

ПРИНЯТО:  
на педсовете  
протокол № 1  
от «05» 09.2018

УТВЕРЖДАЮ:  
приказом № 114 от «05» 09 .2018г  
Заведующий МБДОУ детским садом №19  
Мирная О.И



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КРУЖКА**  
**«ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ»**  
**для детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет)**

Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения  
детского сада № 19 на 2018-2020 учебный год

Составил: воспитатель  
Невзорова Е.В.

Новочеркасск  
2018  
1

## **Содержание.**

1. Пояснительная записка.....	3
2 .Цели и задачи программы.....	4
3 .Принципы создания программы.....	6
4.Формы работы.....	6
5. Методы реализации программы.....	7
6.Тематический план.....	8
7. Перспективный план. Старший возраст (5-6 лет).....	10
8. Перспективный план. Старший возраст (6-7 лет).....	26
Список литературы.....	47

## Пояснительная записка

Задача раннего формирования основ культуры здоровья и безопасности актуальна, своевременна и достаточно сложна. Как укрепить и сохранить здоровье наших детей? Каким образом способствовать формированию физической культуры ребенка? Как привить навыки здорового образа жизни? Когда это надо начинать? Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до семи лет идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни и безопасного поведения, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Изучение проблем детского здоровья в наше время приобретает особую актуальность.

Искусство долго жить состоит, прежде всего, в том, чтобы научиться с детства следить за своим здоровьем. То, что упущено в детстве, трудно наверстать. Поэтому приоритетным направлением в дошкольном воспитании, сегодня является повышение уровня здоровья детей, формирование у них навыков здорового образа жизни (ЗОЖ), а также устойчивой потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями, знание основ безопасного поведения.

Данные разных исследований показывают, что за последнее время число здоровых дошкольников уменьшилось в 5 раз и составляет лишь 10% от контингента детей, поступающих в школу.

Следует отметить отсутствие у детей физических качеств (усидчивости, умения напрягаться без ущерба для здоровья, элементарно корректировать свое эмоциональное состояние, переключаться с одной деятельности на другую), то есть тех показателей, которые тесно связаны с самовоспитанием. Следовательно, возникает необходимость создания такой системы работы, при которой происходила интеграция оздоровительной деятельности в образовательную, что в конечном итоге способствовало сохранению и укреплению физического и психического здоровья ребенка, формированию привычки здорового образа жизни.

Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей - одна из главных стратегических задач развития страны. Она регламентируется и обеспечивается такими нормативно - правовыми документами, как Закон РФ "Об образовании"

(ст.51), "О санитарно - эпидемиологическом благополучии населения", а также Указами Президента России "О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения Российской Федерации", "Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в Российской Федерации" и др. Федеральный государственный образовательный стандарт рассматривает дошкольное детство как важный, самоценный этап в общем развитии человека. Одной из главных предпосылок для обеспечения полноценного проживания ребенком всех этапов детства является здоровье. Впервые здоровье определено, как составляющее и важный результат образования.

Здоровье - это не только отсутствие болезней, это состояние оптимальной работоспособности, творческой отдачи, эмоционального тонуса, того, что создает фундамент будущего благополучия личности.

Поэтому главными задачами по укреплению здоровья детей в детском саду являются формирование у них представлений о здоровье как одной из главных ценностей жизни, формирование здорового образа жизни. Педагоги должны научить ребенка правильному выбору в любой ситуации только полезного для здоровья и отказа от всего вредного. Привить ребенку с малых лет правильное отношение к своему здоровью, чувство ответственности за него. Эти задачи должны решаться путем создания целостной системы по сохранению физического, психического и социального благополучия ребенка.

Поэтому была разработана программа кружковой работы « Планета здоровья » на основе парциальной программы здоровьесберегающего направления «Основы безопасности детей дошкольного возраста» (авторы: Р.Б. Стеркина, О.Л. Князева, Н.Н. Авдеева)

## **2. Цель и задачи программы**

**Цель :** создать условия для сформированности у ребенка мотива самосохранения, воспитать привычку думать и заботиться о своем здоровье.

**Задачи программы:**

- **Образовательные:**

- формировать навыки личной гигиены;
- формировать знания в области здоровья и здорового образа жизни;

- **Воспитательные:**

- воспитать у дошкольников культуру здоровья, личностные качества, способствующие его сохранению и укреплению;
- формировать умения и навыки, необходимые для сохранения и укрепления здоровья;
- формировать знания безопасного поведения в окружающей среде и простейшие умения поведения в экстремальных (чрезвычайных) ситуациях;
- поддерживать свое здоровье на основе использования навыков личной гигиены;
- формировать негативные отношения к факторам риска здоровья детей.

- **Развивающие:**

- развивать устойчивый интерес и положительную мотивацию к здоровому образу жизни;
- сформировать представления о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни.

Освоение программного содержания кружка рассчитано на 2 этапа:

- 1 этап – старшая возраст ( 5 – 6 лет)
- 2 этап – старший возраст ( 6 – 7 лет)

Программа кружка рассчитана на 2 учебных года (с октября по май). Совместная деятельность педагога и воспитанников организуется по подгруппам 1 раз в неделю во второй половине дня . В старшем возрасте(5-6лет) продолжительность – 25 минут, в старшем возрасте (6-7 лет) – 30 минут. Всего занятий в месяц-4, в год- 32.

Реализация программы осуществляется в совместной деятельности педагога и воспитанников по разделам:

- « Я – человек»; « Я осваиваю гигиену и этикет»; « Я учусь правильно организовывать свою жизнь»; « Я учусь охранять свою жизнь и здоровье»; « Навыки здоровья»; « Отношение ребенка к себе, своему здоровью.»

### **3. Принципы создания программы:**

1. Доступность:
  - учет возрастных особенностей детей;
  - адаптированность материала к возрасту.
2. Систематичность и последовательность:
  - постепенная подача материала от простого к сложному;
  - частое повторение усвоенных правил и норм.
3. Наглядность:
  - учет особенностей мышления.
4. Динамичность:
  - интеграция программы в разные виды деятельности.
5. Дифференциация:
  - учет возрастных особенностей;
  - создание благоприятной среды для усвоения норм и правил здорового образа жизни каждым ребенком.

### **4. Формы работы:**

- Игровые занятия;
- Беседы;

Во время каникул и летнего оздоровительного периода проводятся совместно с родителями:

- Праздники;
- Развлечения;
- Походы и целевые прогулки.

## 5. Методы реализации программы

Практические	Словесные	Наглядные
<p>- создание здоровьесберегающей и развивающей среды, обеспечивающей комфортное пребывание ребенка в ДОУ</p> <p>- организация режима двигательной активности, обеспечивающего нормальную жизнедеятельность.</p> <p>- создание центра Правил дорожного движения</p>	<p>- беседы</p> <p>- чтение художественной литературы</p> <p>- дидактические игры</p> <p>- сюжетно – ролевые игры</p> <p>- подвижные игры – развлечения</p> <p>- моделирование ситуаций</p> <p>- консультации</p> <p>- наблюдения</p>	<p>- рассматривание иллюстраций, фотографий</p> <p>- аудиовизуальная техника</p> <p>- информационные и агитационные стенды</p> <p>- театрализованная деятельность</p> <p>- личный пример взрослых</p>

### Ожидаемые результаты:

- Полученные ребенком знания и представления о себе, своем здоровье и физической культуре позволят найти способы укрепления и сохранения здоровья.
- Приобретенные навыки помогут осознанно выбрать здоровый образ жизни.
- Полученный опыт позволит избежать несчастных случаев.

## 6. Тематический план

<b>Содержание рабочей программы</b>	
<b>1 этап – старшая возраст (5-6 лет)</b>	<b>2 этап – старший возраст ( 6-7 лет)</b>
<b>1. Я – человек</b>	<b>1.Я – человек</b>
1.1 « Как я появился на свет?»» 1.2 « Кто я?» 1.3 «Что я знаю о себе? Мой организм» 1.4 «Знакомимся со своим телом» 1.5 «Наши глаза» 1.6 «Функции позвоночника, скелета. Красивая осанка»	1.1 « Как устроен я?» 1.2 « Кто я такой» 1.3 «Я-человек» 1.4 «Знакомство со своим телом» 1.5 « Почему я вижу» 1.6 « Почему я слышу» 1.7 «Путешествие в Зубное Королевство»
<b>2. Я осваиваю гигиену и этикет</b>	<b>2.Я осваиваю гигиену и этикет</b>
2.1 « Как нужно ухаживать за собой» 2.2 « Здоровые зубы» 2.3 « Опасно ли быть неряхой?» 2.4 « Ухаживай за своими руками»	2.1 « Что такое личная гигиена» 2.2 « Чтобы кожа была здоровой» 2.3 « Как беречь зубы»
<b>3.Я учусь правильно организовывать свою жизнь</b>	<b>3.Я учусь охранять свою жизнь и здоровье</b>
3.1 «Что нужно делать, чтобы быть здоровым?» 3.2 «Что такое улыбка?» 3.3 «Очень нужен людям сон»	3.1« Дорожные знаки» 3.2««Я пешеход и пассажир» 3.3«Если ты потерялся на улице» 3.4 «Моя дорожная грамота» 3.5 Съедобные и несъедобные грибы»



	<p>3.6 «Сигналы опасности в природы»  3.7 « У природы нет плохой погоды»  3.8«Наши помощники и враги дома»  3.9 «Если тебе угрожает опасность»  3.10 «Кошка и собака- наши соседи»</p>
<p><b>4.Я учусь охранять свою жизнь и здоровье</b></p> <p>4.1 «Будь осторожен»  4.2 «Если тебе угрожает опасность»  4.3 «Если случилась беда»  4.4 «Дары леса»  4.5 «Опасные растения»  4.6 «Я –пешеход»  4.7 Игры во дворе»  4.8 «Маленький да удаленький»  4.9 «Дорожные знаки»  4.10 «О пользе и вреде воды»</p>	<p><b>4.Навыки здоровья</b></p> <p>4.1« Витамины, полезные продукты и здоровый организм»  4.2 « Красивая осанка»  4.3 «Растения вокруг нас»  4.4 « Тренинг эмоций»</p>
<p><b>5. Навыки здоровья</b></p> <p>5.1 «Здоровый образ жизни»  5.2« Полезная и вкусная еда»  5.3« Овощи и фрукты – полезные продукты»  5.4«Растения вокруг нас. Лекарственные растения».</p>	<p><b>5.Отношение ребенка к себе, к своему здоровью</b></p> <p>5.1« Спорт – залог здоровья»  5.2 ««Как я буду заботиться о своем здоровье?»»  5.3 «На солнце, на воде...»  5.4 «Как уберечься от простуды?»  5.5 «Закаляйся как сталь»</p>
<p><b>6.Отношение ребенка к себе, к своему здоровью</b></p> <p>6.1« Если хочешь быть здоров»  6.2 « Закаливание»  6.3 «Физкультура от всех болезней»  6.4 «Врачи- наши помощники»</p>	<p><b>6.Я учусь правильно организовывать свою жизнь</b></p> <p>6.1 « Режим дня»  6.2 « Настроение»  6.3 «Чем полезен сон?»</p>

6.5 «Солнце, воздух и вода- наши лучшие друзья»

## 7.Перспективный план. Старший возраст (5-6 лет)

Месяц	Тема	Цели
<b>Октябрь</b>	«Здоровый образ жизни»	Дать понятие «здоровье», формировать у детей представление о здоровом человеке и развивать умение использовать имеющиеся знания о здоровье берегающих условиях.
	«Знакомимся со своим телом»	Учить детей понимать значение отдельных частей своего тела: руки, ноги, головы, туловища.
	« Дары леса»	Продолжать знакомить с ядовитыми грибами и ягодами.
	«Игры во дворе»	Познакомить детей с различными опасными ситуациями, которые могут возникнуть при играх во дворе дома; научить их мерам предосторожности.
<b>Ноябрь</b>	«Кто я?»	Расширять знания детей о себе, своем имени, фамилии, возрасте.
	« Овощи и фрукты – полезные продукты»	Закреплять представления детей о пользе для здоровья человека овощей и фруктов; познакомить с приготовлением салата.
	« Закаливание»	Закреплять представления детей о признаках здоровья и болезни; формировать представления о причинах простудных заболеваний, о роли закаливающих

		мероприятий в профилактике этих заболеваний.
	«Я – пешеход»	Закрепить знания детей о Правилах дорожного движения.
<b>Декабрь</b>	«Если тебе угрожает опасность»	Объяснить детям, какие неприятности случаются при контакте с малознакомыми ребятами; убедить в необходимости быть разборчивыми в выборе друзей.
	« Если хочешь быть здоров»	Рассказать об устройстве и функционировании человеческого организма, важности бережного отношения к своему здоровью.
	«Врачи- наши помощники»	Расширять представления детей о профессии врача; учить осознанно воспринимать врачебные предписания и строго их выполнять.
	Как нужно ухаживать за собой»	Формировать навыки контроля за соблюдением правил личной гигиены.
<b>Январь</b>	« Если случилась беда»	Учить детей определять признаки опасности ; рассказать о номере «03», научить вызывать « скорую помощь», правильно описывать ситуацию.
	«Что я знаю о себе? Мой организм»	Формировать элементарные представления детей об организме человека, об органах чувств и их значении.
	«Полезная и вкусная еда»	Закрепить представления детей о том, какая еда полезна, какая вредна для организма.
	« Что такое улыбка»	Учить детей определять состояние человека по лицу, голосу, упражнять детей в умении проявлять и различать радость, удовольствие.
<b>Февраль</b>	« Очень нужен людям сон»	Закреплять знания детей о том, что сон необходим человеку. Запомнить правила поведения перед сном.
	«Наши глаза»	Дать детям знания, какие бывают глаза, зачем они нужны; о чём могут они

		рассказать; рассказать о мерах охраны зрения.
	« Будь осторожен»	Рассказать о правилах поведения в быту.
	« Ухаживай за своими руками»	Формировать привычку следить за чистотой рук, ногтей.
<b>Март</b>	«Растения вокруг нас. Лекарственные растения».	Формировать представления детей о лекарственных свойствах растений; познакомить с практическим использованием некоторых лекарственных растений.
	«Функции позвоночника, скелета. Красивая осанка»	Развивать у детей понимание функции позвоночника, скелета; познакомить детей с понятием «осанка» и ее важностью для сохранения здоровья.
	«Опасно ли быть неряхой?»	Продолжать учить детей соблюдать правила личной гигиены; учить детей содержать в чистоте и порядке свою одежду; убирать и мыть после еды посуду; помогать родителям содержать в чистоте дом.
	« Здоровые зубы»	Формировать представления детей о значении здоровых зубов для здоровья организма, закреплять представления о необходимости ухода за зубами и полостью рта.
<b>Апрель</b>	«Опасные растения»	Продолжать знакомить детей с самыми опасными растениями(белена, ландыш майский, вороний глаз), которые нельзя трогать руками, нюхать, пробовать на вкус; приучать детей быть осторожными с незнакомыми растениями.
	« Как я появился на свет?»	Дать детям представление о том, что все живое на земле появляется только благодаря любви; познакомить с клеточным строением организма.
	«О пользе и вреде воды»	Углубить представление о пользе и вреде воды; познакомить их с опасными ситуациями, возникающими около воды и на ней; убедить в необходимости выполнять правила поведения на воде.

	«Физкультура от всех болезней»	Формировать представления детей о возможности укрепления здоровья с помощью физических упражнений, точечного массажа, гимнастики для глаз.
<b>Май</b>	«Дорожные знаки»	Закреплять знания детей о ПДД; обобщить представления о дорожных знаках, учить различать и называть их.
	«Маленький да удаленький»	Познакомить детей с правилами поведения в природе; учить бережно относиться ко всему живому; обратить внимание детей, как много вокруг разных насекомых; учить соблюдать осторожность в общении с ними; научить детей оказывать себе помощь при укусе осы или пчелы.
	«Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья»	Закрепить знания детей о естественных факторах природы и правилах закаливания организма этими факторами.
	«Что нужно делать, чтобы быть здоровым»	Рассказать о том, что здоровье зависит от человека, за ним можно и нужно следить, его надо беречь, сохранять и поддерживать, соблюдать режим дня.

### Содержание

Содержание раздела программы	Тематика	Задачи	Развивающая среда		Результат освоения способов, знаний, умений детьми
			Предметно – пространственная среда	Методы и приемы взаимодействия педагога с детьми	
Я - человек	«Как я появился на свет?»	Дать детям представление о том, что все живое на земле	Картинки с изображением людей, животных, птиц, земноводных,	Беседа; рассматривание иллюстраций.	У детей расширяются знания о себе.

		появляется только насекомых. благодаря любви; познакомить с клеточным строением организма.		
« Кто я? »	Расширять знания детей о себе, своем имени, фамилии, возрасте.	Зеркало; предметные картинки с изображением животных, птиц.	Беседа; рассматривание предметных картинок.	
«Что я знаю о себе? Мой организм»	Формировать элементарные представления детей об организме человека, об органах чувств и их значении.	Две чашки; две коробочки; бубен; соломинка; набор геометрических фигур; картинки «Органы чувств».	Беседа; д/и «Найди отличия»; д/и «Составь предмет из геометрических фигур»; проблемная ситуация.	
«Знакомимся со своим телом»	Учить детей понимать значение отдельных частей своего тела: руки, ноги, головы, туловища.	Схема строения человека; кукла.	Беседа; д/и «Найди то, что назову»; п/и «Повторяй за мной»	

	«Наши глаза»	Дать детям знания, какие бывают глаза, зачем они нужны; о чём могут они рассказать; рассказать о мерах охраны зрения.	Картинки глаз разного вида; лупа;очки от солнца.	Беседа «Как беречь свои глаза»; гимнастика для глаз; п/и «Жмурки».	
	«Функции позвоночника, скелета. Красивая осанка»	Развивать у детей понимание функции позвоночника, скелета;  познакомить детей с понятием «осанка» и ее важностью для сохранения здоровья.	Стул;изображение позвоночника; мешочки с песком;погремушка на верёвочке.	Рассматривание картинок; практическое упражнение; п/и «Достань погремушку».	
Я осваиваю гигиену и этикет	« Как нужно ухаживать за собой»	Формировать навыки контроля за соблюдением правил личной гигиены.	Волчок; фишки; карточки с вопросами.	Беседа; рассматривание иллюстраций; моделирование ситуаций.	У детей формируется система представлений о культуре быта человека; дети знакомятся с основами этикета и личной

				гигиены.
« Здоровые зубы»	Формировать представления детей о значении здоровых зубов для здоровья организма, закреплять представления о необходимости ухода за зубами и полостью рта.	Картинки с изображением больного и здорового зуба; зубная щетка	Игровая ситуация; беседа; рассматривание картинок.	
«Опасно ли быть неряхой?»	Продолжать учить детей соблюдать правила личной гигиены; учить детей содержать в чистоте и порядке свою одежду; убирать и мыть после еды посуду; помогать родителям содержать в чистоте дом.	Предметы для уборки дома; картинки «Чистюля и грязнуля».	Игровая ситуация; беседа; чтение сказки «Муха- грязнуха»; практическое упражнение «Наведём чистоту в группе».	
« Ухаживай за своими руками»	Формировать привычку следить за чистотой рук,	Предметные, сюжетные картинки; мыло,	Игровая ситуация; беседа; рассматривание	



		ногтей.	полотенце	предметных, сюжетных картинок.	
Я учусь правильно организовывать свою жизнь	«Что нужно делать, чтобы быть здоровым»	Рассказать о том, что здоровье зависит от человека, за ним можно и нужно следить, его надо беречь, сохранять и поддерживать, соблюдать режим дня.	Иллюстрации и картинки по теме	Игровая ситуация; рассматривание и обсуждение иллюстраций; составление рассказа «Мой режим дня»	Дети имеют представления о необходимости планировать свое время; о важности бережного отношения к своему здоровью.
	«Что такое улыбка»	Учить детей определять состояние человека по лицу, голосу, упражнять детей в умении проявлять и различать радость, удовольствие.	Сюжетные картинки по теме; карандаши; альбомные листы.	Игровая ситуация; беседа; рассматривание сюжетных картинок; тренинг «Подари улыбку»; рисование «Улыбка для мамы»	
	«Очень нужен людям сон»	Закреплять знания детей о том, что сон необходим человеку; запомнить	Иллюстрации; к произведениям Барто, Маршака;	Беседа; чтение стих-я А.Барто «Слон»; рассматривание	

		правила поведения перед сном.		иллюстраций;	
Я учусь охранять свою жизнь и здоровье	« Будь осторожен»	Закрепить знания детей о правилах поведения в быту; довести до понимания почему домашние предметы могут стать опасными; рассказать о возникновении бытовых травм.	Игрушка зайка; предметные картинки; иллюстрации « опасные ситуации дома».	Игровая ситуация; беседа; отгадывание загадок; игровые упражнения « На свои места»; игра – драматизация « Кошкин дом».	Дети имеют представления о правилах поведения в быту, на улице, опасных ситуациях.
	«Если тебе угрожает опасность»  « Если случилась беда»	Объяснить детям, какие неприятности случаются при контакте с малознакомыми ребятами; убедить в необходимости быть разборчивыми в выборе друзей.  Учить детей определять признаки	Игрушка-Буратино; иллюстрации к р.н.с . «Колобок».  Картинки сюжетные, предметные « опасные предметы»; игрушечный	Беседа; чтение отрывка сказки «Приключения Буратино» А.Толстой моделирование ситуаций. Рассматривание иллюстраций; проблемная ситуация; д/и « Расскажи о предмете».	

		<p>опасности ;рассказать о номере «03», научить вызывать « скорую помощь», правильно описывать ситуацию.</p>	<p>телефон.</p>		
	« Дары леса»	<p>Познакомить детей с ядовитыми грибами и ягодами; выработать правила обращения с незнакомыми растениями.</p>	<p>Звуки леса ( запись); игрушки: белочка, лисенок, ежик, мяч; н/п и«Сбор грибов и ягод»; предметные, сюжетные картинки с изображениями грибов и ягод.</p>	<p>Игровая ситуация; рассматривание предметных и сюжетных картинок; беседа; Игра « Съедобное – несъедобное» с мячом; составление загадок – описаний о ягодах; игра «Узнай по вкусу».</p>	

«Дорожные знаки»	Закреплять знания детей о ПДД; обобщить представления о дорожных знаках, учить различать и называть их.	Плакат «Знаки Дорожные»; самокат, машины; макеты знаков.	Беседа; моделирование ситуаций; д/и «Расставь «Дорожные знаки»; п\И «Будь внимателен».	
«Опасные растения»	Продолжать знакомить детей с самыми опасными растениями(белен а, ландыш майский, вороний глаз), которые нельзя трогать руками, нюхать, пробовать на вкус; приучать детей быть осторожными с неизвестными растениями.	Игрушка медведь; картинки с изображением растений;	Игровая ситуация, беседа, рассматривание иллюстраций; моделирование ситуаций.	
«Я –пешеход»	Закрепить знания детей о Правилах дорожного движения.	Сюжетные картинки; 3 круга-красный, желтый, зеленый; макет улицы.	Игровая ситуация; беседа; рассматривание сюжетных картинок; отгадывание загадок; д/и «Чей ход?».	

«Игры во дворе»	Познакомить детей с различными опасными ситуациями, которые могут возникнуть при играх во дворе дома; научить их мерам предосторожности.	Иллюстрации по теме; запрещающие знаки.	Чтение р-за Б.Житкова «Зайка-велосипедист»; п/и «Стой!», «Найди свой знак».	
«Маленький да удаленький»	Познакомить детей с правилами поведения в природе; учить бережно относиться ко всему живому; обратить внимание детей, как много вокруг разных насекомых; учить соблюдать осторожность в общении с ними; научить детей оказывать себе	Картинки насекомых; предметы первой помощи.	Отгадывание загадок; беседа; рассматривание сюжетных картинок; моделирование ситуаций; д/и «Четвёртый лишний».	

		помощь при укусе осы или пчелы.			
	«О пользе и вреде воды»	Углубить представление о пользе и вреде воды; познакомить их с опасными ситуациями, возникающими около воды и на ней; убедить в необходимости выполнять правила поведения на воде.	Вода в стакане, тазике; иллюстрации «Купание в реке»; комнатный цветок; мыло.	Рассматривание иллюстраций; беседа; практическое упражнение; игровой тренинг.	
Навыки здоровья	“Здоровый образ жизни”	Дать понятие «здоровье», формировать у детей представление о здоровом человеке и развивать умение использовать имеющиеся знания о здоровье	Схема режима дня; предметные картинки; игрушка Медведь.	Беседа; игровая ситуация; игра-тренинг; д/и «Составь режим дня», п/и «Что мы делаем покажем».	У детей расширены представления о необходимости употребления в пищу полезных продуктов питания для здоровья.

		сберегающих условиях.			
	« Овощи и фрукты – полезные продукты»	Закреплять представления детей о пользе для здоровья человека овощей и фруктов; познакомить с приготовлением салата.	Разрезные картинки « Овощи и фрукты», яблоко, морковь	Игра « Сложи картинку»; беседа; игра « приготовим салат».	
	« Полезная и вкусная еда»	Закрепить представления детей о том, какая еда полезна, какая вредна для организма.	Предметные картинки с изображением продуктов питания; карточки зеленого и красного цвета; поощрительные значки  (вырезанные из картона яблоко, груша, морковка)	Игровая ситуация; беседа; рассматривание предметных картинок; д/и «Полезно- не полезно».	

	«Растения вокруг нас. Лекарственные растения».	Формировать представления детей о лекарственных свойствах растений; познакомить с практическим использованием некоторых лекарственных растений.	Иллюстрации «Лекарственные растения»; шаблоны листьев подорожника; цветные карандаши.	Беседа; рассматривание иллюстраций; д/и «Что изменилось?»; рисование цветными карандашами.	
Отношение ребенка к себе, к своему здоровью	« Если хочешь быть здоров»	Рассказать об устройстве и функционировании человеческого организма, важности бережного отношения к своему здоровью.	Куклы Таня и Ваня; медицинские карты для каждого ребенка, таблица для проверки зрения, фонендоскоп; цветные иллюстрации.	Игровая ситуация; рассматривание иллюстраций.	Дети учатся бережно относиться к организму, осознают назначение отдельных органов, условия их нормального функционирования.
	«Закаливание»	Закреплять представления детей о признаках здоровья и болезни; формировать представления о	Сюжетные картинки; полотенце; варежка; «оздоровительные дорожки» .	Беседа; рассматривание сюжетных картинок; практическое упражнение; физкультминутка.	



		причинах простудных заболеваний, о роли закаливающих мероприятий в профилактике этих заболеваний.			
«Физкультура от всех болезней»	Формировать представления детей о возможности укрепления здоровья с помощью физических упражнений, точечного массажа, гимнастики для глаз.	Карточки «Делаем зарядку».	Игровая ситуация; беседа; проблемная ситуация; физкультминутка.		
«Врачи- наши помощники»	Расширять представления детей о профессии врача; учить осознанно воспринимать врачебные предписания и строго их	Кукла- доктор; атрибуты к игре « Больница».	Игровая ситуация; с/р и « Больница».		

		выполнять.			
	«Солнце, воздух и вода- наши лучшие друзья»	Закрепить знания детей о естественных факторах природы и правилах закаливания организма этими факторами.	Иллюстрации по теме.	Беседа; решение проблемных ситуаций; дыхательная гимнастика.	

## 8.Перспективный план. Старший возраст ( 6-7 лет)

Месяц	Тема	Цели
Октябрь	« Как устроен Я »	Познакомить детей с особенностями функционирования тела, строением организма. Углубить представления о себе, своих индивидуальных способностях; формировать положительную оценку и образ себя.
	«Я пешеход и пассажир»	Закреплять представления детей о значении транспорта для города; формировать представления о безопасном для здоровья поведении при переходе улицы и в транспорте.
	« Съедобные и несъедобные грибы и ягоды»	Закрепить знания детей о съедобных и несъедобных грибах, ягодах, научить их различать по внешнему виду, рассказать об опасности их воздействия на организм.

	«Путешествие в Зубное Королевство»	Познакомить детей со строением зубов методом самообследования; с расположением зубов в ротовой полости, их названием и количеством; уточнить знания о назначении зубов, об их функции; помочь понять причины повреждения зубов; воспитывать спокойное, доверительное и уважительное отношение к стоматологам.
<b>Ноябрь</b>	« Что такое личная гигиена»	Уточнить и систематизировать знания детей о необходимости гигиенических процедур. Закрепить представления о правилах личной гигиены.
	«Я-человек»	Формировать у детей представления о значении общении между людьми; расширять и закреплять представления об элементарном строении человека.
	« Если ты потерялся на улице»	Учить детей правилам поведения на улице; определять круг взрослых людей, к которым можно обратиться; знать свой домашний адрес, номер телефона, уметь обозначать ориентиры, которые помогут найти его место жительства.
	«Как я буду заботиться о своем здоровье?»	Закрепить понимание детей о здоровом образе жизни; воспитывать уважение к людям медицинских профессий.
<b>Декабрь</b>	« Кто я такой?»	Расширить знания детей о себе, своем имени, фамилии.
	«Знакомство со своим телом»	Расширить представления детей о строении организма, внутренних органах человека; о том, почему организм изнашивается, почему мы не падаем.
	«Как уберечься от простуды?»	Расширить знания детей о причинах и признаках возникновения простудных заболеваний; продолжить знакомство с элементами точечного массажа.

	« Чтобы кожа была здоровой»	Дать понятие детям о коже и ее роли в нашем организме; формировать навыки контроля за выполнением правил личной гигиены.
<b>Январь</b>	« Дорожные знаки»	Закреплять знания детей о дорожных знаках, их назначении. Развивать умение правильно подбирать дорожный знак к ситуации. Воспитывать наблюдательность.
	« Спорт – залог здоровья»	Воспитывать у детей привычку к здоровому образу жизни. Показать важность и пользу занятий спортом для здоровья. Формировать потребность в движении, стойкую привычку к спорту, занятиям физической культурой.
	« Как беречь зубы»	Рассказать, что полезно для зубов, а что вредно; закрепить навыки чистки зубов; приобрести положительное отношение к уходу за зубами;
	«Чем полезен сон?»	Формировать представление детей о роли сна в укреплении здоровья; воспитывать привычку вовремя ложиться спать.
<b>Февраль</b>	« Почему я слышу»	Дать элементарные представления о том, как устроен слуховой аппарат человека; рассказать о том, как беречь уши; формировать желание заботиться о своём здоровье.
	« Режим дня»	Рассказать о режиме дня ,его роли для здоровья человека; формировать стремление соблюдать режим дня дома для укрепления здоровья.
	«Наши помощники и враги дома»	Формировать навыки поведения в опасной ситуации в быту; закреплять правила обращения с бытовыми приборами.
	«Если тебе угрожает опасность»	Закреплять у детей правила поведения с незнакомыми людьми; обсудить проблемные ситуации и возможные

		варианты их решения; учить детей обращаться за помощью.
<b>Март</b>	« Настроение»	Закреплять знания детей о чувствах, эмоциях; создавать у детей позитивное настроение.
	«Кошка и собака- наши соседи»	Учить детей понимать состояние и поведение животных; знать, как обращаться с ними.
	«Закаляйся как сталь»	Формировать у детей привычку укреплять и закаливать свой организм; показать важность применения водных процедур: обтирание рукавичкой, обливания.
	« Почему я вижу»	Рассказать о значении зрения, научить беречь глаза; закрепить полученные знания об органах зрения путем составления рекомендаций по охране зрения.
<b>Апрель</b>	« Тренинг эмоций»	Учить управлять своим поведением; чувствовать эмоциональное состояние другого.
	«Моя дорожная грамота»	Закреплять знания детей об информационно-указательных, запрещающих дорожных знаках; уточнить представления о работе инспекторов ГИБДД, значении их жестов.
	« Витамины, полезные продукты и здоровый организм»	Рассказать о пользе витаминов и их значении для организма; объяснить, как витамины влияют на организм человека. Помочь понять, что здоровье зависит от правильного питания: еда должна быть не только вкусной, но и полезной.
	«Сигналы опасности в природы»	Приучать детей к осторожному обращению с объектами природы; познакомить с сигналами опасности у животных, растений (шипы, колючки, звуки, рога и т.д.); учить соблюдать меры предосторожности.

Май	« Красивая осанка»	Рассказать детям о составляющих красивой осанки; побуждать детей выполнять физические упражнения осознанно, понимая их значимость для здоровья.
	« У природы нет плохой погоды»	Расширять представления детей о природных проявлениях; правила безопасного поведения в дождь , грозу, метель.
	«Растения вокруг нас»	Формировать представления детей о значении деревьев и кустарников для здоровья человека, об использовании плодов некоторых из них.
	«На солнце, на воде...»	Закрепить знания детей о естественных факторах природы и правилах закаливания организма; объяснить детям, что купаться, плавать загорать полезно для здоровья только в том случае, если соблюдать определенные правила безопасности.

### Содержание

Содержание раздела программы	Тематика	Задачи	Развивающая среда		Результат освоения способов, знаний, умений детьми
			Предметно – пространственная среда	Методы и приемы взаимодействия педагога с детьми	
Я - человек	« Как устроен Я »	Познакомить детей с особенностями функционирования тела, строением	Силуэт тела человека; изображения мальчика и девочки ( на каждого ребенка);	Просмотр альбома с фотографиями; беседа; физкультминутка; д/игра « Создай свой портрет».	Сформирована положительная оценка себя; имеют представление о человеческих качествах: красота,

		<p>организма; углубить представления о себе, своих индивидуальных способностях; формировать положительную оценку и образ себя.</p>	<p>фотографии детей разного возраста и членов их семей; фломастеры; цветные карандаши.</p>		<p>аккуратность, любовь, вежливость и т.д.</p>
«Кто я такой?»	<p>Расширить знания детей о себе, своем имени, фамилии; воспитывать чувство гордости за свою семью.</p>	<p>Зеркало; предметные картинки с изображением животных, птиц; фотографии детей.</p>	<p>Беседа; рассматривание картинок, фотографий;</p>		
«Я-человек»	<p>Формировать у детей</p>	<p>Предметные картинки</p>	<p>Беседа; загадки о предметах одежды; опыт «Воздух»;</p>		

	представления о значении общении между людьми; расширять и закреплять представления об элементарном строении человека.	«Продукты питания», «Вода», «Воздух», «Одежда»; конструктор.	конструирование.
«Знакомство со своим телом»	Расширить представления детей о строении организма, внутренних органах человека; о том, почему организм изнашивается, почему мы не падаем.	Силуэт тела человека; плакат «Внутренние органы человека».	Рассматривание иллюстраций; беседа.
« Почему я вижу»	Рассказать о значении зрения, научить беречь	Зеркало; предметные, сюжетные картинки;	Беседа; рассматривание сюжетных картинок;



		<p>глаза; закрепить полученные знания об органах зрения путем составления рекомендаций по охране зрения.</p>	<p>бинокль, очки.</p>	
« Почему я слышу»	<p>Дать элементарные представления о том, как устроен слуховой аппарат человека; рассказать о том, как беречь уши; формировать желание заботиться о своём здоровье.</p>	<p>Зеркало; сюжетные картинки; металлофон, ложки деревянные; коробочки с крупой.</p>	<p>Игровая ситуация; рассматривание сюжетных картинок; беседа; д/и « Послушай и назови»</p>	
«Путешествие в Зубное Королевство»	<p>Познакомить детей со строением зубов методом</p>	<p>Кукла; зубная щётка; лупа; зеркало.</p>	<p>Беседа; рассматривание зубов в зеркало; показ техники очистки зубов.</p>	

		самообследования; с расположением зубов в ротовой полости, их названием и количеством; уточнить знания о назначении зубов, об их функции; помочь понять причины повреждения зубов; воспитывать спокойное, доверительное и уважительное отношение к стоматологам.			
Я осваиваю гигиену и этикет	« Что такое личная гигиена»	Уточнить и систематизировать знания детей о культурно гигиенических навыках,	Иллюстративный материал, отражающий необходимость выполнения гигиенических процедур.	Чтение стихотворения « Девочка чумазая»; беседа; физкультминутка.	Сформировано представление о правилах поведения за столом, личной и общественной гигиене.

		способствующим здоровому образу жизни; закрепить представления о правилах личной гигиены.			
« Чтобы кожа была здоровой»	Дать понятие детям о коже и ее роли в нашем организме; формировать навыки контроля за выполнением правил личной гигиены.	Картинки, помеченные красным ободком с неправильными действиями детей лупа; комнатный цветок Фиалка.	Игровая ситуация; беседа; рассматривание картинок ; исследование «Рисунок кожи»;		
« Как беречь зубы»	Рассказать, что полезно для зубов, а что вредно; закрепить	Два плоскостных зуба – здоровый и больной, предметные картинки с	Игровая ситуация; беседа; рассматривание предметных картинок.		

		<p>навыки чистки зубов; приобрести положительное отношение к уходу за зубами;</p>	<p>продуктами питания.</p>		
<p>Я учусь охранять свою жизнь и здоровье</p>	<p>« Дорожные знаки»</p>	<p>Расширять представления детей о дорожных знаках, их назначении; развивать умение правильно подбирать дорожный знак к ситуации; воспитывать наблюдательность.</p>	<p>Картинки с изображением ситуаций на дороге, карточки с дорожными знаками.</p>	<p>Беседа; игровая ситуация; д/и «Собери знак», «Объясни дорожный знак».</p>	<p>Имеют представление об охране здоровья; о правилах личной безопасности в быту и в разных жизненных ситуациях; умеют предвидеть последствия своих на основе разных ситуаций</p> <p>( потерялся на улице, встретился с незнакомым человеком)</p>
	<p>«Я пешеход и</p>	<p>Закреплять представления</p>	<p>Сюжетные картинки</p>	<p>Беседа; составление рассказа «Как я с мамой</p>	

	<p>пассажир»</p>	<p>детей о значении транспорта для города; формировать представления о безопасном для здоровья поведении при переходе улицы и в транспорте.</p>	<p>«Транспорт»; атрибуты к с/р и.</p>	<p>перехожу улицу»; с/р и «В автобусе»; проблемная ситуация.</p>	
	<p>« Если ты потерялся на улице»</p>	<p>Учить детей правилам поведения на улице; определять круг взрослых людей, к которым можно обратиться; знать свой домашний адрес, номер телефона, уметь обозначать ориентиры, которые</p>	<p>Сюжетные картинки, изображающие ребенка на улицах города; альбомный лист на каждого ребенка; фломастеры.</p>	<p>Игровая ситуация; беседа; физкультминутка; игровое упражнение « Если ты потерялся».</p>	

		помогут найти его место жительства.		
«Моя дорожная грамота»	Закреплять знания детей об информационно-указательных, запрещающих дорожных знаках; уточнить представления о работе инспекторов ГИБДД, значения их жестов.	Картинки по теме; жезл, фуражка; картинки дорожных знаков; большие машины; дорожная разметка.	Игровая ситуация; беседа; д/и «Расскажи о знаке»; игра- тренинг «Осторожно, переход!».	
« Съедобные и несъедобные грибы и ягоды»	Закрепить знания детей о съедобных и несъедобных грибах, ягодах, научить их различать по внешнему виду, рассказать об опасности их	Иллюстрации съедобных и несъедобных грибов и ягод; картинки с изображением Ежика и Бабы Яги.	Беседа с детьми о съедобных и несъедобных грибах и ягодах; дидактическое упражнение « Съедобные растения – Ежику, несъедобные – Бабе Яге»; физкультминутка; настольная игра « Сбор грибов и ягод».	

		воздействия на организм		
«Сигналы опасности в природе»	Приучать детей к осторожному обращению с объектами природы; познакомить с сигналами опасности у животных, растений (шипы, колючки, звуки, рога и т.д.); учить соблюдать меры предосторожности.	Картинки по теме.	Рассматривание изображений животных и растений; беседа; моделирование ситуаций; физминутка.	
« У природы нет плохой погоды»	Расширять представления детей о природных проявлениях; правила безопасного поведения в дождь , грозу,	Иллюстрации «Погода разная»; «лужи»; предметы одежды.	Беседа; рассматривание иллюстраций; п\и «Не намочи ноги».	

	метель.			
«Наши помощники и враги дома»	Формировать навыки поведения в опасной ситуации в быту; закреплять правила обращения с бытовыми приборами.	Картинки «Бытовая техника»; плакат «Осторожно, электричество!».	Рассматривание картинок; загадки; д/и «Мы - спасатели»; практическое упражнение.	
«Если тебе угрожает опасность»	Закреплять у детей правила поведения с незнакомыми людьми; обсудить проблемные ситуации и возможные варианты их решения; учить детей обращаться за помощью.	Иллюстрации к р.н.с «Волк и семеро козлят», «Колобок».	Игровая ситуация; рассматривание иллюстраций; беседа; д/и «Так или не так».	
«Кошка и собака- наши»	Учить детей понимать	Картинки животных;	Рассматривание	



	соседи»	состояние и поведение животных; знать , как обращаться с ними.	игрушки-кошка и собака;	иллюстраций; беседа;	
Навыки здоровья	« Витамины, полезные продукты и здоровый организм»	Рассказать о пользе витаминов и их значении для организма; объяснить, как витамины влияют на организм человека; помочь понять, что здоровье зависит от правильного питания: еда должна быть не только вкусной, но и полезной.	Карточки с буквами А, В, С, Д; цветные иллюстрации с изображением продуктов питания; силуэтное изображение тела человека со схемой воздействия витаминов на различные части организма.	Беседа: рассматривание схемы « В каких продуктах больше всего витаминов»; физкультминутка; работа со схемой « Влияние витаминов на организм человека»; дидактическое упражнение « Составь меню на обед».	Умеют осуществлять контроль за своим самочувствием; имеют представление о пользе витаминов и полезной пищи для здоровья.
	« Красивая	Рассказать детям о	Сюжетные картинки;	Игровая ситуация; беседа; показ физических	

осанка»	составляющих красивой осанки; побуждать детей выполнять физические упражнения осознанно, понимая их значимость для здоровья.	предметы мебели; туфли на каблучке; физкультурное оборудование (гимнастические палки).	упражнений.
«Растения вокруг нас»	Формировать представления детей о значении деревьев и кустарников для здоровья человека, об использовании плодов некоторых из них.	Картинки с изображением листьев и плодов деревьев.	Беседа «Полезные свойства шиповника»; д/и «Найди такой же»; д/и «Что где растёт?».
« Тренинг эмоций»	Учить управлять своим	Предметные картинки с изображениями	Игровая ситуация; беседа; д/и « Угадай, кто я?»

		поведением; чувствовать эмоциональное состояние другого.	героев сказок.		
Отношение ребенка к себе, к своему здоровью	« Спорт – залог здоровья»	Воспитывать у детей привычку к здоровому образу жизни.; показать важность и пользу занятий спортом для здоровья; формировать потребность в движении, стойкую привычку к спорту, занятиям физической культурой	Иллюстрации, отражающие различные виды спорта; рисунки с изображениями детей, занимающихся спортом, на которых отсутствуют необходимые предметы; демонстрационны е карточки этих предметов; куклы Чих, Апчих, Ох	Игровая ситуация; рассматривание иллюстраций; физкультминутка.	Понимают особенности функционирования организма; активно используют физические упражнения и соблюдают режим дня.
	«Как я буду заботиться о своем здоровье?»	Закрепить понимание детей о	Иллюстрации «Виды спорта»; «Больница»; схема	Рассматривание иллюстраций; д/и «Что сначала, что потом?»;	

		здоровом образе жизни; воспитывать уважение к людям медицинских профессий.	режима дня; физоборудование.	физминутка.	
«На солнце, на воде...»	Закрепить знания детей о естественных факторах природы и правилах закаливания организма; объяснить детям, что купаться, плавать загорать полезно для здоровья только в том случае, если соблюдать определенные	сюжетные картинки «Дети на природе летом»; запрещающие картинки .	Беседа; проблемные ситуации; составление правил «Как правильно закаляться»..		

		правила безопасности.			
	«Как уберечься от простуды?»	Расширить знания детей о причинах и признаках возникновения простудных заболеваний; продолжить знакомство с элементами точечного массажа.	Зайка с забинтованным горлом; картинки ситуаций; чеснок;	Игровая ситуация; беседа; показ закаливающих процедур;	
	«Закаляйся как сталь»	Формировать у детей привычку укреплять и закаливать свой организм; показать важность применения водных процедур: обтирание рукавичкой, обливания.	Сюжетные картинки; рукавичка.	Рассматривание картинок; физминутка; практическое упражнение.	
Я учусь	«Режим дня»	Рассказать о	Схема режима дня	Игровая ситуация;	Имеют представления

<p>правильно организовывать свою жизнь</p>		<p>режиме дня, его роли для здоровья человека; формировать стремление соблюдать режим дня дома для укрепления здоровья.</p>	<p>для дошкольника; иллюстрированный материал, отражающий правильный и неправильный режим дня.</p>	<p>рассматривание альбома с иллюстрациями разных видов спорта; физкультминутка.</p>	<p>о рациональном отдыхе, развита стойкая привычка к спорту, физической культуре, зарядке.</p>
	<p>«Настроение»</p>	<p>Закреплять знания детей о чувствах, эмоциях; создавать у детей позитивное настроение.</p>	<p>Сюжетные картинки; карандаши, листы бумаги.</p>	<p>Игровая ситуация; беседа; рассматривание сюжетных картинок; рисование настроения.</p>	
	<p>«Чем полезен сон?»</p>	<p>Формировать представление детей о роли сна в укреплении здоровья; воспитывать привычку</p>	<p>Кукольная мебель; иллюстрации к стихам А.Барто; предметные картинки.</p>	<p>Рассматривание иллюстраций; беседа; д/и «Если я сделаю так».</p>	

		вовремя ложиться спать.			
--	--	-------------------------------	--	--	--

## Список литературы

1. Авдеева Н.Н., Князева О.Л., Стеркина Р.Б. Безопасность . – Детство-Пресс, 2002.
2. Алямовская В. Г. Технология разработки базовой и профильной оздоровительной программы // Дошкольное образование, 2005.
3. Антонов Ю. Е., Кузнецова М. Н., Саулина Т. Ф. Здоровый дошкольник: Социально-оздоровительная технология 21 века. - М., АРКТИ, 2001.
4. Белая К.Ю. Формирование основ безопасности у дошкольников.- Мозаика-Синтез М.2011.
5. Богина Т. Л. Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях. Методическое пособие. - М. : Мозаика-Синтез, 2005.
6. Волошина Л. Организация здоровьесберегающего пространства. Дошкольное воспитание № 1 / 2004.
7. Доронова Т. Н., Голубева Л. Г. и др. Из детства - в отрочество: Программа для родителей и воспитателей по формированию здоровья и развитию детей 4-7 лет. - М. : Просвещение, 2002.
8. Доскин В. А., Голубева Л. Г. Растем здоровыми. - М. : Просвещение, 2003.
9. Змановский Ю. Ф. Воспитаем детей здоровыми. - М., Медицина, 1989.
10. Чермашенцева О.В. Основы безопасного поведения дошкольников. Издательство «Учитель», 2007.

