Муниципальное образовательное учреждение

 Дивинская средняя школа (дошкольное отделение)

Система работы по формированию навыков ЗОЖ у детей старшего дошкольного возраста

Воспитатель: Павловская Е.Э.

2022г

**Система работы по формированию навыков ЗОЖ у детей старшего дошкольного возраста**

**Задачи на 1 квартал:**

-расширять знание детей о себе, своем имени, фамилии, возрасте, наследственных особенностях, телосложении, походке, реакции на некоторые продукты питания;

-рассказать для чего нужно сердце, почему оно стучит, для чего нужны глаза, уши, как мы двигаемся, дышим, общаемся с другими людьми

-дать детям некоторые представления о функциях нашего организма;

-развивать мыслительные , познавательные способности и память;

-формировать у детей желание познавать себя.

 **Старшая группа.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание** | формы организации | методические приемы | развивающая среда | работа с родителями |
| 1.«Наша драгоценная голова»,2.«Гигиена глаз»,3.«Сердце- неутомимый мотор»,4. «Познай себя-Как мы дышим», 5.«Познай себя- Как мы едим», 6.«Познай себя- Органы чувств», 7.«Из чего сделаны девчонки и мальчишки» 8.«Как мы видим»,«Наши глаза- зеркало души» 9.«Кожа видит, слышит, чувствует»10.«Как я устроен»11.«Опора для мышц и всех органов- скелет»12.Как защитить скелет от болезней и травм»13. «Я-человек»  | групповаягрупповаяпо подгруппампо подгруппамгрупповаягрупповаягрупповаягрупповаягрупповаягрупповаягрупповаягрупповая | беседанаблюдениезанятиеэкспериментопытыбеседазанятиезанятиезанятиенаблюдениезанятиеИтоговое занятие | развив.игра«Познай себя»моделир.схемы«Как мы дышим»развив.игра «Как я устроен» | Консультация«Гигиена глаз»Практикум«Познай себя»Собрание«Итоги работы по теме:Я-человек»Рекомедации«Как защитить скелет от травм»информационнаякорзина«Ответы на вопросы родителей»Совместное занятие«Я-человек» |
| «Собери фигуру человека», «Угадай на ощупь»« Удивительное лицо»,« Какие мы разные»,«Мои друзья» | по подгруппаминдивидуальн.групповаяиндивидуальн.,по подгруппам | Дидактические игры | развивающиеигры |  Рекомендации родителей:«Дидактические игры для детей 6 лет» |
| « Как мы слышим?»,«Что умеют наши глаза?,«Как мы дышим?»«Защити свою кожу сам» и др. | по подгруппаминдивидуальн.групповаяиндивидуальн., | занятиеопытынаблюдениязанятия |  |  информацион ный стенд«Что умеют наши глаза» |
| Правила ухода за ушами.Правила ухода за зубами.Полоскание рта (профилактика кариеса). | по подгруппаминдивидуальн.групповая | беседанаблюдениесовместная деятельностьс педагогом |  | Рекомендации«Правила ухода за зубами |
|  «Змейка»,«Комарик»,«Совушка-сова»«Паучок» | групповаяиндивидгрупповаяиндивид | упражнениядлярасслабленииглаз | Пособиетренажер- | Тренинг «Расслабление и коррекция глаз» |
| «Я в ладоши хлопаю»«Черепаха»,«Снеговик»,«Мышки и пышки»«Крокодил», | групповаягрупповаягрупповаягрупповаяиндивидуальн. | самомассаждля руки ног |  | Консультация«Методы и приемы самомассажа для рук и ног» |
| «Волк во рву»,«Хитрая лиса»,«Гуси-лебеди»«Поймай рыбку»«Пингвины»«Пустое место»«Медведь и зайцы»и др. | групповая | Подвижные игры | Маскискакалкиобручимячи | Консультация«Значение подвижной игра в жизни дошкольника» |
| «Солнышко»«Ветер»«Буратино»«Ходят волны кругом»«По тропинке шли, шли…и др. | групповая | Физкультминутки |  | Беседа«Зачем нужны физминутки» |
| «Движение-это жизнь»,«Спорт-залог здоровья», «Джунгли зовут» | групповаягрупповая | Физкультурный досуг | кеглиобручигимн.скам.кубикишнуры |  Участиевфизкультурном досуге «Спорт-залог здоровья» |
| «Физкульт-ура!» | групповая | праздник | мячиразногоразмерамешки с пескомдляметания |  мастер- класс «Движение-это жизнь» из опыта родителей |
| «Воздушный шарик»,«Сдуй пушинку»«Султанчики»,«Рычание»«Бабочки» и др. | групповаяиндивидгрупповаяиндивидпо подгруппам | упражнения для дыхания | Султанчикиперьявоздушншарикитрубочки |  Тренинг «Разучивание упражнений для дыхания» |
| «Моя семья»«Прятки»«Капуста»«На лужок»«Этот пальчик»«Помощники» и др. | групповаяиндивидгрупповаяиндивидгрупповаяиндивид | пальчиковыеигры |  | Рекомендации«Виды пальчиковых игр» |
| «Греемся»,«Два оленя»«Море волнуется»,«Сказочный лес» | групповая | упражненияна релаксацию | пособия для релаксации,аудио-запись |  информационный стенд «Упражнения на релаксацию» |
| «Попугайчики»,«Наклоны»«Медуза» | групповая | динамическаяпауза | аудио-запись |  |
| «Делай прическу»,«Помни про себя»,«Как стать геркулесом»«Скорая помощь» | групповаяиндивидгрупповаяиндивид | сюжетно-ролевая игра |  гантели из поролона |  семинар-практикум«Сюжетно-ролевая игра» |  |
| Здоровому-здорово | групповая | экскурсияна ФАП |  | Помощь родителей в организации экскурсии |
| Рисование людей в разных видах деятельности | групповаяиндивидгрупповаяиндивид | занятие поизодеят. |  |  Домашнее задание «Нарисовать вместе с детьмипрофессию мамы и папы» |
| Кукольный спектакль «Давайте познакомимся!» | групповая |  |  |  участие в кукольн.спектакле |
| «На арене цирка»,«Мы- сильные»,«Зверобика»«Пингвины»Мы- веселые ребята» | групповая | утренняягимнастика | поролоноваядорожка |  утренняя гимнастика участие родителей в утренней гимнастике |
| Тропа здоровья | групповая | гимнастикапослесна | ребристый массажыйковрик | Помощь родителей в изготовлении «Тропы  Здоровья» |
| обширное умывание,обливание ног | групповая | закаливание |  | Консультация«Виды закаливания» |

**Задачи на 2-ой квартал:**

-формировать систему представлений о культуре быта человека, познакомить с основными правилами этики, поведения, питания, общения за столом;

-беседовать о режиме активности и отдыха, необходимости планировать свое время,

-рассказать об оздоровительной гимнастике, о прогулке при любых погодных условиях, о приеме пищи, сне с открытой форточкой**.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Содержание** | **формы** **организации** | **методич****приемы** | **развив.****среда** | **работа с****родителями.** |
|  | 1.«Будь осторожен»,2. « К нам гости пришли»,3. « Мир электричества»4. «Опасный петушок»5. «Витамины полезные продукты»,6. «Что такое личная гигиена?»,7. «От простой воды и мыла»,8 «Я и мои родственники»,9. «Режим дня»,10. «Зачем человек ест»,11. «Откуда берутся болезни»,12. «Я позабочусь о себе». | групповаяиндивидгрупповаяиндивидгрупповаягрупповаяиндивидгрупповаяиндивидгрупповаяиндивидгрупповая  | беседанаблюдениезанятиезанятиеэксперимент,опытыбеседабеседазанятиезанятиебеседаКВН (итоговое занятие). | развив.игра « К нам гостипришли»пазлы «Мир электричествамоделиров.ситуации «Режим дня» | Консультация«Привитие навыков культуного поведения в гостях»Собрание «Правильное питание дошкольников».Рекомендации«Как правильноРежим дня ребенка»Участие родителей в итогом занятии |
|  |  «Разговор о правильном питании»,«Сервировка стола»,«Если ты поранился»,« Как избежать неприятностей»,«Что полезнее»,«Пальчики оближешь»,«Сон здоровья». | индивидгрупповаягрупповаягрупповая индивидиндивидгрупповая | дидактическая иградидактическая игра | пособие «Разговор о правильном питании»развивающие игры «Что полезнее» | Памятка для родителей«Витамины - это сила!»Папка-раскладушка«Блюда из овощей». |
|  | «Лекарственные растения»;«Осторожно, лекарство»,«От простой воды и мыла у микробов тают силы» | индивидгрупповаяиндивидгрупповая | наблюдение , опыты,занятиеэкспериментирование | Пособие с элементами ТРИЗ | Консультация «Лечение лекарствееными травами». |
|  | «Если случилась беда звони 01, 02, 03»«Ура!Наша любимая прививка!»«Откуда берутся болезни»Полоскание рта.( профилактика кариеса) | по подгруппамгрупповаяиндивидгрупповая | беседа, занятиесовместн.деятельн.с педагогом | Пособие с элементами ТРИЗ | Домашнее задание Закрепить с детьми умениеСообщать о пожаре илиболезни |
|  |  МорганиеВращение глазПоворот глаз | по подгруппаминдивид.по подгруппам | упражнения для расслабления глаз и коррекции зрения |  | Информация «Коррекция зрения дошкольников». |
|  | «Божья коровка»,«Ушки на макушке» | по подгруппаминдивид. | самомассаж ушей и носа |  | Памятка для родителей«Виды самомассажа» |
|  | «Караси и щука»«Третий лишний»«Перелет птиц»«Охотники и зайцы»«Медведи и пчелы»«Космонавты» | по подгруппамгрупповаяиндивидгрупповаяиндивидпо подгруппам | подвижные игры | массажные мячинапольные конструкторы | Консультация «Роль подвижной игры в развитии дв.. активности» |
|  | «Веселая»«Вот так яблоко»«Зарядка»«Мы ребята-молодцы» | групповаягрупповаягрупповаягрупповая | физкультминутки |  |  |
|  | «Красный, желтый зеленый.», «Путешествие в лес к бабе яге»,«Веселые старты», | групповаягрупповаягрупповая | викторинапутешествиефизкультурный досуг сучастием педагогов и родителей. | Парашютпоролоновыекочки,дорожки | физкультурный досуг сучастиемродителей |
|  | «Мама , папа , я – спортивная семья». | групповая | физкультурный праздникс участием родителей | Фитбалымассажные мячи,валики,диски,кольца | физкультурный праздникс участием родителей |
|  | «Рычание»«Ныряние»«Воздушные шарики»«Ветродуи» | по подгруппамгрупповаяиндивидгрупповаяиндивид | дыхательные упражнения | Каскад сердечек | Рекомендации по проведению дых. гимнастик дома |
|  | «Флажок»«Очки»«Бинокль»«Четыре братца»«Цветок» | по подгруппамгрупповаяиндивидгрупповаяиндивид | пальчиковая гимнастика |  | Домашнее задание «Разучить пальчиковую игру» |
|  | «Сказочный лес»«Мы- моряки»«Золотая рыбка» | по подгруппамгрупповаяиндивидгрупповаяиндивид | упражнения на релаксацию | аудиозапись | Консультация «Как провести упражнения по релаксации в домашних условиях» |
|  | «Ловкая обезьяна»«Попугайчики»«Два оленя» |  | динамическая пауза | аудиозапись |  |
|  | «Транспорт»,«Столовая кухня»,«Как правильно питаться»,«Пункт первой помощи»,«Продуктовый магазин» | по подгруппамгрупповаяиндивидгрупповаяиндивид | сюжетно-ролевая игра | Набор дляобучения правилам дорожного движения | Изготовление родителями и детьми атрибутов для сюжетно-ролевых игр |
|  | «Пожарники на учении» | групповая | Экскурсия в пожарную часть. |   | Привлечение родителей к организации и проведении экскурсии |
|  | Аппликация «Огонь- и друг и враг». | групповая | занятия по изодеятельности | Креативный набор «Художник» | Выставка творчество взрослых детям |
|  | «В гости к Петрушке» | групповая | Театрализованная деятельность |  | участие родителей |
|  | «Солнечные зайчики»«Цирковые медвежата»«ОРУ с мячами»«Воробушки»«ОРУ с кубиками» | групповая | утренняя гимнастика | Набор «Полоса препятствий» | Беседа «Роль утренней гимнастики». |
|  | Тропа здоровья | групповая | гимнастика после сна | Набор «Полоса препятствий» | Консультация «Хождение босиком». |
|  | обширное умывание,обливание ног | групповая | закаливающие мероприятия |  | День открытых дверей |

**Задачи на Ш -ий квартал:**

**-**Продолжить рассказывать о здоровье человека, об охране здоровья;

-беседовать о правилах личной безопасности в быту и в разных жизненных ситуациях;

-учить предвидеть последствия своих действий на основе разных ситуаций.

-учить выполнять гигиенические процедуры, самостоятельной следить за чистотой тела, опрятностью одежды ,владеть приемами чистки.

-учить уметь быстро раздеваться, одеваться, соблюдать порядок.

-учить выполнять поручения взрослых и действовать по собственной инициативе;

-осознанно выполнять физические упражнения ,понимая их значимость для здоровья.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Содержание** | **Формы** **организац** | **Методические приемы** | **Развивающая среда.** | **Работа с родителями** |
|  | 1. «Кто и что помогает сохранить здоровье»2.«Опасные предметы»3. «Если ты потерялся на улице»4.Главные твои силачи- это мышцы»5. «Ты должен знать свое тело»6 «Познай себя»7. «Как преодолеть страх»8. «Драгоценные плоды внутри нас»9. «Помоги органам дыхания не болеть»10. «Как вести себя с незнакомыми людьми»11.Правила ухода за ожеждой12 «Помоги себе сам» | групповаягрупповаягрупповаягрупповаяпо подгруппамгрупповаяпо подгруппамгрупповаяпо подгруппампо подгруппамгрупповаягрупповая | занятиезанятиебеседазанятиезанятиевикторинабеседазанятиезанятиезанятиезанятиеКВН (итоговое занятие) | Развив.игра«профессии»Развивающие игрыс элементамиТРИЗРазвивающие игрыс элементамиТРИЗРазвивающие игрыс элементамиТРИЗ | Консультация «Кто помогает сохранить здоровье»Рекомендации «Правила личной безопасности в быту»Собрание «Ты должен знать сове тело»Семейный клуб «Здоровье «Помоги органам дыхания не болеть»  Информацион ный стенд  «Правила уходаза одеждой»участие в КВН |
|  | «Чтобы ушки не болели»«Чудесный мешочек»«Одолей недуг»«Сон-здоровье»«Собери фигуру человека»«Первая помощь» | подгруппамгрупповаяиндивидгрупповаяиндивпо подгруппам | дидактическая игра | Развивающая игра«Собери фигуру» | Памятка«Правила здорового сна» |
|  | «Вредные привычки человека»«Утро начинается с дел совсем обычных, нужных и привычных-зарядки, умывания»«Значение воды в жизни человека». | подгруппамгрупповаяиндивид | наблюдение , опыты,экспериментирование | Развивающие игрыс элементамиТРИЗ | Тренинг«Вредные привычки человека» |
|  | «Как вести себя во время болезни»«Вредные привычки»«Как сердце у человека может любить»«Откуда берутся болезни» |  по подгруппамгрупповаягрупповаягрупповая | беседа занятиязанятиязанятие | Развивающие игрыс элементамиТРИЗРазвивающие игрыс элементамиТРИЗ | Рекомендации«Как вести себя во время болезни»Консультация «Откуда берутся болезни» |
|  |  «Паучок»«Моргалки»«Мигалки»«Вращалки» |  по подгруппамгрупповаяиндивид | упражнения для расслабления глаз и коррекции зрения  | Пособие для релаксации | Индивид.Беседа «У ребенка плохоезрение» |
|  | «Я в ладоши хлопаю»«Черепаха»,«Снеговик»,«Мышки и пышки»«Крокодил», |  по подгруппамгрупповаяиндивид | самомассаж рук и ног | Массажные коврики | Тренинг «Массаж рук и ног» |
|  | «Стоп»«Краски»«Жмурки»«Удочка»«Не оставайся на полу»«Кошки-мышки»«Ловишки с ленточками» | групповая | подвижные игры | Нестандартноеигровое оборудование | Помощь родителей в изготовлениинестандартногоигровогооборудования |
|  | «В страну сказок»«Гора-старушка»«Мальвина»«Физкульт-привет!» | групповая | физкультминутки |  |  |
|  | «Весенняя сказка»«Праздник воды»«Подвижные народные игры» | групповая | физкультурный досуг сучастием педагогов и родителей. | Нестандартное игровое оборудование | Участие родителей в досуге. |
|  | «В гостях у водяного» | групповая | физкультурный праздникс участием родителей | Набор «Полоса препятствий» |  Участие родителей в празднике |
|  | «Белочки»«Бабочки»«Султанчики»«Воздушный шарик» | по подгруппамгрупповаяиндивид | дыхательные упражнения | Каскад бабочек |  Рекомендации«Как правильно дышать» |
|  | «Этот пальчик»«Моя семья»«Пальчики в лесу»«Прятки»«Капустка»  |  по подгруппамгрупповаяиндивид | пальчиковая гимнастика |  |  Домашнее задание«разучить новую пальчиковую игру» |
|  | «Греемся»,«Два оленя»«Море волнуется»,«Сказочный лес» | подгруппам | упражнения на релаксацию | аудиозапись | Помощь родителей-специалистов в проведении упражнений |
|  | «Попугайчики»,«Наклоны»«Медуза» | групповая | динамическая пауза | Нестандартное оборуджование их поролона |  |
|  | «Автомобили»«Фитнес-клуб»«Поликлиника»«Дом» | индивид | сюжетно-ролевая игра | Развивающие игры «Доктор».«Кухня»«Пеленальный столик» |  Помощь родителей в приобретении развивающихигр |
|  | «Первоцветы» | групповая | Экскурсия на луг.  |  |  На экскурсию вместе с родителями |
|  | Рисование цветов | групповая | занятия по изодеятельности | Креативный набор «Слепи и раскрась» | Домашнее задание6 «Нарисовать вместе с детьми первы весенние цветы» |
|  | «В гостях у гномика Васи» | групповая | театрализованная деятельность |  | Участие родителей в постановкеспектакля |
|  | «ОРУ с палками»«ОРУ с гантелями»«ОРУ с обручами»«Дрессированные собачки»«Гуси»«Зайчики» | групповая | утренняя гимнастика | Набор «Полоса препятствий» |  |
|  | Тропа здоровья | индивид | гимнастика после сна | Ребристый массажный коврик |  |
|  | обширное умывание,обливание ног | групповая | закаливающие мероприятия |  | Информационный стенд «Босохождение» |

**Подготовительная группа**

**Задачи на 1-ый квартал:**

-формировать положительную оценку и образ себя:

-обращать внимание на свою внешность, отвечать на вопросы: какое у тебя полное имя, отчество свое и мамы с папой;

-рассказать о способах бережного отношения к своему телу;

-познакомить с чувствами и настроениями человека;

-рассказать о человеческих качествах :доброта, любовь, талант, обида, тревога и т.д.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Содержание** | **Формы организации** | **Методические****приемы** | **Развивающая** **среда** | **Работа с родителями** |
|  | 1Как соблюдать режимбольным людям»2. «Как соблюдать режим здоровым людям»3. «Тайны человеческого сердца»4. «Как сберечь и укрепить свое сердце»5. «Правила на всю жизнь»6. «Как обращаться с электрическим током»7. «Опасные предметы»8. «Наш любимый светофор»9. «Правила поведения на дороге»10.Как тренировать память и ум»11.«Тело человека»12.Я учусь охранять свою жизнь и здоровье» | по подгруппампо подгруппамгрупповаяпо подгруппамгрупповаяпо подгруппаминдивидгрупповаягрупповаяиндивидгрупповаягрупповаяпо подгруппамгрупповая | занятиезанятиезанятиезанятиезанятиезанятиенаблюдение,эспериментвикторинаигразанятиебеседанаблюден.КВН (итоговое занятие). | Развивающая игра «Опасные предметы»пазлыразвивающие игры с элементами ТРИЗ | Консультация «Как соблюдать режим дня больным и здоровым людям»Рекомендации«Как сберечь и укрепить свое сердце»Информационный стенд «Опасные предметы»Деловая игра: «Знай правила дорожного движения как таблицу умножения»Собрание «Охранять свою жизнь и здоровье» |
|  |  «Разговор о правильном питании»,«Полезные и вредные продукты»«Загадочный аппетит»«Фоторобот»«Похвали себя»«Чем можно делиться с другом»«Одолей недуг» |  групповаяпо подгруппаминдивидгрупповаяиндивидпо подгруппамгрупповая | дидактическая игра | креативные развивающие игры |  Папка-раскладушка«Полезные и вредные продукты» |
|  | «Кожа видит, слышит, чувствует»«Дом языка»«Пять машин в одном носу» | по подгруппамгрупповаяиндивид | наблюдение , опыты,экспериментирование | Пособие с элементами ТРИЗ | Информационный стенд «Кожа видит,слышит и чувствует» |
|  | «Твои личные вещи»«Вещи, которыми ты можешь поделиться»«Будь самостоятельным, но осторожным и внимательным» |  групповаяпо подгруппамгрупповаягрупповая | беседа, совместная деятельность с педагогом | Развивающая игра «Твои личные вещи» | Деловая игра «Вещи, которыми ты можешь поделиться» |
|  |  МорганиеВращение глазПоворот глаз |  индивидпо подгруппамгрупповая | упражнения для расслабления глаз и коррекции зрения | Пособие-тренажер | Консультация «Косоглазие и как его лечить» |
|  | «Божья коровка»«Ушки на макушке»«Мы ребята-молодцы» | по подгруппампо подгруппамгрупповая | самомассаж ушей и носа |  | Тренинг «Поиграем с ушками» |
|  | «Цирковые лошадки»«Охотники и утки»«Кто скорее»«Ловишки»«Лягушки и цапля»«Жмурки»«Не попадись» | Групповая | подвижные игры | Нестандартное игровое оборудованиеИз поролона |  Памятка «Русские народные игры» |
|  | «Буратино»«Ветер»«Солнышко»«Птицы в лесу»«Деревья»«Морские волки»«По тропинке шли..» | групповая | физкультминутки |  |  |
|  | «Витаминка и ее друзья»«Как мы спасли солнышко»«Веселые старты» |  групповая | Физкультурный досуг | Туннели,вигмав,юрта | Участие родителей в досуге |
|  | «День Здоровья». |  групповая | физкультурный праздникс участием родителей | Нестандартное игровое оборудование | Участие родителей |
|  | «Веетродуи»«Воздушный шарик»«Сдуй пушинку»«Зонтики». | по подгруппаминдивид.Групповаяиндивид | дыхательные упражнения | Каскад шариков | Семенйный клуб«Одолей недуг» |
|  | «Человечки»«Пальчики в лесу»«Оладушки»«Цветки»«Моя семья». |  групповаяпо подгруппаминдивид.групповаяпо подгруппам | пальчиковая гимнастика |  | Домашнее задание «Разучить пальчиковую игру» |
|  | «Греемся»,«Два оленя»«Море волнуется»,«Сказочный лес | групповая | упражнения на релаксацию | Пособие для релаксации |  |
|  | «Ловкая обезьяна»«Попугайчики»«Медуза» | групповая | динамическая пауза | аудиозапись |  |  |
|  | «Скорая помощь»«Больница»«Фитобар»«Столовая-кухня» |  индивид по подгруппам индивид | сюжетно-ролевая игра | Развивающие игры «Маленькая хозяйка»«Мастерская» |  Помощь родителей в приобретении игр |
|  | «Как лечиться без лекарств» |  групповая | Экскурсия в кабинет педиатра.  |  | Консультация «Лекарственные растения» |
|  | «Профессия врач» | групповая | занятия по изодеятельность | Креативный набор «Художник» | Домашнее задание «Нарисовать вместе с детьмилюдей в разных видах деятельности |
|  | «В гости к Айболиту» | групповая | театрализованная деятельность |  | Участие родителей в постановкеспектакля |
|  | «ОРУ с обручами»«Солнечные зайчики»«Цирковые медвежата»«ОРУ с мячами»«Воробушки»«ОРУ с кубиками» | групповая | утренняя гимнастика |  |  |
|  | Тропа здоровья |  групповаяиндив | гимнастика после сна |  |  |
|  | обширное умывание,обливание ног | по подгруппам | закаливающие мероприятия |  | Консультация медсестры «Водное и воздушное закаливание» |

**Задачи на 2-ой квартал:**

-в процессе бытовой, игровой деятельности уточнить и систематизировать знания детей о полезной и вредной пище;

-учить содержать вещи в порядке;

-формировать представления о правилах поведения за столом, личной и общественной гигиены;

-рассказать о рациональном отдыхе, развивать стойкую привычку к спорту, физической культуре, зарядке.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание**  | **Формы** **организации** | **Методические****приемы** | **Развивающая****среда** | **Работа с родителями** |
| 1. «Как защитить организм от инфекционных заболеваний»2. «Насекомые и животные в жизни человека»3. «От простой воды и мыла у микробов тают силы»4. «Прежде, чем за стол сесть я подумаю ,что съесть»5.. «Как следить за своим здоровьем»6. «Как беречь свои глаза»7. «Лекарственные травы»8. «Как оказать первую помощь при ушибах и порезах»9.«Как беречь зубы»10.Кто как на свет появляется»11.Здоровье в порядке-спасибо зарядке»12.»В гости к старичку-Лесовичку» | по подгруппамгрупповаягрупповаяпо подгруппамгрупповаягрупповаяпо подгруппамгрупповаяпо подгруппамгрупповаягрупповаягрупповая | ЗанятиеЗанятиеЗанятиеЗанятиеЗанятиеЗанятиеЗанятиеЗанятиеЗанятиеЗанятиеЗанятиеВикторина Путешествие (итоговое занятие). | Развивающ.игра с элементами ТРИЗ «Насекомые»«Животные» | Консультация«Как защитить ребенкаот инфекционныхзаболеванийИнформационный стенд «Лекарственные травы»Беседа «Как оказать первую помощь при ушибах»Рекомендации «Как беречь зубы»Участие родителей |
|  «Чудесный мешочек»«Помощники» «Съедобное и несъедобное»«Первая помощь»«Одолей недуг» | по подгруппамгрупповаяиндивидгрупповаяиндивидпо подгруппамгрупповаяиндивид | дидактическая игра | Креативные развивающие игры | Папка-раскладушка «Съедобное и несъедобное» |
| «Микробы в жизни человека»«Свойство воды» | по подгруппамгрупповая | наблюдение , опыты,экспериментирование |  | Деловая игра «Микробы в жизни человека» |
| «Вредные привычки»«Значение прививок»«Откуда берутся болезни» «Как вести себя с незнакомыми людьми»«Ядовитые растения» | по подгруппамгрупповаяиндивидгрупповаяиндивид | беседа, индивидуальные занятия | Развив.игры  | Консультация «Вредные привычки у детей « |
| «Сказочный лес»«Цветная полянка»«Парашют»  | групповая | упражнения для расслабления глаз и коррекции зрения | Пособие тренажер |  |
| «Я в ладоши хлопаю»«Черепаха»,«Снеговик»,«Мышки и пышки»«Крокодил», | групповая | самомассаж рук и ног |  | Тренинг «массаж для рук и ног» |
| «Горелки»«Охотники и утки»«Перемени предмет»«Третий лишний»«Космонавты»«Мышеловка»«Кто быстрее»«Воробьи ,вороны»«Карлики и великаны» | групповая | подвижные игры | Нестандартное игровое оборудование | Рекомендации«Как играть дома с ребенком» |
| «Буратино»«Гора-старушка»«Физкульт-привет!»«Солнышко» | групповая | физкультминутки |  |  |
| «Зимняя олимпиада»«Вокруг света»«Джунгли зовут» | групповая | Физкультурный досуг сучастием педагогов и родителей. | Нестандартное игровое оборудование | Участие родителей |
| «Мама , папа , я – спортивная семья». | групповая | физкультурный праздникс участием родителей | Нестандартное игровое оборудование | Участие родителей |
| «Ветродуи»«Воздушный шарик»«Сдуй пушинку»«Зонтики». | по подгруппамгрупповаяиндивидгрупповая | дыхательные упражнения |  Каскады с разными предметами из бумагии фольги |  |
| «Человечки»«Пальчики в лесу»«Оладушки»«Цветки»«Моя семья». | по подгруппамгрупповаяиндивидгрупповаяиндивид | пальчиковая гимнастика |  | Домашнее задание:повторение с детьми пальчиковой игры изученной в саду |
| «Греемся»,«Два оленя»«Море волнуется | групповая | упражнения на релаксацию | Пособие для релаксации |  |
| «Попугайчики»,«Наклоны»«Медуза | групповая | динамическая пауза | аудиозапись |  |
| «Фитобар»«Школа»«Фитнес-клуб»«Телевидение»«Рентген кабинет» | по подгруппамгрупповаяиндивидгрупповаяиндивид | сюжетно-ролевая игра | Развивающие игры | Помощь родителей в приобретении игр |
| «Этот лес полон сказок и чудес» | групповая | Экскурсия в зимний лес  |  |  |
| «Деревья в лесу» | групповая | занятия по изодеятельности | Кроеативный набор «Художник» |  |
| «Встреча с дядюшкой АУ» | групповая | театрализованная деятельность |  | Участие родителей |
| «Солнечные зайчики»«Цирковые медвежата»«Зверобика»«Мы- спортсмены»«ОРУ с мячами» | групповая | утренняя гимнастика |  |  |
| Тропа здоровья | групповая | гимнастика после сна |  |  |
| обширное умывание,обливание ног | групповая | закаливающие мероприятия |  |  |

**Задачи на 3-ий квартал:**

-рассказать о здоровье человека, о сохранении целостности органов, об основных правилах безопасности поведения на улице и в помещениях;

-закрепить умение обслуживать себя, осуществлять контроль за самочувствием после физической нагрузки;

-самостоятельно выполнять правила гигиены;

-называть характерные признаки здоровья и нездоровья;

-самостоятельно рассказывать, почему нужно заботиться о своем теле,

быть в ладу с самим собой;

-осознать, что такое здоровье, красота, гармония, совершенство, сила и грация;

-понимать особенности функционирования человеческого тела, строения организма;

-активно использовать физические упражнения

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Формы****организац.** | **Методичес.****приемы** | **Развиваю****щая** **среда.** | **Работа с родителями** |
| 1. «Я и мое здоровье»2. «Кто помогает сохранить здоровье»3. «Драгоценные клады внутри нас»4. «Радость и настроение в жизни человека»5. «Правила на всюжизнь».6. «Скоро в школу»7. «Что ты должен знать и уметь»8. «Вредные привычки»9. «Закаляйся водой»10. «Опасные предметы»11. «Наши помощники растения»12 «Чему я научился и что буду использовать в своей жизни для | по подгруппамгрупповаягрупповаягрупповаягрупповаяпо подгруппамгрупповаягрупповаяпо подгруппамгрупповая | ЗанятиеЗанятиеЗанятиеЗанятиеЗанятиеЗанятиеЗанятиеЗанятиеЗанятиеИтоговое занятиеПутешествие | Развивающие игры с элементами ТРИЗ | Консультация «Я и мое здоровье»Информационный стенд«Правилана всю жизнь»Участие родителей |
|  «Как беречь зубы»«Одолей недуг»«Опасные предметы»«Скорая помощь»«Пищевое лото»«Найди быстрее, не ошибись»«Что такое хорошо, что такое плохо» | групповаяиндивидпо подгруппамгрупповаяиндивидпо подгруппам | дидактическая игра | Креативные развивающие игры | Папка-раскладушка «Как беречь зубы» |
| О пользе и вреде водыНаши помощники и враги домаПравила поведения в транспорте |  | наблюдение , опыты,экспериментирование |  | Деловая игра «О пользе и вреде воды» |
| «Знакомство детей с правилами поведения в экстремальных ситуациях»«Ты остался дома один»«Незнакомцы зовут тебя куда-то отойти» | групповаяиндивидпо подгруппам | беседа, индивидуальные занятия |  | Информационный стенд «Знакомстводетей с правилами поведения в экстремальных ситуациях» |
|  МоргалкиВращалкиПаучокПтички Рыбки | групповапяиндивидгрупповаяпо подгр.Индивид. | упражнения для расслабления глаз и коррекции зрения | Пособие-тренажер |  |
| «Я в ладоши хлопаю»«Черепаха»,«Снеговик»,«Мышки и пышки»«Крокодил», | групповапяиндивидгрупповаяпо подгргрупповая | самомассаж рук и ног |  |  |
| «Затейники»«Пожарники на учении»«Два мороза»«Щука»«Самолеты»«Карусель»«Парашют»«Пингвины»«Рыбак и рыбки» | групповая | подвижные игры | Нестандартное игровое оборудование |  |
| «Ягодка»«Рыбки»«Птицы»1,2,3,4-лисе избу становили»«Капуста»«У медведя дом большой» | групповая | Физкультминутки |  |  |
| «День яркого солнца»«Праздник воздушных шаров»«Праздник березки» | групповая | физкультурный досуг сучастием педагогов и родителей. | Нестандартное игровое оборудование |  |
| «В ногу с мамой». | групповая | физкультурный праздникс участием родителей | Нестандартное игровое оборудование |  |
| «Веетродуи»«Воздушный шарик»«Сдуй пушинку»«Зонтики». | групповаяИндивидпо подгр. | дыхательные упражнения | Всевозможные каскады их легких материалов |  |
| «Этот пальчик»«Моя семья»«Пальчики в лесу»«Прятки»«Капуста». | групповаяиндивидгрупповаяпо подгргрупповая | пальчиковая гимнастика |  | Тренинг «Разучивание пальчиковых игр с родителями |
| «Греемся»,«Два оленя»«Море волнуется», | групповапяиндивидгрупповая | упражнения на релаксацию | Пособие для релаксации |  |
|  «Крокодил»,«Ловкая обезьяна»«Божья коровка»«Цветы на лугу» | групповая | динамическая пауза |  |  |
| «Транспорт»,«Столовая кухня»,«Как правильно питаться»,«Пункт первой помощи»,«Продуктовый магазин» | групповаяиндивидгрупповаяпо подгргрупповая | сюжетно-ролевая игра | Креативные развивающие игры |  |
| «Все профессии важны» | групповая | Экскурсия в лабораторию |  | Участие родителей в экскурсии |
| Профессия моей мамы» | групповая | занятия по изодеятельности |  | Домашнее задание нарисовать с ребенком профессию своей мамы |
| «Коза и семеро козлят»(а новый лад) | групповая | Театрализовано-музыкальная деятельность совместно с родителями |  | Участие родителей |
| «ОРУ с обручами»«Солнечные зайчики»«Цирковые медвежата»«ОРУ с мячами»«Воробушки»«ОРУ с кубиками» | групповая | утренняя гимнастика |  |  |
| Тропа здоровья | групповая | гимнастика после сна |  |  |
| обширное умывание,обливание ног | групповая | закаливающие мероприятия |  |  |