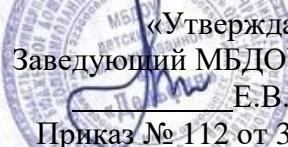


**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ТРУБЧЕВСКИЙ ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА
«ДЕЛЬФИН»**

Рассмотрена и одобрена
на заседании педагогического
совета,
протокол № 1 от 31. 08. 2022 г.


«Утверждаю»
Заведующий МБДОУ «Дельфин»
Е.В.Бырдина
Приказ № 112 от 31 08.2022 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа
социально - педагогической направленности
«Азбука здоровья»**

Тип программы: модифицированная

Возраст обучающихся: 5 -6 лет

Срок реализации: 1 год

Составили воспитатели:

Дедущенкова О.Н., высшая квалификационная категория

Рузикулова Е.И., высшая квалификационная категория

Тихонова О.И., высшая квалификационная категория

Артемьева А.А., первая квалификационная категория

Аннотация к дополнительной общеразвивающей программе «Азбука здоровья» социально- педагогической направленности.

Цель программы. : формирование у дошкольников представлений о здоровье, умений и навыков здорового образа жизни и установок на заботу о своем здоровье.

Срок реализации программы: Программа рассчитана на 1 год обучения.

Возраст воспитанников: 5-6 лет. Режим работы : 1 раз в неделю 16.00- 16.20

Количество часов реализации программы в год: 32 ч в год

Содержание.

I. Целевой раздел

- 1.1. Пояснительная записка.....
- 1.2. Цели и задачи
- 1.3. Принципы и подходы реализации программы.....
- 1.4. Условия необходимые для реализации программы.....
- 1.5. Планируемые результаты.....

II. Содержательный раздел

- 2.1. Возрастные особенности.....
- 2.2. Содержание разделов программы
- 2.3. Учебно-тематический план дополнительной образовательной программы
- 2.4. Учебный план

III. Организационный раздел

- 3.1. Организация образовательного процесса
- 3.2. Методика обучения
- 3.3. Комплексирование программ воспитания и развития детей
- 3.4. Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы.....
- 3.5 . Перспективное планирование дополнительной образовательной программы «Азбука здоровья»
- 3.6. Литература

І. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

*«Когда нет здоровья, молчит мудрость,
не может расцвести искусство,
не играют силы, бесполезно богатство
и бессилён ум».*
Геродот.

По заключениям медицинских исследований дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья человека. Очень важно именно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом. Исследованиями отечественных и зарубежных ученых давно установлено, что здоровье человека лишь на 7-8% зависит от успехов здравоохранения и на 50% от образа жизни. Поэтому укрепление физического и психического здоровья детей дошкольного возраста - дело не только семьи, но и педагогов. Хорошее здоровье ребёнка определяет его работоспособность, возможность легко усваивать то, чему его учат, быть доброжелательным в общении со сверстниками, уметь управлять своим поведением.

Нет какой-то одной единственной технологии здоровья. Здоровье человека включает несколько взаимозависимых и взаимообусловленных аспектов: физический, интеллектуальный, эмоциональный, социальный и личностный. Под физическим аспектом здоровья понимается то, как функционирует наш организм, здоровье всех его систем. Под интеллектуальным — знание того, где можно получить важную информацию и как пользоваться уже полученной информацией. Эмоциональный аспект здоровья означает понимание своих чувств и умение выражать их.

Социальный аспект здоровья подразумевает осознание себя в качестве личности и позитивное взаимодействие с окружающими. Личностный аспект здоровья означает то, как мы осознаём себя в качестве личности, как развивается наше «я», чего мы стремимся достичь, и что каждый понимает под словом «успех». В связи с этим особую актуальность приобретает поиск новых средств и методик немедикаментозной профилактики заболеваемости и формирования навыков здорового образа жизни.

Актуальность

При выборе направления кружковой работы и разработке данной программы мы исходили из понимания того, что в нашем детском саду присутствуют все факторы, создающие основу здорового образа жизни ребёнка. Здесь созданы определенные условия для охраны и укрепления их здоровья, физического и психического развития.

В тоже время, анализ нашей педагогической работы за предыдущий период показал, что для достижения весомых результатов снижения детской заболеваемости, особенно простудными заболеваниями, требуется выработка определённой комплексной системы профилактики и оздоровления детей, а не отдельные приёмы.

Новизна идеи, педагогическая целесообразность

определены структура и содержание здоровьесберегающей работы в рамках одной возрастной группы, способствующие обеспечению эмоционального, психологического и физического здоровья воспитанников;

в рамках программы планомерно реализуются инновационные здоровьесберегающие технологии в ходе образовательного процесса это: ароматерапия, оздоровительный тренинг по корейской методике «Су-Джок терапия», пескотерапия, технология воздействия цветом Н.М. Погосовой, комплекс упражнений по профилактике нарушений зрения В.Ф. Базарного, дыхательная гимнастика по методике А.Н. Стрельниковой, упражнение для снятия утомляемости глаз «Пальминг»;

отобраны действенные формы оздоровительной работы с родителями по развитию партнёрских взаимоотношений с ребёнком в домашних условиях: изготовление массажных дорожек для закаливания, обтирание сухой варежкой в домашних условиях, полоскание полости рта, контрастное обливание ног, дыхательная и пальчиковая гимнастика, точечный массаж, оздоровительный тренинг «Су-Джок терапия».

При разработке программы «Будь здоров» учтены основные положения федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования, в том числе:

в ходе реализации мероприятий программы интегрированы образовательные области и виды детской деятельности, основополагающие в дошкольном детстве;

программа «Азбука здоровья» предусматривает взаимодействие всех участников воспитательно-образовательного процесса и включает в себя средства речевого, музыкально-ритмического и физического развития.

Практическая значимость состоит в возможности использования материалов программы в любой группы детского сада с адаптацией возраста детей. Данная программа также позволяет педагогу тщательно анализировать оздоровительную работу в группе, продумывать новые способы мотивации детей к занятиям, которые будут вызывать у дошкольников чувства радости и интерес к ведению здорового образа жизни и физической активности. При этом детские занятия и развлечения, которым посвящена работа кружка «Азбука здоровья», не способствуют проявлению у детей негативных эмоций и усталости. А знания, полученные на занятиях, откладываются в памяти ребенка надолго.

Сроки реализации дополнительной образовательной программы.

Программа рассчитана на один год обучения.

Формы и режим.

Формой организации учебных занятий является групповая и индивидуальная. Работа педагога с обучающимися осуществляется на основе наглядности, доступности, систематичности, закрепление навыков, индивидуального подхода, сознательности.

1.2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

Цель: формирование у дошкольников представлений о здоровье, умений и навыков здорового образа жизни и установок на заботу о своем здоровье; повышение физической подготовленности детей, уровня здоровья при одновременном развитии их умственных способностей.

Задачи:

1. Помочь детям овладеть основами гигиенической и двигательной культуры.
2. Формировать у детей адекватные представления об организме человека. Помочь ребёнку создать целостное представление о своём теле.
3. Обучать детей уходу за своим телом.
4. Развивать представление о том, что полезно, а что вредно для организма.
5. Формировать привычку ежедневных физических упражнений.
6. Изучать причины возникновения экстремальных ситуаций, умение находить выходы из них, соблюдение мер безопасности.
7. Выработать у детей осознанное отношение к своему здоровью, умение определить свое состояние и ощущение.
8. Формировать потребность в физическом и нравственном совершенствовании, в здоровом образе жизни.
9. Профилактика и устранения вредных привычек.
10. Осуществление валеологического мониторинга.

1.3. ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Принцип систематичности и последовательности предполагает взаимосвязь знаний, умений и навыков.

Принцип связи теории с практикой формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.

Принцип повторения умений и навыков — один из самых важнейших, так как в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы.

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

Принцип доступности позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований и физических нагрузок.

Принцип успешности заключается в том, что на первом этапе формирования здоровья ребенок получает задания, которые он способен успешно выполнить.

Принцип активного обучения обязывает строить процесс обучения с использованием активных форм и методов обучения, способствующих развитию у детей самостоятельности, инициативы и творчества (игровые технологии, работа в парах, подгруппе, индивидуально, организация исследовательской деятельности и др.).

Принцип коммуникативности помогает воспитать у детей потребность в общении, в процессе которой формируется социальная мотивация здоровья.

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

Принцип результативности предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.

1.4. УСЛОВИЯ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Для эффективной реализации программы необходимы следующие условия:

Личностное общение педагога с ребенком

- Наличие специально оборудованного зала
- Правильное покрытие пола – деревянное, либо ковровое покрытие
- Наличие обязательной одежды и обуви для занятия
- Широкое использование технических средств обучения (видео, аудио техника)
- Атрибуты, наглядные пособия
- Предварительное проветривание зала и проведение влажной уборки
- Расписание занятий, методический материал, календарный
- план, результативность каждого занимающегося по итогам года.

1.5. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу реализации программы дети:

-Улучшение показателей физического развития, эмоционального состояния, повышение сопротивляемости организма ребенка к вирусным и инфекционным заболеваниям.

-Снижение числа случаев заболеваний воспитанников группы в течение учебного года.

-Каждый воспитанник имеет сформированное представление о здоровом образе жизни (об особенностях строения организма человека, важности отдельных физиологических органов и систем, о важности соблюдения режима дня, о

рациональном питании, о значении двигательной активности в жизни человека, о пользе и видах закаливающих процедур, о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье).

-Сформированность у детей психоэмоциональной устойчивости, позитивного настроения.

Повышение уровня валеологических знаний.

-Повышение интереса детей и родителей к физическим упражнениям и закаливанию.

Родители воспитанников:

-Повышение компетентности родителей в вопросах формирования здорового образа жизни в семье.

-Рост заинтересованности родителей в сохранении и укреплении здоровья детей.

-Повышение интереса родителей воспитанников к участию в совместных мероприятиях.

11. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Возрастные особенности детей 5-6 лет.

Старший дошкольный возраст играет особую роль в развитии ребенка: в этот период жизни начинают формироваться новые психологические механизмы деятельности и поведения.

В старшем дошкольном возрасте отмечается бурное развитие и перестройка в работе всех физиологических систем организма ребенка: нервной, сердечно - сосудистой, эндокринной, опорно-двигательной. Ребенок быстро прибавляет в росте и весе, изменяются пропорции тела. Происходят существенные изменения высшей нервной деятельности. По своим характеристикам головной мозг шестилетнего ребенка в большей степени приближается к показателям мозга взрослого человека. Организм ребенка в этот период свидетельствует о готовности к переходу на более высокую ступень возрастного развития, предполагающую более интенсивные умственные и физические нагрузки, связанные с систематическим школьным обучением. Формируется физиологическая готовность к обучению в школе.

Возраст 5—7 лет характеризуется активизацией ростового процесса: за год ребенок может вырасти на 7—10 см, при этом показатели роста детей подготовительной группы несколько выше, чем у детей шестого года жизни. Изменяются пропорции тела. Совершенствуются движения, двигательный опыт детей расширяется, активно развиваются двигательные способности. Заметно улучшается координация и устойчивость равновесия, столь необходимые при выполнении большинства движений. При этом девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

Изменяются пропорции тела, вытягиваются конечности, соотношение длины тела и окружности головы приближается к параметрам школьного возраста. Все перечисленные позитивные изменения физического развития служат показателями биологической зрелости ребенка, необходимой для начала школьного обучения.

У детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но все еще слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кистей рук. Воспитатель уделяет особое внимание развитию мелкой моторики. Старший дошкольник технически правильно выполняет большинство физических упражнений. Он способен критически оценить движения других детей, но самоконтроль и самооценка непостоянны и проявляются эпизодически. Углубляются представления детей о здоровье и здоровом образе жизни, о значении гигиенических процедур (для чего необходимо мыть руки, чистить зубы и прочее), закаливания, занятий спортом, утренней гимнастики. Дети проявляют интерес к своему здоровью, приобретают сведения о своем организме (органы чувств, движения, пищеварения, дыхания) и практические умения по уходу за ним.

Говоря о физическом развитии, следует также отметить его успехи в освоении движений, появление полезных двигательных качеств (ловкости, быстроты, силы, точности, координации движений). В процессе разнообразных и специально подобранных упражнений развилась кисть, мелкая мускулатура пальцев рук.

Происходят большие изменения высшей нервной деятельности. В течение шестого года жизни совершенствуются основные нервные процессы — возбуждение и особенно торможение. Это благотворно сказывается на возможностях саморегуляции. Эмоциональные реакции в этом возрасте становятся более стабильными, уравновешенными. Ребенок не так быстро утомляется, становится более выносливым психически (что связано и с возрастающей физической выносливостью). Дети начинают чаще по собственной инициативе воздерживаться от нежелательных действий. Но в целом способность к произвольной регуляции своей активности все еще выражена недостаточно и требует внимания взрослых.

У ребенка формируются ценные гигиенические навыки и привычки (мыть руки, чистить зубы, следить за внешним видом и т. д.). Он получает первые представления о значении здоровья, режима дня, важности занятий спортом, утренней гимнастикой. Все это послужит первоосновой здорового образа жизни.

Так, благодаря правильному физическому воспитанию, к концу дошкольного возраста у ребенка складывается общая физическая готовность к школе, без которой он не сможет успешно справиться с новыми учебными нагрузками.

2.2. Содержание разделов программы.

Программа построена на основании современных научных представлений о психическом и физическом развитии ребенка данного возраста. Планируется несколько уровней погружения ребенка в проблему человека и его здоровья.

Первый уровень – информативный.

Обращаясь к детям, воспитатель сообщает необходимые сведения о еде, образе жизни, об одежде и элементарной гигиене тела и жилища, о том, как правильно заниматься и отдыхать. Детей знакомят с темами, связанными с миром, природой, со

всем живыми живущим, а также правилами безопасности и правилами поведения в экстремальных ситуациях.

Второй уровень – это уровень развития сознания ребенка на основе полученных знаний.

Разговор о нем, о его трудностях, привычках, о том, как помочь самому себе, как узнать себя, как стать здоровым и как сохранить здоровье. Воспитатель учит ребенка быть внимательным к себе, своему состоянию и настроению.

Для уточнения своих знаний, для их активного использования, а также для самопроверки и самоисследования детям предлагаются различные игры и задания. Но ведущей формой организации детей является ролевая игра.

Конечная цель программы – выработка осознания необходимости здорового образа жизни.

2.3. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.

№	Название темы	Кол-во часов
1	Тематическая беседа	10
2	Оздоровительные тренинги	4
3	Практические занятия	9
4	Познавательно-исследовательская деятельность	4
5	Спортивные игры и развлечения, досуг.	5
		Итого:32 часа

2.4. Учебный план.

Возраст	Время одного занятия	Периодичность в неделю	Количество во часов В неделю	Количество занятий в месяц	Количество во часов в месяц	Количество во занятий в год	Количество во часов в год
5-6 лет	20 мин	1	20 мин	4	1 час 20мин	32	10часов 50мин.

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Организация образовательного процесса.

Продолжительность занятия 20 минут и содержит следующие задачи:

1. Формирование жизненно необходимых и специальных двигательных навыков.
2. Развитие волевых и физических качеств детей.

Для решения этих задач на занятиях используются самомассаж, танцевальные упражнения, подвижные игры, вольные упражнения с элементами на координацию движений.

В заключительной части занятия обычно используются успокаивающие упражнения (ходьба, упражнения на расслабление), отвлекающие (на внимание, на координацию, спокойные игры, дидактические игры, выполняемые с музыкальным сопровождением), упражнения, способствующие повышению эмоционального состояния (танцевальные и т.п.).

Каждое занятие имеет свою оздоровительную направленность и включает в себя:

1. Игровые упражнения и подвижные игры для освоения техники основных видов движений.
2. Игровые упражнения на развитие равновесия и координации.
3. Дыхательная гимнастика.
4. Точечный массаж и самомассаж.
5. Упражнения на релаксацию.

3.2. Методика обучения.

Физическое воспитание оказывает существенное влияние на совершенствование защитных сил организма ребёнка, ход его физического развития. Каждое занятие включает теоретическую и практическую часть, а так же предполагает различные формы взаимодействия взрослого с ребёнком: беседа, вопросы и задания к детям, игровые тренинги, организованная образовательная деятельность, продуктивная деятельность, использование художественного слова, экспериментирование. Занятия кружка разнообразны по форме и содержанию в зависимости от задач: традиционная; игровая (в форме подвижных игр малой, средней и большой

интенсивности); сюжетно - игровая, дающая более эмоциональные впечатления; тренировки(закрепление знакомых упражнений, элементов спортивных игр, занятия нетрадиционного характера- ритмика. логоритмика.

В процессе занятий используются:

Оздоровительный тренинг «Су-Джок терапия»

Самомассаж

Самомассаж — это массаж, выполняемый самостоятельно, массаж — это дозированное механическое раздражение тела человека с помощью различных приемов, и манипуляций, выполняемых руками и специально подобранным природным материалом, а так же специального оборудования

Гимнастика для глаз

В течение дня желательно организовывать по преодолению зрительного напряжения. Это может быть двух-трехминутный курс между занятиями или во время физминутки.

Релаксация.

В зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии.

Игровой стретчинг

Направлена на активизацию защитных сил организма детей, овладение навыками совершенного управления своим телом, развитие скрытых творческих и оздоровительных возможностей подсознания.

Дыхательная гимнастика, цветотерапия, музыкотерапия, психогимнастика, которые направлены на восстановление организма, релаксацию.

Для закрепления полученного детьми на занятиях материала, используются игровые и занимательные формы, организация досуговых мероприятий: тематические праздники, развлечения. Игровой метод в работе с детьми позволяет ненавязчиво формировать у них осознанное отношение к своему здоровью .

3.3. Комплексование программ воспитания и развития детей.

1.Программа «Играйте на здоровье» и технология её применения в ДОУ. Авторы: Волошина Л.Н, Курилова Т.В.2015 г.

2.Парциальная программа «Основы физического воспитания в дошкольном детстве»Автор: И. А. Винер-Усманова, Н. М Горбулина, О. Д. Цыганкова, 2014 г.

3.Парциальная программа «Я – ГоТОВ!» ;учебно-методическое пособие / И. В. Новикова, Е. В. Преображенская, И. В. Романова. –Саратов: ГАУ ДПО «СОИРО», 2018

3.4.Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы.

Материально – техническое обеспечение

процесса реализации программы

Мультимедийное сопровождение:

Материалы для занятий:

- Подручный материал (деревянные колечки, губки, бутылочки пластмассовые, нитки, деревянные палочки).
- Дидактические игры и пособия соответствующие возрастным особенностям детей.
- Картотека подвижных игр, дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, пальчиковой гимнастики.
- Атрибуты физкультурного уголка (мешочки с крупой, массажные коврики, нестандартное оборудование сделанное своими руками, мячики-ежики, скакалки, обручи, мячи, кольцобросы, кегли, корзины для игр с бросанием и др.).
- Картинки и иллюстрации с изображением спортсменов, здорового образа жизни.
- Дорожные знаки и макеты.
- Эластичные колечки («Су-Джок»).

Оборудование:

- Мольберты
- Ширма

- Салфетки бумажные, влажные и матерчатые.
- Подставка под кисти и инструменты.
- Диски ритмической гимнастики А.И. Бурениной.

3.5. Перспективное планирование дополнительной образовательной программы «Азбука здоровья»

Месяц	№	Тема	Задачи:
Октябрь	1.	Беседа с элементами аппликации «Витамины я люблю-быть здоровым я хочу»	Научить детей заботиться о свое здоровье, показать зависимость здорового человека от правильного питания, расширять представление об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Развивать чувство композиции (учить красиво располагать фигуры на листе бумаги формата, соответствующего пропорциям изображаемых предметов).
	2.	Игра-путешествие «Где прячется здоровье»	Расширять представление о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода—наши лучшие друзья).
	3.	Беседа с просмотром видеоролика и элементами экспериментирования «Здоровье – главная ценность человеческой жизни»	Сформировать представление о здоровье как одной из главных ценностей человеческой жизни, развивать свободное общение с взрослыми и детьми по поводу здоровья и здорового образа жизни. Совершенствовать умение определять способ получения необходимой информации в соответствии с условиями и целями деятельности.
	4.	Физкультурное мероприятие с участием инструктора по физической культуре Виноградовой Л.Н. совместно с родителями и детьми «Здоровый образ жизни»	Привить потребность у родителей и детей в здоровом образе жизни, уважение к физическим упражнениям и занятиям спорт, обратить внимание на то, что порядок и чистота способствуют крепкому здоровью.
Ноябрь	1.	Практическое занятие	Формировать знания у детей о том, что хлеб-ценный продукт питания, без которого не могут

	«Азбука правильного питания»	обходится люди, о ценности и важности употребления хлеба с другими продуктами питания.
	2. Беседа с элементами экспериментирования «Полезные витамины»	Познакомить детей с понятие «грипп» и «вирусное заболевание», дать знание о лечении и профилактики гриппа. Совершенствовать умение определять способ получения необходимой информации в соответствии с условиями и целями деятельности.
	3. Чтение художественной литературы: К.И.Чуковский «Мойдодыр»	Закреплять полученные детьми знания по гигиене и здоровому образу жизни.
	4. Игра-викторина «Как быть здоровым»	Формировать стремление к здоровому образу жизни, вызвать у детей радостное и бодрое настроение, воспитывать бережное отношение к своему здоровью.
Декабрь	1. Валеологическое занятие (с использованием методики ТРИЗ «Волшебный телевизор») «Наши уши»	Формировать представление о строение ушей и их значении в нашей жизни, воспитывать желание заботиться о свое здоровье.
	2. Конкурс стихотворений «Чистота-залог здоровья»	Закрепить полученные детьми знаниям по гигиене и здоровому образу жизни, обращать внимание детей на особенности их организма.
	3. Развлечение «Проделки Королевы простуды» с элементами «Су-Джок терапии» (эластичными колечками)	Формировать представление о здоровье как одной из основных ценностей, вызвать у детей радостное и бодрое настроение, развивать умение высказывать свою точку зрения.
	4. Мероприятие с применением здоровьесберегающих технологий «Надо, надо, умываться»	Создать позитивное отношение к культурно-гигиеническим навыкам, дать знание о необходимости соблюдать личную гигиену.
Январь	1. Познавательная исследовательская деятельность «Микробы»	Формирование в процессе исследовательской деятельности элементарных представлений о простейших

		<p>микроорганизмах, о ценности здорового образа жизни.</p>
	<p>2. Валеологический досуг с родителями «Давайте будем здоровы»</p>	<p>Формировать у детей и родителей потребность в здоровом образе жизни, показывать зависимость здоровья человека от правильного питания, обращать внимание детей на особенности их организма.</p>
	<p>3. Беседа с элементами ФИЗО с участием инструктора по физической культуре Виноградовой Л.Н</p> <p>«На зарядку становись»</p>	<p>Рассказать детям, как полезна утренняя зарядка и режим дня, показывать зависимость здоровья человека от утренней зарядки.</p>
Февраль	<p>1. Практическое занятие «Дорожка здоровья»</p>	<p>Развитие основ безопасности жизнедеятельности у дошкольников.</p>
	<p>2. Чтение художественной литературы:</p> <p>Г. Зайцев «Дружи с водой»</p>	<p>Познакомить с понятием «закаливание», как закаливающие процедуры укрепляют организм.</p>
	<p>3. Валеологическое занятие «Чтобы зубки не болели»</p>	<p>Формировать элементарные знания о здоровом, правильном питании, дать представление о том, что продукты бывают полезными и вредными для зубов, воспитывать желание заботиться о своем здоровье.</p>
	<p>4. Спортивный досуг «Путешествие в страну Витаминную»</p>	<p>Формирование основ здорового образа жизни, воспитывать дружеское взаимоотношение между детьми, создавать радостное и бодрое настроение у детей.</p>
Март.	<p>1. Беседа «Знакомство со своим телом» с элементами «Су-Джок терапии» (массажные мячики)</p>	<p>Учить детей понимать отдельные части своего тела: руки, ноги, голова, туловище.</p>
	<p>2. Развлечение «Уроки Мойдодыра» с участием музыкального руководителя Волковой</p>	<p>Уточнить знания детей о необходимости беречь свои уши, глаза и зубы, знать основные правила ухода за этими частями тела, воспитывать умение и желание беречь</p>

	Н.А.	свой организм.
	3. Создание нетрадиционного оборудования в физкультурный уголок совместно с детьми «Массажная дорожка» (из деревянных колечек).	Прививать у детей интерес к созданию нетрадиционного оборудования, дать знания детям о необходимости использования массажных дорожек для укрепления организма
	4. Спортивная игра с родителями «Как стать Геркулесом»	Учить детей понимать пользу спорта для здоровья человека, уточнить знания о том, почему спортсмены не болеют. Привлекать родителей к совместным спортивным играм, создавать бодрое, радостное настроение в процессе игры.
Апрель.	1. Аппликация «Овощи и фрукты»	Закрепить знание детей о пользе овощей и фруктах, о витаминах содержащихся в них.
	2. Беседа с элементами пескотерапии	Развитие тактильно-кинестической чувствительности рук и мелкой моторики, совершенствование зрительно-пространственной ориентировки.
	3. Развлечение «Путешествие в страну здоровья»	Закрепить знание детей о том, что такое здоровье и как его нужно беречь, воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми.
	4. Конструирование из бумаги «Бабочка» (для дыхательной гимнастики)	Развивать умение конструировать из бумаги. Показать дальнейшее использование их работы в действии с дыхательной гимнастики.
Май.	1. «Воздух-невидимка» с элементами экспериментирования	Дать детям представления о свойствах воздуха (прозрачный, невидимый, безвкусный, без запаха, издает звуки).
	2. Рисование «Солнце, воздух и вода, наши лучшие друзья».	Закрепить знание детей о составляющих важных компонентах здорового образа жизни. Учить детей отражать это в рисунках.
	3. Валеологический досуг «Что такое улыбка»	Упражнять детей проявлять и различать радость, удовольствие, учить определять

состояние человека по лицу и голосу.

4. Итоговое мероприятие. «Мы здоровью скажем – ДА» с участием инструктора по физической культуре Виноградовой Л.Н. Закреплять элементарные знания здорового образа жизни, прививать любовь и интерес к физическим упражнениям, воспитывать желание заботиться о своем здоровье.

3.6. Литература.

1. Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» старшая группа. Мозаика – Синтез, Москва, 2020
2. Алябьева Е.А. «Нескучная гимнастика» издательство «ТЦ Сфера», 2014
3. Вареник Е.Н. «Физкультурно- оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет». 2014
4. Лапшина Г.А «Праздники в детском саду» спортивные, сезонные и тематические праздники, вечера- развлечения, музыкально-сюжетные игры; издательство «Учитель», издание 2014
5. Фирилева Ж.Е, Сайкина Е.Г «Са-фи-дансе» Танцевально-игровая гимнастика для детей; издательство «Детство-пресс» 2000
6. Галанов А.С. «Игры, которые лечат» 2015.
7. Борисова М.М. – Организация занятий фитнесом в системе дошкольного образования: учеб. – метод. пособие / Марина Борисова. – Москва: Обруч, 2014.
8. СУ – джок терапия. Интернет ресурсы.