Муниципальное Бюджетное Дошкольное Образовательное Учреждение «Детский сад № 64 Солнечный зайчик»

ПРИНЯТО УТВЕРЖДАЮ

на педагогическом совете заведующий \_\_\_\_\_\_\_\_А.С. Горовая

протокол от 15.08.2017 № 166

**Программа оздоровительного направления**

«Расту здоровым»

(средняя, старшая группа)

Подготовила: воспитатель Ларкина А.А

Смоленск

**Пояснительная записка**

Современные родители мотивированы к непрерывному образованию своих детей. Их стремление начать раннее обучение своего ребенка не учитывая его реальные возрастные возможности, и с другой стороны, желание учителей школы получить подготовленного ученика, стали толчком для педагогов дошкольных учреждений перейти на раннее обучение дошкольников. Так постепенно детский сад предстает в облике мини-школы с целями, задачами, формами и методами работы.

В результате ценности каждого возрастного периода в жизни дошкольника необоснованно стираются педагогами и родителями, не учитываются и закономерности физического и психического развития ребенка. Раннее обучение постепенно приводит к нарушению здоровья детей, их эмоционального благополучия, исчезновению данных природой склонностей к познанию и интереса к игровой деятельности.

Актуальность данной работы обусловлена необходимостью создания эффективной здоровьесберегающей педагогической системы в дошкольных учреждениях, организации инновационных форм взаимодействия с родителями, что позволит своевременно преодолеть нарушения в состоянии здоровья и развитии ребенка.

Практические материалы к программе разработаны с учетом возрастной активности дошкольника.

**Цель: Укрепление здоровья и совершенствование двигательной активности детей.**

**Программные задачи**

**Представлены блоками:**

**Блок Здоровье**

**-** «Я узнаю себя»

- «Я люблю солнце, воздух, воду»

- «Школа моего питания»

**Блок Азбука движений**

- Ходьба

- Бег

- Прыжки

- Лазанье

- Метание

- Подвижные игры.

**Показатели результативности:**

**Средняя группа**

«Я узнаю себя»

- мне понятно кто такой человек

- умею различать мальчиков и девочек по одежде и прическе

- узнаю, чем мы отличаемся от животных

- узнаю, что у меня и других детей есть день рождения

- узнаю, зачем нужны руки, ноги, голова, туловище.

Умею:

- содержать свое тело в чистоте, с незначительной помощью взрослых

- пользоваться только своим полотенцем, расческой, носовым платком

Знаю, что:

- при чихании, кашле надо закрывать рот платком и извиняться

- нельзя надевать чужую обувь, одежду, головные уборы

- нельзя пить из чашек, кружек других детей и взрослых

- носить тяжелые вещи в одной руке

- лежа смотреть книги, картинки, телевизор

Знаю:

- правила гигиены в туалете и стараюсь их выполнять

Учусь:

- различать свое состояние (удовольствие, неудовольствие, радость, грусть, страх, бесстрашие)

- выражать, перечисленные чувства в общении со сверстниками и взрослыми

«Я люблю солнце, воздух и воду»

Знаю, почему надо:

- в помещении надевать облегченную одежду

- на улице носить одежду по сезону, по погоде

- на занятиях по физической культуре надевать майку, трусы, а носки после болезни

- на утреннюю гимнастику надевать облегченную одежду

- перед сном ходить босиком

Умею:

- после еды самостоятельно полоскать рот, а перед сном горло, принимать контрастные воздушные ванны

- дома перед сном с незначительной помощью взрослых принимать душ, определять температуру воды

«Школа моего питания»

- Знаю много разных блюд, умею их определять

- стараюсь есть разные блюда

- знаю какие блюда мне есть нельзя

Хочу аккуратно есть, правильно пользоваться столовыми приборами

«Азбука движений»

Ходьба:

- друг за другом, на носках, пятках

- высоко поднимая колени

- в колонне по одному, парами (взявшись за руки)

- в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную

Выполняю задания: ходить с поворотами, остановками, в полуприседе

Бег:

- выполняя те же задания, что и в ходьбе

- одновременно бегать и выполнять следующие задания: останавливаться по сигналу, сохраняя равновесие

- убегать от догоняющего, догонять убегающего

- бегать с изменением темпа

Ползанье, лазание

- на четвереньках по прямой (до 6-8 метров), по скамейке, наклонной доске

- между предметами, вокруг них

- подлезать под предметы (высотой 50 см.), не касаясь руками пола

- перелезать через предметы (например, через бревно)

- лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке вверх, вниз (любым удобным способом)

-передвигаться приставным шагом по горизонтальной рейке шведской стенки (высота определяется самим ребенком, взрослый обеспечивает страховку)

Прыжки:

- на двух ногах на месте, с продвижением вперед (расстояние определяется индивидуально, но не менее 2-3 м)

- через шнур или несколько линий (5-6), через невысокие предметы (высота 5-10 см)

- в длину с места (длина определяется индивидуально)

- крутить скакалку и одновременно перешагивать через нее.

**Старшая группа**

**Блок «Я узнаю себя»**

- знаю, что я человек, чем отличаюсь от других детей и животных

- умеют объяснять, что у них и других детей, взрослых есть День рождения и День Ангела – именины.

- знают, что с возрастом меняются внешне, меняются поступки

- с помощью взрослых и самостоятельно анализируют и сравнивают свои поступки с образцом поведения, так же оценивают их

- заботятся о своем теле и здоровье

- имеют представление, что такое здоровье и как о нем нужно заботиться

- знакомы с витаминами в овощах и фруктах , продуктах питания (витамины А, В, С)

- знают, что есть болезнь – простуда

- имеют представления, как предупреждать болезнь (закаляться, употреблять в пищу лук, чеснок, витамины, одеваться по погоде, не переохлаждаться, не ходить с мокрыми ногами)

- сформировано желание быть здоровыми, красивыми, сильными

- умеют выполнять упражнения так, чтобы не нанести травму себе и другим детям

- умеют выражать разные чувства в общении и играх с детьми, со взрослыми

- умеют пользоваться разными опасными предметами

- знают что такое экстренный случай и когда нужна помощь взрослых

- умеют обращаться за помощью, называя свой адрес, номер телефона, фамилию

**Блок «Я люблю солнце, воздух, воду»**

- Самостоятельно определяют и одевают одежду, в которой им комфортно в помещении, на улице, на занятиях по физической культуре, на утренней гимнастике

- знают, что во время сквозного проветривания в помещении находиться нельзя, а во время одностороннего проветривания нельзя долго сидеть надо двигаться

- нравиться делать гимнастику после дневного сна, во время которой происходит закаливание

- любят заниматься на улице

Блок «Школа моего питания»

- умеют есть разные блюда, знают в каких продуктах содержатся полезные витамины

- умеют аккуратно есть, пользоваться столовыми приборами

- знают как нужно вести себя за столом, в гостях и общественных местах

- знают, что есть нужно в строго установленное время, не отвлекаться во время еды

- умеют самостоятельно сервировать стол

- умеют без напоминания взрослых, встав из-за стола проверить свое место, а если необходимо, убрать его.

Блок «Азбука движений»

Ходьба:

- на внешней стороне стопы, мелкими и широкими шагами, в колонне по одному, по два, приставным шагом в правую и левую сторону; в чередовании с бегом, прыжками, с изменением направления, темпа и сменой ведущего, перекатом с пятки на носок. Выполнять разные задания (идти гимнастическим шагом, повернувшись спиной вперед, в приседе, разном темпе)

Бег:

- в колонне, парами, в разных направлениях, по кругу, змейкой, врассыпную, наперегонки, с увертыванием

- выполнять задания: захлест голени назад, выбрасывание прямых ног вперед, в сторону, с разными предметами, изменением темпа, со сменой ведущего, непрерывно в течение 1,5-2 минут

Лазанье, ползанье:

- на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом

- на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками

- на животе и спине по-пластунски

- между предметами, вокруг них

- подлезать под предметы (50 см.)

- подлезать под несколькими предметами

- перелезать через несколько предметов подряд, лазать по гимнастической стенке произвольным способом

Прыжки:

- на двух ногах на месте (в 2-3 приема) разными способами: в чередовании с ходьбой, ноги скрестно, ноги врозь, ноги вместе

- на одной, двух ногах боком, с продвижением вперед, через 5-6 предметов, поочередно через каждый (высота 15-20 см.)

- в длину с места

- в длину с разбега

- стараются проявить в движении творчество

**Календарно – тематическое планирование средняя группа**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Неделя** | **Тематика занятий** |
| сентябрь | 2  3  4 | **«Сказочное путешествие»**  Задачи:  - воспитывать культуру общения и поведения  - развивать эмоциональную сферу ребенка, используя музыкальные фрагменты  - закреплять культурно-гигиенические навыки и знания по охране жизни и здоровья.  **«Кто мы?»**  Задачи:  - развивать наблюдательность  - продолжать формировать у детей понятия: «я человек», «мы – люди»  - учить видеть сходство и различие друг с другом, между человеком и животным, быть осторожными: нельзя трогать незнакомых животных  - воспитывать чувство уважения к сверстникам.  **«Транспорт»**  Задачи:  - использовать разнообразные приемы, направленные на расслабление ребенка  - упражнять в умении различать состояния (холодно, жарко, приятно)  - развивать слуховое внимание и память  - закреплять полученные детьми умения в конструировании  - создавать условия для развития у детей творческой инициативы, самостоятельности  - реализовывать свой замысел, используя приобретенный опыт по конструированию |
| октябрь | 1  2  3  4 | **«Как я провел день в детском саду»**  Задачи:  - упражнять в ходьбе с высоким подниманием коленей, беге в колонне, врассыпную, челночном беге  - в перепрыгивании через скакалку с упором на руки, в прыжках с одной ноги на обе – «классики»  - создавать эмоциональный настрой.  **«Волк и семеро козлят»**  Задачи:  - развивать эмоциональную сферу ребенка, память, внимание  - воспитывать у детей умение быть организованными, поддерживать дружеские отношения со сверстниками  - закреплять умение ходить и бегать, согласовывая движения рук и ног  - учить перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой, мягко приземляться в прыжках, сохраняя равновесие.  **«Три поросенка»**  Задачи:  - развивать инициативу, элементы творчества в играх  - воспитывать дружеские взаимоотношения  - упражнять в выполнении хорошо знакомых движений  **Игровое занятие 1**  Задачи:  - развивать слуховое внимание, координацию и согласованность движений в парных упражнениях  - упражнять в ходьбе с высоким подниманием коленей, беге прямым голопом  - развивать координацию и согласованность движений в парных упражнениях  - способствовать развитию творчества в передаче образов животных (зайца, лошади)  - воспитывать умение свободно общаться друг с другом в движениях и играх. |
| ноябрь | 1  2  3  4 | **Игровое занятие 2**  Задачи:  - развивать внимание и зрительную память  - упражнять в разных видах ходьбы и бега  - познакомить детей с новыми видами ходьбы и бега: «змейкой», со сменой направления, сменой ведущего.  **Игровое занятие 3**  Задачи:  - развивать ловкость  - упражнять в ходьбе и беге, согласуя движения рук и ног  - упражнять в умении строиться в колонну по одному, парами  - создавать условия для развития творчества детей в движении.  **Игровое занятие 4**  Задачи:  - вызывать у детей интерес к играм  - упражнять в ходьбе и беге (в колонне по одному, врассыпную, по кругу, «змейкой» со сменой направления, парами)  - в прыжках на двух ногах с продвижением вперед  - развивать координацию движений, используя ходьбу, бег в разных направлениях  - способность к самостоятельности, активности, творчеству  - создавать условия для развития эмоциональной сферы.  **Игровое занятие 5**  Задачи:  - вызывать у детей интерес к играм  - упражнять в ходьбе и беге врассыпную, по кругу, с изменением темпа, парами; в ползании на четвереньках по прямой с опорой на стопы и ладони  - учить прыгать вверх, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка; бросать мяч друг другу и ловить; отбивать мяч об пол и ловить двумя руками  - развивать координацию движений с помощью прыжков с предмета на предмет, с кочки на кочку.  - создавать условия для проявления активности, самостоятельности  - развивать способность видеть красоту окружающей среды. |
| декабрь | 1  2  3  4 | **«Встреча с незнайкой»**  Задачи:  продолжать закреплять следующие культурно-гигиенические навыки: нельзя пользоваться чужими полотенцем, зубной щеткой, расческой, носовым платком; нельзя пить из общих стаканов, при чихании и кашле необходимо платком закрывать рот; нельзя есть немытые фрукты и овощи  - воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми, внимание к другим детям, учить оказывать взаимопомощь  - развивать умение наблюдать, делать простейшие выводы.  **«Мимика и жесты»**  Задачи:  - упражнять детей определять у сверстников их эмоциональное состояние и выражать свои чувства с помощью мимики и жестов  - развивать память, воображение, умение наблюдать, чувствовать настроение другого, анализировать; расширять и активизировать словарь  - воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми: доброту, внимание к другим.  **«Мое имя»**  Задачи:  - сделать значимыми для ребенка следующие понятия: день рождения, день ангела (именины)  - расширять и активизировать словарь  - воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми: доброту, внимание к другим детям и взрослым.  **«Это очень плохо для ребячьей кожицы…»**  Задачи:  - воспитывать у дошкольников желание быть здоровыми  - информировать о способах укрепления здоровья |
| январь | 3  4 | **«Учимся доставлять радость другим»**  Задачи:  - воспитывать культуру общения и поведения  - побуждать детей осмысливать свое отношение к окружающим, близким людям, выражать это отношение желанием сделать приятное  - учить детей понимать и выражать словами свое состояние и настроение  - формировать представление об общечеловеческих ценностях.  **«Я понимаю»**  Задачи:  - развивать слуховое и произвольное внимание, логическое мышление, зрительное, слуховое восприятие, мелкую моторику, координацию движений.  - учить детей выражать с помощью эмоций чувства в соответствии с характером музыкального произведения и отражать это настроение в конструировании из линий, использовании цвета (яркие, теплые тона: красный, светло-зеленый, желтый, оранжевый – передают радостное настроение; темные тона: синий, черный, серый, темно-зеленой – грустное, тревожное состояние).  - воспитывать умение налаживать общение между детьми в группе сверстников |
| февраль | 1  2  3  4 | **«Я понимаю» (продолжение)**  Задачи:  - развивать слуховое и произвольное внимание, логическое мышление, зрительное, слуховое восприятие, мелкую моторику, координацию движений  - воспитывать умение налаживать общение между детьми в группе сверстников.  **«В мастерской скульптора» (лепка)**  Задачи:  - настроить детей на совместную активную работу  - стимулировать способности к импровизации, взаимодействию  - развивать творческую индивидуальность, интерес к лепке как способу самовыражения.  **«Мы исследователи, мы следопыты…»**  Задачи:  - совершенствовать выразительность движений детей  - развивать у каждого ребенка способность к самовыражению  - продолжать развивать внимание, память  - закреплять представления детей о переходе воды в твердое состояние и обратно при изменении температуры.  **«Волшебник изумрудного города»**  Задачи:  - создавать условия для развития эмоциональной сферы ребенка  - развивать быстроту, ловкость, инициативу, выдержку  - упражнять детей в разных видах ходьбы и бега, метании в цель, прыжках в высоту с места  - учить лазать по гимнастической лестнице с переходом на другой пролет  - воспитывать настойчивость, справедливость, честность, умение действовать в коллективе. |
| март | 1  2  3  4 | **«Цирк»**  Задачи:  - создавать условия для развития эмоциональной сферы ребенка  - развивать силу, ловкость, выносливость, быстроту реакции  - совершенствовать умение в различных видах ходьбы и бега, прыжках, равновесии  - упражнять в умении лазать по гимнастической стенке; чередующимся шагом перелезать с пролета на пролет  - закреплять умение сохранять правильную осанку при ходьбе  - воспитывать дружеские взаимоотношения.  **«38 попугаев»**  Задачи:  - развивать творческое мышление  - совершенствовать навыки выполнения разных основных видов движений, определенных программой и содержанием занятия  - воспитывать чувство коллективизма  **Игровое занятие 1**  Задачи:  - развивать слуховое внимание  - создавать и сохранять у детей интерес к играм  - способствовать развитию активности, творчества, самостоятельности  - упражнять в ходьбе и беге мелким шагом, высоко поднимая колени, врассыпную с выполнение различных заданий, со сменой направлений, в прыжках с продвижением вперед с мячом между ногами; в прокатывании мяча  - создавать условия для развития эмоциональной сферы ребенка.  **Игровое занятие 2**  Задачи:  - создавать условия для закрепления умений детей бегать, прыгать, перелезать (разными способами)  - совершенствовать умения в метании в вертикальную цель  - развивать слуховое внимание и координацию движений  - воспитывать чувство коллективизма. |
| апрель | 1  2  3  4 | **Игровое занятие 3**  Задачи:  - создавать и сохранять у детей интерес к играм  - способствовать развитию активности, творчества, самостоятельности  - упражнять в ходьбе на носках, мелким шагом, врассыпную; в беге (разные виды), чередуя с ходьбой  - развивать координацию движений  - воспитывать волевые качества: выдержку, смелость  **Игровое занятие 4**  Задачи:  - совершенствовать технику бега (легко и быстро перебегать с одной стороны зала на другую, подлезая под ворота, образованные руками детей), прыжка из разных и. п.  - развивать творческие движения (придумывать движения, соответствующие характеру музыки)  - воспитывать смелость, ловкость.  **«Сказ про то, как со стола убежала буква К»**  Задачи:  - в игровой форме развивать основные физические качества – силу, ловкость, координационные способности  - способствовать развитию перекрестных движений  - упражнять в ходьбе и беге друг за другом в колонне по одному, «змейкой»  - упражнять в разных видах видах ползания, прыжков  - закреплять представления и обобщающие понятия о посуде, молочных продуктах, повторить их названия  - воспитывать умения сопереживать  - пополнять словарный запас  - развивать выразительность движений через формирование предпосылок ценностно-смыслового восприятия художественного слова.  **«Шапокляк и правила дорожного движения»**  Задачи:  Цель: закрепление и совершенствование двигательных умений и навыков при формировании культуры безопасного поведения на дорогах  Задачи:  - совершенствовать представление о ПДД и дорожных знаках  - развивать двигательные навыки  - способствовать созданию положительного эмоционального настроя  - уточнять знания о безопасном поведении на улицах и дорогах  - учить применять полученные знания в играх и повседневной жизни. |
| май | 1  2  3  4 | **«На лесной полянке»**  Задачи:  - упражнять в ходьбе и умении догнать убегающего  - развить чувство равновесия и способность прыгать через два шнура  - поддерживать у детей желание самостоятельно выполнять знакомые движения  **Игровое занятие 1**  Задачи:  - развивать у детей активность, самостоятельность, способность воспринимать красоту окружающей обстановки, интерес к подвижным играм  - учить ходить в колонне по одному, по кругу, врассыпную; учить бегать врассыпную с остановкой на сигнал воспитателя  - упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперед.  **Игровое занятие 2**  Задачи:  - воспитывать интерес к играм  - упражнять в прыжках, пролезании в обруч, разных видах ходьбы и бега (врассыпную и за воспитателем, мелкими и большими шагами)  - развивать смелость, умение ориентироваться в изменяющейся ситуации.  Игровое занятие 3  Задачи:  - упражнять в ходьбе и беге (в колонне по одному, врассыпную), согласовывая движения рук и ног  - продолжать учить детей спрыгивать с предмета  - развивать внимание, двигаясь и останавливаясь точно по сигналу взрослого.  **Диагностика** |

**Календарно – тематическое планирование старшая группа**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **месяц** | **неделя** | **Тематика занятий** |
| сентябрь | 3  4 | **Учебное занятие 1**  Задачи:  - развивать физические качества (выносливость, ловкость) и волевые (внимание, выдержку, настойчивость)  - учить ходить и бегать, двигаясь легко и ритмично, сохраняя правильную осанку  - упражнять в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях, в сохранении равновесия при при прыжках; в отбивании, бросании и ловле мяча  - воспитывать чувство справедливости, честность, дружелюбие, организованность, самостоятельность.  **Учебное занятие 2**  Задачи:  - развивать физические качества: выносливость, ловкость  - совершенствовать умения детей в ходьбе и беге, прыжках через скакалку  - развивать умение выразить свой замысел в движении. |
| октябрь | 1 | **Учебное занятие 3**  Задачи:  - учить приемам подачи в бадминтоне  - формировать умение действовать с воланом  - развивать координацию движений, ловкость, уверенность в своих силах. |
|  | 2  3  4 | «О, сей загадочный восток»  Задачи:  - упражнять детей в ползании, равновесии  - развивать координацию движений, быстроту, ловкость, гибкость  - развивать кругозор детей.  **«Эти забавные животные»**  Задачи:  - поддерживать интерес к играм  - закреплять знания дошкольников о животном мире  - воспитывать настойчивость, добиваясь положительного результата.  **«Рыболовы»**  Задачи:  - поддерживать интерес к играм  - учить ходить и бегать разными способами  - упражнять в передаче мяча разными способами  - развивать физические качества – быстроту, ловкость, силу, выносливость. |
| ноябрь | 1  2  3  4 | **Учебное занятие 4**  Задачи:  - учить ходить и бегать, используя различные виды движений  - упражнять в прыжках и лазании различными способами  - развивать внимание, силу, ловкость, быстроту реакции в играх.  **«Мои чувства»**  Задачи:  - закреплять понятия детей о чувствах и эмоциях  - уточнять знания о значении для человека слуха, зрения, вкуса, обоняния, осязания в познании мира  - обогащать словарный запас детей новыми словами, входящими в пословицы (зрачок, зеница, око)  - воспитывать бережное отношение к своим органам чувств.  **«Не радуйтесь чужой беде, ищите лишь добро везде»**  Задачи:  - воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми через умение управлять своими эмоциями, поступками  - учить понимать и выражать словами свое состояние и настроение окружающих  - расширять словарь детей, включая слова: сопереживание, сострадание, равнодушие, доброжелательность, гнев  - развивать умение наблюдать, анализировать настроение других  - формировать представление об общечеловеческих ценностях.  **«Учимся быть осторожными»**  Задачи:  - развивать внимательность и осторожность, находясь в незнакомом месте  - учить детей умению с помощью лекарственных трав оказывать помощь себе и другим детям (листья крапивы, подорожника)  - закреплять правила поведения в лесу  - воспитывать любовь к природе, родному краю, стремление сохранять и приумножать его богатства. |
| декабрь | 1  2  3  4 | **«Осторожно – пожар»**  Задачи:  - развивать внимание, память, логическое мышление  - активизировать словарь, понимать значение слов, связанных с профессией пожарного и людьми, по вине которых возникают пожары; закреплять правила поведения в экстремальной ситуации  - уточнять обстоятельства при которых можно получить ожог  - воспитывать внимание к окружающим, умение вовремя прийти на помощь.  **«Звездное небо – великая книга природы»**  Задачи:  - продолжать развивать внимание, слуховую память, умение сосредотачиваться, откликаться на эмоциональное состояние товарища  - активизировать каждого ребенка  - обучать детей умению расслабляться  - заинтересовать дошкольников сведениями о Вселенной  - продолжать формировать элементы логического мышления.  **«Животное, которое я хочу нарисовать»**  Задачи:  - создавать условия для взаимодействия детей друг с другом  - активизировать внимание детей  - помогать дошкольнику избавиться от страхов  - стимулировать способность к импровизации с использованием жестов, мимики.  **«Волшебный мир музыки П. И. Чайковского»**  Задачи:  - развивать слуховое внимание и память, творческую инициативу, передавая танцевальными движениями различный характер музыки  - создавать обстановку, способствующую раскрепощению, и расслаблению ребенка  - вызвать эмоциональный отклик на яркую, живую музыку  - следить за осанкой, дыханием ребенка во время движения  - воспитывать у детей устойчивый интерес и отзывчивость на музыкальные произведения разного жанра  - расширять музыкальные впечатления. |
| январь | 3  4 | **«Моя внешность»**  Задачи:  - продолжать знакомить с собой, обращать внимание на свою внешность  - развивать умение наблюдать, анализировать  - воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми, доброту.  **«Что такое доброта»**  Задачи:  - создавать условия для проявления различных эмоциональных состояний  - использовать выразительные движения в воспитании эмоций  - формировать представления о добре, дружбе, любви на конкретных примерах, поступках окружающих, героев художественной литературы  - учить детей умению рассказывать о своих эмоциональных переживаниях. |
| февраль | 1  2  3  4 | **«Морское путешествие»**  Задачи:  - создавать условия, способствующие расслаблению детей  - вызывать эмоциональный отклик на яркую, живую музыку  - развивать слуховое внимание и память, творческую инициативу и фантазию, передавая в движении различный характер музыкальных пьес  - формировать способность к гибкой передаче своих эмоций через мимику и жест  - воспитывать у детей устойчивый интерес и отзывчивость на музыку различных жанров  - расширять музыкальные впечатления.  **«Цветок здоровья».**  Цель: расширение представлений детей о важных компонентах здорового образа жизни и факторах, разрушающих здоровье.  Задачи:  - формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания;  - расширять представления о роли гигиены для здоровья человека;  - воспитывать у детей привычку следить за чистотой тела, опрятностью одежды.  **«Наше здоровье в наших руках»**  Цель: создание условий, для успешной социализации ребёнка; развитие коммуникативных, театральных, эстетических способностей; воспитание нравственных ценностей.  Задачи:  - воспитывать сознательное отношение детей к своему здоровью, формировать навыки эффективного межличностного взаимодействия детей с взрослыми и сверстниками,  - развивать эмоционально - чувственную сферу дошкольника, память, внимание, речь.  **«В гости к Витаминке»**  Цель: Формирование у детей навыков бережного отношения к своему здоровью.  Задачи:  - Формирование представлений о взаимосвязи между здоровьем и питанием, двигательной активностью, личной гигиеной.  - Развитие памяти, внимания, речи, логического мышления.  - Воспитание желания бережного отношения к своему здоровью. |
| март | 1  2  3  4 | **«Страна здоровья».**  Цель: Применение здоровьесберегающиих технологий и игровых приёмов в воспитательно–образовательном процессе.  Задачи:  - формировать устойчивую мотивацию к здоровому образу жизни  - выявить и уточнить знания детей о предметах личной гигиены  - дать знания о распространении и профилактике простудных заболеваний  - развивать потребность в простейших приемах самооздоровления (точечный массаж).  - обобщить знания о том, что полезно и вредно для здоровья  - развивать ловкость, двигательные навыки детей  - развивать память, мышление, внимание  - закреплять знания о сезонной одежде  - активизировать познавательную и речевую деятельность  - закреплять потребность у детей в отзывчивости, умении прийти на помощь, дружелюбии.  **«Я здоровье сберегу — сам себе я помогу!»**  Цель: Формирование у детей осознанного отношения к своему здоровью и потребности к здоровому образу жизни.  Задачи:  - Закреплять у детей представления о взаимосвязи здоровья и двигательной активности, о распорядке дня, о его значимости, о полезной еде.  - Уточнить знания о свойствах воздуха путём исследовательской деятельности.  - Развивать познавательный интерес, память, мышление, речь, умение рассуждать.  - Воспитывать у детей желание заботиться о своем здоровье, прививать навыки ЗОЖ.  - Совершенствовать навыки работать в команде, уметь выслушать друг друга.  **"Лучики здоровья"**  Цель: формировать у детей представления о зависимости здоровья от выполнения элементарных правил сохранения собственного здоровья; закрепить знания о полезных свойствах воздуха с опорой на исследовательские действия; развивать познавательный интерес и речь; воспитывать желание заботиться о собственном здоровье.  Задачи:  - Закрепить знания детей о влиянии на здоровье двигательной активности, питания, свежего воздуха, дыхательной гимнастики, настроения.  - Развивать познавательный интерес, мыслительную активность, воображение.  - Воспитывать желание быть здоровым, внимательно относиться к себе.  **«Где прячется здоровье?»**  Цель: учить детей заботится о своем здоровье.  Задачи:  - Формировать у детей представления о зависимости здоровья от двигательной активности, закаливания и чистоты тела;  - уточнить знания о полезных свойствах воздуха с опорой на исследовательские действия.  - Развивать познавательный интерес, память, мышление, речь, умение рассуждать, делать умозаключение.  - Закрепить представление детей о распорядке дня, значимости режима дня, о полезной еде. |
| апрель | 1  2  3  4 | **«Полезные и вредные продукты»**  Задачи:  - Учить различать полезные и вредные продукты;  - Закрепить у детей представления о полезности тех или иных продуктов питания;  - Уточнить знания детей о правилах здорового питания;  - Вызвать у детей желание заботиться о своём здоровье.  «В поисках здоровья»  Цель: формирование установки на здоровый образ жизни у всех участников квеста через совместную игровую деятельность детей ивзрослых.  Задачи:  - способствовать накоплению знаний о факторах, влияющих на здоровье человека;  - формировать у детей навыки взаимодействия и сотрудничества со сверстниками и взрослыми.  **«Путешествие на планеты здоровья»**  Цель: формировать у детей потребность в здоровом образе жизни.  Задачи:  -расширять представление детей о способах самосбережения здоровья организма;  - дать представление о ценности здоровья;  - формировать желание вести здоровый образ жизни;  - знакомить детей с космосом.  - развивать у детей навыки укрепления здоровья посредством выполнения различных видов гимнастик.  - воспитывать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений;  -воспитывать эстетический вкус с помощью прослушивания музыкальных композиций.  **«Очень правдивая история»**  Задачи:  - Расширять представления детей о роли гигиены зубов средствами экспериментальной деятельности.  - Показать детям, как влияет на состояние здоровья зубов вредная и полезная пища.  - Продолжать формировать правильную осанку в различных видах деятельности.  - Продолжать развивать интерес детей к театрализованной деятельности. Воспитывать артистические качества, раскрывать творческий потенциал детей.  - Привлекать детей к изготовлению пособий на занятии, «Книги о вкусной и здоровой пище»  - Расширять представления детей о диких животных (для чего животным нужны зубы).  - Совершенствовать диалогическую форму речи. |
| май | 1  2  3  4 | **"Дорожка здоровья"**  Задачи:  - учить детей заботиться о своём здоровье  - совершенствовать навыки пользования предметами личной гигиены  - объяснить детям необходимость витаминов для человеческого организма  - формировать навыки полного ответа на вопросы, не перебивать друг друга  - цветотерапия; развитие мышления, памяти.  **«В здоровом теле - здоровый дух!»**  Цель: Формирование у детей здорового образа жизни.  Задачи:  - Закрепить умения детей как заботиться о своем здоровье;  - Воспитывать сознательную установку на здоровый образ жизни;  -Развивать у детей навыки командной деятельности, умения договариваться.  **«Береги глаза и уши»**  Цель: Дать представление о том, что глаза и уши являются главными органами чувств человека.  Задачи:  - Уточнить, что уши и глаза у всех разные; учить при помощи опытов различать силу, высоту, тембр звуков; познакомить со строением глаза.  - Воспитывать сострадание к незрячим и глухим людям, желание оказывать помощь. Привести к пониманию, что зрение и слух необходимо беречь.  **Диагностика** |

**Список литературы:**

1. Аркин Е. А. Ребенок в дошкольные годы. М., 1968
2. Ковальчук Я. И. Индивидуальный подход в воспитании ребенка. М. , 1985
3. Рунова М. А. Двигательная активность ребенка в детском саду. М. , 2000
4. Урунтаева Г. А. , Афонькина Ю. А. Как я расту М., 2000
5. Маханева М. Д. Программа оздоровления детей дошкольного возраста. М., 2012
6. Строковская В. Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей. М., 1994
7. В. Н. Зимонина «Расту здоровым» в 2-х частях. – М.: ТЦ Сфера, 2013. – 240 с.