

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МКДОУ: д/с №16  
\_\_\_\_\_ Т.А. Горохова  
02.09.2019

**План**  
**по формированию культуры здорового**  
**и безопасного образа жизни у дошкольников**  
**6-7 лет (включительно)**  
**подготовительной группы**  
**муниципального казенного**  
**дошкольного образовательного учреждения:**  
**детский сад № 16**  
**на 2019-2020 учебный год**

Составитель:  
воспитатель  
Шмырева Е.В..

г. КИМОВСК

## **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 6-7 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 ДОУ

## **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 6-7 лет (включительно)**

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 6-7 лет (включительно)**

#### *Социально-коммуникативное развитие*

К семи годам у ребенка ярко проявляется уверенность в себе и чувство собственного достоинства, умение отстаивать свою позицию в совместной деятельности. Семилетний ребенок способен к волевой регуляции поведения, преодолению непосредственных желаний, если они противоречат установленным нормам, данному слову, обещанию. Способен проявлять волевые усилия в ситуациях выбора между «можно» и «нельзя», «хочу» и «должен». Проявляет настойчивость, терпение, умение преодолевать трудности. Может сдерживать себя, высказывать просьбы, предложения, несогласие в социально приемлемой форме. Произвольность поведения — один из важнейших показателей психологической готовности к школе.

*Самостоятельность* ребенка проявляется в способности без помощи взрослого решать различные задачи, которые возникают в повседневной жизни (самообслуживание, уход за растениями и животными, создание среды для самостоятельной игры, пользование простыми безопасными приборами).

В сюжетно-ролевых *играх* дети 7-го года жизни начинают осваивать сложные взаимодействия людей, отражающих характерные значимые жизненные ситуации, например, свадьбу, болезнь и т.п. Игровые действия становятся более сложными, обретают особый смысл, который не всегда открывается взрослому.

Игровое пространство усложняется. В нем может быть несколько центров, каждый из которых поддерживает свою сюжетную линию. При этом дети способны отслеживать поведение партнеров по всему игровому пространству и менять свое поведение в зависимости от места в нем. Если логика игры требует появления новой роли, то ребенок может по ходу игры взять на себя новую роль, сохранив при этом роль, взятую ранее.

Семилетний ребенок умеет заметить изменения настроения взрослого и сверстника, учесть желания других людей; способен к установлению устойчивых контактов со сверстниками. Ребенок семи лет отличается большим богатством и глубиной переживаний, разнообразием их проявлений

и в то же время большей сдержанностью эмоций. Ему свойственно «эмоциональное предвосхищение» — предчувствие собственных переживаний и переживаний других людей, связанных с результатами тех или иных действий и поступков.

#### *Речевое развитие*

Происходит активное развитие диалогической речи. Диалог детей в недрах диалогического *общения* старших дошкольников зарождается и формируется новая форма речи - монолог. Дошкольник внимательно слушает рассказы родителей, что них произошло на работе, живо интересуется тем, как они познакомились, при встрече с незнакомыми людьми спрашивают, кто это, есть ли у них дети и т.п.

У детей продолжает развиваться *речь*: ее звуковая сторона, грамматический строй, лексика. Развивается связная речь. В высказываниях детей отражаются как расширяющийся словарь, так и характер обобщений, формирующихся в этом возрасте. Дети начинают активно употреблять обобщающие существительные, синонимы, антонимы, прилагательные и т.д.

#### *Познавательное развитие*

*Познавательные* процессы претерпевают качественные изменения; развивается произвольность действий. Наряду с наглядно-образным мышлением появляются элементы словесно-логического мышления. Продолжают развиваться навыки обобщения и рассуждения, но они еще в значительной степени ограничиваются наглядными признаками ситуации. Продолжает развиваться воображение, однако часто приходится констатировать снижение развития воображения в этом возрасте в сравнении со старшей группой. Это можно объяснить различными влияниями, в том числе средств массовой информации, приводящими к стереотипности детских образов.

Внимание становится произвольным, в некоторых видах деятельности время произвольного сосредоточения достигает 30 минут. У детей появляется особый интерес к печатному слову, математическим отношениям. Они с удовольствием узнают буквы, овладевают звуковым анализом слова, счетом и пересчетом отдельных предметов.

К 7 годам дети в значительной степени освоили *конструирование* из строительного материала. Они свободно владеют обобщенными способами анализа как изображений, так и построек. Свободные постройки становятся симметричными и пропорциональными. Дети точно представляют себе последовательность, в которой будет осуществляться постройка. В этом возрасте дети уже могут освоить сложные формы сложения из листа бумаги и придумывать собственные. Усложняется конструирование из природного материала.

#### *Художественно-эстетическое развитие*

В *изобразительной деятельности* детей 7-го года жизни *рисунки* приобретают более детализированный характер, обогащается их цветовая гамма. Более явными становятся различия между рисунками мальчиков и девочек. Мальчики охотно изображают технику, космос, военные действия;

девочки обычно рисуют женские образы: принцесс, балерин, и т.д. Часто встречаются бытовые сюжеты: мама и дочка, комната и т.п.

При правильном подходе у детей формируются художественно-творческие способности в изобразительной деятельности. Изображение человека становится еще более детализированным и пропорциональным. Появляются пальцы на руках, глаза, рот, нос, брови, подбородок. Одежда может быть украшена различными деталями. Предметы, которые дети лепят и вырезают, имеют различную форму, цвет, строение, по-разному расположены в пространстве. Вместе с тем могут к 7-ми годам передать конкретные свойства предмета с натуры.

Семилетнего ребенка характеризует активная деятельностная позиция, готовность к спонтанным решениям, любопытство, постоянные вопросы к взрослому, способность к речевому комментированию процесса и результата собственной деятельности, стойкая мотивация достижений, развитое воображение. Процесс создания продукта носит творческий поисковый характер: ребенок ищет разные способы решения одной и той же задачи. Ребенок семи лет достаточно адекватно оценивает результаты своей деятельности по сравнению с другими детьми, что приводит к становлению представлений о себе и своих возможностях.

Значительно обогащается индивидуальная интерпретация *музыки*. Ребенок определяет к какому жанру принадлежит прослушанное произведение. Чисто и выразительно поет, правильно передавая мелодию (ускоряя, замедляя). Дошкольник может самостоятельно придумать и показать танцевальное или ритмическое движение.

#### *Физическое развитие*

У детей 7-го года жизни скелет ребенка становится более крепким, поэтому он может выполнять различные *движения*, которые требуют гибкости, упругости, силы. Его тело приобретает заметную устойчивость, чему способствует усиленный рост ног. Ноги и руки становятся более выносливыми, ловкими, подвижными. В этом возрасте дети уже могут совершать довольно длительные прогулки, долго бегать, выполнять сложные физические упражнения.

У семилетних детей отсутствуют лишние движения. Ребята уже самостоятельно, без специальных указаний взрослого, могут выполнить ряд движений в определенной последовательности, контролируя их, изменяя (произвольная регуляция движений).

Ребенок уже способен достаточно адекватно оценивать результаты своего участия в подвижных и спортивных играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом доставляет ребенку радость и поддерживает положительное отношение к себе и своей команде («мы выиграли, мы сильнее»).

Имеет представление о своем физическом облике (высокий, толстый, худой, маленький и т.п.) и здоровье, заботиться о нем. Владеет *культурно-гигиеническими навыками* и понимает их необходимость.

## Планируемые результаты

### 1. Формирование культуры здорового образа жизни

#### Ребенок:

- понимает основные ценностные ориентиры культуры здорового жизни, умеет соблюдать элементарные правила охраны своего здоровья, имеет соответствующие возрасту представления о вредных привычках, здоровом питании;
- 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 2019-2020 учебном году проводится 2 раза в год: сентябрь 2019г.; апрель 2020 г.

#### **Содержание работы по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни у детей 6-7 лет (включительно)**

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
<b>1. Оптимизация режима</b>		
1.	Коррекция оптимального двигательного режима исходя из индивидуальных особенностей детей	Ежедневно
<b>2. Организация двигательного режима</b>		
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
<b>3. Закаливание</b>		
1.	Соблюдение воздушного и температурного режима: воздушные ванны (в облегченной одежде); солнечные ванны; световоздушные ванны	Ежедневно
<b>4. Взаимодействие с семьей</b>		
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 6-7 лет (включительно)**

1. Продолжать укреплять здоровье детей и приобщать их к здоровому образу жизни. Развивать творчество, самостоятельность, инициативу в двигательных действиях, осознанное отношение к ним, способность к самоконтролю, самооценке при выполнении движений. Формировать интерес и любовь к спорту.
2. Систематически проводить под руководством медицинских работников различные виды закаливающих процедур с учетом индивидуальных особенностей детей. Ежедневно проводить утреннюю гимнастику. Во время занятий и в промежутках между ними – физкультминутки. Обеспечивать двигательную активность детей в течение всего дня. Проводить физкультурные досуги, физкультурные праздники.
3. Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.
4. Воспитывать привычку быстро и правильно умываться, насухо вытираться, пользуясь только индивидуальным полотенцем, чистить зубы. Полоскать рот после еды, мыть ноги перед сном, правильно пользоваться носовым платком, следить за своим внешним видом.
5. Продолжать развивать органы чувств (зрение, слух, обоняние, осязание, вкус). Совершенствовать координацию руки и глаза, мелкую моторику рук.
6. Развивать умение классифицировать предметы по общим качествам (форме, величине, строению, цвету) и по характерным деталям.
7. Продолжать учить соблюдать правила дорожного движения и техники безопасности. Совершенствовать знания детей о дорожных знаках и их назначении.
8. Учить правильному поведению в природной среде, закладывать основы экологической культуры личности. Способствовать осмыслению различных аспектов взаимодействия человека с природой. Формировать представления о неразрывной связи человека с природой (человек – часть природы); желание беречь природу.
9. Продолжать воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми, привычку играть, трудиться, заниматься сообща; формировать умение договариваться, помогать друг другу, стремление радовать старших хорошими поступками.

Представления о ЗОЖ являются важным компонентом систематизированных знаний и представлений детей об окружающем мире и требуют относительно высокого уровня аналитико-синтетической деятельности, сравнения, обобщения, умозаключения. Они свидетельствуют об умении детей устанавливать причинно-следственные связи между событиями, об особенностях формирования активной жизненной позиции.

## **Формирование начальных представлений о безопасной жизнедеятельности у детей 6-7 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 6-7 лет (включительно)**

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 6-7 лет (включительно)**

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 6-7 лет (включительно)**

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: «Лекарственные растения»</p> <p>Оформление папки-передвижки: «Полезны ли детям грибы?»</p>
	Ребенок на улице	<p>ООД «Безопасная улица».</p> <p>Цель: продолжать знакомить с правилами перехода улицы, развивать внимание, сообразительность.</p> <p>Воспитывать осторожность на улице.</p> <p>ООД «Знаки дорожного движения»</p> <p>Цель: продолжать знакомить детей со знаками дорожного движения, развивать любознательность, воспитывать активность в игре.</p> <p>Игровая ситуация: «Расположи правильно дорожные знаки»</p> <p>д/и «Дорожные знаки»</p> <p>Аппликация «Мой любимый знак»</p> <p>д/и «Собери знак»</p> <p>д/и «Светофор»</p> <p>подвижная игра «Найди свой цвет»</p> <p>сюжетно ролевая игра «Мы в автобусе»</p> <p>конструирование «Гаражи для машин».</p> <p>д/и «Островок безопасности»</p> <p>д/и «Можно - нельзя»</p> <p>д/и «На улице - не в комнате!»</p> <p>Памятка для родителей «Предвидеть+ научить= уберечь»</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: «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 детям по очень важному делу».</p> <p>Игры имитации: «Как ты моешь руки?», «Как ты расчесываешь волосы?», «Подстриги ногти», «Почисть зубки»</p> <p>Сюжетно-ролевая игра «У врача», рассматривание таблицы и беседа по каждой ситуации, сюжетно-ролевая игра «Спортсмены»</p> <p>д/и «Режим дня»</p> <p>творческое рассказывание «Как я гуляю»</p>
Ноябрь	Электроприборы	<p>ООД «Что мы знаем об электричестве»</p> <p>Цель: знакомство с электричеством, истории возникновения, учить понимать связь с другими предметами, закреплять знания о правиле поведения с электроприборами</p> <p>Беседа: «Опасные предметы»</p> <p>Цель: уточнить представление детей об источниках опасности в доме, о правилах пользования бытовой техники.</p> <p>д/и «Так и не так»</p> <p>Цель: учить отличать опасные для жизни ситуации, воспитывать желание соблюдать правила безопасности.</p> <p>д/и «Можно-нельзя»</p> <p>д/и «Угадай по описанию и нарисуй отгадку»</p> <p>д/и «Сложи картинку»</p> <p>д/и «Машины помощники»</p> <p>Цель: уточнить представление детей об источниках опасности в доме и предметах правильного поведения.</p> <p>Консультация для родителей: «Электроприборы вокруг нас» «Культурно гигиенические навыки их значения в развитие ребенка»</p>
	«Пожароопасные предметы. Спички»	<p>ООД «Будь осторожен с огнем»</p> <p>Цель: закрепить знания правил пожарной безопасности, прибавить интерес к работе пожарных.</p>

		<p>Беседа: «Службы 101,102,103 всегда на страже» Цель: познакомить со службами безопасности, с их назначением, обратить внимание на необходимость знать их.</p> <p>д/и «Угадай, что это?» Викторина «Огонь добрый- огонь злой!» Оформление папки-передвижки «Чтобы не допустить большой беды» Беседа: «Где работает огонь» Цель: познакомить с жизнью древнего человека, рассказать об открытии человеком огня, как дошел огонь до нас, и как он помогает человеку. Беседа: «Огонь друг или враг» Цель: формировать представление о поведении при угрозе пожара.</p> <p>д/и «Опасные хлопушки» Цель: закрепить знания правил безопасности при работе с опасными предметами. Чтение С. Маршак «Рассказ о не известном герое», «Кошкин дом».</p>
Декабрь	Наше здоровье	<p>ООД «Опасности на улице зимой» Цель: закрепить знания детей об опасности на улице зимой, обратить внимание на ледяные и заснеженные дорожки Воспитывать внимательность, сосредоточенность. Беседа: «Путешествия в страну Здоровья» Цель: развивать понимание значения гигиенических процедур, правильного питания, закаливания, занятия физкультурой и спортом.</p> <p>д/и «Что у нас внутри» д/и «Что я чувствую» д/и «Зеркало» д/и «Послушай и покажи» д/и «Дыши – не дыши» д/и «Кто быстрее покажет» Сюжетно – ролевая игра: «Осмотр у доктора» 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» Игры на развитие воображения: «На что похожи язык, зубы, рот, губы...» Игра-занятие: «Кто живет в ротике-домике?» (с использованием зеркала). Практические задания: «Произнести слова, не касаясь языком неба, передних зубов и т.п.» 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». Игры-предположения: «Что будет, если съесть много</p>



		<p>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>Рассматривание иллюстраций: «Уроки безопасности»</p> <p>Цель: познакомить с опасностями, которые встречаются в жизни.</p> <p>Чтение сказки «Волк и семеро козлят», беседы о том, почему звери попали в беду и как бы дети поступили если бы оказались на месте колобка, кота, козлят. Беседа о беседа о безопасном поведении при встрече с незнакомыми людьми, д/и «Назови, о ком говорю?», игровая ситуация «Если ты один в квартире?», «Поможем девочке найти маму».</p>
Январь	«Витамины и здоровье»	<p>ООД: «Путешествие за витаминами»</p> <p>Цель: расширять представление детей о витаминах и их полезных свойствах.</p> <p>Беседы «Витамины я люблю – быть здоровым я хочу», «Где живут витамины», «Роль лекарств и витаминов»</p> <p>Цель: Рассказать о пользе витаминов и их значении для здоровья человека.</p> <p>д/и «Аскорбинка и ее друзья»</p> <p>Цель: закреплять знания об основных витаминах, их полезных свойствах, и продуктах которые они содержат.</p> <p>д/и «Вредное – полезное»</p> <p>Цель: закреплять знания о вредных и полезных продуктах.</p> <p>д/и «Угадай на вкус»</p> <p>д/и «Назови правильно»</p> <p>д/и «Полезно – неполезно».</p> <p>Цель: Закреплять знания детей о пользе овощей и фруктов, умение определять их по вкусу.</p> <p>Продуктивная деятельность: Рисование «Витамины»</p> <p>Аппликация «Овощи и фрукты», Лепка «Морковки».</p> <p>Цель: Учить детей симметрично располагать рисунок, заполнять всё пространство контура, закрепить умение рисовать ватной палочкой. Закрепить знание детей о пользе витаминов.</p> <p>Чтение С. Михалков «Про девочку которая плохо кушала», «Чудесные таблетки», «Прививка».</p> <p>Папка-передвижка «Упражнения для формирования правильной осанки у детей»</p>
	«Животные и человек»	<p>ООД «Умеешь ли ты общаться с животными»</p> <p>Цель: закрепить знание детей о поведении с животными, рассказать какие опасности можно ожидать от животных, обратить внимание на бездомных животных.</p> <p>Разгадывание загадок о животных, беседа о безопасном</p>

		поведении с животными и выходе из опасных ситуаций, наблюдение за щенком и кормление его, чтение рассказа «Счастливая Натка». Творческое задание: раскрашивание с помощью тампона изображения щенка.
Февраль	«Тело человека»	<p>Беседы: «Как устроено наше тело», «Как мы дышим», «Глаза», «Какую роль играет сердце в жизни человека», «Что вредно для наших легких».</p> <p>д/и «Лицо в зеркале»  д/и «Мои помощники»  д/и «Какого цвета волосы»  д/и «Чудесные картинки»  д/и «Кто быстрее покажет части тела»  д/и «Посмотри и позови»  д/и «Что забыл нарисовать художник».</p> <p>Чтение художественной, литературы: Г. Ладонщиков «Я под краном руки мыла». Детские энциклопедии, «Тело человека» М. Ефремова, альбом «Тело человека», стихотворение «Тело человека» М. Ефремова.</p> <p>Игры-задания: «Покажи, что умеют ручки? ножки?», «Подыши носиком», «Поморгай глазками», «Зачем человеку нужна голова», «Нарисуем на ладошке...», «Как ухаживать за собой», «Для чего человеку нужны части тела?»</p> <p>Практические задания: «Раскрась части тела», «Обведи кружочком подвижные части тела», «Обведи фломастером ступни ног и кисти рук».</p> <p>Подвижные игры: «Веселая зарядка», «Маленькие и большие ноги», Пальчики и ручки», «Быстрые и ловкие ножки», «Море волнуется.»</p> <p>Папка-передвижка «Советы по предупреждению близорукости у детей»</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»  д/и «Что растет на грядке»  д/и «Найди полезные продукты»  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»  д/и «Фрукты- верные друзья»  д/и «Полезно – не полезно»  д/и «Что из чего?»</p> <p>Разгадывание загадок о продуктах питания.</p>

Март	«Будем спортом заниматься»	<p>ООД «Медвежье здоровье»  д/и «Подскажи Незнайке»  д/и «Сложи картинку»  Игра-загадка: «Угадай каким видом спорта я хочу заниматься» (имитация)  Игры-эстафеты «Кто быстрее?»  Сюжетно-ролевые игры: «Поликлиника (прием у врача окулиста, лора, хирурга и др.), «Занятие по физкультуре», «За обеденным столом».  Театрализованные игры: «Чтобы нам не болеть», «День здоровья».  Игровые задания: «Что надо делать, чтобы жить долго», «Для чего нужна утренняя (после дневного сна) гимнастика», «Как правильно чистить зубы».  Чтение художественной литературы: Е. Успенский «Детский врач», Г. Сапгир «Будьте здоровы», С. Михалков «Тридцать шесть и пять»  д/и «Хорошо-плохо»,  д/и «Закончи предложение»  д/и «Найди ошибку»  Консультация «Одежда и здоровье»  Развлечение «Чтобы нам не болеть»</p>
	Ребенок среди людей	<p>Моделирование опасных ситуаций: контакты с незнакомыми людьми на улице и дома.  д/и «Добрый и злой человек»  Выставка детских рисунков «Мои друзья»  Консультация для родителей «С кем общается ваш ребенок?»  Игра - драматизация «Самый большой друг»</p>
Апрель	«Опасности вокруг нас»	<p>д/и «Острые предметы»  Цель: закрепить представление об острых предметах, колющих и режущих предметах, предостеречь от несчастных случаев в быту.  Творческая игра: «Отгадывание загадок о кухонных принадлежностях»  Цель: закрепить представление о предметах быта, находить отгадку.  Беседа: «Чтобы не было беды»  Цель: дать представление о роли огня в жизни человека.  Творческая игра: «Поликлиника»  Цель: отображать в игре знания об окружающей жизни, показать социальную значимость медицины.  Беседа «Вредные привычки», «Опасные предметы вокруг нас», «Осторожно лекарства»  Цель: Формирование знаний детей о здоровом образе жизни. Учить детей осторожному обращению с предметами, которые могут быть источниками опасности  ООД: «Врачи – наши помощники»  Цель: Продолжать воспитывать у детей понимание ценности здоровья, потребность быть здоровым, закрепить знания о витаминах, уточнить представления об овощах, учить сажать лук</p>

		<p>д/и «Опасно-безопасно»  Цель: Закрепить знания детей об опасных предметах и ситуациях, представляющих опасность.  С/р игры «Мы шоферы», «Больница»  Цель: Обобщать знания о правилах техники безопасности в быту и на улице. Закрепить знание детей о профессии врача, способствовать формированию основ здорового образа жизни.  Чтение В. Маяковский «Что такое хорошо, и что такое плохо»  Консультация для родителей «Развиваем пальчики»</p>
	Правила дорожного движения	<p>ООД «Законы улиц и дорог»  ООД «Профессия водитель»  Цель: продолжать знакомить с особенностями работы водителей различного транспорта, расширять знания о правилах поведения водителей на дороге, воспитывать интерес к данной профессии.  ООД «Правила пешехода»  Цель: обучать детей правилам пешехода на дороге и тротуаре, развивать внимание, воспитывать доброжелательность к другим пешеходам.  Конструирование «Наша улица»  Подвижная игра «По дороге»  Чтение «Самоделкин и его друзья»  Сюжетно ролевая игра: «Водитель и пешеход»  д/и «Найди ошибку»  д/и «Угадай транспорт»  д/и «Мы- водители»  Коллаж «Перекресток»  Чтение А. Усачева «Дорожная песенка»  Сюжетно ролевая игра «Водитель»  Рисование транспорта  Игровая ситуация «Помоги перейти дорогу»</p>
Май	«Закаляйся - если хочешь быть здоров»	<p>ООД «Сохрани свое здоровье сам»  Цель: обратить внимание детей на свое здоровье, что их внимание сохранит их здоровье.  д/и «Подбери пару»  д/и «Найди ошибку художника».  Сюжетно- ролевые игры: «На реке», «В гостях у доктора Знайки».  Подвижные игры: «Свободное плавание», «Солнышко»  Логоритмические упражнения: «Речка», «Дождик»  Игры-предположения: «Если долго загорать под ярким солнцем, что может случиться?», «Если не пить воду, что будет?», «Как выглядит человек, который редко бывает на свежем воздухе?».  Беседы: «Чистую воду пить – долго жить», «Солнце, воздух и вода».  Чтение художественной литературы: А. Плещеев «Травка зеленеет», Е. Благинина «Свети, свети солнышко», «Дождик», А. Барто «Что лучше», С. Михалков «Как девочка Таня загорала»</p>

		<p>Просмотр мультфильма «Про львенка и черепаху»          Плакат «Закаливание»          Этюды: «Грязные и чистые руки»,          Развлечение «Надо, надо умываться!»          Развлечение «День здоровья»          Консультация для родителей «Закаляйся - если хочешь быть здоров»</p>
	<p>«Ребенок и природа»</p>	<p>ООД «Безопасность на природе»          Цель: знакомить детей с правилом поведения на природе во время грозы, пожара;          дать знания о правилах поведения с разными насекомыми.          Беседа: «Красивые, но ядовитые».          Цель: учить отличать ядовитые растения от лекарственных.          д/и «Собери картинку»          Цель: познакомить со знаками что нельзя, и что можно делать на природе.          Беседа: «Случай на улице»          Цель: продолжать знакомить детей с правилами поведения на улице; закреплять умение составлять последовательный рассказ по серии сюжетных картинок.          д/и «Что можно, что нельзя есть»          Цель: познакомить с ядовитыми, несъедобными грибами, ягодами.          д/и «Видим, слышим, ощущаем»          Цель: закреплять представления об органах чувств.          Рассмотрение и обсуждение иллюстраций с изображением лекарственных растений, ядовитых растений, съедобных и несъедобных грибов</p>

## 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.: АПКиПРО, 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



