

**Содержание**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Целевой раздел  1. Пояснительная записка | 3 |
| 1.1. Цель, задачи программы дополнительной организованной образовательной деятельности «Познай себя» | 3 |
| 1.2. Принципы и подходы к формированию программы | 4 |
| 1.3. Характеристика особенностей развития детей 6-7 лет | 4 |
| 1.4. Планируемые результаты освоения программы(целевые ориентиры) | 7 |
| 2. Содержательный раздел  2.1. Содержание образовательной деятельности обязательной части в соответствии с направлениями развития ребёнка по образовательным областям | 9 |
| 3. Организационный раздел  3.1. График проведения дополнительной образовательной деятельности | 11 |
| 3.2. Учебный план | 11 |
| 3.3. Комплексно-тематическое планирование содержания программы дополнительной организованной образовательной деятельности «Познай себя» | 11 |
| 3.4. Взаимодействие с семьями воспитанников | 19 |
| 3.5. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды | 20 |
| 3.6.Методическое обеспечение | 20 |
| Приложение | 22 |

**1. Целевой раздел**

**1.Пояснительная записка**

Здоровье человека – один из главных приоритетов его жизни. Однако, в последние годы состояние здоровья подрастающего поколения России становится предметом постоянной тревоги общества. Согласно данным Минздравсоцразвития России в последние пять лет сохраняется тенденция роста заболеваемости детей. У них наблюдаются соматическая патология, различные нервно-психические расстройства, признаки социальной и психологической дезадаптации, что способствует формированию хронических заболеваний. Заболевания возникают уже в раннем и дошкольном возрасте, в связи с чем состояние здоровья детей до 7 лет вызывает обоснованную тревогу. В связи с вышесказанным, не случайно именно здоровье является национальным приоритетом. Активную роль в сохранении и укреплении здоровья дошкольников должны играть дошкольные образовательные учреждения. В ФГОС к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования выделена образовательная область «Физическое развитие», ее содержание направлено на охрану здоровья детей и формирование основы культуры здоровья.

**1.1 Цель, задачи программы дополнительной организованной образовательной деятельности «Познай себя»**

Цель программы: повышение уровня валеологической образованности, формирование потребности к здоровому образу жизни у детей дошкольного возраста.

В связи с этим выдвигаются следующие задачи:

Познавательное развитие:

* Расширять и углублять знания детей о строении своего тела, о необходимости ухода за ним, о системе закаливающих процедур, о значимости естественно-природных условий, о полезности питания и об охране своей жизни и здоровья, о лекарственных растениях.
* Формировать представления о том что вредно, что полезно для организма, о микробах и вреде микробов для организма, о ядовитых насекомых и растениях, о содержании нитратов в овощах и влиянии их на организм.

Социально-коммуникативное развитие:

* Создавать условия для развития эмоционально-волевой сферы и игровой деятельности, формировать культурно-гигиенические навыки
* Обучить уходу за своим телом.

Речевое развитие:

* Развивать связную речь, общие речевые навыки, слуховое и зрительное внимание. Активизировать в речи детей слова (витамины, питательные вещества, правильное и здоровое питание, нервы, головной мозг, нитраты и др.).
* Учить **детей** делать умозаключения через систему рассуждений,

**Физическое развитие:**

* Способствовать сохранению и укреплению здоровья детей.
* Создать предметно-развивающую среду, обеспечивающую эмоциональный настрой детей и условия для организации двигательной активности и проведения закаливания детей.

**Художественно-эстетическое развитие:**

* Учить рисовать силуэт человека.

Программа дополнительной организованной образовательной деятельности «Познай себя» составлена на основе программы формирования здоровья детей дошкольного возраста М. Л. Лазарева «Здравствуй!».

Возраст детей: 6-7 лет

Срок реализации: 1год

Периодичность проведения дополнительного образования «Познай себя» в подготовительной группе – 1 раз в неделю.

**1.2 Принципы и подходы**

* принцип развивающего обучения, целью которого является развитие ребенка;
* принцип научной обоснованности и практической применяемости (соответствие основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики, и при этом имеет возможность реализации в массовой практике дошкольного образования);
* принцип полноты, необходимости и достаточности (позволяет решать поставленные цели и задачи);
* принцип единства воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста. В ходе реализации которых формируются такие знания, умения и навыки, которые имеют непосредственное отношение к развитию дошкольника;
* принцип интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями образовательных областей;
* принцип комплексно-тематического построения образовательного процесса;
* принцип наглядности (наличие дидактических материалов);
* принцип демократичности и гуманизма (взаимодействие педагога и ребенка);
* принцип научности (обоснованность, наличие методических рекомендаций и теоретической основы);
* принцип «от простого к сложному» (научившись элементарным навыкам, ребенок применяет свои знания в выполнении сложных игровых заданий);
* принцип реальности и практического применения. Все полученные знания, умения и навыки жизненно необходимы ребёнку как в его сегодняшней жизни, так и для будущего его развития.

**1.3. Возрастные особенности детей 6-7 лет**

На седьмом году жизни происходят большие изменения в физическом, познавательном, эмоциональном и социально-личностном развитии старших дошкольников, формируется готовность к предстоящему школьному обучению.

Движения детей седьмого года жизни отличаются достаточной координированностью и точностью. Дети хорошо различают направление движения, скорость, смену темпа и ритма. Возросла возможность пространственной ориентировки, заметно увеличились проявления волевых усилий при выполнении отдельных упражнений, стремление добиться хорошего результата. У детей вырабатывается эстетическое отношение к движениям, они начинают воспринимать красоту и гармонию движений. Проявляются личные интересы мальчиков и девочек в выборе физических упражнений и подвижных игр.

Старшие дошкольники активно приобщаются к нормам здорового образа жизни. В увлекательной, наглядно-практической форме воспитатель обогащает представления детей о здоровье, об организме и его потребностях, способах предупреждения травматизма, закаливании. Гигиенические навыки у детей старшего дошкольного возраста становятся достаточно устойчивыми. Формируется привычка самостоятельно следить за своим внешним видом, пользоваться носовым платком, быть опрятными и аккуратными, причесываться.

Повышается общая осведомленность детей о здоровьесберегающем поведении.

Старший дошкольный возраст — время активного социального развития детей. В этот период начинает складываться личность с ее основными компонентами. На протяжении дошкольного возраста ребенок проходит огромный путь развития — от отделения себя от взрослого («Я сам») до открытия своей внутренней жизни, своих переживаний, самосознания.

Дети 6—7 лет перестают быть наивными и непосредственными, становятся более закрытыми для окружающих. Часто они пытаются скрыть свои истинные чувства, особенно в случае неудачи, обиды, боли. «Мне совсем не больно», — говорит упавший мальчик, сдерживая слезы. «А я не люблю эти конфеты, они невкусные!» — заявляет девочка, которую не угостили подруги. Причиной таких изменений является дифференциация (разделение) в сознании ребенка его внутренней и внешней жизни. У детей развивается способность к соподчинению мотивов поступков, к определенной произвольной регуляции своих действий. Усвоение норм и правил, умение соотнести свои поступки с этими нормами приводят к формированию первых задатков произвольного поведения, то есть такого поведения, для которого характерны устойчивость, неситуативность. Эти элементы произвольности очень ценны. Но у дошкольника они еще только складываются, и подходить с высокими требованиями к произвольному постоянному управлению ребенком своей активностью еще преждевременно.

Развивающаяся способность к соподчинению мотивов свидетельствует о формирующейся социальной направленности поведения старших дошкольников. Предметная деятельность постепенно утрачивает для них свое особое значение. Дошкольник начинает оценивать себя с точки зрения своей авторитетности среди других (сверстников, взрослых), признания ими его личных достижений и качеств. Формируются достаточно устойчивая самооценка (представления о себе — «Кто я?» и оценка — «Какой я?» и соответствующее ей отношение к успеху и неудаче в деятельности (одним детям свойственно стремление к успеху и высоким достижениям, а для других важнее всего избежать неудач и неприятных переживаний).

Ближе к концу дошкольного возраста общение детей с взрослыми приобретает внеситуативно-личностную форму, максимально приспособленную к процессу познания ребенком себя и других людей. Дети охотно обсуждают с воспитателем поступки людей, их качества, мотивы действий. Углубляется интерес к внутреннему миру людей, особенностям их взаимоотношений. Воспитатель способствует развитию положительного отношения старших дошкольников к окружающим людям: воспитывает уважение и терпимость к людям независимо от социального происхождения, расовой и национальной принадлежности, языка, пола, возраста, личностного и поведенческого своеобразия (внешнего облика, физических недостатков).

Характерной особенностью старших дошкольников является появление интереса к проблемам, выходящим за рамки детского сада и личного опыта. Дети интересуются событиями прошлого и будущего, жизнью разных народов, животным и растительным миром разных стран.

На седьмом году жизни происходит дальнейшее развитие взаимоотношений детей со сверстниками. Дети предпочитают совместную деятельность индивидуальной. Возрастает интерес к личности сверстника, устанавливаются отношения избирательной дружбы и устойчивой взаимной симпатии. Узы дружбы связывают преимущественно детей одного пола, но начинает проявляться особое внимание и симпатия между отдельными мальчиками и девочками. Воспитатель акцентирует внимание детей на полоролевых особенностях поведения и взаимоотношений мальчиков и девочек, принятых в обществе.

В подготовительной группе в совместной деятельности дети осваивают разные формы сотрудничества: договариваются, обмениваются мнениями; чередуют и согласовывают действия; совместно выполняют одну операцию; контролируют действия партнера, исправляют его ошибки; помогают партнеру, выполняют часть его работы; принимают замечания партнера, исправляют свои ошибки. В процессе совместной деятельности дошкольники приобретают практику равноправного общения, опыт руководства и подчинения, учатся достигать взаимо-понимания. Все это имеет большое значение для социального развития детей и готовности к школьному обучению.

В старшем дошкольном возрасте значительно расширяется игровой опыт детей. Детям становится доступна вся игровая палитра: сюжетно-ролевые, режиссерские, театрализованные игры, игры с готовым содержанием и правилами, игровое экспериментирование, конструктивно-строительные и настольно-печатные игры, подвижные и музыкальные игры. Достаточно отчетливо проявляются избирательные интересы в выборе игр, индивидуальные предпочтения, особенности игр мальчиков и девочек. Проявляются индивидуальные черты в игровом поведении: дети-режиссеры, дети-исполнители/артисты, дети-сочинители игровых сюжетов, предпочитающие игровое фантазирование.

Под влиянием широкого ознакомления с социальной действительностью и средств массовой информации в игровом репертуаре старших дошкольников появляются новые темы: «Музей», «Супермаркет», «Туристическое агентство», «Рекламное агентство», «Кафе Макдоналдс», «Космическое путешествие», «Телешоу „Минута славы"», «Конкурс красоты» и другие. Будущая школьная позиция получает отражение в играх на школьную тему.

Старшие дошкольники выдвигают разнообразные игровые замыслы до начала игры и по ходу игры, проявляют инициативу в придумывании игровых событий, используют сюжетосложение для построения игры. В игре дети вступают в ролевой диалог со сверстником, стремятся ярко передать игровую роль: изменяют интонацию голоса в зависимости от роли, передают отношения, характеры и настроения персонажей («требовательный учитель», «любящая мама», «капризная дочка» и т. п.) с помощью невербальных средств выразительности (мимика, жесты, движения). В ходе игрового сюжета происходит придумывание и комбинирование разнообразных ситуаций взаимодействия людей, событий и коллизий.

Постепенно игра становится интегративной деятельностью, которая тесно связана с разными видами детской деятельности — речевой, познавательной, коммуникативной, художественно-продуктивной, конструктивной. Для детей становится важен не только процесс игры, но и такой результат, как придуманный новый игровой сюжет, созданная игровая обстановка, возможность презентации продуктов своей деятельности (например, игрушек-самоделок, деталей костюмов).

Переход в старшую и особенно в подготовительную группу связан с изменением статуса дошкольников в детском саду — в общей семье воспитанников детского сада они становятся самыми старшими. Воспитатель помогает детям осознать и эмоционально прочувствовать свое новое положение. Такие мотивы, как: «Мы заботимся о малышах», «Мы — помощники воспитателя», «Мы хотим узнать новое о мире и многому научиться», «Мы готовимся к школе», направляют активность старших дошкольников на решение новых, значимых для их развития задач. Необходимо постоянно поддерживать в детях ощущение взросления, растущих возможностей, вызывать стремление к решению новых, более сложных задач познания, общения, деятельности, вселять уверенность в своих силах. Одновременно важно развивать чувство ответственности за свои действия и поступки.

Опираясь на характерную для старших дошкольников потребность в самоутверждении и признании со стороны взрослых, воспитатель обеспечивает условия для развития детской самостоятельности, инициативы, творчества. Он постоянно создает ситуации, побуждающие детей активно применять свои знания и умения, ставит перед ними все более сложные задачи, развивает волю, поддерживает желание преодолевать трудности, доводить начатое дело до конца, нацеливает на поиск новых, творческих решений.

Воспитатель придерживается следующих правил. Не нужно при первых же затруднениях спешить на помощь ребенку, полезнее побуждать его к самостоятельному решению; если же без помощи не обойтись, вначале эта помощь должна быть минимальной: лучше дать совет, задать наводящие вопросы, активизировать имеющийся у ребенка прошлый опыт. Всегда необходимо предоставлять детям возможность самостоятельного решения поставленных задач, нацеливать их на поиск нескольких вариантов решения одной задачи, поддерживать детскую инициативу и творчество, показывать детям рост их достижений, вызывать у них чувство радости и гордости от успешных самостоятельных, инициативных действий.

Развитию самостоятельности способствует освоение детьми универсальных умений: поставить цель (или принять ее от воспитателя), обдумать путь к ее достижению, осуществить свой замысел, оценить полученный результат с позиции цели. Задача развития данных умений ставится воспитателем в разных видах деятельности. При этом воспитатель использует средства, помогающие дошкольникам планомерно и самостоятельно осуществлять свой замысел: опорные схемы, наглядные модели, пооперационные карты.

Воспитатель внимательно наблюдает за развитием самостоятельности каждого ребенка, вносит коррективы в тактику своего индивидуального подхода и дает соответствующие советы родителям.

Высшей формой самостоятельности детей является творчество. Задача воспитателя — развивать интерес к творчеству. Этому способствует словесное творчество и создание творческих ситуаций в игровой, театральной, художественно-изобразительной деятельности, в ручном труде. Все это — обязательные элементы образа жизни старших дошкольников в детском саду.

На седьмом году жизни расширяются возможности развития самостоятельной познавательной деятельности. Детям доступно многообразие способов познания: наблюдение и самонаблюдение, сенсорное обследование объектов, логические операции (сравнение, анализ, синтез, классификация), простейшие измерения, экспериментирование с природными и рукотворными объектами. Развиваются возможности памяти. Увеличивается ее объем, произвольность запоминания информации. Для запоминания дети сознательно прибегают к повторению, использованию группировки, составлению несложного опорного плана, помогающего воссоздать последовательность событий или дей-ствий, наглядно-образные средства.

Развивающаяся познавательная активность старших дошкольников поддерживается всей атмосферой жизни в группе детского сада. Обязательным элементом образа жизни в старшей и подготовительной группах является участие детей в разрешении проблемных ситуаций, в проведении элементарных опытов, экспериментирования (с водой, снегом, воздухом, звуками, светом, магнитами, увеличительными стеклами и т. п.), в развивающих играх, головоломках, в изготовлении игрушек-самоделок, простейших механизмов и моделей. В группе постоянно появляются предметы, побуждающие дошкольников к проявлению интеллектуальной а

«таинственные» письма-схемы, детали каких-то устройств, сломанные игрушки, нуждающиеся в починке, зашифрованные записи, «посылки из космоса» и т. п. Разгадывая загадки, заключенные в таких предметах, дети испытывают радость от-крытия и познания. «Почему это так происходит?», «Что будет, если...», «Как это изменить, чтобы...», «Из чего мы это можем сделать?», «Можно ли найти другое решение?», «Как нам об этом узнать?» — подобные вопросы постоянно присутствуют в общении воспитателя со старшими дошкольниками.

Особо воспитатель подчеркивает роль книги как источника новых знаний. Он показывает детям, как из книги можно получить ответы на самые интересные и сложные вопросы. В «трудных» случаях воспитатель специально обращается к книгам, вместе с детьми находит в книгах решение проблем. Хорошо иллюстрированная книга становится источником новых интересов дошкольников и пробуждает в них стремление к овладению чтением.

Познавательное развитие каждого ребенка постоянно контролируется воспитателем. Есть ли у ребенка познавательный интерес? Может ли он принять или поставить сам простую познавательную задачу, разрешить ее доступными способами: понаблюдать, сравнить, высказать предположение, доказать? Находит ли решение самостоятельно или просто повторяет, копирует действия других детей? Какова умственная работоспособность ребенка? Способен ли он сохранять внимание, запоминать? Все эти вопросы волнуют воспитателя старших групп. Проявление интеллектуальной пассивности служит для педагога сигналом неблагополучия в развитии ребенка, его неподготовленности к предстоящему школьному обучению.

**1.4. Планируемые результаты освоения программы (целевые ориентиры)**

* называть части тела и органы, их основное назначение;
* показывать проекцию внутренних органов на модели человека;
* различать понятия «питательные вещества», «нервы», «мозг», «пульс»;
* иметь простейшие представления о мероприятиях направленных на сохранение здоровья;
* уметь правильно чистить зубы.

**2.Содеражательный раздел**

**Образовательная область «Познавательное развитие»**

* уточнить представления о продуктах питания и об их значении для человека, познакомить с понятиями «питательные вещества», «правильное», или «здоровое питание», уточнить знания детей о разнообразии молочных продуктов;
* закрепить понятие «витамины». Закрепить знания о необходимости наличия витаминов в организме человека, о полезных продуктах, в которых содержатся витамины;
* закрепить знания об органах чувств, их роли. Развить умение посмотреть на себя со стороны;
* формировать элементарные знания об опорно-двигательном аппарате человека (скелете, мышцах);
* познакомить детей со строением скелета и мышц человека. Совершенствовать знания детей о правилах профилактики переломов и вывихов;
* познакомить детей с важным органом управления деятельностью человека-головным мозгом, раскрыть функции мозга, его связь с анализаторами (глаза, уши и т.д.);
* формировать представление об основном назначении нервов для человека;
* сформировать потребность в познании вредной и полезной окружающей среды вокруг себя; дать детям представление о бактериях, микробах, вирусах;
* познакомить с дыхательной системой, ее строением;
* познакомить детей с ядовитыми растениями; формировать представление об опасности, исходящей от ядовитыхрастений*(обонятельная, тактильная, пищевая)*; учить различать ядовитые растения;
* развивать кругозор детей при ознакомлении с окружающим миром; развивать чувство осторожности и ответственности за свою жизнь и здоровье;
* учить, на основе простейших опытов, осуществлять умственные и мыслительные операции: анализ, синтез, сравнение, умозаключение;
* закрепить знания детей об опасных для жизни и здоровья насекомых;
* создать условия для формирования ориентиров: – проявления любознательности, выявления причинно-следственных связей, склонности к экспериментированию, активного взаимодействия со сверстниками и взрослыми, умения выражать свои мысли, способности к волевым усилиям и следованию социальным нормам поведения;
* рассказать детям о многообразии трав и их пользе: травы, так же, как и все другие растения, очищают воздух от пыли, обогащают его кислородом; травы — это пища для многих видов травоядных животных, их семена — это корм для птиц; наконец, лекарственные травы помогают излечивать многие наши болезни порой даже лучше, чем таблетки;
* формирование у детей осознанного отношения к своему здоровью и потребности к здоровому образу жизни; накопление и обогащение знаний детей об олимпиаде; совершенствовать знания о различных видах спорта, желание заниматься спортом;
* сформировать у детей анатомо-физиологические представления о строении носа; познакомить с функциями носа (увлажняет, согревает вдыхаемый воздух; задерживает пыль; различает приятные и неприятные запахи) систематизация знаний о носе как важном органе;
* учить узнавать по запаху, что находится в коробочках (лавровый лист, чеснок, апельсиновая корочка);
* формировать представление детей о нитратах. Рассказать о том, в каких растениях они находятся, какой вред наносят здоровью.

**Образовательная область «Физическое развитие»**

* раскрыть значение и важность знаний физкультурой для укрепления и развития скелета и мышц;
* обратить внимание на учащении дыхания и пульса при физической нагрузке, значении физических нагрузок для сердца и всего организма в целом;
* укреплять и формировать свод стопы у детей. Обучать правильной постановке стоп при ходьбе.
* укрепление мышц туловища и конечностей;
* формирование стереотипа правильной осанки;
* помочь детям осознать оздоровительное значение сна;
* продолжить работу по расширению знаний о своём здоровье, способствовать осознанному пониманию значения своего здоровья, необходимости заботиться о нё, закрепить гигиенические навыки.

**Образовательная область «Художественно-эстетическое развитие»**

* учить рисовать силуэт человека.

**Образовательная область «Социально-коммуникативное развитие»**

* обучать приемам здорового образа жизни. Воспитывать у детей чувство опрятности и аккуратности, закреплять культурно-гигиенические навыки;
* воспитательную культуру пользования ими для поддержания здоровья и опрятного внешнего вида;
* развивать способность детей понимать и осознавать свои и чужие эмоции;
* рассказать о причинах повреждения зубов, научить правильно, чистить зубы;
* показать важность и необходимость соблюдения правил личной гигиены;
* создать на занятии эмоционально-положительное настроение в отношении детей к окружающим. Закрепить знания детей о лечении заболеваний, быть готовым оказать посильную помощь тем, кто в ней нуждается. закрепить умение изображать свои чувства на листе бумаги. развивать мимику, чувства юмора.

**Образовательная область «Речевое развитие»**

* учить **детей** делать умозаключения через систему рассуждений, творчески использовать познаваемый материал в разнообразных видах продуктивной деятельности;
* развивать связную речь, общие речевые навыки, слуховое и зрительное внимание. Активизировать в речи детей слова (витамины, питательные вещества, правильное и здоровое питание, нервы, головной мозг, нитраты);
* развивать речь, умение правильно и красиво оформить свои мысли в слова.

**3.Организационный раздел**

**3.1. График проведения дополнительной образовательной деятельности**

Среда, 16.20

**3.2. Учебный план**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Месяц | Количество ООД | Время | Время |
| Октябрь | 4 | 30 мин. | 120мин. |
| Ноябрь | 4 | 30 мин. | 120мин. |
| Декабрь | 4 | 30 мин. | 120мин. |
| Январь | 3 | 30 мин. | 120мин. |
| Февраль | 4 | 30 мин. | 90мин. |
| Март | 4 | 30 мин. | 120 мин. |
| Апрель | 4 | 30 мин. | 120 мин. |
| Май | 3 | 30 мин. | 90 мин. |
| Итого | 30 |  | 15 ч |

**3.3 Комплексно-тематическое планирование дополнительного образования «Познай себя» в подготовительной группе**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Тема** | **Цели** | **Содержание** |
| *Октябрь* | «Что такое здоровье» | Систематизировать представления детей о человеке, здоровье, способах его сохранения и здоровом образе жизни. |  |
| «Здоровая пища» | Рассказать детям о продуктах питания и об их значении для человека, познакомить с понятиями «питательные вещества», «правильное», или «здоровое питание». Развивать любознательность, умение выделять правила здорового питания. Воспитывать у детей отношение к своему здоровью и здоровью окружающих. | Беседа, загадки, дыхательная гимнастика «Остудим борщ», игра «Полезные и вредные продукты» |
| «Витамины укрепляют организм» | Закрепить понятие «витамины». Закрепить знания о необходимости наличия витаминов в организме человека, о полезных продуктах, в которых содержатся витамины. | Беседа, практич. часть, эксперимент, драматизация сказки |
| «Живая вода» | Обогатить знания и представления детей о воде в жизни человека. | Беседа о том, из чего состоит вода, как она защищает наш организм, почему надо беречь сердце.  Опыт: почему кровь красная?  Оказание первой помощи при кровотечении. |
| *Ноябрь* | «Что умеет мое тело?» | Познакомить детей со строением тела человека, с его возможностями; вызвать интерес к дальнейшему познанию своего организма. | Дидактическая игра «Умею - не умею». Цель: поддерживать у детей радостное настроение и чувство удивления и гордости способностями двигаться, рисовать, лепить, мыслить и т. д.  Чтение стихотворения Сергея Никифорова «Части тела». Цель: закреплять названия частей тела, уметь их показывать.  Рисование фигуры человека.  Цель: уметь правильно рисовать человеческое тело.  Подвижная игра «Мы веселые ребята».  Цель: поддерживать интерес к физическим упражнениям. |
| Беседа о скелете и осанке | Расширение представлений детей старшего дошкольного возраста об организме человека (скелете). Познакомить детей со строением скелета человека. Совершенствовать знания детей о правилах профилактики переломов и вывихов. Воспитывать чувство бережного отношения к своему организму. | Прощупывание костей головы, рук, ног.  Проверка осанки, измерение роста, веса.  Опыт: как поднимать и переносить тяжести.  Приёмы оказания первой помощи при травмах костей. |
| Беседа о мышцах и о том, как их укрепить | Расширение представлений детей старшего дошкольного возраста об организме человека (мышцах). Познакомить детей со строением мышц человека. | Выполнение комплекса упражнений для всех групп мышц.  Перетягивание каната.  Игра – имитация «Куклы тряпичные. Куклы деревянные». |
| Рассказ о коже, её защитных функциях, первой помощи при повреждении кожи. | Дать представление о коже, его строении и функциях; воспитывать бережное к ней отношение. | Д/игра «Хорошо – плохо». Цель: закрепить культурно – гигиенические навыки и правила.  Чтение художественной литературы о чистоте А. Барто «Девочка Чумазая»,  Беседа о болезнях грязных рук. Цель: подвести детей к пониманию зависимости чистоты и здоровья; закреплять правила ухода за кожей, правила гигиены.  Беседа о болезнях кожи. Цель: знать о заболеваниях кожи (ссадины, порезы, ожоги, обморожения, расширять знания о закаливании, о гигиенических требованиях к одежде. |
| *Декабрь* | «Нос» | Познакомить детей с функциями носа: увлажняет, согревает вдыхаемый воздух; задерживает пыль; различает приятные и неприятные запахи; учить детей делать умозаключения через систему рассуждений, творчески использовать познаваемый материал в разнообразных видах продуктивной деятельности. | Д/ игры «Определи предмет по запаху».  Игра «Вопрос – ответ».  Цель: учить передавать в игре знания об органах дыхания, значении чистого воздуха для дыхания.  • Зачем мы дышим? Какие органы помогают нам дышать?  • Для чего нужен нос?  • Почему, когда кашляешь, нужно прикрывать платком рот?  • Почему нужно дышать носом?  • Почему курить вредно?  • Почему нужно беречь деревья, окружающую нас природу, землю? |
| «Зачем нужны уши» | Расширять знания детей об органе слуха; развивать слуховое восприятие; воспитывать культуру поведения (спокойно разговаривать, слушать негромкую музыку); учить гигиеническим правилам ухода за ушами. |  |
| «Ах, эти чудные глаза» | Формировать элементарные представления о строении и значении органа зрения; научить способам сохранения зрения. |  |
| Рассказ о работе органов пищеварения | Познакомить детей с пищеварительным трактом и его основными отделами. |  |
| *Январь* | «Мой главный командир» | Дать представление о мозге - важном органе организма; познакомить со строением, расположением, с его помощниками - нервными волокнами и спинным мозгом. | Игра «Вопрос – ответ».  Цель: расширять представления детей о нервной системе, о мозге; учить предупреждать нервные заболевания; давать ответы на вопросы:  1. Почему опасно ударяться головой?  2. Почему полезно пребывать на свежем воздухе?  3. От чего может болеть голова?  4. Почему дети днем обязательно отдыхают?  5. Почему нужен сон?  6. Чем полезно хорошее настроение?  7. Почему курение и алкоголь вредны для здоровья? |
| «Двигатель сердце» | Расширять знания детей о значении и работе сердца; знакомить с видами кровеносных сосудов; учить оказывать первую помощь при кровотечении; закреплять правила предупреждения травматизма. | Игра – эксперимент «Тук – тук, бьется сердце».  Цель: учить наблюдать за работой своего сердца; развивать умение сравнивать частоту сердечных сокращений в состоянии покоя и после движения.  Игра «Вопрос – ответ».  Цель: побуждать детей дать ответы на вопросы:  • чем опасны различные повреждения кожи и зачем нужен йод?  • зачем берут из пальца кровь?  • почему и как нужно беречь сердце и сосуды?  • почему пожилые люди бывают забывчивыми?  • какой вред наносят курение и алкоголь?  Конструирование из бумаги «Валентинки». |
| «Неутомимые дворники» | Познакомить детей с такими органами, как печень и почки. | Рассказ о работе печени и почек |
| *Февраль* | «Путешествие в тайну рождения» | Дать представление о развитии и изменениях, которые происходят с детьми, о заботе родителей, необходимости ухода за детьми. | Рассказ об изменениях, которые происходят с новорожденными после их рождения, о необходимости и элементарных правилах ухода за младенцами.  Рассматривание фотографий с изображением детей в младенческом возрасте (разных возрастных периодов).  Постановка проблемы: что будет, если неправильно запеленать ребёнка, не теми продуктами накормить, неправильно держать на руках и т.д. |
| «Мое имя» | Познакомить со значением имен детей, родителей. Объяснить понятия: имя, отчество, фамилия. |  |
| «Кто тебя окружает» | Формировать представление о составе семьи. Совершенствовать умение составлять короткий рассказ о семье, называя имена и отчества родных. Воспитывать любовь и уважение к членам своей семьи. | Беседа о семье, об отношениях в ней. |
| «Семейные традиции» | Расширить представление о семье. Формировать представление о семейных традициях, о родственных отношениях (дядя, тетя, племянница). Продолжать воспитывать уважительное отношение к родным и близким. |  |
| *Март* | «Внимание, опасность!» | Познакомить детей с тем, какие опасности могут подстерегать детей, как их избежать, к кому обратиться за помощью. | Работа с ситуативными картинками, художественной литературой.  Задание: оказание первой помощи при перегреве, переохлаждении. Заучивание телефонных номеров экстренных служб |
| «Микробы — враги организма» | Сформировать потребность в познании вредной и полезной окружающей среды вокруг себя; дать детям представление о бактериях, микробах, вирусах; воспитать желание заботиться о себе и своем здоровье, вести здоровый образ жизни. |  |
| «Полезные и вредные привычки» | Учить детей отличать вредные и полезные привычки; формировать сознательный отказ от вредных привычек. | Игра «полезные и вредные привычки», Практическая работа, изготовление коллажа.  Просмотр и обсуждение презентации |
| Беседа о соблюдении режима дня. | Учить планировать свое время в течение дня; осознанно, без конфликтов, выполнять режимные моменты, в частности, отход ко сну, выход на прогулку, пребывание на занятиях. |  |
| *Апрель* | «Береги природу – помогай ей» | Систематизировать и дополнить знания детей о предметах и явлениях природы, культуре взаимоотношений с природой. Дать возможность самостоятельно сформулировать правила поведения в природе. | Беседа о Красной книге |
| «Аптека в лесу и на кухне». Травы-лекари, где они произрастают? | Познакомить детей с лекарственными растениями, произрастающими в нашем регионе, их свойствами и способами употребления. Учить различать отвар, настой, бальзам, эликсир, сбор. | Беседа,  Физминутка, Отгадывание загадок, Игра «Зеленая аптека»  Пальчиковая гимнастика:«На лугу растут цветы»  Подвижная игра  "Садовник и цветы". |
| «Животные человека» | Дать знания о том, какую пользу приносят животные человеку. | Просмотр презентации.  Беседа  Рисование картинок о пользе животных |
| «Все ли насекомые и растения безобидны?» | Формировать представление о разных насекомых, об их необходимости для человека, закрепить знания детей об опасных для жизни и здоровья насекомых | Рассматривание насекомых. Беседа о внешнем виде, сходстве и различии насекомых.  Рассказ о правилах поведения при встрече  с насекомыми.  Динамическая пауза «Гусеница»  (координация речи с движением)  Дидактическая игра «Кто где живёт?»  Дидактическая игра «Кто что делает?» |
| *Май* | «Солнце, воздух и вода -наши лучшие друзья» | Расширить представления о том, какое большое значение имеют воздух, вода и свет для всего живого на земле. | Стих о здоровье  Доскажи пословицу  Правила при загаре  Стих о солнце, воздухе, воде.  Правила при купании |
| «Спорт - это здоровье» | Закрепить знания детей об элементах физкультуры, присутствующих в их жизни; подвести детей к выводу о роли физкультуры и спорта в здоровом образе жизни, о значении физических упражнений для поддержания и восполнения здоровья | Беседа о спорте.  Физминутка «Утренняя зарядка»  Зимние и летние виды  спорта - просмотр и обсуждение картинок |
| «Быть здоровыми хотим» | Закрепить представления детей по всем пройденным темам. |  |
| Квест - игра  «Путешествие в страну здоровья» | Закрепить ранее полученные знания о здоровом образе жизни (соблюдение личной гигиены, занятия спортом, правильное питание, употребление витаминов, их необходимость человеку) | Игра - эстафета «Собери арбузы», динамическая пауза «Мы здоровые ребята»  Игра «Полезные - вредные продукты», «Разрешается- запрещается», «Найди нужный предмет»  Сбор карты « Здоровья» по частям  Беседа, вопросы, провокационные вопросы, сообщение, Действия с предметами, Отгадывание загадок, заучивание пословицы о здоровье. |

**3.4 Взаимодействие с семьями воспитанников**

|  |  |
| --- | --- |
| Октябрь | * Папка – передвижка «Здоровье и здоровый образ жизни»; * Консультация для родителей «Режим дня дошкольника»; * Индивидуальные беседы на темы оздоровления организма детей и родителей. |
| Ноябрь | * «Физическое воспитание ребенка в семье»; * «Прогулки – это важно»; |
| Декабрь | * Консультация для родителей «Закаливание детей дошкольного возраста». * «Поливитамины для детей»; |
| Январь | * «Здоровье начинается со стопы»; * «Профилактика простудных заболеваний через закаливание организма»; |
| Февраль | * «Здоровье каждого человека - это его богатство»; * «Физическое воспитание ребенка в семье»; |
| Март | * «Что должно входить в состав домашней аптечки?». |
| Апрель | * Статья «Ребенок и телевизор - держите дистанцию!» |
| Май | * Спортивный праздник ко Дню семьи «Папа, Мама, я – спортивная семья» * «Квест- игра по ЗОЖ» |

**3.5. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды**

1. Центр физического развития:

- скакалки;

- кольцеброс;

- обручи;

- кегли;

- мячи;

- массажные дорожки;

- плакат с видами спорта;

- картотека загадок о видах спорта;

- картотека физических минуток;

- картотека гимнастики для глаз.

2. Центр «Познай себя»:

- «Тело человека». Занимательная энциклопедия для детей.

- «Секреты человека» Энциклопедия для детей.

3. Наглядный демонстрационный материал «Аптечка», «Части тела».

**3.6 Методическое обеспечение подготовительной группы «Семицветик»**

1.Амосова Н.М. Раздумья о здоровье.-Кемерово,1981

2.Богина Т.Л. «Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях. Методическое пособие.-М.:Мозаика-Синтез,2005

3.Змановский Ю.Ф. Воспитываем Детей здоровыми,-М.:Медицина,1989

4.Зворева М.В. Сохраним своё здоровье. Школа здоровья для старших дошкольников и их родителей

5.Иванова А.И. Естественно-научные наблюдения и эксперименты в детском саду. Творческий центр. М.: Просвещение, 2005. (Б-1)

6.Кожухова Н.Н. Некоторые аспекты физического воспитания дошкольников.// Дошкольное воспитание-№3.-2000

7.Козлова С.А. Я и мое тело. Тело человека. Тематический словарь в картинках. - М.: Школьная Пресса, 2002. (А-2)

8.Научные ответы на детские «почему». Опыты и эксперименты для детей от 5-9 лет/ Автор-составитель: Зубкова Н.М.-СПб.:Речь;Сфера,2009.-67с.

9.Наглядный демонстрационный материал «Аптечка», «Части тела».

10.Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: Мозаика – Синтез, 2014г.

11. Тихомирова Л.Ф. Упражнения на каждый день: уроки здоровья для детей 5-8 лет. - Ярославль. Академия развития. Академия холдинг, 2003. (А-3).

12.Тело человека. Занимательная энциклопедия для детей. М.:Омега-пресс,2010.

13.Секреты человека. Энциклопедия для детей. Л.: «Издательство-робинс».

**Приложение**

Списочный состав детей подготовительной группы «Знайки»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | ФИО ребенка | Дата рождения |
| 1. | Евстафьев Александр | 21.04.2018г. |
| 2. | Иевлев Лев | 31.03.2018г. |
| 3. | Кадникова Эльвира | 21.05.2018г. |
| 4. | Кирова Эльвира | 19.12.2017г. |
| 5. | Кирюхина Ангелина | 05.06.2018г. |
| 6. | Ковалькова Екатерина | 10.11.2018г. |
| 7. | Королёва Ксения | 08.06.2018г. |
| 8. | Мишекурина Варвара | 30.11.2017г. |
| 9. | Небученых Дарья | 24.07.2018г. |
| 10. | ОсютинаЕвангелина | 12.11.2018г. |
| 11. | Чернаков Иван | 04.10.2018г. |
| 12. | Шишков Артур | 06.05.2018г. |
| 13. |  |  |
| 14. |  |  |