**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**«Детский сад комбинированного вида №16 «Колокольчик»**

**Города Мичуринска Тамбовской области**

|  |  |
| --- | --- |
| Рассмотрены и одобрены  на заседании педагогического совета  №\_\_\_\_от\_\_\_\_\_\_20\_\_\_ | Утверждено:  Заведующий  МБДОУ «Детский сад  комбинированного вида №16 «Колокольчик»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Т.В.Макарова  Приказ от \_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_\_\_№\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

**Методические рекомендации по валеологическому воспитанию**

**для детей 2–3 лет**

Составители:

автор - М.А. Ряховская

соавтор - А.А. Игнатова

г. Мичуринск 2016 год

«Я не боюсь еще и еще раз сказать: забота о здоровье –

важнейшая работа воспитателя. От жизнерадостности,

бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение,

умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы».

В.Сухомлинский

**Аннотация**

В последнее время уровень здоровья детей стал значительно снижаться. Увеличилось количество детей с врожденными патологиями, с физическими отклонениями, рост простудных и инфекционных заболеваний.

Такие ухудшения здоровья происходят по ряду причин: упадок моральных устоев семьи; снижение социального благополучия; плохая экология.

Давая знания детям о здоровье, здоровом образе жизни, оберегая их от эмоционального или физического перенапряжения, а также качественно выстроив сеть занятий по валеологии можно добиться у детей желание вести здоровый образ жизни. Воспитать здорового и полноценного человека – самая главная задача общества. Валеология – это наука о здоровье. Качественно разработанные занятия по валеологии в детском саду помогут в будущем ребенку поддерживать свое здоровье, не попасть в жизнеопасные ситуации. Дети на занятиях по валеологии расширяют свои представления о своем организме, о здоровье, о ситуациях опасных для здоровья и жизни, приобретают навыками личной гигиены, речевого общения, культуры досуга. Ребенок учится относиться к другим как к самому себе.

Данная методическая разработка будет полезна и легка в применении педагогам дошкольного образования в качестве эффективной формы организации совместной деятельности с детьми.

Воспитатели МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №16»Колокольчик»:

Ряховская М.А.– первая квалификационная категория

Игнатова А.А.

**Пояснительная записка**

**Актуальность**

Великие учителя прошлого не зря утверждали, что физическое, духовное, и нравственное здоровье — это одно и то же. "La vale!", — говорили в Древнем Риме, приветствуя собеседника и желая ему здоровья. Поэтому валеологию можно смело назвать интегральной дисциплиной, которая гармонично заключает в себе триаду Гармония-Любовь-Красота.

Что же такое валеологическая культура? Под валеологической культурой ребенка мы понимаем совокупность нескольких компонентов: осознанного отношения к здоровью и жизни, знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его, а так же самостоятельно и эффективно решать задачи, связанные со здоровым образом жизни, безопасным поведением, оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи.

В последнее время уровень здоровья детей стал значительно снижаться. Увеличилось количество детей с врожденными патологиями, с физическими отклонениями, рост простудных и инфекционных заболеваний.

Большинство заболеваний являются следствием неправильного отношения человека к своему организму: вредных привычек, неправильного питания, несоблюдения режима дня, малоподвижности, подверженности стрессам, неразумного поведения, т.е. всего того, к чему большинство людей в той или иной мере привыкают с самого детства. Избежать всего этого может достаточно высокий уровень образования, санитарной грамотности, физической и гигиенической культуры человека, его осознание ценностей здорового образа жизнедеятельности, практические навыки безопасного поведения в окружающем мире. Основы физического и психического здоровья закладываются в детском возрасте, и поэтому очень важно с самого детства формировать у человека валеологическую культуру. Важно научить ребёнка понимать, сколь ценно здоровье для человека и как важно стремиться к здоровому образу жизни. Воспитание человека, сознательно заботящегося о своем здоровье в течение всей жизни – важная задача детского сада, требующая включения в ее реализацию всех участников воспитательно-образовательного процесса, включая самих детей.

Из этого всего можно вывести основной принцип валеологии и валеологического образования. Человек, познай и сотвори себя.

Валеология и педагогика в тесном сотрудничестве накопили некоторый опыт здравотворчества, формирование здорового образа жизни человека, представлений у дошкольников о себе как о представителях человеческого рода, основ безопасности детей дошкольного возраста, необходимых знаний, умений и навыков для организации здорового образа жизни. Этот опыт сотрудничества стал востребован в педагогическом процессе нашего дошкольного учреждения.

**Новизна** в том, что методические рекомендации основываются на современной науке - валеологии. Организация образовательной деятельности воспитанников строится на основе игровой деятельности, что помогает поддерживать интерес в ходе всей деятельности, а также физическую и умственную работоспособность детей, что, в свою очередь, дает положительный оздоровительный эффект, создает условия для формирования мотивации здоровья. Очень важно не упустить те возможности, которые дает детство для формирования у детей оберегающего и ответственного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих их людей, для приобретения детьми устойчивых навыков здорового образа жизни.

Детям необходимо активно изучать свой организм, свои возможности и слабые места, знать принципы восстановления функций и систем организма. Наиболее рационально формировать все эти навыки у детей в игровой форме, включая их в режимные моменты, в ход занятий, использовать в досуговой деятельности.

В дошкольном детстве ребенок приобретает основы личностной культуры, ее базис. Одним из компонентов базиса личностной культуры является ориентировка ребенка в явлениях собственной жизни, деятельности и в себе самом. Поэтому важным звеном в работе детского сада является валеологическое воспитание дошкольников.

У детей 2-3 лет недостаточно сформированы механизмы саморегуляции организма. Ощущение физического дискомфорта приводит к резкому снижению эффективности обучения. Дискомфорт может быть вызван тем, что ребёнок не выспался, ему холодно или жарко, он хочет пить или есть, у него что-то болит и т.д. Педагог должен быть уверен, что малыша ничего не беспокоит.

Общение у детей носит ситуативно-личностный характер. Это означает, что каждому ребёнку необходимо индивидуальное внимание педагога, индивидуальный контакт с ним. Поэтому занятия кратковременны, построены так, чтобы воспитатель мог говорить понемногу, но с каждым ребёнком в отдельности. В этом возрасте малыш еще не может управлять собой по собственному желанию, его поведение носит большей частью непроизвольный характер. Он очень эмоционален, однако его эмоции непостоянны, его легко отвлечь, переключить с одного эмоционального состояния на другое. Активно развивается речь ребенка.

В этом возрасте ребенку важно:

1. Много двигаться.
2. Освоить мелкие движения пальчиков через игры.
3. Осваивать речь.
4. Играть.
5. Выстраивать отношения со взрослыми.
6. Получать помощь взрослого.
7. Иметь достаточно времени для того, чтобы что-то выбрать.

 Данные методические рекомендации разработаны в соответствии со следующими нормативными документами:

* ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ
* ФГОС дошкольного образования (приказ Министерства образования и науки РФ №1155 от «17» октября 2013);
* Постановление Главного государственного санитарного врача

Российской Федерации от 15 мая 2013 г. № 26 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно- эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных

образовательных организаций»;

* Приказ Министерства образования и науки РФ от 11 декабря 2006 года №06-1844 «Примерные требования к программам дополнительного

образования детей для использования в практической работе» ;

* Концепция развития дополнительного образования детей в

Тамбовской области на 2015-2020 годы (распоряжение администрации

Тамбовской области № 326-р от 22.07.2015 г.);

Методические рекомендации не предполагают изучение базовых понятий экологического образования, так как эти знания приобретаются детьми на занятиях по ознакомлению с окружающим миром в детском саду.

Работа проводится с детьми в младшей группе (2-3 лет).

**Цель и задачи методических рекомендаций.**

**Основной целью** являетсяформирование у детей основ здорового образа жизни, добиться осознанного выполнения правил здоровье сбережения и ответственного отношения, как к собственному здоровью, так и здоровью окружающих.

Ориентация воспитанников на здоровый образ жизни основывается на многоэтапной, постоянной, непрерывной учебно-воспитательной работе. Цель реализуется в процессе разнообразных видов детской деятельности: игровой, коммуникативной, трудовой, познавательно-исследовательской, продуктивной, музыкально-художественной.

**Для реализации цели первостепенное значение имеют:**

• забота о здоровье, эмоциональном благополучии и своевременном всестороннем развитии каждого ребёнка;    
• создание в группах атмосферы гуманного и доброжелательного отношения ко всем воспитанникам, что позволяет растить их общительными, добрыми, любознательными, инициативными, стремящимися к самостоятельности и творчеству;   
• максимальное использование разнообразных видов детской деятельности, их интеграция в целях повышения эффективности воспитательно-образовательного процесса;    
• творческая организация (креативность) воспитательно-образовательного процесса;   
• уважительное отношение к результатам детского творчества.    
• единство подходов к воспитанию детей в условиях дошкольного образовательного учреждения и семьи.

**Задачи** образовательного процесса можно сформулировать следующим образом:

*Обучающие.*

1. Помочь детям овладеть основами гигиенической и двигательной культуры.

2. Формировать элементарные знания о строении человеческого тела, о значении организма.

3. Обучать" слушать" и "слышать" свой организм.

4.Формировать правильное поведение ребенка в процессе выполнения всех видов деятельности.

*Воспитательные.*

1. Приобщать к здоровому образу жизни, заботе о своем здоровье, правильном питании и укрепление организма.
2. Формировать привычку  ежедневных физических упражнений.
3. Воспитание культурно - гигиенических навыков.
4. Воспитывать уважение к жизни другого человека, умение сочувствовать, сопереживать чужой боли.

*Развивающие.*

1. Развивать представление о том, что полезно, а что вредно для организма.
2. Развивать умение заботиться о своем здоровье.
3. Развивать способности к установлению причинно-следственных связей между состоянием здоровья и поведением.
4. Развивать основные физические возможности.

**Формы и методы работы с детьми.**

Основными средствами обучения детей является игра, наблюдение, беседы, экспериментирование, развлечения, практическая деятельность.

Занятия с детьми проходят  с сентября месяца по май, 2 раза в неделю, продолжительность до 15 минут во второй половине дня. По объему работа по валеологическому воспитанию рассчитана на один год обучения.

Каждое занятие предполагает различные формы взаимодействия взрослого с ребенком: беседа педагога, вопросы и задания к детям, игровые тренинги, непосредственная образовательная деятельность, продуктивная деятельность, использование художественного слова, экспериментирование, использование ИКТ, итоговые праздники и развлечения соответствующие тематики.

**Работа по валеологическому воспитанию строится по принципам:**

* Интеграция с разными видами деятельности.
* Доступность.
* Учет возрастных особенностей.
* Систематичность и последовательность.
* Постепенная подача материала от простого к сложному.
* Повторение усвоенных правил и норм в течение всего года.
* индивидуальный подход к каждому ребенку и каждой семье на основе учета их интересов и способностей.
* Наглядность.
* Учет особенностей мышления.
* Опора на внутреннюю мотивацию, интересы детей.

В зависимости от поставленных задач на занятиях используются различные методы: словесные, наглядные, практические, чаще всего работа основывается на сочетании этих методов.

***Словесные методы:*** беседы, вопросы, образное слово (стихи, загадки, пословицы), объяснение, напоминание, поощрение, анализ результата собственной деятельности и деятельности сверстников.

***Наглядный метод:*** показ, демонстрация, рисунки и схемы обеспечивают зрительное и слуховое восприятие изучаемого действия.

***Практический метод:*** повторение упражнений с соблюдением их правильного и точного выполнения.

**Ожидаемые результаты**

1. Появление у детей интереса к собственному здоровью.
2. Стремление детей укрепить свое здоровье, используя приобретенные знания и умения.
3. Освоение навыков здоровьесохраняющего поведения.
4. Владение элементарными знаниями о строении функциях организма человека.
5. Повышение уровня адаптации к современным условиям жизни, овладение навыками самооздоровления.
6. Совместное оформление ребенком, педагогом, родителями выставок, фотовыставок.
7. Снижение уровня заболеваемости.
8. Повышение уровня физической подготовленности.
9. Сформировать осознанную потребность в ведении здорового образа жизни.

10. Благотворное влияние на развитие речи, расширение кругозора, физических и нравственных качеств, сохранение и укрепление здоровья.

Диагностика валеологической культуры ребенка помогает выявить способы и образцы социального поведения,  взаимодействия и общения со сверстниками и взрослыми. Выявляет осознанное отношение ребенка к здоровью и жизни человека, решение задач, связанных с поддержанием, укреплением и сохранением здоровья, оказанием элементарной медицинской, психологической  помощи и самопомощи. В работе используются такие методы диагностики как наблюдение, беседа, анкетирование, анализ продуктивной деятельности, вопросы к детям  и др.

 Показателями  эффективности работы по валеологическому воспитанию будет наличие у детей:

* знание правил гигиены и ухода за своим телом;
* знание наиболее опасных факторов риска для здоровья и жизни;
* знание о том, как устроен человек, какие органы нуждаются  в особой защите;
* знание о своем физическом развитии, уровне физической подготовленности.

В результате реализации рекомендаций по валеологическому воспитанию у  детей развиваются такие качества как: любознательность, интерес к здоровью, самостоятельность, познавательная активность.

  Первый этап работы по валеологическому воспитанию направлен на то, чтобы помочь детям осознать себя как человека. Ребёнок должен понять, чем люди отличаются от животных и чем он, отличается от других людей.

Затем малыши знакомятся с частями своего тела, которые они могут видеть *(ручки, ножки, голова и т. д.)*, их назначением и уходу за ними. Следующим этапом работы является ознакомление с органами чувств и с тем как они функционируют.

Система работы разделена на 6 разделов, каждый из которых делится на несколько тем.

I. «Человек – живое существо»

II. «В гостях у Мойдодыра»

III. «Золотые правила питания»

IV. «Мой организм»

V. «Человек и его защита»

VI. «Безопасность детей»

 Раздел «Человек – живое существо» ставит перед собой задачи ознакомления  детей со строением тела человека, с функциями основных органов и систем, с тем, что необходимо человеку для нормального существования. Человек не может прожить  без тепла, света, без пищи и гигиенических навыков, без труда, человеческого общения и занятия спортом.

Второй раздел «В гостях у Мойдодыра» предполагает сформировать у детей элементарные гигиенические  умения и навыки. Что влияет на здоровье людей, как водой и мылом можно предупредить различные болезни, закаливание организма водой, солнцем и воздухом.

Раздел «Золотые правила питания» предполагает дать детям представления о правильном и полезном питании, какие продукты полезны  для организма, а какие – нет. Закрепить у  детей  правила поведения за столом и правила сервировки стола как теоретически, так и практически.

В разделе «Мой организм» мы знакомим детей со строением тела человека, формируем представление о роли различных частей тела и органах чувств.

«Человек и его защита»  - название одного из разделов программы, из которого дети узнают о возникновении болезней и способов их профилактики, о формировании правильного отношения к своему здоровью.

В разделе «Безопасность детей» дается детям представление  об опасных предметах, о правилах поведения дома и на улице.

**Оборудование к сюжетно-ролевым играм** «Спортивный комплекс», «Магазин полезных продуктов», «Больница», натуральные пособия (реальные объекты живой и неживой природы,):  ростомеры, сантиметровые линейки для измерения головы, грудной клетки, градусники для тела, воды, лупы, пипетки, вата, зеркала овощи, фрукты, солнце, вода, аптечка, строение глаза, зубные щетки,  и др.;

**Наглядные пособия**:  подборка энциклопедической литературы,  схематические рисунки, схемы, таблицы,  плакаты.

**Измерительные приборы**: фонендоскоп, весы, часы и их модели.

**Литература**

1.Агаджанова С.Н. «Как сохранить зубы здоровыми и красивыми» Информационно-деловое оснащение ДОУ  / М.2010г.

2.Агаджанова С.Н. Как не болеть в детском саду. СПб., Детство–пресс, 2010.

3.АганджановойС.Н.Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях.// Под ред. В.И.Орла и. СПб., Детство-пресс, 2006

4.Галанов А.С. Игры, которые лечат. М., 2001.

5.Гарнышева Т.П. Как научить детей ПДД? СПб., Детство-пресс, 2010

7.Деркунская В.А. Диагностика культуры здоровья дошкольников. М., 2006.

8.Доскин В. А., Голубева Л. Г. Растем здоровыми. - М. : Просвещение, 2007

9.Змановский Ю. Ф. Воспитаем детей здоровыми. - М., Медицина, 1989.

10.Зайцев Г. Пособие «Уроки Мойдодыра»; «Уроки Айболита. Расти здоровым» /С-П.1997г

11.Иванова А. И. Программа развития « Естественно – научные наблюдения и эксперименты в детском саду. Человек.»

13.Истомина И.В. «Расти здоровым»; В.Я. Хозяинова/К.1989г.

14.Студеникин М.Я. Книга о здоровье детей. Москва, Медицина, 1986

15.М.Ю. Картушина Программа оздоровления дошкольников «Зеленый огонек здоровья»  / М.2009г.

16.Моргунова О. Н. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ: Из опыта работы. - Воронеж: ТЦ “Учитель”, 2005.

17. Носова Е.А., Швецова Т.Ю. Семья и детский сад: педагогическое просвещение родителей. СПб., Детство-пресс, 2009

18.Овчинникова Т.С. Организация здоровьесберегающей деятельности в дошкольных образовательных учреждениях. КАРО, СПб., 2006

19.Г.Остер «Петька-микроб»; «Вредные советы» /М.1999г.

20.Панкратова И. В., Юдина И. И. Растим здоровое поколение // Управление Дошкольным Образовательным Учреждением, № 1 / 2004, стр. 66.М.2008 г.

21.Пензулаева Л.И. «Растем здоровыми и крепкими»

22. Чупаха И.В., Пужаева Е.З. Здоровьесберегающие технологии. М., Ставрополь 2003

**Тематический план занятий**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Неделя** | **№ ОД** | **Тема** | **Цель** |
|  | **I раздел «*Человек – живое существо*»** | | | |
| **Сентябрь** | **1** | **1** | «Чудо света человек» | Дать детям понять, что все люди живущие на Земле имеют сходные по строению тела. Что эти тела отличают людей от животных и растений, но хоть наши тела и похожи мы все совершенно разные. Как жизненные условия влияют на человека и какими возможностями он обладает. |
| **2** | «Вот я какой» | Дать детям понять, что каждый из нас большая ценность. Что ребенок – это личность и он должен заботиться о себе. Поговорить о том, что он растет и какие у него способности. Вызвать интерес к дальнейшему познанию себя. |
| **2** | **3** | «Части тела и их действия» | Дать детям понять, из каких частей тела состоит человек, почему они располагаются именно так, а не иначе. Воспитывать чувство гордости, что ты – человек. |
| **4** | «Это мое тело»  Дидактическая игра  «Если бы я был куклой» | Дать детям понять, из каких частей тела состоит человек, почему они располагаются именно так, а не иначе.  Закрепить полученные знания о движении частей тела, вызвать у детей радость от движения рук, ног, головы. Способствовать возникновению чувства радостного настроения |
| **3** | **5** | «Зачем человеку скелет» | Дать представление о том, что у человека внутри есть кости, которые составляют подвижную конструкцию – скелет нашего тела. Скелет защищает внутренние органы от повреждений. Поговорить об опасности переломов и как их избежать. |
| **6** | «Прямая спина – залог здоровья» | Научить детей грамотно и правильно ухаживать за своим телом, помочь сформировать красивую осанку. |
| **4** | **7** | «Мышцы – это сила» | Дать детям понять, что такое мышца и что только благодаря им мы можем выполнять движения. Воспитывать чувства любви к своему телу и восхищения его возможностями. |
| **8** | Досуг: «Чтобы сильным быть, надо со спортом дружить» | Создать приподнятое, радостное настроение, оптимистический настрой на будущее. Желание заниматься спортом, вести активную жизнь. |
|  | **II раздел «*В гостях у Мойдодыра*»** | | | |
| **Октябрь** | **1** | **1** | «Надо, надо умываться по утрам и вечерам» | Познакомить детей с культурно-гигиеническими навыками, с предметами личной гигиены. Приучать детей к чистоте, совершенствовать навыки умывания перед едой и после неё. |
| **2** | «Всегда и везде – вечная слава воде!» | Рассказать о пользе закаливания водой. Воспитывать потребность в сохранении здоровья. |
| **2** | **3** | «В гости к Мойдодыру» | Развивать у детей понимание значения и необходимости гигиенических процедур. Формировать основы здорового образа жизни детей. Воспитывать привычку ежедневного соблюдения гигиенических процедур. |
| **4** | «О мыльной пене и расческе» | Продолжать формировать навыки гигиены. Умываться, чистить зубы, расчесывать волосы. Вытирать лицо только своим полотенцем. Воспитывать желание быть опрятным. |
| **3** | **5** | «Девочка чумазая» | Формировать потребность в соблюдении культурно-гигиенических навыков. Закреплять навыки ухода за своим телом. |
| **6** | «Для чего надо мыть руки» | Воспитывать культурно – гигиенические навыки, приобщать к здоровому образу жизни. |
| **4** | **7** | «Будем здоровы – дружим с водой» | Формировать навыки здорового образа жизни, развитие речи детей и двигательной активности  Закреплять знания детей об умывании, предметов туалета и их назначении, о свойствах воды. Воспитывать у детей культурно-гигиенические навыки, побудить детей к постоянному их соблюдению желание всегда быть красивыми, чистыми, аккуратными, уважительно относиться к своему телу. |
| **8** | «Одевание и раздевание. Складывание одежды» | Приучать детей правильно и последовательно снимать и надевать одежду и складывать её на стульчик,  в шкаф. |
| **Ноябрь** | **1** | **9** | «Очень людям нужен сон» | Обучать заботиться о себе. Закреплять значение о том, что сон необходим человеку, запомнить правила поведения перед сном. Развивать интерес к своему здоровью. |
| **10** | Досуг «Вопрос чистоты» | Приобщение детей к здоровому образу жизни через формирование культурно – гигиенических навыков, поддержание духовной установки по отношению к окружающему миру. |
| **III раздел «*Золотые правила питания*»** | | | |
| **2** | **1** | «Что нам надо кушать» | Формировать представление детей о необходимых телу человека веществах, расширять словарный запас, познакомить с новой сказкой. |
| **2** | «В гости к Витаминке» | Познакомить детей с продуктами, полезными и вредными для здоровья и хорошего настроения. Закрепить название продуктов, овощей и фруктов. Рассказать о пользе витаминов и их значении для здоровья человека. Воспитывать потребность в здоровом питании. |
| **3** | **3** | «Фрукты и овощи полезны взрослым и детям» | Уточнять знания детей о полезных продуктах, их значении для здоровья и хорошего настроения. Развивать логическое мышление. |
| **4** | «Как мы учили аккуратно кушать Мишку. Приём пищи» | Помочь  привыкнуть к новому вкусу, к новой обстановке во время приёма пищи. Воспитывать у детей культуру еды. |
| **4** | **5** | «Накормим куклу» | Закрепить представление детей о значении питания в жизни человека, о полезных и вредных продуктах. Уточнить навыки правильного приема пищи. |
| **6** | «Поможем вылечить Зайчика» | Уточнить понятие о витаминах, рассказать их значении для жизни, взаимосвязи здоровья и питания. Закреплять знание о пользе овощей и фруктов для здоровья. Воспитывать у детей понимание ценности здоровья, потребности быть здоровым. |
| **Декабрь** | **IV раздел «*Мой организм*»** | | | |
| **1** | **1** | «Части тела и их действия» | Формировать у детей понимание значения отдельных частей своего тела: руки, ноги, голова, туловище. Развивать умение соотносить свои движения со словами песенки. Воспитывать чувство гордости, что ты человек. |
| **2** | «Мои руки» | Формировать представление детей о руках человека, об их значении в нашей жизни. Рассказать об опасных предметах, средствах и способах защиты и обработки ран. Развивать мелкую моторику и тактильную чувствительность. |
| **2** | **3** | «Нам без рук никак нельзя» | Закреплять умение детей различать и называть части тела. Развивать речь, мышление, воображение. Воспитывать уважение к своему здоровью. Познакомить с массажными мячиками. |
| **4** | «Мои пальчики» | Рассказать детям о пальцах, и об их именах, разучить упражнения для развития пальчиков, обогащать  словарный запас, активизировать в речи детей слова обозначающие действие, развивать внимание, воспитывать культуру поведения. |
| **3** | **5** | «Наши руки могут…» | Закрепить умение детей различать и называть части тела. Воспитывать уважение к своему здоровью. Развивать мелкую моторику и тактильную чувствительность. |
| **6** | «Кожа или живая одежда» | Дать представление о том, что кожа – это покров тела человека, она постоянно обновляется, выполняет много функций является нашей защитой. |
| **4** | **7** | «Зимние забавы» | Познакомить детей с зимними видами спорта. Формировать представление о сезонной одежде. Воспитывать уважение к своему здоровью. |
| **8** | «Зачем человеку нос?» | Познакомить детей с носом, как органом обоняния, его функциями и значением в нашей жизни. |
| **Январь** | **1** | **9** | «Мой нос» | Объяснить детям способы ухода за носом. Обучать упражнениям, улучшающим кровообращения верхних дыхательных путей, повышающих устойчивость организма к холоду и инфекциям. |
| **10** | «Путешествие воздушных человечков» | Дать детям представление о том, что дыхание - это одна из важнейших функций организма. Показать роль дыхания для жизни человека. Познакомить с дыхательным путем, с механизмом вдоха – выдоха. |
| **2** | **11** | «Наши ушки» | Познакомить детей с органами слуха, помочь осознать особенности их функционирования.  Формировать у детей понимание роли слуха для ориентировки в окружающей действительности и для овладения речью. |
| **12** | «Чтобы уши слышали» | Познакомить с элементарными правилами безопасности и гигиены органов слуха. Развивать слуховое внимание. Воспитывать бережное отношение к своему телу. |
| **3** | **13** | «Для чего нужен язычок» | Дать детям первичные знания о языке человека, его функциях и значении. Учить различать и называть вкус разных продуктов. Обучать правильному звукопроизношению. Стимулировать развитие мышц, поднимающих язык. Воспитывать бережное отношение к своему телу. |
| **14** | «Глазки подсказки» | Формировать представление детей о глазах человека, об их значении в нашей жизни. Познакомить с болезнями глаз. Учить бережно, относиться к своему здоровью. Показать упражнения для глаз. Тренировать зрительную память. |
| **4** | **15** | «Пять помощников моих» | Закреплять у детей умение понимать значение отдельных частей своего тела: глаза, ушей, носа, рта. Различать детей по одежде, прическе, цвету волос и другим особенностям. Развивать зрительное и слуховое внимание, обоняние и вкусовые качества. |
| **16** | «Для чего нужны ноги?» | Расширять представление детей о строении и значении ног в нашей жизни. Формировать представление о болезнях ног, правилах гигиены, отношения к своему здоровью. Развивать и укреплять мышцы и укреплять мышцы стопы. Воспитывать доброе отношение к людям. |
| **Февраль** | **1** | **17** | «Наши ноги могут…» | [Повысить](http://ds50.ru/zanyatiya_v_detskom_sadu/2131-kak-povysit-kachestvo-usvoeniya-prochitannogo-u-doshkolnikov-konspekt-zanyatiya-v-detskom-sadu.html) интерес детей к своему здоровью. Продолжать знакомить [детей](http://ds50.ru/zanyatiya_v_detskom_sadu/276-vliyanie-navykov-dvigatelnoy-aktivnosti-u-detey-doshkolnogo-vozrasta-s-vyyavlennym-dizartricheskim-sindromom-na-zvukoproiznoshenie-konspekt-zanyatiya-v-detskom-sadu.html) с частями тела (руки, ноги). Помочь осознать значение их в жизни и деятельности человека. Развивать познавательные процессы: мышление, воображение, связную речь, зрительное и двигательное восприятие. Тренировать детей в лепке. |
| **18** | «Мое Сердце» | Сообщить детям элементарные сведения о внутренних органах (сердце). Сформировать основные понятия о внешнем виде, функциях и роли сердца для здоровья Обучать детей. детей охранять свое здоровье, усвоить правила ухода за сердцем. Воспитывать нравственные качества и привычки. |
| **2** | **19** | «Путешествие к Королеве зубной щетке» | Познакомить детей с правилами ухода за зубами. Показать правила чистки зубов. Воспитывать желание быть здоровыми, внимательно относиться к себе. |
| **20** | «Почему мои зубки заболели» | Познакомить детей с причинами заболевания зубов. Рассказать о пользе витаминов, полезной пищей и её значении для здоровья зубов. Воспитывать потребность в здоровом питании. |
| **3** | **21** | «Следить за здоровьем зубов. Как надо чистить зубы» | Закрепить правила ухода за зубами и правила чистки. Учить ежедневно, совершать гигиенические процедуры полости рта. Воспитывать желание быть здоровыми, внимательно относиться к себе. |
| **22** | «Про носовой платок, расческу и зубную щетку» | Формировать мотивацию к здоровому образу жизни посредством игровой деятельности. Помогать осваивать предметы личной гигиены. |
| **4** | **23** | «Путешествие в страну «Здоровье» | Снятие эмоционального напряжения и скованности; Развивать способности выражать свое эмоциональное состояние; потребности в чистоте и опрятности, необходимости занятий физическими упражнениями. Обучать элементарным мыслительным операциям. Воспитывать желание быть здоровыми, бережно относиться к себе и окружающим. |
| **24** | «Что мы можем» | Развивать тонкую моторику пальцев рук, моторику крупных частей тела, равновесие и координацию движений, тактильное восприятие; слуховую и зрительную память тренировать глазные мышцы; закреплять навык выполнения словесной инструкции, развивают устойчивость и концентрацию внимания. |
|  | **V раздел *«Человек и его защита»*** | | | |
| **Март** | **1** | **1** | «Откуда берутся болезни?» | Познакомить с причинами заболеваний у детей интерес к сохранению своего здоровья. Воспитывать привычку к ежедневному выполнению культурно-гигиенических навыков. |
| **2** | «Быть здоровыми хотим». | Формировать представления детей о зависимости здоровья от двигательной активности;  уточнить знания дошкольников о полезных свойствах воздуха с опорой на исследовательские действия, продолжать обучать осознанно подходить к своему питанию, уточнить знания о витаминной ценности продуктов;  развивать познавательный интерес, мышление, воображение детей. |
| **2** | **3** | «Медвежонок спортсмен» | Познакомить детей с некоторыми видами спорта. Способствовать формированию основ здорового образа жизни, потребность заниматься физической культурой и спортом. Воспитывать интерес к новым познаниям. |
| **4** | «Победим микроба» | Дать детям элементарное представление о микробе, разъяснить, что человек в силах уберечь себя сам от болезней, воспитывать желание быть здоровым. |
| **3** | **5** | «Наш доктор Айболит» | Познакомить детей с профессией врача и медсестры, выполняемой работы, предметами, которые помогают в труде. Развивать интерес, любознательность. Воспитывать у детей культуру поведения-правила поведения в больнице, уважение труду врача. Формировать понимание ценности здоровья. |
| **6** | «Экскурсия в медицинский кабинет» | Продолжать знакомить с профессиями врача и медицинской сестры. Закреплять знания детей о предметах, необходимых для работы врачу, медицинской сестре. Учить осознавать воспринимать врачебные предписания и строго выполнять их. Воспитывать уважение к людям этих профессий. |
| **4** | **7** | «Если ты заболел» | Воспитывать у детей понимание. Ценности здоровья и потребность быть здоровым. Закреплять знания о том, что при недомогании детей должны говорить об этом взрослым. Температура-признак заболевания. |
| **8** | «Полезные и вредные лекарства» | Познакомить детей с правилами пользования лекарствами. Рассказать детям о том, что витамины не только помогают человеку вылечиться, но и стать причиной отравления или другой болезни. Поддерживать у детей интерес к сохранению своего здоровья. Воспитывать осторожность. |
| **Апрель** | **1** | **9** | «В гости к Колобку» | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, совершенствовать ориентировку в пространстве, умение двигаться в заданном направлении. Воспитывать смелость и самостоятельность.  Вызвать у детей хороший эмоциональный отклик на игровое занятие и желание участвовать в нём |
| **10** | «Если хочешь быть здоров – закаляйся!» | Познакомить с профилактикой заболеваний: самомассаж, закаливание, правильное дыхание, гимнастика. Рассказать о пользе соблюдения режима и водных процедур. |
| **2** | **11** | «Закаляемся с Колобком» | Закреплять знания и практические умения по закаливанию; развивать познавательный интерес, интерес к поисковой деятельности; дать элементарные знания о значении соли для здоровья человека, воспитывать желание быть здоровыми, бережно относиться к здоровью своему и окружающих |
| **12** | «Кто со спортом дружит – тот никогда не тужит» | Познакомить детей с различными видами спорта. Вызвать у них интерес и желание заниматься спортом, вести двигательную активную жизнь, быть здоровым. |
| **3** | **13** | «Режим дня» | Сформировать у детей представление о правильном режиме дня и пользе его соблюдения для здоровья. Рассказать детям о сне и почему ребенок должен спать и как здоровый сон влияет на его здоровье. |
| **14** | Развлечение «Посмотри – что я могу» | Закрепить и расширить представления детей об их возможностях: видеть, слышать, определять запахи, вкус. Вызвать чувство восхищения от умения и желание совершенствовать его дальше. Вызвать у детей радостное, бодрое настроение, желание поделится им с друзьями. |
| **4** | **15** | «Как я буду заботиться о своем здоровье» | Закрепить с детьми с элементы самомассажа, упражнения по профилактике плоскостопия, нарушении осанки, коррекции зрения, правильного дыхания. |
| **16** | «Что полезно детям» | Закрепить  представление детей о здоровой и полезной пищи; элементарные представления о витаминах; названия овощей и фруктов. Рассказать о пользе молока и молочных продуктов. |
|  | **VI раздел *«Безопасность детей»*** | | | |
| **Май** | **1** | **1** | «Опасные предметы дома» | Дать детям сведения об опасных вещах (колющих, режущих, электроприборах). Показать, что домашние вещи могут стать опасными в руках детей. Закрепить знания о том, какими предметами можно играть. Формировать основы опасности. |
| **2** | «Правила безопасности дома для малышей». | Помочь детям запомнить основную группу предметов, опасных для жизни и здоровья и самостоятельно сделать выводы о последствиях неосторожного обращения с ними; развивать внимание, память. |
| **2** | **3** | «Медведи в гостях у детей» | Закрепить знания о предметах, которые могут быть объектами возникновения опасности. Формировать основы безопасного поведения в группе. |
| **4** | «Осторожно – лекарство!» | Продолжать знакомить с правилами пользования лекарствами. Рассказать детям о том, что самим брать лекарства запрещается, можно только взрослым. Рассказать детям о том, что лекарство – наши спасители и помощники в болезнях. Но обращаться с ними надо умело. |
| **3** | **5** | «Чем мы дышим» | Дать детям представление о том, что наше здоровье зависит от чистоты окружающей среды. Познакомить детей с экологическими санитарами, поговорить о чистоте помещений и проветривании. |
| **6** | «Опасности на улице» | Познакомить детей с правилами поведения на улице. |
| **4** | **7** | Досуг «День здоровья» | Продолжать укреплять здоровье детей, развивать физические качества, обобщить элементарные валеологические знания детей. |
| **8** | Индивидуальный опрос (контрольный) | Выявить полноту, глубину, достоверность представлений о человеческом организме, осознанности полученных знаний. |

**Содержание**

**I раздел «*Человек – живое существо*»**

1. «Чудо света человек»

*Теория:* Беседа о том, что все люди похожи друг на друга. Рассказ о возможностях человека. Сравнение тела животного и человека.

*Практика:* Дидактическая игра «Умею – не умею». Создание панно из вырезанных картинок с изображением людей.

1. «Вот я какой»

*Теория:* Объяснение понятия слова *здравствуйте.* Чтение стихотворения о теле. Объяснение необходимости двигаться. Показ как выполнять самомассаж.

*Практика:* Игра «Где же наши детки». Дидактическая игра «Получился человечек». Выполнение упражнений самомассажа.

1. «Части тела и их действия»

*Теория:* Продолжать объяснять детям значение частей тела: руки, ноги, голова, туловище.

*Практика:* Рассматривание иллюстраций «Тело человека», игра «Покажи и назови правильно». Дидактическая игра «Что умеют ноги и руки». Выполнение упражнений самомассажа.

1. «Это мое тело»

*Теория:* Рассказ из каких частей тела состоит человек, какими возможностями обладает тело человека.

*Практика:* Дидактическая игра «Если бы я был куклой». Игра «Покажи и назови».

1. «Зачем человеку скелет»

*Теория:* Рассказ о том, какую функцию выполняет скелет человека. Беседа об опасностях переломов.

*Практика:* Игра «Хорошо – плохо». Выполнение релаксационных упражнений.

1. «Прямая спина – залог здоровья»

*Теория:* Беседа о правильной осанке. Показ, как правильно сидеть за столом.

*Практика:* Игра «Что надо делать, чтобы быть красивым». Выполнение упражнений для правильной осанки.

1. «Мышцы – это сила»

*Теория:* Рассказывание о мышцах человека. Просмотр видеоролика о сокращении мышц.

*Практика:* Составление фигуры человека. Игры с массажными мячами.

1. Досуг: «Чтобы сильным быть, надо со спортом дружить»

*Теория*: Рассказ о пользе физических упражнений для здоровья человека и улучшения настроения.

*Практика:* Выполнение физических упражнений.

**II раздел «*В гостях у Мойдодыра*»**

1. «Надо, надо умываться по утрам и вечерам»

*Теория*: Чтение стихотворения К.Чуковского «Мойдодыр».

*Практика:* Выполнение движений как мыть руки и умываться.

1. «Всегда и везде – вечная слава воде!»

*Теория*: Беседа о пользе закаливания водой. Показ способов закаливания.

*Практика:* Выполнение гигиенических навыков. Выполнение упражнений самомассажа.

1. «В гости к Мойдодыру»

*Теория*: Рассматривание предметов гигиены и туалетных принадлежностей.

*Практика:* Дидактическая игра Чудесный мешочек». Сюжетно – отобразительная игра «Научим кукол умываться»

1. «О мыльной пене и расческе»

*Теория*: Рассказ о мыльной пене и расческе.

*Практика:* Игра «Поможем Аленке принять душ». Массаж рук «Мыло»

1. «Девочка чумазая»

*Теория*: Чтение стихотворения «Девочка чумазая» Показ правильного алгоритма мытья рук, лица

*Практика:* Игра «Покажи и назови правильно» Выполнение процесса умывания детьми самостоятельно. Массаж «Умывалочка»

1. «Для чего надо мыть руки»

*Теория*: Беседа о гигиене. Рассказ о пользе закаливания водой.

*Практика:* Дидактическая игра «Хорошо – плохо». Массаж «Хомячок».

1. «Будем здоровы – дружим с водой»

*Теория*: Беседа о культурно - гигиенических правилах. Просмотр видеозаписи.

*Практика:* Выполнение закаливающих упражнений.

1. «Одевание и раздевание. Складывание одежды»

*Теория*: Беседа о бережном отношении к одежде. Показ способа складывания одежды.

*Практика:* Дидактическая игра «У нас порядок», «Оденем куклу на прогулку»

1. «Очень людям нужен сон»

*Теория*: Беседа о пользе сна для человека.

*Практика:* Пальчиковая игра: «Этот пальчик хочет спать». Выполнение релаксационных упражнений.

1. Досуг «Вопрос чистоты»

*Теория*: Беседа о чистоте рук, лица, одежды.

*Практика:* Подвижная игра «Зайка беленький сидит». Просмотр мультфильма «Вопрос чистоты».

**III раздел «*Золотые правила питания*»**

1. «Что нам надо кушать»

*Теория*: Рассказ о правильных продуктах, об их влиянии на организм человека. Рассказ сказки «Про двух мышат».

*Практика:* Игра «Вредно – полезно»

1. «В гости к Витаминке»

*Теория*: Рассказ о витаминах и их пользе. Объяснить как витамины влияют на организм.

*Практика*: Игра «Больница» Раскрашивание витаминок. Игра «Полезно – вредно»

1. «Фрукты и овощи полезны взрослым и детям»

*Теория*: Беседа о пользе фруктов, знакомство с некоторыми из них.

*Практика*: Пальчиковая гимнастика «Апельсин». Игра «Чудесный мешочек». Массаж «Неболейка».

1. «Как мы учили аккуратно кушать Мишку»

*Теория*: Беседа о правилах поведения за столом. Чтение стихотворения.

*Практика*: Дидактическая игра «Чудесный мешочек». Выполнение упражнений для правильной осанки.

1. «Накормим Куклу. Приём пищи»

*Практика:* Сюжетно – отобразительная игра «Научим кукол првильно кушать».

1. «Поможем вылечить зайчика»

*Теория*: Беседа о пользе фруктов и овощей .

*Практика:* Игра «Полезно – вредно». Массаж «Неболейка»

**IV раздел «*Мой организм*»**

1. «Части тела и их действия»

*Теория*: Рассказ о частях тела. Рассматривание иллюстраций.

*Практика:* Игра «Умею – не умею». Пальчиковая гимнастика «Дружба».

1. «Мои руки»

*Теория*: Беседа о значении рук, о правилах безопасности.

*Практика:* Дидактическая игра «Что умеют наши ручки». Пальчиковая гимнастика.

1. «Нам без рук никак нельзя»

*Теория*: Беседа о сохранении здоровья рук.

*Практика:* Дидактическая игра «Что надо сделать?». Массаж рук.

1. «Мои пальчики»

*Теория*: Рассказ о пальцах человека, как они называются.

*Практика:* Дидактическая игра «Чего не хватает?». Пальчиковая гимнастика.

1. «Наши руки могут…»

*Теория*: Беседа о необходимости рук для человека.

*Практика:* игры с массажными мячами.

1. «Кожа или живая одежда»

*Теория*: Беседа о коже человека, какие выполняет функции.

*Практика*: Выполнение массажа «Неболейка», «Умывалочка».

1. «Зимние забавы»

*Теория*: Беседа о зимних видах спорта. Рассказ о необходимости теплой одежды в холодное время года.

*Практика*: Дидактическая игра «Оденем Куклу на прогулку». Пальчиковая гимнастика «Вышли пальчики гулять».

1. «Зачем человеку нос?»

*Теория*: Рассказ о носе, его назначении, правильном уходе за ним.

*Практика:* Экспериментирование. Игра с элементами самомассажа. Дидактическая игра «Чудесный мешочек».

1. «Мой нос»

*Теория*: Беседа о мерах безопасности и гигиене носа. Показ точечного массажа носа.

*Практика:* Выполнение точечного массажа. Игра «Угадай по запаху».

1. «Путешествие воздушных человечков»

*Теория*: Беседа о роли дыхания. Просмотр видеозаписи «Как мы дышим»

*Практика:* Выполнение упражнений дыхательной гимнастики. Экспериментирование с воздухом.

1. «Наши ушки»

*Теория*: Беседа об органах слуха и их особенностях

*Практика:* Выполнение саммомассажа ушек.

1. «Чтобы уши слышали»

*Теория*: Беседа об ушах, их пользе для человека. Рассказ о првилах ухода за ушами.

*Практика:* Игра с элементами массажа «Ушки, ушки». Дидактическая игра «Что звучит?»

1. «Для чего нужен язычок»

*Теория*: Беседа о язычке, его функциях и назначении.

*Практика:* Экспериментирование. Гимнастика для языка. Дидактическая игра «Угадай на вкус».

1. «Глазки подсказки»

*Теория*: Беседа о глазах и их назначении. Рассказ о болезнях глаз. Поговорить о правилах поведения, чтобы не повредить глаза, огигиене и безопасности. Показ упражнений для глаз.

*Практика:* Гимнастика для глаз «Зайка». Дидактическая игра «Здравствуйте глазки».

1. «Пять помощников моих»

*Теория*: Рассказ о соблюдении режима дня, о сне и почему человек должен отдыхать и как сон влияет на здоровье.

*Практика:* Игра «Вижу, слышу, различаю на вкус и запах» Пальчиковая игра «Очки». Игра «Как беречь мои глазки».

1. «Для чего нужны ноги?»

*Теория*: Беседа о значении ног в жизни человека, о правилах гигиены. Показ упражнений для укрепления мышц ног.

*Практика:* Выполнение упражнений. Разучивание самомассажа. Игра «Мы шагаем».

1. «Наши ноги могут…»

*Теория*: Показ возможностей наших ног. Беседа о спорте.

*Практика*: Выполнение упражнений для ног.

1. «Мое сердце»

*Теория*: Беседа о работе сердца и его защите.

*Практика*: Экспериментирование. Выполнение дыхательных упражнений.

1. «Путешествие к Королеве зубной щетке»

*Теория*: Беседа о зубах и правилах ухода заними. Показ правил чистки зубов.

*Практика:* Психотренинг «Заряд бодрости» Игровые упражнения с Зайкой.

1. «Про носовой платок, расческу и зубную щетку»

*Теория*: Беседа о правилах гигиены.

*Практика:* Рисование «Щетинки у зубной щетки». Игры «Повторяй за мной», «Почему заболели зубки».

**V раздел «*Человек и его защита*»**

1. «Откуда берутся болезни?»

*Теория*: Беседа о причинах заболевания и их предотвращении.

*Практика:* Дидактическая игра «Выбери что нужно». Массаж рук «Мыло». Массаж «Умывалочка».

1. «Быть здоровыми хотим»

*Теория*: Беседа о пользе физических упражнений, воздуха.

*Практика:* Экспериментирование с воздухом. Игра «Полезно – вредно». Выполнение упражнений на дыхание.

1. «Медвежонок спортсмен»

*Теория*: Знакомство с некоторыми видами спорта.

*Практика:* Выполнение упражнений. Дидактическая игра «Выбери что нужно». Психотренинг «Заряд бодрости»

1. «Победим микроба»

*Теория*: Беседа о витаминах и их пользе. Объяснить, что человек может уберечь себя от болезней.

*Практика*: Массаж «Неболейка». Дидактическая игра «Выбери что нужно». Выполнение физических упражнений.

1. «Наш доктор Айболит»

*Теория*: Беседа о профессии врача.

*Практика*: Массаж «Неболейка». Психотренинг «Заряд бодрости».

1. «Экскурсия в медицинский кабинет»

*Теория*: Беседа о предметах необходимых врачу для работы.

*Практика*: Игра «Больница».

1. «Если ты заболел»

*Теория*: беседа о признаках заболевания.

*Практика*: Игра «Больница»

1. «Полезные и вредные лекарства»

*Теория*: Беседа о пользе и вреде лекарственных средств, о пользе витаминов.

*Практика*: Экспериментирование с воздухом. Игра «Полезно – вредно». Выполнение упражнений на дыхание.

1. «В гости к Колобку»

*Практика*: Выполнение физических упражнений.

1. «Если хочешь быть здоровым – закаляйся!»

*Теория*: Беседа о профилактике заболеваний. Рассказ о закаливании водой.

*Практика*: Оздоровительная минутка «Воздушные шары». Ходьба по массажным коврикам с проговариванием слов.

1. «Закаляемся с Колобком»

*Теория*: Беседа о пользе соли для здоровья человека.

*Практика*: выполнение закаливающих процедур. Ходьба по массажным коврикам.

1. «Кто со спортом дружит – тот никогда не тужит»

*Теория*: Беседа о видах спорта.

*Практика*: Выполнение физических упражнений и упражнений самомассажа.

13. «Режим дня»

*Теория*: Беседа о необходимости соблюдения режима дня для здоровья.

*Практика*: Пальчиковая гимнастика «Это пальчик…» Психотренинг «Заряд бодрости».

14.Развлечение «Посмотри что я могу»

*Практика*: Выполнение физических упражнений и элементов самомассажа.

15. «Как я буду заботиться о своем здоровье».

*Теория*: Беседа о здоровом образе жизни.

*Практика*: Выполнение упражнений по профилактике плоскостопия, нарушении осанки, коррекции зрения, правильного дыхания.

16. «Что полезно детям»

*Теория*: Рассказ о продуктах и витаминах, об их влиянии на организм человека. О пользе молока.

*Практика*: Игра «Хорошо – плохо». Пальчиковая гимнастика «Апельсин».

**VI раздел «*Безопасность детей*»**

1. «Опасные предметы дома»

*Теория*: Беседа о правилах поведения дома.

*Практика*: Игра «Опасно – безопасно». Выполнение упражнений с массажными мячами.

1. «Правила безопасности дома для малышей»

*Теория*: Беседа о правилах безопасности. Чтение «Кошкин дом»

*Практика*: Пальчиковая гимнастика «Карандаши». Игра «Угадай и назови». Массаж «Неболейка».

1. «Медведи в гостях у детей»

*Теория*: Беседа об опасных предметах. Чтение стихотворения.

*Практика*: Игра «Мишка шалунишка». Дыхательная гимнастика «Мыльные пузыри».

1. «Осторожно – лекарство»

*Теория*: Беседа об умелом обращении с лекарствами.

*Практика*: Игра «Опасно – Безопасно». Выполнение массажа «Неболейка»

1. «Чем мы дышим»

*Теория*: Беседа о чистоте помещений и окружающей среды.

*Практика*: Дыхательная гимнастика «Мыльные пузыри».

1. «Опасности на улице»

*Теория*: Беседа о правилах дорожного движения.

*Практика*: Рисование «Светофор». Пальчиковая гимнастика «Карандаши»

1. «День Здоровья»

*Практика*: Выполнение физических упражнений, упражнений по профилактике плоскостопия, нарушении осанки, коррекции зрения, правильного дыхания.

**Учебный план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Разделы** | **Количество занятий** | **Количество часов** | | **Форма проведения** | **Сроки исполнения** |
| Человек – живое существо | 8 | 2 | | Беседа, дидактические игры, игровые упражнения, рассмотрение картинок | Сентябрь |
| В гостях у Мойдодыра | 10 | 2часа 30 минут | | Беседа, дидактические игры, игровые упражнения | Октябрь-ноябрь |
| Золотые правила питания | 6 | 1час 30 минут | | Беседа, игры, дидактические игры, игровые упражнения | Ноябрь |
| Мой организм | 24 | 6 | | Беседа, дидактические игры, рисование, лепка | Декабрь - февраль |
| Человек и его защита | 16 | 4 | | Беседа, дидактические игры, игровые упражнения, рассмотрение картинок | Март-апрель |
| Безопасность детей | 7 | 1 час 45 минут | | Беседа, дидактические игры, игровые упражнения, | Май |
| Итоговое занятие | 1 | 15 минут | | Беседа, игры, дидактические игры, игровые упражнения | Май |
| Итого занятий: 72 | | | Итого часов: 18 | | |