

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
Старо-Татауровский детский сад «Подснежник».

Принято:
На педагогическом совете
протокол №_1_ от 01.09. 2023г

Утверждаю:
Заведующая МДОУ «Старо-
Татауровский детский сад
«Подснежник»
/М.Б. Попова/
Приказ № 26 от 01.09.2023г



Парциальная программа по физическому воспитанию

«Здоровячок»

для детей дошкольного возраста (с 3-7 лет)
в соответствии с ФОП

2023г

Оглавление

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ.....	3
1.1 Пояснительная записка.....	3
1.2 Цели и задачи.....	3
1.3 Принципы и подходы к формированию Программы.....	4
1.4 Планируемые результаты.....	4
2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ.....	5
2.1 Основные разделы программы.....	5
2.2 Содержание основных разделов программы.....	5
Раздел 1. Строение человека.....	5
Раздел 2. Значение здорового питания.....	5
Раздел 3. Как поддержать и укрепить свое здоровье.....	5
2.3 Тематическое планирование.....	7
Вторая младшая группа.....	7
Средняя – старшая группа.....	12
Подготовительная группа.....	18
3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ.....	25
3.1 Учебно-методическое обеспечение программы.....	25
3.2 Организация развивающей предметно-пространственной среды.....	25
3.3 Работа с родителями.....	25

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1 Пояснительная записка

Одной из тенденций развития образования в современной России является стремление к гуманизации пространства детства. В связи с этим актуализируется вопрос состояния здоровья детей. Здоровье ребёнка, нормальный рост, физическое и психическое развитие во многом определяются средой, в которой он живёт.

Более 70% времени бодрствования ребёнок 2-7 лет проводит в детском саду. Одна из основных задач, стоящих перед педагогами ДООУ, - воспитание здорового человека. Программа представляет собой систему мер, способных влиять на состояние здоровья ребенка. Она раскрывает основные средства физического воспитания, динамику формирования интегративного качества личности ребенка. Теоретическая значимость и новизна программы заключается в преобразовании стандартного обучения детей здоровому образу жизни, через формирование осознанного отношения к своему здоровью, а не просто механическому выполнению заученного материала.

Практическая значимость программы состоит в разработке определенной системы по формированию у детей основ здорового образа жизни и применении этой системы педагогами совместно с родителями в воспитательно - образовательном процессе дошкольного учреждения и в семейном воспитании.

Программа «Здоровячок!» разработана на основе:

1. Авторской парциальной программы Р.Б. Стеркиной, О.Л. Князевой, Н.Н. Авдеевой «Основы безопасности детей дошкольного возраста»;
2. Программы В. Г. Алямовской «Здоровье»;
3. Программы «Оздоровления детей дошкольного возраста» Маханевой М.Д.;
4. ОП МДОУ Старо-Татауровский детский сад «Подснежник»;
5. Календарным графиком МДОУ детский сад «Подснежник»;
6. Тематическое планирование МДОУ детский сад «Подснежник».

Реализация парциальной программы «Здоровячок!» осуществляется в рамках образовательной деятельности и в совместной деятельности педагога с детьми. Осуществляется в форме проведения занятий, наблюдений, экспериментов, просмотр видеofilмов, праздников с детьми второй младшей (3-4лет), средней (4-5 лет), старшей (5-6) и подготовительной к школе группы (6-7 лет). В течение года с детьми младшей группы проводятся 18 занятий (2 раза в месяц, 15 мин.), с детьми средней группы проводятся 18 занятий (2 раза в месяц, 20 мин.), с детьми старшей группы 18 занятий (2 раза в месяц, 25 мин.), с детьми подготовительной к школе группы – 18 занятий (2 раза в месяц, 30 мин.).

1.2 Цели и задачи

Цель: формирование убеждений и привычек здорового образа жизни

Задачи:

- формировать представления о собственном организме: его кровеносной, дыхательной, опорно-двигательной, пищеварительной системами, строением тела человека, функциями различных органов;
- познакомить детей с внешним строением человека, с возможностями своего организма

- развивать умение различать индивидуальные особенности своей внешности, возраста;
- формировать представления о полезных продуктах питания, о важности соблюдения режима дня;
- развивать познавательный интерес, мыслительную активность, воображение;
- дать понятие о зависимости здоровья от двигательной активности и питания;
- воспитывать желание заботиться о своем здоровье, поощрять стремление вести здоровый образ жизни.

1.3 Принципы и подходы к формированию Программы

- Принцип научности - подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками.

- Принцип активности и сознательности - участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей.

- Принцип результативности и гарантированности - реализация прав детей на получение необходимой помощи и поддержки, гарантия положительного результата независимо от возраста и уровня.

- Принцип целостности, комплексности педагогических процессов - непрерывность процесса оздоровления и тесное взаимодействие педагогов и медицинского работника ДОО.

- Принцип индивидуально - личностной ориентации воспитания – главной целью образования становится ребенок, а не окружающий мир. Педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, намечает пути совершенствования умений и навыков, построения двигательного режима.

- Принцип взаимодействия ДОО и семьи, преемственности при переходе в школу - создание условий для более успешной реализации способностей ребенка и обеспечения возможности сохранения здоровья при дальнейшем обучении в школе.

1.4 Планируемые результаты

В результате реализации программы дети знают:

- первоначальные основы здорового образа жизни;
- имеют стойкую мотивацию бережного отношения к своему здоровью;
- понимают важность правильного питания, способы профилактики заболеваний (опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы, дыхательной системы, ЖКТ);
- сознательно применяют правила ЗОЖ.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1 Основные разделы программы

- Строение человека
- Значение здорового питания
- Как поддержать и укрепить своё здоровье

2.2 Содержание основных разделов программы

Раздел 1. Строение человека

- Строение тела человека.
- Кожа человека и для чего она нужна.
- Органы чувств и их значение для человека.
- Функции органов человека.
- Зубы.
- Скелет, мышцы.
- Шея и спина.
- Назначение глаз и их роль в жизни человека
- Сердце, его функция и роли сердца для здоровья человека.
- Органы дыхания.
- Скелет и мышцы.

Раздел 2. Значение здорового питания

- Полезная и вредная еда. Здоровье зависит от качества пищи, её разнообразия.
- Основы правильного питания и полезной пищи
- Полезные и вредные продукты для наших зубов.
- Вкусная и невкусная пища.
- Взаимосвязь между правильным питанием и ЗОЖ.
- Полезные продукты в огороде и саду.

Раздел 3. Как поддержать и укрепить свое здоровье

- Гигиена тела.
- Мытье рук.
- Полезные упражнения для шеи; спины, для чего их нужно выполнять правильно и регулярно?
- Упражнения профилактической зрительной гимнастики, правила личной гигиены для глаз, как бережно относиться к своему зрению, комплексы гимнастики для глаз.
- Бережное отношение к своему сердцу.
- Заботливое отношение к своим близким.
- Профилактика некоторых заболеваний.
- Самомассаж и упражнения су-джок терапии
- Польза витаминов.

- В каких продуктах какие витамины.
- Почему люди болеют простудными заболеваниями?
- Профилактика вирусных заболеваний?
- Правильная осанка и её значение для человека
- Укрепление мышц.
- Спортивная тренировка – выполнение полезных упражнений для формирования красивой осанки: отжимания, пресс, «лодочка», «Велосипед».
- Правильно чистить зубы.
- Носовое и ротовое дыхание.
- Упражнения дыхательной гимнастики
- Правила ЗОЖ;
- Коммуникативные умения, артикуляционная, мелкая и общая моторика.
- Настроение.
- Профилактика гриппа и ОРВИ.

2.3 Тематическое планирование Вторая младшая группа

НОД, дата: № п/п	Раздел, тема:	Задачи:	Содержание:	Оборудование:
1. стр.19	«Вот какой я!» (как устроено тело человека)	Познакомить со строением тела человека; расширить знания об их назначении. - развивать интерес к познанию собственного организма - воспитывать гигиену тела	Просмотр презентации «Вот какой я!», Беседа: «На кого я похож?» чем я отличаюсь от других? Мои помощники (скелет, сердце, легкие, глаза, уши и т.д) Какие бывают люди? Д/игра «Не ошибись!» (показать части тела, правильно их назвать)	Плакаты, презентация с изображением тела человека.
2. стр 27	«Здоровая пища и правильное питание»	- закрепить представления о том, какая еда полезная, какая вредная. Почему? - довести до осознания детей, что здоровье зависит от качества пищи, её разнообразия.	Беседа по вопросам: - что я люблю из еды? - Игра «Полезно – не полезно» (настольное лото)	презентация, раздаточные карточки для д/игры, мультимедиа, мяч
3. стр 31	«Я здоровье сберегу-сам себе я помогу» с использованием интерактивной доски	- сформировать представления о том, что человек может уберечь себя от некоторых заболеваний - закрепить навык самомассажа и упражнения су-джок терапии - развивать любознательность и интерес к окружающему миру - воспитывать желание и стремление быть здоровым	Беседа по вопросам: - почему люди болеют простудными заболеваниями? - что необходимо делать, чтобы уберечь себя от вирусных заболеваний? Игровое упражнение «Полезные советы доктора Айболита!» (фрукты и овощи; закаливание; прогулки на свежем воздухе; чистота — залог здоровья.)	Викторина-презентация «Полезные советы Айболита». раздаточные карточки для д/игры, мультимедиа,
4. стр. 45	«В гости к Витаминке» игра-путешествие	- дать детям более широкое понятие о пользе	Беседа по вопросам: - для всех чего нужны витамины?	Плакаты, презентация, раздаточные карточки

		«витаминов» - обогащать словарный запас детей, связную речь - продолжать воспитывать стремление к ЗОЖ	- в каких продуктах они находятся? д/игра «Вредно-полезно»; рисование по теме: «Мои любимые витамины!	для д/игры, мультимедиа, цветные карандаши
5. стр. 22	«Чистота – залог здоровья». Практическое — учимся мыть руки, умывать лицо.	- формировать представления о том, как органы чувств (5 наших помощников): глаза, уши, нос, язык и кожа помогают знакомиться с окружающим миром - обобщать имеющиеся у детей знания о функциях органов человека - стимулировать познавательные процессы детей - закрепить навыки личной гигиены	Беседа по вопросам: - какая у меня кожа? Для чего она служит? Почему нужно мыть не только руки? Чтение стихотворения А. Барто «Ах ты девочка чумазая!»	Плакаты, презентация, мультимедиа,
6. стр.52	«Моё тело», с использованием интерактивной доски	- познакомить детей с тем, как устроено тело человека - закрепить значение частей тела (скелет, мышцы) - научить измерять свой рост	Беседа по темам: «Наш скелет и мышцы»; Назови полезные упражнения для шеи; спины, для чего их нужно выполнять правильно и регулярно?	Плакаты, викторина-презентация по теме: «Наш скелет и мышцы» мультимедиа
7. стр. 53 <i>по Кареновой</i>	«Моя правильная осанка». Практическое — учимся держать осанку в И.п стоя, и И.п. сидя.	- закрепить знания о правильной осанке и её важном значении для человека - приучать контролировать правильное положение тела при сидении за столом -воспитывать стремление осознанно следить за осанкой	Беседа «Для чего необходимо укреплять свои мышцы?» Спортивная тренировка – выполнение полезных упражнений для формирования красивой осанки: отжимания, пресс, «лодочка», «Велосипед»	Плакаты, презентация, мультимедиа, мяч для д/игры «Да – Нет» (что полезно для правильной осанки, а что нет), фишки для фиксации правильных ответов

8. стр.56	«Зоркие глазки». Разучить комплексы гимнастики для глаз.	<ul style="list-style-type: none"> - Дать детям доступные знания о назначении глаз и их роли в жизни человека - повторить упражнения профилактической зрительной гимнастики - познакомить с правилами личной гигиены для глаз 	Беседы по темам: - «Для чего нужны глаза человеку»; «Как бережно относиться к своему зрению», «Правила гигиены для глаз». Разучить комплексы гимнастики для глаз.	Плакаты, презентация, раздаточные карточки для д/игры, мультимедиа, буклеты с комплексами упражнений для зрительной гимнастики
9. стр.59	«Носик, уши и глаза помогают нам всегда» с использованием интерактивной доски	<ul style="list-style-type: none"> - дать понятие об органах слуха, зрения, обоняния - продолжать воспитывать стремление к ЗОЖ - воспитывать умение самостоятельно выполнять гимнастику для глаз 	Беседа по вопросам: какие у меня глаза? Какие мои ушки? Для чего нам носик?	презентация, раздаточные карточки для д/игры «Ассоциации» мультимедиа,
10. стр.63	«Чтобы зубки не болели». Практическое. Учимся правильно чистить зубы.	<ul style="list-style-type: none"> - продолжать знакомить с основами правильного питания и полезной пищи- дать понятия о полезных и вредных продуктах для наших зубов - учить правильно чистить зубы 	Беседа по темам: - значение здоровых зубов для организма человека; Практическое упражнение как правильно чистить зубы	Презентация о правильной гигиене полости рта. Зубные щетки, раздаточный материал для д/игры «Вредно-полезно»; мультфильм о крокодиле, который не чистил зубы
11. стр.68	«Органы чувств» с использованием интерактивной доски	<ul style="list-style-type: none"> -расширить представления о носовом и ротовом дыхании. - закрепить упражнения дыхательной гимнастики 	Беседа по вопросам: -как мы дышим? Как их беречь нос и горло? Игры-эксперименты с воздухом: воздушный шар, мыльные пузыри	Презентация об органах дыхания человека. пособия для экспериментов: воздушные шары; мыльные пузыри, самодельные вертушки
12. стр.73	«Моё сердце»с использованием	<ul style="list-style-type: none"> - сформировать элементарные представления 	Беседа по вопросам: - что вы знаете о своем сердце?	Презентация: «Что любит твое сердце?».

	интерактивной доски	о сердце, его функциях и роли сердца для здоровья человека - познакомить с правилами бережного отношения к своему сердцу - воспитывать заботливое отношение к своим близким	Как работает наше сердце? Что значит «золотое сердце?» Практическое упражнение «послушай своё сердце»,	Сердечки для поощрений.
13. стр.93	Квест «Путешествие в страну Здоровья»	- дать элементарные понятия о правилах ЗОЖ; - развивать коммуникативные умения, артикуляционную и мелкую и общую моторику -продолжать воспитывать бережное отношение к своему здоровью	Выполнение заданий от доктора Айболита: 1. игра «Полезные продукты» (эстафета) 2. сюжетная игра «Дышите – не дышите!» (вспомнить органы дыхания) 3. весёлая прогулка (по карточкам выбрать правильную одежду по временам года)	Наборы муляжей фруктов и овощей, 2 корзинки; Карточки для игры «Весёлая прогулка»
14.	КВН с участием 2х команд: «Мы выбираем ЗОЖ!»	- Формировать сознательное бережное отношение к своему здоровью. - пропагандировать ЗОЖ в каждой семье	Просмотр Викторины- презентации о вредных и полезных привычках человека, д/словесная игра «Да – Нет!» (мяч) развивающая игра «Ассоциации»	Презентация Викторина; раздаточные карточки для д/игры, мяч
15. стр.76	«Весёлое путешествие» игра-путешествие .	-продолжать формировать желание у детей осознанно заниматься физкультурой; - совершенствовать двигательные навыки -воспитывать умение переживать за свою команду	просмотр презентации о зимних и летних видах спорта. спортивно-игровые эстафеты: 1. «Мы – быстрые!» 2. «Мы – сильные!» 3. «Мы – и дружные!»	Презентация; спортивные атрибуты для эстафет: 10 сигнальных стоек, 2 флажка; стойки, 2 набивных мяча (катить вперед, назад бегом – мяч в руках); 2 тоннеля, 4 султанчика
16. стр 76 по Карповой	«Датчики моего настроения»	- дать понятие и представления о своем настроении и его влиянии на	Беседа: что такое настроение? Каким оно бывает и почему? Знакомство с «датчиком настроения в группе», правилами его работы.	презентация, раздаточные цветные смайлики-карточки для

		состояние здоровья; - воспитывать дружеские чувства, желание действовать дружно, сообща	Игровые упражнения: изобрази «Жадину» «Рёвушку» «Радость» «Любовь»; коммуникативные игры «Если нравится тебе»;	д/игры «Какое у тебя настроение?»
17. стр.80	«К здоровью без лекарств»	- воспитывать желание вести здоровый образ жизни; - закрепить знания навыков личной гигиены - повторить правила Здоровья - нарисовать коллективный рисунок: «Наша группа за здоровье!»	Д/игра «Правильно – неверно!» (повторение навыков гигиены) Викторина «Золотые здоровья!» (презентация) Развивающая игра «Ассоциация» (тематика ЗОЖ)	презентация, раздаточные карточки для д/игры «Ассоциация»; цветные карандаши, ватман
18. стр.93	Итоговое (развлечение)с приглашением родителей: «В поисках цветка Здоровья!»	- пропагандировать ЗОЖ в каждой семье; - закрепить «Золотые правила здоровья» - побуждать к совместной творческой деятельности родителей и детей - воспитывать заботливое и бережное отношение друг к своему здоровью.	Игра-путешествие в «Страну Здоровья»: (с использованием карты-схемы передвижений) и составления общего агитплаката «Наш девиз – быть здоровыми!»;	раздаточные карточки-задания для выполнения заданий.

Средняя – старшая группа

Занятие, дата: № п/п	Раздел, тема:	Задачи:	Содержание:	Оборудование:
1. <i>стр 47 по Кареновой</i>	«Вот какой я!» (как устроено тело человека) с использованием интерактивной доски	Закрепить знания строения тела человека; расширить знания об их назначении. - дать элементарные представления о мышцах и скелете\	Просмотр презентации «Вот какой я!», Беседа: «На кого я похож?» чем я отличаюсь от других? Мои помощники (скелет, сердце, легкие, глаза, уши и т.д) Д/игра «Не ошибись!» (показать на плакате части тела, правильно их назвать)	Презентация «Мое тело» раздаточные карточки для д/игры, мультимедиа
2. <i>стр 27</i>	«Здоровая пища и правильное питание». Практическое	- закрепить представления о том, какая еда полезная, какая вредная. Почему? - подвести детей к убеждению и пониманию противоречия « <i>мне нравится эта еда, но она моему организму не полезна</i> » - довести до осознания детей, что здоровье зависит от качества пищи, её разнообразия. - установить взаимосвязь между правильным питанием и ЗОЖ	Беседа по вопросам: - что я люблю из еды? Вкусная и невкусная пища. - полезная пища, какая она? Игра «Полезно – не полезно» (настольное лото)	Презентация, натуральные овощи и фрукты; раздаточные карточки для д/игры, мультимедиа, мяч
3. <i>стр.39</i>	«Профилактика простудных заболеваний». Игровое «Советы Совуны»	- сформировать представления о том, что человек может уберечь себя от некоторых заболеваний - закрепить навык самомассажа и упражнения су-	Беседа по вопросам: - почему люди болеют гриппом? - как правильно лечиться от гриппа? - какой витамин очень полезен при ОРВИ - в каких полезных продуктах он содержится? - что необходимо делать, чтобы уберечь себя от	презентация, раздаточные карточки для д/игры, мультимедиа,

		<p>джок терапии</p> <ul style="list-style-type: none"> - развивать любознательность и интерес к окружающему миру - воспитывать желание и стремление быть здоровым 	<p>вирусных заболеваний?</p> <p>Игровое упражнение «Выбери полезные продукты»</p>	
4. стр.65 <i>по Гуменюк</i>	Квест «Станция Витаминная»	<ul style="list-style-type: none"> - дать детям более широкое понятие о пользе «витаминов» - обогащать словарный запас детей, связную речь - продолжать воспитывать стремление к ЗОЖ 	<p>Беседа по вопросам: - для всем чего нужны витамины?</p> <p>- в каких продуктах они находятся?</p> <p>д/игра «Вредно-полезно»; рисование по теме: «Я люблю витамины!»</p>	<p>Плакаты, презентация, раздаточные карточки для д/игры, мультимедиа, цветные карандаши</p>
5. стр.67 <i>по Карповой</i>	«Чистота – залог здоровья». Практическое.	<ul style="list-style-type: none"> - формировать представления о том, как органы чувств (5 наших помощников): глаза, уши, нос, язык и кожа помогают знакомиться с окружающим миром - обобщать имеющиеся у детей знания о функциях органов человека - продолжать приобщение детей к ЗОЖ - стимулировать познавательные процессы детей - закрепить навыки личной гигиены 	<p>Беседа по вопросам: - какая у меня кожа? Для чего она служит?</p> <p>Почему нужно мыть не только руки?</p> <p>Чтение стихотворения К. Чуковского «Мойдодыр»</p>	<p>Плакаты, презентация, мультимедиа,</p>
6. стр. 53 <i>по Карповой</i>	«Моё тело» с использованием интерактивной доски	<ul style="list-style-type: none"> - познакомить детей с тем, как устроено тело человека - закрепить значение частей тела (скелет, мышцы, сердце, легкие, внутренние органы) - научить измерять свой рост 	<p>Беседа по темам: «Красивая осанка- залог здоровья!»</p> <p>Рассматривание осанки бабы Яги и Василисы Прекрасной, беседа по вопросам</p>	<p>Викторина-презентация, практические упр. по профилактике нарушений осанки (мячи-фитболы)</p>
7.	«Моя правильная	<ul style="list-style-type: none"> - закрепить знания о 	<p>Беседа «Для чего необходимо укреплять свои</p>	<p>презентация,</p>

<p>стр.104 по <i>Чермашицевой</i></p>	<p>осанка». Практическое (выполнение упражнений для осанки)</p>	<p>правильной осанке и её важном значении для человека - приучать контролировать правильное положение тела при сидении за столом - повторить 5 основных упражнений для формирования правильной осанки. Воспитывать стремление осознанно следить за осанкой</p>	<p>мышцы?» Спортивная тренировка – выполнение полезных упражнений для формирования красивой осанки выполнение упражнений для формирования правильной осанки (стойка у стены, О.С. – 30сек; лежа на полу - упр. «лодочка», «рыбка»; «морская звезда», планка</p>	<p>мультимедиа, мяч для д/игры «Да – Нет» (что полезно для правильной осанки, а что нет)</p>
<p>8. стр.99 по <i>Чермашицевой</i></p>	<p>«Зоркие глазки» с использованием интерактивной доски</p>	<p>- Дать детям доступные знания о назначении глаз и их роли в жизни человека - повторить упражнения профилактической зрительной гимнастики - способствовать развитию связной речи, побуждать детей ясно и четко выражать свои мысли - развивать логическое мышление, воображение, зрительное внимание и зрительную память - познакомить с правилами личной гигиены для глаз</p>	<p>Беседы по темам: - «Значение глаз в жизни человека» «Как бережно относиться к своему зрению», «Правила гигиены для глаз»</p>	<p>Познавательная викторина презентация «Глаза — зеркало души» раздаточные карточки для д/игры, мультимедиа, буклеты с комплексами упражнений для зрительной гимнастики (цветные схемы-тренажеры)</p>
<p>9. стр.74 по <i>Карповой</i></p>	<p>«Соблюдай режим дня»</p>	<p>- дать понятие о режиме дня и его значении в жизни людей</p>	<p>Беседа по вопросам: когда нужно ложиться спать? А просыпаться? Как называется часть суток после утра? Назовите части суток, что правильно выполнять в каждой из них.</p>	<p>Мультимедиа про Нехочуху. раздаточные карточки для д/игры «Режим дня»</p>
<p>10. стр.69 по <i>Карповой</i></p>	<p>«Чтобы зубы не болели». Практическое — учимся правильно выполнять движения зубной щеткой.</p>	<p>- продолжать знакомить с основами правильного питания и полезной пищи- дать понятия о полезных и вредных продуктах для наших</p>	<p>Беседа по темам: - значение здоровых зубов для организма человека; Практическое упражнение как правильно чистить зубы.</p>	<p>Плакат, зубные щетки, раздаточный материал для д/игры «Вредно-полезно» мультфильм о крокодиле, который не</p>

		зубов - уточнить правильный способ чистки зубов		чистил зубы
11. стр.71 <i>по Кареновой</i>	«Скажи НЕТ вредным привычкам!»»	-расширить представления о воздухе, уточнить его свойства и способы обнаружения; - выяснить о влиянии загрязненного воздуха на здоровье человека - закрепить упражнения дыхательной гимнастики	Беседа по вопросам: - что такое органы чувств? Для чего нужны органы чувств? Как их беречь? Игры-эксперименты с цветами радуги. (тёплый цвет, найти подходящий смайлик, объяснить, почему так думаешь)	Плакаты, презентация, пособия для экспериментов
12. стр.58 <i>по Кареновой</i>	«Знай своё тело: Моё сердце, кровеносная система».	- уточнить элементарные представления о сердце, его внешнем виде, функциях и роли сердца для здоровья человека - дать элементарное понятие о кровеносной системе человека. - познакомить с правилами бережного отношения к своему сердцу; - воспитывать заботливое отношение к своим близким	Беседа по вопросам: рассматривание смайликов в виде сердечек. Как вы думаете, почему смайлики с сердечками такие веселые и добрые?(ответы детей) Вы все знаете сердечко-смайлик. Что оно означает? (ответы детей). А ведь у каждого человека есть сердце. Сердце – важный помощник нашего организма. У него очень трудная работа, давайте вместе узнаем, как это происходит? (короткий мультфильм про работу сердца) Практическое упражнение «послушай своё сердце», прослушивание пульса до физических упражнений и после (с использованием тонометра) и без него. Беседа: «Доброе и злое сердце»	презентация, мультфильм, тонометр
13. стр.60 <i>по Кареновой</i>	«Знай свое тело: органы дыхания»	- уточнить элементарные понятия о легких человека, их значении в его жизни - формировать представления о роли солнца, воздуха и воды в жизни человека - развивать коммуникативные умения, артикуляционную и	Беседа по вопросам: подскажите, пожалуйста, какую роль в жизни человека играет сердце (повторение пройденного) – давайте подышим громко и тихо, а что помогает нам дышать? Повторение комплекса дыхательных упражнений. Игры-эксперименты с воздухом: <u>«Свойства воздуха. Прозрачность.»</u>	Плакаты, презентация, маленькие зеркала (5-6). Опыты с пакетами, зеркалом.

		<p>мелкую и общую моторику</p> <p>-продолжать воспитывать бережное отношение к своему здоровью</p>	<p>Берем полиэтиленовый пакет, набираем в пакет воздух и закручиваем его. Пакет полон воздуха, он похож на подушку. Воздух занял всё место в мешке. Теперь развяжем пакет и выпустим из него воздух. Пакет опять стал тоненьким, потому что в нем нет воздуха. Вывод: воздух прозрачный, чтобы его увидеть, его надо поймать. Знакомство с понятием «чистый» и «загрязнённый воздух». Польза и вред.</p>	
<p>14. стр.92 по Чермашенцевой</p>	<p>«Витамины в жизни человека»</p>	<p>- Формировать сознательно-бережное отношение к своему здоровью. Повторить правила Здоровья (движение, питание, режим, закаливание)</p> <p>- уточнить о значении витаминов в жизни человека</p>	<p>Д/игра «Что полезно, а что нет?» беседа с Айболитом о значении витамин в жизни людей. (А Б, С, Д) игра «Узнай и назови» (с закрытыми глазами узнать по вкусу овощи, фрукты, молоко, творог) назвать какие витамины находятся в этих продуктах.</p>	<p>Плакаты, презентация, раздаточные карточки для д/игры, мяч. Для эстафеты стойки, обручи</p>
<p>15. стр.65 по Карповой</p>	<p>«Подружитесь с физкультурой!»</p>	<p>-продолжать формировать желание у детей осознанно заниматься физкультурой;</p> <p>- совершенствовать двигательные навыки</p> <p>-воспитывать умение преодолевать трудности, развивать настойчивость, стремление доводить дело до поставленной цели</p>	<p>просмотр презентации о зимних и летних видах спорта.</p> <p>спортивно-игровые эстафеты:</p> <p>4. «Мы – быстрые!»</p> <p>5. «Мы – сильные!»</p> <p>6. «Мы – спортивные!»</p>	<p>Презентация; спортивные атрибуты для эстафет:</p> <p>10 сигнальных стоек, 2 флажка; стойки, 2 набивных мяча (катить вперед, назад бегом – мяч в руках); 2 тоннеля, 4 султанчика</p>
<p>16. стр.79 по Карповой</p>	<p>«Датчики моего настроения»</p>	<p>- сформировать у детей представления о своем настроении и его влиянии на состояние здоровья</p>	<p>Беседа: что такое настроение? Каким оно бывает и почему? Знакомство с «датчиком настроения в группе», правилами его работы.</p> <p>Игровые упражнения: изобрази «Жадину» «Рёвушку» «Радость» «Страх» «Любовь»;</p> <p>коммуникативные игры «Если нравится тебе»;</p>	<p>Плакаты, презентация, раздаточные цветные карточки для д/игры «Датчик настроения»</p>

			«Ручеёк»	
17. стр. 95 по <i>Чермашенцевой</i>	«Всех излечит исцелит, добрый доктор Айболит!»	- уточнить знания о профессии врача; - воспитывать желание вести здоровый образ жизни; - закрепить знания навыков личной гигиены - повторить золотые правила Здоровья	Д/игра «Правильно – неверно!» (повторение навыков гигиены) Викторина «Золотые правила здоровья!» (презентация) Развивающая игра «Ассоциация» (тематика ЗОЖ)	Плакаты, презентация, раздаточные карточки для д/игры
18. стр.80 по <i>Карповой</i>	Итоговое приглашением родителей: КВЕСТ: «Путешествие страну Здоровья!»	с в - пропагандировать ЗОЖ в каждой семье; - закрепить «Золотые правила здоровья» - побуждать к совместной творческой деятельности родителей и детей - воспитывать заботливое и бережное отношение друг к своему здоровью.	Игра-путешествие в «Страну Здоровья»: (с использованием карты-схемы передвижений) и составления агитплаката «Наш девиз – быть здоровыми!»; Защита семейных стенгазет. Вручение Сертификатов каждой семье, за успешное освоение программы «ЗОЖ», награждение за участие в выставке стенгазет	<i>Предварительная</i> <i>работа: Выставка</i> <i>семейных стенгазет</i> <i>«Мы выбираем ЗОЖ!»</i> Плакаты, презентация, раздаточные карточки для составления Схемы.

Подготовительная группа

Занятие, дата: № п/п	Раздел, тема:	Задачи:	Содержание:	Оборудование:
1. стр.56-58 <i>по Кареновой</i>	«Организм человека» (как устроено тело человека). Практическое.	Обобщить элементарные знания детей о строении тела человека; уточнить понятия об их назначении: костно-мышечного аппарата; Дыхательной системы; Кровеносной системы. (очень кратко и доступно)	Просмотр презентации «Мой организм!» (скелет, сердце, легкие, глаза, уши и т.д) коротко перечислить функции органов. 1. Д/ига «Угадай по вкусу» (с закрытыми глазами съесть кусочек фруктов или овощей, отгадать название, ответить на вопрос: как ты догадался? Какой орган тебе помог? 2. игра «Угадай, кто я?» с закрытыми глазами на ощупь водящий отгадывает рядом стоящего ребёнка. 3. выполнить физические упражнения, по схемам: - И.п о.с.. выполнить приседания, наклон, бег на месте, «лодочку», «корзиночку», ответить на вопрос: что помогает человеку двигаться и менять положение тела?	презентация, шарф для игры, канпе из овощей и фруктов, карточки-схемы с изображением различных ОРУ.
2. стр.27 <i>по Юговой</i>	Квест-игра «Во саду ли в огороде»	- закрепить представления о том, какая еда полезная, какая вредная. Почему? Дать понятие о здоровом и правильном питании. - подвести детей к убеждению и пониманию противоречия «мне нравится эта еда, но она моему организму не	Побывать в «огороде» и в «саду» и выяснить, какие полезные растения там растут. В викторине участвует 2 команды (кто больше даст правильных ответов, то и победит) Д/игра «Полезно – не полезно» (лото)	презентация, раздаточные карточки для д/игры, викторина «Угадай-ка!» (назвать правильно овощи, фрукты и ягоды). Мультимедиа.

		<p><i>полезна»</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - довести до осознания детей, что здоровье зависит от качества пищи, её разнообразия. - установить взаимосвязь между правильным питанием и ЗОЖ 		
<p>3. стр84 <i>по Юговой</i></p>	<p>Сюжетное: В гостях у Айболита. «Почему люди болеют?»</p>	<ul style="list-style-type: none"> - закрепить понятия о том, как человек может уберечь себя сам от некоторых заболеваний - развивать любознательность и интерес к окружающему миру - воспитывать желание и стремление быть здоровым 	<p>Беседа с Айболитом:</p> <ul style="list-style-type: none"> - почему люди болеют гриппом? - как правильно лечиться от гриппа? <p>Советы Совуны:</p> <ul style="list-style-type: none"> - витамин С очень полезен при ОРВИ - в каких полезных продуктах он содержится? - что необходимо делать, чтобы уберечь себя от вирусных заболеваний? <p>Игровое упражнение «Выбери полезные продукты» (с содержанием витамина А С)</p>	<p>презентация, раздаточные карточки для д/игры, мультимедиа,</p>
<p>4. стр.45 <i>по Юговой</i></p>	<p>Игра-путешествие: «Где живут витамины?»</p>	<ul style="list-style-type: none"> - уточнить назначение витаминов Д Е В - обогащать словарный запас детей, связную речь - продолжать воспитывать стремление к ЗОЖ 	<p>Беседа по вопросам: - для всех чего нужны витамины?</p> <ul style="list-style-type: none"> - в каких продуктах они находятся? <p>д/игра «Кто где живёт?»; (какой витамин в каких продуктах)</p> <p>рисование по теме: «Мои любимые витамины!»</p>	<p>презентация, раздаточные карточки для д/игры, мультимедиа, цветные карандаши, альбомы</p>
<p>5. стр.67 <i>по Кареновой</i></p>	<p>Игровое «Чистота – залог здоровья!»</p>	<ul style="list-style-type: none"> - закрепить представления о том, как органы чувств (5 наших помощников): глаза, уши, нос, язык и кожа помогают человеку находиться в окружающем 	<p>Беседа по вопросам с Врединой (она неопрятная и великая нехочуха)</p> <ul style="list-style-type: none"> - какая у меня кожа? - Для чего она служит? - Почему нужно мыть не только руки? <p>Д/игра «Что для чего нужно?»</p>	<p>Герой-персонаж Вредина (неопрятная) презентация, мультимедиа,</p>

		<p>мире.</p> <ul style="list-style-type: none"> - продолжать приобщение детей к ЗОЖ - стимулировать познавательные процессы детей - закрепить навыки личной гигиены 	<p>музыкальная разминка «Дружба это не работа!»</p>	
<p>6 стр. 53 по Карповой</p>	<p>Игровое: «Поможем Незнайке!»</p>	<ul style="list-style-type: none"> - продолжать знакомить детей с тем, как устроено тело человека - закрепить значение частей тела (скелет, мышцы, сердце, легкие, внутренние органы) - научить измерять свой рост и вес. 	<p>Беседа по темам: «Наш скелет и мышцы», помогаем Незнайке узнать свой организм. Уточнить работу сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной систем. Учимся все вместе измерять свой рост и вес</p>	<p>Герой-персонаж Незнайка. презентация, мультимедиа, ростомер и напольные весы.</p>
<p>7. стр.53 по Карповой</p>	<p>«Моя правильная осанка», Практическое</p>	<ul style="list-style-type: none"> - обобщить понятие о правильной осанке и её важном значении для человека - продолжать формировать умение контролировать правильное положение тела при сидении за столом; Ходьбе. - повторить 5 основных упражнений для формирования правильной осанки (стойка у стены, О.С. – 30сек; лежа на полу - упр. «лодочка», «рыбка»; 	<p>Беседа «Для чего необходимо укреплять свои мышцы?» Спортивная тренировка – выполнение полезных упражнений для формирования красивой осанки. Просмотр презентации о работе систем нашего организма</p>	<p>Плакаты, презентация, мультимедиа, мяч для д/игры «Да – Нет» (что полезно для правильной осанки, а что нет).</p>

		отжимания от пола побуждать осознанно следить за осанкой		
8. стр 56	Тематическое: «Глаза – зеркало души человека»	- Дать детям доступные знания о назначении глаз и их роли в жизни человека - повторить упражнения профилактической зрительной гимнастики - способствовать развитию связной речи, побуждать детей ясно и четко выражать свои мысли - развивать логическое мышление, воображение, зрительное внимание и зрительную память - познакомить с правилами личной гигиены для глаз	Беседы по темам: - «Значение глаз в жизни человека» «Как бережно относиться к своему зрению», «Правила гигиены для глаз»	Плакаты, презентация, раздаточные карточки для д/игры, мультимедиа, буклеты с комплексами упражнений для зрительной гимнастики (цветные схемы- тренажеры)
9. стр 74 <i>по Карповой</i>	Игровое: «Режим дня - наш Помогатор!»	- уточнить знания о режиме дня - дать понятие о значении режима дня для человека	Игра «Не ошибись!» отгадать части суток по картинкам. Игра «Помогатор!» (показать пантомимо действия людей в различные режимные моменты.	Карточки для игры; Викторина с вопросами о режиме дня от Фиксиков.
10. стр 69 <i>по Карповой</i>	«Ротовая полость, её гигиена». Практическое.	- продолжать знакомить с основами правильного питания и полезной пищи- дать понятия о полезных и вредных продуктах для наших зубов - уточнить правильный способ чистки зубов	Беседа по темам: - значение здоровых зубов для организма человека; Практическое упражнение как правильно чистить зубы	Плакат, зубные щетки, раздаточный материал для д/игры «Вредно- полезно» мультфильм о крокодиле, который не чистил зубы

<p>11. стр 76 <i>по Кареновой</i></p>	<p>«Наши органы чувств» Опытно-исследовательское.</p>	<p>-расширить представления о воздухе, уточнить его свойства и способы обнаружения; - выяснить о влиянии загрязненного воздуха на здоровье человека - закрепить упражнения дыхательной гимнастики</p>	<p>Беседа по вопросам: - что такое органы чувств? Для чего нужны органы чувств? Как их беречь? Игры-эксперименты с воздухом</p>	<p>Смэйлики с разным выражением эмоций, презентация, пособия для экспериментов</p>
<p>12. стр стр 58 <i>по Кареновой</i></p>	<p>«Моё сердце»</p>	<p>- повторить элементарные представления о сердце, его функциях и роли сердца для здоровья человека; повторить значение кровеносной системы в жизни человека. - воспитывать заботливое отношение к своим близким</p>	<p>Беседа по вопросам: - что вы знаете о своем сердце? Как работает наше сердце? Для чего организму кровь? Практическое упражнение «послушай своё сердце», прослушивание пульса до физических упражнений и после (с использованием тонометра) и без него</p>	<p>Презентация, тонометр</p>
<p>13. стр 60 <i>по Кареновой</i></p>	<p>«Путешествия воздушных пузырьков»</p>	<p>- дать элементарные понятия о легких человека, их значении в его жизни - формировать представления о роли солнца, воздуха и воды в жизни человека - развивать коммуникативные умения, артикуляционную и мелкую и общую моторику -продолжать воспитывать бережное отношение к</p>	<p>Беседа по вопросам: подскажите, пожалуйста, какую роль в жизни человека играет сердце (повторение пройденного) – давайте подышим громко и тихо, а что помогает нам дышать? Повторение комплекса дыхательных упражнений</p>	<p>Плакаты, презентация, маленькие зеркала (5-6)</p>

		своему здоровью		
14. стр 71 <i>по Кареновой</i>	«НЕТ вредным привычкам!»	- формировать сознательный отказ от вредных привычек - пропагандировать ЗОЖ для каждой семьи	Просмотр презентации о вредных привычках человека, знакомство с правилом «НЕТ – вредным привычкам» д/словесная игра «Да – Нет!» (мяч) развивающая игра «Ассоциации»	Плакаты, презентация, раздаточные карточки для д/игры, мяч
15. стр. 65 <i>по Кареновой</i>	«Подружитесь с физкультурой!»	-продолжать формировать желание у детей осознанно заниматься физкультурой; - совершенствовать двигательные навыки -воспитывать умение преодолевать трудности, развивать настойчивость, стремление доводить дело до поставленной цели	просмотр презентации о зимних и летних видах спорта. спортивно-игровые эстафеты: 1. Спортивные тренировки! 2. Силачи 3. Мы баскетболисты! 4. Лыжная гонка	Презентация; спортивные атрибуты для эстафет: Стойки, обручи, медболы 1кг, барьерные стойки, баскетбольные мячи, «ходульки», тоннели. Грамоты для награждения
16. стр 79 <i>по Кареновой</i>	«Датчики моего настроения»	- сформировать у детей представления о своем настроении и его влиянии на состояние здоровья	Беседа: что такое настроение? Каким оно бывает и почему? Знакомство с «датчиком настроения в группе», правилами его работы. Игровые упражнения: изобрази «Жадину» «Рёвущку» «Радость» «Страх» «Любовь»; коммуникативные игры «Если нравится тебе»; «Ручеёк»	Плакаты, презентация, раздаточные цветные смайлики карточки для д/игры «Датчик настроения»
17. стр130 по Чермашенцевой	«Я здоровье своё – берегу»	- воспитывать желание вести здоровый образ жизни; - закрепить знания навыков личной гигиены - повторить золотые правила Здоровья	Д/игра «Правильно – неверно!» (Повторение навыков гигиены) Викторина «Золотые правила здоровья!» (Презентация) Развивающая игра «Ассоциация» (тематика ЗОЖ)	Плакаты, презентация, раздаточные карточки для д/игры
18. стр 84	Итоговое приглашением	- пропагандировать ЗОЖ в каждой семье;	Игра-путешествие в «Страну Здоровья»: (с использованием карты-схемы	<i>Предварительная работа: Выставка</i>

<p><i>по Карповой</i></p>	<p><u>родителей:</u> КВЕСТ: «В поисках книги Здоровья!»</p>	<p>- закрепить «Золотые правила здоровья» - побуждать к совместной творческой деятельности родителей и детей - воспитывать заботливое и бережное отношение друг к своему здоровью.</p>	<p>передвижений) и составления агитплаката «Наш девиз – быть здоровыми!»; Защита семейных стенгазет. Вручение Сертификатов каждой семье, за успешное освоение программы «ЗОЖ», награждение за участие в выставке стенгазет</p>	<p><i>семейных стенгазет</i> <i>«Мы выбираем ЗОЖ!»</i> Плакаты, презентация, раздаточные карточки для составления Схемы.</p>
---------------------------	--	--	--	--

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1 Учебно-методическое обеспечение программы

- 1.Амосов, Н.М. Раздумья о здоровье/ М.: Физкультура и спорт, 1999
- 2.Богина, Т.Л. Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях: метод.пособие/.- М.: Мозаика Синтез, 20015.-112с.
- 3.Волошина Л. Организация здоровьесберегающего пространства //Дошкольное воспитание.- 2018 - №1.- с.115.
4. Доскин, В.А. Растем здоровыми: пособие для воспитателей, родителей, инструкторов физкультуры/. – М.: Просвещение, 2002
5. Кареева Т.Г. Формирование здорового образа жизни у дошкольников: планирование, система работы/- Волгоград: Учитель, 2011.- 170с.
6. Змановский, Ю.Ф. Воспитаем детей здоровыми/ - М.: Медицина, 1989
7. Оверчук Т.И. Здоровье и физическое развитие детей в ДОУ: Проблемы и пути оптимизации. – М:Гном, 2004
8. Чермашенцева О.В. Основы безопасного поведения дошкольников: занятия, рекомендации / Волгоград: Учитель, 2008. - 207с.
9. Югова М.Р. Воспитание ценностей здорового образа жизни у детей 3-7 лет: планирование, занятия, игры / - Волгоград: Учитель-137с.

3.2 Организация развивающей предметно-пространственной среды

- Картотека бесед
- Картотека дидактических игр
- Серии сюжетных картинок
- Атрибуты, костюмы для сюжетно-ролевых игр
- Плакаты с правилами поведения на дорогах
- Видеотека
- Все вышеперечисленные средства соответствуют гигиеническим требованиям и возрасту дошкольников

3.3 Работа с родителями

1.	День открытых дверей	Проведение утренней гимнастики для малышей Проведение занятия «Мой веселый звонкий мяч» Организация игр на площадке	Сентябрь Октябрь
2.	Сотрудничество	«Осенний марафон» - спортивный досуг «Наши папы сильные, смелые, умелые». – спортивный досуг посвященный 23 февраля	Сентябрь Февраль
3.	Консультации	«Как провести выходной день с ребенком» «Совместная работа ДОУ и семьи по укреплению здоровья и снижению заболеваемости детей»	Декабрь Апрель
4.	Наглядность	Изготовление фотостендов на тему «Мама, папа, я - спортивная семья»	Май

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 93044825311392640464304737795061468320878625728

Владелец Попова Марина Борисовна

Действителен с 03.11.2023 по 02.11.2024