

УТВЕРЖДЕНА  
приказом директора  
МБОУ СОШ р.п.Жадовка  
МО «Барышский район»  
Аблаевой С.В.  
от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2024 г. № \_\_\_\_\_

**ПАРЦИАЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
«БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ ХОТИМ!»  
дошкольного общего образования  
МБОУ СОШ р.п.Жадовка  
МО «Барышский район»**

Рассмотрена и принята на  
заседании педагогического  
совета  
МБОУ СОШ р.п.Жадовка  
МО «Барышский район»  
Протокол № 1 от 25.08.2024 г.

Р.п.Жадовка, 2024

I. Целевой раздел	3
Пояснительная записка	3
Цели и задачи	3
Принципы и подходы к формированию Программы	4
Планируемые результаты	4
II. Содержательный раздел	5
Основные разделы программы	5
Содержание основных разделов Программы	5
Раздел 1. Строение человека	5
Раздел 2. Значение здорового питания	5
Раздел 3. Как поддержать и укрепить свое здоровье	5
Тематическое планирование	7
2-4 года	7
4-5 лет	11
5-7 лет	16
III. Организационный раздел	22
Учебно- методическое обеспечение программы	22
Организация развивающей предметно- пространственной среды (РППС)	22
Работа с родителями	22

# 1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

## 1.1 Пояснительная записка

Одной из тенденций развития образования в современной России является стремление к гуманизации пространства детства. В связи с этим актуализируется вопрос состояния здоровья детей. Здоровье ребёнка, нормальный рост, физическое и психическое развитие во многом определяются средой, в которой он живёт.

Более 70% времени бодрствования ребёнок 2-7 лет проводит в детском саду. Одна из основных задач, стоящих перед педагогами ДОУ, - воспитание здорового человека. Программа представляет собой систему мер, способных влиять на состояние здоровья ребенка. Она раскрывает основные средства физического воспитания, динамику формирования интегративного качества личности ребенка. Теоретическая значимость и новизна программы заключается в преобразовании стандартного обучения детей здоровому образу жизни, через формирование осознанного отношения к своему здоровью, а не просто механическому выполнению заученного материала.

Практическая значимость программы состоит в разработке определенной системы по формированию у детей основ здорового образа жизни и применении этой системы педагогами совместно с родителями в воспитательно - образовательном процессе дошкольного учреждения и в семейном воспитании.

Программа «Быть здоровыми хотим!» разработана на основе:

1. Авторской парциальной программы Р.Б. Стеркиной, О.Л. Князевой, Н.Н. Авдеевой «Основы безопасности детей дошкольного возраста»;
2. Программы В. Г. Алямовской «Здоровье»;
3. Программы «Оздоровления детей дошкольного возраста» Маханевой М.Д.;
4. ООП ДО;
5. Календарным графиком;
6. Учебного плана.

Реализация парциальной программы «Быть здоровыми хотим!» осуществляется в рамках образовательной деятельности и в совместной деятельности педагога с детьми. Осуществляется в форме проведения занятий, наблюдений, экспериментов, просмотр видеофильмов, праздников с детьми второй младшей (3-4лет), средней (4-5 лет), старшей (5-6) и подготовительной к школе группы (6-7 лет). В течение года с детьми младшей группы проводятся 18 занятий (2 раза в месяц, 15 мин.), с детьми средней группы проводятся 18 занятий (2 раза в месяц, 20 мин.), с детьми старшей группы 18 занятий (2 раза в месяц, 25 мин.), с детьми подготовительной к школе группы – 18 занятий (2 раза в месяц, 30 мин.).

## 1.2 Цели и задачи

Цель: формирование убеждений и привычек здорового образа жизни

Задачи:

- формировать представления о собственном организме: его кровеносной, дыхательной, опорно-двигательной, пищеварительной системами, строением тела человека, функциями различных органов;
- познакомить детей с внешним строением человека, с возможностями своего организма
- развивать умение различать индивидуальные особенности своей внешности, возраста;
- формировать представления о полезных продуктах питания, о важности соблюдения режима дня;
- развивать познавательный интерес, мыслительную активность, воображение;

- дать понятие о зависимости здоровья от двигательной активности и питания;
- воспитывать желание заботиться о своем здоровье, поощрять стремление вести здоровый образ жизни.

### **1.3 Принципы и подходы к формированию Программы**

- Принцип научности - подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками.
- Принцип активности и сознательности - участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей.
- Принцип результативности и гарантированности - реализация прав детей на получение необходимой помощи и поддержки, гарантия положительного результата независимо от возраста и уровня.
- Принцип целостности, комплексности педагогических процессов - непрерывность процесса оздоровления и тесное взаимодействие педагогов и медицинского работника ДОУ.
- Принцип индивидуально - личностной ориентации воспитания – главной целью образования становится ребенок, а не окружающий мир. Педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, намечает пути совершенствования умений и навыков, построения двигательного режима.
- Принцип взаимодействия ДОУ и семьи, преемственности при переходе в школу - создание условий для более успешной реализации способностей ребенка и обеспечения возможности сохранения здоровья при дальнейшем обучении в школе.

### **1.4 Планируемые результаты**

В результате реализации программы дети знают:

- первоначальные основы здорового образа жизни;
- имеют стойкую мотивацию бережного отношения к своему здоровью;
- понимают важность правильного питания, способы профилактики заболеваний (опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы, дыхательной системы, ЖКТ);
- сознательно применяют правила ЗОЖ.

## **2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

### **2.1 Основные разделы программы**

- Строение человека
- Значение здорового питания
- Как поддержать и укрепить своё здоровье

### **2.2 Содержание основных разделов программы**

#### **Раздел 1. Строение человека**

- Строение тела человека.
- Кожа человека и для чего она нужна.
- Органы чувств и их значение для человека.
- Функции органов человека.
- Зубы.
- Скелет, мышцы.
- Шея и спина.
- Назначение глаз и их роль в жизни человека
- Сердце, его функция и роли сердца для здоровья человека.
- Органы дыхания.
- Скелет и мышцы.

#### **Раздел 2. Значение здорового питания**

- Полезная и вредная еда. Здоровье зависит от качества пищи, её разнообразия.
- Основы правильного питания и полезной пищи
- Полезные и вредные продукты для наших зубов.
- Вкусная и невкусная пища.
- Взаимосвязь между правильным питанием и ЗОЖ.
- Полезные продукты в огороде и саду.

#### **Раздел 3. Как поддержать и укрепить свое здоровье**

- Гигиена тела.
- Мытье рук.
- Полезные упражнения для шеи; спины, для чего их нужно выполнять правильно и регулярно?
- Упражнения профилактической зрительной гимнастики, правила личной гигиены для глаз, как бережно относиться к своему зрению, комплексы гимнастики для глаз.
- Бережное отношение к своему сердцу.
- Заботливое отношение к своим близким.
- Профилактика некоторых заболеваний.
- Самомассаж и упражнения су-джок терапии
- Польза витаминов.
- В каких продуктах какие витамины.
- Почему люди болеют простудными заболеваниями?

- Профилактика вирусных заболеваний?
- Правильная осанка и её значение для человека
- Укрепление мышц.
- Спортивная тренировка – выполнение полезных упражнений для формирования красивой осанки: отжимания, пресс, «лодочка», «Велосипед».
- Правильно чистить зубы.
- Носовое и ротовое дыхание.
- Упражнения дыхательной гимнастики
- Правила ЗОЖ;
- Коммуникативные умения, артикуляционная, мелкая и общая моторика.
- Настроение.
- Профилактика гриппа и ОРВИ.

## 2.3 Тематическое планирование 2-4 года

НОД, дата: № п/п	Раздел, тема:	Задачи:	Содержание:	Оборудование:
1. стр.19	«Вот какой я!» (как устроено тело человека)	Познакомить со строением тела человека; расширить знания об их назначении. - развивать интерес к познанию собственного организма - воспитывать гигиену тела	Просмотр презентации «Вот какой я!», Беседа: «На кого я похож?» чем я отличаюсь от других? Мои помощники (скелет, сердце, легкие, глаза, уши и т.д) Какие бывают люди? Д/игра «Не ошибись!» (показать части тела, правильно их назвать)	Плакаты, презентация с изображением тела человека.
2. стр 27	«Здоровая пища и правильное питание»	- закрепить представления о том, какая еда полезная, какая вредная. Почему? - довести до осознания детей, что здоровье зависит от качества пищи, её разнообразия.	Беседа по вопросам: - что я люблю из еды? - Игра «Полезно – не полезно» (настольное лото)	презентация, раздаточные карточки для д/игры, мультимедиа, мяч
3. стр 31	«Я здоровье сберегу- сам себе я помогу» с использованием интерактивной доски	- сформировать представления о том, что человек может уберечь себя от некоторых заболеваний - закрепить навык самомассажа и упражнения су-джок терапии - развивать любознательность и интерес к окружающему миру - воспитывать желание и стремление быть здоровым	Беседа по вопросам: - почему люди болеют простудными заболеваниями? - что необходимо делать, чтобы уберечь себя от вирусных заболеваний? Игровое упражнение «Полезные советы доктора Айболита!» (фрукты и овощи; закаливание; прогулки на свежем воздухе; чистота — залог здоровья.)	Викторина-презентация «Полезные советы Айболита». раздаточные карточки для д/игры, мультимедиа,
4. стр. 45	«В гости к Витаминке» игра-путешествие	- дать детям более широкое понятие о пользе «витаминов» - обогащать словарный запас детей, связную речь - продолжать воспитывать стремление к ЗОЖ	Беседа по вопросам: - для всем чего нужны витамины? - в каких продуктах они находятся? д/игра «Вредно-полезно»; рисование по теме: «Мои любимые витамины!»	Плакаты, презентация, раздаточные карточки для д/игры, мультимедиа, цветные карандаши

5. стр. 22	«Чистота – залог здоровья». Практическое — учимся мыть руки, умывать лицо.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формировать представления о том, как органы чувств (5 наших помощников): глаза, уши, нос, язык и кожа помогают знакомиться с окружающим миром</li> <li>- обобщать имеющиеся у детей знания о функциях органов человека</li> <li>- стимулировать познавательные процессы детей</li> <li>- закрепить навыки личной гигиены</li> </ul>	Беседа по вопросам: - какая у меня кожа? Для чего она служит? Почему нужно мыть не только руки? Чтение стихотворения А. Барто «Ах ты девочка чумазая!»	Плакаты, презентация, мультимедиа,
6. стр.52	«Моё тело», с использованием интерактивной доски	<ul style="list-style-type: none"> <li>- познакомить детей с тем, как устроено тело человека</li> <li>- закрепить значение частей тела (скелет, мышцы)</li> <li>- научить измерять свой рост</li> </ul>	Беседа по темам: «Наш скелет и мышцы»; Назови полезные упражнения для шеи; спины, для чего их нужно выполнять правильно и регулярно?	Плакаты, викторина-презентация по теме: «Наш скелет и мышцы» мультимедиа
7. стр. 53 <i>по Кареновой</i>	«Моя правильная осанка». Практическое — учимся держать осанку в И.п. стоя, и И.п. сидя.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- закрепить знания о правильной осанке и её важном значении для человека</li> <li>- приучать контролировать правильное положение тела при сидении за столом</li> <li>-воспитывать стремление осознанно следить за осанкой</li> </ul>	Беседа «Для чего необходимо укреплять свои мышцы?» Спортивная тренировка – выполнение полезных упражнений для формирования красивой осанки: отжимания, пресс, «лодочка», «Велосипед»	Плакаты, презентация, мультимедиа, мяч для д/игры «Да – Нет» (что полезно для правильной осанки, а что нет), фишки для фиксации правильных ответов
8. стр.56	«Зоркие глазки». Разучить комплексы гимнастики для глаз.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Дать детям доступные знания о назначении глаз и их роли в жизни человека</li> <li>- повторить упражнения профилактической зрительной гимнастики</li> <li>- познакомить с правилами личной гигиены для глаз</li> </ul>	Беседы по темам: - «Для чего нужны глаза человеку»; «Как бережно относиться к своему зрению», «Правила гигиены для глаз». Разучить комплексы гимнастики для глаз.	Плакаты, презентация, раздаточные карточки для д/игры, мультимедиа, буклеты с комплексами упражнений для зрительной гимнастики
9. стр.59	«Носик, уши и глаза помогают нам всегда» с использованием	<ul style="list-style-type: none"> <li>- дать понятие об органах слуха, зрения, обоняния</li> <li>- продолжать воспитывать</li> </ul>	Беседа по вопросам: какие у меня глаза? Какие мои уши? Для чего нам носик?	презентация, раздаточные карточки для д/игры «Ассоциации»



	интерактивной доски	стремление к ЗОЖ - воспитывать умение самостоятельно выполнять гимнастику для глаз		мультимедиа,
10. стр.63	«Чтобы зубки не болели». Практическое. Учимся правильно чистить зубы.	- продолжать знакомить с основами правильного питания и полезной пищи- дать понятия о полезных и вредных продуктах для наших зубов - учить правильно чистить зубы	Беседа по темам: - значение здоровых зубов для организма человека; Практическое упражнение как правильно чистить зубы	Презентация о правильной гигиене полости рта. Зубные щетки, раздаточный материал для д/игры «Вредно-полезно»; мультфильм о крокодиле, который не чистил зубы
11. стр.68	«Органы чувств» с использованием интерактивной доски	-расширить представления о носовом и ротовом дыхании. - закрепить упражнения дыхательной гимнастики	Беседа по вопросам: -как мы дышим? Как их беречь нос и горло? Игры-эксперименты с воздухом: воздушный шар, мыльные пузыри	Презентация об органах дыхания человека. пособия для экспериментов: воздушные шары; мыльные пузыри, самодельные вертушки
12. стр.73	«Моё сердце»с использованием интерактивной доски	- сформировать элементарные представления о сердце, его функциях и роли сердца для здоровья человека - познакомить с правилами бережного отношения к своему сердцу - воспитывать заботливое отношение к своим близким	Беседа по вопросам: - что вы знаете о своем сердце? Как работает наше сердце? Что значит «золотое сердце?» Практическое упражнение «послушай своё сердце»,	Презентация: «Что любит твое сердце?». Сердечки для поощрений.
13. стр.93	Квест «Путешествие в страну Здоровья»	- дать элементарные понятия о правилах ЗОЖ; - развивать коммуникативные умения, артикуляционную и мелкую и общую моторику -продолжать воспитывать бережное отношение к своему здоровью	Выполнение заданий от доктора Айболита: 1.игра «Полезные продукты» (эстафета) 2. сюжетная игра «Дышите – не дышите! (вспомнить органы дыхания) 3. весёлая прогулка (по карточкам выбрать правильную одежду по временам года)	Наборы муляжей фруктов и овощей, 2 корзинки;  Карточки для игры «Весёлая прогулка»
14.	КВН с участием 2х команд: «Мы выбираем ЗОЖ!»	- Формировать сознательное бережное отношение к своему здоровью. - пропагандировать ЗОЖ в каждой семье	Просмотр Викторины- презентации о вредных и полезных привычках человека, д/словесная игра «Да – Нет!» (мяч) развивающая игра «Ассоциации»	Презентация Викторина; раздаточные карточки для д/игры, мяч

15. стр.76	«Весёлое путешествие» игра-путешествие .	-продолжать формировать желание у детей осознанно заниматься физкультурой; - совершенствовать двигательные навыки -воспитывать умение переживать за свою команду	просмотр презентации о зимних и летних видах спорта. спортивно-игровые эстафеты: 1. «Мы – быстрые!» 2. «Мы – сильные!» 3. «Мы – и дружные!»	Презентация; спортивные атрибуты для эстафет: 10 сигнальных стоек, 2 флажка; стойки, 2 набивных мяча (катить вперед, назад бегом – мяч в руках); 2 тоннеля, 4 султанчика
16. стр 76 по Карповой	«Датчики моего настроения»	- дать понятие и представления о своем настроении и его влиянии на состояние здоровья; - воспитывать дружеские чувства, желание действовать дружно, сообща	Беседа: что такое настроение? Каким оно бывает и почему? Знакомство с «датчиком настроения в группе», правилами его работы. Игровые упражнения: изобрази «Жадину» «Рёвущку» «Радость» « «Любовь»; коммуникативные игры «Если нравится тебе»;	презентация, раздаточные цветные смайлики-карточки для д/игры «Какое у тебя настроение?»
17. стр.80	«К здоровью без лекарств»	- воспитывать желание вести здоровый образ жизни; - закрепить знания навыков личной гигиены - повторить правила Здоровья - нарисовать коллективный рисунок: «Наша группа за здоровье!»	Д/игра «Правильно – неверно!» (повторение навыков гигиены) Викторина «Золотые здоровья!» (презентация) Развивающая игра «Ассоциация» (тематика ЗОЖ)	презентация, раздаточные карточки для д/игры «Ассоциация»; цветные карандаши, ватман
18. стр.93	<b>Итоговое (развлечение)с приглашением родителей: «В поисках цветка Здоровья!»</b>	- пропагандировать ЗОЖ в каждой семье; - закрепить «Золотые правила здоровья» - побуждать к совместной творческой деятельности родителей и детей - воспитывать заботливое и бережное отношение друг к своему здоровью.	Игра-путешествие в «Страну Здоровья»: (с использованием карты-схемы передвижений) и составления общего агитплаката «Наш девиз – быть здоровыми!»;	раздаточные карточки-задания для выполнения заданий.

## 4-5 лет

Занятие, дата: № п/п	Раздел, тема:	Задачи:	Содержание:	Оборудование:
1. <i>стр 47 по Кареновой</i>	«Вот какой я!» (как устроено тело человека) с использованием интерактивной доски	Закрепить знания строения тела человека; расширить знания об их назначении. - дать элементарные представления о мышцах и скелете\	Просмотр презентации «Вот какой я!», Беседа: «На кого я похож?» чем я отличаюсь от других? Мои помощники (скелет, сердце, легкие, глаза, уши и т.д)  Д/игра «Не ошибись!» (показать на плакате части тела, правильно их назвать)	Презентация «Мое тело» раздаточные карточки для д/игры, мультимедиа
2. <i>стр 27</i>	«Здоровая пища и правильное питание». Практическое	- закрепить представления о том, какая еда полезная, какая вредная. Почему? - подвести детей к убеждению и пониманию противоречия « <i>мне нравится эта еда, но она моему организму не полезна</i> » - довести до осознания детей, что здоровье зависит от качества пищи, её разнообразия. - установить взаимосвязь между правильным питанием и ЗОЖ	Беседа по вопросам: - что я люблю из еды? Вкусная и невкусная пища. - полезная пища, какая она? Игра «Полезно – не полезно» (настольное лото)	Презентация, натуральные овощи и фрукты; раздаточные карточки для д/игры, мультимедиа, мяч
3. <i>стр.39</i>	«Профилактика простудных заболеваний». Игровое «Советы Совуны»	- сформировать представления о том, что человек может уберечь себя от некоторых заболеваний - закрепить навык самомассажа и упражнения су-джок терапии - развивать любознательность и интерес к окружающему миру - воспитывать желание и стремление быть здоровым	Беседа по вопросам: - почему люди болеют гриппом? - как правильно лечиться от гриппа? - какой витамин очень полезен при ОРВИ - в каких полезных продуктах он содержится? - что необходимо делать, чтобы уберечь себя от вирусных заболеваний? Игровое упражнение «Выбери полезные продукты»	презентация, раздаточные карточки для д/игры, мультимедиа,
4.	Квест «Станция	- дать детям более широкое	Беседа по вопросам: - для всем чего нужны	Плакаты, презентация,

стр.65 <i>по Гуменюк</i>	Витаминная»	понятие о пользе «витаминов» - обогащать словарный запас детей, связную речь - продолжать воспитывать стремление к ЗОЖ	витамины? - в каких продуктах они находятся? д/игра «Вредно-полезно»; рисование по теме: «Я люблю витамины!»	раздаточные карточки для д/игры, мультимедиа, цветные карандаши
5. стр.67 <i>по Карповой</i>	«Чистота – залог здоровья». Практическое.	- формировать представления о том, как органы чувств (5 наших помощников): глаза, уши, нос, язык и кожа помогают знакомиться с окружающим миром - обобщать имеющиеся у детей знания о функциях органов человека - продолжать приобщение детей к ЗОЖ - стимулировать познавательные процессы детей - закрепить навыки личной гигиены	Беседа по вопросам: - какая у меня кожа? Для чего она служит? Почему нужно мыть не только руки? Чтение стихотворения К. Чуковского «Мойдодыр»	Плакаты, презентация, мультимедиа,
6. стр. 53 <i>по Карповой</i>	«Моё тело» с использованием интерактивной доски	- познакомить детей с тем, как устроено тело человека - закрепить значение частей тела (скелет, мышцы, сердце, легкие, внутренние органы) - научить измерять свой рост	Беседа по темам: «Красивая осанка- залог здоровья!» Рассматривание осанки бабы Яги и Василисы Прекрасной, беседа по вопросам	Викторина-презентация, практические упр. по профилактике нарушений осанки (мячи-фитболы)
7. стр.104 <i>по Чермащенко</i>	«Моя правильная осанка». Практическое (выполнение упражнений для осанки)	- закрепить знания о правильной осанке и её важном значении для человека - приучать контролировать правильное положение тела при сидении за столом - повторить 5 основных упражнений для формирования правильной осанки. Воспитывать стремление осознанно следить за осанкой	Беседа «Для чего необходимо укреплять свои мышцы?» Спортивная тренировка – выполнение полезных упражнений для формирования красивой осанки выполнение упражнений для формирования правильной осанки (стойка у стены, О.С. – 30сек; лежа на полу - упр. «лодочка», «рыбка»; «морская звезда», планка	презентация, мультимедиа, мяч для д/игры «Да – Нет» (что полезно для правильной осанки, а что нет)
8. стр.99	«Зоркие глазки» с использованием	- Дать детям доступные знания о назначении глаз и их роли в	Беседы по темам: - «Значение глаз в жизни человека» «Как бережно относиться к своему	Познавательная викторина презентация «Глаза —

<p><i>по Чермашицевой</i></p>	<p>интерактивной доски</p>	<p>жизни человека</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- повторить упражнения профилактической зрительной гимнастики</li> <li>- способствовать развитию связной речи, побуждать детей ясно и четко выражать свои мысли</li> <li>- развивать логическое мышление, воображение, зрительное внимание и зрительную память</li> <li>- познакомить с правилами личной гигиены для глаз</li> </ul>	<p>зрению», «Правила гигиены для глаз»</p>	<p>зеркало души» раздаточные карточки для д/игры, мультимедиа, буклеты с комплексами упражнений для зрительной гимнастики (цветные схемы-тренажеры)</p>
<p>9. стр.74 <i>по Карповой</i></p>	<p>«Соблюдай режим дня»</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- дать понятие о режиме дня и его значении в жизни людей</li> </ul>	<p>Беседа по вопросам: когда нужно ложиться спать? А просыпаться? Как называется часть суток после утра? Назовите части суток, что правильно выполнять в каждой из них.</p>	<p>Мультимедиа про Нехочуху. раздаточные карточки для д/игры «Режим дня»</p>
<p>10. стр.69 <i>по Карповой</i></p>	<p>«Чтобы зубы не болели». Практическое — учимся правильно выполнять движения зубной щеткой.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- продолжать знакомить с основами правильного питания и полезной пищи- дать понятия о полезных и вредных продуктах для наших зубов</li> <li>- уточнить правильный способ чистки зубов</li> </ul>	<p>Беседа по темам: - значение здоровых зубов для организма человека; Практическое упражнение как правильно чистить зубы.</p>	<p>Плакат, зубные щетки, раздаточный материал для д/игры «Вредно-полезно» мультфильм о крокодиле, который не чистил зубы</p>
<p>11. стр.71 <i>по Карповой</i></p>	<p>«Скажи НЕТ вредным привычкам!»»</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-расширить представления о воздухе, уточнить его свойства и способы обнаружения;</li> <li>- выяснить о влиянии загрязненного воздуха на здоровье человека</li> <li>- закрепить упражнения дыхательной гимнастики</li> </ul>	<p>Беседа по вопросам: - что такое органы чувств? Для чего нужны органы чувств? Как их беречь? Игры-эксперименты с цветами радуги. (тёплый цвет, найти подходящий смайлик, объяснить , почему так думаешь)</p>	<p>Плакаты, презентация, пособия для экспериментов</p>
<p>12. стр.58 <i>по Карповой</i></p>	<p>«Знай своё тело: Моё сердце, кровеносная система».</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уточнить элементарные представления о сердце , его внешнем виде, функциях и роли сердца для здоровья человека</li> <li>- дать элементарные понятия о кровеносной системе человека.</li> </ul>	<p>Беседа по вопросам: рассматривание смайликов в виде сердечек. Как вы думаете, почему смайлики с сердечками такие веселые и добрые?(ответы детей) Вы все знаете сердечко-смайлик. Что оно означает? (ответы детей). А ведь у каждого человека есть сердце. Сердце важный помощник нашего</p>	<p>презентация, мультфильм, тонометр</p>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- познакомить с правилами</li> <li>- бережного отношения к своему сердцу;</li> <li>- воспитывать заботливое отношение к своим близким</li> </ul>	<p>организма. У него очень трудная работа, давайте вместе узнаем, как это происходит? (короткий мультимедиа про работу сердца)</p> <p>Практическое упражнение «послушай своё сердце», прослушивание пульса до физических упражнений и после (с использованием тонометра) и без него.</p> <p>Беседа: «Доброе и злое сердце»</p>	
13. стр.60 <i>по Карповой</i>	«Знай свое тело: органы дыхания»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уточнить элементарные понятия о легких человека, их значении в его жизни</li> <li>- формировать представления о роли солнца, воздуха и воды в жизни человека</li> <li>- развивать коммуникативные умения, артикуляционную и мелкую и общую моторику</li> <li>- продолжать воспитывать бережное отношение к своему здоровью</li> </ul>	<p>Беседа по вопросам: подскажите, пожалуйста, какую роль в жизни человека играет сердце (повторение пройденного) – давайте подышим громко и тихо, а что помогает нам дышать?</p> <p>Повторение комплекса дыхательных упражнений.</p> <p>Игры-эксперименты с воздухом: <u>«Свойства воздуха. Прозрачность.»</u></p> <p>Берем полиэтиленовый пакет, набираем в пакет воздух и закручиваем его. Пакет полон воздуха, он похож на подушку. Воздух занял всё место в мешке. Теперь развяжем пакет и выпустим из него воздух. Пакет опять стал тоненьким, потому что в нем нет воздуха. Вывод: воздух прозрачный, чтобы его увидеть, его надо поймать. Знакомство с понятием «чистый» и «загрязнённый воздух». Польза и вред.</p>	<p>Плакаты, презентация, маленькие зеркала (5-6).</p> <p>Опыты с пакетами, зеркалом.</p>
14. стр.92 <i>по Чермашиной</i>	«Витамины в жизни человека»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Формировать сознательно-бережное отношение к своему здоровью. Повторить правила Здоровья (движение, питание, режим, закаливание)</li> <li>- уточнить о значении витаминов в жизни человека</li> </ul>	<p>Д/игра «Что полезно, а что нет?»</p> <p>беседа с Айболитом о значении витаминов в жизни людей. (А, Б, С, Д)</p> <p>игра «Узнай и назови» (с закрытыми глазами узнать по вкусу овощи, фрукты, молоко, творог) назвать какие витамины находятся в этих продуктах.</p>	<p>Плакаты, презентация, раздаточные карточки для д/игры, мяч. Для эстафеты стойки, обручи</p>
15. стр.65 <i>по Карповой</i>	«Подружитесь с физкультурой!»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- продолжать формировать желание у детей осознанно заниматься физкультурой;</li> <li>- совершенствовать двигательные навыки</li> </ul>	<p>просмотр презентации о зимних и летних видах спорта.</p> <p>спортивно-игровые эстафеты:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>4. «Мы – быстрые!»</li> <li>5. «Мы – сильные!»</li> </ol>	<p>Презентация; спортивные атрибуты для эстафет:</p> <p>10 сигнальных стоек, 2 флажка; стойки, 2 набивных мяча (катить</p>

		-воспитывать умение преодолевать трудности, развивать настойчивость, стремление доводить дело до поставленной цели	6. «Мы –спортивные!»	вперед, назад бегом – мяч в руках); 2 тоннеля, 4 султанчика
16. стр.79 <i>по Карповой</i>	«Датчики моего настроения»	- сформировать у детей представления о своем настроении и его влиянии на состояние здоровья	Беседа: что такое настроение? Каким оно бывает и почему? Знакомство с «датчиком настроения в группе», правилами его работы. Игровые упражнения: изобрази «Жадину» «Рёвушку» «Радость» «Страх» «Любовь»; коммуникативные игры «Если нравится тебе»; «Ручеёк»	Плакаты, презентация, раздаточные цветные карточки для д/игры «Датчик настроения»
17. стр. 95 <i>по Чермашенцевой</i>	«Всех излечит исцелит, добрый доктор Айболит!»	- уточнить знания о профессии врача; - воспитывать желание вести здоровый образ жизни; - закрепить знания навыков личной гигиены - повторить золотые правила Здоровья	Д/игра «Правильно – неверно!» (повторение навыков гигиены) Викторина «Золотые правила здоровья!» (презентация) Развивающая игра «Ассоциация» (тематика ЗОЖ)	Плакаты, презентация, раздаточные карточки для д/игры
18. стр.80 <i>по Карповой</i>	<b>Итоговое приглашением родителей:</b> <b>КВЕСТ:</b> <b>«Путешествие в страну Здоровья!»</b>	<b>с</b> - пропагандировать ЗОЖ в каждой семье; - закрепить «Золотые правила здоровья» <b>в</b> - побуждать к совместной творческой деятельности родителей и детей - воспитывать заботливое и бережное отношение друг к своему здоровью.	Игра-путешествие в «Страну Здоровья»: (с использованием карты-схемы передвижений) и составления агитплаката «Наш девиз – быть здоровыми!»; Защита семейных стенгазет. Вручение Сертификатов каждой семье, за успешное освоение программы «ЗОЖ», награждение за участие в выставке стенгазет	<i>Предварительная работа:</i> <i>Выставка семейных стенгазет «Мы выбираем ЗОЖ!»</i> Плакаты, презентация, раздаточные карточки для составления Схемы.

## 5-7 лет

Занятие, дата: № п/п	Раздел, тема:	Задачи:	Содержание:	Оборудование:
1. стр.56-58 <i>по Кареновой</i>	«Организм человека» (как устроено тело человека). Практическое.	Обобщить элементарные знания детей о строении тела человека; уточнить понятия об их назначении: костно-мышечного аппарата; Дыхательной системы; Кровеносной системы. (очень кратко и доступно)	Просмотр презентации «Мой организм!» (скелет, сердце, легкие, глаза, уши и т.д) коротко перечислить функции органов. 1. Д/ига «Угадай по вкусу» (с закрытыми глазами съесть кусочек фруктов или овощей, отгадать название, ответить на вопрос: как ты догадался? Какой орган тебе помог? 2. игра «Угадай, кто я?» с закрытыми глазами на ощупь водящий отгадывает рядом стоящего ребёнка. 3. выполнить физические упражнения, по схемам: - И.п о.с.. выполнить приседания, наклон, бег на месте, «лодочку», «корзиночку», ответить на вопрос: что помогает человеку двигаться и менять положение тела?	презентация, шарф для игры, канapé из овощей и фруктов, карточки-схемы с изображением различных ОРУ.
2. стр.27 <i>по Юговой</i>	Квест-игра «Во саду ли в огороде»	- закрепить представления о том, какая еда полезная, какая вредная. Почему? Дать понятие о здоровом и правильном питании. - подвести детей к убеждению и пониманию противоречия « <i>мне нравится эта еда, но она моему организму не полезна</i> » - довести до осознания детей, что здоровье зависит от качества пищи, её разнообразия.	Побывать в «огороде» и в «саду» и выяснить, какие полезные растения там растут. В викторине участвует 2 команды (кто больше даст правильных ответов, то и победит) Д/игра «Полезно – не полезно» (лото)	презентация, раздаточные карточки для д/игры, викторина «Угадай-ка!» (назвать правильно овощи, фрукты и ягоды). Мультимедиа.



		- установить взаимосвязь между правильным питанием и ЗОЖ		
3. стр.84 <i>по Юговой</i>	Сюжетное: В гостях у Айболита. «Почему люди болеют?»	- закрепить понятия о том, как человек может уберечь себя сам от некоторых заболеваний - развивать любознательность и интерес к окружающему миру - воспитывать желание и стремление быть здоровым	Беседа с Айболитом: - почему люди болеют гриппом? - как правильно лечиться от гриппа? Советы Совуны: - витамин С очень полезен при ОРВИ - в каких полезных продуктах он содержится? - что необходимо делать, чтобы уберечь себя от вирусных заболеваний? Игровое упражнение «Выбери полезные продукты» (с содержанием витамина А С)	презентация, раздаточные карточки для д/игры, мультимедиа,
4. стр.45 <i>по Юговой</i>	Игра-путешествие: «Где живут витамины?»	- уточнить назначение витаминов Д Е В - обогащать словарный запас детей, связную речь - продолжать воспитывать стремление к ЗОЖ	Беседа по вопросам: - для всем чего нужны витамины? - в каких продуктах они находятся? д/игра «Кто где живёт?»; (какой витамин в каких продуктах) рисование по теме: «Мои любимые витамины!»	презентация, раздаточные карточки для д/игры, мультимедиа, цветные карандаши, альбомы
5. стр.67 <i>по Кареновой</i>	Игровое «Чистота – залог здоровья!»	- закрепить представления о том, как органы чувств (5 наших помощников): глаза, уши, нос, язык и кожа помогают человеку находиться в окружающем мире. - продолжать приобщение детей к ЗОЖ - стимулировать познавательные процессы детей - закрепить навыки личной гигиены	Беседа по вопросам с Врединой (она неопрятная и великая нехочуха) - какая у меня кожа? - Для чего она служит? - Почему нужно мыть не только руки? Д/игра «Что для чего нужно?» музыкальная разминка «Дружба это не работа!»	Герой-персонаж Вредина (неопрятная) презентация, мультимедиа,
6 стр. 53 <i>по Кареновой</i>	Игровое: «Поможем Незнайке!»	- продолжать знакомить детей с тем, как устроено тело человека - закрепить значение частей	Беседа по темам: «Наш скелет и мышцы», помогаем Незнайке узнать свой организм. Уточнить работу сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной систем.	Герой-персонаж Незнайка. презентация, мультимедиа, ростомер и напольные весы.

		<p>тела (скелет, мышцы, сердце, легкие, внутренние органы)</p> <p>- научить измерять свой рост и вес.</p>	<p>Учимся все вместе измерять свой рост и вес</p>	
<p>7. стр.53 <i>по Карповой</i></p>	<p>«Моя правильная осанка», Практическое</p>	<p>- обобщить понятие о правильной осанке и её важном значении для человека</p> <p>- продолжать формировать умение контролировать правильное положение тела при сидении за столом; Ходьбе.</p> <p>- повторить 5 основных упражнений для формирования правильной осанки (стойка у стены, О.С. – 30сек; лежа на полу - упр. «лодочка», «рыбка»; отжимания от пола побуждать осознанно следить за осанкой</p>	<p>Беседа «Для чего необходимо укреплять свои мышцы?»</p> <p>Спортивная тренировка – выполнение полезных упражнений для формирования красивой осанки.</p> <p>Просмотр презентации о работе систем нашего организма</p>	<p>Плакаты, презентация, мультимедиа, мяч для д/игры «Да – Нет» (что полезно для правильной осанки, а что нет).</p>
<p>8. стр 56</p>	<p>Тематическое: «Глаза – зеркало души человека»</p>	<p>- Дать детям доступные знания о назначении глаз и их роли в жизни человека</p> <p>- повторить упражнения профилактической зрительной гимнастики</p> <p>- способствовать развитию связной речи, побуждать детей ясно и четко выражать свои мысли</p> <p>- развивать логическое мышление, воображение, зрительное внимание и зрительную память</p> <p>- познакомить с правилами</p>	<p>Беседы по темам: - «Значение глаз в жизни человека» «Как бережно относиться к своему зрению», «Правила гигиены для глаз»</p>	<p>Плакаты, презентация, раздаточные карточки для д/игры, мультимедиа, буклеты с комплексами упражнений для зрительной гимнастики (цветные схемы-тренажеры)</p>

		личной гигиены для глаз		
9. стр 74 <i>по Карповой</i>	Игровое: «Режим дня - наш Помогатор!»	- уточнить знания о режиме дня - дать понятие о значении режима дня для человека	Игра «Не ошибись!» отгадать части суток по картинкам. Игра «Помогатор!» (показать пантомимо действия людей в различные режимные моменты.	Карточки для игры; Викторина с вопросами о режиме дня от Фиксиков.
10. стр 69 <i>по Карповой</i>	«Ротовая полость, её гигиена». Практическое.	- продолжать знакомить с основами правильного питания и полезной пищи- дать понятия о полезных и вредных продуктах для наших зубов - уточнить правильный способ чистки зубов	Беседа по темам: - значение здоровых зубов для организма человека; Практическое упражнение как правильно чистить зубы	Плакат, зубные щетки, раздаточный материал для д/игры «Вредно-полезно» мультфильм о крокодиле, который не чистил зубы
11. стр 76 <i>по Карповой</i>	«Наши органы чувств» Опытно-исследовательское.	-расширить представления о воздухе, уточнить его свойства и способы обнаружения; - выяснить о влиянии загрязненного воздуха на здоровье человека - закрепить упражнения дыхательной гимнастики	Беседа по вопросам: - что такое органы чувств? Для чего нужны органы чувств? Как их беречь? Игры-эксперименты с воздухом	Смйлики с разным выражением эмоций, презентация, пособия для экспериментов
12. стр стр 58 <i>по Карповой</i>	«Моё сердце»	- повторить элементарные представления о сердце, его функциях и роли сердца для здоровья человека; повторить значение кровеносной системы в жизни человека. - воспитывать заботливое отношение к своим близким	Беседа по вопросам: - что вы знаете о своем сердце? Как работает наше сердце? Для чего организму кровь? Практическое упражнение «послушай своё сердце», прослушивание пульса до физических упражнений и после (с использованием тонометра) и без него	Презентация, тонометр
13. стр 60 <i>по Карповой</i>	«Путешествия воздушных пузырьков»	- дать элементарные понятия о легких человека, их значении в его жизни - формировать представления о роли солнца, воздуха и воды в жизни человека	Беседа по вопросам: подскажите, пожалуйста, какую роль в жизни человека играет сердце (повторение пройденного) – давайте подышим громко и тихо, а что помогает нам дышать? Повторение комплекса дыхательных упражнений	Плакаты, презентация, маленькие зеркала (5-6)

		- развивать коммуникативные умения, артикуляционную и мелкую и общую моторику -продолжать воспитывать бережное отношение к своему здоровью		
14. стр 71 <i>по Кареновой</i>	«НЕТ вредным привычкам!»	- Формировать сознательный отказ от вредных привычек - пропагандировать ЗОЖ для каждой семьи	Просмотр презентации о вредных привычках человека, знакомство с правилом «НЕТ – вредным привычкам» д/словесная игра «Да – Нет!» (мяч) развивающая игра «Ассоциации»	Плакаты, презентация, раздаточные карточки для д/игры, мяч
15. стр. 65 <i>по Кареновой</i>	«Подружитесь с физкультурой!»	-продолжать формировать желание у детей осознанно заниматься физкультурой; - совершенствовать двигательные навыки -воспитывать умение преодолевать трудности, развивать настойчивость, стремление доводить дело до поставленной цели	просмотр презентации о зимних и летних видах спорта. спортивно-игровые эстафеты: 1.Спортивные тренировки! 2. Силачи 3.Мы баскетболисты! 4.Лыжная гонка	Презентация; спортивные атрибуты для эстафет: Стойки, обручи, медболы 1кг, барьерные стойки, баскетбольные мячи, «ходульки», тоннели. Грамоты для награждения
16. стр 79 <i>по Кареновой</i>	«Датчики моего настроения»	- сформировать у детей представления о своем настроении и его влиянии на состояние здоровья	Беседа: что такое настроение? Каким оно бывает и почему? Знакомство с «датчиком настроения в группе», правилами его работы. Игровые упражнения: изобрази «Жадину» «Рёвушку» «Радость» «Страх» «Любовь»; коммуникативные игры «Если нравится тебе»; «Ручеёк»	Плакаты, презентация, раздаточные цветные смайлики карточки для д/игры «Датчик настроения»
17. стр130 по Чермашенцевой	«Я здоровье своё – берегу»	- воспитывать желание вести здоровый образ жизни; - закрепить знания навыков личной гигиены - повторить золотые правила Здоровья	Д/игра «Правильно – неверно!» (Повторение навыков гигиены) Викторина «Золотые правила здоровья!» (Презентация) Развивающая игра «Ассоциация» (тематика ЗОЖ)	Плакаты, презентация, раздаточные карточки для д/игры
18. стр 84 <i>по Кареновой</i>	<b>Итоговое приглашением родителей: КВЕСТ:</b>	- пропагандировать ЗОЖ в каждой семье; - закрепить «Золотые правила здоровья»	Игра-путешествие в «Страну Здоровья»: (с использованием карты-схемы передвижений) и составления агитплаката «Наш девиз – быть здоровыми!»;	<i>Предварительная работа: Выставка семейных стенгазет «Мы выбираем ЗОЖ!»</i>

	<p><b>«В поисках книги Здоровья!»</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- побуждать к совместной творческой деятельности родителей и детей</li> <li>- воспитывать заботливое и бережное отношение друг к своему здоровью.</li> </ul>	<p>Защита семейных стенгазет. Вручение Сертификатов каждой семье, за успешное освоение программы «ЗОЖ», награждение за участие в выставке стенгазет</p>	<p>Плакаты, презентация, раздаточные карточки для составления Схемы.</p>
--	---	---	---	--

### 3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

#### 3.1 Учебно-методическое обеспечение программы

1. Амосов, Н.М. Раздумья о здоровье/ М.: Физкультура и спорт, 1999
2. Богина, Т.Л. Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях: метод. пособие/. - М.: Мозаика Синтез, 20015.-112с.
3. Волошина Л. Организация здоровьесберегающего пространства //Дошкольное воспитание.- 2018 - №1.- с.115.
4. Доскин, В.А. Растем здоровыми: пособие для воспитателей, родителей, инструкторов физкультуры/. – М.: Просвещение, 2002
5. Карпова Т.Г. Формирование здорового образа жизни у дошкольников: планирование, система работы/- Волгоград: Учитель, 2011.- 170с.
6. Змановский, Ю.Ф. Воспитаем детей здоровыми/ - М.: Медицина, 1989
7. Оверчук Т.И. Здоровье и физическое развитие детей в ДОУ: Проблемы и пути оптимизации. – М.: Гном, 2004
8. Чермашенцева О.В. Основы безопасного поведения дошкольников: занятия, рекомендации / Волгоград: Учитель, 2008. - 207с.
9. Югова М.Р. Воспитание ценностей здорового образа жизни у детей 3-7 лет: планирование, занятия, игры / - Волгоград: Учитель-137с.

#### 3.2 Организация развивающей предметно-пространственной среды

- Картотека бесед
- Картотека дидактических игр
- Серии сюжетных картинок
- Атрибуты, костюмы для сюжетно-ролевых игр
- Плакаты с правилами поведения на дорогах
- Видеотека
- Все вышеперечисленные средства соответствуют гигиеническим требованиям и возрасту дошкольников

#### 3.3 Работа с родителями

1.	День открытых дверей	Проведение утренней гимнастики для малышей Проведение занятия «Мой веселый звонкий мяч» Организация игр на площадке	Сентябрь Октябрь
2.	Сотрудничество	«Осенний марафон» - спортивный досуг «Наши папы сильные, смелые, умелые». – спортивный досуг посвященный 23 февраля	Сентябрь Февраль
3.	Консультации	«Как провести выходной день с ребенком» «Совместная работа ДОУ и семьи по укреплению здоровья и снижению заболеваемости детей»	Декабрь Апрель
4.	Наглядность	Изготовление фотостендов на тему «Мама, папа, я - спортивная семья»	Май