

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение города
Новосибирска «Детский сад № 388 «Малышка»

ПРИНЯТО

На заседании педагогического
совета

протокол от 15.11.2023 № 2

СОГЛАСОВАНО

На общем родительском собрании

Протокол № 2 от 16.11.2023

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ д/с № 388
И.Л. Пугачева
Приказ № 2023 от 16.11.2023



Программа
МБДОУ д/с № 388
по валеологическому воспитанию
детей дошкольного возраста
«Здоровячок»

Пояснительная записка

На современном этапе развития общества выявлена тенденция к ухудшению состояния здоровья детей в различных регионах Российской Федерации. Необходимость комплексного подхода к организации оздоровительной деятельности в дошкольных учреждениях уже ни у кого не вызывает сомнения. Актуальность такого подхода обоснована состоянием здоровья детей, посещающих детский сад.

Исследования, проведённые НИИ гигиены и охраны здоровья детей, показали, что за последние 10 лет количество детей с хронической патологией увеличилось в 2 раза, а детей, не имеющих отклонений в здоровье, снизилось в 3 раза. Среди хронических патологий преобладают заболевания органов дыхания, костно-мышечной системы, органов пищеварения и аллергические заболевания кожи, 70% процентов страдают кариесом зубов, имеются нарушения сердечно-сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата.

Анализ физического развития детей выявил тенденцию уменьшения количества гармонично развитых детей и увеличения числа детей с дисгармоничным развитием. Соответственно, возросло число детей с замедленными темпами созревания. При поступлении в детский сад от 20% до 50% процентов детей имеют низкие и ниже средних возрастно-половые показатели развития основных физических качеств. И среди, посещающих дошкольные учреждения детей, большое количество имеют неблагоприятные реакции на дозированную физическую нагрузку, а также низкую устойчивость организма к заболеваниям. На фоне экологической и социальной напряжённости в стране, на фоне небывалого роста новых болезней цивилизации, чтобы быть здоровым, нужно овладеть искусством сохранения и укрепления своего здоровья. Этому искусству и должно уделяться как можно больше внимания в дошкольном возрасте. В этот период у ребёнка закладываются основные навыки по формированию здоровья, это самое благоприятное время для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением дошкольников методам совершенствования и сохранения своего здоровья приведут к положительным результатам.

В связи с актуальной проблемой оздоровления детей в нашем ДОУ разработана программа по валеологии для детей дошкольного возраста. Программа направлена на воспитание основ культуры здоровья и безопасности.

Цель программы: сформировать у детей представление о здоровье и здоровом образе жизни, овладение средствами сохранения и укрепления своего здоровья; выработка разумного отношения к нему.

Для достижения поставленных целей необходимо решить ряд **задач:**

- Формировать у детей знание о:
 - анатомическом строении тела и его составных частях;
 - режиме жизни, как основе физического и психического здоровья;
 - гигиеническом уходе за телом;
 - движении тела и его значении для здоровья человека;
 - влиянии закаливания на здоровье;
 - отравляющих растениях и грибах;
 - культуре поведения детей как основе здоровья;
 - профилактике и устранении вредных привычек;
 - детском дорожно-транспортном травматизме, его профилактике;
 - детских болезнях и их профилактике;
 - некоторых медицинских инструментариях и оборудовании (градусник, горчичники, шприц);
- Формировать у дошкольника гармонические отношения с живой и неживой природой, формировать доброжелательное отношение к её объектам и дарам;
- Формировать у детей основы валеологического сознания, бережливое и заботливое отношение к собственному здоровью, здоровью других, как высочайшей ценности.
- Формировать практические умения и привычки по укреплению личного здоровья в:
 - гигиеническом уходе за телом, его частями, органами;
 - закаливании, выполнении гимнастических движений; усвоении культурно-гигиенических навыков в еде;
 - правильном питании;
 - приготовлении отваров из трав, морсов, оздоровительных чаёв;
 - общении со взрослыми и товарищами;
 - проявлении доброты, внимания, милосердия, чувствительности к другим людям и детям;
 - самостоятельном урегулировании возбуждённого поведения;
 - пользовании правилами личной безопасности, дорожно-транспортного движения, предоставлении первой помощи себе и другим людям при травмах и отравлениях, повышении температуры, головной боли;
 - использовании музыки, танцев, художественного слова, художественных картин, цвета, подвижных и пальчиковых игр в личном оздоровлении;
 - общении с растениями, животными, пользовании их естественной силой, уходе за ними;

- организации самостоятельной жизни дома без взрослых («один дома»).
- Воспитывать у детей мотивацию здорового образа жизни и мотивационные установки на приоритет здоровья перед болезнями.
- Воспитывать у детей желание активно участвовать в оздоровлении окружающих людей, используя приобретённые элементы практических привычек.

Реализация программы осуществляется в совместной деятельности – 1 раз в неделю, срок обучения четыре года, начиная с младшей группы. Длительность занятий: младшая группа (15 минут), средняя группа (20 минут), старшая и подготовительная группы (25 и 30 минут).

Методы реализации программы:

Практические:

- Создание здоровьесберегающей и развивающей среды, обеспечивающей комфортное пребывание ребёнка в ДОУ.
- Демонстрация разных ситуаций, несущих опасность для здоровья ребёнка.
- Организация режима двигательной активности, обеспечивающего нормальную жизнедеятельность.
- Закаливание по схеме.
- Создание центра Правил дорожного движения для использования полученных знаний в игровой деятельности.

Словесные:

- Беседы.
- Чтение художественной литературы.
- Заучивание стихотворений.
- Дидактические игры.
- Сюжетно-ролевые игры.
- Подвижные игры.
- Развлечения.
- Моделирование ситуаций.
- Наблюдения.

Наглядные:

- Организация выставок, конкурсов.
- Сбор фотоматериалов.
- Рассматривание иллюстраций.
- Аудиовизуальная техника.
- Информационно-агитационные стенды.

- Театрализованная деятельность.
- Личный пример взрослых.

В программе использованы методы игрового, проблемного обучения, наглядного моделирования, мнемотехники, элементы триз, организация экспериментальной деятельности детей.

Принципы создания программы:

Доступность:

- учёт возрастных особенностей детей;
- адаптированность материала к возрасту.
- систематичность и последовательность: постепенная подача материала от простого к сложному;
- частое повторение усвоенных правил и норм.

Наглядность:

- учёт особенностей мышления.

Динамичность:

- интеграция программы в разные виды деятельности.

Дифференциация:

- учёт возрастных особенностей;
- создание благоприятной среды для усвоения норм и правил здорового образа жизни каждым ребёнком.

Ожидаемые результаты:

К концу первого года обучения:

- Дети научились самостоятельно выполнять все доступные возрасту процессы одевания, умывания, самообслуживания;
- За столом в группе ведут себя в соответствии с правилами при небольшой помощи взрослых;
- Стремятся оказывать помощь взрослым, сверстникам, которые испытывают затруднения;

К концу второго года обучения:

- Проявляют инициативу и независимость;
- Проявляют заботу о слабых детях, с радостью оказывают им помощь в одевании, умывании, быту;
- С помощью взрослого дети умеют устанавливать связь между совершаемыми действиями и состоянием организма.

К концу третьего года обучения:

- Дети полностью самостоятельны в выполнении правил и последовательности умывания, одевания, способов самообслуживания,

они аккуратны и адекватно оценивают культурно-гигиенические навыки сверстников и свои;

- Самостоятельно выполняют все правила этикета.
- Проводят связь между поступками, условиями жизни и здоровьем;
- Знают особенности функционирования человеческого тела, строение организма;

К концу четвертого года обучения

- Бережно, заботливо относятся к своему здоровью и здоровью других людей, сверстников, умеют называть и понимать состояния здоровья и нездоровья;
- Беспокоятся, при нарушении правил гигиены, небрежном отношении к своему здоровью, готовы оказать помощь в случае необходимости;
- Знают особенности функционирования человеческого тела, строение организма;

Тематическое планирование по валеологическому воспитанию дошкольников:

Младшая группа:

Месяц	Тема	Количество
Сентябрь	Человек	4
Октябрь	Кожа, лицо, руки	4
Ноябрь	Одежда, обувь	2
Декабрь	Нос, рот, уши	4
Январь	Волосы	2
Февраль	Зубы	4
Март	Питание	4
Апрель	Настроение	4
Май	Кожа (тело, ноги, руки)	4
Всего часов		32

Средняя группа:

Месяц	Тема	Количество во часов
Сентябрь	«Зачем нам нужны зубки»	2

1.		
2.	«Нос и уход за ним»	2
Октябрь	«Дружим с водой»	2
1.		
2.	Кожа (тело, руки, ноги).	2
Ноябрь	«Как настроение?»	2
1.		
2.	Личная гигиена. Понимание необходимости и значение гигиенических процедур. Предметы необходимые для поддержания чистоты тела.	2
Декабрь	«Глазки – подсказки»	2
1.		
2.	Витамины и здоровый организм. Названия отдельных витаминов и продуктов, в которых они содержатся, их польза и значение для здоровья.	2
Январь	«Самая быстрая улитка в мире»	2
1.		
2.	«Опасный петушок»	2
Февраль	«Кто охраняет мой рот?» (язык, зубы, губы)	
1.		
2.	Кто такие микробы?	2
Март	Моя осанка.	2
1.		
2.	Улица, дорога, пешеход.	2
Апрель	Лес – наше богатство.	2
1.		
2.	Знаешь, ли ты свой домашний адрес, телефон и можешь ли объяснить, где живёшь?	2
Май	«Радости и горести подводного царства»	2
1.		
Июнь	Опасность вокруг нас: предметы, ядовитые ягоды и грибы.	2
Август		
Всего часов		36

Старшая и подготовительная группа:

Месяц	Тема	Количество часов
Октябрь	Настроение.	2
1.		
2.	Правила дорожного движения.	2
Ноябрь	Кровь – живая вода.	2
1.		
2.	Ребёнок и другие люди: опасность контакта с незнакомыми людьми, как избежать насилия со стороны взрослых, и к кому можно обратиться за помощью.	2
Декабрь	Насос для перекачки крови – сердце!	3
1.		
2.	«Что нужно делать, чтобы быть здоровым»	2
Январь	«Из чего мы сделаны?» (кости, мышцы, кожа).	2
1.		
2.	В мире опасных предметов. Правила безопасности во время грозы, пожара	2
Февраль	Изучаем свой организм. Правила оказания первой помощи.	2
1.		
2.	«Тоненькие паутинки» (нервы).	2
Март	«Путешествие по волшебному тоннелю».	2
1.		
2.	ОБЖ Болезни и их профилактика. Забота о здоровье окружающих. Взаимодействие живых организмов в природе, опасность загрязнения окружающей среды, охрана природы.	2
Апрель	«Воздушные лепестки».	2
1.		
2.	Желудок – фабрика по переработке пищи.	3
Май	Лекарства и витамины.	2
1.		
2.	Ребёнок и другие люди. «Если чужой приходит в дом»	2
Июнь	Ядовитые растения и грибы.	2

1.		
2.	Природа и мы. Контакты с животными.	2
Всего часов		36

**Основное содержание работы по валеологическому воспитанию
дошкольников:**

Младшая группа:

Месяц	Тема	Цель	Методические приемы	Количество часов
Сентябрь	Человек.	<p>1. Познакомить детей со строением тела человека.</p> <p>2. Воспитывать чувство гордости, что ты человек.</p>	<p>Дидактическая игра «Дорисуй человечка» (дорисовать недостающие части тела).</p> <p>Дидактические игры «Собери человечка» (из счётных палочек, природного материала, геометрических фигур, верёвочек), «Нос, нос, нос» (покажи, что назову).</p> <p>Музыкальная игра «Где же наши ручки».</p>	4

Октябрь 10.	Кожа, лицо, руки	<p>1. Закреплять последовательность мытья рук (знакомство с алгоритмом мытья рук).</p> <p>2. Расширять и активизировать словарь: мыло, мыльная пена, намылили, смыли, душистое, розовое, белое, мыльце, вода - чистая, тёплая, холодная.</p>	<p>Сюжетно-ролевые игры «Детский сад», «Семья» (внесение мыла и полотенца).</p> <p>Игры-экспериментирование «Вот какая пена», «Ловкие пальчики», «Весёлые путешественники», «Весёлые кораблики», «Нырки», игры с губками, переливание воды, игры с резиновыми игрушками в воде.</p> <p>Пальчиковые игры с названием пальцев.</p> <p>Дидактические игры «Собери лицо» (из геометрических фигур, счётных палочек, верёвочек, природного материала), «Какое мыло», «Что в мыльнице?».</p> <p>Чтение Н. Саконская «Где мой пальчик»</p>	4
Ноябрь	Одежда, обувь.	<p>1. Закреплять значение одежды и обуви, последовательности одевания.</p> <p>2. Воспитывать желание ходить в чистой и аккуратной одежде и обуви.</p>	<p>Сюжетно-ролевая игра «В гостях у матрёшки».</p> <p>Ситуация - «Будем заваривать чай».</p> <p>Дидактическая игра «Оденем куклу на прогулку» (бумажный вариант)</p> <p>Общение – «поможем кукле, она упала, порвала платье».</p> <p>Лото - «Одежда», «Обувь».</p>	2

Декабрь	Нос, рот, уши	<p>1. Закреплять знание о бережном отношении к своему здоровью.</p> <p>2. Приучать заботиться об органах слуха - ушах (тёплая шапочка, платок от ветра и мороза).</p>	<p>Сюжетно-ролевые игры «Врач», «Семья», «Детский сад».</p> <p>Общение – «Мы стираем платочки», «Я и детский сад», «Я и дети».</p> <p>Ознакомление с трудом врача</p> <p>Упражнения дыхательной гимнастики: подуй на листочек, чтобы он долго шевелился; дыхание с задержкой; «кастрюля с кашей» - короткие, резкие выдохи.</p> <p>Подвижные игры «Пузырь», «Мячик и насос», «Что звучит» (узнавание разнообразных звуков - бытовые, музыкальные, звуки животных), «Кто позвал».</p> <p>Работа с пиктограммами (веселье, грусть).</p>	4
Январь	Волосы.	<p>1. Закрепление навыков ухода за волосами (расчёсывание после сна, мытьё волос).</p> <p>2. Знакомим с правилом - расчёсываться можно только своей расчёской.</p>	<p>Сюжетно-ролевые игры «Парикмахерская», «Семья».</p> <p>Ознакомление с трудом парикмахера.</p> <p>Ситуации «Завяжем куклам бантики», «Расчешем куклам волосы», «Что нам надо для мытья волос» (рассматривание картинок или предметов).</p> <p>Чтение потешки «Расти коса»</p>	2

Февраль	Зубы.	<p>1. Закреплять правила ухода за зубами.</p> <p>2. Познакомить с правилами: полоскать рот, чистить зубы.</p> <p>3. Обучить детей навыку полоскания рта после еды.</p>	<p>Сюжетно-ролевая игра «Врач».</p> <p>Практические упражнения на формирование и закрепления навыка - полоскание рта после еды.</p> <p>Познакомить с зубной щёткой и пастой.</p> <p>Объяснить, что дети чистят зубы щётками и зубной пастой только для детей.</p>	4
Март	Питание	<p>1. Дать детям знания о том, что из продуктов есть полезно, что можно есть в большом количестве, что нужно есть с соблюдением правил ограничения.</p> <p>2. Закрепить правила поведения за столом.</p>	<p>Сюжетно-ролевая игра «Семья».</p> <p>Ознакомление с трудом повара.</p> <p>Общение «Научим Чебурашку правильно и красиво сервировать стол».</p> <p>Дидактическая игра «Определи на вкус» (определить с закрытыми глазами на вкус яблоко, печенье, булку, хлеб, огурец и т.д.)</p> <p>Дидактические игры «Логические цепочки - большое, маленькое», «На что похоже» - графическое изображение.</p>	4

Апрель	Настроение	<p>1. Закрепить связь между хорошими поступками людей и настроением у окружающих нас взрослых, родных, друзей.</p> <p>2. Установить связь между эмоциями и цветом.</p>	<p>Общение «За что меня можно похвалить», «Я и моя бабушка, сестричка, друг...».</p> <p>Дидактические игры: «Собери весёлое/грустное лицо» (из геометрических фигур, палочек, природного материала, верёвочек), «Дорисуй» (обводка геометрических фигур и их дорисовывание).</p> <p>«Найди к весёлой девочке весёлого мальчика».</p> <p>Работа с пиктограммами - «Подари цвет радости солнышку, для хмурой тучки».</p>	4
Май	Кожа (тело, руки, ноги).	<p>1. Закрепление знаний об уходе за всеми частями тела.</p> <p>2. Закрепить знания о том, что у полотенца разное назначение - для рук, ног, тела.</p> <p>3. Развитие сенсорных ощущений.</p>	<p>Сюжетно-ролевая игра «Семья» (внесения мыла). Различение полотенец по величине - для лица, рук, тела.</p> <p>Игры с мылом - на закрепление названий (словообразование).</p> <p>Дидактические игры: «Чем я моюсь» - набор мочалок, щётки, моющих средств и т.д. Ребёнку надо выбрать те предметы, которые он использует при купании или мытье рук.</p> <p>«Какая вода?» - определение качеств воды (тёплая, чистая, прозрачная, спокойная и т.д.)</p>	4

Средняя группа:

	Тема	Цель	Методические приемы	Количество часов
Сентябрь				
1.	«Зачем нам нужны зубки»	Познакомить детей с зубной щёткой, с правилами её хранения, с приёмами движения зубной щётки в сухую.	Беседа о здоровой пище. Д.и. «Да или нет». - Творческие рассказы на тему: «Приключения новой куклы в детском саду». Сказка «Почему у зайцев здоровые зубы» И.Л.Рахманинова. - Д.и. «Назови когда» - учить детей по образному восприятию устанавливать зависимость явлений. - Определять и называть в какое время суток проводятся определённые гигиенические мероприятия (чистка зубов, полоскание рта). - Закрепить знание о личной гигиене.	2
2.	«Нос и уход за ним»	- Дать детям представление об одном из важнейших органов чувств - обонянии.	- Игровая ситуация иллюстрации цветочной поляны или сада.	2

		<ul style="list-style-type: none"> - Приучать беречь орган и соблюдать правила ухода за ним. - Развивать зрительную память, совершенствовать конструктивные способности. 	<ul style="list-style-type: none"> - Коллаж «Наш нос и уход за ним» - Мнемотаблица «Король Носиус I». - Беседа с опытами. - Сказка «Заяц – хвоста» - Игра «Чей нос лучше» 	
Октябрь		<ul style="list-style-type: none"> - Продолжать формировать у детей самостоятельность и активность в выполнении культурно-гигиенических навыков. 		
1.	«Дружим с водой»	<ul style="list-style-type: none"> - Формируем осознанное отношение к правилам и нормам культурно-гигиенических навыков. - Развиваем память, внимание, совершенствуем мелкую моторику рук. 	<ul style="list-style-type: none"> - Игровая ситуация: «В гости приходит поросёнок Хрюша» - Алгоритм «Как правильно мыть руки». - Запись звуков бегущего ручья, текущей воды. - Мнемотаблица «Дружим с водой» - Чтение сказки «Мойдодыр» Чуковского. 	2
2.	Кожа (тело, руки, ноги).	<ul style="list-style-type: none"> - Дать сведения о коже человека, о её назначении. - Учить предотвращать возможные ситуации, опасные для здоровья. 	<ul style="list-style-type: none"> - Кукла Незнайка. - Тактильные дощечки. - Коллаж «Кожа и уход за ней» - Мнемотаблица. 	2

Ноябрь		-		
1.	Как настроение.	<p>Развивать эмоциональный мир ребёнка.</p> <p>- Учить определять различные настроения людей, которые проявляются в мимике, жестах, действиях.</p> <p>- Учиться работать над корректировкой негативного поведения.</p>	<p>- Плоскостной театр на фланелеграфе по сказке «Доктор Айболит» (обезьянка, шарманщик, доктор Айболит).</p> <p>- пиктограммы: стих-е «Сидит колдунья сердится»</p>	2
2.	Личная гигиена, понимание значения и необходимости гигиенических процедур, предметы, необходимые для поддержания чистоты тела.	<p>- Развивать у детей понимание значения гигиенических процедур.</p>	<p>- Опыты со снегом (качество талой воды).</p> <p>- Экскурсия в прачечную д/с.</p> <p>Беседа чистота и здоровье.</p> <p>- Чтение Т. Зайцев «Дружи с водой», А. Барто «Девочка чумазяя»</p> <p>- Сюжетно-ролевая игра: Сделаем кукам разные причёски.</p>	2
Декабрь				
1.	«Глазки – подсказки»	<p>- Дать детям представление об одном из органов чувств - зрении.</p> <p>- Объяснить меры предосторожности и</p>	<p>- Игровые ситуации: (кукла Чиполлино).</p> <p>- игрушки для игры «Найди игрушку».</p> <p>- Коллаж «Наши глаза».</p>	2

		<p>правила ухода за глазами.</p> <p>- Развивать зрительную память, внимание.</p>	<p>- Дидактическая игра: «Узнай на вкус».</p>	
2.	<p>Витамины и здоровый организм: польза и значение для здоровья, названия отдельных витаминов и продуктов в которых они содержатся.</p>	<p>- Объяснить детям, как витамины влияют на организм человека.</p>	<p>- Беседа «полезно - не полезно»</p> <p>- Чтение Л. Зильберн «Полезные продукты», К. Кузнецов «Замарашка».</p> <p>- Дидактическая игра «Назови правильно».</p> <p>- Продуктивная деятельность посадка лука.</p> <p>- Рисование «В нашем саду растут витамины».</p>	2
Январь		-	-	
1.	<p>«Самая быстрая улитка в мире»</p>	<p>Дать детям расширенные знания об одном из важнейших органов чувств - слухе.</p> <p>- Приучать беречь слух, соблюдать правила гигиены по уходу за ушами.</p> <p>- Развивать внимание, память, совершенствовать конструктивные способности.</p>	<p>Картинка с изображением корабля плывущего по морю.</p> <p>- Запись звуков моря.</p> <p>- Предметы для имитации звука.</p> <p>- Коллаж «Органы слуха».</p>	2

2.	«Опасный петушок»	<ul style="list-style-type: none"> - Обучить мерам пожарной безопасности. - Рассказать об электроприборах, спичках, зажигалках, о последствиях пожара в доме. 	<ul style="list-style-type: none"> - Рассказ воспитателя о пожарах, рассматривание иллюстраций, сюжетные предметные картинки. - Чтение С. Я. Маршак «Кошкин дом». - Игра - тренинг «Если в доме случился пожар» 	2
Февраль				
1.	Кто охраняет мой рот (язык, губы, зубы).	<ul style="list-style-type: none"> - Сообщить детям элементарные сведения об органах питания: «языке», «губах», «зубах». - Определить их функции, значение для организма ребёнка. - Научить основным правилам ухода за этими органами - важными для здоровья детей. - Воспитывать культурно-гигиенические навыки. 	<ul style="list-style-type: none"> - Загадки, дидактическая игра «Определи на вкус». - Беседа с показом иллюстраций. - Дидактическая игра «Сложи из частей». - Дидактическая игра «Что вызывает болезни» 	2
2.	Кто такие микробы?	<ul style="list-style-type: none"> - Дать представление о микробах, являющихся распространителями 	<ul style="list-style-type: none"> - Рассказ о микробах. - Работа с микроскопом. 	2

		инфекционных заболеваний и о микробах полезных для людей.		
Март		- Обучение детей необходимости правильной осанки.	Картинки с изображением правильных и	
1.	Моя осанка.	- Изучение взаимосвязи осанки и здоровья. - Закрепление правил здорового образа жизни и правильной осанки. - Формирование потребности в сохранении здоровья.	неправильных действий (при ходьбе, сидении, лежании, игре, рисовании и т. д.) и игрушечный верблюдов.	2
2.	Улица, дорога, пешеход.	- Закрепить у детей знание правил дорожного движения. - Рассказать к чему может привести нарушение ПДД. - Уточнить правила пешехода и поведение.	- Игра «Дорога». - Рассматривание картины «Улицы города» - Дидактическая игра: «О чём говорит светофор» - Чтение Н. Калинина «Как ребята переходили улицу» - Сюжетно-ролевая игра: «Автобус» - Продуктивная деятельность «Машина везёт груз»	2
Апрель				
1.	Лес - наше богатство.	- Дать детям знание о необходимости	- Иллюстрации леса в разное время года.	3

		<p>беречь природу, её пользу и неразрывности жизни «зелёных друзей» и человека.</p> <p>- Развивать логическое мышление, память, образное мышление.</p> <p>- Закреплять навыки счёта.</p>	<p>- Коллаж «Лес».</p> <p>- Загадки «Грибы».</p> <p>- Дидактическая игра: «Дорисуй волшебный лес».</p>	
2.	<p>Знаешь, ли ты свой домашний адрес, телефон и можешь ли объяснить, где живёшь?</p>	<p>- Дети должны запомнить и твёрдо знать свой адрес или хотя бы уметь обозначать ориентиры, которые помогут найти их место жительства (где находиться и как выглядит дом, что расположено поблизости).</p>	<p>- Работа в тетради «Безопасность».</p>	1
Май				
1.	<p>Радости и горести подводного царства.</p>	<p>- Познакомить детей с правилами поведения на воде и через игровые ситуации отработать их применение.</p>	<p>- Запись шума моря. Дети представляют, что они на море, изучают берег, дно, особенности животных (рыбы, медузы).</p> <p>- Игры с водой.</p> <p>- Запрещается самостоятельно заходить в воду</p>	4

			(высказывания детей). - Запрещается хватать друг друга в воде, садиться друг на друга.	
Июнь - Август	Опасность вокруг нас: предметы, ядовитые ягоды и грибы.	- Познакомить детей со съедобными ягодами и ядовитыми растениями. - Научить различать их и называть.	- Настольная игра «Сбор грибов и ягод». Рассмотрение картинок. - Беседа: «Я знаю, что можно, а что нельзя». Съедобное и несъедобное. - Дидактическая игра «Источники опасности» - Сюжетно-ролевая игра: «Семья - поездка в лес по грибы», «Больница», «Аптека». - Продуктивная деятельность Грибы съедобные и несъедобные.	4

Старшая и подготовительная группы:

	Тема	Цель	Методические приемы	Количество часов
Октябрь	Настроение	- Развивать эмоциональный мир ребенка;	Общение «За что меня можно похвалить».	2
1.		- Учить определять различные настроения людей, которые	Плоскостной театр на фланелеграфе по сказке «Доктор Айболит»	

		<p>проявляются в мимике, жестах, действиях;</p> <p>- Учить корректировать негативное поведение;</p>	<p>(обезьянка, шарманщик, доктор Айболит, собака).</p> <p>Мнемотаблица.</p> <p>Рабочий лист: «Настроение и общение».</p> <p>Коллаж: «Настроение».</p> <p>Запись песни – «От улыбки станет всем светлей».</p>	
2.	Правила дорожного движения	<p>- Уточнять и закреплять знания детей о правилах поведения на улице, о правилах дорожного движения, о различных видах транспортных средств;</p> <p>- Воспитывать умение самостоятельно пользоваться полученными знаниями в повседневной жизни;</p>	<p>Экскурсии, целевые прогулки – по улице, к пешеходному перекрёстку.</p> <p>Рассматривание иллюстраций «Улицы города».</p> <p>Беседы – «Безопасное поведение на улице», «Все ребятам надо знать, как по улице шагать».</p> <p>Обсуждение опасных ситуаций.</p> <p>Чтение Б. Житкова «Что я видел», С. Михалкова «Светофор», В. Семерин «Запрещается – разрешается»,</p>	2

			загадки о транспорте, правилах дорожного поведения. Сюжетно-ролевые игры – «ДПС», «Водители и пешеходы».	
Ноябрь				
1.	Кровь – живая вода	<p>- Сообщить элементарные сведения о крови.</p> <p>- Познакомить детей с составом и функциями кровеносной системы. Дать понятие о белых и красных тельцах, их роли и назначении.</p> <p>- Сообщить правила важные для хорошего функционирования кровеносной системы, а, следовательно, и всего организма в целом.</p> <p>- Формировать нравственные качества и привычки поведения: забота о своем здоровье и здоровья ближних.</p>	<p>Беседа «Белые и красные кораблики».</p> <p>Дидактическая игра «От чего кровь здоровая».</p> <p>Сюжетно-ролевая игра «Травмпункт».</p> <p>Практические задания.</p>	2
2.	Ребенок и другие люди: опасность контакта с незнакомыми	<p>- Рассмотреть и обсудить с детьми типичные опасные ситуации при возможных</p>	<p>Рассматривание иллюстраций.</p> <p>Беседы – «Предотвращение опасных ситуаций</p>	2

	людьми, как избежать насилия со стороны взрослых и к кому можно обратиться за помощью.	контактах с незнакомыми людьми на улице. - Научить детей правильно вести себя в таких ситуациях.	при контактах с незнакомыми людьми», «Как бы вы поступили в данной ситуации». Моделирование проблемных ситуаций. Чтение С. Маршак «Сказка о глупом мышонке», А. Пушкин «Сказка о мёртвой царевне», А. Толстой «Приключения Буратино». Дидактическая игра «Добрый и злой человек».	
Декабрь		- Сообщить детям элементарные сведения о внутренних органах (сердце). - Сформировать основные понятия о внешнем виде, функциях и роли сердца для здоровья детей. - Учить детей беречь своё сердце, усвоить правила ухода за сердцем. - Воспитывать нравственные качества и привычки поведения (забота о ближних: не	Загадки. Беседа с показом демонстрационного материала, выполнением практических заданий. Дидактическая игра «Собери из частей». Сюжетно-ролевая игра «Поликлиника».	2
1.	Насос для перекачки крови – сердце!			

		огорчать, не расстраивать себя и близких).		
2.	«Что нужно делать, чтобы быть здоровым»	- Рассказать о том, что здоровье человека во многом зависит от самого человека. За ним можно и нужно следить, его надо беречь, сохранять и поддерживать. Соблюдать режим дня.	Игровая ситуация «Узнай по действию». Игра «Что нужно делать, чтобы быть здоровым». Рассмотрение и обсуждение иллюстраций. Составление рассказа «Мой режим дня».	2
Январь		- Познакомить детей с общим строением человека, с понятиями «кости», «кожа», «мышцы».		
1.	«Из чего мы сделаны?» (кости, мышцы, кожа).	- Определить значение кожи, мышц, костей для жизнедеятельности организма. - Рассказать об основных правилах по уходу за кожей, по охране мышц и костей. - Воспитывать культурно-гигиенические навыки.	Загадки. Беседы, практические действия. Показ иллюстраций (скелет человека).	2
2.	В мире опасных предметов. Правила	- Формировать представления детей о пожароопасных предметах, которыми	Рассмотрение иллюстраций. Беседы – «Огонь – друг или враг»,	2

	<p>безопасности во время грозы, пожара.</p>	<p>нельзя самостоятельно пользоваться как в городе, дома так и в лесу.</p> <p>- Сформировать чувство опасности огня.</p>	<p>«Чтобы не было беды».</p> <p>Беседа в совместной деятельности «Что можно, а что нельзя».</p> <p>Дидактическая игра «Опасные предметы».</p> <p>Сюжетно-ролевая игра «Пожарные на учении».</p> <p>Чтение С. Маршак «Пожар», «Рассказ о неизвестном герое».</p>	
Февраль				
1.	<p>Изучаем свой организм. Правила оказания первой помощи.</p>	<p>- Рассказать об устройстве и функционировании человеческого организма, важности бережного отношения к своему здоровью.</p>	<p>Беседы – «Как устроено наше тело», «Что для чего нужно», «Как помочь себе и другу».</p> <p>Игровые упражнения «Окажи помощь».</p>	2
2.	<p>«Тоненькие паутинки» (нервы).</p>	<p>- Сообщить детям элементарные сведения о нервной системе (мозг, нервы).</p> <p>- Рассказать о функциях нервной системы, о взаимосвязи всех органов с мозгом человека.</p> <p>- Познакомить с терминами: мозг –</p>	<p>Загадки.</p> <p>Практические действия.</p> <p>Беседа с показом наглядных пособий.</p> <p>Дидактическая игра – «Нарисуй, как связаны с мозгом тоненькие паутинки»</p>	2

		<p>паучок, нервы - тоненькие паутинки.</p> <p>- Воспитывать желание беречь свои нервы, соблюдать необходимые правила поведения важные для формирования здоровой нервной системы.</p>	
Март			
1.	«Путешествие по волшебному тоннелю».	<p>- Познакомить детей с особенностями внутреннего строения носа человека.</p> <p>- Рассказать о функциях и значении носа в процессе дыхания.</p> <p>- Расширить и обобщить знания о вредных и полезных факторах, влияющих на работу носа.</p> <p>- Закрепить гигиенические правила по уходу за носом, напомнить правила этикета.</p> <p>- Продолжать работу по дыхательной гимнастике и рефлексорному массажу.</p>	<p>- Загадки.</p> <p>- Дыхательные упражнения.</p> <p>- Дидактические игры – «Угадай по запаху», «Дорисуй нос» (птицы, звери).</p> <p>- Чтение Г. Остер «Нет приятнее занятия, чем в носу поковыряться».</p> <p>Знакомство с правилами этикета.</p> <p>- Дидактические игры – «Где чей нос» (весёлая путаница), «Большая регата» (соревнование бумажных корабликов).</p> <p>- Звуковая дыхательная гимнастика «Полёт».</p>
2.	Болезни и их профилактика	- Систематизировать и дополнить знания	- Беседы – «Почему нужно охранять

	<p>. Забота о здоровье окружающих. Взаимодействие живых организмов в природе, опасность загрязнения окружающей среды, охрана природы.</p>	<p>детей о предметах и явлениях природы. - Закреплять правила поведения в природе (запрещающие знаки). - Воспитывать бережное отношение к природе; приучать без напоминания кормить зимой птиц, не ломать ветки и т.д.</p>	<p>природу», «Всё в природе взаимосвязано». - Чтение В. Бианки «Лесная газета». - Сюжетно-ролевая игра «Больница». - Продуктивная деятельность – плакат о защите природы.</p>	
--	---	--	---	--

Апрель		<ul style="list-style-type: none"> - Сообщить детям элементарные сведения о лёгких, как об одном из органов дыхания (внешнем виде, функциях, отличиях здоровых лёгких от больных). 		
1.	«Воздушные лепестки».	<ul style="list-style-type: none"> - Познакомить с термином «правильное дыхание», рассказать о роли правильного дыхания для жизнедеятельности всего организма. - Учить соблюдать правила ухода за органами дыхания. - Развивать навыки правильного дыхания. 	<ul style="list-style-type: none"> - Дидактические игры – «Наполни лёгкие воздухом», «Определи и покажи». - Выполнение дыхательных упражнений (очищающее) «насос», «дровосек». - Сюжетно-ролевая игра «В поликлинике». 	2
2.	Желудок – фабрика по переработке пищи.	<ul style="list-style-type: none"> - Дать основные понятия о желудке, пищеводе, кишечнике. - Познакомить детей с работой пищеварительных 	<ul style="list-style-type: none"> - Беседы с показом иллюстраций. - Дидактические игры – «Найди, что где находится», «Что 	2

	<p>органов на доступном уровне.</p> <p>- Помочь детям понять, что здоровье зависит и от правильного питания – еда должна быть не только вкусной, но и полезной.</p> <p>- Уточнить знания детей о полезных и вредных продуктах, их значении для здоровья и хорошего настроения.</p> <p>- Воспитывать навыки культуры питания.</p>	<p>хорошо, что плохо для желудка».</p> <p>- Сюжетно-ролевая игра – «Семья», «Кафе – столовая».</p> <p>- Дидактические игры – «Назови первые, вторые, третьи блюда», «Для чего я».</p>	
--	--	---	--

Май				
1.	Лекарства и витамины.	<p>- Уточнить представление детей о лекарствах и витаминах.</p> <p>- Закреплять понятия детей, что лекарства принимают только заболевшие люди по назначению врача. Они помогают побороть болезнь и снова стать здоровыми.</p> <p>- Познакомить с лекарственными растениями, учить их называть и различать.</p> <p>- Объяснить, что собирать и употреблять лекарственные растения можно только под контролем взрослых.</p> <p>- Систематизировать знания о витаминах, о</p>	<p>- Рассматривание иллюстраций.</p> <p>- Беседы – «Как лечить болезни», «Где живут витамины».</p> <p>- Чтение Г. Зайцев «Приятного аппетита», «Крепкие – крепкие зубы».</p> <p>- Сюжетно-ролевая игра – «Аптека».</p> <p>- Рассматривание гербария «Лекарственные растения».</p>	2

		том какие продукты питания больше всего богаты витаминами.		
2.	«Если чужой приходит в дом».	<ul style="list-style-type: none"> - Рассмотреть и обсудить с детьми опасные ситуации, которые могут возникнуть при контакте с незнакомыми людьми дома. - Научить, как правильно вести себя в таких ситуациях. - Объяснить детям, что приятная внешность незнакомого человека не всегда означает его добрые намерения. 	<ul style="list-style-type: none"> - Беседы – «Если ты один дома», «Запомни номер телефона – 01, 02, 03, 04». - Рассматривание иллюстрации «Твоя безопасность». - Беседа при чтении художественных произведений (например «Золушка», русских народных сказок – «Заюшкина избушка», «Кот, петух и лиса» и другие). 	2
Июнь				
1.	Ядовитые растения и грибы.	<ul style="list-style-type: none"> - Познакомить детей с ядовитыми растениями и грибами. - Учить их различать по внешнему виду и другим признакам, правильно называть. - Объяснить, как важно различать съедобные и несъедобные грибы и растения, какой вред здоровью может нанести ядовитое растение или гриб. 	<ul style="list-style-type: none"> - Беседа «Красивые, но ядовитые». - Чтение – загадки. - Продуктивная деятельность «Внимание, опасность». 	2

2.	Природа и мы. «Контакты животными».	- Объяснить детям, что контакты с животными иногда могут быть опасны. - Развивать способность описывать, устанавливать простейшие причинно-следственные связи. - Воспитывать бережное и заботливое отношение к животным.	- Проводится во время прогулок, в совместной деятельности воспитателя с детьми.	2
----	---	--	---	---

Используемая литература

1. Аверина И.Е. Физкультурные минутки и динамические паузы в ДОУ. М.,2007
2. Александрова Е.Ю. Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях по программе «Остров здоровья». Волгоград: Учитель, 2007
3. Белая К.Ю., Зимонина Л.А. Как обеспечить безопасность дошкольников. М., 2006
4. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ. М., 2010.
5. Голицина Н.С., Шумова И.М. Воспитание основ здорового образа жизни у малышей.- М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2008
6. Каропова Т.Г. Формирование здорового образа жизни у дошкольников. Волгоград: Учитель, 2011
7. Ковалько В.И. Азбука физкультминуток для дошкольников. М., 2008
8. Кузнецова М.Н. Оздоровление детей в детском саду. М., 2008
9. Кулик Г.И., Сергиенко Н.Н. Школа здорового человека. Программа для ДОУ. – М: ТЦ Сфера, 2006
- 10.Никанорова Т.С., Сергиенко Е.М. Здоровячок, система оздоровления дошкольников. Воронеж, 2007
- 11.Авдеева, Н. и др. Безопасность глазами ребенка: Учебно-методическое пособие по работе с детьми старшего дошкольного возраста. /Авдеева Н., Князева О., Стёркина Р.// Основы безопасности жизни. – 2000. - №4.
- 12.Богина, Т.Л. Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях текст: методическое пособие /Т.Л.Богина. – М.: Мозаика-Синтез, 2005
- 13.Деркунская, В. Как воспитать ребенка валеологически культурным?: текст В.Деркунская, Н.Поведенок Дошкольное воспитание. – 2004.-№11
- 14.Змановский, Ю.Ф. Воспитаем детей здоровыми: методическое пособие – 2-е изд. испр. и доп.. – М.: 2001
- 15.Кондратьева. Н.Н. Мы. Программа экологического образования: программа – 2-е изд. – М.:АРКТИ, 2002
- 16.Маханева, М.Д. Воспитание здорового ребенка: пособие для практических работников детских дошкольных учреждений – М.: АРКТИ, 2000