закрепить полученные знания о профессии врача, вызвать чувство сострадания к больному, желание прийти на помощь. 3. д/и "Витаминчики" - познакомить детей с названиями овощей и фруктов, чем полезны. 4. беседа "Зарядка" - напомнить детям о необходимости зарядки, вызвать желание ежедневно делать зарядку. 5. п/и "Ручками похлопаем, ножками потопаем" - активизировать двигательную активность, вызвать положительные эмоции.
декабрь	Маша варежку одела	<ol style="list-style-type: none"> 1. Беседа о сезонных изменениях, об одежде - напомнить детям, о времени года, о том как нужно одевать, когда идешь на улицу. 2. Д/и "Оденем куклу Таню на прогулку" - закрепить знания детей о предметах одежды и их назначении, развивать потребность в обращении с вопросами и просьбами к взрослым и старшим детям. 3. "Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья!" - напомнить детям о пользе прогулок. 4. Рисование "Снежок" - развивать мелкую моторику, закреплять знания о сезонных изменениях. 5. Беседа, наблюдение на прогулке "Что такое хорошо, что такое плохо" - закреплять знания детей о безопасном поведении на прогулке.
январь	Тело человека	<ol style="list-style-type: none"> 1. Беседа "Ножки, ручки.." - напомнить детям о строение тела человека, гендерной принадлежности и отличии девочек от мальчиков (как одеваются, прически) 2. д/и "Где же глазки?" - закреплять знания о частях тела и органах чувств, учить ориентироваться. 3. п/и "Встанем - сядем" - активизировать двигательную активность, быстроту реакции. 4. Пальчиковая гимнастика - развивать мелкую моторику, умение владеть своими руками. 5. Д/и "Поручения" - создать доброжелательную атмосферу в группе закреплять умение четко выполнять поручения.
февраль	В здоровом теле - здоровый дух	<ol style="list-style-type: none"> 1. Беседа "Утренняя зарядка" - напомнить детям о необходимости выполнять зарядку. Закреплять знание о роли органов чувств. 2. Игра - ситуация "Правила поведения за столом" - посредством инсценировки закрепить знания детей о правилах поведения за столом, пользовании столовыми приборами и посудой. Как правильно есть пищу (не торопиться, тщательно все пережевывать, не толкать соседа и т.д.) 3. П/и «Подражание» - Развивать двигательную активность, умение подражать животным 4. Игры с язычком - развивать мышцы лица и языка. 5. Гигиенические процедуры перед приемом пищи - закреплять правила личной гигиены.

март	Здоровая пища	<ol style="list-style-type: none"> 1. Беседа "Чтобы быть здоровым, надо хорошо кушать" - Уточнить знания детей о полезных продуктах, их значении для здоровья и хорошего настроения. 2. Д/и "Разложи по тарелочкам" - закреплять знания детей об овощах и фруктах, их форме, цвета. 3. Беседа «Здоровые зубы».- Учить детей осознанно заботиться о своем здоровье, закреплять знания о необходимости чистить зубы. 4. Игровая ситуация "От чего болит живот"- На примере куклы показать детям последствия от частого употребления вредной пищи.
апрель	Здоровый сон	<ol style="list-style-type: none"> 1. Беседа "Для чего нам сон" - расширять знания детей о пользе сна 2. Д/и "Подготовка ко сну" - закреплять знания детей о постельных принадлежностях и их названиях и назначении (подушка, матрас, одеяло). Закреплять последовательность раздевания и развешивания одежды перед сном. 3. Дыхательная гимнастика - профилактика простудных заболеваний, стабилизация психоэмоционального состояния. 4. Чтение художественной литературы "Сказки перед сном" 5. Прослушивание колыбельных песен - прививать любовь к русскому фольклору.
май	Солнышко лучистое	<ol style="list-style-type: none"> 1. Беседа "Весенняя пора" - напомнить детям о сезонных изменения и необходимости одевать по сезону, о том чем полезно солнце и какой вред может нанести. 2. П/и "Бабочки, жучки" - закреплять умение подражать насекомым, активизировать двигательную активность 3. Д/и "Внимание, опасность!" - дать знания об опасности на улице весной (гололед, оттепель, насекомые и т.д.) 4. Рисование "Яркое солнышко" - развивать мелкую моторику рук, воображение.
Июнь-август	Лето красное – для здоровья время прекрасное	<p>Тема: «Лето красное – для здоровья время прекрасное»</p> <p>Цель: 1. Сформировать представление о пользе закаливания в летний период. 2. Познакомить детей с полезными и вредными для человека привычками 3. Познакомить детей с лекарственными растениями и их применением.</p> <p>Д/игры и упражнения: «На прогулке». «Что где растёт»</p> <p>Игра с мячом «Какие виды спорта ты знаешь?»</p> <p>М/П/И «Что могут руки»</p> <p>Игры на сплочение детского коллектива: «Добрые слова», «Комплименты», «Здравствуй, друг».</p> <p>Дидактическое упражнение «Доскажи словечко»</p> <p>Рассматривание книг, альбомов о спорте К.Чуковский «Айболит»; Е.Шкловский «Как лечили мишку».</p>

**Перспективное планирование познавательных занятий
во второй младшей группе (3-4 года)**

1 -я неделя	2 - я неделя	3 - неделя	4 - неделя
Сентябрь " Знакомство с детским садом."			
<p>Диагностика культурно - гигиенических навыков Закрепление частей тела человека.</p>	<p>Тема: Экскурсия по детскому саду. Цель: Знакомство с детским садом. Вызвать положительный эмоциональный отклик.</p>	<p>Тема: Экскурсия по территории детского сада Игры на различных участках детского сада. Цель: Привитие интереса к детскому саду и его территории</p>	<p>Тема: Экскурсия в медицинский кабинет. Цель: учить детей не бояться врача и медсестру.</p>

октябрь Знакомство с работой врача и медсестры			
<p>Тема: Знакомство с врачом и медсестрой.</p> <p>Цель: познакомить детей с работой медицинских работников .учить их не бояться.</p>	<p>Тема: Беседа о медицинских инструментах . наблюдение за работой медицинской сестры.</p> <p>Цель: продолжать знакомство с работой медсестры.</p>	<p>Тема: Что нужно для того, чтобы не болеть. (Зарядка, мытьё рук, закаливание)</p> <p>Цель: Создание условий для формирования здорового образа жизни.</p>	<p>Тема: Чтение К. Чуковского "Доктор Айболит"(отрывки)</p> <p>Цель: продолжать работу по формированию культурно гигиенических навыков.</p>
Ноябрь "Человек"			
<p>Тема: НОД "Вот я какой"</p> <p>Цель Закрепление знаний частей тела.</p>	<p>Тема: НОД "Мальчики и девочки"</p> <p>Цель: познакомить детей с тем, что все люди делятся на два пола</p>	<p>Тема: Д\ игры "Где же наши ручки", "Покажи, что назову"</p> <p>Цель: Продолжать знакомить с частями тела.</p>	<p>НОД "Личная гигиена"</p> <p>Чтение К. Чуковского "Мойдодыр".</p> <p>Цель: формирование умений заботиться о чистоте своего тела.</p>
Декабрь "Зубы"			
<p>Беседа Наши зубы</p> <p>Цель: Познакомить детей с ролью зубов в нашем организме.</p>	<p>С\р. игра "Лечим кукле зубы"</p> <p>Цель: Продолжать знакомить детей с ролью зубов в нашем организме.</p>	<p>Показ на фланелеграфе сказки "Птичка Тари".</p> <p>Цель: Продолжать расширять представления детей о том, за зубами необходимо ухаживать регулярно.</p>	<p>. Тема: Знакомство с профессией стоматолога. Рассматривание иллюстраций.</p> <p>Цель: Знакомство с профессией стоматолога.</p>
январь "Одежда. Обувь"			
<p>Тема: Как мы одеваемся на прогулку зимой.</p> <p>Цель: познакомить со значением одежды и обуви в жизни человека.</p>	<p>Тема: Игровая ситуация "Оденем куклу на прогулку"</p> <p>Цель: Продолжать знакомить со значением одежды и обуви в жизни человека.</p>	<p>Тема: Чтение Л. Воронковой. "Маша - растеряша" Беседа</p> <p>Цель: учить аккуратно относиться к своим вещам.</p>	<p>Тема: Дидактическая игра "Одень куклу по погоде"</p> <p>Цель: Продолжать знакомить со значением одежды и обуви в жизни человека</p>
Февраль «Что нужно для того , чтобы не болеть»			
<p>Тема: НОД "Что делать, если</p>	<p>Тема: Осторожно! Лекарства! Сюжетно -</p>	<p>Тема: С\ р. игра "кукла заболела</p>	<p>Тема: Расту здоровым , малыш!</p>

заболел"Как беречь других" Цель: учить детей узнавать признаки заболевания и проявлять заботу о других.	ролевая игра"Аптека" Цель; Познакомить детей с тем, что нужно осторожно обращаться с лекарствами.	Слушание музыки П. Чайковского "Болезнь куклы" Цель: решение проблемы , как помочь кукле.	Цель: дать представление о том, как полезен подвижный образ жизни. Досуг "Ловкие, умелые, быстрые и смелые"
Март «Питание»			
1. Тема:"Витамины и полезные продукты" Цели: 1 Помочь детям понять, что здоровье зависит от здорового питания.	Тема: "Что такое витамины" Рассматривание иллюстраций Цель: Закреплять представление о витаминах , о том что есть полезные и не очень полезные продукты.	Тема: Игровая ситуация "Научим куклу сервировать стол" Заваривание лечебного чая. Цель: дать представление о роли лекарственных растений в жизни человека.	3. "Беседа о живых витаминах. Проращиваем лук. Цель: Двать представление о том, что в растениях содержатся настоящие живые витамины.
Апрель «Настроение»			
Тема: "наши хорошие поступки" Цель: Закрепить связь между хорошими поступками людей и настроением у окружающих нас взрослых, родных, друзей.	Тема Ситуативный разговор. "За что меня можно похвалить" Продолжать закреплять связи между хорошими поступками людей и настроением у окружающих нас взрослых, родных, друзей	Тема: Рисование "Солнышко смеётся" Цель: Учить определять хорошее и плохое настроение.	Тема: Дигра "Узнай какое настроение" Цель: Учить определять хорошее и плохое настроение.
Май «О пользе закаливания»			
Тема: Беседа о солнышке и его целебном свете" Цель: познакомить детей с ролью солнца в оздоровлении .	Тема: Польза прогулки. Цель: продолжать работу по закладыванию основ здорового образа жизни.	Тема: Как правильно закаливаться" Цель: познакомить детей с тем, какую роль играет закаливание в укреплении здоровья человека.	Тема: Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья. Подвижные игры на свежем воздухе. Цель: познакомить детей с ролью естественных факторов природы в закаливании организма.
Июнь-август «Лето красное – для здоровья время прекрасное» (план работы на летний оздоровительный период)			

Перспективное планирование познавательных занятий в средней группе (4-5 лет)

1 -я неделя	2 - я неделя	3 - неделя	4 - неделя
Сентябрь " Гигиена"			
<p>Тема: "Личная гигиена"</p> <p>Цель: Воспитание культурно – гигиенических навыков.</p>	<p>Тема: Чтение произведения К. И. Чуковского «Мойдодыр»</p> <p>Цель: Способствовать формированию у ребёнка потребности быть здоровым.</p>	<p>Тема: О расческе и зубной щетке.</p> <p>Цель: познакомить детей с историей происхождения этих средств личной гигиены</p>	<p>Тема: Поговорим о носовом платке.</p> <p>Цель: Познакомить детей с назначением носового платка.</p>
Октябрь Знакомство с работой врача и медсестры. Уколы и прививки.			
Тема: экскурсия в	Тема: Чтение	Тема: просмотр	Тема: Для чего нужны

<p>медицинский кабинет.</p> <p>Цель: познакомить детей с работой медсестры.</p>	<p>стихотворения "Я уколов не боюсь"</p> <p>Цель: показать детям значение прививки в оздоровлении человека.</p>	<p>мультфильма "про бегемота, который боялся прививок"</p> <p>Цель: показать детям значение прививки в оздоровлении человека.</p>	<p>прививки?</p> <p>Цель: продолжить знакомство с оздоровлением организма при помощи прививок.</p>
Ноябрь "Человек"			
<p>НОД "Вот мы какие"</p> <p>Цель: Расширить и систематизировать знания детей о внешнем строении своего организма</p>	<p>Тема: Чем мы дышим?</p> <p>Цель: познакомить детей с системой дыхания.</p> <p>Беседа «Носы разные нужны, носы разные важны»</p> <p>Беседа «Как мы слышим»</p> <p>Д/ игра «Узнай по запаху»</p>	<p>Тема: Зачем человеку голова?</p> <p>Продолжить знакомство со строением своего тела. , рассказать о роли головы в жизни человека.</p>	<p>Тема: Для чего нужны руки и ноги:</p> <p>Цель: продолжить знакомство с частями тела человека.</p>
Декабрь "Зубы"			
<p>Тема: Беседа о строении зубов.</p> <p>Цель: Освоение детьми особенностей строения зубов у человека.</p> <p>Формирование представлений о том, что зубы надо беречь и правильно за ними ухаживать.</p>	<p>Тема: Д/ игра "Полезно – неполезно"</p> <p>Цель: Рассказать детям о продуктах питания и об их значении для человека, познакомить с понятиями "питательные вещества", "правильное", или "здоровое питание".</p>	<p>Тема: Загадки о фруктах, об овощах, о зубах.</p> <p>Цель: Сформировать понятия детей о пользе продуктов содержащих витамины.</p>	<p>Тема: НОД "Чтобы зубы не болели"</p> <p>Цель: Формирование представлений о том, что зубы надо беречь и правильно за ними ухаживать.</p>
Январь "Одежда. Обувь"			
<p>Тема: Беседа о зимней одежде. Моделирование одежды для лыжной прогулки.</p> <p>Цель: рассмотреть особенности зимней одежды.</p>	<p>Тема: Решение проблемной ситуации"Для чего нужно спать?"</p> <p>Моделирование одежды для сна.</p> <p>Цель: познакомить с ролью сна в жизни</p>	<p>Тема: Д/игра лото "Одежда обувь"</p> <p>Цель: продолжить знакомить с видами одежды и обуви, учить классифицировать.</p>	

	человека		
Февраль Что нужно для того , чтобы не болеть.			
<p>Тема: Неделя здоровья: спортивные праздники и развлечения.</p> <p>Цель: создать условия для отдыха. Вызвать желание заниматься спортом.</p>	<p>Тема: Неделя здоровья: спортивные праздники и развлечения.</p> <p>Цель: создать условия для отдыха. Вызвать желание заниматься спортом.</p>	<p>Тема: Незваные гости - грипп и простуда.</p> <p>Цель Напомнить детям о том, почему человек болеет. Вызвать желание укреплять свое здоровье.</p>	<p>Тема: Спорт – здоровье!</p> <p>Цель: Воспитывать у детей интерес спорту, желание заниматься, делать различные упражнения, получать эмоциональный отклик от физических упражне ний</p>
Март Питание.			
<p>Тема: Беседа "Что вы кушаете дома?"</p> <p>Цель: Рассказать детям о продуктах питания и об их значении для человека,</p>	<p>Тема: Рассматривание иллюстраций с изображением продуктов питания</p> <p>Цель: Развивать любознательность, умение выделять правила здорового питания</p>	<p>Тема: С/игра «Магазин»</p> <p>Д/ игра «Мы играем в магазин»</p> <p>Цель: Воспитывать у детей отношение к своему здоровью и здоровью окружающих</p>	<p>Тема: НОД Здоровое питание</p> <p>Цель: Воспитание потребности в употреблении в пищу полезных продуктов.</p>
Апрель Настроение			
<p>Тема: "Какое у меня лицо?"</p> <p>Цель: Формировать эмоциональную сферу детей, учить понимать свои и чужие эмоции, сопереживать</p>	<p>Тема: Весело и грустно</p> <p>Цель: Продолжать формировать эмоциональную сферу детей, Учить соотносить свои эмоции со своим физическим состоянием, мышечной активностью..</p>	<p>Тема: "Почему мы злимся"</p> <p>Цель: Научить детей разрешать межличностные конфликты, контролировать свои эмоции. Учить пользоваться нормами – регуляторами (уступать, договариваться, извиняться).</p>	<p>Тема: "Мы такие разные"</p> <p>Цель: Дать представление детям о различии полов. Формировать у детей о мужественности и женственности, желание быть сильными, смелыми; нежными, красивыми.</p>
Май О пользе закаливания.			

Тема: "Остров здоровья"	Тема: Как мальчик Вова решил закаляться. (авторская сказка)	Тема: Путешествие в страну Неболейка.	Тема: "В здоровом теле здоровый дух" - физкультурный досуг
Цель: профилактика простудных заболеваний через проведение закаливающих процедур	Цель: На примере сказки рассказать детям о пользе закаливания	Цель: профилактика простудных заболеваний через проведение закаливающих процедур	Цель. формировать у детей положительного отношения к двигательной активности через физическую культуру
Июнь-август «Лето красное – для здоровья время прекрасное» (план работы на летний оздоровительный период)			

Перспективное планирование познавательных занятий в старшей группе (5-6 лет)

1-я неделя	2 - я неделя	3 - неделя	4 - неделя
Сентябрь Лекарственные растения			
Тема: Лекарственные растения Челябинской области	Тема: Приготовление напитков из лекарственных трав.	Тема: Лечебные деревья. Цель: Познакомить	Тема: Рисование лекарственных

Цель: Продолжить знакомство с лекарственными растениями Учить делать гербарий.	Цель: учить детей готовить лекарственный чай.	детей с лечебными свойствами некоторых деревьев.	растений. Составление альбома. Цель: закрепить названия лекарственных растений.
Октябрь Витамины и прививки.			
"Витамины и их роль в укреплении организма" Цель:	Тема: Приготовление витаминного салата Цель: учить детей готовить витаминный салат.	Д/и "Витамины» лото «Запасы на зиму" Цель :Закрепить знания детей о витаминах	Тема: Рисование "Витамины на нашем столе" Цель: через рисунок закрепить представление детей о витаминах растительного происхождения.
Ноябрь Человек Тело человека.			
Тема: «Смотри во все глаза!» Цель: Дать представление о том, что глаза являются одним из основных органов чувств человека; познакомить детей со строением глаза	Тема: «Скелет - опора нашего организма» Цель:	Тема: «Слушай во все уши!» Дать знания об органах слуха, у Цель: точнить, что уши у всех разные; учить при помощи опытов различать силу. Высоту, тембр звуков; закрепить знания	Тема: Развлечение «Чистота - залог здоровья!» Цель:
Декабрь Мой организм			
Тема: «Главная часть тела» Цель: Дать представление детям о том, что головной мозг нами руководит. Думает, запоминает, подсказывает как лучше рисовать, лепить и т.д.	Тема: Беседа «Крепкие, крепкие зубы» Рассматривание иллюстраций о правильной чистке зубов. Цель:	Тема: Что любит сердце» Рассказать, что сердце живет в груди у человека, оно стучит, можно рукой потрогать грудь и услышать его стук Цель:	Тема: Возможности человека. Составление книги рекордов Гиннеса группы. Цель. Познакомить с выдающимися достижениями человеческого организма.
Январь Рождественские каникулы.			
Тема: Рождественские	Тема: Рождественские	Тема: Спортландия	Тема:

каникулы. Спортивные праздники и развлечения. Цель: создать условия для отдыха. Вызвать желание заниматься спортом	каникулы. Спортивные праздники и развлечения. Цель: создать условия для отдыха. Вызвать желание заниматься спортом	- спортивные игры и развлечения. Цель: создать условия для отдыха. Вызвать желание заниматься спортом	Развлечение «Доктор Айболит» Цель: создать условия для отдыха. Вызвать желание заниматься спортом
Февраль Что нужно, чтобы не болеть			
Тема: Беседа: "Откуда берутся болезни" Ситуация: "Как помочь больному" Цель: Учить самостоятельно следить за своим здоровьем, знать несложные приемы самооздоровления,	Тема: "Микробы и вирусы" Чтение: «Сказки о микробах», Цель: Дать детям элементарное представление об инфекционных заболеваниях и их возбудителях, о пользе прививок.	Тема: "Правила личной гигиены". Цель: формировать у детей потребность в личной гигиене.	. Тема: «Здоровье и болезнь» Цель: Научить детей заботиться о своем здоровье, избегать ситуаций, приносящих здоровью вред
Март Питание			
Тема: "Город "Желудок" Цель: Рассказать о пищеварительной системе: рот, пищевод, желудок, кишечник, как дружить с желудком (пищу хорошо пережевывать, нельзя есть сильно горячее и сильно холодное, голодать нельзя, после еды нельзя бегать,	Тема: "Правильное питание – здоровое питание". Цель: Закрепить знания детей о продуктах питания и их значении для человека, о понятиях «питательные вещества», «правильное», или «здоровое питание».	Тема: Д/и "Съедобное - несъедобное" Д/и "Вредно - полезно" Цель: Закрепление знаний о вредных и полезных продуктах.	Тема: Правильное питание - залог здоровья. Цель: Расширять представления детей о продуктах питания и их значении для человека выделять правила здорового питания.
Апрель Настроение			
Тема: "Моё настроение" развивать умение понимать своё настроение и настроение других людей; формировать коммуникативные навыки; расширять словарный	Тема: Д) игра "Угадай мое настроение" "Фотография"Посмотри на фотографию - узнай настроение. Цель:	Тема: Путешествие в страну "настроение" Цель: Обобщение и закрепление знаний о чувствах радости, грусти, гнева, удивления, испуга и	Тема: НОД "Мои чувства. Мое настроение" Цель: - создавать групповую сплоченность, снимать

запас в области чувств и эмоций.		спокойствия.	эмоциональное напряжение; - расширять представления об эмоциях и различных эмоциональных состояниях;
Май О пользе закаливания			
Тема: "Пожалей свою бедную кожу" О пользе закаливающих процедур. Углубить знания детей об уходе за кожей, рассказать о закаливании	Тема: НОД "Закаливание и бодрящая гимнастика после сна" Цель: Создавать у детей эмоциональный настрой при выполнении водных закаливающих процедур; -осознанно выполнять закаливание;	Тема :Досуг по закаливанию "Сильные ,смелые ловкие" Цель: Создавать у детей эмоциональный настрой при выполнении водных закаливающих процедур; -осознанно выполнять закаливание;	Тема: Развлечение: "Физкультура и труд - здоровье дают! " Цель: Создавать у детей эмоциональный настрой при выполнении водных закаливающих процедур; -осознанно выполнять закаливание;
Июнь-август «Лето красное – для здоровья время прекрасное» (план работы на летний оздоровительный период)			

**Перспективное планирование познавательных занятий
в подготовительной к школе группе (6-7 лет)**

1 -я неделя	2 - я неделя	3 - неделя	4 - неделя
сентябрь			
Неделя здоровья	Тема: " Что ты знаешь о профессии врача.	Тема: Какие бывают врачи?	Тема: Что такое медицинские

1. "Я и мое здоровье" 2. "Витаминный день" 3. "В гостях у доктора ЗОЖ" 4. "Папа, мама, я - спортивная семья" спортивный досуг.	Цель: Расширять и уточнять знания детей о профессии врача.	Цель: Познакомить с разными специальностями врачей.	инструменты. Цель: Уточнить знания детей о медицинских инструментах.
Октябрь : "Я – человек".			
Тема: "Я – человек". Цели: 1. На основе исследовательской деятельности, развивать представление о том, что человек - часть природы и одновременно существо мыслящее.	Тема: Скелет. Цель: Познакомить детей со скелетом человека. Дать представление о том, для чего он нужен.	Тема: Зачем нашему телу вода? Цель: Познакомить детей с той ролью, которую выполняет вода в нашем организме.	Тема: Как мы растем. Цель: Дать понятие о том, что человек, начиная с рождения меняется, растет. показать с помощью иллюстраций, как это происходит.
Ноябрь Я - человек.			
Тема: "Легкие и система дыхания". Цель: Познакомить детей с функцией легких.	Тема: " Органы пищеварения" Цель: . Дать общее представление об органах пищеварения, о правилах питания и поведения за столом	Тема: "Как мы узнаём мир. Наши уши и носы". Познавательная - исследовательская деятельность Цели : 1. Познакомить детей с органами чувств человека. 2. Показать приспособление органов чувств к окружающей среде.	Тема: "Как мы узнаём мир? Для чего нам рот, глаза?" Познавательная - исследовательская деятельность. Цель: 1. Закрепить знания детей о назначении рта и глаз.
Декабрь Что нужно, чтобы не болеть.			
Тема: "Болезни и их причины". Цель: Познакомить детей с причинами болезней и почему это происходит.	Тема: " Грипп. Как уберечь себя от гриппа". Цель: формировать у детей навыки безопасного поведения при ОРЗ и ОРВИ	Тема: Бронхит: Беседа с врачом или медсестрой. Цель: Знакомить детей с правилами безопасного поведения при разных заболеваниях. Учить беречь своё здоровье.	Тема: "Как вести себя во время болезни". Ситуативный разговор Цель: продолжить знакомство с правилами, сохраняющими здоровье.

Январь Рождественские каникулы			
<p>Тема: Рождественские каникулы. Спортивные праздники и развлечения.</p> <p>Цель: создать условия для отдыха. Вызвать желание заниматься спортом</p>	<p>Тема: Рождественские каникулы. Спортивные праздники и развлечения.</p> <p>Цель: создать условия для отдыха. Вызвать желание заниматься спортом</p>	<p>Тема: Сильные, смелые.</p> <p>Спортивные игры и развлечения.</p> <p>Цель: создать условия для отдыха. Вызвать желание заниматься спортом</p>	<p>Тема: Развлечение</p> <p>"В гостях у Мойдодыра"</p> <p>Цель: создать условия для отдыха. Вызвать желание заниматься спортом</p>
Февраль Гигиена.			
<p>Тема: Поговорим о микробах</p> <p>Цель: продолжать знакомить с микробами, которые вредят нашему организму.</p>	<p>Тема: Правила личной гигиены.</p> <p>Цель: формировать у детей потребности в личной гигиене.</p>	<p>Тема: О гигиенических принадлежностях. Составление сказок о предметах личной гигиены.</p> <p>Цель: Закрепить знания детей о предметах личной гигиены.</p>	<p>Тема: У нас в гостях Мойдодыр"</p> <p>Театральная деятельность детей.</p> <p>Цель: формирование устойчивых культурно - гигиенических навыков.</p>
Март Как устроен человек.			
<p>Тем: «Что у меня внутри?»</p> <p>Цель: Формировать познавательный интерес детей к своему организму.</p> <p>Продолжить знакомить детей со строением тела человека.</p>	<p>Тема: « Для чего человеку нужна пища?»</p> <p>Цель: формировать у детей представление о необходимости приема пищи и правильном питании.</p>	<p>Тема. "Органы пищеварения. Правильное питание".</p> <p>Цель : 1. Закрепить представление об органах пищеварения, о правилах питания и поведения за столом</p>	<p>Тема:"Мышцы, кости и суставы"</p> <p>Цель: Закрепить знания о скелете и его назначении в теле человека.</p>
Апрель Как устроен человек.			
<p>Тема: «Сердце и система кровообращения».</p> <p>Цель: Учить детей прощупывать пульс, дать представление о системе кровообращения.</p>	<p>Тема: « Что такое плоскостопие»</p> <p>Цель: Познакомить детей с понятием «плоскостопие». Рассказать о причинах этого заболевания и способах профилактики.</p>	<p>Тема: «Чтобы зубы были крепкими»</p> <p>Цель: Продолжать знакомить детей с правилами гигиены.</p> <p>Закреплять правила ухода за зубами и полостью рта.</p>	<p>Тема: «Правильная осанка».</p> <p>Цель: 1. Дать знания о том, что такое правильная осанка и профилактика её нарушений</p>

Май О пользе витаминов и лекарственных растений.			
<p>Тема: «Запомните, детки, таблетки – не конфетки».</p> <p>Цель: Дать детям знания о правилах пользования лекарственными препаратами, о пользе витаминов и правильном их использовании.</p>	<p>Тема: «В мире комнатных растений».</p> <p>Цель: Закрепить знания детей о комнатных растениях и правилах ухода за ними, безопасного обращения с ними.</p>	<p>Тема: Природа - друг, природа - враг.</p> <p>1. Дид. игра "Что где растёт" (лекарственные и ядовитые растения)</p> <p>2. Настольная игра "Сбор грибов и ягод" (закрепление знаний о съедобных и несъедобных грибах)</p>	<p>Тема: "Да. здравствует мыло душистое.</p> <p>Цель : Создать положительный эмоциональный настрой, закрепить культурно-гигиенические навыки.</p>
Июнь-август «Лето красное – для здоровья время прекрасное» (план работы на летний оздоровительный период)			

2.2. Учебно-методический комплекс

1. Авдеева Н.Н., Князева О.Л. Программа «Основы безопасности детей дошкольного возраста». М., 2000.
2. Алямовская, В.Г. Как воспитать здорового ребенка. М., 1993. – 132с.
3. Береснева, З.И. Здоровый малыш: программа оздоровления детей в ДОУ/ под ред. З.И. Бересневой.- М.: Сфера, 2005 – 31 с.

4. Васильева М.А. «Программа воспитания и обучения ребенка в детском саду» под редакцией М.А.Васильевой. М., 2003.
5. Волошина, Л.Н. Играйте на здоровье / Л.Н.Волошина – М: 2003 – 87 с.
6. Кочеткова Л.В.. Оздоровление детей в условиях детского сада./ М.: ТЦ Сфера,2007
7. Крылова И.И.. Здоровьесберегающее пространство дошкольного образовательного учреждения: проектирование, тренинги, занятия / Волгоград: Учитель, 2009
8. Сивачева, Л.Н. Физкультура-это радость!/ Спортивные игры с использованием нестандартного оборудования С-П. Детство-Пресс. - 2002г.
9. Утробина, К.К. Занимательная физкультура для дошкольников./ М.: Изд-во Гном и Д., 2003

III. Организационный раздел

3.1. Условия реализации программы

- Реализация здоровьесберегающих технологий по всем разделам образовательной программы;
- Соблюдение рационального режима дня, обеспечивающего смену разнообразной деятельности и отдыха;
- Использование современных прогрессивных методов и приемов обучения;

- Индивидуальный подход к ребенку сообразно его уровню развития, биологическому и психологическому возрасту;
- Реализация различных форм систематической работы с родителями;
- Развивающая среда ДОУ:
 - Физкультурный зал
 - Музыкальный зал
 - Физкультурный центр в групповой комнате;
 - Спортивная площадка (на участке детского сада);
 - Кабинет логопеда
 - Медицинский кабинет
 - Методический кабинет

3.2. Формы организации двигательной активности детей

Одним из условий рациональной организации деятельности детей в ДОУ является обеспечение оптимального двигательного режима, который позволяет удовлетворить физиологическую потребность в движении, способствует развитию основных двигательных качеств и способствует поддержанию работоспособности на высоком уровне в течение всего дня. Двигательной активностью является любое движение тела, обусловленное сокращением скелетных мышц и приводящее к затратам энергии.

Виды занятий	Варианты содержания	Особенности организации
Утренняя гимнастика	<ul style="list-style-type: none"> • Традиционная гимнастика • Ритмическая гимнастика • Корректирующая гимнастика 	Ежедневно утром, на открытом воздухе или в зале. Длительность 10 мин.
Физкультурные занятия	<ul style="list-style-type: none"> • Традиционные занятия • Игровые и сюжетные занятия • Занятия тренировочного типа • Тематические занятия • Занятия на свежем воздухе 	3 раза в неделю
Физкультминутки Музыкальные минутки	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнение для снятия общего и локального утомления • Упражнения для кистей рук • Гимнастика для глаз • Гимнастика для улучшения слуха • Дыхательная гимнастика • Упражнения для профилактики плоскостопия 	Ежедневно проводятся во время занятий Длительность 3-5 мин.
Корректирующая гимнастика после сна	<ul style="list-style-type: none"> • Разминка в постели – корректирующие упражнения и самомассаж • Оздоровительная ходьба по массажным и ребристым дорожкам • Развитие мелкой моторики и зрительно-пространственной координации 	Ежедневно Длительность 7-10 мин.

Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	<ul style="list-style-type: none"> • Подвижные игры средней и низкой интенсивности • Народные игры • Эстафеты • Спортивные упражнения (езда на велосипедах, катание на санках) • Игры с элементами спорта (футбол, бадминтон, городки, баскетбол, хоккей) 	Ежедневно Длительность 20-25 мин.
Оздоровительный бег		2 раза в неделю, группами по 5-7 человек, проводится во время утренней прогулки. Длительность 3-7 мин.
«Недели здоровья»	<ul style="list-style-type: none"> • Занятия по валеологии • Самостоятельная двигательная деятельность • Спортивные игры и упражнения • Совместная трудовая деятельность детей, педагогов и родителей • Развлечения. 	4 раза в год (в октябре, январе, марте, июле)
Спортивные праздники и физкультурные досуги	<ul style="list-style-type: none"> • Игровые • Соревновательные • Сюжетные • Творческие • Комбинированные • Формирующие здоровый образ жизни 	Праздники проводятся 2 раза в год. Длительность не более часа. Досуги - один раз в квартал. Длительность не более 30 мин.
Самостоятельная двигательная деятельность	<ul style="list-style-type: none"> • Самостоятельный выбор движений с пособиями, с использованием самодельного или приспособленного инвентаря. 	Ежедневно, во время прогулки, под руководством воспитателя. Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей.
Участие родителей в физкультурно-оздоровительных, массовых мероприятиях, занятиях		Подготовка и проведение физкультурных досугов, праздников, дней здоровья.

3.3. Система здоровьесберегающих технологий

Здоровьесберегающая технология - технология, обучающая способам, методам и приемам сохранения здоровья.

Цель здоровьесберегающих технологий: обеспечение высокого уровня реального здоровья воспитанников ДОУ и воспитание валеологической культуры как совокупности осознанного

отношения ребенка к здоровью и жизни человека, знаний о здоровье и умений оберегать и охранять его.

Существует много способов, приемов, разнообразных техник, позволяющих человеку сберечь свое здоровье. Необходимо помнить, что любое оздоровление надо начинать после получения информации о своем теле. Эта информация включает: знание о себе, правила гигиены и ухода за своим телом, знание опасных факторов риска для здоровья и жизни, знания о своем организме и его функционировании, знание о своем физическом развитии, уровне физической подготовленности.

Подвижные и спортивные игры - занимают особое место в развитии ребёнка-дошкольника. Игры способствуют закреплению и совершенствованию двигательных навыков и умений, предоставляют возможность развивать познавательный интерес, формируют умение ориентироваться в окружающей действительности, что так важно для приобретения ребёнком жизненного опыта.

Прогулка – один из важнейших режимных моментов, во время которого дети могут в достаточной степени реализовать свои двигательные потребности. Оптимальной формой для этого служат *подвижные игры и физические упражнения на улице*.

Гимнастика после сна - помогает улучшить настроение детей, поднять мышечный тонус, а также способствует профилактике нарушений осанки и стопы. Гимнастика проводится при открытых форточках 7-15 минут. В течение года используются различные варианты гимнастики.

Гимнастика игрового характера. Состоит из 3-6 имитационных упражнений. Дети подражают движениям птиц, животных, растений, создают различные образы («лыжник», «конькобежец», «петрушка», «цветок»).

Пробежки по массажным дорожкам. Сочетаются с контрастными воздушными ваннами и проводятся 2 раза в неделю по 5-7 минут. Массажная дорожка состоит из пособий и предметов, способствующих массажу стопы. Дети занимаются босиком, идут в быстром темпе по дорожке и плавно переходят на бег (1-1.5 мин.) и снова переходят на спокойную ходьбу с дыхательными упражнениями. Это способствует развитию выносливости, координации движений, формированию стопы и укреплению организма детей.

Гимнастика для глаз; ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста. Рекомендуем использовать наглядный материал, показ педагога

Пальчиковая гимнастика; рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время).

Дыхательная гимнастика; в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Здесь необходимо обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры.

Артикуляционная гимнастика. Для того чтобы ребёнок научился выговаривать трудные звуки, его язык и губы должны быть гибкими и сильными, длительно сохранять нужное положение, без особых усилий делать повторяющиеся переходы от одного положения к другому.

Логоритмические минутки; Логоритмические занятия планируются согласно лексическим темам и проводятся в конце изучения каждой. Занятия строятся в форме единой сюжетной линии. Основная цель логоритмических занятий – преодоление речевых нарушений путем развития, воспитания и коррекции двигательной сферы. Равномерное распределение психомоторной и речевой нагрузки на воспитанников в ходе занятия достигается путем чередования различных видов деятельности и позволяет поддерживать внимание и работоспособность детей на протяжении всего занятия.

Утренняя гимнастика, корригирующая гимнастика после сна; Одним из важнейших компонентов укрепления и оздоровления детского организма, а также организации двигательного режима ребёнка, направленного на поднятие эмоционального и мышечного тонуса детей, является *утренняя гимнастика*.

Утренняя гимнастика проводится ежедневно до завтрака, в течение 10–12 минут на воздухе или в помещении (в зависимости от погодных условий). В течение всей утренней гимнастики, проводимой в помещении, форточки остаются открытыми, дети занимаются в физкультурной форме.

Сказкотерапия; занятия используются для психологической, терапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо группа детей, а остальные дети повторяют за рассказчиками необходимые движения.

игротерапия в свободное время, можно во второй половине дня. Время строго не фиксировано, в зависимости от задач, поставленных педагогом. Занятие может быть организовано незаметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности.

Физкультурные занятия В каждом возрастном периоде физкультурные занятия имеют разную направленность:

- маленьким детям они доставляют удовольствие, учат их ориентироваться в пространстве, приёмам элементарной страховки;

- в среднем возрасте – развивают физические качества, прежде всего, выносливость и силу;

- в старших группах – формируют потребность в движении, развивают двигательные способности и самостоятельность.

В нашем детском саду используются разнообразные варианты проведения физкультурных занятий:

Занятия по традиционной схеме;

Занятия, состоящие из набора подвижных игр большой, средней и малой интенсивности;

Занятия-соревнования, где дети в ходе различных эстафет двух команд выявляют победителей;

проводится 2 раза в неделю в спортивном зале (перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение) и одно - на улице. Длительность 25-30 мин.

Совместно с инструктором по физической культуре проводятся физкультурные досуги, игры. В рамках тематической "Недели Здоровья" в учебном году организуются нетрадиционные мероприятия с детьми и родителями: спортивные досуги "Веселые старты", "Мы играем и растем", "В гостях у сказки"; спортивно – экологическое развлечение "Зимнее настроение", "Гармония в движении", "Школа молодого бойца". Также проводятся тематические недели Здоровья, проектная деятельность по ознакомлению детей со своим телом. Систематическая и целенаправленная работа с детьми и их родителями, проводимая в области охраны и укрепления здоровья дает положительные результаты.

Занятия серии "Здоровье", "Познай себя" включены и в сетку занятий в качестве познавательного развития. В ходе таких занятий детям даются представления о строении собственного тела, назначении органов, о том, что полезно и вредно для человеческого организма, а также прививаются элементарные навыки по уходу за собой и оказанию первой помощи. Эти занятия имеют огромное значение в воспитании у ребёнка потребности в здоровом образе жизни.

Физкультурные минутки (динамические паузы) Физкультминутки повышают общий тонус, моторику, способствуют тренировке подвижности нервных процессов, развивают внимание и память, создают положительный эмоциональный настрой и снимают психоэмоциональное напряжение.

Физкультминутки проводятся воспитателем по мере необходимости во время занятий по развитию речи, формированию элементарных математических представлений и т.д. Длительность составляет 3-5 минут.

Физкультминутки проводятся в многочисленных формах: в виде упражнений общеразвивающего воздействия (движения головы, рук, туловища, ног), подвижной игры, дидактической игры с

разными движениями, танцевальных движений и игровых упражнений. Физкультминутка может сопровождаться текстом, связанным или не связанным с содержанием занятия.

коммуникативные игры. строятся по определенной схеме и состоят из нескольких частей. Проводятся 1 - 2 раза в неделю по 30 минут. В них входят беседы, этюды и игры разной степени подвижности, занятия рисованием, лепкой и др.

Виды здоровьесберегающих технологий	Время проведения в режиме дня; возраст детей	Особенности методики проведения
Технологии сохранения и стимулирования здоровья		
1.Подвижные и спортивные игры	Как часть физ.занятия, как прогулке, в группе со средней степенью подвижности, ежедневно	Игры подбираются в соответствии с программой по возрасту детей. Используются только элементы спортивных игр.
2.Физкультурные минутки	Во время НОД, 1,5-2 минуты во всех возрастных группах	Рекомендуются для всех детей в качестве профилактики утомления.
3.Пальчиковая гимнастика	С младшего возраста индивидуально, с подгруппой и всей группой.	Рекомендуется детям с речевыми проблемами. Проводится в любое время.
4.Дыхательная гимнастика	В разных формах физкультурно-оздоровительной работы, начиная с младшей группы	Проветривание помещения и обязательная гигиена полости носа перед проведением процедур.
5.гимнастика для глаз	Ежедневно по 3-5минут в свободное время, в зависимости от интенсивности нагрузки, начиная с младшей группы.	Рекомендуется показ воспитателя и использование наглядности.
6.Закаливание (упражнения после сна)	Ежедневно, начиная с младшего возраста.	Комплексы физ.упражнений в спальне и группе.
7.Динамические паузы	Во время НОД и между НОД 2-5минут по мере утомляемости, начиная со 2младшей группы.	В НОД в виде игр. Между НОД в виде танцевальных движений, элементов релаксации.
8.Интегрированные занятия	Последняя неделя каждого месяца	Интеграция содержания различных образовательных областей
2. Технологии обучения здоровому образу жизни		

1.Физкультурное занятие	2-3 раза в неделю в спортивном или музыкальном залах.	Занятия проводятся в соответствии программой, по которой работает ДОУ. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение.
2.Проблемно-игровые	В свободное время, можно во второй половине дня. Время строго не фиксировано	Занятие может быть организовано незаметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности.
3.Коммуникативные игры	2 раза в неделю по 30 мин. со старшего возраста	входят беседы, этюды и игры разной степени подвижности, занятия рисованием, лепкой и др.
4.Самомассаж	В зависимости от поставленных педагогом целей, сеансами либо в различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Необходимо объяснить ребенку серьезность процедуры и дать детям элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму
5.Точечный самомассаж	Проводится в преддверии эпидемий, в осенний и весенний периоды в любое удобное для педагога время со старшего возраста	Проводится строго по специальной методике. Используется наглядный материал
3. Коррекционные технологии		
1.Сказкотерапия	2-4 занятия в месяц по 30 мин. со старшего возраста	Занятия используют для психологической терапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание, где рассказчиком является не один человек, а группа детей

2. Технологии музыкального воздействия	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы; либо отдельные занятия 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных целей	Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроения и пр.
3. Технологии коррекции поведения	Сеансами по 10-12 занятий по 25-30 мин. со старшего возраста	Группы составляются не по одному признаку - дети с разными проблемами занимаются в одной группе. Занятия проводятся в игровой форме
4. Фонетическая ритмика	2 раза в неделю с младшего возраста не раньше, чем через 30 мин. после приема пищи.	Цель занятий - фонетическая грамотная речь без движений

3.4. Формы взаимодействия с родителями воспитанников

Приложение № 4

Приложение №1

Конспекты организованной образовательной деятельности по теме «Познай себя», «Здоровье» (подготовительная группа)

Тема №1: «Я – человек». Виды детской деятельности: коммуникативная, познавательно – исследовательская, игровая.

Цели деятельности педагога: 1. На основе исследовательской деятельности, развивать представление о том, Что человек - часть природы и одновременно существо мыслящее.

2. Совершенствовать речь детей, развивать фантазию, творческое воображение, коммуникативное общение.

Оборудование: Модель изображения человека, карточки с изображением предметов живой и неживой природы, модель «мозга», картинки для составления портретов, вощеная бумага, ножницы.

Ход образовательной деятельности.

Воспитатель предлагает игру «Живое – неживое», затем сообщает о том, что человек – существо живое, как животные или растения. Он передвигается, ходит, бежит, дышит, чувствует боль, ощущает запах, вкус, грусть, радость и многое другое. Для того . чтобы вести нормальный образ жизни, человек должен иметь здоровые части тела и внутренние органы.

- Назовите основные части тела человека? (голова, шея, туловище, руки, ноги).

- назовите органы зрения? (глаза); Обоняния? (нос); Орган вкуса? (язык).

- Человек в отличие от растений и животных – существо разумное: он думает, говорит. Действует осознанно (показ модели мозга).

Человек в отличие от животных – существо – разумное, гуманное. Он бережно относится к другим людям, растениям, животным, проявляя заботу. милосердие, он становится лучше.

Динамическое упражнение «Звери»

Сидит зайка на опушке ,

Поднимает зайка ушки.*(присесть, руки над головой)*

Слышит: шорох раздаётся –

За кустом лиса крадется.*(ходьба пружинистым шагом)*

У волков же есть обычай – Ходят стаей за добычей.*(Приставным шагом)*

Скачет белка – шалунишка

Рвет с сосновых веток шишки.*(подскоки)*

Между елок, между сосен

По сугробам ходят лоси.*(ходьба с высоким подниманием коленей)*

По лесной сухой дорожке –

Топ – топ – топ - топчут ножки.

Ходит – бродит вдоль дорожек

Весь в иголках серый ежик. (*Мелкие частые шаги*).

2 часть. На планете живет много людей. Каждый из нас – человек. Ты – человек. Я – человек. Он – человек. Все мы – люди.

Чем отличаются люди друг от друга? (мальчики и девочки; мужчины и женщины)

Д \упражнение:

«Сосчитайте, сколько в группе мальчиков? Сколько девочек?»

Чем люди ещё не похожи друг на друга? (разный рост, цвет волос, глаз, возраст).

Дигра «Найди пару» (по цвету волос, глаз, по росту);

Дигра «Составь портрет» Дети с помощью разрезных картинок составляют свои портреты. Можно использовать рисование

Конкурс умников (говорит о том, что человек – существо разумное.)

Дети делятся на команды.

Объяснить пословицы: «Голова научит - руки сделают».

«Чем больше науки – тем умнее руки».

Задания командам:

1. Напечатай свое имя.
2. Реши ребус. «Как меня зовут» (по первым буквам назвать заданный предмет).
3. Расскажи о себе и своей семье. (1 – 2 человека из команды)
4. Знаешь ли ты свой знак зодиака.

Организованная образовательная деятельность

Тема №2. «Как мы устроены»

Виды детской деятельности: коммуникативная, познавательно – исследовательская, игровая, двигательная.

Интеграция образовательных областей: «Познание», «коммуникация», «Безопасность», «Здоровье».

Цели деятельности педагога: Продолжить знакомить детей со строением тела человека;

Дать сведения о внутренних и внешних органах; о том, почему тело слушается человека.

Закрепить знания о потребности человека в дыхании, питании, росте.

Оборудование: изображение строения тела человека (легкие, сердце, кишечник, желудок);

Дидактический материал для проведения игр «Найди свою тень», «Отражение», «Мы – разные». «Закрась тень».

Ход образовательной деятельности.

Воспитатель читает рассказ: «Чудесный день. Не правда ли? Неудивительно, что в парке гуляет столько народу. Давайте посмотрим, кто там гуляет.

В траве играют двое детей: мальчик и девочка.

На скамейке сидят 3 женщины. По дорожке идет старик. Его обгоняет подросток на велосипеде. Молодая мама гуляет с детской коляской. В коляске едет маленький человечек. А там подальше бежит девчонка с собакой.

Мальчик. Девочка. Женщина. Подросток. Мужчина. Старик. Младенец. Кто они? Как назвать их одним словом? Почему?

Сегодня мы будем говорить о нас, о людях, о том, как мы устроены, как наше тело слушается нас.

Д) игра «Как нас слушается тело»

Воспитатель дает задания – команды детям – дети исполняют: встать, сесть, повернуть головой, попрыгать как зайчики, полетать как птички, сесть на стулья.

- Что вы сейчас делали? Почему? Как вы поняли. Что я от вас хочу?

Какие органы нам помогают слышать? (уши). Какой орган помогает выполнять команды и различные задания? (уши и мозг).

Рассматривание схемы уха по картинке.

Потрогайте свои уши, посмотрите уши своих товарищей. Снаружи наше ухо похоже на раковину. Она называется ушная раковина. Внутри находится вторая часть уха, она тоже для нас важна.

Игра «Сломанный телефон».

Вывод: Уши слышат команду, подают её в мозг. Мозг даёт команду нашему телу (встать – встаем).

Динамическая пауза.

Педагог: На травинку, как на вышку,

Бодро лезет муравьишка. (маршировка)

Вниз ползет божья коровка, лапки ставит очень ловко. (боковой приставной шаг)

Тихо стрекоза летит,

В тишине она звенит. (Легкий медленный бег на носках)

Среди гусениц – подруг

Отдыхает майский жук. (присесть; в такт музыке выполнять вытянутыми вперед руками движения вправо – влево)

Крылья пестрые мелькают – Быстро бабочки летают. (быстрый бег на носках)

Водят пчелы хоровод,

Собирают сладкий мед, (движения по кругу в хороводе)

Над цветками близко – близко

Шмель летает очень низко. (ходьба вприсядку)

А кузнечик скок – скок

С лепестка на стебелек. (поскоки).

2. Как мы устроены внутри.

Снаружи наше тело покрыто кожей и мы не видим, что у нас находится внутри. А там находятся мышцы. Показ картины. Работа с книгой Г. П. Шалаева «Хочу стать врачом» стр. 15.

Работа мышцами (сгибание и разгибание рук, выполнение различных команд). Рассказ воспитателя о том, для чего служат лёгкие, как дышит человек. Где расположено сердце, желудок и т. д. Какую функцию выполняют эти органы?

3 Организация с\ролевой игры «Поликлиника»

Посетители поликлиники (больные) жалуются на заболевания определенных частей тела. «Врач» определяет орган, который «болен», и «назначает лечение».

Организованная образовательная деятельность.

Тема №3 «Как мы узнаём мир. Наши уши и носы».

Виды детской деятельности: коммуникативная, познавательно – исследовательская, игровая, двигательная.

Интеграция образовательных областей: «Познание», «Коммуникация». «Безопасность», «Здоровье».

Цели деятельности педагога: 1. Познакомить детей с органами чувств человека.

2. Показать приспособление органов чувств к окружающей среде.

3. Развивать познавательный интерес к тому, как устроен человек.

Оборудование: Коробочки со вкусами, запахами и звуками.

Материалы для дидактических игр: «Скок – поскок, угадай, чей голосок», «Услышь и запомни», «Угадай по внешнему виду. Какое настроение», «Чьи уши? Чей нос?».

Ход образовательной деятельности.

Воспитатель: Сегодня мы познакомимся с нашими друзьями – помощниками. Эти друзья – чувства. А чувствуем мы благодаря органам:

- глаза помогают нам видеть – это зрение;
- уши помогают нам слышать – это чувства слуха;
- нос помогает нам различать запахи – это чувство обоняния;
- язык помогает нам узнать чувство вкуса;
- пальцы помогают определить предмет на ощупь – чувство осязания.

Практическая деятельность. Дети встают около стола, рассматривают коробочки со звучащими предметами.

- Одинаково ли будут звучать эти коробочки? (нет) Почему?

Дети «шумят» коробочками и пытаются угадать, что находится в коробочке.

Какой орган чувств помог нам определить звук?

Вывод: Уши нужны нам каждую минуту, а мы обращаем на них внимание только тогда. Когда они болят. Уши надо беречь от холода и не засовывать в уши мелкие предметы.

Игра «Скок – поскок угадай, чей голосок?»

2.Динамическая пауза

За мамой медведицей шел медвежонок.(ходьба по кругу имитируя походку медведя)

За мамой ежихой катился ежонок,(ходьба вприсядку)

За мамой зайчихою прыгал зайчонок.(прыжки по кругу)

За мамой мышкой тащился мышонок.(медленная ходьба с опущенными плечами)

За мамой лисицей крался лисенок.(ходьба на носках «крадущимся шагом»)

За мамой волчицей рыскал волчонок.(размашистая ходьба с поочередными загребающими движениями вперед то правой, то левой рукой).

3. Работа с коробочками, "спрятанными в себя вкусы".

А сейчас попытаемся угадать, что лежит в коробочке с завязанными глазами.

С помощью каких органов чувств вы поняли, что лежат в коробочке лук, чеснок. лимон,?(с помощью запаха).

Человек очень хорошо умеет различать запахи и звуки, а вот некоторые животные делают это в несколько раз лучше.

Дигра «Чьи уши? Чей нос?»; «Выбери полезные предметы для ушей»

Подведение итогов.

Вывод: Уши и носы – очень важные органы у человека. За ними нужно ухаживать их нужно беречь.

Организованная образовательная деятельность

Организованная образовательная деятельность

Тема №4 «Как мы узнаём мир? Для чего нам рот, глаза?»

Виды детской деятельности: коммуникативная, исследовательская, познавательная, игровая, двигательная.

Интеграция образовательных областей: «Познание», «Коммуникация», «Безопасность», «Здоровье»

Цели деятельности педагога: 1. Закрепить знания детей о назначении носа и ушей

2. Дать понятие о назначении и возможностях глаз, рта, кожи.

3. Познакомить с ролью рта в формировании речи.

Ход образовательной деятельности. Беседа о том, с какими органами чувств уже знакомы дети. Для чего они нужны.

Работа по книге Г. П. Шалаева «Хочу стать врачом» с.36 – 47.

2 Динамическая пауза.

Что за зверь лесной нам друг?

Вот раздался тихий стук: (остановиться и далее выполнять без музыки)

Тук, тук, тук, тук, тук, тук,

Становись лиса к нам в круг.

Названный зверь становится в хоровод и игра продолжается со словами

Что за зверь лесной нам друг?

Вот раздался громкий стук:

Тук, тук, тук, тук, тук.

Становись медведь к нам в круг.

Игра продолжается до тех пор, пока все звери не встанут в хоровод.

3. Ди́ игры на закрепление изученного материала.

«Помоги человечкам услышать звуки, увидеть краски, почувствовать запахи»(см. «Окружающий мир с. 8).

«Угадай на вкус»«Где что находится»

Д \упр. «Соотнеси слова и картинки» **4. Подведение итогов.**

Организованная образовательная деятельность

Тема №5. «Как кожа помогает человеку».

Виды детской деятельности: коммуникативная, исследовательская, познавательная, игровая, двигательная.

Интеграция образовательных областей: «Познание», «Коммуникация», «Безопасность», «Здоровье».

Цели деятельности педагога:1. Развивать представление о том, как кожа помогает человеку;

2. Развивать познавательную деятельность детей; умение принимать проблемно – познавательную задачу, использовать исследовательские действия для её решения, устанавливать связи, сравнивать.

Подготовительная работа: Беседы с детьми «Как ухаживают за кожей животные». «Что чувствует кожа», «Самые грязные места на моем теле»,

«Сколько раз я мою руки».

Ди́гра «Определи, какая кожа».

Ход образовательной деятельности.

В группу приходит Незнайка.

Воспитатель. Незнайка. Почему ты такой чумазый.

Незнайка: Я прочитал стихи:

Никогда не мойте руки

Шею, уши и лицо

Это глупое занятие

Не приводит ни к чему

Вновь испачкаются руки,

Шея, уши и лицо.

Так зачем же тратить силы Время попусту терять.

И теперь мыться вообще не хочу.

Воспитатель: Прав ли Незнайка? Чем покрыты части тела, которые назвал Незнайка? (кожей)

Незнайка: Подумаешь. Грязная кожа! Она мне и чистая не нужна. Зачем она?

Воспитатель: Давайте вместе с Незнайкой разберёмся, зачем человеку кожа?(Беседа с детьми)

2. Практическая исследовательская деятельность.

Воспитатель показывает коробочку, внутри которой находится лёд.

- Как узнать, что находится внутри коробочки, не заглядывая внутрь. (потрогать). Что внутри? Как узнали? Что почувствовали? (холод). Чем почувствовали?

Незнайка. Руками. А кожа ничего не чувствует.

Воспитатель: Как узнать, чувствует кожа или нет? (дотронуться до кожи на разных участках тела). (Воспитатель дотрагивается до разных участков тела детей холодными и теплыми предметами и дети говорят, что они чувствуют.

3. Беседа. «Что происходит с кожей, если человеку холодно, жарко?»

4.Динамическая пауза.

Подвижная игра «Аист и лягушки».

Педагог: Отгадайте загадку:

Длинношей, длинноносый,

Длиннокрылый. Безголосый.

Он летает на охоту

За лягушками к болоту. (Аист).

Дети стоят в кругу, взявшись за руки. В центре круга – «аист». Дети идут по кругу, «аист» ходит, высоко поднимая ноги и взмахивая руками (крыльями)

Педагог. Аист вышел на охоту,

Ходит, ходит по болоту.

«Аист». Очень хочется лягушкой закусить.

Очень хочется лягушку проглотить!

«Лягушки». Кваки – кваки, ква – ква, ква – ква,

Кваки – кваки – ква – ква, ква – ква,

Кваки – кваки, ква – ква, ква – ква

Ква! Ква! Ква – ква – ква !

С окончанием песни «лягушки» прыгают по залу.

5. Исследовательская деятельность. 1. «Для чего на коже выступает пот, когда человеку жарко?»

Дети мочат одну руку в воде, другую оставляют сухой. По просьбе воспитателя дуют на обе руки по очереди и делают вывод о том, что они почувствовали. (влажной руке холоднее).

В: Чем помогает человеку кожа? (чувствует холод, жару, защищает человека от перегревания и переохлаждения).

В: Что произойдет, если кожа будет грязная, как у Незнайки?

Воспитатель. Узнаем, растягивается ли кожа? Двумя пальцами соберите кожу в складку, а потом отпустите. Почему кожа вернулась в исходное положение? Представьте, если бы кожа не растягивалась, а человек бы рос и рос, чтобы произошло? Зачем кожа растягивается.

- Попробуйте ущипнуть себя за кожу. Что вы почувствовали? (боль) Догадайтесь, почему человеку больно, когда он поранит кожу? (Кожа чувствует боль).

Незнайка. Так без кожи лучше. Больно не будет.

Работа по книге Шалаевой «Хочу стать врачом» стр. 41.

Незнайка: Теперь я знаю, для чего необходимо содержать кожу в чистоте.

В: Почему кожа бывает разного цвета? (рассматривание иллюстраций людей разных рас).

6. Подведение итогов.

7. Творческая деятельность. В вечернее время дети рисуют людей с кожей разного цвета (используются наглядные иллюстрации).

Организованная образовательная деятельность

Тема №6. Органы пищеварения. Правильное питание.

Цели деятельности педагога: 1. Дать общее представление об органах пищеварения, о правилах питания и поведения за столом.

2. Дать представление о вредной и полезной пище. Познакомить с ролью продуктов в развитии и росте организма человека.

Предварительная работа:

1. Ознакомление с художественной литературой.

Д. Хармс. «Очень – очень вкусный пирог»;

С. Михалков «Сашина каша»; «Про девочку, которая плохо кушала», «Про Машу и манную кашу».

Т. Собакин «Опасная профессия»; Д. Мамин – Сибиряк «Притча о молочке, овсяной кашке и сером котике Мурке»;

2. Сюжетно – ролевая игра «Семья» - приготовление обеда;

3. Дидактические игры: «Какой вкус»; «Что для чего полезно?» «Что чувствует мой язык?»

4. Беседа с детьми. «Что я знаю о себе»

Ход занятия. Рассказ воспитателя о том, что и для чего мы едим. (см. Г. П. Шалаева «Хочу стать врачом с. 20.). Рассмотрение плаката о правилах поведения за столом.

Чтение стих и беседа. «Правила поведения за столом».

Медвежонок хлеб жевал –

Крошки хлебные ронял

Говорил с набитым ртом

Что? Не мог понять никто.

После взялся за компот –

Стол облил и свой живот.

Все над ним хохочут звонко,

Застыдили медвежонка:

- Ты не знаешь? За столом

Надо есть с закрытым ртом.

Не спешить. Не говорить.

Крошки на пол не сорить.

После встать из – за стола

В шубке чистой как была.

2. Динамическая пауза. 1. Организационный момент. Дети располагаются по кругу. В центре круга можно расположить фигурки - игрушки лесных животных.

Педагог. К большой лесной опушке

Сбегались все зверюшки,

Чтобы зимушку встречать.

Чтобы петь и танцевать.

Ритмическая разминка.

Педагог: За мамой медведицей шел медвежонок.(ходьба по кругу имитируя походку медведя)

За мамой ежихой катился ежонок,(ходьба вприсядку)

За мамой зайчихой прыгал зайчонок.(прыжки по кругу)

За мамой мышкой тащился мышонок. (медленная ходьба с опущенными плечами)

За мамой лисицей крался лисенок. (ходьба на носках «крадущимся шагом)

За мамой волчицей рыскал волчонок. (размашистая ходьба с поочередными загребающими движениями вперед то правой, то левой рукой).

3 Беседа о полезной и вредной пищи. А сейчас поговорим о том. Какая пища приносит нашему организму пользу, какая вред.

- Что вы больше всего любите кушать? Какие лакомства покупают вам мамы и папы.

- А сейчас мы должны определить . какие продукты приносят больше вреда, а какие – больше пользы. (рыба, кефир, геркулес, морковь, подсолнечное масло, лук, капуста, груши, молоко, супы, каши, - эти продукты укрепляют здоровье.

А такие как фанта, пепси, чипсы, торты, жирное мясо, жевачки - они больше вредны нашему организму.

Д \игра «Найди полезные продукты»; «Определи вредные продукты»

4. Викторина.

- Почему во время еды нельзя разговаривать?
- Как желудок переваривает пищу?
- Почему после еды нельзя ложиться на живот?
- Что происходит с пищей в толстом кишечнике? В тонком.
- Какие блюда у детей самые любимые?
- Какие продукты дети чаще употребляют в пищу?
- Какое блюда дети сами могут приготовить?

5. Упражнение на развитие внимания .

Один хлопок – вредные продукты, два хлопка – полезные продукты.

6. Упражнение на развитие творчества и воображения.

Пофантазировать и нарисовать своё любимое блюдо (полезное: овощи, фрукты и т. д.)

7. Подведение итогов.

Приложение №2

Комплекс речевых разминок.

Я использовала данный материал при проведении динамических пауз, физкультминуток, развлечений.

Тема: «Осень».

1. Организационный момент.

По залу развешены «осенние» листья. Педагог читает стихотворение.

Если на деревьях листья пожелтели,
Если в край далекий птицы улетели,
Если небо хмурое, если дождик льется,
Это время года осенью зовется. *(М. Ходякова)*

2. Ритмическая разминка.

Педагог: Пойдем осенними дорожками,
Пусть листики шуршат под ножками, (ходьба по кругу в колонне)
Листья осенние в танце кружатся,
Листья нам под ноги тихо ложатся. (легкий бег на носках, на остановку музыки – присесть).
Ветер осенний поднялся - и вот
Листья по кругу ведут хоровод. (Боковой приставной шаг).
Ветер крепчает и дует сильнее –
Листья по кругу летят все быстрее. (Боковой галоп)
В край далекий улетаю,
Нам помашет птичек стая. (ходьба «стайкой»)
Дождик мелкий моросит,
«Кап, кап, кап!» - он говорит. (Ходьба топающим мелким шагом друг за другом по кругу).

3. Упражнение «Дождик».

Хором. Дождик, дождик на дорожке. (Стучать кулаками друг о друга)
Он намочит наши ножки. (Наклониться похлопать ладонями по коленям)
Надо ножки поднимать, (Стоя на месте шагать, высоко, поднимая ноги)
Через лужицы скакать. (Указательный жест правой рукой вправо – вниз, один прыжок на месте)
Вот так, вот так,
Через лужицы скакать. (Прыжки из стороны в сторону)
Поспешим мы. Поспешим,

От дождя мы убежим.(присесть - спрятаться в домик)

4. Упражнение «Дождь пошел».

Педагог. Дождь пошел и не проходит,

Дождь, дождь....(Здесь и далее дети на каждую ритмическую единицу при слове «дождь» делают хлопок).

Дождь идет, хотя не ходит,

Дождь, дождь...

Он прохожим хлещет в лица,

Дождь, дождь....

Он будет лить часы подряд

На крышу, на дорогу.

Об этом тучи говорят, хоть говорить не могут. (А. Барто)

5. Пальчиковая гимнастика «Осенний букет».

Исходное положение дети сидят на стульях.

Педагог: Соберем для мамы осенний букет, но сначала вспомним , какие бывают листья.

Дети хором:

Раз, два, три, четыре, пять (загибать по одному пальцы в кулак)

Будем листья собирать (сжимать и разжимать кулаки)

Листья березы,

Листья тополя,

Листья осины,

Листики дуба мы соберем, (загибать поочередно пальцы в кулак, начиная с большого пальца)

Маме осенний букет принесем.(Поочередно соединять каждый палец с большим на каждую ритмическую единицу).

6. Подвижная игра «Букет для мамы»

Педагог раздает детям разноцветные картонные листья разных пород деревьев. Пока играет музыка, «листочки»(дети) «летают» по залу. Как только музыка замолкает, каждый листок должен найти свою пару – такой же листок. Выигрывают первые три пары. Затем дети меняются листочками и игра продолжается.

7. Общеразвивающее упражнение «Лужи».

(проводится с обручами)

Педагог: Посмотрите, кругом лужи:

Здесь пошире, там поуже,

Прыгаю, смотрите – раз!

В лужу хлоп, и весь рассказ. (Л. Миронова), (прыгать в обручи – лужи, которые лежат на полу)

Любим прыгать мы по лужам.

И с дождем мы тоже дружим.

Под зонтом гулять пойдем

И все лужи обойдём. (Ходьба друг за другом, обходит обручи – лужи)

8. Релаксация.

Педагог:

Устала что-то осень,

Она ложится спать

И приглашает деток

Немножко полежать. (Дети лежат на ковре, звучит мелодия «Дождик, дождик приходи» Т. Гомез).

Тема: Перелетные птицы.

1. Организационный момент.

Педагог предлагает послушать стихотворение и посмотреть изображение перелетных птиц.

Птицы на юг улетают: гуси.

Грачи, журавли.

Вот уж последняя стая

Крыльями машет вдали.

2. Ритмическая разминка

Педагог. Летят как самолетики.

Изящны и легки,

Раздвоенные хвостики,

Красотки – ласточки. (*Легкий бег на носочках*)

И вот летит соловушка,

Серая головушка.

Как он песенку споёт –

Сердце радостно замрет. (*ходьба мелкими шагами*)

Грачи по травке ещё ходят

Грачат малюток следом водят. (*ходьба приставным шагом*)

На одной ноге стоит,

В воду пристально глядит,

Тычет клювом наугад –

Ищет цапля лягушат.(Шаг с высоким подниманием колена).

Послушайте, послушайте:

В лесу который год

Проказница кукушка

На веточке поет,(Шаг, хлопок, шаг, хлопок).

3 Упражнение «Птичка».

Птичка крылышки сложила,(руки вдоль туловища, ноги вместе).

Птичка крылышки раскрыла,(руки в стороны)

Птичка перышки помыла.(Ноги на ширине плеч, наклоны в стороны)

Птичка клювом повела,(наклоны вперед)

Птичка зернышки нашла.(Приседания)

Птичка зернышки поела(Имитация движения)

И тихонько полетела.(махи руками).

4. Упражнение «Подвижные птицы».

Дети встают в круг.

Педагог: Пошагаем, как аисты,(ходьба с высоким подниманием коленей)

Как кукушки, (Приставной шаг с поворотом головы вправо – влево).

как зяблики,(ходьба на пятках)

как скворцы,(продвижение вперед подскоками)

как ласточки,(Легкий бег на носочках, руки разведены в разные стороны)

как птенчики,(ходьба «стайкой»)

5. Упражнение «Дружно птицы прилетели».

Хором. Дружно птицы прилетели(Бег врассыпную)

Полетели и присели(присесть)

Поклевали зернышки(Стучать указательными пальцами по полу)

Поиграли в полюшке.(встать, делать поскоки, поворачиваясь вокруг себя)

Водички попили,(отвести руки за спину, наклоны вперед)

Перышки помыли.(погладить руки)

Вправо – влево посмотрели(повернуть голову направо – налево)

И спокойно полетели. (Медленный бег на носках, плавные взмахи руками).

6. Упражнение «Коршун в небе».

Дети под медленную музыку спокойно бегают по залу. Плавно взмахивая руками.

Педагог: Коршун в небе – вот беда!

Птички! Прячьтесь кто куда!

Звучит громкая напряженная мелодия, Дети приседают, обхватывают руками колени, сильно прижимаясь к ним. Затем снова играет спокойная музыка – «птицы летают» и т. д.

7. Дыхательная гимнастика «Птицы».

Дети изображают птиц; разводят руки в стороны и поднимают до уровня плеч. Вдох через нос. При опускании рук – выдох. Для усложнения можно выполнять взмахи руками с одновременным попеременным подниманием ног.

8. Пальчиковая гимнастика «Улетают, улетели»....

Педагог. Скоро белые метели

Снег поднимут от земли.

(Сжимать и разжимать кулаки, затем при пересчете птиц загибать по одному пальцу)

Улетают, улетели.

Улетели журавли.

Не слышать кукушек в роще,

И скворечник опустел.

Аист крыльями полощет –

Улетает, улетел.

Осыпаясь, пожелтели

Солнца редкие лучи.

Улетают. Улетели

Улетели и грачи. (Е. Благинина).

9. Пальчиковая гимнастика «Птички».

Хором. Птички летели, (На каждой руке соединить кончики пальцев)

Крыльями махали. (Махать кистями рук)

На деревья сели, (Поднять руки, развести пальцы в стороны кончиками вверх).

Вместе отдохали. (На каждой руке соединить кончики пальцев).

10. Подвижная игра «Птица без гнезда».

Дети делятся на пары и встают в большой круг на некотором расстоянии друг от друга. Тот, Кто в паре стоит первым, т. е. ближе к центру круга – гнездо, второй за ним – перелетная птица, (Игру можно проводить в шапочках птиц). Педагог считает «раз» - игроки. Изображающие гнезда, кладут руки на пояс, «два» - игрок - птица кладет руки на плечи стоящему впереди, т. е. птица садится в гнездо. «Три» - птицы вылетают из гнезда и летают по всей площадке. По сигналу педагога «Птицы, в гнезда!» каждая птица стремится занять свое гнездо. Одновременно и педагог занимает одно из мест.

При повторении игры дети меняются ролями.

11. Подвижная игра «Аист и лягушки».

Педагог: Отгадайте загадку:

Длинношей, длинноносый,
Длиннокрылый. Безголосый.

Он летает на охоту

За лягушками к болоту. (Аист).

Дети стоят в кругу, взявшись за руки. В центре круга – «аист». Дети идут по кругу, «аист» ходит, высоко поднимая ноги и взмахивая руками (крыльями)

Педагог. Аист вышел на охоту,

Ходит, ходит по болоту.

«Аист». Очень хочется лягушкой закусить.

Очень хочется лягушку проглотить!

«Лягушки.» Кваки – кваки, ква – ква, ква – ква,

Кваки – кваки – ква – ква, ква – ква,

Кваки – кваки, ква – ква, ква – ква.

Ква! Ква! Ква – ква – ква !

С окончанием песни «лягушки» прыгают по залу.

Тема: «Дикие Животные»

1. Организационный момент. Дети располагаются по кругу. В центре круга можно расположить фигурки - игрушки лесных животных.

Педагог. К большой лесной опушке

Сбегались все зверюшки,

Чтобы зимушку встречать.

Чтобы петь и танцевать.

2. Ритмическая разминка.

Педагог:

За мамой медведицей шел медвежонок.(ходьба по кругу имитируя походку медведя)

За мамой ежихой катился ежонок,(ходьба вприсядку)

За мамой зайчихой прыгал зайчонок.(прыжки по кругу)

За мамой мышкой тащился мышонок.(медленная ходьба с опущенными плечами)

За мамой лисицей крался лисенок.(ходьба на носках «крадущимся шагом)

За мамой волчицей рыскал волчонок.(размашистая ходьба с поочередными загребающими движениями вперед то правой, то левой рукой).

3. Упражнение «Про медведя»

Педагог: А их папы – звери уже ждали.

Вот только медведя нигде не видали.

Хором:

Ходит по лесу медведь,

Хочет сесть и посидеть(имитация походки медведя)

Где ж такое место есть.(остановиться, развести руки в стороны)

Чтобы мог медведь присесть?(Приложить руку ко лбу, высматривая подходящее место)

То высок пенек,(показать «высокий пенёк», поднимая руки вверх).

То торчит сучок,(Правую руку сжать в кулак, поднять указательный палец).

То низкий пенёк,(показать низкий пенёк, нагнувшись)

То густая тень.(развести руки в стороны и посмотреть вверх)

Эта песня о медведе.

О медведе – привереде. (Имитация ходьбы медведя по кругу.).

4. Упражнение «Медвежонок»

Спит с медведицей в берлоге

Медвежонок толстоногий.(имитировать медведя)

Под напев метели

В теплой спит постели.(руки под голову, голову наклонить в сторону)

Сладкий сон к нему пришел:(ходьба на месте на носках)

Куст малины он нашел,(Руки в стороны, на лице улыбка)

Ягоды срывает, чмокая, глотает.(Пальцами «срывать ягоды», подносить ко рту «глотать»)

Медвежонок, спи , бай – бай,

Спать мамаше не мешай.(погрозить указательным пальцем)

С ней до самой до весны

Сладкие смотрите сны.(Голову наклонить в сторону, руки – под головой) (И. Лопухина)

5. Динамическое упражнение «Звери»

Сидит зайка на опушке ,

Поднимает зайка ушки.(присесть, руки над головой)

Слышит: шорох раздаётся –

За кустом лиса крадется.(ходьба пружинистым шагом)

У волков же есть обычай – Ходят стаей за добычей.(Приставным шагом)

Скачет белка – шалунишка

Рвет с сосновых веток шишки.(подскоки)

Между елок, между сосен

По сугробам ходят лоси. *(ходьба с высоким подниманием коленей)*

По лесной сухой дорожке –

Топ – топ – топ - топчут ножки.

Ходит – бродит вдоль дорожек

Весь в иголках серый ежик. *(Мелкие частые шаги).*

6. Дыхательная гимнастика

Педагог: Пospеши сюда медведь,

Звери будут песни петь.

«Поет ежик»: на вдох – фы – фы;

На выдох – фы – фы – фы. *(повторить 2 раза)*

«Поют лисички»: на вдох – тяв – тяв;

На выдох тяв – тяв – тяв. *(повторить 2 раза)*

«Поют мышки»: на вдох – пи – пи;

На выдох – пи – пи – пи. *(повторить 2 раза).*

7. Пальчиковая гимнастика «Белка»

Педагог: Сидит белка на тележке.

Раздает друзьям орешки. *(Поочередно выполнять удары кулаками друг о друга и хлопки)*

Зайчишке – трусишке,

Волку, серой мышке,

Медведю толстопятому, зайныке усатому. *(загибать в кулак по одному пальцу, начиная с большого).*

8. Пальчиковая гимнастика «Где вы были»

Педагог: Дети, дети, где вы были?

Хором Долго по лесу бродили.

Встретили медведя, волка.

Зайку, ёжика в иголках,

Лося, белочку, лису –

Ненаглядную красу. *(при перечислении загибать по одному пальцы правой, затем левой руки).*

9. Подвижная игра «Лесной хоровод»

Дети делятся на группы. Одна группа надевает маски диких зверей.

Педагог: Становись, лесной народ, В наш веселый хоровод.

«Дети» идут хороводом и поют под музыку русской народной песни «Как у наших у ворот», а «звери» сидят на корточках в кругу.

Хором. Что за зверь лесной нам друг?

Вот раздался тихий стук:

(остановиться и далее выполнять без музыки)

Тук, тук, тук, тук, тук, тук,

Становись лиса к нам в круг.

Названный зверь становится в хоровод и игра продолжается со словами

Что за зверь лесной нам друг?

Вот раздался громкий стук:

Тук, тук, тук, тук, тук.

Становись медведь к нам в круг.

Игра продолжается до тех пор, пока все звери не встанут в хоровод.

10. Релаксация.

Педагог: Хватит песни петь, играть

Лесу нужно отдыхать.

Дети лежат на ковре, звучит негромкая музыка.

Тема: Луг. Насекомые.

1 Организационный момент.

На наборном полотне выставлены картинки с изображениями насекомых.

Педагог: Кто живет на лугу, скажите,

Голубом, золотом и белом?

Посмотрите, здесь каждый житель

Занят нужным и важным делом. *(По Л. Куклину)*

Дети называют насекомых, а потом становятся в круг и выполняют разминку.

2. Ритмическая разминка.

Педагог: На травинку, как на вышку,

Бодро лезет муравьишка. *(маршировка)*

Вниз ползет божья коровка, лапки ставит очень ловко. *(боковой приставной шаг)*

Тихо стрекоза летит,

В тишине она звенит. *(Легкий медленный бег на носках)*

Среди гусениц – подруг

Отдыхает майский жук. *(присесть; в такт музыке выполнять вытянутыми вперед руками движения вправо – влево)*

Крылья пестрые мелькают – Быстро бабочки летают. *(быстрый бег на носках)*

Водят пчелы хоровод,
Собирают сладкий мед,(движения по кругу в хороводе)
Над цветками близко – близко
Шмель летает очень низко.(ходьба вприсядку)
А кузнечик скак – скак
С лепестка на стебелек.(поскоки).

3. Упражнение «Комар».

Педагог. Отгадайте загадки о насекомых, которого мы не встретили на лугу.

Летит – пищит, сядет – молчит,

Кто его убьёт.

Свою кровь прольет. (комар)

Хором: Комар летит

И пищит, пищит.

Ой, лови!

Ой, лови!

Не то спрячется!

Хлоп!

Дети следят за комаром: медленно – медленно поворачивают голову слева – направо и наоборот на каждую строчку песенки На «хлоп» хлопнуть в ладоши.

4. Фонопедическое упражнение «Насекомые».

Педагог: Комар пищит тихонько и тоненько: зззззззззззз

Чуть громче звенит муха: зззззззззз...

Ещё громче звенит пчела: зззззззз...

А самым низким голосом звенит шмель: зззззззззз.

Дети выполняют звукоподражания, постепенно понижая голос.

5. Пальчиковая гимнастика.

Хором: прилетела к нам вчера(помахать кистями рук)

Полосатая пчела.

А за нею шмель – шмелек,

И веселый мотылек,

Два жука и стрекоза – (называя каждое насекомое, загибать палец)

Как фонарики глаза.(Кисти рук «биноклем» поднести к глазам)

Полетали, пожужжали, (помахать кистями рук)

От усталости упали.(уронить кисти рук) (Н. Нищева)

6. Подвижная игра – диалог «На лужке».

Педагог. А сейчас мы сами превратимся в насекомых.(Все дети надевают маски)

Педагог. Пчелки, пчелки,

Где бывали?

Пчелки, пчелки,

Что видали?

Пчелки. Мы летали на лужок

И видали мы ... (медок, листок, замок, цветок)

Дети подбирают любое слово в рифму. Затем играет музыка, «пчелки летают» по залу, остальные дети хлопают в ладоши в такт музыке. Игра продолжается аналогичным способом с другими насекомыми.

Педагог: Где вы, бабочки летали?

Что вы, бабочки видали?

Вы. Жуки, куда летали?

Что и где вы увидели?

7. Релаксация. Дети ложатся на ковер. Звучит легкая музыка.

Тема: Зима. Звери и птицы зимой.

1. Организационный момент. Дети образуют круг.

Педагог: Оделась речка в тонкий лед.

А снег идет, идет, идет....

Вовсю старается зима, белит поля, белит дома.

2. Упражнение»Снег – метель – вьюга».

(для развития слухового внимания, чувства темпа.

Педагог: Тихо, тихо, тихо

Снег идет, белый снег мохнатый

Ветерок несет.(Ходьба спокойным шагом по кругу)

А тут сестра метелица

Ковром шелковым стелется,

Ужасно холодна.(Бег на носках, руки на поясе).

А вьюга с ревом бешеным

Стучит по ставням свешенным

И злится все сильней. (бег поскаками. При прыжке руки вверх, хлопок).

3. Общеразвивающее упражнение «Снегу намело».

Дети преодолевают различные снежные препятствия: надо пролезть в ворота «Снежного лабиринта», пройти по «снежному валу» и спрыгнуть с него и т. д.

4. Упражнение «Снегири».

Хором. Вот на ветках – посмотри:

В красных майках снегири, *(4 хлопка руками по бедрам, 4 наклона головы вниз и в стороны)*

Распушили перышки, греются на солнышке. *(На первое слово каждой строки частое потряхивание руками, на второе – один хлопок по бедрам).*

Головой вертят, Улететь хотят. *(Повороты головы на каждое слово в стихотворении)*

5. Этюд «Птичья столовая».

Педагог прикрепляет детям к одежде плоскостных птиц: воробьев, снегирей, голубей. В центре зала размещена кормушка для птиц. Дети образуют круг; руки на поясе.

Педагог

Я кормушку принесла,

В ней крупа и крошки.

Нужно птичек в холода

Покормить немножко.

Хором. Прискакали воробьи на пружинках – ножках. *(«воробьи двигаются поскоками к кормушке)*

Воробьи: Очень просим нас согреть,

Покормить немножко.

Чик, чирик, благодарим,

чик, чирик, прощайте!

Мы к вам снова залетим

Завтра ожидайте.

Хором. Прискакали снегири на пружинных ножках *(двигаются поскоками к кормушке)*

Снегири: Очень просим нас согреть

Покормить немножко.

Чив – чив - чив, благодарим,

чив – чив – чив, прощайте!

Мы к вам снова прилетим, завтра ожидайте.

Хором: Прискакали голуби

На пружинных ножках *(Двигаться поскоками к кормушке)*

Голуби: Очень просим вас согреть

Покормить немножко.

Гуль – гуль – гуль, благодарим,
Гуль – гуль – гуль, прощайте!
Мы к вам снова прилетим, завтра ожидайте.

Хором: Нам не страшен снегопад
И морозы злые.

Хорошо, когда зимой
Есть друзья такие.

6. Упражнение «Кормушка».

Хором: Сколько птиц к кормушке нашей (ритмично сжимать и разжимать кулаки)
Прилетело? Мы расскажем. (Загибать по одному пальцу)
Две синицы, воробей,
Шесть щеглов и голубей,
Дятел в пестрых перышках –
Всем хватило зернышек. (сжимать и разжимать кулаки).

7. Мимическое упражнение «Звери зимой».

Педагог: А что же наши звери делают зимой?

Есть у белочки дупло, в нем уютно и тепло. (показать улыбкой, как довольна белочка)
Серый волк косматый
По лесу он бродит.
Глазами рыщет,
Добычу ищет. (показать голодного злого волка)
Спит медведица в берлоге
Медвежонок толстоногий, Под напев метели
В теплой спит постели. (Представить себе медведя, показать, как они спят довольные.)

8. Релаксация.

Дети на спину легли
И, как мишки видят сны
Птички стали щебетать,
Будем глазки открывать, просыпаться и вставать. (выполняют движения, соответствующие словам)

Приложение №3 Анализ заболеваемости.

Учебный год	Заболеваемость в процентах

Приложение №4.

Работа с родителями по формированию здорового образа жизни.

Сентябрь

Консультация: "Лекарственные растения"

Оформление ширмы: "Витаминный календарь. Осень".

Октябрь

Родительское собрание "Поговорим о здоровье"

Анкета: «Здоровый образ жизни»

Ноябрь

Консультация: "О закаливании"

Декабрь

Консультация: "Внимание! Наступает зима!"

Беседа: "Одежда и здоровье детей"

Январь

Родительское собрание: "Здоровье и здоровый образ жизни"

Консультация в родительский уголок: "Вечные принципы нравственности"

Консультация: "Зимние игры и забавы"

Февраль

Консультация в уголок: "Роль прививок в укреплении здоровья воспитанников"

Анкета: "Ваше отношение к ЗОЖ"

Консультация: "Вредные привычки"

Беседа с родителями: "Профилактика гриппа" (папка-передвижка инфекционные болезни)

Март

Консультация в уголок для родителей: "Игры на внимание"

Беседа: "Если ребенок невнимателен"

Оформление ширмы "Витаминный календарь. Весна"

Апрель

Консультация: "Профилактика детского травматизма"

Беседа: "Умственное развитие ребенка"

Май

Беседа: «Развивающие игры летом»

Памятка "Здоровое питание в каждый дом»

Приложение №5

Критерии результативности усвоения программы:

Знания: – составляющие здоровья;

- особенности развития своего организма;
- правила личной гигиены и здорового образа жизни;
- основные группы питания;
- защитные силы организма;
- правила соблюдения режима дня;
- различные формы закаливания.

Умения: –ответственно относиться к своему здоровью;

- управлять своим эмоциональным состоянием;
- соблюдать правила личной гигиены;
- ухаживать за кожей, глазами, зубами;
- правильно распределять свой рацион питания;
- преодолевать психологические установки, препятствующие развитию личности;
- совершать самостоятельный выбор в пользу ЗОЖ;
- ставить цель, достигать ее и оценивать результат.

Навыки:

- ценностное отношение к миру, окружающим людям, самому себе;
- достигая поставленной цели использовать личные знания, опыт;
- отрицательного отношения к наркотикам, алкоголю и курению;
- четкой жизненной позиции направленной на положительное формирование личности в социуме;
- информированность по вопросам репродуктивного здоровья.