

Принято на заседании
педагогического совета
протокол №1
28.08.2025 г.



ПРОГРАММА «РАСТУ ЗДОРОВЫМ» для детей с нарушением опорно – двигательного аппарата (НОДА)

муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения
«Центр развития ребенка – детский сад №167 «Родничок» г. Хабаровска

Разработана рабочей группой педагогов МАДОУ № 167 в составе:

- Казановская И.А. – заместитель заведующего по ВМР
 - Шинакова Е.Н. – педагог высшей категории
 - Еременко Ю.К. – воспитатель высшей категории
 - Наумова Н.В. – воспитатель высшей категории

2025 г.

1

Содержание

Введение	3
1. Целевой раздел	4
1.1. Пояснительная записка	4
1.1.1. Цели и задачи Программы	5
1.1.2. Принципы и подходы к формированию Программы	5
1.2. Планируемые результаты освоения Программы	6
2. Содержательный раздел	6
2.1. Описание образовательной деятельности (занятий)	6
2.1.1. Содержание работы в младшей группе	6
2.1.2. Содержание работы в средней группе	14
2.1.3. Описание работы в старшей группе	23
2.1.4. Содержание работы в подготовительной группе	32
2.2. Описание образовательной деятельности в режимные моменты	42
2.2.1. Младший дошкольный возраст	42
2.2.2. Старший дошкольный возраст	47
2.3. Описание методов реализации Программы	52
2.4. Сотрудничество с семьями воспитанников	53
3. Организационный раздел	56
3.1. Методический комплект	56
3.2. Список использованной литературы	56

Введение

Одной из основных задач любого дошкольного образовательного учреждения является охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, обеспечение безопасности их жизнедеятельности.

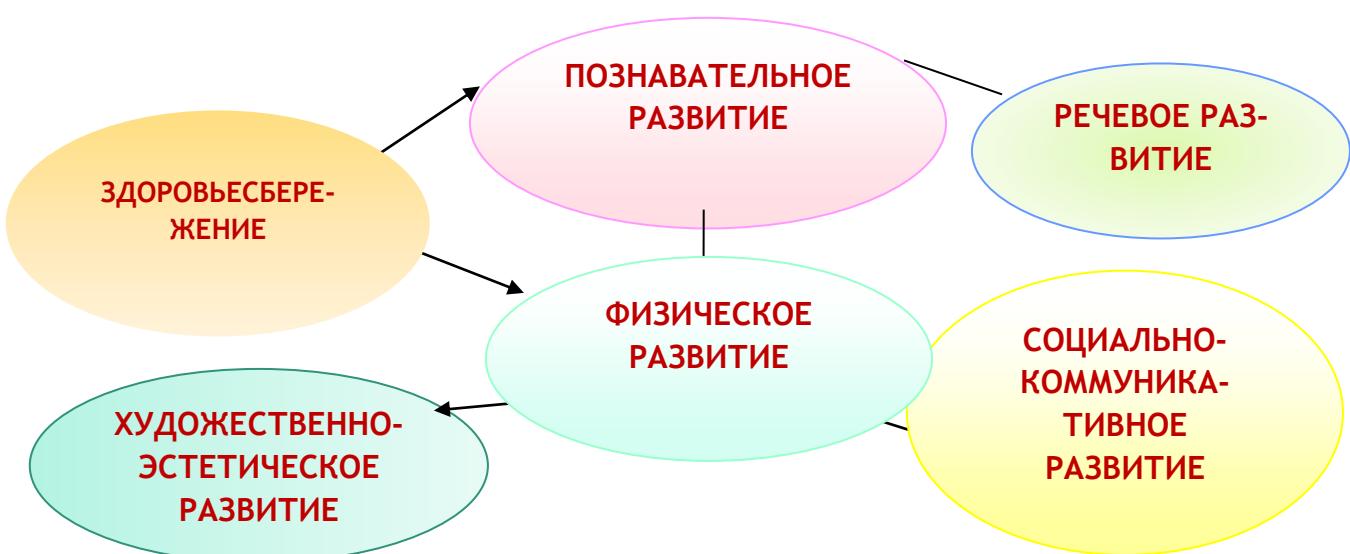
«Я не боюсь еще и еще раз повторить: забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы», - писал В.А. Сухомлинский.

С введением федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (Приказ Минобрнауки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155) данный вопрос приобрел особое значение.

Содержание тематического модуля «Здоровье» внутри образовательной области «Физическое развитие» включает приобретение опыта двигательной деятельности детей, способствующего правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию крупной и мелкой моторики рук, равновесия и координации движений, становлению ценностей здорового образа жизни, овладению его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

В свою очередь, содержание тематического модуля «Физическая культура» внутри образовательной области «Физическое развитие» включает приобретение опыта в двигательной и физкультурной деятельности детей, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие физических качеств; овладение подвижными играми с правилами; развитие способности к правильному, не наносящему ущерба организму, выполнению основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны); становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; формирование начальных представлений о некоторых видах спорта.

Содержание образовательной работы с детьми по освоению образовательной области «Физическое развитие» дается интегрированно.



Образовательная область «Физическое развитие» и деятельность в режимных моментах

Тематический модуль	Организованная образовательная деятельность	Образовательная деятельность в режимных моментах
Физическая культура	Физическая культура в зале и на свежем воздухе (старший дошкольный возраст)	<ul style="list-style-type: none">- Утренняя гимнастика- Подвижные игры- Спортивные игры и развлечения- Игры-эстафеты- Игры-соревнования
Здоровье	Интегрированно входит в игровой сеанс «Формирование целостной картины мира»	<ul style="list-style-type: none">- Формирование культурно-гигиенических навыков и основ здорового образа жизни- Система закаливания- Сбалансированное питание- Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата (проблемные ситуации, связанные с охраной здоровья)

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

На современном этапе развития общества выявлена тенденция к ухудшению состояния здоровья детей. Необходимость комплексного подхода к организации оздоровительной деятельности в дошкольном учреждении уже ни у кого не вызывает сомнения.

На фоне экологической напряжённости в стране, на фоне небывалого роста болезней цивилизации, чтобы быть здоровым, нужно овладеть искусством его сохранения и укрепления. Этому искусству и должно уделяться как можно больше внимания в дошкольном возрасте. В этот период у ребёнка закладываются основные навыки по формированию здоровья, это самое благоприятное время для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением дошкольников методам совершенствования и сохранения здоровья приведут к положительным результатам.

Среди множества факторов, оказывающих влияние на рост, развитие и состояние здоровья ребёнка, двигательной активности принадлежит едва ли не основная роль. От степени развития естественной потребности ребенка в движении во многом зависят развитие двигательных навыков, памяти, восприятия, эмоции, мышления. Поэтому очень важно обогащать двигательный опыт ребёнка, который составляет его двигательный статус. В связи с этим мы считаем, что проблема оздоровления детей не компания одного дня деятельности и одного человека, а целенаправленная, систематически спланированная работа всего коллектива образовательного учреждения на длительный срок.

Поэтому, перед нами встала необходимость активизации методической работы по данному направлению, в разработке **программы «Расту здоровым»**, которая бы **отражала систему деятельности ДОУ по здоровьесбережению детей**, эффективные подходы к комплексному решению вопросов оздоровления подрастающего поколения в дошкольном учреждении.

Программа «Расту здоровым» направлена на воспитание основ культуры здоровья, формирование представления ребенка о себе и о здоровом образе жизни, правилах безопасного поведения, гигиены, охраны здоровья.

1.1. 1. Цели и задачи Программы

Цель программы: формирование у дошкольников ценностного отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни.

Задачи

Способствовать оздоровлению детского организма

Создавать условия для проявления положительных эмоций, активности в самостоятельной и двигательной деятельности

Формировать потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

Привлекать к участию в совместных играх и физических упражнениях

Поощрять проявление интереса к спортивным играм и упражнениям, самостоятельное и творческое использование инвентаря.

1.1.2. Принципы и подходы к формированию Программы

Принципы:

1. Доступность:	<ul style="list-style-type: none">• учет возрастных особенностей детей;• адаптированность материала к возрасту.
2. Систематичность и последовательность:	<ul style="list-style-type: none">• постепенная подача материала от простого к сложному;• частое повторение усвоенных норм.
3. Наглядность:	<ul style="list-style-type: none">• учет особенностей мышления.
4. Динамичность:	<ul style="list-style-type: none">• интеграция программы в разные виды деятельности
5. Дифференциация:	<ul style="list-style-type: none">• учет возрастных особенностей;• создание благоприятной среды для усвоения норм и правил здорового образа жизни каждым ребенком.

Подходы:

1. В программу включены разделы: «Я узнаю себя», «Я люблю солнце, воздух и воду», «Школа моего питания», «Знакомлюсь с азбукой движений». Для каждого возраста в этих разделах определены оптимальные задачи с учетом возрастных возможностей детей. Сформулированы эти задачи от лица и с позиции ребенка.

В старшей группе занятие проводится один раз в неделю в рамках организованной образовательной деятельности, в других возрастных группах - в режимных моментах.

Длительность занятий определяется в соответствии с возрастом детей и Сан-ПиН.

Темы разделов программы интегрированы в различные режимные моменты: игру, прогулку, индивидуальную работу, самостоятельную деятельность детей.

2. Организация здоровьесберегающей и развивающей среды способствует конструированию вариантов здорового образа жизни.

3. Работа с родителями предполагает системное и планомерное взаимодействие триады родитель – ребенок – педагог для развития культуры здоровья.

1.2. Планируемые результаты освоения Программы

Ожидаемые результаты:

1. Полученные ребенком знания и представления о себе, своем здоровье и физической культуре позволяют найти способы укрепления и сохранения здоровья.

2. Приобретенные навыки помогут осознанно выбрать здоровый образ жизни.

3. Полученный опыт позволит избежать несчастных случаев.

2. Содержательный раздел

2.1. Описание образовательной деятельности (занятий)

2.1.1. Содержание работы в младшей группе

Тематический модуль «Здоровье»

«Я узнаю себя»	
Знакомлюсь с собой и другими детьми в группе:	<ul style="list-style-type: none">- узнаю о себе и других детях: имя, пол, возраст, индивидуальные особенности (голос, цвет волос, цвет глаз);- понимаю половые различия детей в группе: я – девочка, мы – девочки; я – мальчик, мы – мальчики;- учусь различать детей по одежде, прическе и другим особенностям.
Знакомлюсь со своим телом:	<ul style="list-style-type: none">- учусь понимать значение каждой части своего тела: рук, ног, ушей, головы, туловища. <p>Учусь:</p> <ul style="list-style-type: none">- <i>культуре гигиены:</i> умываться, чистить зубы, расчесываться, полоскать рот и горло, устранять непорядок в одежде, вытирая лицо, руки только своим чистым полотенцем, навыкам гигиены в туалете;- <i>понимать свое состояние:</i> различать свое состояние удовольствия, радости, страха,

	<p>злости, определять состояние человека по мимике лица, тембру голоса; - <i>быть осторожным</i>: знакомлюсь с опасными предметами: нож, вилка, ножницы, учусь пользоваться некоторыми опасными предметами: ножом, вилкой, карандашом, кисточкой, ножницами</p>
--	---

«Я люблю солнце, воздух и воду»

Люблю:	в помещении быть в облегченной одежде (при $t 21 - 22^0\text{C}$); на улице носить одежду по сезону и погоде; на занятиях по физической культуре быть в майке, шортах и носках, а на утренней гимнастике в облегченной одежде.
Привыкаю играть, заниматься и спать:	в проветренном помещении; принимать воздушные ванны; гулять на свежем воздухе (прогулка).
Постепенно узнаю, что:	после еды надо полоскать рот водой комнатной температуры, начинаю с помощью взрослых это выполнять; дома перед сном обязательно принимать душ с помощью взрослых.

«Школа моего питания»

Привыкаю к питанию в детском саду:	учусь есть разные блюда; учусь аккуратно есть: брать пищу понемногу, хорошо ее пережевывать, есть бесшумно; учусь пользоваться столовыми приборами: ножом, вилкой, а также салфеткой (2-я половина года)
------------------------------------	---

Тематический модуль «Физическая культура» Азбука движений

«Я знакомлюсь с азукой движений»

Узнаю разные движения и пытаюсь научиться их выполнять.
Учусь:

- ходить:	<ul style="list-style-type: none"> ▪ друг за другом, на носках, высоко поднимая колени, ▪ в колонне по одному и парами (взявшись за руки), ▪ в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную, с поворотами, остановками, в полуприседе;
- выполнять упражнения в равновесии:	<ul style="list-style-type: none"> ▪ ходить по прямой, ограниченной дорожке (ширина 15-20 см), приставляя пятку одной ноги к носку другой, ▪ по доске, гимнастической скамейке и ребристой доске, перешагивать через рейки лестницы, положенной на пол;
- бегать:	

	<ul style="list-style-type: none"> ■ выполняя те же задания, что и в ходьбе, останавливаться по сигналу, сохраняя равновесие; убегать от догоняющего; ■ догонять убегающего, ■ бегать с изменением темпа;
- лазать, ползать:	<ul style="list-style-type: none"> ■ на четвереньках по прямой (до 6-8 м); по скамейке, наклонной доске, ■ между предметами, вокруг них (опираясь на стопы и ладони), ■ перелезать под предметы (например, бревно), ■ лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке вверх, вниз любым удобным способом);
- прыгать:	<ul style="list-style-type: none"> ■ на двух ногах на месте, с продвижением вперед (расстояние определяется индивидуально), ■ через шнур или несколько линий (5-6), через невысокие предметы (высота 5-10 см), ■ в длину с места (длина определяется индивидуально), ■ знакомлюсь со скакалкой, делаю попытки крутить ее и одновременно перешагивать через нее;
	<ul style="list-style-type: none"> ■ катать, бросать мяч друг другу, в ворота (ширина 60-50 см), между предметами;
- метать:	<ul style="list-style-type: none"> ■ правой и левой рукой на дальность (расстояние определяется индивидуально), ■ в горизонтальную цель двумя руками снизу от груди правой и левой рукой (расстояние не менее 2-2,5 м), ■ в вертикальную цель (высота 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние до 2 м); ■ ловить мяч, отбивая его от пола двумя руками, ■ бросать мяч вверх и ловить его двумя руками.
Подвижные игры	
Ходьба и ориентировка в пространстве:	«Кот и мыши», «Паровоз», «Стая уток», «Наседка и цыплята», «Филин и пташки», «Трамвай», «Шире шагай», «Найди свое место», «Найди, где спрятано».
Бег:	«Барашек», «Медведь и пчелы», «Ласточка и пчёлы», «Гуси-лебеди», «Лиса и зайцы», «Мышеловка», «У медведя во бору», «Мышеловка», «Ловишка», «Птички в гнездышках», «Огуречик», «Карусель», «Самолеты», Лохматый пес», «Найди свой домик», «Не опоздай», «Водители»
Прыжки:	«Воробушки и кот», «Зайцы и волк», «С кочки на кочку», «Ножки», «По дорожке на одной ножке», «Лягушки», «Через ручеек», «Через верёвочку».
Ползание, лазание:	«Котята и щенята», «Ежата, котята, щенята», «Кот и мыши», «Наседка и цыплята», «Котята и ребята», «Не задень»
Бросание и ловля:	«Попади в ворота», «Попади в цель», «Охотник и утки», «Мой веселый звонкий мяч», «Лови, бросай, упасть не давай», «Мяч в кругу», «Снежки», «Подбрось выше» «Сбей кеглю», «Попади в круг»
Дополнительные	«Стрекоза и кузнечик», «Веночек», «лошадки», «Жуки», «Маленькие и большие ножки», «Зайцы в лесу», «Лиса в курятнике», «Догонялки»

Перспективное планирование организованной образовательной деятельности

Октябрь	
Тема	«Кто мы»
Задачи	<ul style="list-style-type: none"> ■ Продолжать формировать понятия «мы – девочки», «мы – мальчики» ■ Закреплять в речи названия частей тела, одежды, умение мыть руки, лицо, чистить зубы, пользоваться мылом, расчёской; ■ Устанавливать простейшие связи между собой и игрушками; ■ Воспитывать бережное отношение к игрушкам, вещам; ■ Формировать элементарные представления о дружбе;
Оборудование	Две куклы (мальчик и девочка), одежда для них, по 2 обруча, маленьких стула для кукол, кукольные кроватки; рисунок, где нарисованы девочка или мальчик; цветные карандаши.
Источник материала	В.Н. Зимонина «Расту здоровым» часть 2 стр.16-18
Рекомендации родителям	Беседовать о половой принадлежности ребёнка, о характерных признаках половой идентичности
«Едем на паровозе»	
Задачи	<ul style="list-style-type: none"> ■ Развивать интерес к физическим упражнениям; ■ Упражнять в ползании по скамейке разными способами (опираясь на кисти рук и колени, на стопы и ладони), прыжках (ноги вместе, ноги врозь, через скамейку с упором га руки), ходьбе («эмейкой», врассыпную, в колонне по одному), метании мяча в корзину (в движении).
Оборудование	Две гимнастические скамейки, 6 обручей (диаметр 60 см.), мячи (для каждого ребёнка), корзина, лесенка.
Источник материала	В.Н. Зимонина «Расту здоровым» часть 2 стр.114-116
Рекомендации родителям	Закрепление ползания, прыжков, ходьбы, метания в домашних условиях
Ноябрь	
«Пять помощников моих»	
Задачи	<ul style="list-style-type: none"> ■ Учить детей понимать значение отдельных частей своего тела: глаз, ушей. Носа, рта; различать сверстников по одежде, прическе и другим особенностям внешнего вида; ■ Развивать зрительное и слуховое внимание, обоняние и вкусовые качества.
Оборудование	Два обруча, машина, кукла, колокольчик, аудиоаппаратура, зеркало для каждого ребёнка, любой персонаж театра бибабо, дольки (яблока, лимона, апельсина. Моркови, варёной свёклы); поднос, бубен, деревянная ложка, гармошка, погремушка, маленькая ширма, посылка, в которой мыло, полотенце, носовой платок; набор флаконов с ароматическими веществами.
Источник материала	В.Н. Зимонина «Расту здоровым» часть 2 стр.18-20
Рекомендации родителям	Познакомить детей с энциклопедией «Моя первая книга о человеке»
«Весёлые кузнечики»	
Задачи	<ul style="list-style-type: none"> ■ Упражнять детей в беге, прыжках с продвижением вперёд на двух ногах;

	<ul style="list-style-type: none"> ■ Учить прыгать с высоты (15 см.), обращать внимание на толчок, сосок и приземление; ■ Развивать слуховое внимание; ■ Воспитывать чувство коллективизма; ■ Поддерживать активность на занятии, хорошее настроение.
Оборудование	Верёвочки (косички) – 10 шт.; кубы высотой 15 см. – 4 шт., высотой 5 см. – 3 шт. Плоские пластиковые фишечки (диаметр 15 см.) – 10 шт.
Источник материала	В.Н. Зимонина «Расту здоровым» часть 2 стр.116-118
Рекомендации родителям	Заниматься физическими упражнениями дома, устраивать мини-соревнования
Декабрь	
Тема	«Что такое улыбка»
Задачи	<ul style="list-style-type: none"> ■ Упражнять детей в умении проявлять и различать радость, удовольствие; ■ Учить определять состояние человека по лицу, голосу
Оборудование	Игрушки разных зверей (по количеству детей), короб, силуэт улыбки (вырезанный из картона), мозаика (набор для каждого ребёнка), персонажи кукольного театра (лиса, медведь, заяц Степашка)
Источник материала	В.Н. Зимонина «Расту здоровым» часть 2 стр.20-23
Рекомендации родителям	Использовать доступное объяснение, а не запугивание и запреты
Тема	«На лесной поляне»
Задачи	<ul style="list-style-type: none"> ■ Упражнять в ходьбе и умении догнать убегающего ■ Развить чувство равновесия и умение прыгать через два шнуря; ■ Поддерживать у детей желание самостоятельно выполнять знакомые движения
Оборудование	Гимнастическая скамейка, канат, косички, шнур, картинки цветов, вырезанные из картона (по количеству детей)
Источник материала	В.Н. Зимонина «Расту здоровым» часть 2 стр.118-120
Рекомендации родителям	Совместное проведение досугов, игры в догонялки, ходьба по снежным валам и по уменьшенной плоскости опоры.
Январь	
Тема	«Знакомимся со своим телом»
Задачи	<ul style="list-style-type: none"> ■ Учить понимать значение отдельных частей своего тела: рук, ног, головы, туловища.
Оборудование	Кукла, колокольчик, игрушка-котёнок, гуашь, листы бумаги, фрагменты разнохарактерных музикальных мелодий
Источник материала	В.Н. Зимонина «Расту здоровым» часть 2 стр.23-24
Рекомендации родителям	Провести ряд бесед о значении разных органов тела для человека. Предлагать детям проблемные ситуации; рисование с детьми тела человека
Тема	«Теремок»
Задачи	<ul style="list-style-type: none"> ■ Упражнять в беге с препятствиями, прыжках с продвижением вперёд на двух ногах; ■ Поощрять проявление самостоятельности при выполнении физических упражнений
Оборудование	Куклы бибабо (лягушки, мышка, медведь), шнур (резинка) на стойке, игрушки-погремушки на шнуре для подпрыгивания, дуги, кубы (высота – 15 см.)

Источник материала	В.Н. Зимонина «Расту здоровым» часть 2 стр.120-121
Рекомендации родителям	Организовывать игры-соревнования с бегом и подпрыгиванием, участвовать вместе с детьми в подвижных играх, поощряя проявления самостоятельности при выполнении движений
Февраль	
Тема	«Надо, надо умываться по утрам и вечерам»
Задачи	<ul style="list-style-type: none"> ■ Развивать мелкую моторику и словотворчество; ■ Продолжать формировать навыки гигиены, умываться, чистить зубы, расчёсываться, вытирая лицо своим полотенцем ■ Воспитывать желание быть опрятным и аккуратным
Оборудование	Туалетные принадлежности, рюкзачок, книги. Карандаши, игрушка (любая), набор «Хозяюшка» (тазик, кувшин с водой, мыльница, 11аленькое полотенце), кукла-голыш для каждого ребёнка, зеркало.
Источник материала	В.Н. Зимонина «Расту здоровым» часть 2 стр.24-26
Рекомендации родителям	Закреплять навыки гигиены, опрятности и аккуратности; поощрять самостоятельное проявление и применение полученных навыков.
«Приключение кота Леопольда и мышей»	
Задачи	<ul style="list-style-type: none"> ■ Развивать интерес к движениям; ■ Упражнять в ползании на четвереньках; ■ Создавать условия для проявления ловкости и выносливости; ■ Вызывать положительные эмоции
Оборудование	Скамейка, резинка, обручи диаметром 60 см., туннель для пролезания, массажные коврики
Источник материала	В.Н. Зимонина «Расту здоровым» часть 2 стр.121-122
Рекомендации родителям	Создавать ситуации, в которых ребёнку потребуется проявить ловкость и выносливость, поощрять проявление этих качеств4 читать литературные произведения, в которых герои были ловкими и выносливыми
Март	
Тема	«Помоги Мишке стать здоровым»
Задачи	<ul style="list-style-type: none"> ■ Создавать привычку к режиму, помочь ребенку осознать, что утренняя зарядка, игры и физические упражнения вызывают хорошее настроение, а с помощью сна восстанавливаются силы
Оборудование	Игрушка Мишка; сюжетные картинки; стихи; кукла Ванька-встанька; мячи, обручи, кегли, мешочки, палки
Методические приемы	<ol style="list-style-type: none"> 1. Игровая ситуация. Приходит Ванька-встанька с Мишкой. 2. Дидактическая игра «Угадай, что я делаю» или «Не хочу быть плохим». 3. Рассказ воспитателя с демонстрацией наглядного материала. 4. Стихи о зарядке
Источник материала	«Рости здоровым» Р. Ротенберг
Рекомендации родителям	Консультация «Рациональная организация режима дня дома», «Отдыхаем всей семьей»
«Путешествие зайки»	
Задачи	<ul style="list-style-type: none"> ■ Способствовать развитию умения свободно выполнять упражнения; ■ Стимулировать естественный процесс развития таких двига-

	<p>тельных качеств, как ловкость, быстрота;</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Развивать слуховое внимание; ■ Учить ориентироваться в пространстве, создавать выразительные образы в музыкально-двигательных этюдах игрового характера, различать предметы по цвету, форме.
Оборудование	Игрушка зайчик, доска для ходьбы, стойки, обручи, предметы красные, круглые
Источник материала	В.Н. Зимонина «Расту здоровым» часть 2 стр.123-125
Рекомендации родителям	Учить детей свободно двигаться под музыку, устраивать вечера танцев; проводить музыкально-двигательные этюды
Апрель	
Тема	«Научись себя охранять»
Задачи	<ul style="list-style-type: none"> ■ Рассказать о правилах поведения в разных ситуациях ■ (как вести себя с незнакомыми людьми, не открывать дверь чужому, не уходить с игровой площадки с незнакомыми, нельзя гулять одному без близких людей)
Оборудование	<ul style="list-style-type: none"> ■ Атрибуты к сказке «Волк и семеро козлят»; ■ сюжетные картинки; ■ телефон
Методические приемы	<ol style="list-style-type: none"> 1. Постановка сказки «Волк и семеро козлят». 2. Рассматривание картинок и беседа.
Литература	«Азбука общения» Л. Шипицина
Рекомендации родителям	Обсудить с ребенком вопросы: - как вести себя с незнакомыми людьми; - что предпринять, когда стучат в дверь; - с кем можно заходить в подъезд
Тема	Игровое занятие 1
Задачи	<ul style="list-style-type: none"> ■ Развивать у детей активность, самостоятельность, способность воспринимать красоту окружающей обстановки, интерес к движимым играм; ■ Учить ходить врассыпную, в колонне по одному. По кругу, учить бегать врассыпную с остановкой на сигнал воспитателя; ■ Упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперёд
Оборудование	Каждому ребёнку по два одинаковых цветка, красный, зелёный флаги
Источник материала	В.Н.Зимонина «Расту здоровым» часть 2 стр.125-126
Рекомендации родителям	Проводить совместные прогулки и экскурсии; учить делиться впечатлениями, рассказывать, что видели интересного и увлекательного; проводить игры типа «Кто заметил больше интересного»; Проводить подвижные игры с прыжками
Май	
Тема	«Очень нужен людям сон»
Задачи	<ul style="list-style-type: none"> ■ Развивать у детей интерес к своему здоровью; ■ Учить заботиться о себе; ■ Закреплять знания о том, что сон необходим человеку, запоминать правила поведения перед сном; ■ Развивать умение делать простейшие выводы; ■ Учить эмоционально, выразительно читать пестушки. Песенки.
Оборудование	Стульчики с игрушками, туалетные принадлежности, иллюстрации

	с изображениями спящих животных
Источник материала	В.Н. Зимонина «Расту здоровым» часть 2 стр.26-28
Рекомендации родителям	Разучивание и обыгрывание пестушек и песенок; Беседы с детьми; Чтение произведений художественной литературы и рассматривание картин
Тема	Игровое занятие 2
Задачи	<ul style="list-style-type: none"> ■ Воспитывать интерес к играм; ■ Упражнять в прыжках, пролезании в обруч, разных видах ходьбы и бега (врассыпную и за воспитателем, мелкими и большими шагами); ■ Развивать смелость, умение ориентироваться в изменяющейся ситуации
Оборудование	Игрушки (лиса, заяц), пособие плоские следы, шапочки медведя, лисы; стойка с обручем, ребристая доска, канат, шнур
Источник материала	В.Н. Зимонина «Расту здоровым» часть 2 стр.126-129
Рекомендации родителям	Совместные с детьми игры, походы, путешествия; чтение произведений художественной литературы
Июнь	
Тема	Игровое занятие 3
Задачи	<ul style="list-style-type: none"> ■ Упражнять в ходьбе и беге (в колонне по одному и врассыпную), согласовывать движения рук и ног; ■ Продолжать учить детей спрыгивать с предмета; ■ развивать внимание, двигаясь и останавливаясь точно по сигналу взрослого.
Оборудование	Флажки (красный, зелёный), кубы (высота 15 см.), мячи (по количеству детей), корзинка
Рекомендации родителям	Во время совместных прогулок совершенствовать движения детей, устраивать игры-соревнования, поощрять двигательную активность
Источник материала	В.Н. Зимонина «Расту здоровым» часть 2 стр.129-130
Июль	
Тема	Игровое занятие 4
Задачи	<ul style="list-style-type: none"> ■ развивать умение расслабляться, речь и память ребёнка; ■ воспитывать интерес к занятиям физкультурой; ■ упражнять детей в ходьбе в колонне по одному и беге врассыпную; ■ продолжать учить рыгать на двух ногах с продвижением вперед, подлезать под шнур разными способами.
Оборудование	Кегли, набивные мячи, ленты с колокольчиками, шапочки медведя, зайца; мячи
Рекомендации родителям	Больше времени уделять совместным занятиям физкультурой и спортом, показывая ценность таких занятий для здоровья, поддерживать и поощрять двигательную активность детей, побуждать к совершенствованию движений.
Источник материала	В.Н.Зимонина «Расту здоровым» часть 2 стр.130-132
Август	
Тема	Игровое занятие 5
Задачи	<ul style="list-style-type: none"> ■ развивать мышление, слуховое внимание, ориентировку в про-

	<p>странстве;</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ учить понимать образное содержание музыки и передавать его в движениях; ■ формировать умение прыгать на двух ногах с продвижением вперёд и ползать на четвереньках; ■ развивать чувство уверенности в себе.
Оборудование	Лиса – кукла бибабо или мягкая игрушка, обручи разного цвета (диаметром 30см.) – домики для зайчиков, кубики небольшого размера
Рекомендации родителям	Проводить игры на развитие внимания, мышления с использованием художественного слова; поддерживать и развивать в детях чувство уверенности в себе; привлекать ребёнка к совместному прослушиванию музыки, беседовать о том, какие чувства она у него вызывает, какие образы он представляет; проводить игру «Нарисуй музыку2
Источник материала	В.Н. Зимонина «Расту здоровым» часть 2 стр.132-133

2.1.2. Содержание работы в средней группе

Тематический модуль «Здоровье»

«Я узнаю себя»	
Знакомлюсь с собой и другими детьми в группе:	<p>мне понятно, кто такой человек;</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ умею различать девочек и мальчиков по одежде и прическе; ■ узнаю, чем мы отличаемся от животных; ■ узнаю, что у меня и других детей есть день рождения.
Знакомлюсь со своим телом:	<p>узнаю, зачем нужны руки, ноги, голова, туловище и т.д.;</p> <p>Учусь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - культуре гигиены: <ul style="list-style-type: none"> ■ умею содержать свое тело в чистоте, с незначительной помощью взрослых, ■ умею пользоваться только своим полотенцем, расческой, зубной щеткой, носовым платком; - знаю, что: <ul style="list-style-type: none"> ■ - при чихании, кашле надо закрывать рот платком и извиняться, ■ - нельзя надевать чужую обувь, одежду, головные уборы, ■ - нельзя пить из чашек, кружек других детей и взрослых, ■ - носить тяжелые вещи в одной руке, ■ - лежа смотреть телевизор, книги, картинки; ■ - знаю правила гигиены в туалете и стараюсь их выполнять. - Учусь: <ul style="list-style-type: none"> - понимать свое состояние: <ul style="list-style-type: none"> ■ умею различать свое состояние (удовольствие, неудовольствие, радость, ■ грусть, страх, бесстрашие и т.д.), ■ учусь выражать эти чувства в общении с детьми, со взрослыми и в играх; - быть осторожным: <ul style="list-style-type: none"> ■ знаю опасные предметы и умею пользоваться некоторыми из них: нож, вилка, карандаш, стека и ножницы, ■ продолжаю узнавать другие опасные предметы (грабли, лопата),

	<p>правила пользования ими и их хранение,</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ узнаю, что нельзя забираться на высокие предметы: забор, дерево, крыша и спрыгивать с них, ■ понимаю, почему надо быть осторожным с горячими предметами (утюг, чайник, горячие блюда), а также с электроприборами, ■ узнаю, что нельзя: <ul style="list-style-type: none"> - трогать незнакомых кошек и собак, - есть незнакомую пищу, растения, ягоды, - запихивать в розетку разные предметы, - пробовать лекарство, - брать в рот посторонние предметы (камешки, стекло, пуговицы, монетки).
--	---

«Я люблю солнце, воздух и воду»

Знаю, почему надо:	<ul style="list-style-type: none"> ■ в помещении надевать облегченную одежду; ■ на улице носить одежду по сезону и погоде; ■ на занятиях по физической культуре надевать футболку, шорты; ■ на утреннюю гимнастику надевать облегченную одежду; ■ перед сном ходить босиком.
Люблю:	<ul style="list-style-type: none"> ■ играть, заниматься и спать в проветренном помещении; ■ гулять и заниматься на свежем воздухе (физкультурой, знакомиться) ■ с окружающим миром, природой и рисованием и т.д.).
Умею:	<ul style="list-style-type: none"> ■ после еды самостоятельно полоскать рот, а перед сном горло; ■ перед сном с помощью взрослых принимать душ.

«Школа моего питания»

	<ul style="list-style-type: none"> ■ знаю много разных блюд, умею их определять; ■ стараюсь есть разные блюда; ■ знаю, какие мне блюда есть нельзя; ■ хочу есть аккуратно, правильно пользоваться столовыми приборами.
--	--

Тематический модуль «Физическая культура»

Азбука движений

Я продолжаю знакомиться с азбукой движений	
Умею:	<p>- ходить:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ друг за другом, на носках, пятках, высоко поднимая колени, ■ в колонне по одному и парами (взявшись за руки), ■ в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), врасыпную, ■ умею выполнять задания: ходить с поворотами, остановками, в полу приседе; <p>- бегать:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ выполняя те же задания, что и при ходьбе, ■ одновременно бегать и выполнять следующие задания: останавливаться по сигналу, сохраняя равновесие, ■ убегать от догоняющего, догонять убегающего, ■ бегать с изменением темпа; <p>- лазать, ползать:</p>

	<ul style="list-style-type: none"> ■ на четвереньках по прямой (до 6-8 м), по скамейке, наклонной доске, между предметами, вокруг них, ■ подлезать под предметы (высотой 50 см), не касаясь руками пола, ■ перелезать через предметы (например, через бревно); <p>- прыгать:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ на двух ногах на месте, с продвижением вперед (расстояние индивидуально, но не менее 2-3 м), ■ через шнур или несколько линий (5-6), через невысокие предметы (высота 5-10 см), ■ в длину с места (длина определяется индивидуально), ■ крутить скакалку и одновременно перешагивать через нее; <p>- катать, бросать мяч друг другу, в ворота (ширина 60-50 см) между предметами;</p> <p>- метать:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ правой и левой рукой на дальность (расстояние определяется индивидуально), ■ в горизонтальную цель двумя руками снизу от груди, правой и левой рукой (расстояние не менее 2-2,5 м), ■ в вертикальную цель (высота – 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние до 2 м); ■ - ловить мяч, отбивая его от пола двумя и одной рукой, ■ бросать мяч вверх и ловить его двумя руками.
Учусь:	<p>- ходить:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ на внешней стороне стопы, мелкими и широкими шагами, в колонне по одному, по два, приставным шагом в правую и левую стороны; перекатом и с пятки на носок, ■ в чередовании с бегом, прыжками, с изменением направления, темпа и сменой ведущего; <p>- выполнять упражнения в равновесии:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ при ходьбе на ограниченной поверхности, ■ удерживать равновесие, стоя на носках, руки вверх; ■ на одной ноге, вторая согнута в колене перед собой, руки на поясе, в стороны; <p>- бегать:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ в колонне парами в разных направлениях, по кругу змейкой, врасыпную, со сменой ведущего, ■ выполняя челночный бег (2-3 раза по 5 м), ■ непрерывный бег в медленном темпе (1 – 1,5 мин), ■ на скорость 30 м, со старта; <p>- лазать, ползать:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ по гимнастической скамейке на животе, спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами, ■ пролезать в обруч, ■ перелезать через бревно и гимнастическую скамейку; <p>- прыгать:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ на двух ногах с продвижением вперед и поворотом кругом (расстояние определяется индивидуально), ■ прыгать на одной (правой, левой, поочередно) ноге, ■ через несколько линий поочередно (расстояние между линиями определяется детьми самостоятельно, максимальное расстояние 50-60 см), ■ через невысокие предметы высотой 10-15 см (поочередно через каждый),

	<ul style="list-style-type: none"> ■ спрыгивать с высоты до 30 см, ■ в длину с места, ■ продолжать знакомить с короткой скакалкой; перепрыгивать через неподвижную скакалку вперед, назад, двумя ногами, с ноги на ногу; <p>- бросать, ловить, метать:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ подбрасывать и ловить мяч двумя руками, бросать мяч друг другу снизу, одной рукой через препятствия (расстояние 3 м), набивной мяч (вес 1 кг) двумя руками из-за головы, ■ отбивать мяч об пол правой, левой рукой поочередно, на месте, ловить мяч двумя руками, отбивая его от пола одной рукой, ■ метать предметы на дальность (до 6,5 м) в горизонтальную и вертикальную цели (расстояние 2-2,5 м) правой и левой рукой (высота цели 1,2 м).
--	---

Подвижные игры

Ходьба и ориентировка в пространстве:	«Найди, где спрятано», «Весёлые снежинки», «Донеси, не урони», «Найди себе пару», «Кто ушёл», «Бабочки, лягушки»
Бег:	«Мы веселые ребята», «Бездомный заяц», «Цветные автомобили», «Лошадки», «Пилоты».
Прыжки:	«Зайцы», «Лиса в курятнике», «Лягушки в болоте», «Не боюсь», «Вороны»
Ползание, лазание:	«Проползи в тоннель», «Пастух и стадо», «Кролики», «Мыши в кладовой», «Мышки в норках», «Обезьянки», «Перелет птиц».
Бросание, ловля:	«Сбей кеглю», «Подбрось – поймай», «Попади в цель», «Поймай мяч», «Мяч через сетку», «Кегли», «Кольцеброс».
Дополнительные	«Перевези груз», «Волк и козлята», «Три поросёнка», «Пройди по дорожке», «Кот и мыши», «Подарки», «Кто где живёт», «Переправа»

Перспективное планирование организованной образовательной деятельности

Октябрь	
Тема	«Сказочное путешествие»
Задачи	<ul style="list-style-type: none"> ■ воспитывать культуру общения и поведения; ■ развивать эмоциональную сферу ребёнка, используя музыкальные фрагменты; ■ закреплять культурно-гигиенические навыки и знания по охране жизни и здоровья
Оборудование	Сюжетные картинки (девочка, сидящая на скамейке с испуганным лицом, над её головой мальчик держит лягушку и радуется; мальчик пьёт молоко из пакета, мальчик грызёт орехи зубами; мальчик пытается погладить злую собаку); игрушка-забава Кузя, коробка-сундучок, в котором находятся сюжетные картинки, муляжи овощей и фруктов, атрибуты для инсценировки сказки «Федорино горе» (таз, муляжи насекомых, грязное полотенце, тарелки «грустные» и «весёлые», веник).
Источник материала	В.Н. Зимонина «Расту здоровым» стр. 28-30

Рекомендации родителям	Личный пример взрослого. Беседовать о культуре общения и поведения, о пользе соблюдения культурно-гигиенических навыков
Тема	«Учебное занятие»
Задачи	<ul style="list-style-type: none"> ▪ развивать физические и волевые качества: выносливость, ловкость, выдержку, внимание ▪ воспитывать организованность, самостоятельность ▪ упражнять в ходьбе и беге между предметами и врассыпную; учить лазанью по наклонной лестнице; ▪ закреплять у детей умение сохранять равновесие в ходьбе по наклонной доске; ▪ упражнять в прыжках с места.
Оборудование	Кегли (для каждого ребёнка), наклонная лестница, массажные коврики, доска, маска медведя.
Источник материала	В.Н. Зимонина «Расту здоровым» стр. 133-135
Рекомендации родителям	Личный пример взрослого. Совершать с детьми пешие прогулки, походы, поощряя выносливость и выдержку
Ноябрь	
Тема	«Встреча с Незнайкой»
Задачи	<ul style="list-style-type: none"> ▪ продолжать закреплять следующие культурно-гигиенические навыки: нельзя пользоваться чужим полотенцем, зубной щёткой, расчёской, носовым платком; ▪ нельзя пить из общих стаканов; при чихании и кашле необходимо закрывать платком рот; нельзя есть немытые фрукты и овощи; ▪ воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми, внимание к другим детям, учить оказывать взаимопомощь; ▪ развивать умение наблюдать, делать простейшие выводы.
Оборудование	Носовой платок, расчёска, зубная щётка, сетка с яблоками, книга, сок, стаканчики
Источник материала	В.Н. Зимонина «Расту здоровым» стр. 30-32
Рекомендации родителям	Личный пример взрослого Дидактические игры на закрепление культурно-гигиенических навыков
Тема	«Как я провёл день в детском саду»
Задачи	<ul style="list-style-type: none"> ▪ упражнять в ходьбе с высоким подниманием коленей, беге в колонне, врассыпную, челночном беге, в перепрыгивании через скакалку с упором на руки. В прыжках с одной ноги на обе – «классики»; ▪ создавать эмоциональный настрой.
Оборудование	Скамейка, обручи, воротики, коврики
Источник материала	В.Н. Зимонина «Расту здоровым» Часть 2-я стр. 135-137
Рекомендации родителям	Физические упражнения и занятия дома. Личный пример родителей. Популяризация физкультуры и спорта
Декабрь	
Тема	«Кто мы?»
Задачи	<ul style="list-style-type: none"> • Развивать наблюдательность; • Продолжать формировать у детей понятия: «я человек», «мы – люди»;

	<ul style="list-style-type: none"> • Учить видеть сходство и различие друг с другом, между человеком и животным, быть осторожными: нельзя трогать незнакомых животных; • Воспитывать чувство уважения к сверстникам.
Оборудование	Корзинка, живая кошка, зеркало, блюдце с молоком
Источник материала	В.Н. Зимонина «Расту здоровым» Часть 2-я стр. 32-34
Рекомендации родителям	Беседы с детьми, чтение художественной литературы, наблюдения. Собственный пример родителей.
Тема	«Волк и семеро козлят»
Задачи	<ul style="list-style-type: none"> • развивать эмоциональную сферу ребёнка, память, внимание; • воспитывать у детей умение быть организованными, поддерживать дружеские отношения со сверстниками; • закреплять умение ходить и бегать, согласовывая движения рук и ног; • учить перелезать с одного пролёта гимнастической стенки на другой, мягко приземляться в прыжках, сохраняя равновесие.
Оборудование	Кубы, колокольчик, наклонная доска, шведская стенка, массажные коврики, обручи, туннель, бревно.
Источник материала	В.Н. Зимонина «Расту здоровым» Часть 2-я стр. 137-138
Рекомендации родителям	Беседы с детьми, поощрять участие ребёнка в коллективных детских играх, воспитывать положительное отношение к сверстникам. Организация детских праздников.
Январь	
Тема	«Его величество ток»
Задачи	<ul style="list-style-type: none"> • Рассказать об электроприборах, об их значении для людей, правилах пользования
Оборудование	<ul style="list-style-type: none"> • Картинки с изображением электроприборов (телефон, утюг, пылесос, телефон); загадка о них; знаки опасности; игрушка – забинтованный Мишка
Методические приемы	<ol style="list-style-type: none"> 1. Игра «Отгадай загадку по картинке». 2. Беседа об электроприборах. 3. Рассмотреть знаки опасности и разложить иллюстрации возле каждого знака: <ul style="list-style-type: none"> - Нельзя самому пользоваться - Осторожно пользоваться 4. Совместно придумать рассказ о том, как Мишка остался дома один и что-нибудь натворил. Использовать в сюжете рассказ об электроприборах. 5. Самостоятельно сформулировать правила пользования электроприборами: <ul style="list-style-type: none"> - Не дотрагивайтесь до включенных электроприборов. - Не включайте самостоятельно электроприборы. - Просите взрослых включить или выключить электроприбор
Литература	«Безопасность» Н.Андреева
Рекомендации родителям	Выработать правила пользования электроприборами, поместить их в игровом уголке ребенка
Тема	«Три поросёнка»
Задачи	<ul style="list-style-type: none"> • развивать инициативу, элементы творчества в играх; • воспитывать дружеские взаимоотношения; • упражнять в выполнении хорошо знакомых движений.

Оборудование	Косички (для каждого ребёнка), наклонная лестница, две скамейки, обручи, маты.
Источник материала	В.Н. Зимонина «Расту здоровым» Часть 2-я стр. 138-140
Рекомендации родителям	Поощрять творчество детей в играх, придумывать вместе с детьми новые игры, учить мирно решать конфликты; закреплять выполнение основных движений
Февраль	
Тема	«Знакомство со щитом безопасности»
Задачи	<ul style="list-style-type: none"> • знакомить с различными видами розеток, выключателей, вилок; • учить правильно с ними обращаться.
Оборудование	Пособие «Щит безопасности с закреплёнными на нём розетками и выключателями различных видов
Литература	Т.П. Горнышева «ОБЖ для дошкольников» стр. 30 «Безопасность» Н. Авдеева
Рекомендации родителям	Родительский уголок на тему «Как подружиться с электричеством»; Анкетирование по теме «Воспитание у детей навыков безопасного поведения в быту»
Тема	Игровое занятие 1
Задачи	<p>Развивать слуховое внимание, координацию и согласованность движений в парных упражнениях;</p> <p>Упражнять в ходьбе с высоким подниманием коленей, беге прямым галопом;</p> <p>Развивать координацию и согласованность движений в парных упражнениях;</p> <p>Способствовать развитию творчества в передаче образов животных (зайца, лошади);</p> <p>Воспитывать умение свободно общаться друг с другом в движениях и играх.</p>
Оборудование	Короткие ленточки для каждого ребёнка. скамейки. лента для подлезания, обручи (для каждого ребёнка), лента с подвешенными к ней погремушками.
Источник материала	В.Н. Зимонина «Расту здоровым» Часть 2-я стр. 140-142
Рекомендации родителям	Устраивать домашние спектакли тренировать детей в выполнении парных упражнений и движений, воспитывать согласованность действий в парах.
Март	
Тема	«Если дома ты один»
Задачи	<ul style="list-style-type: none"> • тренировать в запоминании предметов, опасных для жизни и здоровья, рассказывать о последствиях неосторожного обращения с ними
Оборудование	Иллюстрации из альбома «Как избежать неприятностей, светофорчики – карточки с кружочками красного и зелёного цветов, которые отмечают запрещающие и разрешающие действия в различных 20аара2020аях
Методические приемы	<ol style="list-style-type: none"> 1. Беседа с детьми. 2. Рассказ «Мишка» с помощью фланелеграфа. 3. Беседа по содержанию рассказа. 4. Игровой тренинг (уговоры, обещания, ласковый голос)
Литература	Т.П. Горнышева «ОБЖ для дошкольников стр. 26
Рекомендации родителям	Беседовать о правилах поведения
Тема	Игровое занятие 2

Задачи	<ul style="list-style-type: none"> Развивать внимание и зрительную память; Упражнять в разных видах ходьбы и бега; Познакомить детей с новыми видами ходьбы и бега: «змейкой», со сменой направления, сменой ведущего.
Оборудование	Набивные мячи, снежки из ваты или лёгкие мячи по количеству детей
Источник материала	В.Н. Зимонина «Расту здоровым» Часть 2-я стр. 142-144
Рекомендации родителям	Игры на тренировку внимания и зрительной памяти, проводить игры на метание в цель
Апрель	
Тема	«Опасный суп»
Задачи	<ul style="list-style-type: none"> Учить отличать съедобные грибы от ядовитых. Рассказать, что в пищу можно употреблять съедобные грибы после обработки (варки, засолки)
Оборудование	Загадки о грибах; предметные сюжетные картинки с изображением грибов съедобных и ядовитых; фланелеграф
Методические приемы	<p>1. Загадывание загадок о грибах с демонстрацией ответов на фланелеграфе.</p> <p>Растут в лесу сестрички, рыжие ... (лисички).</p> <p>Я в красной шапочке расту под стройною осиной, меня узнаешь за версту, зовусь я ... (подосиновик).</p> <p>Не спорю, не белый я, братцы, попроще, расту я обычно в березовой роще. (Подберезовик)</p> <p>Вдоль лесных дорожек много белых ножек, собирай, не мешкай, это ... (сыроежки).</p> <p>Возле леса на опушке, украшая темный бор, вырос пестрый, как Петрушка, ядовитый ... (мухомор).</p> <p>2. Беседа.</p> <p>3. Дидактическая игра «Съедобный грибок положи в кузовок»</p>
Тема	Игровое занятие 3
Задачи	<ul style="list-style-type: none"> развивать ловкость; упражнять в ходьбе и беге. согласуя движения рук и ног; закреплять умение метать в цель; упражнять в умении строиться в колонну по одному, парами; создавать условия для развития творчества детей в движении
Оборудование	Обручи, скамейка, снежки, маска кота
Источник материала	В.Н. Зимонина «Расту здоровым» Часть 2-я стр. 144-146
Рекомендации родителям	создавать условия для развития творчества детей в движении
Май	
Тема	«Как вести себя на воде»
Задачи	<ul style="list-style-type: none"> Познакомить детей с правилами поведения на воде, через игровые ситуации отработать их применение
Оборудование	Игровая комната для свободного передвижения детей; животные-игрушки
Методические приемы	<p>1. Запись «Шум моря». Дети представляют, что они на море, и вместе с воспитателем изучают берег, дно, особенности животных (дельфины, медузы). Игры с водой.</p>

	<p>2. Обыгрывание ситуаций:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Запрещается самостоятельно входить в воду (высказывания детей). - Запрещается толкать друг друга в воде. - Запрещается хватать друг друга в воде, садиться друг на друга. - Запрещается звать на помощь без причины
Литература	«Букварь здоровья» Л. Баль; «Безопасность» Н. Авдеева
Рекомендации родителям	Не оставлять ребенка без присмотра вблизи водоемов
Тема	Игровое занятие 4
Задачи	<ul style="list-style-type: none"> • Вызывать у детей интерес к играм; • упражнять в ходьбе и беге (в колонне по одному, врассыпную, по кругу, «змейкой» со сменой направления, парами); • в прыжках на двух ногах с продвижением вперёд; • развивать координацию движений, используя ходьбу, бег в разных направлениях; • способность к самостоятельности, активности, творчеству; • создавать условия для развития эмоциональной сферы.
Оборудование	Шапочка лисы, обручи (диаметр 55-65 см. для каждого ребёнка).
Источник материала	В.Н. Зимонина «Расту здоровым» Часть 2-я стр. 146-148
Рекомендации родителям	Создавать условия для развития эмоциональной сферы, поощрять самостоятельность, творчество в двигательной активности
Июнь	
Тема	«Улица полна неожиданностей»
Задачи	<ul style="list-style-type: none"> • расширять представления о правилах поведения во дворе и на улице; • учить видеть источники опасности для жизни и здоровья
Оборудование	Фишкис-круги из картона красного, жёлтого, зелёного цветов (на каждого ребёнка по 3 шт. разного цвета), макет улицы
Источник материала	Т.П. Горнышева «ОБЖ для дошкольников» стр. 36
Рекомендации для родителей	Беседы с детьми, чтение художественных произведений, рассказы из личного опыта, моделирование ситуаций.
Тема	Игровое занятие 5
Задачи	<ul style="list-style-type: none"> • вызывать у детей интерес к играм; • упражнять в ходьбе и беге врассыпную, по кругу. с изменением темпа, парами; в ползании на четвереньках по прямой с опорой на стопы и ладони; • учить прыгать вверх, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребёнка; бросать мяч друг другу и ловить; отбивать мяч о пол и ловить двумя руками • развивать координацию движений с помощью прыжков с предметом. с кочки на кочку; • создавать условия для проявления активности, самостоятельности; • развивать способность воспринимать красоту окружающей среды.
Оборудование	Скамейки, обручи, тренажёры, мячи (для каждого ребёнка), любая игрушка
Источник материала	В.Н. Зимонина «Расту здоровым» Часть 2-я стр. 148-150
Рекомендации для родителей	Учить видеть красоту в окружающем, прогулки и экскурсии, беседы, рассматривание картин. иллюстраций; Тренировать в спрыгивании с высоты, перепрыгивании с предмета на предмет.

Июль	
Тема	«Петрушка на улице»
Задачи	<ul style="list-style-type: none"> • развивать интерес к различным формам представлений; • систематизировать знания по ПДД
Оборудование	Кукольный театр, карточки с дорожными знаками, игрушка-светофор
Источник материала	Т.П. Горнышева «ОБЖ для дошкольников» стр. 38
Рекомендации для родителей	Обыгрывание различных ситуаций на дороге; беседы с детьми на закрепление правил дорожного движения; собственный пример родителей
Занятие на улице	
Задачи	<ul style="list-style-type: none"> • развивать ловкость, координацию движений; • упражнять в равновесии на гимнастическом бревне, подлезании, перелезании через препятствия; • воспитывать отзывчивость, честность, дружелюбие.
Оборудование	Резиновые игрушки (по количеству детей), обручи
Источник материала	В.Н. Зимонина «Расту здоровым» Часть 2-я стр. 150-151
Рекомендации для родителей	Организовывать совместные походы и экскурсии в природу, поощряя ловкость, выносливость в преодолении препятствий
Август	
Тема	«Внимание – дорога!»
Задачи	<ul style="list-style-type: none"> • закреплять знание ПДД; • учить соблюдать правила игры
Оборудование	Настольные игры «Внимание – дорога!», «Дорожные знаки» и т.п.
Источник материала	Т.П. Горнышева «ОБЖ для дошкольников» стр. 39
Рекомендации для родителей	Играть в настольные игры по ПДД; беседы на закрепление ПДД; личный пример.
«Занятие по ритмической гимнастике»	
Задачи	<ul style="list-style-type: none"> • развивать слуховое внимание, чувство ритма, умение работать в коллективе; • формировать правильное дыхание
Оборудование	Аудиозапись музыки Ф. Шуберта «Лендлер»; «Окоссез» и «Вальс» А. Гречанинова
Источник материала	В.Н. Зимонина «Расту здоровым» Часть 2-я стр. 151-153
Рекомендации для родителей	Занятия гимнастикой под музыку дома, развивать чувство ритма, желание двигаться под музыку

2.1.3. Содержание работы в старшей группе

Тематический модуль «Здоровье»

«Я узнаю себя»	
Знакомлюсь с собой и другими детьми в группе:	<p>знаю,</p> <ul style="list-style-type: none"> • что я – человек, чем отличаюсь от других детей и животных; умею объяснять это; • учусь составлять свой паспорт (фамилия, имя, цвет глаз, волос, возраст, пол, интересы, любимая еда, лучший друг (подруга), любимая игрушка (игра)); • продолжаю учиться определять свои поступки, действия, а также поступки и действия других детей, сказочных героев, литературных персонажей. <p>Учусь: заботиться о своем теле и здоровье:</p> <ul style="list-style-type: none"> • умею беречь себя и свое тело,

- узнаю, что такое здоровье и как надо его беречь,
 - знакомлюсь с витаминами в овощах, фруктах, продуктах питания (витамины А, В, С),
 - узнаю, что есть болезнь – простуда,
 - учусь предупреждать болезнь (закаляться, употреблять в пищу лук, чеснок, витамины, одеваться по погоде, не переохлаждаться, не ходить с мокрыми ногами),
 - хочу научиться правилам оказания первой помощи себе и другим детям при ушибах, царапинах:
 - своевременно сообщать о травме взрослому,
 - с помощью взрослых оказывать элементарную помощь,
 - хочу быть здоровым, сильным, красивым,
 - учусь выполнять упражнения так, чтобы не допустить травмы (себе и детям);
- культура гигиены:
- знаю и выполняю правила гигиены, освоенные в предыдущих группах,
 - узнаю, как надо себя вести, если в доме или группе кто-то заболел гриппом, ангиной и другими болезнями;
- понимать свое состояние:
- умею выражать разные чувства в общении и играх с детьми, со взрослыми,
 - учусь определять состояние человека по глазам, жестам, речи; умению сочувствовать, радоваться, размышлять по поводу своего состояния;
- быть осторожным:
- умею пользоваться разными опасными предметами,
 - выполнять правила поведения в помещении и вне его,
 - продолжаю учиться быть осторожным при пользовании электроприборами, а также иглой,
 - узнаю, что такое экстренный случай, когда нужна помощь взрослых; запомню номера телефонов экстренных случаев: при пожаре – 01, вызове полиции – 02, скорой помощи – 03,
 - хочу научиться обращаться за помощью, называя свой адрес, номер телефона, фамилию.

«Я люблю солнце, воздух и воду»

- Самостоятельно определяю и надеваю одежду, в которой я чувствую себя комфортно в помещении, на улице, на занятиях по физической культуре, утренней гимнастике;
- узнаю, что во время сквозного проветривания находиться в помещении нельзя, а во время одностороннего проветривания нельзя долго сидеть, надо двигаться;
- мне нравиться делать гимнастику после сна, во время которой мы закаливаемся: ходим и бегаем босиком, моем руки и умываемся прохладной водой, полощем рот и делаем водный массаж горла кипяченой водой комнатной температуры;
- дома, перед сном, я с помощью взрослого чищу зубы.

«Школа моего питания»

- | | |
|--|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> • Я научился (научилась) есть разные блюда и знаю, в каких продуктах содержатся полезные витамины; • узнаю, что такое витамины; • умею аккуратно есть, пользоваться столовыми приборами. <ul style="list-style-type: none"> • Я уже знаю, как надо себя вести за столом в гостях и общественных местах (сдержанно, не привлекая к себе внимания, негромко разговаривать, при необходимости просить подать желаемое блюдо). |
|--|--|

Тематический модуль «Физическая культура»
«Азбука движений»

Я продолжаю знакомиться и совершенствовать азбуку движений	
Умею:	<p>- ходить: на внешней стороне стопы, мелкими и широкими шагами в колонне по одному, по два, приставным шагом в правую или левую сторону, в чередовании с бегом, прыжками; с изменением направления, темпа и сменой ведущего;</p> <p>- бегать: в колонне по одному, парами, в разных направлениях, по кругу, змейкой, врассыпную, с изменением темпа, со сменой ведущего, выполняя челночный бег, на скорость 10 м с хода, на 30 м со старта;</p> <p>- лазать, ползать: по гимнастической скамейке на животе, спине, подтягиваясь руками; пролезать в обруч, перелезать через бревно, гимнастическую скамейку; лазать по лесенке – стремянке;</p> <p>- прыгать: на двух ногах, с продвижением вперед, с поротом кругом (расстояние определяется самостоятельно), на одной (правой, левой, поочередно) ноге, через несколько линий поочередно (расстояние между линиями 50 – 60 см), через невысокие предметы или шнур (высота 10-15 см), спрыгивать с высоты 30 см, в длину с места, крутить скакалку и одновременно перепрыгивать через неподвижную скакалку вперед, назад, двумя ногами, с ноги на ногу;</p> <p>- бросать, ловить, метать: мяч друг другу снизу, одной рукой через препятствия (расстояние 3 м), набивной мяч (вес 1 кг) двумя руками из-за головы; подбрасывать и ловить мяч двумя руками, отбивать мяч об пол правой, левой рукой, поочередно, на месте, ловить мяч двумя руками, отбивая его от пола одной рукой, метать предметы на дальность (до 6,5 м) в горизонтальные и вертикальные цели (с расстояния 2 – 2, м) правой и левой рукой) высота цели 1,2 м).</p>
Учуясь:	<p>- ходить: выполняя разные задания (гимнастический или скрестный шаг, спиной вперед, в приседе, в разном темпе);</p> <p>- бегать:</p>

	<p>наперегонки, с увертыванием, с заданиями: захлест голени назад, выбрасывание прямых ног вперед, между разными предметами, на скорость (10 м с хода), на скорость (30 м со старта), на развитие выносливости,</p> <p>непрерывный бег в течение 1,5 – 2 мин, в среднем темпе на 80-120 м (2-3 раза) в чередовании с ходьбой, челночным бегом (4 раза по 10 м);</p> <p>- ползать:</p> <p>на четвереньках змейкой между предметами, в чередовании с ходьбой, бегом, на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками, на животе по-пластунски, перелезать через несколько предметов подряд, подлезать под несколькими предметами;</p> <p>- прыгать:</p> <p>на двух и одной ноге на месте (в 2-3 приема) разными способами: в чередовании с ходьбой; ноги скрестно – ноги врозь, ноги вместе; одна нога вперед, другая сзади,</p> <p>на одной, двух ногах, боком, с продвижением вперед, через 5-6 предметов, поочередно через каждый (высота 15-20 см), в длину с места,</p> <p>в длину с разбега (норматив определяется индивидуально),</p> <p>- учусь, вращая скакалку вперед, прыгать на двух ногах с одной ноги на другую,</p> <p>пытаюсь сделать два прыжка на левой (сгибая правую), затем, наоборот, при вращающейся скакалке вперед;</p> <p>- бросать, ловить, метать:</p> <p>бросать мяч вверх и ловить его одной рукой (правой, левой, поочередно), с хлопками; перебрасывать мяч из одной руки в другую, друг другу, друг другу из разных исходных положений, различными способами (снизу, от груди, с отскоком от земли), отбивать мяч об пол правой и левой рукой поочередно вокруг себя и с продвижением вперед,</p> <p>метать в горизонтальную и вертикальную цели (расстояние индивидуально), бросать набивной мяч (1 кг) из-за головы двумя руками.</p>
Пытаюсь в движениях пробовать:	<p>придумывать разные варианты выполнения этих движений;</p> <p>придумывать варианты подвижных игр.</p>

Спортивные упражнения

Учусь:	<ul style="list-style-type: none"> - ходить на лыжах (без палок): скользящим по прямой приставным шагом в сторону; выполнять повороты на месте; подниматься в горку «елочкой», ходить змейкой, съезжать с горки как можно дальше, проходить дистанцию в медленном темпе – 1 км; - кататься на санках: катать друг друга на санках по кругу, скатываться по одному и вдвоем с горки, выполнять повороты; участвовать в эстафете по одному, парами, тройкой; - скользить по ледяной дорожке с разбега, приседая и вставая во время скольжения, разводя руки в стороны, держать равновесие. - кататься на двухколесном велосипеде по прямой, делать повороты; - кататься на самокате, отталкиваясь удобной для меня ногой. <p>Я знаю, что во время падения надо группироваться.</p>
--------	---

Элементы спортивных игр

Баскетбол	Учусь бросать мяч в поставленную корзину, подвешенные обручи, двумя руками от груди. Вести мяч в разных направлениях, отбивая об пол.
Футбол	Учусь ногой (правой, левой) вести мяч в заданном направлении,

	выполнять удары по мячу правой и левой ногой с расстояния 2-3 м, посыпать мяч в цель (ворота), вначале ширина ворот 1,5 – 2 м, постепенно довести ее до 1 м, расстояние до ворот вначале не более 2 м, постепенно увеличивается. Учусь обводить мяч вокруг предметов. Учусь передавать мяч ногой партнеру, отбивать мяч о стенку несколько раз подряд.
Хоккей	Учусь вести шайбу по прямой, обводить шайбу между предметами, передавать шайбу партнеру, закатывать в ворота.
Подвижные игры	
Ходьба и ориентировка в пространстве:	«Построй круг, колонну», «День и ночь», «Совушка». «Найди и промолчи»
Бег:	«Ловишки», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Сделай фигуру», «Караси и щука», «Третий лишний», «Жмурки», «Добеги и убеги», «Горелки»
Прыжки:	«Удочка», «салки в два круга», «Выше ножки от земли», «Классики», «Волк во рву», «Добеги и прыгни», «Вызов номеров», «Волк во рву»
Ползание, лазанье:	«Медведь и пчелы», «Пожарные на учении», «Перелет птиц», «Ловля обезьян», «Кто скорее через обручи к мячу»
Бросание и ловля, метание:	«С мячом под дугой», «Гонка мячей», «Стоп», «Сбей мяч, кеглю», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишка с мячом», «Кольцеброс», «Серсо», «Летающие тарелки», «Очистим площадку от снега»
Дополнительные игры	«Городки», «Штандарт», «Фанты», «Чушки», «Лапта», «Пятнашки»
Игры-эстафеты	Составляются на основе вышеуказанного перечня.

Перспективное планирование организованной образовательной деятельности

Сентябрь	
Тема	«Мимики и жесты»
Задачи	<ul style="list-style-type: none"> упражнять детей определять у сверстников их эмоциональное состояние и выражать свои чувства с помощью мимики и жестов; развивать память, воображение, умение наблюдать, чувствовать настроение другого, анализировать; расширять и активизировать словарь; воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми: доброту, внимание к другим.
Оборудование	Воздушные шары (по количеству детей), листы бумаги с пиктограммами лиц (для каждого ребёнка), эмоциональные карточки-раскраски (для каждого ребёнка)
Источник материала	В.Н. Зимонина «Расту здоровым» 2-я часть стр. 35-38
Рекомендации родителям	Учить отгадывать загадки – пантомимы, тренировать «говорить без слов», учить определять и чувствовать эмоциональное состояние других людей
Тема	«Волшебник изумрудного города»
Задачи	<p>создавать условия для развития эмоциональной сферы ребёнка; развивать быстроту, ловкость, инициативу, выдержку;</p> <p>упражнять детей в разных видах ходьбы и бега, метании в цель, прыжках в высоту с места;</p> <p>учить лазать по гимнастической лестнице с переходом на другой пролёт;</p> <p>воспитывать настойчивость, справедливость, честность, умение действовать в коллективе.</p>

Оборудование	Палки (для каждого ребёнка), канат, звенящие струны или шнуры с колокольчиками, туннель, гимнастические скамейки, наклонная доска, шляпа, мячи, шнуры, дуги, набивные мячи
Источник материала	В.Н. Зимонина «Расту здоровым» 2-я часть стр. 152-155
Рекомендации родителям	Походы и пешие прогулки в природу, с преодолением препятствий
Ноябрь	
Тема	«Моё имя»
Задачи	<ul style="list-style-type: none"> сделать значимым для ребёнка следующие понятия: день рождения, именины; расширять и активизировать словарь; воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми: доброту, внимание к другим детям и взрослым
Оборудование	Белые листы бумаги, ножницы, мяч, конверты с лепестками ромашки.
Источник материала	В.Н. Зимонина «Расту здоровым» 2-я часть стр. 38-39
Рекомендации родителям	Беседы с детьми, чтение книг, игры
Тема	«Цирк»
Задачи	<ul style="list-style-type: none"> создавать условия для развития эмоциональной сферы ребёнка; развивать силу, ловкость, выносливость, быстроту движений; совершенствовать умения в различных видах ходьбы и бега, прыжках, равновесии; упражнять в умении лазить по гимнастической стенке; чередуясь шагом перелезать с пролёта на пролёт; закреплять умение сохранять правильную осанку при ходьбе; воспитывать дружеские взаимоотношения.
Оборудование	Набивные мячи (для каждого ребёнка), мешочки с песком, скамейки, батуты, 2 обруча.
Источник материала	В.Н. Зимонина «Расту здоровым» 2-я часть стр. 155-156
Рекомендации родителям	Тренировать в различных видах ходьбы и бега, в лазание по гимнастической лестнице
Январь	
Тема	«Это плохо очень для ребячей кожицы...»
Задачи	<ul style="list-style-type: none"> воспитывать у дошкольников желание быть здоровыми; информировать о способах укрепления здоровья
Оборудование	Тюбик с детским кремом, лупы и тазик с водой для каждого ребёнка; пипетка, блюдце с водой, обруч, скомканная бумага, поролон, сухая солома, деревянные бруски, галька, прищепка, кисточка, нитка, кусочек льда или холодная ложка, тёплая грелка, веер, щётка, мочалка, губка, вентилятор
Источник материала	В.Н. Зимонина «Расту здоровым» 2-я часть стр. 39-41
Рекомендации родителям	Провести беседу и обсудить вопросы: - откуда берутся болезни? - какие ситуации могут быть опасными для здоровья? - как помогают нам прививки? - как вести себя во время болезни?
Тема	«Русские красавицы»

Задачи	<ul style="list-style-type: none"> • упражнять девочек в умении ходить, меняя положение рук; • учить выражать в движении характер музыки; • развивать способность ритмично двигаться под музыку; • совершенствовать умения действовать со скакалкой; • создавать условия для развития эмоциональной сферы, воспитывать чувство коллективизма.
Оборудование	Мячи-хопперы, стульчики по количеству детей, скакалки, обручи, записи русских народных мелодий; «Метелица», «Сударушка», «Плясовая»
Источник материала	В.Н. Зимонина «Расту здоровым» 2-я часть стр. 156-157
Рекомендации родителям	Проводить ритмическую гимнастику под музыку, создавать условия для развития эмоциональной сферы.
Февраль	
Тема	«Учимся доставлять радость другим»
Задачи	<ul style="list-style-type: none"> • воспитывать культуру общения и поведения; • побуждать детей осмысливать своё отношение к окружающим, близким людям. Выражать это отношение желанием сделать приятное; • учить детей понимать и выражать словами своё состояние и настроение; • формировать представление об общечеловеческих ценностях.
Оборудование	Цветная бумага, клей, кисточки, фломастеры.
Источник материала	В.Н. Зимонина «Расту здоровым» 2-я часть стр. 41-42
Рекомендации родителям	Чтение книг, беседы, просмотр мультфильмов по теме общения, собственный пример родителей
Тема	«38 попугаев»
Задачи	<ul style="list-style-type: none"> • развивать творческое мышление; • совершенствовать навыки выполнения разных основных движений, определённых программой и содержанием занятия; • воспитывать чувство коллективизма.
Оборудование	Верёвочная лестница, ребристая доска, канат, резиновые коврики, мячи, корзина
Источник материала	В.Н. Зимонина «Расту здоровым» 2-я часть стр. 158-159
Рекомендации родителям	Игры с детьми; совершенствование движений
Март	
Тема	«Если случилась беда»
Задачи	Рассказать о номере телефона «03», научить вызывать «Скорую помощь»
Оборудование	Картинки «Опасные предметы», телефон
Методические приемы	<ol style="list-style-type: none"> 1. Беседовать с детьми по картинкам «Опасные предметы». 2. Учить стихотворение «Если мама заболеет» Л.Зилберга. 3. Игра-тренинг. Учить детей правильно набирать номер телефона, по которому нужно звонить в экстренном случае – «03», громко и ясно называть свое имя, фамилию, домашний адрес.
Источник материала	«Безопасность» Н.Авдеева, «Как обеспечить безопасность дошкольника» К.Белая
Рекомендации родителям	Отработать ситуации, при которых нужно набирать номера телефонов «01», «02», «03», используя отключенный настоящий телефонный аппарат. Провести беседу о недопустимости ложных вызовов, объяснить детям их последствия для жизни и здоровья других людей

Тема	«Игровое занятие 1»
Задачи	<ul style="list-style-type: none"> • Развивать слуховое внимание; • Создавать и сохранять у детей интерес к играм; • Способствовать развитию активности, творчества, самостоятельности; • Упражнять в ходьбе и беге мелким шагом, высоко поднимая колени, врассыпную с выполнением различных заданий, со сменой направлений, в прыжках с продвижением вперёд с мячом между ногами; в прокатывании мяча; • Создавать условия для развития эмоциональной сферы ребёнка.
Оборудование	Ленты (для каждого ребёнка), мячи, ленты для подлезания, обручи.
Источник материала	В.Н. Зимонина «Расту здоровым» 2-я часть стр. 160-161
Рекомендации родителям	Тренировать в выполнении основных движений, в играх – действовать по сигналу. Тренировать слуховое восприятие
Апрель	
Тема	«Я понимаю»
Задачи	<ul style="list-style-type: none"> • Развивать слуховое и произвольное внимание, логическое мышление, зрительное, слуховое восприятие, мелкую моторику, координацию движений; • Учить детей выражать с помощью эмоций чувства в соответствии с характером музыкального произведения и отражать это настроение в конструировании из линий. Использовании цвета (яркие тёплые тона: красный, светло-зелёный, жёлтый, оранжевый – передают радостное настроение; тёмные, холодные тона: синий, чёрный, серый, тёмно-зелёный – грустное, тревожное состояние); • Воспитывать умение налаживать общение между детьми в группе сверстников.
Оборудование	Бумага для рисования и разноцветные фломастеры на каждого ребёнка; аудиозапись (Л. Бетховен «Багатель ля минор», «Богатель ре мажор», М.Мусоргский из цикла «Картинки с выставки», пьеса «Гном»); картонный конструктор из ломаных, волнистых, прямых линий одного цвета (заранее вырезанный; пустая рамка в рост ребёнка (одна или по количеству детей)).
Источник материала	В.Н. Зимонина «Расту здоровым» 2-я часть стр. 42-44
Рекомендации родителям	Игры на развитие логики; решение логических задач, отгадывание загадок, слушание классической музыки с зарисовкой образов, вызванных ею.
Тема	«Игровое занятие 2»
Задачи	<ul style="list-style-type: none"> • Создавать условия для закрепления умения детей бегать, прыгать, перелезать (разными способами); • Совершенствовать умение в метании в вертикальную цель; • Развивать слуховое внимание и координацию движений; • Воспитывать чувство коллективизма.
Оборудование	Бревно, кегли, скамейка, разноцветные шарфы (для каждого ребёнка), разнообразные спортивные снаряды.
Источник материала	В.Н. Зимонина «Расту здоровым» 2-я часть стр. 161-163
Рекомендации родителям	Создавать дома условия для тренировки детей в умении бегать, прыгать, перелезать; совершать совместные прогулки; организовывать игры с элементами соревнований.
Май	

Тема	«Я понимаю» (продолжение)
Задачи	<ul style="list-style-type: none"> Развивать слуховое и произвольное внимание, логическое мышление, зрительное, слуховое восприятие, мелкую моторику, координацию движений; Воспитывать умение налаживать общение между детьми в группе сверстников
Оборудование	Бумага для рисования и разноцветные фломастеры на каждого ребёнка; аудиозапись (Л. Бетховен «Багатель ля минор», «Богатель ре мажор», М. Мусоргский из цикла «Картинки с выставки», пьеса «Гном»); картонный конструктор из ломаных, волнистых, прямых линий одного цвета (заранее вырезанный; пустая рамка в рост ребёнка (одна или по количеству детей).
Источник материала	В.Н. Зимонина «Расту здоровым» 2-я часть стр. 44-45
Рекомендации родителям	Игры на развитие логики; решение логических задач, отгадывание загадок, слушание классической музыки с зарисовкой образов, вызванных ею
Тема	«Игровое занятие 3»
Задачи	<ul style="list-style-type: none"> Создавать и сохранять у детей интерес к играм; Способствовать развитию активности, творчества, самостоятельности; Упражнять в ходьбе на носках, мелким шагом, врассыпную; в беге (разные виды), чередуя с ходьбой; Развивать координацию движений; Воспитывать волевые качества: выдержку, смелость.
Оборудование	Шапочка волка, резинка или шнур (на высоте 20 см.), кубы (5-6 шт.)
Источник материала	В.Н. Зимонина «Расту здоровым» 2-я часть стр. 163-166
Рекомендации родителям	Организовывать совместные игры, детские праздники, соревнования; содействовать развитию активности, творчества, самостоятельности.
Июнь	
Тема	«Где мы играем»
Задачи	<ul style="list-style-type: none"> Предвидеть последствия своих действий в разных ситуациях (не дразнить животных, не собирать незнакомые растения)
Оборудование	Иллюстрации; атрибуты к сюжетно-ролевой игре: билеты, руль, модули, салон автобуса
Методические приемы	<ol style="list-style-type: none"> Игровая ситуация. «Зайку укусила собака» Беседа по ситуации. Рассматривание иллюстраций и обсуждение последствий неправильных действий. Игра-тренинг «Где мне можно гулять» Сюжетно-ролевая игра «Поездка в автобусе»
Июль	
Тема	Беседа «Возле речки, на реке»
Задачи	<ul style="list-style-type: none"> Формировать представления о правилах безопасного поведения возле воды и на воде, о причинах несчастных случаев на воде; Формировать знания о действиях в случае опасности на воде.
Оборудование	Иллюстративный материал по теме
Источник материала	Т.П. Горнышева «ОБЖ для дошкольников» стр. 40
Рекомендации родителям	Беседы с детьми, моделирование ситуаций, рассматривание иллюстраций; собственный пример родителей

Август	
Тема	«Игровое занятие 4»
Задачи	<ul style="list-style-type: none"> Совершенствовать технику бега (легко и быстро перебегать с одной стороны зала на другую, подлезая под ворота, образованные руками детей), прыжка из разных и.п.; Развивать творческие движения (придумывать движения, соответствующие характеру музыки)); Воспитывать смелость, ловкость.
Оборудование	Удочка – верёвка длиной 2,5 м., на конце мешочек с песком; мячи, скакалки, тренажёры.
Источник материала	В.Н. Зимонина «Расту здоровым» 2-я часть стр. 166-167
Рекомендации родителям	Во время совместных прогулок и экскурсий совершенствовать технику бега. Прыжков; импровизировать с детьми под музыку

2.1.4. Содержание работы в подготовительной к школе группе

Тематический модуль «Здоровье»

«Я узнаю себя»	
Знакомлюсь с собой и др-гими детьми в группе:	<ul style="list-style-type: none"> много знаю о себе, о сверстниках. Знаю, что с возрастом мы меняемся внешне, меняются и наши поступки. Учусь с помощью взрослых и самостоятельно анализировать, сравнивать свои поступки с образцом поведения, а также оценивать их. <p>Учусь: заботиться о своем теле и здоровье:</p> <ul style="list-style-type: none"> знаю, как надо беречь своё тело и здоровье; умею предупреждать простуду; умею оказывать первую помощь себе и другим детям; учусь делать самомассаж, знакомлюсь с новым витамином – D, узнаю новые правила оказания первой помощи (при ссадине, укусе пчелы, ушибе, обморожении кожи), хочу научиться оказывать первую помощь самостоятельно, понимаю, что для укрепления своего здоровья надо каждый день заниматься физической культурой, стараюсь так выполнять движение, чтобы не получить травму и не нанести её детям; - понимать своё состояние: умею сочувствовать, радоваться вместе с другими детьми и взрослыми, умею рассказывать взрослым о своём состоянии (при недомогании, радости и адекватно вести себя в соответствующей ситуации), учусь понимать состояние человека на фото, рисунке и выражать его с помощью пантомимы; - быть осторожным: умею вести себя в экстренной ситуации, знаю, в каких случаях, куда надо обращаться и какую давать информацию, продолжаю учиться быть осторожным в разных жизненных ситуациях (при пожаре, на улице, во дворе, в лесу, у воды)..
«Я люблю солнце, воздух и воду»	
	<ul style="list-style-type: none"> самостоятельно определяю и надеваю одежду, в которой я чувствую себя

	<p>комфортно в помещении, на улице, на занятиях по физической культуре, утренней гимнастике;</p> <ul style="list-style-type: none"> • знаю, что во время сквозного проветривания находиться в помещении нельзя, а во время одностороннего проветривания нельзя долго сидеть, надо двигаться; • люблю заниматься на улице. а перед сном «топтаться в тазу»; • мне нравится «гимнастика пробуждения», во время которой мы закаливаемся: ходим и бегаем босиком, делаем гимнастику после сна, моем руки и умываемся прохладной водой, выполоскиваем рот и делаем водный массаж горла кипячёной водой комнатной температуры); • дома перед сном я самостоятельно принимаю душ и сам определяю температуру воды и чищу зубы. После душа я тщательно растираю тело.
«Школа моего питания»	
	<ul style="list-style-type: none"> • Продолжаю узнавать, что в продуктах содержатся разные полезные витамины. • Умею вести себя за столом. • Узнаю, что есть надо в строго установленное время, не отвлекаться во время еды на просмотр телепередач, игру, рассматривание книг. • Люблю самостоятельно сервировать стол к завтраку. обеду. ужину. • Умею без напоминания взрослых, встав из-за стола, проверить своё место, а если необходимо, убрать его.

**Тематический модуль «Физическая культура»
«Азбука движений»**

Я продолжаю знакомиться и совершенствовать азбуку движений	
Умею:	<p>- ходить: на внешней стороне стопы, мелкими и широкими шагами в колонне по одному, по два, приставным шагом в правую или левую сторону, в чередовании с бегом, прыжками; с изменением направления, темпа и сменой ведущего, перекатом с пятки на носок, выполнять разные задания (идти гимнастическим шагом, скрестным шагом, повернувшись спиной вперёд, в приседе, разном темпе);</p> <p>- бегать: в колонне, парами в разных направлениях, по кругу, змейкой, врасыпную, наперегонки, с увёртыванием, выполнять задания: захлёст голени назад, выбрасывание прямых ног вперёд, в сторону, с разными предметами, изменением темпа, сменой ведущего, на скорость (10 м. с хода), на скорость (30 м. со старта, развивая выносливость, непрерывно в течение 1,5-2 мин., в среднем темпе на 80-120 м (2-3- раза). в чередовании ч ходьбой. челночный бег (4 раза по 10м.);</p> <p>- лазать, ползать: На четвереньках, змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, На животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками, На животе и спине по-пластунски, Между предметами, вокруг них, Подлезать под предметы (50см), Подлезать под несколькими предметами, Перелезать через несколько предметов подряд, лазать по шведской стенке про-</p>

	<p>извольным способом, По наклонной лестнице разными способами, Передвигаться приставным шагом по горизонтальной рейке шведской стенки (высота определяется самостоятельно со страховкой взрослым); - прыгать: На двух ногах на месте (в 2-3 приёма) разными способами: в чередовании с ходьбой; ноги скрестно. ноги врозь, ноги вместе; одна нога вперёд, другая сзади, На одной, двух ногах боком. с продвижением вперёд, Через 5-6 предметов, поочерёдно через каждый (высота 15-20 см), В длину с места, В длину с разбега (норматив определяется самостоятельно), На двух ногах, вращая скакалку вперёд. С одной ноги на другую, На двух ногах: с одной ноги на другую. вращая скакалку вперёд, Пытаюсь сделать два прыжка на левой ноге (сгибая правую), затем, наоборот, при вращении скакалки вперёд;</p> <p>- бросать, метать:</p> <p>Мячи друг другу, в ворота (ширина 50-60 см), между предметами, Бросать мяч вверх и ловить его одной рукой (правой, левой, поочередно), с хлопками; перебрасывать мяч из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений, различными способами (снизу, от груди, с отскоком от земли), Бросать набивной мяч (1 кг) из-за головы двумя руками, Отбивать мяч об пол правой и левой рукой поочередно, вокруг себя и с продвижением вперёд, Метать правой и левой рукой на дальность (расстояние определяется индивидуально), В горизонтальную цель двумя руками снизу, правой левой рукой (не менее 2-2,5 м), В вертикальную цель (высота 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние не менее 2 м), Метать в горизонтальную и вертикальную цели (расстояние 3-5 м), В медленно движущуюся цель, Ловить, отбивая двумя руками мяч от пола;</p>
Учусь:	<p>- ходить: В колонне по три, по четыре, В шеренге и перестраиваться во время движения;</p> <p>- бегать: Осваивая семенящий бег, С преодолением невысоких препятствий (набивной мяч, гимнастическая скамейка), Из различных исходных положений (стоя; из упора, стоя на коленях; из упора присев);</p> <p>- лазать и ползать: Лазать на четвереньках и в упоре присев по гимнастической скамейке (установленной под углом 30° по бревну), На улице перелезать через шины, разновысотный заборчик, по шесту и подвесной лестнице, Лазать по шведской стенке в разных направлениях (вверх, вниз, по диагонали, с пролёта на пролёт) удобным способом;</p> <p>- прыгать:</p>

	<p>На двух ногах с поворотом кругом, На одной ноге через линию, верёвку вперёд и назад, Вправо, влево, на месте и с продвижением, В длину с места, С разбега, Через скакалку разными способами, продвигаясь вперед, ноги скрестно (на улице), На одной ноге, вращая скакалку вперед и назад, Через скакалку, сложенную вдвое, Через длинную скакалку по одному, арами, Забегать под вращающуюся скакалку и выбегать;</p> <p>- бросать:</p> <p>Мяч вверх, об пол и ловить его одной рукой (правой, левой, поочерёдно), после хлопка в ладоши перед грудью, за спиной, Перебрасывать мяч друг другу и ловить его одной рукой после хлопка перед грудью, Бросать набивной мяч (1 кг) двумя руками из-за головы, Метать в горизонтальную и вертикальную (высота 2,5 м) цели и в медленно движущуюся (расстояние 6-8 м), Отбивать мяч (диаметр 10 см) о стенку двумя руками непрерывно (сериями), Постепенно осваивать этот приём одной рукой (правой, левой, поочерёдно), Продолжаю учиться метать мяч на дальность (правой, левой рукой).</p>
Стараюсь проявлять в движении творчество:	<p>Знаю разные движения и придумываю новые; Придумываю разные варианты выполнения этих движений</p>
Спортивные упражнения	
Умею:	лыжи
Учуясь	<p>- ходить на лыжах скользящим шагом по прямой и приставным шагом в сторону; Выполнять повороты на месте; Подниматься в горку «ёлочкой»; Ходить змейкой; Съезжать с горки как можно дальше; Проходить дистанцию в медленном темпе (1 км). Ходить на лыжах скользящим шагом без палок по лыжне, имеющей небольшие спуски и подъёмы, и тормозить «плугом»; Проходить дистанцию в медленном темпе (1,5-2 км) с родителями в неспешном темпе, гуляя; 500-800 м – с ортопедическими нарушениями</p>
Люблю и умею Учуясь во время движения на санках с горы выполнять разные задания: Умею скользить по ледяным дорож-	Санки
	<p>Кататься на санках; Катать друг друга на санках по кругу; Скатываться по одному м вдвоём с горки; Выполнять повороты; Участвовать в саночной эстафете по одному, парами, тройкой.</p> <p>Проехать в воротца; Попасть снежком в цель; Взять заранее расставленные предметы: кегли, флаги и т.п.</p>

кам Учусь скользить по ледяной горке	Скольжение по ледяной дорожке С разбега, приседая и вставая во время скольжения; Знаю, что во время падения надо группироваться невысоко
	Велосипед
	Умею кататься на двухколёсном велосипеде по прямой и другим направлениям
	Самокат
	Умею кататься на самокате с разной скоростью
Элементы спортивных игр	
Баскетбол	<p>- Умею: Бросать мяч в поставленную корзину, подвешенные обручи, двумя руками от груди.</p> <p>- Учусь: Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча) в движении; Ловить мяч, летящий на разной высоте и в разном направлении (над головой, на уровне груди, у пола, сбоку, снизу); Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча; Постепенно узнаю правила игры в баскетбол</p>
Футбол.	<p>- Умею: Ногой (правой, левой) вести мяч в заданном направлении; Выполнять удары по мячу правой и левой ногой с расстояния 2-3 м; Посыпать мяч в цель (ворота), вначале ширина ворот 1,5-2 м, постепенно довести до 1м, расстояние до ворот вначале не более 2 м, постепенно увеличивается; Обводить мяч вокруг предметов; Передавать мяч ногой партнёру; Отбивать мяч о стенку несколько раз подряд.</p> <p>- Учусь: Выполнять удары по мячу в ворота с разного расстояния и направления (удобной для меня ногой).</p> <p>- Узнаю правила игры в футбол стараюсь их выполнять</p>
Хоккей.	<p>Умею: Вести шайбу по прямой; Обводить шайбу между предметами (флажок, кегли); Передавать шайбу партнёру; Закатывать шайбу в лунку, ворота; Выполнять «щелчки» (короткие и отрывистые удары по шайбе) в снежную стеку.</p> <p>- Учусь: Передавать шайбу клюшкой друг другу во время движения; Задерживать шайбу; Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками.</p> <p>- Узнаю правила игры в хоккей и стараюсь их выполнять во время игры.</p>
Бадминтон	<p>- Учусь: Владеть ракеткой (правой и левой руками); Отбивать волан ракеткой; Перебрасывать волан ракеткой друг другу</p>
Городки	Знаю и составляю 4-5 фигур; Пытаюсь выбивать городки, делая небольшое количество бросков битой.
Подвижные игры	

Бег:	«Ловишки», «Парный бег», «Пустое место», «Бездомный заяц», «Защитники».
Ходьба и ориентировка в пространстве	«Не отставай», «Замри», «Жмурки», «Не задень булаву», «Живой цветок».
Прыжки:	«С каждым днём выше», «Прыжки через скакалку – кто дальше».
Ползание, лазанье:	«Кто ловкий», «Журавли и лягушки».
Бросание и ловля, метание:	«Школа мяча», «Голуби», «Поймай кольцо».
Дополнительные игры	«Карусель», «Полёт вокруг планет», «Платочек с узелком», «Земля, огонь, вода, воздух», «Поймал, садись».
Игры-эстафеты	Составляются на основе вышеуказанного перечня.

Перспективное планирование организованной образовательной деятельности

Сентябрь	
Тема	«Мои чувства»
Задачи	<ul style="list-style-type: none"> закреплять понятия детей о чувствах, эмоциях; уточнять знания о значении для человека слуха, зрения, вкуса, обоняния, осязания в познании мира; обогащать словарный запас детей новыми словами, входящими в пословицы (зрачок, зеница, око и др.); воспитывать бережное отношение к своим органам чувств.
Оборудование	Иллюстрации («Ребёнок плачет», «Ребёнок улыбается»), игрушки, аудиозаписи звуков природы, цветок с отрывными лепестками, продукты, разные по вкусу, краска, листы белой бумаги, флаконы с запахами и продукты для определения запахов.
Источник материала	В.Н. Зимонина «Расту здоровым» Часть 2 стр.51-54
Рекомендации родителям	Игры на обоняние, осязание; беседы с детьми «Расскажи о своих чувства», делиться своими чувствами и переживаниями
Тема	«Учебное занятие №1»
Задачи	<ul style="list-style-type: none"> развивать физические качества (выносливость, ловкость) и волевые (внимание, выдержку, настойчивость); учить ходить и бегать, двигаясь легко и ритмично, сохраняя правильную осанку; упражнять в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях, в сохранении равновесия при прыжках; в отбивании. бросании и ловле мяча; воспитывать чувство справедливости, честность, дружелюбие, организованность, самостоятельность.
Оборудование	Обручи – 2шт., мячи (диаметр 5,25 см) (по количеству детей), гимнастическая скамейка, батуты, массажные коврики, ленточки на кольцах (по количеству детей).
Источник материала	В.Н. Зимонина «Расту здоровым» Часть 2 стр.168-169
Рекомендации родителям	Совершать пешие походы и экскурсии, учить преодолевать препятствия, тренируя стойкость и выносливость

Октябрь	
Тема	«Не радуйтесь чужой беде, ищите лишь добро везде»
Задачи	<ul style="list-style-type: none"> • воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми через умение управлять своими эмоциями, поступками; • учить понимать и выражать словами своё состояние и настроение окружающих; • расширять словарь детей, включая слова: сопереживание, сострадание, равнодушие, доброжелательность, гнев; • развивать умение наблюдать, анализировать настроение других; • формировать представление об общечеловеческих ценностях.
Оборудование	Фланелограф с набором карточек зелёного и красного цвета; произведения детских поэтов: З. Александровой «Красная Шапочка», И. Токмаковой «Ну, зачем?», В. Ерёмина «Последний», А. Барто «Мы не заметили жука» и «Перед сном», Э. Шим «Жук на ниточке» из сборника «Как я расту» Г. Урунтаевой, Ю. Афонькиной.
Источник материала	В.Н. Зимонина «Расту здоровым» Часть 2 стр.55-57
Рекомендации родителям	Чтение книг, беседы о прочитанном, определение эмоционального состояния героев. Игра «Что я чувствую» Поощрять в детях сдержанность, умение управлять своими эмоциями.
Тема	«Учебное занятие 2»
Задачи	<ul style="list-style-type: none"> • развивать физические качества: выносливость, ловкость; • совершенствовать умения детей в ходьбе и беге, прыжках через скакалку разными способами: на двух ногах, на одной, скрестив ноги, с продвижением вперёд, повернувшись спиной вперёд; • продолжать учить прыгать через скакалку по одному, парами, пробегать под вращающейся скакалкой; расслабляться и контролировать дыхание; • развивать умение выразить свой замысел в движении.
Оборудование	Скакалки на всю группу детей (длина подобрана для каждого ребёнка).
Источник материала	В.Н. Зимонина «Расту здоровым» Часть 2 стр.169-171
Рекомендации родителям	Занятия с детьми зимними видами спорта, ходьба на лыжах, тренировать выносливость, ловкость; просмотр спортивных телепередач, чтение книг, рассматривание иллюстраций
Ноябрь	
Тема	«Моя внешность»
Задачи	<ul style="list-style-type: none"> • продолжать знакомить с собой, обращать внимание на свою внешность; • развивать умение наблюдать, анализировать; • воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми, доброту.
Оборудование	Зеркала, карточки с буквами для каждого ребёнка, карточки с цифрами, волчок, зеркало большое.
Источник материала	В.Н. Зимонина «Расту здоровым» Часть 2 стр.57-60
Рекомендации родителям	Беседы с детьми; учить следить за своей внешностью; рассматривать картинки, иллюстрации, учиться оценивать свою внешность и внешность других; личный пример родителей.
Тема	«Учебное занятие №3»
Задачи	<ul style="list-style-type: none"> • учить приёмам подачи в бадминтоне; • формировать умение действовать с воланом; • развивать координацию движений, ловкость, уверенность в своих

	силах.
Оборудование	Ракетка бадминтона и волан (для каждого ребёнка); волан привязан к шнуре, натянутому вдоль зала; обручи разного размера.
Источник материала	В.Н. Зимонина «Расту здоровым» Часть 2 стр.171-172
Рекомендации родителям	Просмотр спортивных соревнований по бадминтону; рассматривание иллюстраций; закрепление приёмов действий ракеткой.
Декабрь	
Тема	«Учимся быть осторожными»
Задачи	<ul style="list-style-type: none"> • развивать внимательность и осторожность, находясь в незнакомом месте; • учить детей умению с помощью лекарственных трав оказывать помощь себе и другим детям (листья крапивы, подорожника); • закреплять правила поведения в лесу; • воспитывать любовь к природе, родному краю, стремление охранять и приумножать его богатства.
Оборудование	Картинки с изображением ядовитых и съедобных ягод, лекарственных растений, листьев деревьев; ширма с изображением леса.
Источник материала	В.Н. Зимонина «Расту здоровым» Часть 2 стр.60-62
Рекомендации родителям	Беседы с детьми; моделирование ситуаций, чтение книг, рассматривание иллюстраций
Тема	«Сюжетное занятие «Космическое путешествие»
Задачи	<ul style="list-style-type: none"> • ходить и бегать врассыпную, в полуприседе, с высоким подниманием коленей, «змейкой», по диагонали; • упражнять в умении прыгать в глубину, вращать обруч, лазать по шесту с правильным захватом руками и ногами, ползать по наклонной доске; • учить расслабляться и контролировать дыхание; • развивать у детей быстроту, ловкость, выносливость; • создавать условия для развития у детей положительного эмоционального состояния.
Оборудование	Набивные мячи (вес 500г). батуты, обручи, шест, наклонная доска, велотренажёры, кубы.
Источник материала	В.Н. Зимонина «Расту здоровым» Часть 2 стр.173-174
Рекомендации родителям	Тренировать детей в выполнении движений; развивать быстроту, ловкость, выносливость во время совместных прогулок и досугов.
Январь	
Тема	«Осторожно, пожар»
Задачи	<p>Развивать внимание, память, логическое мышление;</p> <p>Активизировать словарь, понимать значение слов, связанных с профессией пожарного и людьми, по вине которых возникают пожары; закреплять правила поведения в экстремальной ситуации;</p> <p>Уточнять обстоятельства, при которых можно получить ожог, в таких случаях огонь является другом человека, а в каких – врагом;</p> <p>Воспитывать внимание к окружающим, умение во время прийти на помощь.</p>
Оборудование	Шарики, бенгальские огни, картинки с изображением пожарного, 39арандаши для каждого ребёнка, картинки-раскраски для каждого ребёнка.
Источник материала	В.Н. Зимонина «Расту здоровым» Часть 2 стр.62-64

Рекомендации родителям	Беседы с детьми, рассматривание иллюстраций; моделирование ситуаций, с/р игры.
Февраль	
Тема	«О, сей загадочный Восток..»
Задачи	<ul style="list-style-type: none"> • упражнять детей в ползании, равновесии; • развивать координацию движений, быстроту, ловкость, гибкость • расширять кругозор детей.
Оборудование	Скамейки, гимнастическая стенка, лесенки-стремянки, гимнастическое бревно, скакалки, тарелки, набивные мячи (вес 1кг), мяч (диаметр 10см), обруч.
Источник материала	В.Н. Зимонина «Расту здоровым» Часть 2 стр.174-176
Рекомендации родителям	Совместные прогулки, экскурсии; тренировать детей в быстроте, выносливости, ловкости.
Тема	«Что такое доброта»
Задачи	<ul style="list-style-type: none"> • создавать условия для проявления различных эмоциональных состояний; • использовать выразительные движения в воспитании эмоций; • формировать представления о доброте, дружбе, любви на конкретных примерах, поступках окружающих, героев художественной литературы; • учить детей умению рассказывать о своих эмоциональных переживаниях.
Оборудование	Фотографии мам детей, красивый небольшой лёгкий мяч, аудиоаппаратура, коробочки с пакетиками чая (по количеству детей), открытки, шкатулка.
Источник материала	В.Н. Зимонина «Расту здоровым» Часть 2 стр.64-66
Рекомендации родителям	Домашние театрализованные представления; игра в «Покажи эмоцию»; беседы с детьми, чтение книг, просмотр фильмов и мультфильмов по теме.
Март	
Тема	«Звёздное небо – великая книга природы»
Задачи	<ul style="list-style-type: none"> • продолжать развивать внимание, слуховую память, умение сосредоточиваться, откликаться на эмоциональное состояние товарища; • активизировать каждого ребёнка; • обучать детей умению расслабляться; • заинтересовать дошкольников сведениями о Вселенной; • продолжать формировать элементы логического мышления.
Оборудование	Стены групповой комнаты украшены пластиковыми моделями небесных тел (Солнце, Луна, Земля, Венера, Меркурий, Нептун, Юпитер, Марс, Сатурн, Уран), аудиозаписи, Фея – звездочёт (костюм), книга о Солнечной системе, аппликация созвездий (Ориона, Тельца, Близнецов); бинокль, иллюстрации телескопа, радиотелескопа; тонированная полоса бумаги (5-6 мм), фломастеры для каждого ребёнка.
Источник материала	В.Н. Зимонина «Расту здоровым» Часть 2 стр.66-70
Рекомендации родителям	Беседы с детьми о космосе; чтение книг, просмотр иллюстраций, фотографий, научно-популярных фильмов.
Тема	«Игровое занятие по мотивам игры «Форт Боярд»
Задачи	<ul style="list-style-type: none"> • развивать выносливость, быстроту, умение действовать сообща. единым коллективом, стремиться к намеченной цели; • упражнять в метании предметов разного диаметра. прыжках на двух

	<p>ногах, подлезании, лазанье, сохранении равновесия;</p> <ul style="list-style-type: none"> • воспитывать честность, упорство.
Оборудование	Гимнастические скамейки; план маршрута; кегли; пластмассовые шары (диаметр 10см); мячи (диаметр 25,40 см); летающие тарелки; пластмассовые кубики; секундомер; мешки для прыжков, резинка или шнур с прикреплёнными на них бумажными флагами, на одном нарисован ключ; волшебные лучи – тонкие ленты с колокольчиками, натянутые на разной высоте; канат и шест; искусственная лиана, на одном из листьев лианы нарисован ключ; набивные мячи (вес 3кг), туннель (длина 3 м); шведская стенка, на разной высоте шведской стенки расположены флаги, мягкие спортивные модули; под одним из них спрятан ключ; корзины; ящики; подносы; разрезные картинки «Сложи букву»; хлопушка с сюрпризами.
Источник материала	В.Н. Зимонина «Расту здоровым» Часть 2 стр.176-178
Рекомендации родителям	Тренировать детей в ориентировании, совместные игры, типа «Ищем клад», детские праздники, совместные походы, экскурсии, чтение книг
Апрель	
Тема	«Волшебный мир музыки П.И. Чайковского»
Задачи	<ul style="list-style-type: none"> • развивать слуховое внимание и память, творческую инициативу, передавая танцевальными движениями различный характер музыки; • создавать обстановку, способствующую раскрепощению и расслаблению ребёнка; • вызывать эмоциональный отклик на яркую, живую музыку; • следить за осанкой, дыханием детей во время движения; • воспитывать у детей устойчивый интерес и отзывчивость на музыкальные произведения разных жанров; • расширять музыкальные впечатления.
Оборудование	Аудиоаппаратура, аудиозапись («Детский альбом» П.И. Чайковского), стихи В. Берестова, металлофоны, треугольники, колокольчики, марacasы, кукла, ложки, трещотки, коробочки, бубенцы.
Источник материала	В.Н. Зимонина «Расту здоровым» Часть 2 стр.70-74
Рекомендации родителям	Слушание и импровизация под музыку, проведение танцевальных вечеров, посещение или просмотр концертов классической музыки и эстрадной.
Тема	«Игровое занятие 2»
Задачи	<ul style="list-style-type: none"> • поддерживать интерес к играм; • учить детей самостоятельно заниматься на тренажёрах; обводить мяч вокруг предметов и забивать в ворота (элементы футбола); отбивать мяч об пол с продвижением вперёд; разными способами бросать мяч в баскетбольную корзину; уметь вращать волчок пальцами; • закреплять знания дошкольников о животном мире; • воспитывать настойчивость, добиваясь положительного результата.
Оборудование	Велотренажёры, беговые дорожки, мяч, ворота, баскетбольные корзины, волчки
Источник материала	В.Н. Зимонина «Расту здоровым» Часть 2 стр.178-180
Рекомендации родителям	Совместные игры и занятия спортом
Май	
Тема	«Морское путешествие»
Задачи	<ul style="list-style-type: none"> • создавать условия, способствующие расслаблению детей;

	<ul style="list-style-type: none"> • вызывать эмоциональный отклик на яркую, живую музыку; • развивать слуховое внимание и память, творческую инициативу и фантазию, передавая в движении различный характер музыкальных пьес; • формировать способность к гибкой передаче своих эмоций через мимику и жест; • воспитывать у детей устойчивый интерес и отзывчивость на музыку разного жанра; расширять музыкальные впечатления.
Источник материала	В.Н. Зимонина «Расту здоровым» Часть 2 стр.74-76
Рекомендации родителям	Устраивать совместные детско-родительские праздники
Июнь	
Тема	«Игровое занятие 3»
Задачи	<ul style="list-style-type: none"> • поддерживать интерес к играм; • учить ходить и бегать разными способами; • упражнять в передаче мяча разными способами; • развивать физические качества – быстроту, ловкость, силу, выносливость; • создавать условия развития эмоциональной сферы ребёнка.
Оборудование	Мячи; два обруча; удочка, эмоциональные карточки (с разным выражением лица).
Источник материала	В.Н. Зимонина «Расту здоровым» Часть 2 стр.180-181
Тема	«Игровое занятие №4»
Задачи	<ul style="list-style-type: none"> • учить ходить и бегать, используя разные виды движений; • упражнять в прыжках и лазанье разными способами; • развивать внимание, силу, ловкость, быстроту реакции в играх-эстафетах.
Оборудование	Скамейки, лестницы, ящики, тренажёры, ленточки, обручи, мешочки с песком, мелкие предметы: мячи, кегли, гантели.
Источник материала	В.Н. Зимонина «Расту здоровым» Часть 2 стр.181-183
Рекомендации родителям	Совместные досуги, игры, занятия спортом, походы, экскурсии

2.2. Описание образовательной деятельности в режимные моменты

2.2.1. Младший дошкольный возраст

Ребенок и социум

Я в мире людей	
Цели	Виды деятельности
<p>Формировать представление о человеке как о целостном разумном существе; умение осознавать себя в социуме; навыки взаимодействия с детьми и взрослыми; представление о половой принадлежности</p>	<p>Дидактические игры: «Моя семья», «Мое имя», «Мой день рождения», «Как кого зовут», «Колыбельная для куклы», «Скажи наоборот», «Подбери признак»,</p> <p>Сюжетные игры: «Девочки готовят обед», «Мальчики строят дорогу», «Дочки-матери», «Семья», Детский сад», «В гости»</p> <p>Подвижные игры: «Ходим кругом друг за другом», «Встаньте, дети, встаньте в круг», «У ребят», «Найди себе пару», «Большие ноги»</p>

	<p>Совместные с воспитателем игры: «Клубочек», игры с пением</p> <p>Игровые задания: «Покажи, где люди», «Кого ты знаешь из людей?», «Кого ты видишь в зеркале», «Покажи на фотографии мальчиков и девочек», «Найди самого высокого мальчика в группе» и т.д.,</p> <p>Игры – импровизации: «Если ты встретишь знакомую девочку...», «Если ты в группу принес игрушку...», и т.д., «Вкусные конфеты», «Маме улыбаемся»</p> <p>Традиции в группе: «Минутки вхождения в день», «Утреннее приветствие», «Дневник дошкольника», «Коробочка добрых дел»</p> <p>Рассматривание семейных фотографий и фотографий группы</p> <p>Чтение художественной литературы: А. Барто «Девочка - ревушка», «Вовка – добрая душа», «Встаньте, девочки в кружок»; Н.Найденова «Моя сестренка Танечка»; Е.Благинина «Научу обуваться я братца», «Подарок»; А.Кардашова «В детский сад»; Л.Толстой «Три медведя»</p> <p>Беседы: «Моя семья», «Как мы вместе играем», «О хороших поступках»</p> <p>Рисование: «Мой портрет»; коллективная аппликация: «Все мы – друзья»</p> <p>Игра – драматизация с использованием фланелеграфа: «Репка»</p>
--	--

<p>Учить различать и называть основные части тела человека (голова, туловище, руки, ноги, лицо и т.д.).</p> <p>Формировать представления об их функциональном назначении</p>	<p>Как устроено моё тело</p> <p>Дидактические игры: «Лицо в зеркале», «Мои помощники», «Какого цвета волосы», «Что изменилось», «Покажи мне», «Чудесные картинки», «Кто быстрее принесет картинку» «Игра с пальчиками», «Десять пальчиков», «Мяч», «Маленький кролик», «Кто мы?», «Я узнаю себя», «Как мы устроены», «Кто что слышит?», «Кто позвал? Угадай, что звучит?»</p> <p>Игры – задания: «Покажи, что умеют ручки? ...ножки?», «Подыши носиком», «Поморгай глазками», «Улыбнись веселей», «Зачем человеку нужна голова», «Как ты улыбаешься?», «Нарисуем на ладошке клубочек», «Восстанови картинку»</p> <p>Игры – импровизации: «На что похоже ушко (ротик, носик и т.д.)?», «Что умеет твое тело?»</p> <p>Сюжетно-ролевая игра: «Осмотр у доктора»</p> <p>Подвижные игры: «Веселая зарядка», «Маленькие и большие ноги», «Пальчики и ручки», «Море волнуется», «Аист», «Загораем на пляже», «Аисты и лягушки», «Быстрые и ловкие ножки»</p> <p>Занятие-инсценировка: «Гном рассказывает о своем теле»</p> <p>Практические задания: «Раскрась части тела на рисунке разными цветами», «Обведи на рисунке подвижные части тела», «Обведи ступни ног и кисти</p>
--	--

	<p>рук»</p> <p>Лепка: «маленькие человечки», «Весёлые гномы»</p> <p>Рисование: автопортрет (рисовать по опорным точкам тело человека)</p> <p>Чтение художественной литературы: Г. Ладонщиков «Я под краном руки мыла»; Э. Машковская «Уши»</p>
Мой рот, его функции и строение	
<p>Формировать представление о роли рта и зубов в жизни человека, необходимости регулярного и правильного ухода за полостью рта</p>	<p>Дидактические игры: «Игры Волшебного языка», «Чьи зубки самые белые», «Зубки веселые и грустные», «Где должна спать зубная щетка», «Какие продукты полезны нашим зубам», «Что охраняет мой рот»</p> <p>Сюжетно-ролевая игра: «Маша чистит зубы»</p> <p>Игра-упражнение: «Сказки веселого язычка»</p> <p>Подвижная игра: «Спрячь зубки в домик»</p> <p>Игра на развитие воображения: «На что похожи язычок, зубы, ротик, губы</p> <p>Игра-занятие: «Кто живет в домике – ротике» (с использованием зеркала)</p> <p>Игра – импровизация: «Представьте, что у человека нет рта, языка и зубов»</p> <p>Рисование: «Веселая семейка»</p> <p>Игра – настроение: «Встреча с улыбкой»</p> <p>Чтение художественной литературы: Е.Пермяк «Про нос и язык»; И.Змай «Яблоко»; С.Михалков «Овощи»</p> <p>Беседы: «Здоровые зубы – здоровый человек». Рассказ воспитателя о роли рта в жизни человека</p>

Здоровый образ жизни

<p>Познакомить с понятием «健康发展» и «疾病».</p> <p>Учить заботиться о своем здоровье, сообщать о самочувствии взрослым, избегать ситуаций, приносящих вред здоровью, осознавать необходимость лечения.</p>	<p>Здоровье и болезнь</p> <p>Дидактические игры: «Таня простудилась», «Лечение куклы», «Посещение больного», «Советы Мойдодыра», «Здоровье и настроение», «Кто здоров», «Почему Маше плохо»</p> <p>Игры – предположения: «Что будет, если есть много мороженого», «Что будет, если овощи и фрукты не мыть ..., принимать пищу грязными руками ..., не чистить зубы ..., гулять раздетыми».</p> <p>Сюжетно-ролевые игры: «Посещение больного», «Аптека», «Доктор Пильолькин»</p> <p>Подвижные игры: «По ровненькой дорожке», «бегают ножки по ровным дорожкам»</p>
---	--

Игровые задания:
«Как узнать, здоров ребенок или нет», «Как рассказать взрослому, если что-то болит», «Когда ребенок болеет»

Чтение художественной литературы:
К.Чуковский «Айболит»; Е.Григорьева «Бабушка больна»; Г.Сенченко «Все мы скажем: нет простуде!»; П.Образцов «Лечу куклу»; А.Барто «Я лежу, болею»; В.Берестов «Больная кукла»; И.Драч «Врач»

Беседы:
«От чего возникают разные заболевания», «Как правильно заботиться о своем здоровье», «Советы Пилюлькина»

Рассказ воспитателя:
«От чего можно заболеть»

Экскурсия в кабинет врача

Рисование:
«Я здоровый и веселый», «Шарфик для больной куклы»

Личная гигиена и режим дня

Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.
Расширять представления о значимости чистоты и режима дня для здоровья человека

Дидактические игры:
«Мой день», «Когда это бывает», «Кукла идет гулять», «Уложим куклу спать», «Маша - замараша», «Грязи нет и пыли нет», «Веселые помощники»

Игровые задания:
«Покажи кукле, как полоскать рот», «Почему кожа стала чистая», «Покажи, как мыть руки», «Как ухаживать за волосами и ногтями», «Как пользоваться носовым платком»

Сюжетно-ролевые игры:
«Готовим обед», «В детский саду и дома»

Игровое занятие:
«Веселое путешествие в страну чистюль»

Подвижные игры:

«Веселая зарядка», «Потягушки», «День и ночь»

Рассматривание иллюстраций:

«Кукла обедает», «Когда это бывает»

Игры - потешки:
«Знаем, знаем – да, да, да, где тут прячется вода», «Чистые ладошки», «Ой, лады, лады, лады – не боимся мы воды», «Вот и люди спят», «Ходит сон», «Водичка, водичка, умой мое лицо»

Беседы:
«Хорошие привычки», «Уход за кожей», «Мой режим дня»

Чтение художественной литературы:
А.Барто «Девочка чумазая»; Л.Бженова «Муха-чистюха»; К.Чуковский «Мойдодыр», «Федорино горе»; А.Ануфриева «Кто умеет чисто мыться»; В.Лунин «Енот, любитель чистоты»; О.Высотская «Тихий час»; С.Михалков «Письмо ко всем детям по очень важному делу»

Проблемное задание:
«Что ты делаешь утром, днём, вечером, ночью»

Игры-имитации:
«как ты умеешь мыть руки», «как ты расчесываешь волосы», «Почисти зубы»

Школа здорового питания

Формировать представление о зависимости здоровья человека от правильного питания.

Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употребления в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов.

Дидактические игры:
«Полезное угощение», «Что растет на грядке», «Что полезно зубкам», «»Витаминный сок», «Какая зелень нужна для пищи?», «Мамино угощение», «Полезная ягода»

Игра-драматизация:
«Магазин полезных продуктов»

Сюжетно-ролевые игры:
«Овощной магазин», «Накорми гостей обедом», «Продуктовый магазин», «»За столом»

Подвижная игра:
«Посадка и сбор картофеля»

Игры на развитие координации речи с движениями:
«Урожай», «Овощи», «Ягода – малина», «За ягодами», «каша», «садовник»

Игры-задания:
«Подбери продукты для завтрака», «Что возьмем для салата?», «Из чего сварим компот?»

Беседы:
«Какие продукты нам полезны», «Когда я ем – я глух и нем»

Лепка:
«Огурец», «Яблоко»

Рисование:
загадки и отгадки

Чтение художественной литературы:
Ю.Тувим «Овощи»; С.Погореловский «Слава хлебу на столе»; Н.Носов «Мишкина каша»; Д.Хармс «Иван Иванович Самовар»

Ребенок и окружающий мир

В мире опасных, колючих и режущих предметов

Формировать представление об опасных для жизни и здоровья предметах, с которыми дети встречаются в быту (ножницы, нож, шило, скрепка и т.д.), их необходимости и правилах использования

Дидактические игры:
«Два мастера», «Поставь нужные знаки», «Наша квартира», «Найди предмет по описанию», «У кого какой предмет», «Один - много», «Умные ручки»

Игра – предположение:
«Можно ли толкать человека, если он режет, шьет, забивает гвоздь?»

Игры – задания:
«Наведи порядок и все опасные предметы разложи по местам», «Какие предметы могут стать опасными и в каких случаях» (опора на предметные картинки)

Подвижная игра:
«Займи свое место»

Игры – загадки:
«Нарисуй отгадку»

Беседы:
«Умеете ли вы обращаться с колющими и режущими предметами?», «Домашние помощники и как обращаться с ними»

Чтение художественной литературы:
Б.Заходер «Слесарь», С.Маршак «Самый бойкий и рабочий», К.Ушинский «Всякой вещи свое место», Н.Соконская «Иголка, иголка»

	Правила поведения на улицах города
<p>Познакомить с понятием «улица», ее особенностями, дорожными знаками («зебра», «внимание», «осторожно, дети»), светофором.</p> <p>Рассказать о правилах поведения на улице (если ребенок потерялся)</p>	<p>Дидактические игры: «Светофор – наш друг», «Подвижные игры на улице», «Переход», «Что лишнее?», «На чем люди ездят», «Мы – шоферы», «Письмо другу», «Необычные шары»</p> <p>Подвижная игра: «На шоссе», «Цветные автомобили», «Светофор»</p> <p>Сюжетно-ролевые игры: «Автобус», «Катаемся по городу»</p> <p>Рассматривание иллюстраций: «Улица города», «Шофер» (из серии «Кем быть?»)</p> <p>Аппликация: «Светофор»</p> <p>Тематическое рисование: «Наша улица»</p> <p>Чтение художественной литературы: А. Северный «Если он горит», С. Михалков «Бездельник светофор», «Моя улица», Я. Пишумов «Азбука улицы», «Чтобы улицей бурливой ...», Т. Поваляева «Светофор»</p>
<p>Формировать навыки безопасного поведения на природе (при контакте с растениями, животными, насекомыми)</p>	<p>Как вести себя на природе</p> <p>Дидактические игры: «Распутай путаницу», «Съедобное – несъедобное», «Съедобный грибок положи в кузовок», «Назови это насекомое», «Собери вещи для прогулки в лес», «За грибами», «Кто как защищается»</p> <p>Подвижные игры: «Кто где живет», «Мы плывем», «На водопой», «Лохматый пес»</p> <p>Игра – загадка: «Кто идет по лесной дорожке»</p> <p>Рисование: «На лесной полянке»</p> <p>Беседа: «Что необходимо помнить при общении с животными»</p> <p>Отгадывание загадок</p> <p>Чтение художественной литературы: И. Анденко «Грибной поселок», Г. Новицкая «Дворняжка», И. Токмакова «Ничья кошка», Е. Благинина «Котенок», «Угадай, где мы были», В. Викторов «Цветок», Н. Калинина «В лесу», Г. Скребицкий «На лесной полянке», Л. Толстой «Нашли дети ежа»</p>

2.2.2. Старший дошкольный возраст

Ребенок и социум

	Правила поведения в социуме
<p>Обучать навыкам сотрудничества с детьми и взрослыми.</p> <p>Формировать потребности осознанного выполнения правил поведения в социуме; позитивного от-</p>	<p>Дидактические игры: «Мои родственники», «Разбежались и собрались», «Сумка – задумка», «Волшебная карусель», «Четвертый лишний», «Покажи, где ...», «Разное настроение», «Отгадайка»</p> <p>Сюжетные игры: «Семья» («Выходной день», «Пришли гости» и т.д.), «Дочки – матери», «Детский сад»</p>

ношения к себе и другим

Подвижные игры:
«У ребят», «Каравай», «Найди себе пару», «Ручеек», «Попляши, попляши, что умеешь – покажи»

Игры – импровизации:
«Оцени поступок», «Коробочка добрых дел». «Потерялся» и т.д.

Традиции в группе:
«Минутки вхождения в день», «Утреннее приветствие»

Чтение художественной литературы:
С.Капустиян «Моя бабушка», В.Маяковский «Что такое хорошо и что такое плохо», В.Осеева «Волшебное слово», С.Михалков «Как друзья познаются», А.Барто «Требуется друг», «Все на всех»

Беседы:
«Мой любимый светлый дом – хорошо и чисто в нем», «Мои друзья», «Умнее тот, кто уступает»

Аппликация:
«Цветик – семицветик»

Рисование:
«Интересные истории», «Хорошее настроение»
Игра-драматизация с использованием фланелеграфа:
«Три медведя»

Контакты с незнакомыми людьми

Учитьциальному поведению при встрече с незнакомыми людьми. способствовать развитию осторожности, осмотрительности в общении с ними

Дидактические игры:
«Знакомый, свой, чужой», «Звуки окружающего мира», «Хороший – плохой», «Кто пришел», «Не ошибись», «Позови»

Игры-драматизации:
«Незнакомый человек», «Мишка на улице», «Самый большой друг»

Настольный театр:
«Колобок»

Подвижные игры:
«Поймай меня», «Спаси друга»

Обучающие игры-задания:
«Ошибки героев сказок» (какую ошибку совершила бабушка Красной Шапочки? Какие меры предосторожности необходимы козе для того, чтобы волк не съел козлят?)

Рисование:
«Нарисуй опасность»

Беседы:
«Встречи с незнакомыми людьми на улице»

Чтение художественной литературы:
К.Чуковский «Катауси и Мауси», «Муха-Цокотуха», Отрывки из сказки А.Толстого «Золотой ключик или приключения Буратино», русские народные сказки «Гуси-лебеди», «Волк и семеро козлят», «Петушок-золотой гребешок», отрывки из произведений С.Михалкова «Дядя Степа»

Изучаем свой организм

Формировать представление о целостности человеческого организма. Рассказать о нахождении

Дидактические игры:
«Посмотри и позови», «Право - лево», «Что я чувствую», «Зеркало», «Послушай и покажи», «Кто быстрее покажет часть тела», «Дыши - не дыши», «Ухо - нос», «Что забыл нарисовать худож-

<p><i>и значение сердца, позвоночника, легких для жизни и здоровья человека</i></p>	<p>ник?»</p> <p>Сюжетно-ролевая игра: «Осмотр у доктора»</p> <p>Подвижные игры: «Пол – нос – потолок», «Запретное движение»</p> <p>Игровые задания: «Покажи упражнение, полезное для позвоночника», «Наше тело хрупкое или прочное? Почему его нужно беречь? Можно ли засыпать что-нибудь в нос или ухо? Как можно узнать, вырос ты или нет? «Для чего человеку нужны нос, уши, глаза и т.д.»</p> <p>Совместные с воспитателем игры: «Пузырь», «Давайте познакомимся»</p> <p>Рисование: «Нарисуй портрет ладошки»</p> <p>Тренинг: «Правильная осанка»</p> <p>Беседы: «Как устроено наше тело», «какую роль играет сердце человека в его жизни», «Как мы дышим», «Что вредно для наших легких»</p>
---	--

Здоровый образ жизни

Здоровый образ жизни	
<p><i>Формировать представление о составляющих здорового образа жизни: двигательная активность, рациональное питание, закаливание, эмоциональное равновесие, дыхание, охрана здоровья. Воспитывать положительное отношение к нему</i></p>	<p>Дидактические игры: «Включи телевизор», «Подскажи Незнайке», «Сложи картинку»</p> <p>Игра – загадка: «Угадай, каким видом спорта я хочу заниматься» (имитация)</p> <p>Подвижные игры: Эстафета «Сильные – ловкие», «Самый ловкий»</p> <p>Сюжетно-ролевые игры: «Поликлиника» (прием у врача и медсестры), «Занятие по физкультуре», «За обеденным столом»</p> <p>Театрализованные игры – занятия: «Витаминная семья», «Чтобы нам не болеть», «У Мишки в гостях», «День здоровья»</p> <p>Игровые задания: «Что надо делать, чтобы жить долго?», «Для чего нужна утренняя гимнастика», «Как правильно чистить зубы»</p> <p>Беседы: «Здоровый образ жизни», «Я здоровье берегу, сам себе я помогу»</p> <p>Рисование: «Утренняя гимнастика»</p> <p>Чтение художественной литературы: И.Герпицкая «Чтоб расти нам сильными», Е.Успенский «Детский врач», А. Кардашова «Наш доктор», Г. Сапгир «Будьте здоровы», С. Михалков «Тридцать шесть и пять», «Чудесные таблетки» (отрывок), Н. Забила «Ребята! На лыжи»</p>
Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья	
<p><i>Формировать представление о роли солнечного</i></p>	<p>Дидактические игры: «Каждый день пьем сок», «Подбери пару», «Найди ошибку ху-</p>

*света, воздуха и воды в жизни человека и их влияние на здоровье.
Рассказать о взаимосвязи здоровья человека с природными и погодными явлениями*

дожника»

Сюжетно – ролевые игры:

«На реке», «В гостях у доктора Знайчика»

«Подвижные игры:

«Свободное плавание», «Солнышко»

Игровое упражнение – задание:

«Подскажи словечко»

Игры – предположения:

«Если долго загорать под ярким солнцем, что будет», «Как может выглядеть человек, который редко бывает на воздухе»

Беседы:

«Чистую воду пить – долго жить», «Солнце, воздух и вода»

Чтение художественной литературы:

А.Плещеев «Травка зеленеет», Е.Благинина «Свети, свети, солнышко», «Дождик», А.Бродский «Солнечные зайчики», А.Барто «Что лучше», С.Михалков «Как девочка Таня загорала»

Рассказ воспитателя:

«Природа – источник здоровой и счастливой жизни человека»

Витамины и полезные продукты

*Активизировать представление о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим).
Формировать осознанное отношение к необходимости употребления в пищу овощей, фруктов, витаминов.
Научить определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях*

Дидактические игры:

«Что где растет», «Каждый день пьем сок», «Зубы любят овощи и фрукты», «Накрой стол для завтрака, обеда, ужина» «Магазин», «Съедобное и несъедобное»

Сюжетно – ролевые игры:

«Магазин», «Подскажи словечко», «Обед для гостей»

Игры-предположения:

«Если не есть овощи и фрукты, что может случиться», «Мальчик съел много сладкого, что может произойти»

Игры-задания:

«Найди лечебное растение от простуды», «Узнай на ощупь, ... на вкус», «Что поможет остановить кровь»

Игры - потешки:

«Есть у нас огород, там морковка растет», «Уж Танюше я пирог испеку»

Игра-инсценировка:

«Сварим из овощей вкусный суп»

Рассказ воспитателя о здоровой пище:

«Советы Неболейкина»

Экскурсия на кухню:

«О чем расскажет нам повар». «Приготовление вкусного и полезного пирога»

Развлечение:

«Как на нашей грядке выросли загадки»

Беседы:

«Прежде, чем за стол мне сесть, я подумаю, что съесть», «Зачем нам нужны витамины», «О полезных и вредных продуктах»

Чтение художественной литературы:

Е.Благинина «По малину», «Обедать», Л.Зильберг «Витамины А, Б, С», «Рыбий жир», «Морковный сок», «Апельсин и лимон», С.Михалков «Сашина каша», В.Волина «Наша грядка», Л.Татьяничева «Клюква», Г. Горбовский «Деревянная ложка»

Отгадывание загадок

Ребенок и окружающий мир

Бытовые электроприборы	
<i>Актуализировать представление о бытовых электроприборах и правилах пользования ими</i>	<p>Дидактические игры: «Отгадай предмет», «Расставь нужные знаки», «Чего не стало», «Магазин», «Что, для чего»</p> <p>Сюжетно – ролевая игра: «Семья»</p> <p>Игры – предположения: «Маша не выключила утюг и ушла в школу», «Что случится, если трогать электроприборы мокрыми руками»</p> <p>Игра – задание: «Найди предметы, которыми детям нельзя пользоваться»</p> <p>Рисование: «Телевизор»</p> <p>Беседа: «Для чего нужны электроприборы и как с ними обращаться»</p> <p>Отгадывание загадок</p>
Правила дорожные знать каждому положено	
<i>Актуализировать знания о правилах дорожного движения, назначении и сignalах светофора, дорожных знаках.</i> <i>Воспитывать осознанное отношение к правилам дорожного движения</i>	<p>Дидактические игры: «Кто и что делает на улице», «Каждой картинке свое место», «Кому что нужно» (подбор предметов к заданной ситуации), «Светофор», «Покажи на светофоре», «Кто на чем поедет», «Прогулка в парк», «Путешественники»</p> <p>Подвижные игры: «Пешеходы и автомобили», «Лабиринт», «Ловкий пешеход», «Прогулка по городу», «Улица», «Автобус»</p> <p>Сюжетно-ролевые игры: «Прогулка по городу», «Улица», «Автобус»</p> <p>Игра – конкурс: «Безопасность на дороге»,</p> <p>Инсценирование сказки: Н.Павлов «На машине»</p> <p>Тематическое рисование: «Перекресток»</p> <p>Чтение художественной литературы: О.Бочкарев «Азбука безопасности», К.Ушинский «Лекарство», А.Дорохова «Зеленый, желтый, красный» (отрывки), Н.Калинина «Как ребята переходили улицу» П.Макуха «Пешеход», Б.Житков «Светофор»</p> <p>Беседы: «Поведение на улице», «Как переходить дорогу»</p>
Правила оказания первой медицинской помощи	
<i>Формировать представление о правилах оказания первой медицинской помощи при порезе пальца, ожоге, укусах насекомых и т.д.</i>	<p>Дидактические игры: «Подбери картинку, какая помочь кому нужна», «Наши помощники – йод, бинт, вата», «Лекарственные травы – наши помощники», «Запомни и найди», «Чего не стало», «Что изменилось»</p> <p>Сюжетно – ролевые игры: «Вызов машины «скорая помощь», «Больница», «Первая помощь при порезе», «Ушиб ноги – как помочь»</p> <p>Игровые задания:</p>

«Куда надо положить лед при ушибе», «»Как правильно наложить повязку на рану»

Игра – ситуация:

«Несчастный случай – кого позвать»

Подвижная игра:

«Злые комары»

Чтение художественной литературы:

А. Барто «Мы с Тамарой», Ю. Шигаев «Я сегодня медсестра», О.

Высотская «Холодно», П. Образцов «Лечу куклу»

2.3. Описание методов реализации Программы

Методы реализации программы

Практические	Словесные	Наглядные
<ol style="list-style-type: none">Создание здоровьесберегающей и развивающей среды, обеспечивающей комфортное пребывание ребенка в ДОУ.Демонстрация разных ситуаций, несущих опасность для здоровья ребенка.	<ol style="list-style-type: none">Беседы.Чтение художественной литературы.Заучивание стихотворений.	<ol style="list-style-type: none">Организация выставок, конкурсов.Рассматривание иллюстраций.
<ol style="list-style-type: none">Организация режима двигательной активности, обеспечивающей нормальную жизнедеятельность.Закаливание.Создание уголка дорожного движения.	<ol style="list-style-type: none">Дидактические игры.Сюжетно-ролевые игры.Подвижные игры.Развлечения.Моделирование ситуаций.Консультации.Наблюдения.	<ol style="list-style-type: none">Информационные стенды.Театрализованная деятельность.

2.4. Сотрудничество с семьями воспитанников

ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН РАБОТЫ С РОДИТЕЛЯМИ НА ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД

Сентябрь	
Дни открытых дверей	
Консультации специалистов	
Анкетирование	
Октябрь	
Общее родительское собрание «О здоровье всерьёз. Заведующий. Врач.	
Наглядная информация – подготовить ширмы:	
«Возраст строптивости» (1-я младшая группа);	
«Сто тысяч почему» (младшая группа);	
«Хвалить или ругать» (средняя группа);	
«Как учить общаться» (старшая группа);	
«Психологическая готовность ребёнка к школе» (подготовительная группа)	
Ноябрь	
Консультации:	
«Принципы воспитания (1-я младшая группа);	
«Развитие потребности в общении в первые годы» (младшая группа);	
«Игра в общении дошкольника» (средняя группа);	
«Как помочь ребёнку стать добрым» (старшая и подготовительная к школе группа);	
Спортивный праздник «Папа, мама, я – спортивная семья» (подготовительная к школе группа)	
Декабрь	
Неделя открытых дверей.	
Консультации специалистов.	
Спортивный праздник «Папа, мама. я – спортивная семья» (старшая группа).	
Совместная работа с родителями на участке (оформление зимних участков).	
Участие родителей в проведении новогодних ёлок.	
Январь	
Участие родителей в проведении зимних каникул.	
Участие в празднике «Все на санки!».	
Изготовление ширм «Пушкин малышам» в старшей и подготовительной группе.	
Открытые занятия совместно с родителями по ознакомлению с окружающим, развитию речи и математике.	
Февраль	
Консультации:	
«Физическое воспитание детей в семье» (1-я младшая группа);	
«О детях с ослабленным здоровьем» (младшая группа).	
Художественно-эстетическое воспитание дошкольников:	
Концерт детей ДОУ;	
Выставка детского творчества;	
Ярмарка, распродажа работ, сделанных руками детей и родителей.	
Участие родителей в празднике «масленица»	
Март	
Консультации на темы:	
«Воспитание у детей внимания и усидчивости» (старшая группа);	
«Воспитание умственной активности в играх и на занятиях» (подготовительная к школе группа).	
Апрель	
Месяц открытых занятий.	

Консультация врача, заместителя заведующего на тему «Готов ли ваш ребёнок к обучению в школе?»

Май

Круглый стол:

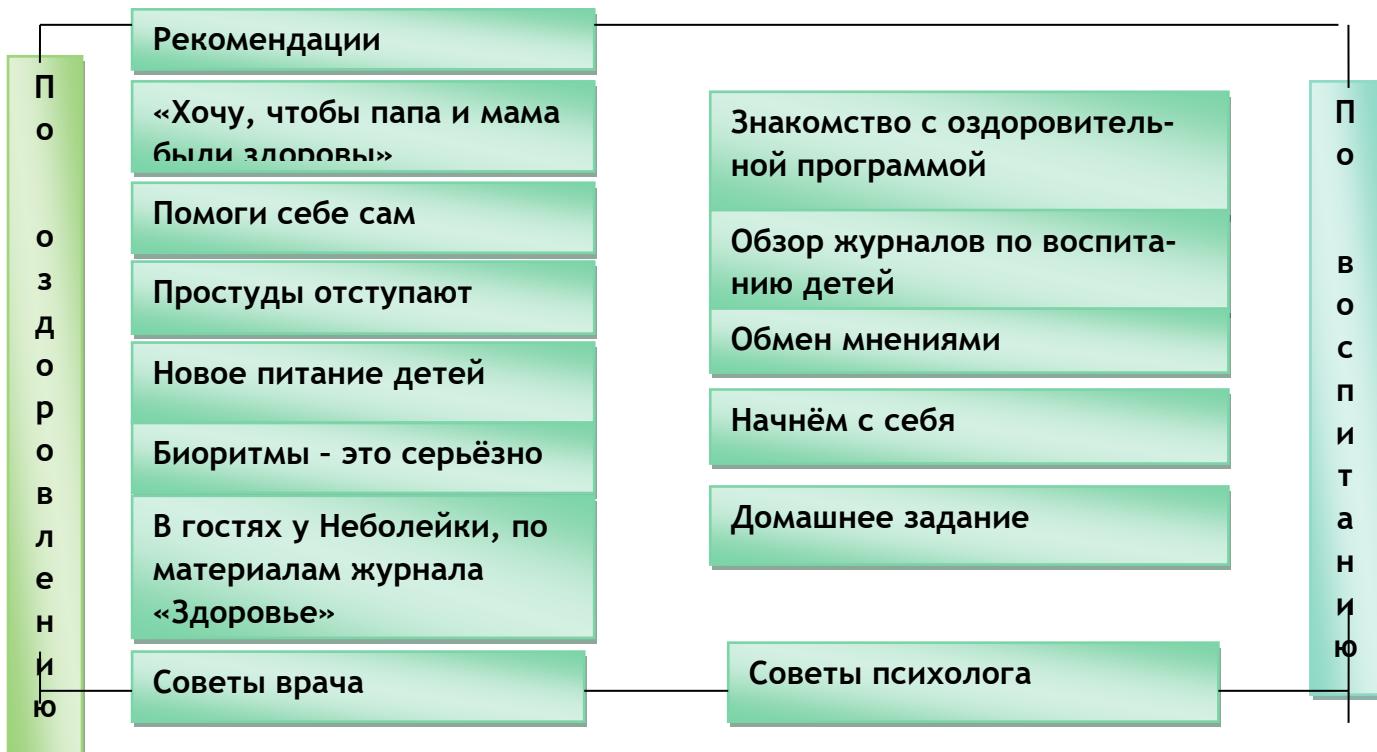
«Результаты диагностических методик;
Наблюдения в природе.

Консультации на темы: «С ребёнком на дачном участке», «Здравствуй, лето», «Наблюдения в природе».

ПЕРЕДВИЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Тематические газеты	Фотовыставки	Папки-передвижки	Ширмы	Экран моего здоровья	Папка «Здоровье»	Неделя открытых дверей
Формы взаимодействия с родителями						
Встречи родителей всех возрастных групп по теме, интересам и т.д.	Групповые родительские встречи: по задачам годового плана, необходимости, по тематике	Встречи межгрупповые: по возрасту, интересам, тематике	Встречи «Дети – родители – педагоги»; по тематике, интересам	Совместный активный отдых: дети-педагоги-родители	Вносится информация о здоровье детей	Указывается информация о периодичности присутствия родителей в ДОУ

Примерные разделы наглядной информации для родителей



Формы участия родителей в развитии и воспитании детей

Участие родителей в развитии и воспитании детей



3. Организационный раздел.

3.1. Методический комплект

- **Авторская программа «Расту здоровым»**
- **Программно-методическое пособие для детского сада «Расту здоровым» В.Н. Зимониной (1-я и 2-я части)**

3.2. Режим организации деятельности

1. Маханева М.Д. Воспитание здорового ребенка. М., 2000
2. Маханева М.Д. Программа оздоровления детей дошкольного возраста. – М., «ТЦ Сфера», 2012.
3. Зимонина В.Н. Расту здоровым – «ТЦ Сфера», М., 2012
4. Павлова Г.Я. Безопасность: Знакомим дошкольников с источниками опасности - «ТЦ Сфера», М., 2012
5. Шорыгина Т.А. Беседы о правилах пожарной безопасности. М., 2011
6. Шорыгина Т.А. Беседы о здоровье. М., 2011