



УТВЕРЖДЕНО
приказом МБДОУ
«Детский сад № 79 «Соловушка»
от «31» августа 2020 № 71/1-адм.

План
по формированию культуры здорового
и безопасного образа жизни у дошкольников 5-6 лет
старшей группы № 6 «Белочки»
муниципального бюджетного
дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад № 79 «Соловушка»
города Смоленска
на 2020-2021 учебный год

Составитель:
воспитатель
Беляева Е.С.

Введение

В современных условиях развития общества наблюдается резкое ухудшение состояния здоровья детей, и поэтому оздоровление детей является одной из первоочередных задач, стоящих перед педагогами дошкольного учреждения. Поэтому особую значимость приобретает внедрение новых технологий здоровьесбережения в систему дошкольного образования. В связи с этим оздоровительная работа в детском саду опирается на современные подходы, базирующиеся на многофакторном анализе внешних воздействий, мониторинге состояния здоровья каждого ребенка, учете особенностей его организма, индивидуализации профилактических мероприятий, создании определенных здоровьесберегающих условий.

План по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни у дошкольников 5-6 лет (включительно) разработан с учетом основных принципов, требований к организации и содержанию различных видов деятельности в детском саду, возрастных особенностей детей в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральным законом от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (утв. Приказом Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013г. № 1155);
- «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» СанПиН 2.4.1.3049-13, утвержденным Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 23 мая 2013г. № 28564;
- Образовательной программой дошкольного образования МБДОУ «Детский сад № 79 «Соловушка» на 2020-2021 учебный год.

Цели и задачи

Цель: воспитание здорового ребенка, формирование у родителей, педагогов, воспитанников культуры здорового и безопасного образа жизни здоровья и здоровьесберегающей компетентности.

Задачи:

1. Профилактика простудных заболеваний.
2. Сохранить и укрепить здоровье детей;
3. Формировать устойчивую привычку постоянно заботиться о своем здоровье, навыки организации режима повседневной физической активности;
4. Развивать физические качества (силу, быстроту, ловкость, выносливость и др.);

5. Формировать потребность к реализации здорового и безопасного образа жизни;
6. Формировать правильную осанку и предупреждение плоскостопия;
7. Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.
8. Воспитывать ответственное отношение к своему здоровью и интерес к активной двигательной деятельности.
9. Формировать у детей элементарные знания об общепринятых нормах поведения.
10. Учить детей адекватно, осознанно действовать в той или иной обстановке.
11. Формировать элементарные навыки поведения дома, на улице, в парке, в транспорте.
12. Развивать у дошкольников самостоятельность и ответственность, умение объяснять собственное поведение.
13. Оказать помощь семье в воспитании детей и их адаптации к жизни в социуме.

Принципы и подходы к формированию культуры здорового и безопасного образа жизни у детей 5-6 лет

План по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни у дошкольников:

- соответствует принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;
- соответствует культурно-историческим, деятельностным и личностным подходам к проблеме развития детей дошкольного возраста;
- сочетает принципы научной обоснованности и практической применимости;
- обеспечивает триединство воспитательных, обучающих и развивающих задач воспитательно-образовательного процесса, в ходе реализации которых формируются такие знания, умения и навыки, которые имеют непосредственное отношение к развитию дошкольников;
- строится на адекватных возрасту видах деятельности и формах работы с детьми (основной формой работы с дошкольниками и ведущим видом их деятельности является игра);
- основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса, принципах целостности и интеграции дошкольного образования;
- предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей, и самостоятельной деятельности дошкольников не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного;
- учитывает гендерную специфику развития детей дошкольного возраста;

- направлена на взаимодействие с семьей в целях осуществления полноценного развития ребенка, создания равных условий образования детей дошкольного возраста независимо от материального достатка семьи, места проживания, языковой и культурной среды, этнической принадлежности.

Важным фактором, оказывающим разностороннее влияние на укрепление детского организма, является физическая культура.

Использование разнообразных принципов способствует эффективному решению образовательных и оздоровительных задач в работе с детьми. Все принципы физического воспитания осуществляются в единстве.

Возрастные особенности детей 5-6 лет

Дети шестого года жизни уже могут распределять роли до начала игры и строить свое поведение, придерживаясь роли. Игровое взаимодействие сопровождается речью, соответствующей и по содержанию, и интонационно взятой роли. Речь, сопровождающая реальные отношения детей, отличается от ролевой речи. Дети начинают осваивать социальные отношения и понимать подчиненность позиций в различных видах деятельности взрослых, одни роли становятся для них более привлекательными, чем другие. При распределении ролей могут возникать конфликты, связанные субординацией ролевого поведения. Наблюдается организация игрового пространства, в котором выделяются смысловой «центр» и «периферия». В игре «Больница» таким центром оказывается кабинет врача, в игре «Парикмахерская» — зал стрижки, а зал ожидания выступает в качестве периферии игрового пространства. Действия детей в играх становятся разнообразными.

Развивается изобразительная деятельность детей. Это возраст наиболее активного рисования. В течение года дети способны создать до двух тысяч рисунков. Рисунки могут быть самыми разными по содержанию: это и жизненные впечатления детей, и воображаемые ситуации, и иллюстрации к фильмам и книгам. Обычно рисунки представляют собой схематические изображения различных объектов, но могут отличаться оригинальностью композиционного решения, передавать статичные и динамичные отношения. Рисунки приобретают сюжетный характер; достаточно часто встречаются многократно повторяющиеся сюжеты с небольшими или, напротив, существенными изменениями. Изображение человека становится более детализированным и пропорциональным. По рисунку можно судить о половой принадлежности и эмоциональном состоянии изображенного человека.

Конструирование характеризуется умением анализировать условия, в которых протекает эта деятельность. Дети используют и называют разные детали деревянного конструктора. Могут заменить детали постройки в зависимости от имеющегося материала. Овладевают обобщенным способом обследования образца. Дети способны выделять основные части

предполагаемой постройки. Конструктивная деятельность может осуществляться на основе схемы, по замыслу и по условиям. Появляется конструирование в ходе совместной деятельности.

Дети могут конструировать из бумаги, складывая ее в несколько раз (два, четыре, шесть сгибаний); из природного материала. Они осваивают два способа конструирования: от природного материала к художественному образу (в этом случае ребенок «достраивает» природный материал до целостного образа, дополняя его различными деталями); от художественного образа к природному материалу (в этом случае ребенок подбирает необходимый материал, для того чтобы воплотить образ).

Продолжает совершенствоваться восприятие цвета, формы и величины, строения предметов; систематизируются представления детей. Они называют не только основные цвета и их оттенки, но и промежуточные цветовые оттенки; форму прямоугольников, овалов, треугольников. Воспринимают величину объектов, легко выстраивают в ряд - по возрастанию или убыванию - до 10 различных предметов.

Однако дети могут испытывать трудности при анализе пространственного положения объектов, если сталкиваются с несоответствием формы и их пространственного расположения. Это свидетельствует о том, что в различных ситуациях восприятие представляет для дошкольников известные сложности, особенно если они должны одновременно учитывать несколько различных и при этом противоположных признаков.

В старшем дошкольном возрасте продолжает развиваться образное мышление. Дети способны не только решить задачу в наглядном плане, но и совершить преобразования объекта, указать, в какой последовательности объекты вступят во взаимодействие, и т.д. Однако подобные решения окажутся правильными только в том случае, если дети будут применять адекватные мыслительные средства. Среди них можно выделить схематизированные представления, которые возникают в процессе наглядного моделирования; комплексные представления, отражающие представления детей о системе признаков, которыми могут обладать объекты, а также представления, отражающие стадии преобразования различных объектов и явлений (представления о цикличности изменений): представления о смене времен года, дня и ночи, об увеличении и уменьшении объекта в результате различных воздействий, представления о развитии. Кроме того, продолжают совершенствоваться обобщения, что является основой словесного и логического мышления. В дошкольном возрасте у детей еще отсутствуют представления о классах объектов. Дети группируют объекты по признакам, которые могут изменяться, однако начинают формироваться операции логического сложения и умножения классов. Так, например, старшие дошкольники при группировке объектов могут учитывать два признака: цвет и форму (материал) и т.д.

Как показали исследования отечественных психологов, дети старшего дошкольного возраста способны рассуждать и давать адекватные причинные

объяснения, если анализируемые отношения не выходят за пределы их наглядного опыта.

Развитие воображения в этом возрасте позволяет детям сочинять достаточно оригинальные и последовательно разворачивающиеся истории. Воображение будет активно развиваться лишь при условии проведения специальной работы по его активизации.

Продолжают развиваться устойчивость, распределение, переключаемость внимания. Наблюдается переход от непроизвольного к произвольному вниманию.

Продолжает совершенствоваться речь, в том числе ее звуковая сторона. Дети могут правильно воспроизводить шипящие, свистящие и сонорные звуки. Развиваются фонематический слух, интонационная выразительность речи при чтении стихов в сюжетно-ролевой игре и в повседневной жизни.

Совершенствуется грамматический строй речи. Дети используют практически все части речи, активно занимаются словотворчеством. Богаче становится лексика: активно используются синонимы и антонимы.

Развивается связная речь. Дети могут пересказывать, рассказывать по картинке, передавая не только главное, но и детали.

Достижения этого возраста характеризуются распределением ролей игровой деятельности; структурированием игрового пространства; дальнейшим развитием изобразительной деятельности, отличающейся высокой продуктивностью; применением в конструировании обобщенного способа обследования образца; усвоением обобщенных способов изображения предметов одинаковой формы.

Восприятие в этом возрасте характеризуется анализом сложных форм объектов; развитие мышления сопровождается освоением мыслительных средств (схематизированные представления, комплексные представления, представления о цикличности изменений); развиваются умение обобщать, причинное мышление, воображение, произвольное внимание, речь, образ Я.

Планируемые результаты

1. Формирование культуры здорового образа жизни

Ребенок:

- понимает основные ценностные ориентиры культуры здорового и безопасного образа жизни, умеет соблюдать элементарные правила охраны своего здоровья, имеет соответствующие возрасту представления о вредных привычках, здоровом питании и безопасном поведении в быту;
- приобретает устойчивую потребность в двигательной активности, начальную мотивацию к занятиям физической культуры и проявляет индивидуальный интерес к различным видам спорта;

- приобретает положительные эмоциональные качества (сопереживание, отзывчивость), навыки творческого подхода к деятельности, доброжелателен и спокоен;
- соблюдает общепринятые нормы и правила поведения, приобретает навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками, владеет различными приемами коммуникации.

2. Формирование культуры безопасного образа жизни

Ребенок:

по теме «Ребенок на улицах города»

- знает и называет дорожные знаки (запрещающие, предписывающие, информационно-указательные, знаки сервиса)
- знает правила поведения в общественном транспорте и ожидая его
- знает об устройстве улицы и ее частях, знает понятие «Перекресток», «Островок безопасности»
- знает о светофоре, его видах и значении
- знает кто такой регулировщик и его сигналы
- знает и называет виды транспорта (наземный, воздушный, водный, специальный)
- знает о месте для игр и о правилах поведения во время игр
- знает о правилах езды на велосипеде

по теме «Ребенок дома»

- знает об опасных предметах, электроприборах и правилах обращения с ними

по теме «Ребенок и другие люди»

- знает о правилах поведения с незнакомыми людьми
- знает номер вызова полиции 102
- знает и называет свою Ф.И., адрес и фамилию, имя, отчество родителей

по теме «Ребенок и природа»

- знает и соблюдает элементарные правила поведения в природе (способы безопасного взаимодействия с растениями, животными, бережного отношения к окружающей природе)
- знает о правилах поведения с насекомыми и животными (не брать, не дразнить, не гладить)
- узнает и называет лекарственные и ядовитые растения (3-4)
- знает о правилах поведения на воде

по теме «Пожарная безопасность»

- знает номер вызова пожарных 101
- знает о причинах и последствиях пожаров
- знает правила поведения во время пожара

Педагоги:

- обеспечивают здоровьесберегающие условия при организации образовательного процесса;
- совершенствуют компетенции в области технологий, направленных на создание здоровьесберегающей среды для детей и формирование у них навыков в области культуры здорового и безопасного образа жизни, физического развития;
- расширяют знания и умения по использованию разнообразных форм взаимодействия с детьми.

Родители (законные представители):

- совершенствуют знания в области здорового и безопасного образа жизни;
- активно участвуют в образовательной деятельности и формировании у детей основ культуры здорового и безопасного образа жизни.

Срок реализации

Срок реализации - 1 год.

Мониторинг результативности работы воспитателя по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни у дошкольников в 2020-2021 учебном году проводится 2 раза в год: сентябрь 2020г.; апрель 2021 г.

Содержание работы по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни у детей 5-6 лет

Содержание работы включает различные виды деятельности, совокупность которых способствует формированию у детей основ культуры здорового и безопасного образа жизни, предполагает развитие физического и эмоционального благополучия каждого воспитанника.

План ориентирована на детей имеющих, различные группы здоровья. План предполагает возможность самостоятельного отбора воспитателем содержания обучения и воспитания, различных методик, позволяющих использовать в работе как традиционные методы, так и инновационные для укрепления и сохранения здоровья детей.

Направления работы по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни у дошкольников:

- Работа с детьми.
- Работа с педагогами.
- Работа с родителями (законными представителями)

Работа с детьми

Цель: создание максимально эффективных условий для организации физкультурно-оздоровительной работы в группе

№ п/п	Содержание	Время проведения
1. Оптимизация режима		
1.	Коррекция оптимального двигательного режима исходя из индивидуальных особенностей детей	Ежедневно
2. Организация двигательного режима		
1.	Утренняя гимнастика	Ежедневно
2.	Дыхательная гимнастика; Подвижные игры; Физминутки; Релаксация; Гимнастика после дневного сна; Музыкальное сопровождение режимных моментов; музыкальное оформление фона образовательной деятельности; Самостоятельная двигательная активность	Ежедневно
3.	Подвижные игры и упражнения на прогулке: индивидуальная работа по развитию движений	Ежедневно
4.	Индивидуальная работа: беседы; игровая деятельность	Ежедневно
5.	Физкультурные досуги	1 раз в месяц
3. Закаливание		
1.	Соблюдение воздушного и температурного режима: воздушные ванны (в облегченной одежде); солнечные ванны; световоздушные ванны	Ежедневно
4. Взаимодействие с семьей		
1.	Консультации: о функциональных изменениях организма в данном возрастном периоде; о видах и пользе закаливания в данном возрастном периоде; о пользе движений	В течение года
2.	Рекомендации: по организации активного отдыха с детьми в летний оздоровительный период; по профилактике заболеваний; по обеспечению безопасных условий жизни ребенка дома	В течение года
3.	Индивидуальные беседы с родителями (законными представителями) по вопросам укрепления и сохранения здоровья детей	В течение года

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни у детей 5-6 лет

1. Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины - у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»).
2. Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье.
3. Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.
4. Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.
5. Формировать представления о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим. Формировать умение характеризовать свое самочувствие.
6. Знакомить детей с возможностями здорового человека.
7. Формировать потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом.
8. Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.
9. Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

Формирование начальных представлений о безопасной жизнедеятельности у детей 5-6 лет (включительно)

Работа, направленная на освоение ребенком правил безопасного поведения должна осуществляться ступенчато: сначала важно заинтересовать детей вопросами безопасности; затем необходимо постепенно вводить правила безопасности в жизнь детей, показать разнообразие их применения в жизненных ситуациях; упражнять дошкольников в умении применять эти правила.

Как отмечают многие исследователи, занимающиеся проблемами безопасности, главной особенностью в формировании основ безопасности жизнедеятельности у детей дошкольного возраста является то, что при знакомстве детей с правилами безопасности очень важно делать акцент на формирование у них определённой модели поведения, которая в сочетании с рассмотренными выше механизмом и направлениями способствуют наиболее

эффективному усвоению детьми знаний и навыков безопасности жизнедеятельности:

- предвидеть опасность
- уметь принять меры во избежание опасности
- уметь обращаться за помощью к другим
- уметь действовать так, чтобы обеспечить свою безопасность, защитить себя в опасных ситуациях.

Формирование основ безопасности жизнедеятельности у дошкольников начинается с создания и обогащения развивающей предметно-пространственной среды в группе. Организовывать ее так, чтобы детям было интересно и комфортно изучать окружающий их мир и чувствовать себя защищенным от различного рода неприятностей. В групповых помещениях следует создавать «Уголок безопасности», в оснащении которого можно подбирать и разрабатывать дидактические игры и пособия по формированию у дошкольников основ безопасности. Они способствуют формированию и закреплению знаний об источниках опасности, мерах предосторожности и действиях в возможных опасных ситуациях.

Направления работы с детьми:

- «Ребенок дома»;
- «Ребенок и природа»;
- «Ребенок на улицах города»;
- «Ребенок в общении с людьми»

Создание условий формирования культуры здорового образа жизни у детей 5-6 лет

1. Полная реализация (ежедневная) следующей триады:
 - оптимальная индивидуальная двигательная активность с преобладанием циклических упражнений, достаточная индивидуальная умственная нагрузка и преобладание положительных эмоциональных впечатлений.
 - Организация режима дня детей в соответствии с сезонными особенностями.
2. Просветительская работа с педагогами и родителями (законными представителями).
 - Создание представлений о здоровом образе жизни.

Основная идея: здоровый образ жизни не формируется с помощью отдельных мероприятий. Каждая минута пребывания ребёнка в детском саду должна способствовать решению этой задачи, которая осуществляется по следующим направлениям:

- формирование элементарных представлений об окружающей среде;
- формирование привычки ежедневных физкультурных упражнений;
- развитие представлений о строении собственного тела, назначении органов;

- формирование представлений о том, что полезно и что вредно для организма;
- выработка у ребёнка осознанного отношения к своему здоровью, умения определить своё состояние и ощущения;

Создание условий формирования культуры безопасного образа жизни у детей 5-6 лет

1. Полная реализация (ежедневная) следующей триады:
 - оптимальная индивидуальная двигательная активность с преобладанием циклических упражнений, достаточная индивидуальная умственная нагрузка и преобладание положительных эмоциональных впечатлений.
 - Организация режима дня детей в соответствии с сезонными особенностями.
2. Просветительская работа с педагогами и родителями (законными представителями).
 - Создание представлений о безопасности жизнедеятельности

Основная идея: безопасный образ жизни не формируется с помощью отдельных мероприятий. Каждая минута пребывания ребёнка в детском саду должна способствовать решению этой задачи, которая осуществляется по следующим направлениям:

- формирование элементарных представлений об окружающей среде;
- формирование представлений о
- обучение детей правилам дорожного движения, поведению на улицах и дорогах;
- вести систематическую работу по ОБЖ, выработке знаний и умений действовать в опасных жизненных ситуациях

Работа с педагогами

Работа с педагогами – одно из важнейших направлений по формированию культуры здорового образа жизни.

Задачи работы с педагогами:

1. Изучать научные исследования в области охраны здоровья детей, здоровьесберегающих технологий, формирования потребности в здоровом образе жизни;
2. Внедрять современные инновации в области физического развития детей; образовательные программы и технологии обучения и воспитания с учетом функциональных и возрастных особенностей детей;
3. Повышать квалификацию педагогов в вопросах развития и охраны здоровья детей.

Работа с родителями (законными представителями)

Одним из основных направлений по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни является работа с родителями (законными представителями).

Задачи работы:

1. Повышать педагогическую культуру родителей (законных представителей);
2. Формировать мотивацию здоровья и поведенческих навыков здорового и безопасного образа жизни у членов семьи;
3. Обогащать опыт оздоровительной деятельности в семье, способствовать накоплению у родителей (законных представителей) знаний по грамотной организации оздоровительной деятельности в домашних условиях;
4. Оказывать адресную помощь родителям (законным представителям) в вопросах сохранения и укрепления здоровья детей;
5. Изучать, обобщать и распространять положительный опыт семейного воспитания;
6. Включать родителей (законных представителей) в образовательную деятельность детского сада.

Формы работы с родителями:

1. Проведение родительских собраний, консультаций;
2. Педагогические беседы с родителями (индивидуальные и групповые) по вопросам ЗОЖ, ОБЖ;
3. Дни открытых дверей;
4. Дни Здоровья;
5. Выставки семейного творчества по темам здорового и безопасного образа жизни;
6. Открытая образовательная деятельность для родителей (законных представителей).
7. Совместная образовательная деятельность детей и родителей (законных представителей).
8. Организация совместных праздников, досугов, развлечений, прогулок.

Перспективный план работы по формированию здорового и безопасного образа жизни у детей 5-6 лет

Месяц	Тема	Содержание
Сентябрь	Ребёнок и природа	<p>ООД «Съедобный грибок, полезай в кузовок!»</p> <p>Лото «Ядовитые грибы»</p> <p>д/и «Определи растение по запаху»,</p> <p>д/и «Распутай путаницу»,</p> <p>д/и «Какой ветки детка?»</p> <p>Моделирование ситуации с помощью иллюстраций «Гроза в лесу, гроза в поле, гроза в городе»</p> <p>Выставка детских поделок «Грибная поляна»</p> <p>Выставка рисунков на тему:</p> <p>«Лекарственные растения»</p> <p>Оформление папки-передвижки: «Полезны ли детям грибы?»</p>
	Ребенок на улице	<p>ООД «Дорожное движение»</p> <p>Беседа о транспорт «Всем ребятам надо знать, как по улице шагать».</p> <p>Чтение Т.П. Нефедова «Транспорт. Какой он?»</p> <p>Настольно – печатные игры «Знаки дорожного движения»</p> <p>Д/игра «Я – шофер»</p> <p>Развлечение на тему «Как дети научили Бабу Ягу правилам дорожного движения».</p> <p>с/р игра «Водители и пешеходы».</p> <p>Изготовление «Книги Дорожных знаков».</p>
Октябрь	Предметы быта	<p>ООД «Острые предметы - опасные предметы»</p> <p>Экскурсия на кухню детского сада.</p> <p>д/и «Четвёртый лишний»,</p> <p>д/и «Узнай по описанию»</p> <p>д/и «Раз, два, три, что может быть опасно - найди»,</p> <p>д/и «Хорошо-плохо».</p> <p>Выставка рисунков на тему:</p> <p>«Что я вижу дома»</p> <p>Консультация для родителей «Охрана здоровья детей и формирование в семье культуры здорового образа жизни»</p>
	Здоровье и болезнь	<p>Беседы: «Как правильно заботиться о своем здоровье», «От чего возникают разные заболевания».</p> <p>Занятие: «Что я знаю о себе»</p> <p>Цель: познакомить со всеми частями тела, обратить внимание на бережное отношение и заботу к себе.</p> <p>Рассказ детям о необходимости следить за чистотой одежды, вызвать у детей желание содержать свои вещи в чистоте.</p> <p>Беседа о правильной осанке.</p> <p>Упражнение «Как правильно сидеть на стуле?»</p> <p>Чтение сказки Чуковского «Айболит», «Мойдодыр», А. Барто «Девочка чумазая», З. Александрова «Купание», чтение и обсуждение рассказа М. Зощенко «Глупая история», А. Ануфриева «Кто умеет чисто мыться», О. Высотская «Тихий час», С. Михалков «Письмо ко всем</p>

		<p>детям по очень важному делу».</p> <p>Игры имитации: «Как ты моешь руки?», «Как ты расчесываешь волосы?», «Подстриги ногти», «Почисти зубки»</p> <p>Сюжетно-ролевая игра «У врача», рассматривание таблицы и беседа по каждой ситуации</p> <p>Сюжетно-ролевая игра «Спортсмены»</p> <p>д/и «Режим дня»</p> <p>творческое рассказывание «Как я гуляю»</p>
Ноябрь	Электроприборы	<p>ООД «Предметы, требующие осторожного обращения»</p> <p>Беседа о предметах ближайшего окружения, опасных для здоровья.</p> <p>Чтение Е. Воробьев «Обрывок провода».</p> <p>Рассматривание картин о предметах ближайшего окружения, электрических приборах.</p> <p>Д/игры «Что было раньше, что теперь».</p> <p>«Как избежать неприятности».</p> <p>«Найди и назови».</p> <p>«Лото».</p> <p>«Из чего сделано?»</p> <p>Н/печатные игры «Чрезвычайные ситуации»</p> <p>«Эволюция обычных вещей»</p> <p>с/р игра «Спасатели»</p>
	«Пожароопасные предметы. Спички»	<p>ООД «Спасательные службы всегда на страже»</p> <p>ООД «Пожароопасные предметы»</p> <p>Беседа о службах, помогающих людям в беде</p> <p>Беседа «Безопасность в нашей группе».</p> <p>Чтение С. Михалков «Дядя Стёпа», В. Маяковский «Кем быть?», С. Маршак «Пожар», «Конь – огонь», «Рассказ о неизвестном герое»</p> <p>Загадывание загадок об опасных предметах.</p> <p>Настольно-печатные игры «Как избежать неприятности», «Чрезвычайные ситуации в доме».</p> <p>Д/игры «Я знаю, что можно, а что нельзя».</p> <p>с/р игра «Служба спасения».</p> <p>Беседа об огне, его пользе и вреде.</p> <p>Настольно-печатные игры «Свет, звук, вода».</p> <p>Д/игры «Я знаю, что можно, а что нельзя», «Угадай по голосу», «Угадай, кого не стало?»</p> <p>Рассматривание плакатов «Безопасность на улице и дома».</p> <p>с/р игра «Пожарные»</p>
Декабрь	Наше здоровье	<p>ООД «Опасности на улице зимой»</p> <p>Цель: закрепить знания детей об опасности на улице зимой, обратить внимание на ледяные и заснеженные дорожки</p> <p>Воспитывать внимательность, сосредоточенность.</p> <p>Беседа: «Путешествия в страну Здоровья»</p> <p>Цель: развивать понимание значения гигиенических процедур, правильного питания, закаливания, занятия физкультурой и спортом.</p> <p>д/и «Что у нас внутри»</p>

		<p>д/и «Что я чувствую»</p> <p>д/и «Зеркало»</p> <p>д/и «Послушай и покажи»</p> <p>д/и «Дыши – не дыши»</p> <p>д/и «Кто быстрее покажет»</p> <p>Сюжетно – ролевая игра: «Осмотр у доктора»</p> <p>Игровые задания: «Покажи упражнение, полезное для позвоночника», «как узнать выросли ли мы?», «Хрупкое ли у нас тело», «Как ухаживать за телом?», «Для чего нужны нам органы»</p> <p>Игры на развитие воображения: «На что похожи язык, зубы, рот, губы...»</p> <p>Игра-занятие: «Кто живет в ротике-домике?» (с использованием зеркала).</p> <p>Практические задания: «Произнести слова, не касаясь языком неба, передних зубов и т.п.»</p> <p>Чтение художественной литературы: Е. Пермяк «Про нос и язык», С. Михалков «Овощи», К. Чуковский «Айболит», Е. Григорьева «Бабушка больна», Г. Сенченко «Все мы скажем, не т простуде», П. Образцов «Лечу куклу», А. Барто «Я лежу болею», И. Драч «Врач», Е. Шкловский «Осторожно – лекарство»</p> <p>Игры-предположения: «Что будет, если съесть много мороженого?», «Что будет, если фрукты и овощи не мыть, принимать пищу грязными руками, не чистить зубы, гулять раздетыми».</p> <p>Игровые задания: «Как узнать, здоров ребенок или нет», «Как рассказать, что у тебя болит», «Когда человек болеет».</p> <p>Беседы: «Как правильно заботиться о своем здоровье», «От чего возникают разные заболевания».</p> <p>Экскурсия в медицинский кабинет.</p> <p>Беседа с родителями: «Здоровье ребенка в наших руках».</p>
	«Ребенок и незнакомец»	<p>Беседа «Внешность человека может быть обманчива»</p> <p>Чтение С. Михалков «Дядя Стёпа».</p> <p>игра «Мир вокруг нас».</p> <p>Настольно-печатная игра «Из чего сделано».</p> <p>с/р игра «Полиция».</p> <p>Рисование на тему «Опасные прохожие»</p>
Январь	«Витамины и здоровье»	<p>Беседы «Полезно – не полезно», «О здоровой пище»</p> <p>Чтение Г. Зайцев «Приятного аппетита», «Полезные продукты», Ю. Тувим «Овощи», М. Безруких «Разговор о правильном питании»</p> <p>Загадки об овощах и фруктах.</p> <p>Экскурсия на кухню д/с</p> <p>Встреча с медсестрой. Беседа на тему «Что такое Витамины?»</p> <p>Досуг «Приятного аппетита»</p> <p>Д/игры «Чудесный мешочек», «Угадай по вкусу», «Выбери и разложи полезные продукты», «Разложи овощи по витаминам».</p>

		<p>Настольно-печатная игра «В саду ли в огороде» с/р игра «Кафе «Витаминное».</p> <p>Продуктивная деятельность: создание книги «Витаминная»</p>
	«Животные и человек»	<p>Беседы «Я знаю, что можно, а что нельзя», «Безопасность при общении с животными», «Съедобные и несъедобные грибы»</p> <p>Чтение Г. Новицкая «Дворняжка», А. Дмитриев «Бездомная кошка», экологические сказки «Кто дал Земле жизнь?», «Загадочный зверёк» (Грехова)</p> <p>Рассматривание энциклопедий о грибах, насекомых, диких животных.</p> <p>Загадывание загадок о животных, насекомых.</p> <p>Викторина «Безопасность на природе»</p> <p>С/р игра «Юные экологи»</p>
Февраль	«Тело человека»	<p>ООД «Наши руки – наши помощники»</p> <p>Работа с мнемотаблицей «Что могут наши руки?»</p> <p>Беседа о помощниках человека (органы чувств).</p> <p>Опыты. Определить частоту сердечных сокращений до и после бега, определить роль отдельных частей тела (пройти с закрытыми глазами, послушать, зажав уши и т.д.)</p> <p>Чтение С. Маршак «Почему у человека две руки и один язык», В. Бондаренко «Уши и язык», Е. Пермяк «Пичугин мост», «Чужая калитка», «Как Маша стала большой»</p> <p>Загадывание загадок о частях тела.</p> <p>Рассматривание энциклопедий «Моё тело»</p> <p>Настольно-печатные игры «Определи предмет», «Профессии».</p> <p>д/и «Угадай на ощупь»</p> <p>д/и «Угадай на вкус»</p> <p>д/и «Угадай на запах»</p> <p>с/р игра «Мастерская – Умелые руки»</p>
	«О вкусной и здоровой пище»	<p>Беседы: «Какие продукты нам полезны», «Когда я ем – я глух и нем», «Зачем нужны витамины».</p> <p>Экскурсия на кухню детского сада.</p> <p>ООД «Витаминная семья»</p> <p>д/и «Полезное угощение»</p> <p>д/и «Что растёт на грядке»</p> <p>д/и «Найди полезные продукты»</p> <p>д/и «Накрой стол для завтрака, обеда, ужина»</p> <p>Сюжетно- ролевые игры: «Магазин полезных продуктов», «Кушайте на здоровье», «Реклама», «Поварята»</p> <p>Подвижные игры: «Посадка и сбор овощей», «Съедобное и несъедобное»</p> <p>Игры- задания: «Подбери продукты для завтрака», «Что возьмем для салата», «Что возьмем для компота», «Найди лечебное растение от простуды», «Узнай на ощупь...на вкус».</p> <p>д/и «Узнай меня по описанию»</p> <p>д/и «Фрукты- верные друзья»</p>

		<p>д/и «Полезно – не полезно»</p> <p>д/и «Что из чего?»</p> <p>Разгадывание загадок о продуктах питания.</p>
Март	«Будем спортом заниматься»	<p>Беседа о видах спорта (зимних, летних).</p> <p>Беседа «Полезно – не полезно»</p> <p>Чтение Г. Зайцев «Дружи с водой»</p> <p>Загадывание загадок о спорте, спортивных снарядах, полезных продуктах.</p> <p>Досуг «Спорт – это здоровье!»</p> <p>Спортивное развлечение «А ну-ка мальчики!»</p> <p>Настольно-печатные игры «Подбери снаряд к виду спорта», «Правила гигиены»</p> <p>Д/игры «Запомни движение и повтори»</p> <p>П/игры и эстафеты на быстроту, ловкость «Кто быстрее добежит», «Кто дальше бросит»</p>
	Ребенок среди людей	<p>Беседа «Моя семья».</p> <p>Рассматривание фотографий о семье.</p> <p>ООД «К кому можно обратиться, если ты потерялся».</p> <p>Настольно-печатные игры «Где я что видел?», «Как избежать неприятности»</p> <p>д/и «Бывает – не бывает?», «Почтальон» (уметь назвать Ф.И., свой адрес)</p> <p>с/р игра «Бюро находок»</p>
Апрель	«Опасности вокруг нас»	<p>Беседа «Мой дом», «Я знаю, что можно, а что нельзя», «Безопасность в нашей группе».</p> <p>Загадывание о предметах ближайшего окружения.</p> <p>Д/игры «Я знаю - это опасно», «Бывает – не бывает?»</p> <p>Настольно-печатные игры «Чрезвычайные ситуации», «Как избежать неприятности»</p> <p>Рассматривание плакатов «Безопасность дома и на улице»</p> <p>с/р игра «Семья» (проигрывание опасных ситуаций).</p> <p>Создание альбома «Опасности вокруг нас»</p>
	Правила дорожного движения	<p>Беседа о транспорт «Всем ребятам надо знать, как по улице шагать»</p> <p>д/и «Я знаю, что можно, а что нельзя»</p> <p>ООД «Правила на всю жизнь!»</p> <p>с/р игры «Мы водители», «Мы пешеходы» (с проигрыванием опасных ситуаций)</p> <p>Выставка книг о безопасности.</p>
Май	«Закаляйся - если хочешь быть здоров»	<p>Беседа о здоровом образе жизни.</p> <p>Опыты. Определить частоту сердечных сокращений до и после бега, определить роль отдельных частей тела (пройти с закрытыми глазами, послушать, зажав уши и т.д.)</p> <p>Чтение С. Маршак «Почему у человека две руки и один язык», В. Бондаренко «Уши и язык».</p> <p>Загадывание загадок о частях тела.</p> <p>Рассматривание энциклопедий «Моё тело»</p> <p>Настольно-печатные игры «Определи предмет».</p> <p>д/и «Запомни и повтори движения».</p>

		<p>Досуг «Сохрани своё здоровье сам».</p> <p>Спортивное развлечение «Мы спортсмены»</p>
	«Ребенок и природа»	<p>Беседа о лекарственных растениях, о лекарствах.</p> <p>Беседа о нашей планете Земля.</p> <p>Чтение энциклопедий «Всё обо всём».</p> <p>Настольно-печатные игры «Живая и неживая природа», «Что где растёт?», «В саду ли в огороде?», «Ботаническое лото», «Вода. Огонь. Свет».</p> <p>Д/игры «Природные явления», «Угадай по запаху»</p> <p>с/р игры: «Юные экологи», «Туристы», «Лесники»</p> <p>Изготовление альбома «Лекарственные растения».</p> <p>Чтение Т.А. Шорыгина «Деревья. Какие они?», В.Т. Коржиков «Рассказы о таёжном докторе»</p> <p>Опыты с воздухом, водой, природными материалами</p>

Режим дня

Режим скорректирован с учетом климата (теплого и холодного периода).

Режим (холодный период)

Режимные моменты	Время основных режимных моментов в режиме дня группы
	Старшая группа
Утренний прием, осмотр, игры, утренняя гимнастика	7.00-8.25
Подготовка к завтраку, завтрак	8.25-8.50
Игры, подготовка к ООД	8.50-9.00
Организованная образовательная деятельность (Перерыв -10 мин)	9.00-10.00
II завтрак	10.00-10.10
Подготовка к прогулке. Прогулка	10.10-12.15
Возвращение с прогулки, подготовка к обеду	12.15-12.25
Обед	12.25-12.55
Подготовка ко сну, дневной сон	12.55-15.00
Постепенный подъем, гигиенические и закаливающие процедуры	15.00-15.15
Подготовка к полднику, полдник	15.15-15.30
Дополнительное образование, самостоятельная деятельность детей	15.30-15.55
Подготовка к прогулке, прогулка	15.55-17.25
Возвращение с прогулки, игры	17.25-17.45
Подготовка к ужину, ужин	17.45-18.15
Игры, самостоятельная деятельность, подготовка к прогулке, вечерняя прогулка, уход детей домой	18.15-19.00

СООТВЕТСТВИЕ НОРМАМ СанПиН

Режимные моменты	Продолжительность режимных моментов
Прогулка	4 часа
Дневной сон	2 ч. 05 м.
Организованная образовательная деятельность (в день)	75 мин
Количество приемов пищи	5

Режим (теплый период года)

Режимные моменты	Время основных режимных моментов в режиме дня группы
	Старшая группа
Утренний прием на воздухе, осмотр, игры, утренняя гимнастика	7.00-8.15
Подготовка к завтраку, завтрак	8.15-8.45
Игры	8.45-9.35
Подготовка, второй завтрак	9.35-9.45
Подготовка к прогулке	9.45-9.55
Прогулка: игры-занятия (эстетически-оздоровительного цикла). Закаливание	9.55-12.15
Возвращение с прогулки	12.15-12.25
Подготовка к обеду	12.25-12.35
Обед	12.35-12.50
Подготовка, дневной сон	12.50-15.00
Постепенный подъем, гигиенические и закаливающие процедуры	15.00-15.10
Полдник	15.10-15.20
Игры, самостоятельная деятельность детей	15.20-15.45
Подготовка к прогулке	15.45-15.55
Прогулка	15.55-17.30
Возвращение с прогулки	17.30-17.40
Подготовка к ужину, ужин	17.40-17.50
Игры	17.50-18.15
Прогулка, уход детей домой	18.15-19.00

СООТВЕТСТВИЕ НОРМАМ СанПиН

Режимные моменты	Продолжительность режимных моментов
Прогулка	4 часа
Дневной сон	2 ч. 15 м
Организованная образовательная деятельность (в день)	50 мин
Количество приемов пищи	5

Список литературы

1. Алямовская В.Г. Современные подходы к оздоровлению детей в дошкольном образовательном учреждении /В.Г. Алямовская //Дошкольное образование. - 2004. - №17.
2. Ахутина Т.В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход // Школа здоровья. 2000. Т. 7. №2.
3. Безруких М.М., Филиппова Т.А. Разговор о правильном питании – М., Олма-Пресс, 2006
4. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ: Методическое пособие – М.; Сфера, 2008.
5. Ганул Е.А. Правила поведения на природе - С.П., ИД «Литера», 2010
6. Жукова О.Г. «Азбука «АУ!». Методические рекомендации по обучению детей основам безопасности. Санкт- Петербург: Детство - Пресс 2008
7. Зедгенидзе В.Я. Формирование здоровья ребенка /В.Я. Зедгенидзе //Современный детский сад. - 2007. - №1.
8. Маханева М.Д. Воспитание здорового ребёнка// Пособие для практических работников детских дошкольных учреждений. – М.: АРКТИ, 1999.
9. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. - М., 2002.
10. Педагогика и психология здоровья /Под ред. Н.К. Смирнова. - М.: АПК и ПРО, 2003.
11. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет). – М.: ВЛАДОС, 2002.
12. Поддубная Л.Б. «ОБЖ» занимательные материалы. Издательско-торговый дом «Корифей» 2009
13. Рунова М.А. Двигательная активность ребёнка в детском саду. – М.: Мозаика – Синтез, 2002.
14. Саулина Т.Ф. Три сигнала светофора - М., Издательство Мозаика-Синтез, 2008
15. Соколова О.В. Правила поведения в опасных ситуациях - С.П., ИД «Литера», 2010
16. Сивцова А.М. Использование здоровьесберегающих педагогических технологий в дошкольных образовательных учреждениях /А.М. Сивцова //Методист. - 2007. -№2.
17. Фисенко М.А. «ОБЖ» разработки занятий. Волгоград 2005
18. Хромцова Т.Г. Проблема ознакомления детей дошкольного возраста с правилами безопасного поведения. Детский сад от А до Я. 2006
19. Шарманова С.Б. Роль родителей в приобщении дошкольников к здоровому образу жизни /С.Б. Шарманова //Управление ДОУ. - 2006. - №4.
20. Шорыгина Т.А. Беседы о правилах пожарной безопасности - М., ТЦ «Сфера», 2009