государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа № 19 им. Героя России Алексея Кириллина города Сызрани городского округа Сызрань Самарской области
структурное подразделение «Детский сад № 55», реализующее общеобразовательные программы дошкольного образования

рассмотрена и рекомендована
на методическом совете

протокол № 1 от «28» июля 2023г.

УТВЕРЖДЕНА
и.о. директора ГБОУ СОШ № 19 г.Сызрани
_____ О.М. Ковальчук
приказ № 301-ОД от «31» июля 2023г.

Дополнительная образовательная программа социально-гуманитарной направленности «Здравствуй!»

Возраст детей: 5 – 6 лет
Срок реализации: 1 год (36 часов)

Разработал:
Педагог дополнительного образования
СП «Детский сад № 55» ГБОУ СОШ № 19 г. Сызрани
Лямина Е.В.

СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п		стр.
1.	Краткая аннотация.	3
2.	Пояснительная записка.	3
2.1.	Направленность программы.	4
2.2.	Актуальность программы.	4
2.3.	Цель программы.	4
2.4.	Задачи программы.	4
2.5.	Возраст обучающихся.	5
2.6.	Сроки реализации.	5
2.7.	Формы организации деятельности.	5
2.8.	Формы обучения.	7
2.9.	Режим занятий.	7
2.10.	Ожидаемые результаты.	7
2.11.	Критерии оценки достижения планируемых результатов.	8
2.12.	Диагностика усвоения программного материала.	9
2.13.	Формы подведения итогов.	10
3.	Учебно-тематический план.	11
4.	Содержание программы. Перспективный план работы по формированию мотивации здоровья для детей старшего дошкольного возраста.	12
5.	Ресурсное обеспечение программы.	21
6.	Список литературы и интернет-ресурсов.	22

1. КРАТКАЯ АННОТАЦИЯ.

Программа «Здравствуй!» – одна из форм работы по укреплению психологического и физического здоровья дошкольников. Данная программа дополнительного образования составлена на основе оздоровительно-развивающей программы М. Лазарева «Здравствуй!».

В программу входят не только оздоровительные, но и познавательные элементы, способствующие воспитанию личности ребенка. При этом содержание программы, включающее в себя обширный сказочный материал, отражает и формирует внутренние потребности физиологического, психического и личностного роста детей. С целью реализации главных идей программы основное внимание уделено сохранению естественности психического развития ребенка, построению прочного фундамента жизнеутверждающей, созидающей и творческой личности. У ребенка-дошкольника формируется позиция признания ценности здоровья, что позволяет кардинально перестроить мотивационное ядро личности, создать систему установок на здравосозидание, не только по отношению к собственному «Я», но и по отношению к миру.

2. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Дополнительная образовательная программа «Здравствуй!» разработана на основе:

- Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепции развития дополнительного образования детей (утв. Распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р);
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным

программам».

Направленность программы – социально-гуманитарная.

Актуальность. Важнейшей социальной задачей цивилизованного общества является укрепление здоровья и обеспечение гармоничного развития подрастающего поколения. Здоровье детей является одним из основополагающих ценностей образования на современном этапе. Термин «здоровье», определяется как «состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов». Состояние психического и физического здоровья детей определяет будущее нашей страны. Предупреждение нервно-психических нарушений, сохранение и укрепление здоровья требует усилий многих ведомств, организаций, слоев общества, в том числе – системы образования. В рамках системы образования здоровье и, в частности, психическое здоровье воспитанников, важно рассматривать, прежде всего, как воспитательно - образовательную категорию в контексте проблем воспитания, обучения и психического развития. Введение стандартов нового поколения предъявляет повышение требования к содержанию и организации обучения и воспитания, к необходимости поиска новых, более эффективных психолого-педагогических подходов.

Цель программы: организовать оздоровительную работу, связанную с формированием мотивации здоровья и поведенческих навыков здорового образа жизни дошкольников.

Задачи программы:

- Формировать у детей цельные представления о себе как о члене семьи.
- Знать основные части тела.
- Научить осознанно подходить к питанию, знать отличие полезных и вредных продуктов.
- Обучить детей способам профилактики инфекционных заболеваний и основным гигиеническим навыкам.
- Научить детей петь и хорошо говорить.
- Развивать умение следить за своей речью, не произносить плохих слов.

- Укреплять здоровье дошкольников.
- Повышать общую подвижность ребенка и произвольную регуляцию движений.
- Воспитывать у детей мотивированную заинтересованность быть здоровым.

Возраст обучающихся. Программа предназначена для детей 5-6 лет.

Сроки освоения. Срок реализации программы 1 год.

Формы организации деятельности:

Основной формой организации образовательной деятельности являются занятия.

Занятие по дополнительной образовательной программе «Здравствуй!» включают в себя:

1. Урок здоровья — 5-7 минут.
2. Вокально-двигательный фрагмент музыкального занятия — 3-5 минут.
3. Цветомузыкальный фрагмент занятия по изобразительной деятельности — 5-7 минут.
4. Вокально-двигательный фрагмент занятия по физкультуре — 5 минут.
5. Звукодвигательные пятиминутки.
6. Вокальные пятиминутки.

Дополнительно на занятиях применяются такие упражнения:

- гимнастика для глаз;
- общеразвивающие упражнения;
- массаж или самомассаж (спины, рук, ног);
- фонопедические упражнения;
- коммуникативные игры;
- упражнения для коррекции осанки;
- подвижные игры;
- пальчиковые игры;
- речевые игры с музыкальными инструментами;
- психогимнастические этюды;

- физкультминутки;
- психологические, дыхательные упражнения.

Занятия подразделяются по типам – основной тип и дополнительные типы. Любое занятие имеет свой сюжет, в котором принимают участие сказочные персонажи.

Основной тип. Содержит познавательный материал в виде сказок о здоровье в сочетании с практическими заданиями, которые определяют минимальное время, необходимое для обучения. Большое внимание на этом занятии уделяется музыкальному материалу.

Дополнительные типы.

Музыкальный. Предполагает пение музыкального материала — песен и звуковых упражнений.

Изобразительный. Предусматривает визуализацию разученного материала в виде рисунков и путем изготовления пособий.

Двигательный. Включает материал для закрепления и развития двигательных навыков ребенка.

Факультативный тип. Дает дополнительную информацию, закрепляющую навыки поведения; повторяет материал, изученный на предыдущих занятиях. Могут быть организованы праздники и праздничные игры. В основу каждого оздоровительного занятия положен вокально-речевой тренинг, сопровождаемый нагрузкой на одну или несколько функциональных сфер (дыхательную, двигательную, психоэмоциональную).

Структурно материал программы представлен в виде модели цветка здоровья, каждый лепесток которого — это одна из сфер жизнедеятельности ребенка. Каждый лепесток, являясь отдельной темой, изучается в течение целого месяца. Таким образом, за учебный год (с *сентября по май)* дети осваивают все основные темы программы и закрепляют их *в мае* на Празднике здоровья «ЗДРАВИАДЕ».

Материал дополнительной образовательной программы затрагивает психоэмоциональную сферу, расширяет кругозор детей, развивает их как физически, так и эстетически. Особую роль в программе играет музыка, которая

является не дополнительным материалом, а интегральной основой всей работы, позволяющей организовать межфункциональный тренинг организма ребенка. В программе учитываются особенности воздействия психологических факторов (эмоции, мотивация и самосознание) на физическое здоровье; учитывается, что главным физическим фактором, наиболее тесно связанным с психологическими и одновременно наиболее важным для жизнедеятельности организма, является дыхание.

В связи с этим применяется метод музыкальной психорегуляции дыхания, предполагающий постоянный дозированный эмоционально-дыхательно-двигательный тренинг ребенка в течение всего года. Для осуществления данного метода на тематическом «оздоровительном занятии» используются специально написанные песни (вокальные номера) для программы «Здравствуй» М.Лазарева.

Форма обучения: очная.

Режим занятий: один раз в неделю продолжительностью 25 минут во второй половине дня. Общее количество часов – 36 часов.

Ожидаемые результаты:

Ребенок должен знать или иметь представление:

- о пользе утренней зарядки;
- о влиянии солнечных лучей на здоровье;
- о режиме дня;
- о пользе закаливания;
- о ценности своего здоровья;
- о своей ценности и значимости;
- о ценности и значимости других людей;
- о правилах вежливости;
- о правилах ухода за зубами;
- о функциях носа;

Ребенок должен уметь:

- раскрашивать картины, рисунки с образами здоровья, камни;
- делать аппликации;
- наклеивать фотографии (цветок семьи);

- подражать движениям животных;
- прыгать по дорожке с намеченными точками (кочками);
- выполнять разогревающий массаж ладоней;
- вежливо разговаривать;
- правильно и регулярно чистить зубы;
- делать дыхательную зарядку (звуковые дыхательные упражнения, дыхательный настрой);
- дышать ритмично во время пения;
- вовремя и правильно мыть руки;
- правильно пользоваться расческой;
- проводить закаливающие процедуры.

Также планируется:

- уменьшение факторов риска, которые приводят нарушению психологического и физического здоровья дошкольников;
- эмоциональное благополучие ребенка в ДОО;
- развитие коммуникативных навыков и творческих способностей;
- формирование комфортной образовательной среды;
- уменьшение количества заболеваний (ОРВИ, бронхолегочные заболевания, плоскостопие).

Критерии оценки достижения планируемых результатов:

- отслеживание результата (наблюдение, диагностика);
- результаты продуктивной деятельности детей.

ДИАГНОСТИКА УСВОЕНИЯ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА.

Тема	Задачи	Примечания	Шифр
«Волшебное зеркальце»	1. Знает, что от хороших или плохих слов зависит здоровье. 2. Знает основные части тела. 3. Имеет представление о том, как наше тело нам служит и помогает нам жить. Что оно может? 4. Знает и называет первого учителя здоровья – сына Солнца – Яника. Знает какого он цвета, его камень, как можно его вызвать. 5. Имеет представление о Стране болезней и о Стране здоровья. Знает кто там живёт, чем Здоровички и Фырки отличаются друг от друга, их цвета и камни. 6. Может пропеть мотив здоровья «Свет мой, зеркальце».	Игра «Моё тело» (дышать, есть, пить, думать, говорить, двигаться). «Песенка Здрасика», «Песенка Фырки».	1.1 1.2 1.3 1.4 1.5 1.6
«Целебные звуки»	1.Знает основные звуки своего родного языка. 2. Знает какие звуки целебные, при каких болезнях помогают звуки: «в», «з», «ж», «н», «тр» и другие. 3. Знает второго учителя здоровья – дочь Музыки – Виту. Знает её цвет и камень. 4. Может пропеть мотив здоровья «Целебные звуки».	«Музыкальный алфавит». Серия звуковых упражнений.	2.1 2.2 2.3 2.4
«Чудо-нос»	1. Знает третьего учителя здоровья – сына Воздуха – Йоника, его цвет и камень. 2. Имеет представление о том, что дыхание – основа жизни; что нос нужен не только для воздуха, но и для запаха. 3. Знает три правила правильного дыхания. 4. Может пропеть мотив здоровья «Чудо-нос».		3.1 3.2 3.3 3.4

«Весёлые движения»	1. Знает семь двигательных качеств. 2. Умеет имитировать движения животных. 3. Знает четвертого учителя здоровья – сына Огня – Огника, его цвет и камень. 4. Может пропеть мотив здоровья «Весёлые движения».	*Упражнения:* «Слон», «Заяц», «Котёнок», «Лошадки», «Кузнечик», «Обезьянка», «Змея».	4.1 4.2 4.3 4.4
«Вода и мыло»	1. Имеет представление о том, что такое микробы. 2. Знает прямой и непрямой путь передачи инфекции. 3. Знает пятого учителя здоровья – сына Воды – Гидроника, его цвет и камень. 4. Может пропеть мотив здоровья «Вода и мыло».		5.1 5.2 5.3 5.4
«Полезная еда»	1. Имеет представление о «полезных» и «вредных» продуктах. 2. Знает, как ухаживать за своими зубами. 3. Знает шестого учителя здоровья – сына Растений – Ростика, его цвет и камень. 4. Может пропеть мотив здоровья «Полезная еда».	Десять способов проникновения микробов в наш организм.	6.1 6.2 6.3 6.4
«Моя семья»	1. Имеет цельное представление о семье. 2. Знает правила здоровья. 3. Знает простые правила массажа. 4. Знает седьмого учителя здоровья – сына Земли – Орсика, его цвет и камень. 5. Может пропеть мотив здоровья «Цветок здоровья».		7.1 7.2 7.3 7.4 7.5

Форма подведения итогов. Итогом детской деятельности становится участие детей в физкультурно-оздоровительных развлечениях и досугах (Праздник здоровья).

3. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.

Месяц	Тема	Темы недели				Количество часов	
		1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	В неделю	В месяц
Сентябрь	«Мое здоровье»	Здрасик и Фырка	Домик здоровья	Осенняя Здравиада	Хочу быть здоровым	1	4
Октябрь	«Волшебное зеркальце»	Появление Яника	Волшебство достоинства	Волшебство мужества	Защита слабых	1	4
Ноябрь	«Целебные звуки»	Появление Виты	Волшебство исцеления голоса	Волшебство правильной речи	Волшебство приветствия	1	4
Декабрь	«Чудо-нос»	Появление Ионика	Волшебство голосового дыхания	Волшебство долгого звука	Волшебство сильного выдоха	1	4
Январь	«Веселые движения»	Появление Огника	Волшебство движения	Волшебство огня	Волшебство силы и самостоятельности	1	4
Февраль	«Вода и мыло»	Появление Гидроника	Волшебство чистых рук	Волшебство личных вещей	Волшебство закаливания	1	4
Март	«Полезная еда»	Появление Ростика	Волшебство витаминов	Волшебство зубной щетки	Волшебство полезной каши	1	4
Апрель	«Моя семья»	Появление Орсика	Волшебство ритмов дня	Волшебство вежливости	Волшебство общения	1	4
Май	«Хочу расти здоровым»	Диагностика	Земля-планета здоровья	Моя диагностика	Весенняя здравиада	1	4
Итого						**9**	**36**

4. Содержание программы. Перспективный план работы по формированию мотивации здоровья для детей старшего дошкольного возраста.

Дата	Оздоровительное занятие	Виды деятельности на занятии кружка, в совместной с воспитателем деятельности и в самостоятельной деятельности детей	Работа с родителями
Сентябрь		**Вводная тема «Мое здоровье»**	
1 неделя	**Тема: «Здрасик и Фырка»** *Задачи:* Познакомить детей с новыми сказочным персонажем. Развивать творческую активность детей в драматизации фрагментов сказки о здоровье. Формировать мотивацию к диагностическим мероприятиям. Воспитывать интерес к урокам здоровья.	- рассказ педагога о здоровье, значимости для полноценной жизни человека; - прослушивание и разучивание песенок «Песенка Здрасика», «Песенка Фырки»; - физиогномика (сравнение масок).	- консультация «Оздоровительно-развивающая работа с детьми в детском саду и дома».
2 неделя	**Тема: «Домик здоровья»** *Задачи:* Продолжать формировать мотивацию здорового образа жизни. Воспитывать интерес и желание участвовать в соревновательной деятельности.	- разучивание и исполнение «Песенки Здрасика»; - психогимнастика «Веселый и грустный»; - загадки о человеке и частях его тела; - д/и «Назови части тела»; - экскурсия в медицинский кабинет и рассказ медсестры о методах диагностики здоровья детей и ведению документации по каждому ребенку.	- анкетирование и опрос родителей «Работаем вместе с детским садом, заботясь о здоровье ребенка».
3 неделя	**Тема: «Осенняя Здравиада»** *Задачи:* Формировать у детей мотивацию здорового образа жизни. Помочь детям продемонстрировать навыки здорового образа жизни, свои психологические и физиологические возможности.	- коммуникативные игры: «Иногда не получается»; «Что делать, если…» (на позитивный настрой); - конструирование «Цветные домики здоровья»; - п/и «Найди свой домик», «Веселые перебежки».	- консультации по проблемам семейной диагностики; - чтение энциклопедий о здоровом образе жизни.
4 неделя	**Тема: «Хочу быть здоровым»** *Задачи:* Обобщение знаний детей о том, для чего нужны занятия физкультурой и спортом, как нужно укреплять свое здоровье.	- беседа о пользе занятий физкультурой; - подвижные игры; - рисование в альбомах «Моя диагностика».	- презентация «Что мы узнали о здоровье».

Октябрь	**Тема 1. «Волшебное зеркальце»**		
1 неделя	**Тема: «Появление Яника»** *Задачи:* Научить детей любить себя и свой организм, окружающих людей, знакомить с разнообразием цветов окружающего мира, с техникой цветового психологического настроя.	- сказка «Приключение Яника»; -мотив здоровья «Свет мой, зеркальце, скажи»; - рисование красками своего настроения; - игры «Самое дорогое на свете», «Мое тело»; - рассказ о целебном действии цвета.	- семейные игры «Мое настроение».
2 неделя	**Тема: « Волшебство достоинства»** *Задачи:* Познакомить детей с понятием «достоинство». Выяснить представление детей о взаимоотношениях в семье и с окружающими.	- коммуникативные игры на формирование мотивов положительной оценки себя: «Скажу себе комплимент», «Я – дороже всех на свете», «Кто у нас хороший»; - п/игра «Что такое хорошо и что такое плохо»; - психогимнастика «Я и другие», «Что мне нравится», «Мы такие разные».	- индивидуальные беседы с родителями по коррекции семейных взаимоотношений по результатам опроса детей.
3 неделя	**Тема: «Волшебство мужества»** *Задачи:* Уточнить представления детей о значении мужества в жизни человека. Развивать способность чувствовать и понимать других людей. Воспитывать бережное и заботливое отношение к другим людям.	- разучивание и исполнение песен «Плакса», «Трусишка»; - коммуникативные игры на развитие способности чувствовать и принимать других людей; - подвижные игры на внимание; -цветовая медитация.	- информация на родительскую доску «Неделя здоровья в детском саду».
4 неделя	**Тема: «Защита слабых»** *Задачи:* Развивать способность контролировать себя, следить за соблюдением правил. Воспитывать культуру поведения.	-сказка о грубости, пение песни «Однажды»; -сказка о жадности, пение песни «Жадина»; - подвижные игры: «Помоги товарищу», «Самый сильный защитник».	- индивидуальные беседы с родителями «Правила поведения в вашей семье».

Ноябрь	**Тема 2. «Целебные звуки»**		
1 неделя	**Тема: «Появление Виты»** *Задачи:* Познакомить с целебным воздействием звуков на здоровье. Развивать фантазию, воображение детей. Воспитывать радостное позитивное восприятие окружающего мира.	- пение песни «Музыка здравствуй!» - мотив здоровья «Целебные звуки»; - серии звуковых упражнений; - звуковые игры «Тихий и громкий голос».	- консультация «Воспитываем, играя и шутя!» - семейное развлечение для детей и родителей «Как нам вместе весело!»
2 неделя	**Тема: «Волшебство исцеления голоса»** *Задачи:* Учить детей красиво петь и говорить. Поддерживать желание беречь голос. Развивать уверенность в себе, чувство успешности. Воспитывать произвольность поведения.	- исполнение песенной программы «Гласные – согласные»; - скульптурно – импровизационная игра «Буквы алфавита»; - чтение стихотворение А, Барто «Как хорошо уметь читать», «Приставалочка».	- совместное выполнение задания в рабочей тетради.
3 неделя	**Тема: «Волшебство правильной речи»** *Задачи*: Развивать правильную речь, внимание, память. Познакомить детей со способами тренировки речи (скороговорки, чистоговорки), объяснить их значение, упражнять детей в выполнении практических заданий на развитие речи.	- беседа «Вспоминаем, как мы помогали Фырке стать здоровым»; - игра «Здоровячок и хлюпик»; - психогимнастика «Море», «Волны»; - двигательные игры и упражнения «Запомни и повтори», «Веселые человечки».	- тренировать детей в применении практических приемов тренировки памяти: запись на магнитофон стихов и песен с последующим их прослушиванием.
4 неделя	**Тема: «Волшебство приветствия»** *Задачи:* Формировать уверенность в победе добра над злом. Рассказать детям о вежливости. Воспитывать желание быть вежливым, уважительно относиться друг к другу и взрослым.	- ролевая сценка «Здрасик и Фырка»; - лепка из пластилина «Семитоник -чудоцвет», - игра «Волшебство приветствия»; - двигательные и импровизационные этюды на развитие красоты и выразительности движений.	- Консультация «Как правильно воспитывать мальчиков и девочек».

Декабрь	Тема 3. «Чудо-нос»		
1 неделя	**Тема: «Появление Ионика»** *Задачи:* Работать над улучшением функции внешнего дыхания детей. Учить детей работать над собой, осваивать дыхательные игры, три правила дыхания. Развивать фантазию и воображение, способность мечтать.	- мотив здоровья «Чудо – нос»; - цветомузыкальная гимнастика «Цветок здоровья»; - сказка «Приключение Ионика»; - дыхательная медитация; - дыхательные игры «Охота», «Приятный запах», «Ныряние»; - пение песни «Паровоз».	- прогулки со спортивными играми, привлечение детей к активному отдыху с родителями.
2 неделя	**Тема: «Волшебство голосового дыхания»** *Задачи:* Продолжать развивать дыхательную систему детей. Увеличить количество упражнений по звуковой дыхательной гимнастике. Формировать мотивацию здоровья. Воспитывать привычку здорового дыхания. Расширять знания детей о дыхании.	- д/и «Мое здоровье»; - чтение стихотворения С. Маршака «Мороженое»; - импровизации на тему «Что когда бывает»; - рисование «Страна болезней и страна здоровья»; - п/и «Угадай фигуру», «Море волнуется».	- совместное выполнение задания.
3 неделя	**Тема: «Волшебство долгого звука»** *Задачи:* Продолжать развивать дыхательную систему детей. Увеличить количество упражнений по звуковой дыхательной гимнастике. Формировать мотивацию здоровья. Воспитывать привычку здорового дыхания.	- творческие этюды «Плохая погода», «Солнышко и дождик», «Погода изменилась»; - слушание классической музыки, релаксационные упражнения; - цветомузыкальная гимнастика.	- консультация для пап «Роль мужчины в жизни ребенка».
4 неделя	**Тема: «Волшебство сильного выдоха»** *Задачи:* Воспитывать привычку здорового дыхания. Улучшить функцию внешнего дыхания детей.	- дыхательные гимнастики по выбору детей; - игровое упражнение «Научи меня, пожалуйста» - упражнения на речевое дыхание; - д/и «надуваем шарик».	- выполнение задания в рабочих тетрадях.

Январь	**Тема 4. «Веселые движения»**		
1 неделя	**Тема: «Появление Огника»** *Задачи:* Формировать мотивацию здоровья. Воспитывать интерес к физической активности, осознанное отношение к движениям.	- чтение сказки «Приключение Огника»; - разучивание и исполнение «Песенки Огника»; - подвижные игры на развитие чувства ритма; - рисование музыки по желанию и настроению детей; -мотив здоровья «Веселые движения».	- индивидуальные беседы с родителями по результатам диагностики детей.
2 неделя	**Тема: «Волшебство движения»** *Задачи:* Уточнить представление детей о пользе занятий физкультурой и их влиянии на здоровье. Развивать спортивные игровые умения, владение мячом.	- прослушивание и разучивание песни «Зоопарк»; -двигательная импровизация под песенную программу «Веселые движения»; - д/и «Собери картинку со спортивными играми».	- индивидуальные консультации по ознакомлению с видами спортивных секций округа «Куда записать ребенка».
3 неделя	**Тема: «Волшебство огня»** *Задачи:* Познакомить детей с правилами пожарной безопасности. Развивать умение ориентироваться в сложной ситуации. Воспитывать безопасное поведение в сложной ситуации.	- прослушивание и разучивание «Песенки Огника»; - подвижные игры «Веселые перебежки»; - рисование «Огонь».	-информация на родительскую доску «Один дома».
4 неделя	**Тема: «Волшебство силы и самостоятельности»** *Задачи:* Развивать у детей уверенность в своих силах, чувство собственного достоинства. Продолжать формировать умение самостоятельно следить за своим внешним видом.	- беседа о том, что каждый ребенок индивидуален, но все должны быть самостоятельны, соблюдать правила ухода за своим внешним видом; - подвижные игры: «Самый сильный», «Кто быстрее соберется на прогулку», «Помоги Кате накрыть на стол». - пение песенки «Щетка и расческа».	- совместное выполнение задания в рабочей тетради.

Февраль	**Тема 5. «Вода и мыло»**		
1 неделя	**Тема: «Появление Гидроника»** *Задачи:* Продолжать формировать позитивное отношение к гигиеническим процедурам. Закрепить правила пользования предметами личной гигиены. Воспитывать бережное отношение к своему здоровью.	- сказка «Приключение Гидроника»; - мотив здоровья «Вода и мыло»; - пение песни «Микробы»; - соревновательные игры «Кто дальше, выше и быстрее»; - сказка «Сахарные ногти».	- открытые уроки здоровья; - практические упражнения «Моем руки правильно».
2 неделя	**Тема: « Волшебство чистых рук»** *Задачи:* Формировать у детей стойкую привычку мыть руки, негативное отношение к привычке грызть ногти. Познакомить с правилами защиты организма от микробов. Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью, желание быть здоровым, активно включаться в деятельность по сохранению и укреплению своего здоровья.	- ролевые сценки по сказке «Сахарные ногти»; - исполнение песенной программы «Песенка Фрица»; - беседа о проникновении микробов в организм; - двигательные импровизационные этюды «Я – микроб», «Защищайся»; - фотовыставка «Мы – здоровые ребята»; - правила защиты от микробов.	- Круглый стол с обсуждением «10 способов проникновения микробов в наш организм и 10 способов борьбы с ними».
3 неделя	**Тема: «Волшебство личных вещей»** *Задачи:* Закреплять у детей знания о правилах защиты организма от микробов. Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью, желание быть здоровым, активно включаться в деятельность по сохранению и укреплению своего здоровья.	- разучивание и исполнение песни «Зубная щетка и расческа»; - изготовление и ходьба по массажным коврикам; - пропевание песенки с массажными движениями «Рельсы – шпалы»; - беседа о настроении «Что ты любишь делать больше всего»; - рисование на тему «Моя любимая игрушка».	- беседа с родителями о способах изготовления массажных ковриков для оздоровления.
4 неделя	**Тема: «Волшебство закаливания»** *Задачи:* Познакомить детей с основными способами закаливания, профилактики и лечения простудных заболеваний. Развивать творческую активность. Формировать привычку к здоровому образу жизни, осознанное отношение к своему здоровью.	- беседа о влиянии на здоровье закаливания; - разучивание нового комплекса оздоровительных мероприятий «Веселые перебежки»; - коммуникативные игры на развитие способности слышать другого человека; - разучивание и исполнение песни «Холодная водичка»	- посещение уроков здоровья и музыкальных занятий.

Март	**Тема 6. «Полезная еда»**		
1 неделя	**Тема: «Появление Ростика»** *Задачи:* Расширять кругозор детей в области питания. Формировать мотивацию здоровья. Уточнить представления детей о полезной и не очень полезной пищи. Воспитывать стремление к самоограничению не очень полезных продуктов, осознанное отношение к питанию.	- сказка «Приключение Ростика»; - мотив здоровья «Ням – ням»; - «Вкусные задачки» (проблемные ситуации, связанные с едой»); - дидактические игры «Полезно и не очень», «Семь витаминов»; - пение песен «Вредная еда», «Зубы, зубы»; - игра «Еда для здоровичков и хлюпиков».	- совместное выполнение задания в тетради.
2 неделя	**Тема: «Волшебство витаминов»** *Задачи:* Учить детей осознанно подходить к своему питанию, самостоятельно организовывать принятие пищи по правилам этикета.	- разучивание и исполнение «Витаминной песенки»; -дидактическая игра «Полезно и не очень»; - д/и «Кому что нужно», «Определи на вкус»; - дыхательная гимнастика «Какой приятный запах»; - работа с наглядным пособием «Фрукты и овощи»; - коллективная аппликация «Полезная еда».	- встреча с интересным человеком (пригласить на праздник питания маму с рассказом о том, что она любит готовить дома).
3 неделя	**Тема: «Волшебство зубной щетки»** *Задачи:* Воспитывать у детей интерес к своему здоровью, желание поддерживать его, беречь зубы. Познакомить детей с причинами заболеваний зубов.	- разучивание и исполнение песни «Мистер Кариес; - беседа с детьми «Как ухаживать за зубами»; - двигательные игры на развитие внимания и ловкости; - пение песенки «Семь нот здоровья».	- выполнение заданий в рабочей тетради; - советы по уходу за зубами.
4 неделя	**Тема: «Волшебство полезной каши»** *Задачи:* Воспитывать интерес к питанию и осознанное отношение к выбору продуктов**.** Способствовать активному включению детей в деятельность по собственному оздоровлению.	- беседа с детьми «Полезная каша»; - пение песенки «Детский сад»; - игры «Кто быстрее сварит кашу?», «Накорми куклу кашей».	- закаливающие мероприятия, - встреча с врачом педиатром на тему: «Период повышенной заболеваемости, что делать?»

Апрель	Тема 7. «Моя семья»		
1 неделя	**Тема: «Появление Орсика»** *Задачи:* Развивать творческую активность, воображение и фантазию при сочинении стихов и песен. Продолжать формировать мотивацию здоровья. Воспитывать положительное отношение к урокам здоровья.	- сказка «Приключение Орсика»; - мотив здоровья «Цветок здоровья»; - пение песни «Урок здоровья»; - массаж «Крапива», природный массаж; - сказка «Хохотунчик».	- объявить родителям о предстоящем конкурсе «Как меня зовут» на лучшее стихотворение о своем имени; - предложить попробовать сочинить вместе с детьми стихи о своих именах.
2 неделя	**Тема: «Волшебство ритмов дня»** *Задачи:* Познакомить с приемами вибрационного массажа. Воспитывать положительное отношение к оздоровительным процедурам. Вызвать желание ходить по массажным коврикам. Способствовать формированию осознанного отношения к оздоровительным процедурам.	- имитационные игры и упражнения по сказке «Колобок»; - музыкальные игры на различение интонирования звуков в соответствии с характером персонажей сказки «Колобок».	- индивидуальные беседы с родителями о соблюдении режима дня в выходные и праздничные дни.
3 неделя	**Тема: «Волшебство вежливости»** *Задачи:* Воспитывать вежливое и заботливое отношение к окружающим.	- п/и «Домики здоровья», «Помоги товарищу»; - рисование и лепка на тему «Больница»; - речевая игра «Вежливое слово».	- предложить родителям совместно с детьми придумать как можно больше вежливых слов.
4 неделя	**Тема: «Волшебство общения»** *Задачи:* Учить детей умению корректно общаться. Прививать навыки хорошего поведения. Развивать фантазию и воображение детей.	- разучивание и исполнение песенки «Грубый мальчик»; - изготовление звукового пособия «Шуршалки»; - прослушивание аудиозаписи «Колыбельные» в исполнении В. Толкуновой; - речевые игры («Подскажи словечко», «Назови правильно».	- консультация «Что почитать ребенку».

Май	Заключительная тема «Хочу расти здоровым»		
1 неделя	**Тема: «Диагностика»** *Задачи:* Повторить оздоровительные направления, по которым формируется здоровье. Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью, желание активно включаться в деятельность по собственному оздоровлению.	- исполнение песенной программы «Звездная музыка»; - обобщающие индивидуальные беседы о правилах здорового поведения; - двигательные игры и импровизации «Здоровячки и хлюпики».	- практикум «Как сохранить свое здоровье в современной жизни, помочь себе и своему ребенку».
2 неделя	**Тема: «Земля – планета здоровья»** *Задачи:* Обобщить представление детей об основных направлениях оздоровления собственного организма через образы здоровячков. Повторить практические упражнения по сохранению и укреплению своего здоровья. Воспитывать желание активно включаться в деятельность по собственному оздоровлению.	- разучивание и исполнение песни «Семь нот здоровья»; - рисование и аппликация на тему «Мой цветок здоровья»; - двигательные игры на развитие самоконтроля и самооценки.	- анкетирование родителей «Работа детского сада по оздоровлению детей».
3 неделя	**Тема: «Моя диагностика»** *Задачи:* Провести заключительное тестирование детей по Шкале здоровья и Диагностическому стандарту. Воспитывать положительное отношение к оздоровительным мероприятиям.	- диагностические игры и упражнения «Водолаз», «Коровы», «Волк и поросята»; - сбор информации по проекту «Здоровым каждый должен стать!» - рассматривание фотографий в альбоме «Здоровье нашей группы»; - слушание музыки классического исполнения.	- подготовка совместного с детьми выступления на тему «Цветок здоровья нашей семьи»; -фотографирование режимных моментов в семье.
4 неделя	**Тема: «Весенняя Здравиада»** *Задачи:* В игровой форме закрепить знания детей об основных составляющих здорового образа жизни, о том, что каждый может делать для своего здоровья. Развивать соревновательный мотив. Формировать социальную мотивацию здоровья. Воспитывать осознанное отношение к своим достижениям в области оздоровления.	- проведение тестов диагностики детей в игровой форме; - фотографирование детей в режимные моменты, - имитационные игры и упражнения.	- семейная диагностика и семейные игры здоровья.

5. РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.

Куклы (маски): Здрасик, Фырка, Огник, Орсик, Яник, Гидроник, Ростик, Ионик, Вита.
Записи музыкальных произведений по программе М. Лазарева «Здравствуй!»
Физкультурно – спортивное оборудование для подвижных игр и упражнений.
Рабочие тетради здоровья по программе М. Лазарева «Здравствуй!»
Альбомы, изобразительные средства и материалы

6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

- Оздоровительно-развивающая программа «Здравствуй!» М.Л. Лазарев – М, 2004г.
- Физическое воспитание в детском саду /Э.Я.Степаненкова – М.: Мозаика-синтез, 2004 г.
- Двигательная активность детей в детском саду /М.А.Рунова – М.,2000.г.
- Ознакомление с природой через движение /М.А.Рунова, А.В.Бутилова – М. Мозаика-синтез, 2006 г.
- Физкультура – это радость /Л.И.Сивачева 2001 г.

DN: O=ГБОУ СОШ 19 г. Сызрани, CN=Максименкова Наталья Владимировна, E= so_school19_szr@samara.edu.ru
Расположение: 00f9ba4741a9d00059
Дата: 2023.07.31 16:40:03+04'00'