**муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**«Детский сад №22**

**"Здоровый образ жизни"**

Срок реализации: 4 года

Возраст детей: 3-7 лет

Разработчик:

 воспитатель Лысенко Г.Р.

**Здоровый образ жизни**

**Пояснительная записка**

Срок реализации программы – 5 лет.

Программа предназначена для детей дошкольного возраста: 3 – 7 лет.

**1. Актуальность.** В 2006 г. знаменитый доктор Леонид Рошаль сказал, что ещё никогда в нашей стране, не считая периода после Октябрьской революции и Великой Отечественной войны, не было такой ситуации со здоровьем школьников как сейчас. Что же изменилось сейчас? Регулярные медосмотры школьников показывают: лишь 10% выпускников российских школ сегодня можно назвать здоровыми, 70% имеют серьёзные отклонения. У каждого четвертого патология зрения. Каждый второй нуждается в санаторно - курортном лечении, а каждый четвертый - в стационарном. Подобная статистика существует и в дошкольных учреждениях. Здоровье - это основа физического развития ребенка. Полноценное физическое развитие ребенка взаимосвязано с общим психическим развитием. Сформированное сознание, развитый интеллект, понимание значимости здоровья - основа культуры личности. Обращенность современного общества к культуре, человеку, его здоровью и духовному миру становится доминантой цивилизованного развития .

 Итак , нет важнее и вместе с тем сложнее, чем вырастить здорового человека. В последнее время учеными доказано, что здоровье человека только на 7 - 8 % зависит от здравоохранения , в то время более чем наполовину - от его образа жизни. Сегодня четко установлено, что 40% заболеваний взрослых своими корнями уходят в детский возраст, в 5 - 7 лет. В среднем по РФ на каждого из детей приходится не менее 2х заболеваний. Заболеваемость детей ДОУ растет с каждым годом. Забота о здоровье уже становится национальным проектом и важнейшей задачей всех дошкольных образовательных учреждений и общеобразовательных школ, потому что развивать и обучать можно только здорового ребенка.

**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.

**2. 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.

**3. Основные направления программы:**

1. Как я устроен.

2. Азбука гигиены.

3. Береги своё здоровье.

**4. Здоровьесберегающие технологии.**

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 сберегать свое здоровье. Необходимо помнить, что любое оздоровление надо начинать после получения информации 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.

Я использую следующие технологии здоровьясбережения.

**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 (1-1.5мин.) 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.

**5. Условия, при которых программа может быть реализована.**

- Реализация здоровье сберегающих 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

**6. Перспективное планирование познавательных занятий по ознакомлению детей со своим организмом,**

**здоровым 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. Научить ребенка любить себя и окружающих. .

4**.** формирование представлений об опасных для человека и окружающего мира природы ситуациях и способах поведения в них;

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

 **Комплексно - тематическое планирование в младшей группе**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **1 -я неделя**  | **2 - я неделя**  | **3 - неделя**  | **4 - неделя** |
| **Сентябрь " Знакомство с детским садом."**  |
| Диагностика культурно - гигиенических навыков Закрепление частей тела человека.  | Тема: Экскурсия по детскому саду.Цель: Знакомство с детским садом . Вызвать положительный эмоциональный отклик.  | Тема: Экскурсия по территории детского сада Игры на различных участках детского сада. Цель: Привитие интереса к детскому саду и его территории  | Тема: Экскурсия в медицинский кабинет. Цель: учить детей не бояться врача и медсестру.  |
| **октябрь** **Знакомство с работой врача и медсестры** |
| Тема: Знакомство с врачом и медсестрой. Цель: познакомить детей с работой медицинских работников .учить их не бояться.  | Тема: Беседа о медицинских инструментах. наблюдение за работой медицинской сестры. Цель: продолжать знакомство с работой медсестры.  | Тема: Что нужно для того, чтобы не болеть. (Зарядка, мытьё рук, закаливание)Цель: Создание условий для формирования здорового образа жизни.  | Тема: Чтение К. Чуковского "Доктор Айболит"(отрывки)Цель: продолжать работу по формированию культурно гигиенических навыков.  |
| **Ноябрь "Человек"** |
|  Тема: НОД "Вот я какой"Цель Закрепление знаний частей тела.  | Тема: НОД "Мальчики и девочки"Цель: познакомить детей с тем. что все люди делятся на два пола | Тема: Д\ игры "Где же наши ручки", "Покажи, что назову"Цель: Продолжать знакомить с частями тела.  | НОД "Личная гигиена" Чтение К. Чуковского "Мойдодыр". Цель: формирование умений заботиться о чистоте своего тела.  |
| **Декабрь "Зубы"** |
| Беседа Наши зубыЦель: Познакомить детей с ролью зубов в нашем организме. | С\р. игра "Лечим кукле зубы"Цель: Продолжать знакомить детей с ролью зубов в нашем организме. | Показ на фланелеграфе сказки "Птичка Тари".Цель: Продолжать расширять представления детей о том, за зубами необходимо ухаживать регулярно.  | . Тема: Знакомство с профессией стамотолога. Рассматривание иллюстраций. Цель: Знакомство с профессией стоматолога. |
| **январь "Одежда. Обувь"**  |
| Тема: Как мы одеваемся на прогулку зимой. Цель: познакомить со значением одежды и обуви в жизни человека.  | Тема: Игровая ситуация "Оденем куклу на прогулку"Цель: Продолжать знакомить со значением одежды и обуви в жизни человека. | Тема: Чтение Л. Воронковой. "Маша - растеряша" БеседаЦель: учить аккуратно, относиться к своим вещам.  | Тема: Дидактическая игра"Одень куклу по погоде"Цель: Продолжать знакомить со значением одежды и обуви в жизни человека |
| **Февраль Что нужно для того , чтобы не болеть.** |
| Тема: НОД "Что делать, если заболел «Как беречь других"Цель: учить детей узнавать признаки заболевания и проявлять заботу о других.  | Тема: Осторожно! Лекарства! Сюжетно - ролевая игра «Аптека"Цель; Познакомить детей с тем, что нужно осторожно обращаться с лекарствами.  | Тема: С\ р. игра "кукла заболелаСлушание музыки П. Чайковского "Болезнь куклы"Цель: решение проблемы , как помочь кукле.  | Тема: Расти здоровым , малыш!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: Давать 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: Д\игра "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.  |

 **Комплексно - тематическое планирование в средней группе**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **1 -я неделя**  | **2 - я неделя**  | **3 - неделя**  | **4 - неделя** |
| **Сентябрь " Гигиена"** |
| Тема: «Личная гигиена"Цель: Воспитание культурно – гигиенических навыков. | Тема: Чтение произведения К. И. Чуковского «Мойдодыр»Цель: Способствовать формированию у ребёнка потребности быть здоровым. | Тема: О расческе и зубной щетке. Цель: познакомить детей с историей происхождения этих средств личной гигиены | Тема: Поговорим о носовом платке.Цель: Познакомить детей с назначением носового платка.  |
| **Октябрь Знакомство с работой врача и медсестры. Уколы и прививки.**  |
| Тема: экскурсия в медицинский кабинет. Цель: познакомить детей с работой медсестры.  | Тема: Чтение стихотворения "Я уколов не боюсь"Цель: показать детям значение прививки в оздоровлении человека.  | Тема: просмотр мультфильма "про бегемота, который боялся прививок"Цель: показать детям значение прививки в оздоровлении человека. | Тема: Для чего нужны прививки? Цель: продолжить знакомство с оздоровлением организма при помощи прививок.  |
| **Ноябрь "Человек"** |
| НОД "Вот мы какие"Цель: Расширить и систематизировать знания детей о внешнем строении своего организма | Тема: Чем мы дышим?Цель: познакомить детей с системой дыхания. Беседа «Носы разные нужны, носы разные важны»Беседа «Как мы слышим»Д/ игра «Узнай по запаху» | Тема: Зачем человеку голова? Продолжить знакомство со строением своего тела. , рассказать о роли головы в жизни человека.  | Тема: Для чего нужны руки и ноги:Цель: продолжить знакомство с частями тела человека.  |
| **Декабрь "Зубы"** |
| Тема: Беседа о строении зубов.Цель: Освоение детьми особенностей строения зубов у человека.Формирование представлений о том, что зубы надо беречь и правильно за ними ухаживать. | Тема: Д/ игра "Полезно – неполезно"Цель: Рассказать детям о продуктах питания и об их значении для человека, познакомить с понятиями "питательные вещества", "правильное", или "здоровое питание". | Тема: Загадки о фруктах, об овощах, о зубах.Цель: Сформировать понятия детей о пользе продуктов содержащих витамины. | Тема: НОД "Чтобы зубы не болели"Цель: Формирование представлений о том, что зубы надо беречь и правильно за ними ухаживать. |
| **Январь "Одежда. Обувь"** |
| Тема: Беседа о зимней одежде. Моделирование одежды для лыжной прогулки. Цель: рассмотреть особенности зимней одежды.  | Тема: Решение проблемной ситуации «Для чего нужно спать?"Моделирование одежды для сна. Цель: познакомить с ролью сна в жизни человека | Тема: Д\игра лото "Одежда обувь" Цель: продолжить знакомить с видами одежды и обуви, учить классифицировать.  |  |
| **Февраль Что нужно для того, чтобы не болеть.**  |
| Тема: Неделя здоровья: спортивные праздники и развлечения.Цель: создать условия для отдыха. Вызвать желание заниматься спортом.  | Тема: Неделя здоровья:спортивные праздники и развлечения.Цель: создать условия для отдыха. Вызвать желание заниматься спортом.  |  Тема: Незваные гости - грипп и простуда. Цель. Напомнить детям о том, почему человек болеет. Вызвать желание укреплять свое здоровье.  | Тема: Спорт – здоровье!Цель: Воспитывать у детей интерес спорту, желание заниматься, делать различные упражнения, получать эмоциональный отклик от физических  упражнений |
| **Март Питание.** |
| Тема: Беседа "Что вы кушаете дома?"Цель: Рассказать детям о продуктах питания и об их значении для человека,  | Тема: Рассматривание иллюстраций с изображением продуктов питанияЦель: Развивать любознательность, умение выделять правила здорового питания | Тема: С/игра «Магазин»Д/ игра «Мы играем в магазин»Цель: Воспитывать у детей отношение к своему здоровью и здоровью окружающих | Тема: НОД Здоровое питаниеЦель: Воспитание потребности в употреблении в пищу полезных продуктов. |
| **Апрель Настроение** |
| Тема: "Какое у меня лицо?"Цель: Формировать эмоциональную сферу детей, учить понимать свои и чужие эмоции, сопереживать | Тема: Весело и грустно Цель: Продолжать формировать эмоциональную сферу детей, Учить соотносить свои эмоции со своим физическим состоянием, мышечной активностью..  | Тема: "Почему мы злимся"Цель: Научить детей разрешать межличностные конфликты, контролировать свои эмоции. Учить пользоваться нормами – регуляторами (уступать, договариваться, извиняться). | Тема: "Мы такие разные"Цель: Дать представление детям о различии полов. Формировать у детей о мужественности и женственности, желание быть сильными, смелыми; нежными, красивыми. |
| **Май. О пользе закаливания.** |
| Тема: "Остров здоровья"Цель: профилактика простудных заболеваний через проведение закаливающих процедур  | Тема: Как мальчик Вова решил закаляться. (Авторская сказка) Цель: На примере сказки рассказать детям о пользе закаливания | Тема: Путешествие в страну Неболейка.Цель: профилактика простудных заболеваний через проведение закаливающих процедур | Тема: "В здоровом теле здоровый дух". Цель. Формировать у детей положительного отношения к двигательной активности через физическую культуру;  |

 **Комплексно - тематическое планирование в старшей группе.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **1 -я неделя**  | **2 - я неделя**  | **3 - неделя**  | **4 - неделя** |
| **Сентябрь Лекарственные растения**  |
| Тема: Лекарственные растения Цель: Продолжить знакомство с лекарственными растениями Учить делать гербарий.  | Тема: Приготовление напитков из лекарственных трав.Цель: учить детей готовить лекарственный чай.  | Тема: Лечебные деревья.Цель: Познакомить детей с лечебными свойствами некоторых деревьев.  | Тема: Рисование лекарственных растений. Составление альбома.Цель: закрепить названия лекарственных растений.  |
| **Октябрь Витамины и прививки.**  |
| "Витамины и их роль в укреплении организма"Цель: | Тема: Приготовление витаминного салатаЦель: 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 стукЦель: | Тема: Возможности человека. Составление книги рекордов Гиннеса группы. Цель. Познакомить с выдающимися достижениями человеческого организма.  |
| **Январь Рождественские каникулы.**  |
| Тема: Рождественские каникулы. Спортивные праздники и развлечения. Цель: создать условия для отдыха. Вызвать желание заниматься спортом | Тема: Рождественские каникулы. Спортивные праздники и развлечения. Цель: создать условия для отдыха. Вызвать желание заниматься спортом | Тема: Спортландия - спортивные игры и развлечения. Цель: создать условия для отдыха. Вызвать желание заниматься спортом | Тема: 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 самооздоравливания,  | 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 заботится 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 запас в области чувств и эмоций. | 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 спокойствия.  | Тема: НОД "Мои чувства. Мое настроение"Цель: - создавать групповую сплоченность, снимать 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 коже, 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; |

**Комплексно - тематическое планирование в подготовительной группе.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **1 -я неделя**  | **2 - я неделя**  | **3 - неделя**  | **4 - неделя** |
| **сентябрь** |
| **Неделя здоровья** 1. "Я и мое здоровье"2. "Витаминный день"3. "В гостях у доктора ЗОЖ"4. "Папа, мама, я - спортивная семья" спортивный досуг.  | Тема: " Что ты знаешь о профессии врача. Цель:Расширять и уточнять знания детей о профессии врача. | Тема: Какие бывают врачи? Цель: Познакомить с разными специальностями врачей.  | Тема: Что такое медицинские 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". Познавательно - исследовательская деятельностьЦели : 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? «Познавательно - 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 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**  |
| Тема: Рождественские каникулы. Спортивные праздники и развлечения. Цель: создать условия для отдыха. Вызвать желание заниматься спортом | Тема: Рождественские каникулы. Спортивные праздники и развлечения. Цель: создать условия для отдыха. Вызвать желание заниматься спортом | Тема: Сильные, смелые.  Спортивные игры и развлечения. Цель: создать условия для отдыха. Вызвать желание заниматься спортом | Тема: Развлечение "В гостях у Мойдодыра"Цель: создать условия для отдыха. Вызвать желание заниматься спортом |
| **Февраль Гигиена.**  |
| Тема: Поговорим о микробах Цель: продолжать знакомить с микробами, которые вредят нашему организму. | Тема: Правила личной гигиены. Цель: формировать у детей потребности в личной гигиене. | Тема: О гигиенических принадлежностях. Составление сказок о предметах личной гигиены. Цель: Закрепить знания детей о предметах личной гигиены. | Тема: У нас в гостях Мойдодыр"Театральная деятельность детей. Цель: формирование устойчивых культурно - гигиенических навыков.  |
| **Март. Как устроен человек.**  |
| Тем: «Что у меня внутри?»Цель: Формировать познавательный интерес детей к своему организму. Продолжить знакомить детей со строением тела человека.  | Тема: « Для чего человеку нужна пища?»Цель**:** формировать у детей представление о необходимости приема пищи и правильном питании. | Тема. "Органы пищеварения. Правильное питание". Цель :1. Закрепить представление об органах пищеварения, о правилах питания и поведения за столом | Тема:"Мышцы, кости и суставы"Цель: Закрепить знания о скелете и его назначении в теле человека.  |
| **Апрель. Как устроен человек.**  |
| Тема: «Сердце и система кровообращения».Цель: Учить детей прощупывать пульс, дать представление о системе кровообращении. | Тема: « Что такое плоскостопие»Цель: Познакомить детей с понятием «плоскостопие». Рассказать о причинах этого заболевания и способах профилактики. | Тема: «Чтобы зубы были крепкими»Цель: Продолжать знакомить детей с правилами гигиены.Закреплять правила ухода за зубами и полостью рта. | Тема: «Правильная осанка». Цель:1.Дать знания о том, что такое правильная осанка и профилактика её нарушений |
| **Май. О пользе витаминов и лекарственных растений.**  |
| Тема: «Запомните, детки, таблетки – не конфетки».Цель: Дать детям знания о правилах пользования лекарственными препаратами, ор пользе витаминов и правильном их использовании.  | Тема: «В мире комнатных растений».Цель: Закрепить знания детей о комнатных растениях и правилах ухода за ними, безопасного обращения с ними**.**  | Тема: Природа - друг, природа - враг. 1.Дид.игра "Что где растёт" (лекарственные и ядовитые растения) 2.Настольная игра "Сбор грибов и ягод" (закрепление знаний о съедобных и несъедобных грибах) | Тема: "Да. здравствует мыло душистое. Цель: Создать положительный эмоциональный настрой, закрепить культурно - гигиенические навык.  |

**Приложение №1**

**Конспекты организованной образовательной деятельности 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, бегает, 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 - топочут 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).

**Д\игра «Найди пару»** (по цвету волос, глаз, по росту);

**Д\игра «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, повертеть 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 мамою 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 , "спрятавшими 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.

**Д\игра** «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. Д\ 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».

Д\игра «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:

Длинношеий, 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 котишке 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.). Рассматривание 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 зайчихою прыгал зайчонок.(прыжки по кругу)

За мамою 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 улетая,

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 слыхать 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 отдыхали.(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:

Длинношеий, 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 зайчихою прыгал зайчонок.(прыжки по кругу)

За мамою 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 пень», поднимая руки вверх).

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

То низкий пень,( показать низкий пень, 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 - топочут ножки.

Ходит – бродит вдоль дорожек

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

***6. Дыхательная гимнастика***

**Педагог**: Поспеши 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, заиньке 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 скок – скок

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: ззззззззззззз

Чуть громче звенит муха: ззззззззз…

Ещё громче звенит пчела: ззззззз…

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 увидали?

**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 поскоками. 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.**

**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 №4**

**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.