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 | методичес  кие приемы | развивающая среда | | работа с роди  телями |
| 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» | групповая  групповая  по подгруппам  по подгруппам  групповая  групповая  групповая  групповая  групповая  групповая  групповая  групповая | беседа  наблюдение  занятие  эксперимент  опыты  беседа  занятие  занятие  занятие  наблюдение  занятие  Итоговое занятие | развив.  игра  «Познай себя»  моделир.  схемы  «Как мы дышим»  развив.  игра «Как я устроен» | | Консульта  ция  «Гигиена  глаз»  Практикум  «Познай себя»  Собрание  «Итоги работы по теме:Я-человек»  Рекомедации  «Как защитить скелет от травм»  информаци  онная  корзина  «Ответы на вопросы родителей»  Совместное занятие  «Я-человек» |
| «Собери фигуру человека»,  «Угадай на ощупь»  « Удивительное лицо»,  « Какие мы разные»,  «Мои друзья» | по подгруппам  индивидуальн.  групповая  индивидуальн.,  по подгруппам | Дидактичес  кие игры | развивающие  игры | 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 подгруппам  индивидуальн.  групповая  индивидуальн., | занятие  опыты  наблюдения  занятия |  | информацион  ный стенд  «Что умеют наши глаза» | | | | |
| Правила ухода за ушами.  Правила ухода за зубами.  Полоскание рта (профилактика кариеса). | по подгруппам  индивидуальн.  групповая | беседа  наблюдение  совместная деятельность  с педагогом |  | Рекомендации  «Правила ухода  за зубами | | | | |
| «Змейка»,  «Комарик»,  «Совушка-сова»  «Паучок» | групповая  индивид  групповая  индивид | упражнения  для  расслаблении  глаз | Пособиетрена  жер- | Тренинг «Расслабление и коррекция глаз» | | | | |
| «Я в ладоши хлопаю»  «Черепаха»,  «Снеговик»,  «Мышки и пышки»  «Крокодил», | групповая  групповая  групповая  групповая  индивидуальн. | самомассаж  для рук  и 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 | Маски  скакал  ки  обручи  мячи | Консультация  «Значение подвижной игра в жизни дошкольника» | | | | |
| «Солнышко»  «Ветер»  «Буратино»  «Ходят волны кругом»  «По тропинке шли, шли…и др. | групповая | Физкульт  минутки |  | Беседа  «Зачем нужны физминутки» | | | | |
| «Движение-это жизнь»,  «Спорт-залог здоровья»,  «Джунгли зовут» | групповая  групповая | Физкультур  ный досуг | кегли  обручи  гимн.  скам.  кубики  шнуры | Участие  вфизкультурном досуге «Спорт-залог здоровья» | | | | |
| «Физкульт-ура!» | групповая | праздник | мячи  разного  размера  мешки  с песком  для  метания | мастер-  класс «Движение-это жизнь» из опыта родителей | | | | |
| «Воздушный шарик»,  «Сдуй пушинку»  «Султанчики»,  «Рычание»  «Бабочки» и др. | групповая  индивид  групповая  индивидпо подгруппам | упражнения для дыхания | Султан  чики  перья  воздушн  шарики  трубоч  ки | Тренинг «Разучивание упражнений для дыхания» | | | | |
| «Моя семья»  «Прятки»  «Капуста»  «На лужок»  «Этот пальчик»  «Помощники» и др. | групповая  индивид  групповая  индивид  групповая  индивид | пальчиковые  игры |  | Рекомендации  «Виды пальчиковых игр» | | | | |
| «Греемся»,  «Два оленя»  «Море волнуется»,  «Сказочный лес» | групповая | упражнения  на релаксацию | пособия для релаксации,  аудио-  запись | информацион  ный стенд  «Упражнения на релаксацию» | | | | |
| «Попугайчики»,  «Наклоны»  «Медуза» | групповая | динамичес  кая  пауза | аудио-  запись |  | | | | |
| «Делай прическу»,  «Помни про себя»,  «Как стать геркулесом»  «Скорая помощь» | групповая  индивид  групповая  индивид | сюжетно-ролевая игра | гантели  из поролона | семинар-практикум  «Сюжетно-ролевая игра» | | |  | |
| Здоровому-здорово | групповая | экскурсия  на ФАП |  | Помощь родителей в организации экскурсии | | | |
| Рисование людей в разных видах деятельности | групповая  индивид  групповая  индивид | занятие по  изодеят. |  | Домашнее  задание «Нарисовать вместе с детьми  профессию мамы и папы» | | | | |
| Кукольный спектакль «Давайте познакомимся!» | групповая |  |  | участие в  кукольн.  спектакле | | | |
| «На арене цирка»,  «Мы- сильные»,  «Зверобика»  «Пингвины»  Мы- веселые ребята» | групповая | утренняя  гимнастика | пороло  новая  дорожка | утренняя гимнастика  участие родителей в утренней гимнастике | | | | |
| Тропа здоровья | групповая | гимнастика  после  сна | ребрис  тый  массажый  коврик | 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». | групповая  индивид  групповая  индивид  групповая  групповая  индивид  групповая  индивид  групповая  индивид  групповая | беседа  наблюдение  занятие  занятие  эксперимент,  опыты  беседа  беседа  занятие  занятие  беседа  КВН (итоговое занятие). | развив.игра  « К нам гости  пришли»  пазлы «Мир электричества  моделиров.  ситуации «Режим дня» | Консультация  «Привитие навыков культуного поведения в гостях»  Собрание «Правильное питание дошкольников».  Рекомендации  «Как правильно  Режим 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». | индивид  групповая  групповая  групповая    индивид  индивид  групповая | дидакти  ческая игра  дидакти  ческая 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» | индивид  групповая  индивид  групповая | наблюдение , опыты,  занятие  эксперименти  рование | 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 подгруппам  групповая  индивид  групповая | беседа,  занятие  совместн.  деятельн.  с педагогом | Пособие с элементами ТРИЗ | Домашнее задание  Закрепить с детьми умение  Сообщать о пожаре или  болезни |
|  | Моргание  Вращение глаз  Поворот глаз | по подгруппам  индивид.  по подгруппам | упражнения  для расслабления глаз и коррекции зрения |  | Информация «Коррекция зрения дошкольников». |
|  | «Божья коровка»,  «Ушки на макушке» | по подгруппам  индивид. | самомассаж ушей и носа |  | Памятка для родителей  «Виды самомассажа» |
|  | «Караси и щука»  «Третий лишний»  «Перелет птиц»  «Охотники и зайцы»  «Медведи и пчелы»  «Космонавты» | по подгруппам  групповая  индивид  групповая  индивид  по подгруппам | подвижные игры | массажные мячи  напольные конструкторы | Консультация «Роль подвижной игры  в развитии дв.. активности» |
|  | «Веселая»  «Вот так яблоко»  «Зарядка»  «Мы ребята-молодцы» | групповая  групповая  групповая  групповая | физкультминутки |  |  |
|  | «Красный, желтый зеленый.»,  «Путешествие в лес к бабе яге»,  «Веселые старты», | групповая  групповая  групповая | викторина  путешествие  физкультурный досуг с  участием педагогов и родителей. | Парашют  поролоновые  кочки,дорожки | физкультурный досуг с  участием  родителей |
|  | «Мама , папа , я – спортивная семья». | групповая | физкультурный праздник  с участием родителей | Фитбалы  массажные мячи,валики  ,диски,кольца | физкультурный праздник  с участием родителей |
|  | «Рычание»  «Ныряние»  «Воздушные шарики»  «Ветродуи» | по подгруппам  групповая  индивид  групповая  индивид | дыхательные упражнения | Каскад сердечек | Рекомендации по проведению дых. гимнастик дома |
|  | «Флажок»  «Очки»  «Бинокль»  «Четыре братца»  «Цветок» | по подгруппам  групповая  индивид  групповая  индивид | пальчиковая гимнастика |  | Домашнее задание «Разучить пальчиковую игру» |
|  | «Сказочный лес»  «Мы- моряки»  «Золотая рыбка» | по подгруппам  групповая  индивид  групповая  индивид | 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 подгруппам  групповая  индивид  групповая  индивид | сюжетно-ролевая игра | Набор для  обучения 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 изодея  тельности | Креативный набор «Худож  ник» | Выставка творчество взрослых детям |
|  | «В гости к Петрушке» | групповая | Театрализован  ная 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 ожеждой  12 «Помоги себе сам» | групповая  групповая  групповая  групповая  по подгруппам  групповая  по подгруппам  групповая  по подгруппам  по подгруппам  групповая  групповая | занятие  занятие  беседа  занятие  занятие  викторина  беседа  занятие  занятие  занятие  занятие  КВН (итоговое занятие) | Развив.игра  «профессии»  Развивающие игры  с  элементами  ТРИЗ  Развивающие игры  с  элементами  ТРИЗ  Развивающие игры  с  элементами  ТРИЗ | 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 ухода  за одеждой»  участие в КВН |
|  | «Чтобы ушки не болели»  «Чудесный мешочек»  «Одолей недуг»  «Сон-здоровье»  «Собери фигуру человека»  «Первая помощь» | подгруппам  групповая  индивид  групповая  индив  по 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». | подгруппам  групповая  индивид | наблюдение , опыты,  экспериментирование | Развивающие игры  с  элементами  ТРИЗ | Тренинг  «Вредные привычки человека» |
|  | «Как вести себя во время болезни»  «Вредные привычки»  «Как сердце у человека может любить»  «Откуда берутся болезни» | по подгруппам  групповая  групповая  групповая | беседа  занятия  занятия  занятие | Развивающие игры  с  элементами  ТРИЗ  Развивающие игры  с  элементами  ТРИЗ | Рекомендации  «Как вести себя во время болезни»  Консультация «Откуда берутся болезни» |
|  | «Паучок»  «Моргалки»  «Мигалки»  «Вращалки» | по подгруппам  групповая  индивид | упражнения  для расслабления глаз и коррекции зрения | Пособие для релаксации | Индивид.  Беседа «У ребенка плохое  зрение» |
|  | «Я в ладоши хлопаю»  «Черепаха»,  «Снеговик»,  «Мышки и пышки»  «Крокодил», | по подгруппам  групповая  индивид | 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 | Нестандартное  игровое оборудование | Помощь родителей в изготовлении  нестандартного  игрового  оборудования |
|  | «В страну сказок»  «Гора-старушка»  «Мальвина»  «Физкульт-привет!» | групповая | физкультминутки |  |  |
|  | «Весенняя сказка»  «Праздник воды»  «Подвижные народные игры» | групповая | физкультурный досуг с  участием педагогов и родителей. | Нестандартное игровое оборудование | Участие родителей в досуге. |
|  | «В гостях у водяного» | групповая | физкультурный праздник  с участием родителей | Набор «Полоса препятствий» | Участие родителей в празднике |
|  | «Белочки»  «Бабочки»  «Султанчики»  «Воздушный шарик» | по подгруппам  групповая  индивид | дыхательные упражнения | Каскад бабочек | Рекомендации  «Как правильно дышать» |
|  | «Этот пальчик»  «Моя семья»  «Пальчики в лесу»  «Прятки»  «Капустка» | по подгруппам  групповая  индивид | 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 развивающих  игр |
|  | «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 постановке  спектакля |
|  | «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 «Босохож  дение» |

**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 режим  больным 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 подгруппам  по подгруппам  групповая  по подгруппам  групповая  по подгруппам  индивид  групповая  групповая  индивид  групповая  групповая  по подгруппам  групповая | занятие  занятие  занятие  занятие  занятие  занятие  наблюдение,  эсперимент  викторина  игра  занятие  беседа  наблюден.  КВН (итоговое занятие). | Развивающая игра «Опасные предметы»  пазлы  развивающие игры с элементами ТРИЗ | Консультация «Как соблюдать режим дня больным и здоровым людям»  Рекомендации  «Как сберечь и укрепить свое сердце»  Информацион  ный 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» | групповая  по подгруппам  индивид  групповая  индивид  по подгруппам  групповая | дидактическая игра | креативные развивающие игры | Папка-раскладушка  «Полезные и вредные продукты» | | |
|  | «Кожа видит, слышит, чувствует»  «Дом языка»  «Пять машин в одном носу» | по подгруппам  групповая  индивид | наблюдение , опыты,  экспериментирование | Пособие с элементами ТРИЗ | Информацион  ный стенд «Кожа видит,слышит и чувствует» | | |
|  | «Твои личные вещи»  «Вещи, которыми ты можешь поделиться»  «Будь самостоятельным, но осторожным и внимательным» | групповая  по подгруппам  групповая  групповая | беседа, совместная деятельность с педагогом | Развивающая игра «Твои личные вещи» | Деловая игра «Вещи, которыми ты можешь поделиться» | | |
|  | Моргание  Вращение глаз  Поворот глаз | индивид  по подгруппам  групповая | упражнения  для расслабления глаз и коррекции зрения | Пособие-тренажер | Консультация «Косоглазие и как его лечить» | | |
|  | «Божья коровка»  «Ушки на макушке»  «Мы ребята-молодцы» | по подгруппам  по подгруппам  групповая | 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 оборудование  Из 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 праздник  с участием родителей | Нестандартное игровое оборудование | Участие родителей | | |
|  | «Веетродуи»  «Воздушный шарик»  «Сдуй пушинку»  «Зонтики». | по подгруппам  индивид.  Групповая  индивид | дыхательные упражнения | Каскад шариков | Семенйный клуб  «Одолей недуг» | | |
|  | «Человечки»  «Пальчики в лесу»  «Оладушки»  «Цветки»  «Моя семья». | групповая  по подгруппам  индивид.  групповая  по 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 изодеятель  ность | Креативный набор «Художник» | Домашнее задание «Нарисовать вместе с детьми  людей в разных видах деятельности | | |
|  | «В гости к Айболиту» | групповая | театрализованная деятельность |  | Участие родителей в постановке  спектакля | | |
|  | «ОРУ с обручами»  «Солнечные зайчики»  «Цирковые медвежата»  «ОРУ с мячами»  «Воробушки»  «ОРУ с кубиками» | групповая | утренняя гимнастика |  |  | | |
|  | Тропа здоровья | групповая  индив | 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 подгруппам  групповая  групповая  по подгруппам  групповая  групповая  по подгруппам  групповая  по подгруппам  групповая  групповая  групповая | Занятие  Занятие  Занятие  Занятие  Занятие  Занятие  Занятие  Занятие  Занятие  Занятие  Занятие  Викторина Путешествие (итоговое занятие). | Развивающ.игра с элементами ТРИЗ  «Насекомые»  «Животные» | Консультация  «Как защитить ребенка  от инфекционных  заболеваний  Информацион  ный стенд «Лекарствен  ные 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 подгруппам  групповая  индивид  групповая  индивид  по подгруппам  групповая  индивид | дидактическая игра | Креативные развивающие игры | Папка-раскладушка «Съедобное и несъедоб  ное» |
| «Микробы в жизни человека»  «Свойство воды» | по подгруппам  групповая | 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 подгруппам  групповая  индивид  групповая  индивид | беседа, индивидуальные занятия | Развив.игры | Консульта  ция «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 | Физкультур  ный досуг с  участием педагогов и родителей. | Нестандартное  игровое  оборудование | Участие родителей |
| «Мама , папа , я – спортивная семья». | групповая | физкультурный праздник  с участием родителей | Нестандартное  игровое  оборудование | Участие родителей |
| «Ветродуи»  «Воздушный шарик»  «Сдуй пушинку»  «Зонтики». | по подгруппам  групповая  индивид  групповая | дыхательные упражнения | Каскады с разными предметами из бумаги  и фольги |  |
| «Человечки»  «Пальчики в лесу»  «Оладушки»  «Цветки»  «Моя семья». | по подгруппам  групповая  индивид  групповая  индивид | 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 подгруппам  групповая  индивид  групповая  индивид | 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 всю  жизнь».  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 подгруппам  групповая  групповая  групповая  групповая  по подгруппам  групповая  групповая  по подгруппам  групповая | Занятие  Занятие  Занятие  Занятие  Занятие  Занятие  Занятие  Занятие  Занятие  Итоговое занятие  Путешествие | Развивающие игры с элементами ТРИЗ | Консультация  «Я и мое здоровье»  Информационный стенд  «Правила  на 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» | групповая  индивид  по подгруппам  групповая  индивид  по подгруппам | дидактическая игра | Креативные развивающие игры | Папка-раскладушка «Как беречь зубы» |
| О пользе и вреде воды  Наши помощники и враги дома  Правила 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» | групповая  индивид  по подгруппам | беседа, индивидуаль  ные занятия |  | Информационный стенд «Знакомство  детей с правилами поведения в экстремаль  ных ситуациях» |
| Моргалки  Вращалки  Паучок  Птички  Рыбки | групповапя  индивид  групповая  по подгр.  Индивид. | упражнения  для расслабления глаз и коррекции зрения | Пособие-тренажер |  |
| «Я в ладоши хлопаю»  «Черепаха»,  «Снеговик»,  «Мышки и пышки»  «Крокодил», | групповапя  индивид  групповая  по подгр  групповая | самомассаж рук и ног |  |  |
| «Затейники»  «Пожарники на учении»  «Два мороза»  «Щука»  «Самолеты»  «Карусель»  «Парашют»  «Пингвины»  «Рыбак и рыбки» | групповая | подвижные игры | Нестандарт  ное игровое оборудование |  |
| «Ягодка»  «Рыбки»  «Птицы»  1,2,3,4-лисе избу становили»  «Капуста»  «У медведя дом большой» | групповая | Физкультми  нутки |  |  |
| «День яркого солнца»  «Праздник воздушных шаров»  «Праздник березки» | групповая | физкультурный досуг с  участием педагогов и родителей. | Нестандарт  ное игровое оборудование |  |
| «В ногу с мамой». | групповая | физкультурный праздник  с участием родителей | Нестандарт  ное игровое оборудование |  |
| «Веетродуи»  «Воздушный шарик»  «Сдуй пушинку»  «Зонтики». | групповая  Индивид  по подгр. | дыхательные упражнения | Всевозмож  ные каскады их легких материалов |  |
| «Этот пальчик»  «Моя семья»  «Пальчики в лесу»  «Прятки»  «Капуста». | групповая  индивид  групповая  по подгр  групповая | пальчиковая гимнастика |  | Тренинг «Разучива  ние пальчико  вых игр с родителями |
| «Греемся»,  «Два оленя»  «Море волнуется», | групповапя  индивид  групповая | 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» | групповая  индивид  групповая  по подгр  групповая | сюжетно-ролевая игра | Креативные развивающие игры |  |
| «Все профессии важны» | групповая | Экскурсия в лабораторию |  | Участие родителей в экскурсии |
| Профессия моей мамы» | групповая | занятия по изодеятель  ности |  | 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 |  |  |