

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад комбинированного вида №5 города Ставрополя

Утверждена решением  
педагогического совета  
№   1    
от « 31    » 08    2017г

«Утверждаю»  
Заведующий МБДОУ д/с№5  
  
Загинайло И.Н.



**Программа кружка «Расти здоровым»**

(дополнительная образовательная программа физкультурно - спортивной  
направленности)

для детей дошкольного возраста (5-7 лет)

Срок реализации 2 года

Воспитатель:  
МБДОУ д/с№5  
Грицай С.И.

г. Ставрополь, 2017 год

## Содержание

### I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

- 1.1. Пояснительная записка
- 1.2. Цели и задачи программы
- 1.3. Принципы и подходы к формированию программы
- 1.4. Возрастные особенности детей 3-7 лет
- 1.5. Планируемые результаты освоения Программы

### II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

- 2.1. Отличительные особенности программы
- 2.2. Комплексно-тематическое планирование образовательной деятельности.
- 2.3. Содержание курса.

### III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

- 3.1. Учебный план образовательной деятельности по реализации Программы
- 3.2. Продолжительность непрерывной образовательной деятельности в неделю
- 3.3. Программно-методическое обеспечение образовательного процесса.
- 3.4. Условия реализации Программы

#### **1.1. Пояснительная записка**

Направленность дополнительной образовательной программы- физкультурно-спортивная.

Программа направлена на формирование у маленького ребенка интереса к своему личному здоровью, на совершенствование всех видов движений и развитие физических качеств.

Человек – высшее творение природы. Но для того чтобы наслаждаться ее сокровищами, он должен отвечать по крайней мере одному требованию: быть здоровым и дружить со спортом.

По определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье — естественное состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных изменений; состояние полного телесного, душевного и социального благополучия. Дошкольный период — чрезвычайно важный этап в жизни ребенка.

Ребенок рождается беспомощным, обладающим единственной способностью – всему научиться со временем. Он не рождается с готовым набором движений, а осваивает их в процессе жизни.

Обучение движениям оказывает влияние на здоровье, общее физическое развитие, развитие познавательных способностей, волевых качеств, эмоциональности ребенка, т.е. на его внутренний мир. Обучение движениям способствует гармоничному развитию личности, совершенствованию как физических, так и психических, интеллектуальных, духовно – нравственных качеств.

Обучаясь движениям, ребенок приобретает знания, необходимые для его сознательной двигательной деятельности, приобретает опыт их реализации, в том числе творческой.

Обучение движениям способствует осознанию ребенком самого себя как личности, вырабатывает у него потребность совершенствовать собственную природу, создает предпосылки для реализации его индивидуальности. Осуществляя самые разные движения, ребенок получает возможность самосовершенствования, формируется интерес и любовь к физической культуре.

**1.2. Цель программы** - приобщение развивающейся личности ребенка дошкольного возраста к физической культуре, спорту и сохранению своего здоровья.

**Задачи:**

- содействовать формированию системы представлений ребенка о себе, своем здоровье и физической культуре;
- обеспечивать формирование способов физкультурно- оздоровительной деятельности;
- формировать потребность в регулярных занятиях физической культурой, воспитывать систему отношений ребенка к своему "физическому Я", здоровью как главной ценности жизни;
- содействовать развитию субъективного опыта физкультурно- оздоровительной деятельности детей.

**Принципы и подходы к построению программы:**

- Принцип систематичности и последовательности предполагает взаимосвязь знаний, умений и навыков.
- Принцип связи теории с практикой формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.
- Принцип повторения умений и навыков— один из самых важнейших, так как в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы.
- Принцип индивидуально-личностной ориентации воспитания предполагает то, что главной целью образования становится ребенок, а не окружающий мир. Педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, намечает пути совершенствования умений и навыков, построения двигательного режима.
- Принцип доступности позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований и физических нагрузок.
- Принцип успешности заключается в том, что на первом этапе формирования здоровья ребенок получает задания, которые он способен успешно выполнить.
- Принцип активного обучения обязывает строить процесс обучения с использованием активных форм и методов обучения, способствующих развитию у детей самостоятельности, инициативы и творчества (игровые технологии, работа в парах, подгруппе, индивидуально, ости и др.).
- Принцип коммуникативности помогает воспитать у детей потребность в общении, в процессе которой формируется социальная мотивация здоровья.
- Принцип взаимодействия детского сада и семьи, преемственности при переходе в школу направлен на создание условий для более успешной реализации

способностей ребенка и обеспечения возможности сохранения здоровья при дальнейшем обучении в школе.

- Принцип результативности предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.

Срок реализации программы – 2 года. Программа реализуется в старшей, подготовительной группах.

### **Возрастные и индивидуальные особенности детей**

Характеристика возрастных возможностей детей старшего дошкольного возраста (5-7-ой год жизни) У детей 5-7 лет продолжается процесс окостенения скелета. К концу дошкольного возраста 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 не только более сильными, но и значительно более выносливыми, подвижными, ловкими. В этом возрасте дети уже могут совершать довольно длительные прогулки, долго бегать, прыгать без большого утомления, выполнять более сложные трудовые поручения и физические упражнения. Этому способствует развитие крупной и мелкой мускулатуры.

Последнее изменение неразрывно связано с развитием мозга ребенка, с совершенствованием его нервной деятельности и обнаруживается в растущей возможности управлять своими движениями. Старший дошкольник способен различать, с одной стороны- воздействия, поступающие из внешнего мира (сигналы, указания, движения), с другой стороны - реакции на них, например, собственные движения и действия.

Пяти-, семилетние дети значительно точнее выбирают движения, которые им надо выполнить. У них обычно отсутствуют лишние движения, которые часто наблюдаются у детей трех- пяти лет. Ребята уже самостоятельно, без специальных указаний со стороны взрослого (воспитателя), производят многие из них, могут выполнять ряд движений и более сложных движений в определенной последовательности, контролируя их, изменяя.

Возможность произвольно регулировать свои движения является наиболее существенным показателем физического развития старшего дошкольника.

Происходит расширение спектра эмоций и их углубление, обогащение выразительных движений, по которым эти эмоции распознаются.

У детей формируются предпосылки к учебной деятельности, они умеют «слушать и слышать», «смотреть и видеть», осуществлять самоконтроль и самооценку при выполнении физических упражнений. Старший дошкольник уже способен достаточно адекватно оценивать результаты своего участия в подвижных, спортивных играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом доставляет ребенку радость, способствует эмоциональному благополучию и поддерживает положительное отношение к себе («я хороший, умелый, сильный, ловкий» и т.д.).

В старшем дошкольном возрасте у мальчиков и девочек проявляется устойчивое стремление к участию в совместных подвижных играх и физических

упражнениях. Со взрослыми и сверстниками устанавливаются отношения сотрудничества и партнерства

### **1.5. Планируемые результаты освоения программы**

Благодаря реализации программы у ребенка формируется физическая компетентность:

- признание здоровья как наиважнейшей ценности человеческого бытия, умение заботиться о своем физическом здоровье и соблюдать правила безопасности жизнедеятельности;
- владение культурно-гигиеническими навыками, пониманием их необходимости;
- желание физического совершенствования с учетом возрастных и индивидуальных возможностей;
- развитость сенсорно-моторных и двигательных навыков в соответствии с антропологическими и физиологическими особенностями.

Форма подведения итогов- спортивный праздник.

При реализации программы может проводиться педагогическая диагностика индивидуального развития детей педагогическим работником (связанная с оценкой эффективности педагогических действий и лежащая в основе их дальнейшего планирования).

Результаты педагогической диагностики могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач: индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции-особенностей его развития); оптимизации работы с группой детей.

## **II. Содержательный раздел**

### **2.1. Отличительные особенности программы:**

- Акцент оздоровительной работы делается на развитие двигательной деятельности ребенка.
- Занятия построены с учетом возрастных критериев.
- Использование малых форм народного фольклора.
- Использование интеграции развития двигательных умений и навыков и работы с детьми по формированию навыков здорового образа жизни.

Формы и методы обучения:

- Словесные – объяснение, беседа;
- Наглядные – показ, иллюстрации;
- Практические- выполнение движений;
- Креативные – творческий подход.

Для выполнения поставленных оздоровительно-воспитательных задач программы предусмотрены следующие виды работы с детьми:

- Корректирующая, ритмическая гимнастики
- Динамические и оздоровительные паузы
- Релаксационные упражнения
- Хороводы, различные виды игр
- Занимательные разминки
- Пальчиковая гимнастика

- Дыхательная гимнастика

Для успешной реализации программных задач используются занятия по содержанию:

- Традиционные
- Круговые тренировки
- Игровые
- Занятия – путешествия
- Обучающие
- Познавательные

## 2.2. Учебно - тематическое планирование образовательной деятельности.

### УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ РАБОТЫ В СТАРШЕЙ ГРУППЕ

Месяц	Тема	Количество часов	В том числе	
			теория	практика
сентябрь	«Поиграем, погуляем»	1	0.2	0.8
	« На птичьем дворе»	1	0.2	0.8
	« Почему мы двигаемся»	1	0.2	0.8
	« Береги свое здоровье»	1	0.2	0.8
октябрь	« Я и природа»	1	0.2	0.8
	«Я все умею делать сам»	1	0.2	0.8
	« Я не люблю болеть»	1	0.2	0.8
	« Надо, надо умываться по утрам и вечерам»	1	0.2	0.8
ноябрь	«Наши добрые помощники»	1	0.2	0.8
	« Мой замечательный нос»	1	0.2	0.8
	« Что еще умеет нос?»	1	0.2	0.8
	«Для чего мы дышим»	1	0.2	0.8
декабрь	« Как мы дышим»	1	0.2	0.8
	« Слышит кошка , слышит человек»	1	0.2	0.8
	« Чтобы ушки слушали»	1	0.2	0.8
	« Роль зрения в жизни человека»	1	0.2	0.8
январь	« Чтобы глаза хорошо видели»	1	0.2	0.8
	« Про очки»	1	0.2	0.8
	«Лаборатория «Чистый зубик»	1	0.2	0.8
	« Как сохранить зубы крепкими»	1	0.2	0.8
февраль	«Главный моторчик человека»	1	0.2	0.8
	« Зачем человеку сердце»	1	0.2	0.8
	« Мои защитники»	1	0.2	0.8
	« Да здравствует мыло душистое»	1	0.2	0.8
март	«В гостях у доктора Айболита»	1	0.2	0.8
	«Незнайка в стране здоровья»	1	0.2	0.8

	«Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья.»	1	0.2	0.8
	«Витамины на нашем столе»	1	0.2	0.8
апрель	« Что такое режим питания»	1	0.2	0.8
	«Закаляйся если хочешь быть здоров!»	1	0.2	0.8
	« Путешествие в страну Спорта и Здоровья»	1	0.2	0.8
	« Будь здоров»	1	0.2	0.8
май	«На лесной поляне»	1	0.2	0.8
	« Мой веселый звонкий мяч»	1	0.2	0.8
	« Чтобы сильным быты и ловким всем нужны нам тренировки»	1	0.2	0.8
	« Я здоровье берегу – быть здоровым я хочу»	1	0.2	0.8
	<b>Итого:</b>	<b>36</b>	<b>7.2</b>	<b>28.8</b>

### УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ РАБОТЫ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ

Месяц	Тема	Количество часов	В том числе	
			теория	практика
сентябрь	« Человеческий организм»	1	0.2	0.8
	«Человек и животные»	1	0.2	0.8
	« Почему мы двигаемся»	1	0.2	0.8
	« Береги свое здоровье»	1	0.2	0.8
октябрь	« Я и природа»	1	0.2	0.8
	«Что такое здоровье»	1	0.2	0.8
	« Что помогает мне быть здоровым»	1	0.2	0.8
	« Надо, надо умываться по утрам и вечерам»	1	0.2	0.8
ноябрь	«Зачем нужны врачи»	1	0.2	0.8
	«Зачем мы дышим»	1	0.2	0.8
	« Мой замечательный нос»	1	0.2	0.8
	« Что еще умеет нос?»	1	0.2	0.8
декабрь	« Как мы дышим»	1	0.2	0.8
	« Слышит кошка , слышит человек»	1	0.2	0.8
	« Чтобы ушки слушали»	1	0.2	0.8
	« Роль зрения в жизни человека»	1	0.2	0.8
январь	« Чтобы глаза хорошо видели»	1	0.2	0.8
	« Про очки»	1	0.2	0.8
	«Лаборатория «Чистый зубик»	1	0.2	0.8
	« Как сохранить зубы крепкими»	1	0.2	0.8
февраль	«Как работает сердце человека»	1	0.2	0.8
	« Зачем человеку сердце»	1	0.2	0.8
	« Мои защитники»	1	0.2	0.8
	« Как нужно ухаживать за кожей»	1	0.2	0.8
март	« Здоровье и болезнь»	1	0.2	0.8
	«Незнайка в стране здоровья»	1	0.2	0.8
	« Как здоровое питание влияет на рост и развитие человека»	1	0.2	0.8

	«Витамины и здоровый организм»	1	0.2	0.8
апрель	« что такое режим питания»	1	0.2	0.8
	« Здоровье и закаливание»	1	0.2	0.8
	« Путешествие в страну Спорта иЗдоровья»	1	0.2	0.8
	« Будь здоров»	1	0.2	0.8
май	« Цирк зажигает огни»	1	0.2	0.8
	« Мой веселый звонкий мяч»	1	0.2	0.8
	« Чтобы сильным быты и ловким всем нужны нам тренировки»	1	0.2	0.8
	« Я здоровье берегу – быть здоровым я хочу»	1	0.2	0.8
	<b>Итого:</b>	<b>36</b>	<b>7.2</b>	<b>28.8</b>

## Содержание курса старшая группа. СЕНТЯБРЬ: «ВОТ Я КАКОЙ!»

Цель	Тема	Литература
Сформулировать у детей понятие об уникальности человека Упражнять детей разновидности ходьбы, в энергичном отталкивании мяча. .	<b>1 « Поиграем, погуляем»</b> Беседа: Строение человека (внешнее и внутреннее); сравнение с животными; сравнение мальчиков и девочек; умения человека ; эмоциональное богатство человека. Комплекс упражнений №1.ОВД; Ходьба по разным дорожкам. Катание мяча «змейкой» П/игра «Четвертый лишний»	А. Барто. «Я расту». Д/ игры: «Чудесный мешочек»; «Угадай, что изменилось» Шнуры, мячи, гимнастическая скамейка.
Дать детям представление о человеке как части природы. Упражнять в сохранении правильной осанки при выполнении упражнений. Упражнять в лазанье под шнур.	<b>2 «На птичьем дворе»</b> Беседа: Мы в ответе за тех, кого приручили; влияние человека на живую и неживую природу (вред и польза); основное правило здоровья — единство с природой. Упражнения№4 ОВД: Прыжки, лазанье, перебрасывание мяча. П/игра «Не оставайся на полу»	Игры: « Чей голос » ; ««Угадай по описанию»; Мячи, шнур, мягкий модуль.
Формировать у детей представление о разумном образе жизни для здоровья. Развивать ловкость в упражнении мячом.	<b>3« Почему мы двигаемся»</b> Беседа :проверка правильной осанки; что позволяет сохранять красивую правильную осанку? Какие упражнения для укрепления мышц спины вы знаете? Двигательная функция мышц (ходьба, бег, моргание, жевание и др.); «Движение — это жизнь». Как вы понимаете это выражение Упражнения№7 ОВД: Прыжки, ползание, перебрасывание мяча. П/игра « Удочка»	А. Барто « Я расту» Гимнастическая скамейка ,мячи.
Активизировать знания де-	<b>4 « Береги свое здоровье»</b> <b>Беседа:</b> Условия соблюдения здорового образа жизни (личная гигиена,	А. Барто «Девочка чумазая». Игра: « Угодай что он

<p>тей о здоровье, здоровом образе жизни, происхождении болезней. Упражнять в прыжках через шнур.</p>	<p>зарядка, питание и т. д.); связь успехов в физкультуре со здоровьем; осознание себя как ребенка, который познает законы взрослой жизни. Упражнения №10 ОВД: Прыжки, ползание.. П/игра «Не попадись»</p>	<p>чувствует» Гимнастическая скамейка, обручи.</p>
<p><b>ОКТАБРЬ: «ЧТОБЫ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ»</b></p>		
<p>Дать детям представление о человеке как о части природы. Упражнять в прыжках, развивать ловкость.</p>	<p><b>« Я и природа»</b> Беседа: Мы в ответе за тех, кого приручили. Влияние человека на живую и неживую природу .Основное правило здоровья — единство с природой. Упражнения №13 ОВД: Прыжки на правой ,левой ноге. Бросание мяча вверх и ловля его. П/игра « Перелет птиц»</p>	<p>Пальчиковая гимнастика Дыхательная гимнастика Г Виеру «С добрым утром!» Гимнастическая скамейка, мячи.</p>
<p>Активизировать знания детей о здоровье, здоровом образе жизни, происхождении болезней.Развивать координацию движений в упражнениях с мячом.</p>	<p><b>«Я умею делать делать сам»</b> <b>Беседа:</b> Болезнь и здоровье (общее состояние организма, настроение, аппетит и т д.); что я делаю для здоровья, веду ли я здоровый образ жизни? Упражнения №16 ОВД: Прыжки с высоты. Отбивание мяча. Ползание на четвереньках. П/игра «Не оставайся на полу»</p>	<p>Пальчиковая гимнастика Дыхательная гимнастика Е Благина «Аленушка». Э. Машковская «Приказ» Гимнастическая скамейка, мячи.</p>
<p>Совместно с детьми раскрыть значение оздоровительных мероприятий и «помощников здоровья, условия соблюдения здорового образа жизни.</p>	<p><b>«Я не люблю болеть»</b> Беседа: Что я делаю для здоровья. Упражнения №19 ОВД: Ведения мяча по прямой. Ползание по гимнастической прямой. Ходьба по гимнастической скамейке. П/игра «Удочка»</p>	<p>Пальчиковая гимнастика Дыхательная гимнастика. Э. Машковская «Приказ» Гимнастическая скамейка, мячи.</p>

Упражнять в ведении мяча, ползании.			
Развивать умение детей делать выводы о влиянии личной гигиены на здоровье. Упражнять в ползании и равновесии.	<p><b>« Надо, надо умываться по утрам и вечерам»</b>  Беседа: Гигиена для здоровья – первый друг. О значении воды для здоровья: для чего нужна вода? (для умывания, уборки, закаливания и т. д.); для чего нужно закаляться? (для того, чтобы быть крепкими, выносливыми, здоровыми)  Упражнения №22 ОВД: Ползание на четвереньках. Прыжки на одной ноге по прямой.  П/ игра «Совушка»</p>		Пальчиковая гимнастика Дыхательная гимнастика Р Куликов «Мыло».  Гимнастическая скамейка.
<p><b>НОЯБРЬ «НАШИ ОРГАНЫ ДЫХАНИЯ»</b></p>			
Упражнять в энергичном Отталкивании в прыжках. Дать представление о пользе правильного дыхания.	<p><b>« Наши добрые помощники»</b>  Беседа: Для чего человеку нужно дышать? (чтобы жить);  Пронаблюдать на примере дыхательных упражнений механизм дыхания:  Как правильно дышать —через нос или рот? Как дышать на утице'  Упражнения № 25 ОВД :Равновесие. Прыжки. Эстафета с мячом. П/игра «Догони свою пару»</p>		Дыхательная гимнастика Пальчиковая гимнастика. Канат, мяч, шнуры.
Осваивать механизм обоняния. Подвести детей к выводу о правилах обеспечения безопасности	<p><b>« « Мой замечательный нос»</b>  Беседа: Определение запахов; если нос не дышит.   Упражнения № 28 ОВД: Ведения мяча по прямой. Лазанье под дугой.  П/игра «Перелет птиц»</p>		Э. Машковская «Мой замечательный нос». В. Бианки «Чей нос лучше?» Дыхательная гимнастика Пальчиковая гимнастика

дыхания. Упражнять в лазаньи под дугой		Мяч, дуга.
Подвести детей к выводу о том, что правильное дыхание приводит к улучшению работы всех органов. Упражнять в равновесии и в прыжках	<p><b>«Что еще умеет нос?»</b>  Беседа: Для работы мозга – лучше думается (насыщенная кислородом кровь стимулирует работу головного мозга); для улучшения работы органов пищеварения;  Упражнения № 31 ОВД: Прыжки. Бросание мяча. Ходьба по гим. скамье приставным шагом. П/игра «Фигуры»</p>	<p>Э. Машковская «Мой замечательный нос».  В. Бианки «Чей нос лучше?»  Дыхательная гимнастика  Пальчиковая гимнастика  Мяч, дуга.</p>
Развивать умения детей делать выводы о взаимозависимости органов дыхания. Упражнять в бросании мяча.	<p><b>«Для чего мы дышим»</b>  Беседа: Чтобы правильно дышать - дыхательное упражнение — профилактика ОРВИ.  Упражнения № 34 ОВД: Бросание мяча друг другу. Ползание по гим. скамейке. П/игра «Фигуры»</p>	<p>Дыхательная гимнастика, самомассаж по Уманской А. М.  В. Бианки «Чей нос лучше?»  Гимнастическая скамейка, мяч.</p>
<p><b>ДЕКАБРЬ «НАШИ УШКИ И ГЛАЗКИ»</b></p>		
Упражнять в энергичном Отталкивании в прыжках. Дать представление о пользе правильного дыхания.	<p><b>«Как мы дышим»</b>  Беседа: Для чего человеку нужно дышать? (чтобы жить);  Пронаблюдать на примере дыхательных упражнений механизм дыхания:  Как правильно дышать — через нос или рот? Как дышать на утице'  Упражнения № 25 ОВД :Равновесие. Прыжки. Эстафета с мячом.  П/игра «Догони свою пару»</p>	<p>Дыхательная гимнастика  Пальчиковая гимнастика.  Канат, мяч, шнуры.</p>

<p>Развивать у детей умение объяснять роль слуха для ориентировки в окружающей действительности и в овладении человеческой речью. Осваивать особенности развития слуха у животных и у человека. Упражнять прыжках на правой и левой ноге.</p>	<p><b>« Слышит кошка , слышит человек»</b>  Беседа: Ухо — специальный орган у человека и животных для улавливания и различения звуков. Человек учится говорить благодаря ушам. Слух животного сильно отличается от слуха человека  Упражнения №4 ОВД: Прыжки на правой , левой ноге.  Эстафета с мячом. П/игра «Салки »</p>	<p>Д/ игра «Путешествие маленького звук »  Массаж ушной раковины</p> <p>Гимнастическая скамейка, мяч.</p>
<p>Развивать умение детей делать выводы о связи между рекомендацией по предупреждению и причиной нарушения слуха  Развивать ловкость и глазомер.</p>	<p><b>« Чтобы ушки слушали»</b>  Беседа Правило по гигиене и уходу за ушами:  нельзя ковырять в ушах, не допускать попадания воды в уши, защищать уши от сильного ветра, защищать уши от сильного шума.  Упражнения №7ОВД: Подбрасывание мяча. Ползание по гимнастической скамейке на животе.  П/игра «Попрыгунчики – воробышки»</p>	<p>Д/ игра «Путешествие маленького звук »  Массаж ушной раковины</p> <p>Гимнастическая скамейка, мяч.</p>
<p>Закрепит знания правила ухода за полостью рта.  Развивать ловкость в упражнениях с мячом  Выявить вместе с детьми роль зрения в жизни человека, подвести к определению разницы органов зрения человека и некоторых</p>	<p><b>« Роль зрения в жизни человека</b>  Беседа: рассматривание глаз в зеркале; строение глаза;  об отличиях зрения человека от зрения животных  Упражнения №9 ОВД: Подбрасывание мяча. Лазанье под шнур.  П/игра «Удочка</p>	<p>Н. С. Орлова «Телевизор»,  «Ребятам про глаза»,  Пальчиковая гимнастика  Дыхательная гимнастика.  Мячи, шнур.</p>

животных. Развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом.		
<b>ЯНВАРЬ «КАК СОХРАНИТЬ ХОРОШЕЕ ЗРЕНИЕ»</b>		
<p>Дать представление об особенностях строения глаза и зрительного восприятия предметов и явлений, познакомить с приемами оказания первой медицинской помощи при травме глаз. Упражнять в равновесии</p>	<p><b>«Чтобы глаза хорошо видели»</b>  Беседа: Правила соблюдения гигиены зрения . Первая помощь при травме глаза  Упражнения №13 ОВД: Прыжки через препятствия. Проведения мяча по залу. П/игра «День и ночь»</p>	<p>Н.С.Орлова «В сумерках», «Пальчиковая гимнастика  Дыхательная гимнастика.  Гимнастическая скамейка, мяч, мягкий модуль.</p>
<p>Сформировать у детей представление об изобретении очков и обобщить имеющиеся знания о применении и назначении очков.  Развивать ловкость в упражнении с мячом и ползании по скамейке</p>	<p><b>« Про очки»</b>  Беседа: Загадки про очки; для каких целей люди используют очки (при плохом зрении, от яркого солнца, для защиты от внешних повреждений и т. д.); правила соблюдения гигиены зрения  Упражнения №16 ОВД: Ползание по прямой на четвереньках.  « Поймай мяч» П/игра «Совушка»</p>	<p>Н.С.Орлова «Береги свои глаза». А. Барто «Про очки»  загадки про очки;  Пальчиковая гимнастика  Дыхательная гимнастика.  Мячи.</p>
<p>Закрепит знания правила</p>	<p><b>«Лаборатория «Чистый зубик»</b></p>	<p>Дыхательная гимнастика, само-</p>

<p>ухода за полостью рта. Развивать ловкость в упражнениях с мячом</p>	<p>Беседа: правила ухода за полостью рта. Памятка-схема чистки зубов Упражнения №1 ОВД: Ходьба приставным шагом. Прыжки на двух ногах. Бросание мяча. П/игра «Хитрая лиса»</p>		<p>массаж по Уманской А. М. Мяч.</p>
<p>Закрепит знания какие продукты позволяют сохранить здоровые зубы. Упражнять в прыжках на правой, левой ноге, в ползании.</p>	<p><b>« Как сохранить зубы крепкими »</b> Беседа: Какие продукты полезны для здоровья зубов. отобрать, какие продукты позволяют сохранить здоровые зубы.. Упражнения №4 ОВД: Прыжки на правой, левой ноге. Эстафета с мячом. П/игра «Салки с лентой»</p>		<p>Дыхательная гимнастика, самомассаж по Уманской А. М. Гимнастическая скамейка, мяч</p>

**ФЕВРАЛЬ : « МОИ ЗАЩИТНИКИ»**

<p>Формировать представление об основных особенностях кровеносной системы и функциях сердца человека. Упражнять а бросании мяча, развивая ловкость и глазомер.</p>	<p><b>«Главный моторчик человека»</b>          Беседа: Сердце - главный орган человека, без работы которого он не может жить; сердце - насос, который качает кровь по всему организму.          Упражнения№25 ОВД: Прыжки на двух ногах. Бросание мяча. П/игра «Ключи»</p>		<p>Пальчиковая гимнастика, дыхательная гимнастика.           Массаж ладоней, дыхательная гимнастика, массаж ушных раковин.          Мячи.</p>
<p>Формировать представление что сердце — главная мышца человеческого организма, которая должна все время работать. Упражнять в лазанье в обруч.</p>	<p><b>« Зачем человеку сердце»</b>          Беседа: Кровь движется по сосудам — длинным трубочкам, которые расположены по всему организму человека Послушать, как стучит сердце. Чтобы сохранить сердце здоровым, надо соблюдать правила          Упражнения№28 ОВД: Лазанье в обруч боком и прямо. П/игра « Не оставайся на полу»</p>		<p>Пальчиковая гимнастика, дыхательная гимнастика           Игра «Послушай свой организм»          Обручи.          Гимнастическая скамейка</p>
<p>Развивать у детей понимание значения кожи как «защитника» и «помощника» при взаимодействии с окружающим миром. Повторить упражнения на сохранения равновесия</p>	<p><b>« Мои защитники»</b>          Беседа: Сравнить животных и человека по следующим признакам: кожный покров, шерсть/волосы, когти/ногти. Как часто нужно мыть руки, ноги, тело? Зачем стричь ногти? Для чего нужно расчесывать волосы, подстригать их?          Упражнения№31 ОВД: Лазанье по гимнастической скамейке на животе. Ходьба парами. П/игра «Не попадись»</p>		<p>Пальчиковая гимнастика.          Дыхательная гимнастика.          С Михалков «В парикмахерской»          Э.Успенский «Страшная история»          А. Барто «Девочка чумазая».          Гимнастическая скамейка</p>

<p>Подвести детей к выводу о важности соблюдения правил личной гигиены для кожи. Упражнять в прыжках, в ползании на четвереньках</p>	<p><b>« Да здравствует мыло душистое»</b>  Беседа: Какие предметы личной гигиены вы знаете? (Мыло, мочалка, полотенце и т.д.)Для чего нужно стричь ногти? Зачем расчесывать волосы?  Упражнения№34 ОВД: Ползание на четвереньках «змейкой»  Прыжки из обруча в обруч. П/игра «Жмурки»</p>		<p>Массаж ладоней и ступней.  А. Барто «Девочка чумазная».  И. Демьянова «Замарашка»  Обручи..</p>
<p><b>МАРТ: «НАШИ ДРУЗЬЯ»</b></p>			
<p>Активизировать знания детей о здоровье, здоровом образе жизни, происхождении болезней. Закрепить значение оздоровительных мероприятий. Повторить задание в прыжках, эстафету с мячом.</p>	<p><b>«В гостях у доктора Айболита»</b>  Беседа: Что нам поможет быть здоровым. что я делаю для здоровья, веду ли я здоровый образ жизни?  Упражнения№1ОВД: Прыжки. Эстафета с мячом.  П/игра «Ключи»</p>		<p>Пальчиковая гимнастика, дыхательная гимнастика.  К. Чуковский «Мойдодыр»  Мячи, гимнастическая скамейка</p>
<p>Познакомить Незнайку с двигательной функцией мышц, правильной осанкой. Развивать понятия роли скелета и мышц для формирования всего организма. Упражнять в ходьбе и беге.</p>	<p><b>«Незнайка в стране здоровья»</b>  Комплекс для коррекции осанки № 2.  ОВД: Ходьба с мешочком на голове. Лазание под дугу.  П/игра « Мы веселые ребята»</p>		<p>Пальчиковая гимнастика, дыхательная гимнастика  А. Барто «Я расту».  Мешочки с песком, дуга.</p>
<p>Закреплять умение детей использовать имеющиеся знания о</p>	<p><b>«Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья.»</b>  Беседа: О закаливании (воздух, солнце, вода, хождение босиком,) Как правильно загорать? Как долго можно находиться на солн-</p>		<p>Пальчиковая гимнастика, дыхательная гимнастика.</p>

здоровьесберегающих условиях на практике. Упражнять в прыжках и ползание.	це? Можно ли купаться, когда рядом нет взрослых? Упражнения№4 ОВД: Прыжки через предмет. Ползание под шнур. П/игра «Затейники»		Шнур, мягкий модуль.
Размышления детей на основе полученных знаний. О пользе витаминов на развитие организма. Упражнять в метании в горизонтальную цель.	«Витамины на нашем столе» Беседа: Объяснить детям, как витамины влияют на организм. Упражнения№7 ОВД:Метание мешочка в горизонтальную цель. Ползание по прямой на четвереньках. П/игра «Волк во рву»		Пальчиковая гимнастика, дыхательная гимнастика.  Д/игра «Полезно – не полезно» Мешочки с песком.

<b>АПРЕЛЬ: «ПИТАНИЕ И ЗОРОВОЬЕ»</b>			
Формировать навыки детей о соблюдении режима и культуры питания. Упражнять детей в перебрасывании мяча друг другу	«Что такое режим питания» Беседа: Что такое «режим питания»? (завтрак, обед, полдник, ужин); Какие правила поведения за столом вы знаете? Путешествие пищи: глотка, пищевод, желудок, кишечник Упражнения№13 ОВД: Броски мяча друг другу. Прыжки в длину		Пальчиковая гимнастика, дыхательная гимнастика. Мячи.
Активизировать знания детей о	«Закаляйся если хочешь быть здоров!»		Пальчиковая гимнастика,

здоровье, здоровом образе жизни. Упражнять в равновесии	Беседа: Условия соблюдения здорового образа жизни. Правильное питание. Упражнения № 16 ОВД: Ходьба по гимнастической скамейке. Переброска мяча. П/игра «Хитрая лиса»	дыхательная гимнастика. Мячи.	
Формировать устойчивую привычку к спортивным занятиям, физической культуре. Упражнять в метании, ползании, в равновесии.	<b>«Путешествие в страну Спорта и Здоровья»</b> Беседа: Какие виды спорта вы знаете? Каким спортом увлекаешься ты? Твой папа, твоя мама?  Упражнения № 19 ОВД: Лазанье по гимнастической лестнице. Бросание мяча в кольцоброс. «Попади в воротики» П/игра «Ловишки парами»	Пальчиковая гимнастика, дыхательная гимнастика. Большие мячи, Ключка, мячи маленького диаметра.	
Формировать представление о правилах личной безопасности в быту и различных жизненных ситуациях. Упражнять в равновесии, в прыжках с мячом	<b>«Будь здоров»</b> Беседа: «Что такое „Здоровый образ жизни"» Учить детей правильно вести себя дома, когда они остаются одни Упражнения № 22 ОВД: Бросание мяча в шеренге. Прыжки в длину с разбега. П/игра «Салки с ленточкой»	Пальчиковая гимнастика, дыхательная гимнастика. Мячи.	

### МАЙ: «ПРАВИЛА НА ВСЮ ЖИЗНЬ»

Воспитывать культуру поведения в общественных местах. Упражнять в равновесии, в прыжках на одной ноге, в бросании малого мяча.	<b>«На лесной полянке»</b> Беседа:  Упражнения № 25 ОВД: Бросание малого мяча, ходьба по гимнастической скамейке, прыжки на двух ногах П/игра «Ловишки парами»	Пальчиковая гимнастика, дыхательная гимнастика. Гимнастическая скамейка, мячи.	

Углублять представления о технике движений. Учить устанавливать связь между движением. Повторить упражнения с мячом	<p><b>« Мой веселый звонкий мяч»</b>          Упражнения с мячами.          П/игра « Охотники и зайцы»</p>	Пальчиковая гимнастика, дыхательная гимнастика. .Мячи разных диаметров.
<p>Формировать представления о признаках красоты и гармонии движений человека, эстетическое отношение к миру движений.          Упражнять в метании, в прыжках, в равновесии</p>	<p><b>« Чтобы сильным быту и ловким всем нужны нам тренировки»</b>          Беседа: Что помогает человеку быть сильны, ловким.          Упражнения №31 ОВД: Метание мешочка в даль. Ползание по гимнастической скамейке на животе. ходьба по ребристой дорожке. П/игра « Хитра лиса»</p>	Пальчиковая гимнастика, дыхательная гимнастика. Гимнастическая скамейка, мешочки, ребристая доска.
Закрепить знания детей о здоровье человека, о том что оно зависит от здорового образа жизни , об основных правилах безопасности на улице и в помещении. Упражнять в лазанье и равновесии	<p><b>« Я здоровье берегу – быть здоровым я хочу»</b>          Беседа: О некоторых опасных для жизни и здоровья предметах, с которыми они встречаются дома          Упражнения №34 Лазанье по гимнастической лестнице. Прыжки на двух ногах меду предметами.          П/игра « Пожарные на учении»</p>	Пальчиковая гимнастика, дыхательная гимнастика.

## Содержание курса подготовительная группа. СЕНТЯБРЬ: «ВОТ Я КАКОЙ!»

Цель	Тема	Литература
Сформулировать у детей понятие об уникальности человека	<p><b>1 « Человеческий организм»</b>          Беседа: Строение человека (внешнее и внутреннее); сравнение с животными; сравнение мальчиков и девочек; умения человека ; эмоциональное богатство человека.</p>	<p>А. Барто. «Я расту».          Д/ игры: «Чудесный мешочек»;          «Угадай, что изменилось»</p>

<p>Упражнять детей разновидности ходьбы, в энергичном отталкивании мяча.</p>	<p>Комплекс упражнений №1.ОВД; Ходьба по разным дорожкам. Катание мяча «змейкой» П/игра «Четвертый лишний»</p>	<p>Шнуры, мячи, гимнастическая скамейка.</p>
<p>Дать детям представление о человеке как части природы. Упражнять в сохранении правильной осанки при выполнении упражнений. Упражнять в лазанье под шнур.</p>	<p><b>2 «Человек и животные»</b> Беседа: Мы в ответе за тех, кого приручили; влияние человека на живую и неживую природу (вред и польза); основное правило здоровья — единство с природой. Упражнения№4 ОВД: Прыжки, лазанье, перебрасывание мяча. П/игра «Не оставайся на полу»</p>	<p>Игры: « Чей голос» ; ««Угадай по описанию»; Мячи, шнур, мягкий модуль.</p>
<p>Формировать у детей представление о разумном образе жизни для здоровья. Развивать ловкость в упражнении мячом.</p>	<p><b>3« Почему мы двигаемся»</b> Беседа :проверка правильной осанки; что позволяет сохранять красивую правильную осанку? Какие упражнения для укрепления мышц спины вы знаете? Двигательная функция мышц (ходьба, бег, моргание, жевание и др.); «Движение — это жизнь». Как вы понимаете это выражение Упражнения№7 ОВД: Прыжки, ползание, перебрасывание мяча. П/игра « Удочка»</p>	<p>А. Барто « Я расту» Гимнастическая скамейка ,мячи.</p>
<p>Активизировать знания детей о здоровье, здоровом</p>	<p><b>4 « Береги свое здоровье»</b> <b>Беседа:</b> Условия соблюдения здорового образа жизни (личная гигиена, зарядка, питание и т. д.); связь успехов в физкультуре со здоровьем; осознание себя как ребенка, который познает законы взрослой жизни.</p>	<p>А. Барто «Девочка чумазая». Игра: « Угадай что он чувствует» Гимнастическая скамейка,</p>

<p>образе жизни, происхождении болезней. Упражнять в прыжках через шнур.</p>	<p>Упражнения №10 ОВД: Прыжки, ползание. П/игра «Не попадись»</p>	<p>обручи.</p>
<p><b>ОКТАБРЬ: «ЧТОБЫ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ»</b></p>		
<p>Дать детям представление о человеке как о части природы. Упражнять в прыжках, развивать ловкость.</p>	<p><b>« Я и природа»</b> Беседа: Мы в ответе за тех, кого приручили. Влияние человека на живую и неживую природу. Основное правило здоровья — единство с природой. Упражнения №13 ОВД: Прыжки на правой, левой ноге. Бросание мяча вверх и ловля его. П/игра « Перелет птиц»</p>	<p>Пальчиковая гимнастика Дыхательная гимнастика Г Виеру «С добрым утром!» Гимнастическая скамейка, мячи.</p>
<p>Активизировать знания детей о здоровье, здоровом образе жизни, происхождении болезней. Развивать координацию движений в упражнениях с мячом.</p>	<p><b>«Что такое здоровье»</b> <b>Беседа:</b> Болезнь и здоровье (общее состояние организма, настроение, аппетит и т.д.); что я делаю для здоровья, веду ли я здоровый образ жизни? Упражнения №16 ОВД: Прыжки с высоты. Отбивание мяча. Ползание на четвереньках. П/игра «Не оставайся на полу»</p>	<p>Пальчиковая гимнастика Дыхательная гимнастика Е Благинина «Аленушка». Э. Машковская «Приказ» Гимнастическая скамейка, мячи.</p>
	<p><b>« Что помогает мне быть здоровым»</b></p>	<p>Пальчиковая гимнастика</p>

<p>Совместно с детьми раскрыть значение оздоровительных мероприятий и «помощников здоровья, условия соблюдения здорового образа жизни. Упражнять в ведении мяча, ползании.</p>	<p>Беседа: Что я делаю для здоровья. Упражнения №19 ОВД: Ведения мяча по прямой. Ползание по гимнастической прямой. Ходьба по гимнастической скамейке. П/игра «Удочка»</p>		<p>Дыхательная гимнастика. Э. Машковская «Приказ» Гимнастическая скамейка, мячи.</p>
<p>Развивать умение детей делать выводы о влиянии личной гигиены на здоровье. Упражнять в ползании и равновесии.</p>	<p><b>« Надо, надо умыться по утрам и вечерам»</b> Беседа: Гигиена для здоровья – первый друг. О значении воды для здоровья: для чего нужна вода? (для умывания, уборки, закаливания и т. д.); для чего нужно закаляться? (для того, чтобы быть крепкими, выносливыми, здоровыми) Упражнения №22 ОВД: Ползание на четвереньках. Прыжки на одной ноге по прямой. П/ игра «Совушка»</p>		<p>Пальчиковая гимнастика Дыхательная гимнастика Р Куликов «Мыло».  Гимнастическая скамейка.</p>
<p><b>НОЯБРЬ «НАШИ ОРГАНЫ ДЫХАНИЯ»</b></p>			
<p>Упражнять в энергичном</p>	<p><b>« Как мы дышим»</b> Беседа: Для чего человеку нужно дышать? (чтобы жить); Пронаблюдать на примере дыхательных упражнений механизм дыхания:</p>		<p>Дыхательная гимнастика Пальчиковая гимнастика.</p>

<p>Отталкивании в прыжках. Дать представление о пользе правильного дыхания.</p>	<p>Как правильно дышать —через нос или рот? Как дышать на утице' Упражнения № 25 ОВД :Равновесие. Прыжки. Эстафета с мячом. П/игра «Догони свою пару»</p>	<p>Канат, мяч, шнуры.</p>
<p>Развивать умения детей делать выводы о взаимозависимости органов дыхания. Упражнять в бросании мяча.</p>	<p><b>«Зачем мы дышим»</b> Беседа: Чтобы правильно дышать - дыхательное упражнение — профилактика ОРВИ. Упражнения № 28 ОВД: Бросание мяча друг другу. Ползание по гим. скамейке. П/игра «Фигуры»</p>	<p>Дыхательная гимнастика, самомассаж по Уманской А. М. Ю. Прокопович «Зачем носик малышам?» Гимнастическая скамейка, мяч.</p>
<p>Осваивать механизм обоняния. Подвести детей к выводу о правилах обеспечения безопасности дыхания. Упражнять в лазаньи под дугой.</p>	<p><b>« Мой замечательный нос»</b> Беседа: Определение запахов; если нос не дышит.  Упражнения № 31 ОВД: Ведения мяча по прямой. Лазанье под дугой. П/игра «Перелет птиц»</p>	<p>Э. Машковская «Мой замечательный нос». В. Бианки «Чей нос лучше?» Дыхательная гимнастика Пальчиковая гимнастика Мяч, дуга.</p>
<p>Подвести детей к выводу о том, что правильное дыхание приводит к улучшению работы всех органов.Упражнять в равновесии и в прыжках.</p>	<p><b>« Что еще умеет нос?»</b> Беседа: Для работы мозга – лучше думается (насыщенная кислородом кровь стимулирует работу головного мозга); для улучшения работы органов пищеварения; Упражнения № 34 ОВД: Прыжки. Бросание мяча. Ходьба по гим. скамье приставным шагом. П/игра «Фигуры»</p>	<p>Дыхательная гимнастика, самомассаж по Уманской А. М. В. Бианки «Чей нос лучше?»  Гимнастическая скамейка, мяч.</p>

## ДЕКАБРЬ «НАШИ УШКИ, НАШИ ЗУБКИ»

<p>Закрепит знания правила ухода за полостью рта. Развивать ловкость в упражнениях с мячом</p>	<p><b>«Лаборатория «Чистый зубик»</b> Беседа: правила ухода за полостью рта. Памятка-схема чистки зубов Упражнения №1 ОВД: Ходьба приставным шагом. Прыжки на двух ногах. Бросание мяча. П/игра «Хитрая лиса»</p>		<p>Дыхательная гимнастика, самомассаж по Уманской А. М. Мяч.</p>
<p>Закрепит знания какие продукты позволяют сохранить здоровые зубы. Упражнять в прыжках на правой, левой ноге, в ползании.</p>	<p><b>« Как сохранить зубы крепкими »</b> Беседа: Какие продукты полезны для здоровья зубов. отобрать, какие продукты позволяют сохранить здоровые зубы.. Упражнения №4 ОВД: Прыжки на правой , левой ноге. Эстафета с мячом. П/игра «Салки с лентой»</p>		<p>Дыхательная гимнастика, самомассаж по Уманской А. М. Гимнастическая скамейка, мяч.</p>
<p>Развивать у детей умение объяснять роль слуха для ориентировки в окружающей действительности и в овладении человеческой речью. Осваивать особенности развития слуха у животных и у человека. Упражнять прыжках на правой и левой ноге.</p>	<p><b>« Слышит кошка , слышит человек»</b> Беседа: Ухо — специальный орган у человека и животных для улавливания и различения звуков. Человек учится говорить благодаря ушам. Слух животного сильно отличается от слуха человека Упражнения №4 ОВД: Прыжки на правой , левой ноге. Эстафета с мячом. П/игра «Салки »</p>		<p>Д/игра «Сколько звуков» — загадки, пословицы, поговорки. Массаж ушной раковины, дыхательная гимнастика, самомассаж. Мяч.</p>

<p>Развивать умение детей делать выводы о связи между рекомендацией по предупреждению и причиной нарушения слуха Развивать ловкость и глазомер.</p>	<p><b>« Чтобы ушки слушали»</b> Беседа Правило по гигиене и уходу за ушами: нельзя ковырять в ушах, не допускать попадания воды в уши, защищать уши от сильного ветра, защищать уши от сильного шума. Упражнения №7ОВД: Подбрасывание мяча. Ползание по гимнастической скамейке на животе. П/игра «Попрыгунчики – воробышки»</p>		<p>Д/ игра «Путешествие маленького звук » Массаж ушной раковины  Гимнастическая скамейка, мяч.</p>
<p><b>ЯНВАРЬ «КАК СОХРАНИТЬ ХОРОШЕЕ ЗРЕНИЕ»</b></p>			
<p>Дать представление об особенностях строения глаза и зрительного восприятия предметов и явлений, познакомить с приемами оказания первой</p>	<p><b>«Чтобы глаза хорошо видели»</b> Беседа: Правила соблюдения гигиены зрения . Первая помощь при травме глаза Упражнения №13 ОВД: Прыжки через препятствия. Проведения мяча по залу. П/игра «День и ночь»</p>		<p>Н.С.Орлова «В сумерках», « Пальчиковая гимнастика Дыхательная гимнастика. Гимнастическая скамейка, мяч, мягкий модуль.</p>

медицинской помощи при травме глаз. Упражнять в равновесии			
Сформировать у детей представление об изобретении очков и обобщить имеющиеся знания о применении и назначении очков. Развивать ловкость в упражнении с мячом и ползании по скамейке	<p><b>« Про очки»</b>  Беседа: Загадки про очки; для каких целей люди используют очки (при плохом зрении, от яркого солнца, для защиты от внешних повреждений и т. д.);  правила соблюдения гигиены зрения</p> <p>Упражнения №16 ОВД: Ползание по прямой на четвереньках. « Поймай мяч» П/игра «Совушка»</p>		<p>Н.С.Орлова «Береги свои глаза». А. Барто «Про очки»</p> <p>загадки про очки;  Пальчиковая гимнастика  Дыхательная гимнастика.  Мячи.</p>
Выявить вместе с детьми роль зрения в жизни человека, подвести к определению разницы органов зрения человека и некоторых животных. Развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом.	<p><b>« Роль зрения в жизни человека</b>  Беседа: рассматривание глаз в зеркале; строение глаза;  об отличиях зрения человека от зрения животных</p> <p>Упражнения №19 ОВД: Подбрасывание мяча. Лазание под шнур. П/игра «Удочка»</p>		<p>Н. С. Орлова «Телевизор»,  «Ребятишкам про глаза»,  Пальчиковая гимнастика  Дыхательная гимнастика.  Мячи, шнур.</p>
Упражнять на сохранение	<p><b>«Зачем нужны врачи</b>  Беседа: Каких врачей вы знаете? За чем на врачи?  Упражнения №22 ОВД: Прыжки через скакалку. Ползание по гим.</p>		<p>Пальчиковая гимнастика  Дыхательная гимнастика.  Гимнастическая скамейка,</p>

<p>равновесия в прыжках Закрепить понятие детей, что врачи лечат заболевших людей, помогают им побороть болезнь и снова стать здоровым</p>	<p>скамейке на четвереньках. П/игра «Два мороза»</p>		<p>скакалка.</p>
<p><b>ФЕВРАЛЬ : « МОИ ЗАЩИТНИКИ»</b></p>			
<p>Формировать представление об основных особенностях кровеносной системы и функциях сердца</p>	<p><b>«Как работает сердце человека»</b> Беседа: Сердце - главный орган человека, без работы которого он не может жить; сердце - насос, который качает кровь по всему организму. Упражнения №25 ОВД: Прыжки на двух ногах. Бросание мяча. П/ игра «Ключи»</p>		<p>Пальчиковая гимнастика, дыхательная гимнастика.  Массаж ладоней, дыхательная гимнастика, массаж ушных раковин. Мячи.</p>

<p>человека. .Упражнять а бросании мяча, развивая ловкость и глазомер.</p>			
<p>Формировать представление что сердце — главная мышца человеческого организма, которая должна все время работать. Упражнять в лазанье в обруч.</p>	<p><b>« Зачем человеку сердце»</b> Беседа: Кровь движется по сосудам — длинным трубочкам, которые расположены по всему организму человека Послушать, как стучит сердце. Чтобы сохранить сердце здоровым, надо соблюдать правила Упражнения№28 ОВД: Лазанье в обруч боком и прямо. П/игра « Не оставайся на полу»</p>		<p>Пальчиковая гимнастика, дыхательная гимнастика  Игра «Послушай свой организм» Обручи. Гимнастическая скамейка</p>
<p>Развивать у детей понимание значения кожи как «защитника» и «по- мощника» при взаимодействии с окружающим ми- ром. Повторить упражнения на сохранения равновесия</p>	<p><b>« Мои защитники»</b> Беседа: Сравнить животных и человека по следующим признакам: кожный покров, шерсть/волосы, когти/ногти. Как часто нужно мыть руки, ноги, тело? Зачем стричь ногти? Для чего нужно расчесывать воло- сы, подстригать их? Упражнения№31 ОВД: Лазанье по гимнастической скамейке на животе. Ходьба парами. П/игра «Не попадись»</p>		<p>Пальчиковая гимнастика. Дыхательная гимнастика. С Михалков «В парикмахерской» Э.Успенский «Страшная история» А. Барто «Девочка чумазая». Гимнастическая скамейка</p>
<p>Подвести детей к выводу о важности соблюдения правил</p>	<p><b>« Как нужно ухаживать за кожей»</b> Беседа: Какие предметы личной гигиены вы знаете? (Мыло, мочалка, полотенце и т.д.)Для чего нужно стричь ногти? Зачем</p>		<p>Массаж ладоней и ступней. А. Барто «Девочка чумазая». И. Демьянова «Замарашка»</p>

<p>личной гигиены для кожи. - Упражнять в прыжках, в ползании на четвереньках</p>	<p>расчесывать волосы? Упражнения №34 ОВД: Ползанье на четвереньках «змейкой» Прыжки из обруча в обруч. П/игра «Жмурки»</p>		<p>Обручи..</p>
<p><b>МАРТ: «НАШИ ДРУЗЬЯ»</b></p>			
<p>Активизировать знания детей о здоровье, здоровом образе жизни, происхождении болезней. Закрепить значение оздоровительных мероприятий. Повторить задание в прыжках, эстафету с мячом.</p>	<p><b>«Здоровье и болезнь»</b> Беседа: Что нам поможет быть здоровым. что я делаю для здоровья, веду ли я здоровый образ жизни? Упражнения №1 ОВД: Прыжки. Эстафета с мячом. П/игра «Ключи»</p>		<p>Пальчиковая гимнастика, дыхательная гимнастика. К. Чуковский «Мойдодыр» Мячи, гимнастическая скамейка</p>
<p>Познакомить Незнайку с двигательной функцией мышц, правильной осанкой. Развивать понятия роли скелета и мышц для</p>	<p><b>«Незнайка в стране здоровья»</b> Комплекс для коррекции осанки № 2. ОВД: Ходьба с мешочком на голове. Лазанье под дугу. П/игра « Мы веселые ребята»</p>		<p>Пальчиковая гимнастика, дыхательная гимнастика А. Барто «Я расту». Мешочки с песком, дуга.</p>

<p>формирования всего организма. Упражнять в ходьбе и беге.</p>			
<p>Закреплять умение детей использовать имеющиеся знания о здоровьесберегающих условиях на практике. Упражнять в прыжках и ползании.</p>	<p><b>«Здоровье и закаливание»</b> Беседа: О закаливании (воздух, солнце, вода, хождение босиком,) Как правильно загорать? Как долго можно находиться на солнце? Можно ли купаться, когда рядом нет взрослых? Упражнения №4 ОВД: Прыжки через предмет. Ползание под шнур. П/игра «Затейники»</p>		<p>Пальчиковая гимнастика, дыхательная гимнастика.  Шнур, мягкий модуль.</p>
<p>Размышления детей на основе полученных знаний. О пользе витаминов на развитие организма. Упражнять в метании в горизонтальную цель.</p>	<p><b>«Витамины и здоровый организм»</b> Беседа: Объяснить детям, как витамины влияют на организм. Упражнения №7 ОВД: Метание мешочка в горизонтальную цель. Ползание по прямой на четвереньках. П/игра «Волк во рву»</p>		<p>Пальчиковая гимнастика, дыхательная гимнастика.  Д/игра «Полезно – не полезно» Мешочки с песком.</p>

**АПРЕЛЬ: «ПИТАНИЕ И ЗОРОВОЬЕ»**

<p>Активизировать знания детей о здоровье, здоровом образе жизни. Упражнять в равновесии</p>	<p><b>«Как здоровое питание влияет на рост и развитие человека»</b>          Беседа: Условия соблюдения здорового образа жизни. Правильное питание.          Упражнения № 13 ОВД: Ходьба по гимнастической скамейке.          Переброска мяча. П/игра «Хитрая лиса»</p>	
<p>Формировать навыки детей о соблюдении режима и культуры питания. Упражнять детей в перебрасывании мяча друг другу</p>	<p><b>«Что такое режим питания»</b>          Беседа: Что такое «режим питания»? (завтрак, обед, полдник, ужин);          Какие правила поведения за столом вы знаете?          Путешествие пищи: глотка, пищевод, желудок, кишечник          Упражнения № 16 ОВД: Броски мяча друг другу. Прыжки в длину с места. П/игра «Мышеловка»</p>	<p>Пальчиковая гимнастика, дыхательная гимнастика.          Мячи.</p>
<p>Формировать устойчивую привычку к спортивным занятиям, физической культуре. Упражнять в метании, ползании, в равновесии.</p>	<p><b>«Путешествие в страну Спорта и Здоровья»</b>          Беседа: Какие виды спорта вы знаете? Каким спортом увлекаешься ты? Твой папа, твоя мама?           Упражнения № 19 ОВД: Лазанье по гимнастической лестнице.          Бросание мяча в кольцо брос. «Попади в воротаки»          П/игра «Ловишки парами»</p>	<p>Пальчиковая гимнастика, дыхательная гимнастика.          Большие мячи, Ключка, мячи маленького диаметра.</p>
<p>Формировать представление о правилах личной безопасности в быту и различных жизненных ситуациях. Упражнять в равновесии, в прыжках с мячом</p>	<p><b>«Будь здоров»</b>          Беседа: «Что такое „Здоровый образ жизни“» Учить детей правильно вести себя дома, когда они остаются одни          Упражнения № 22 ОВД: Бросание мяча в шеренге. Прыжки в длину с разбега. П/игра «Салки с ленточкой»</p>	<p>Пальчиковая гимнастика, дыхательная гимнастика.          Мячи.</p>

## МАЙ: «ПРАВИЛА НА ВСЮ ЖИЗНЬ»

<p>Воспитывать культуру поведения в общественных местах. Упражнять в равновесии ,в прыжках на одной ноге, в бросании малого мяча.</p>	<p><b>« Цирк зажигает огни»</b> Беседа:  Упражнения№25 ОВД: Бросание малого мяча, ходьба по гимнастической скамейке, прыжки на двух ногах. П/игра «Ловишки парами»</p>	<p>Пальчиковая гимнастика, дыхательная гимнастика. Гимнастическая скамейка, мячи.</p>
<p>Углублять представления о технике движений. Учить устанавливать связь между движением. Повторить упражнения с мячом</p>	<p><b>« Мой веселый звонкий мяч»</b> Упражнения с мячами. П/игра « Охотники и зайцы»</p>	<p>Пальчиковая гимнастика, дыхательная гимнастика. .Мячи разных диаметров.</p>
<p>Формировать представления о признаках красоты и гармонии движений человека, эстетическое отношение к миру движений. Упражнять в метании, в прыжках, в равновесии</p>	<p><b>« Чтобы сильным быту и ловким всем нужны нам тренировки»</b> Беседа: Что помогает человеку быть сильны, ловким. Упражнения№31 ОВД: Метание мешочка в даль. Ползанье по гимнастической скамейке на животе. ходьба по ребристой дорожке. П/игра « Хитра лиса»</p>	<p>Пальчиковая гимнастика, дыхательная гимнастика. Гимнастическая скамейка, мешочки, ребристая доска.</p>
<p>Закрепить знания детей о здоровье человека, о том что оно зависит от здорового образа жизни , об основных правилах безопасности на</p>	<p><b>« Я здоровье берегу – быть здоровым я хочу»</b> Беседа: О некоторых опасных для жизни и здоровья предметах, с которыми они встречаются дома Упражнения№34 Лазанье по гимнастической лестнице. Прыжки на двух ногах меду предметами.</p>	<p>Пальчиковая гимнастика, дыхательная гимнастика.</p>

улице и в помещении. Упражнять в лазанье и равновесии	П/игра « Пожарные на учении»		
---	------------------------------	--	--

### III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

#### 3.1. Учебный план образовательной деятельности по реализации Программы

№ п/п	Базовая образовательная область	Общее кол-во часов	Количество часов в неделю по возрастным группам	
			старшая	подготовительная
1	Физическое развитие детей:	36	1	1

#### 3.2. Продолжительность непрерывной образовательной деятельности в неделю

Непрерывная образовательная деятельность	Возрастная группа	
	Старшая	Подготовительная
Длительность	1 - 25 минут	1-30 минут

#### 3.3. Программно- методическое обеспечение образовательного процесса.

##### 3.4.

Образовательная область	Программы, технологии, пособия
1. Образовательная область «Физическое развитие»	Т.Э. Токаева Программа "Будь здоров, дошкольник", "ТЦ Сфера", 2015 Степаненкова Э. Я. Методика физического воспитания. –М.,2005 М.Н.Кузнецова Оздоровление детей в детском саду, М.:Айрис пресс, 2008 Л.В.Гаврючина Здоровьесберегающие технологии в ДОУ, М."ТЦ Сфера", 2010 Т.А. Тарасова, Л.С. Власова Я и мое здоровье ,М."Школьная пресса", 2008

### 3.5. Условия реализации Программы

Тип оборудования	Наименование	Размеры, масса	Кол-во на группу
Для ходьбы, бега, равновесия	Балансиры разного типа		2
	Доска с ребристой поверхностью	Длина 150 см Ширина 20 см Высота 3 см	2
	Дорожка-балансир (лестница веревочная напольная)	Длина 23 см Ширина 33 см Диаметр реек 5 см	1
	Дорожка-змейка (канат)	Длина 200 см Диаметр 6 см	2
	Коврик массажный	50x150 см	3
	Модуль мягкий (комплект из 6-8 сегментов)		1
	Скамейка гимнастическая	Длина 200-300 см Ширина 24 см Высота 25, 30, 40 см	1
	Гимнастический набор: обручи, рейки, палки, подставки,		2
	Конус с отверстиями		4
	Скакалка короткая	Длина 120-150 см	6
Для катания, бросания, ловли	Кегли (набор)		2
	Кольцеброс (набор)		2
	Мешочек с грузом малый	Масса 150-200 г	5
	Мяч для мини-баскетбола	18-20 см	2
	Мяч для массажа	Диаметр 6-7 см, 10 см	10

	Баскетбольные щиты с кольцами		2
Для ползания и лазанья	Дуга большая	Высота 50 см, Ширина 50 см	2
	Дуга малая	Высота 30-40 см, Ширина 50 см	2
	Канат гладкий	270-300 см	2
	Дуга средняя	Высота-	2
	Лестница веревочная	Длина 270-300 см Ширина 40 см Диаметр перекладин 3 см	1
	Гимнастические лестницы		3
Атрибуты для ОРУ	Флажки		30
	Мячи-массажеры		1
	Мяч малый	6-8 см	17
	Мяч средний	12 см	30
	Мяч большой	25 см	10
	Обруч малый	Диаметр 54-60 см	10
	Султанчики		40