

Информационная карта

Учреждение

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Центр детский эколого-биологический»

Детское объединение: «Неболейка»

Фамилия, имя, отчество педагога: Влас Алина Александровна

Наименование программы: «Неболейка»

Вид программы: экспериментальная

Продолжительность: 3 года

Возрастной диапазон: 4 – 8 лет

Образовательная область: естественнонаучная

Уровень освоения: ознакомительный, общекультурный

Формы организации образовательного процесса: коллективный, групповой, индивидуальный

При реализации программы (частично) применяется электронное обучение и дистанционные образовательные технологии.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	4 - 6
2. Учебно-тематическое планирование первого года обучения	7 - 9
3. Содержание программы первого года обучения	10 - 34
4. Учебно-тематическое планирование второго года обучения	35 - 38
5. Содержание программы второго года обучения	39 – 84
6. Учебно-тематическое планирование первого года обучения	85 - 89
7. Содержание программы третьего года обучения.....	90 - 144
8. Литература	145
9. Приложение	146

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Неболейка» разработана на основании Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» ФЗ-273 от 29.12.2012 (с изменениями и дополнениями), Концепцией развития дополнительного образования детей (№1726-р от 4.09.2014), в соответствии с приказом Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями от 05.09.2019 г. №470 и от 30.09.2020 г. №533), в соответствии с приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. №467 «Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей», в соответствии с приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. N 816 «Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ», Методических рекомендаций по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, направленных письмом Министерства просвещения РФ № ГД-39/04 (от 19.03.2020), с учетом главного направления деятельности ЦДЭБ – естественнонаучного, Уставом МБУ ДО «ЦДЭБ», Образовательной программой МБУ ДО «ЦДЭБ», локальным актом МБУ ДО «ЦДЭБ» «Положение о дистанционном обучении в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Центр детский эколого-биологический» (МБУ ДО «ЦДЭБ»).

Актуальность программы

Сохранение собственного здоровья — одна из основных обязанностей человека. Образ жизни человека, отношение к своему здоровью определяет здоровье будущих поколений. Воспитание культуры ведения здорового образа жизни должно стать основой здравого смысла в сохранении человеком своего здоровья, поведения и поступков.

Современное состояние общества, высочайшие темпы его развития предъявляют всё новые, более высокие требования к человеку и его здоровью. В ряду приоритетных ценностей человека здоровью безоговорочно отводится первостепенное значение. Данная программа разработана с учётом ***факторов, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья детей:***

- неблагоприятные социальные, экономические и экологические условия
- активно формируемые в младшем школьном возрасте комплексы знаний, установок, правил поведения, привычек
- особенности отношения обучающихся младшего школьного возраста к своему здоровью, что связано с отсутствием у детей опыта «нездоровья» (за исключением детей с серьёзными хроническими

заболеваниями) и восприятием ребёнком состояния болезни главным образом как ограничения свободы, неспособностью прогнозировать последствия своего отношения к здоровью.

Образовательная программа **актуальна и педагогически** целесообразна поскольку представляет комплекс знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья дошкольников и детей младшего школьного возраста.

Программа «Неболейка» разработана для детей 4 – 8 летнего возраста и рассчитана на 2 года обучения. Программа первого года обучения предусматривает 144 часа в год: занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа. На программу второго года обучения отводится 216 часов: занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа.

Направленность – естественнонаучная.

Вид программы – модифицированная. Основана на общеобразовательной программе дополнительного образования детей «Разноцветные нотки» автора Каменской Евгении Леонидовны г.Москва.

Уровень освоения – ознакомительный, общекультурный

Используемые формы организации образовательного процесса: коллективная, групповая, индивидуальная.

Виды занятий: практические, викторины, игры.

После изучения больших разделов проводятся итоговые занятия с использованием тестов, викторин.

Цель программы – формирование представлений об основах экологической культуры на примере экологически сообразного поведения в быту и природе, безопасного для человека и окружающей среды, о значимости сохранения, укрепления здоровья и навыков здорового образа жизни.

Задачи:

- формировать установки на ведение здорового образа жизни
- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья
- способствовать преодолению вредных привычек обучающимися средствами физической культуры и занятием спортом
- знакомить с правилами здорового питания
- вырабатывать негативное отношение к вредным привычкам (курению, алкоголю, наркотикам и другие психоактивным веществам)
- использовать оптимальные двигательные режимы для детей с учетом их возрастных, психологических и иных особенностей
- обучать элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации)
- формировать навыки позитивного коммуникативного общения
- формировать элементы ИТ-компетенций.

Отличительной особенностью, новизной данной образовательной программы является то, что в основе обучения лежит:

- индивидуально-дифференцированный подход - опираясь на индивидуальные особенности, педагог всесторонне развивает ребенка, планирует и прогнозирует его развитие;
- принцип сознательности и активности — нацеливает на формирование у обучающихся устойчивого интереса к познавательной деятельности;
- принцип активности — предполагает высокую степень самостоятельности, инициативы и творчества;
- принцип связи теории с практикой призывает настойчиво приучать обучающихся применять свои знания по формированию, сохранению и укреплению здоровья на практике, используя окружающую действительность не только как источник знаний, но и как место их практического применения.

Большое внимание уделяется принципу всестороннего и гармонического развития личности. Он содействует развитию психофизических способностей, двигательных умений и навыков, осуществляемых в единстве и направленных на всестороннее физическое, интеллектуальное, духовное, нравственное и эстетическое развитие личности ребенка.

Характеристика возрастных особенностей детей 4 - 6 летнего возраста

Ребёнок 4-6 лет стремится познать себя и другого человека как представителя общества, постепенно начинает осознавать связи и зависимости в социальном поведении и взаимоотношениях людей.

В 4-6 лет дошкольники совершают положительный нравственный выбор (преимущественно в воображаемом плане). Чаще начинают употреблять и более точный словарь для обозначения моральных понятий - вежливый, честный, заботливый и др.

Формируется возможность саморегуляции, т. е. дети начинают предъявлять к себе те требования, которые раньше предъявлялись им взрослыми. Так они могут, не отвлекаясь на более интересные дела, доводить до конца малопривлекательную работу (убирать игрушки, наводить порядок в комнате и т. п.). Это становится возможным благодаря осознанию детьми общепринятых норм и правил поведения и обязательности их выполнения. Ребенок эмоционально переживает не только оценку его поведения другими, но и соблюдение им самим норм и правил, соответствие его поведения своим морально-нравственным представлениям.

Происходят изменения в представлениях ребёнка о себе, оценки и мнение товарищей становятся для них существенными. Повышается избирательность и устойчивость взаимоотношений с ровесниками.

Формируется система первичной половой идентичности по существенным признакам (женские и мужские качества, особенности проявления чувств, эмоций, специфика поведения, внешности, профессии).

Повышаются возможности безопасности жизнедеятельности ребенка 4-6 лет. Это связано с ростом осознанности и произвольности поведения, преодолением эгоцентрической позиции (ребёнок становится способным встать на позицию другого).

Характеристика возрастных особенностей детей 7 - 8 летнего возраста

дети этого возраста очень подвижны, энергичны, но не могут вынести длительные периоды напряженной деятельности

появляется способность активного мышления

достаточно развита речь

хорошо запоминает факты и сведения, если они отвечают их интересам

начинает развиваться система оценок, но эмоции часто заслоняют объективность оценки

нравится участвовать в групповой деятельности, играх

Ожидаемые результаты

К концу **1 - ого года обучения** дети приобретают:

- знания о том, что все явления и процессы в природе оказывают как положительное, так и отрицательное воздействие на организм человека
- знания о своём здоровье и здоровом образе жизни человека
- навыки и потребности в выполнении утренней гимнастики и выполнения режима дня
- знания о правилах безопасного поведения в природе и дома
- навыки охраны личного здоровья и бережного отношения к здоровью окружающих
- называть разнообразные виды закаливания
- соблюдать правила безопасного поведения на дороге
- знать и называть основные правила гигиены
- объяснить понятие слова «здоровье»
- называть продукты питания, полезные для здоровья
- называть виды спорта
- соблюдать телефонный этикет

К концу **2 - ого года обучения** дети умеют:

- под руководством педагога выполнять упражнения самомассажа, пальчиковой гимнастики
- самостоятельно выполнять самомассаж, пальчиковую гимнастику
- четко под руководством педагога выполнять упражнения дыхательной гимнастики
- соблюдать правила безопасного поведения в транспорте, на дороге и дома
- элементарно заботиться о своем здоровье
- налаживать взаимоотношения со сверстниками
- оказать первую помощь пострадавшему и самопомощь

• **УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

• **I год обучения**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Дата
		всего	теория	практик а	
1	Раздел 1 «Здоровье – бесценный дар природы» (40 ч)				
1.1	<i>Введение в образовательную программу. Первичный контроль</i>	2	1	1	
1.2	<i>Что значит быть здоровым?</i>	2	1	1	
1.3	<i>Здоровье мое и моей семьи</i>	2	1	1	
1.4	<i>Откуда берутся болезни?</i>	2	1	1	
1.5	<i>Кто нас лечит?</i>	2	1	1	
1.6	<i>Безопасность при любой погоде</i>	2	1	1	
1.7	<i>Полезные и вредные привычки</i>	2	1	1	
1.8	<i>Волшебница Вода</i>	4	1	3	
1.9	<i>Органы чувств – верные помощники</i>	2	1	1	
1.10	<i>Праздник «Посвящение в экологи»</i>	2	-	2	
1.11	<i>Глаза. Правила бережного отношения к зрению</i>	2	1	1	
1.12	<i>Гимнастика для укрепления зрения</i>	4	1	3	
1.13	<i>Чтобы уши слышали</i>	2	1	1	
1.14	<i>Язык – мой умный помощник</i>	2	1	1	
1.15	<i>Наши зубы</i>	2	1	1	
1.16	<i>Что умеет наш нос?</i>	4	-	4	
1.17	<i>Праздник «Друзья Мойдодыра»</i>	2	-	2	
2	Раздел 2 «Движение – путь к здоровью»(32 ч)				
2.1	<i>Движение – свойство всего живого</i>	2	1	1	
2.2	<i>Физическая культура – кладовая жизни и источник здоровья</i>	2	1	1	
2.3	<i>Комплекс упражнений утренней гимнастики</i>	4	-	4	
2.4	<i>Упражнения, регулирующие мышечный тонус.</i>	2	-	2	
2.5	<i>Упражнения на развитие вестибулярного аппарата и чувства равновесия.</i>	4	1	3	
2.6	<i>Режим дня</i>	2	1	1	
2.7	<i>Подвижные игры</i>	4	1	3	
2.8	<i>Закрепление</i>	4	1	3	
2.9	<i>Промежуточный контроль</i>	2	-	2	
2.10	<i>Новогодний утренник</i>	2	-	2	
2.11	<i>Древние виды движений человека</i>	2	1	1	
2.12	<i>Итоговое занятие</i>	2	-	2	
3	Раздел 3 «Я и общество»(14 ч)				
3.1	<i>Что такое эмоции?</i>	2	1	1	
3.2	<i>Улыбнемся друг другу</i>	2	-	2	

3.3	<i>Правила пользования телефоном</i>	2	-	2	
3.4	<i>Правила уборки</i>	2	1	1	
3.5	<i>Мы идем в гости!</i>	2	-	2	
3.6	<i>Волшебные слова помогают быть здоровым!</i>	2	1	1	
3.7	<i>Итоговое занятия «Правила, обязательные для всех»</i>	2	-	2	
4	<i>Раздел 4 «Если хочешь быть здоров, закаляйся!» (48 ч)</i>				
4.1	<i>Что такое закаливание?</i>	2	1	1	
4.2	<i>Солнце – источник жизни</i>	2	1	1	
4.3	<i>Каким воздухом мы дышим?</i>	2	1	1	
4.4	<i>Дыхательная гимнастика</i>	4	2	2	
4.5	<i>Чистая вода – для хвори беда!</i>	4	1	3	
4.6	<i>Опасный лед</i>	2	-	2	
4.7	<i>Обморожение. Правила первой помощи</i>	4	1	3	
4.8	<i>Спортивные соревнования</i>	2	-	1	
4.9	<i>«Волшебные точки». Массаж биологически активных зон для профилактики простудных заболеваний</i>	4	1	3	
4.10	<i>«Волшебные точки». Массаж спины</i>	2	-	2	
4.11	<i>«Волшебные точки». Оздоровительный массаж всего тела</i>	2	-	2	
4.12	<i>«Волшебные точки». Массаж лица</i>	2	-	2	
4.13	<i>«Волшебные точки». Массаж ушей</i>	2	-	2	
4.14	<i>«Волшебные точки». Массаж рук и пальцев</i>	2	-	2	
4.15	<i>«Волшебные точки». Массаж ног</i>	2	-	2	
4.16	<i>Профилактика плоскостопия</i>	2	-	2	
4.17	<i>Гимнастика для ног</i>	2	-	2	
4.18	<i>Гимнастика для глаз</i>	4	-	4	
4.19	<i>Итоговое занятие</i>	2	-	2	
5					
5.1	<i>Что такое отходы и откуда они берутся?</i>	2	-	2	-
5.2	<i>Будь природе другом</i>	2	-	2	-
5.3	<i>Правила безопасного поведения в природе</i>	2	-	2	-
5.4	<i>Итоговый контроль</i>	2	-	2	-
5.5	<i>Итоговый фестиваль</i>	2	-	2	-
Итого часов		144	32	112	



• **IV. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

• **II год обучения**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов				Формы организации занятий	Формы аттестации, диагностики, контроля
		всего	теория	практика	индивидуальные занятия и консультации		
Раздел 1 «Я и мое здоровье» (38 ч)							
1.1	<i>Введение в образовательную программу. Первичный контроль</i>	2	1	1	-	практическое	
1.2	<i>Чистота – залог здоровья</i>	4	1	3	-	путешествие	
1.3	<i>Здоровый образ жизни – путь к счастью и долголетию</i>	2	1	1	-	практическое	
1.4	<i>Добрый доктор</i>	2	1	1	-	игра	
1.5	<i>Экскурсия в детскую поликлинику</i>	2	-	2		практическое	
1.6	<i>Почему мы бодем?</i>	2	1	1	-	практическое	
1.7	<i>Боль. Правила поведения</i>	2	-	2	-	практическое	
1.8	<i>Осторожно, грипп!</i>	2	1	1	-	информационное	
1.9	<i>Таблетки – не конфетки!</i>	2	1	1	-	информационное	
1.10	<i>Лекарственные растения</i>	2	1	1	-	практическое	
1.11	<i>Полезные продукты. Витамины</i>	2	1	1	-	практическое	
1.12	<i>Праздник «Посвящение в экологи»</i>	2	-	2	-	праздник	
1.13	<i>Молочные продукты</i>	2	1	1	-	путешествие	
1.14	<i>Фрукты, ягоды и овощи - кладовая здоровья.</i>	2	-	2	-	практическое	
1.15	<i>Путешествие с Крупеничкой.</i>	2	-	2	-	путешествие	
1.16	<i>Вредные привычки</i>	2	1	1	-	практическое	
1.17	<i>Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья»</i>	2	-	2		путешествие	
1.18	<i>Праздник «Друзья Мойдодыра»</i>	2	-	2	-	праздник	
2 Раздел 2 «Движение – это жизнь» (42 ч)							
2.1	<i>Виды спорта</i>	2	1	1	-	информационное	
2.2	<i>Физические упражнения</i>	4	-	4	-	практическое	
2.3	<i>Какие бывают движения?</i>	2	-	2	-	практическое	

2.4	<i>Гимнастика</i>	2	1	1	-	путешест вие	
2.5	<i>Комплекс упражнений утренней гимнастики</i>	2	-	2	-	практичес кое	
2.6	<i>Упражнения для снижения мышечного тонуса.</i>	2	-	2	-	практичес кое	
2.7	<i>Упражнения на развитие вестибулярного аппарата и чувства равновесия.</i>	2	-	2	-	практичес кое	
2.8	<i>Упражнения на развитие восприятия ритмов окружающей жизни и ощущений собственного тела.</i>	4	1	3	-	практичес кое	
2.9	<i>Режим дня</i>	2	-	2	-	путешест вие	
2.10	<i>Игры – не только забава, но и здоровье</i>	4	1	3	-	практичес кое	
2.11	<i>Туризм</i>	2	1	1	-	игра	
2.12	<i>Мой друг - Спорт</i>	2	1	1	-	практичес кое	
2.13	<i>Спортивные соревнования</i>	2	-	2	-	практичес кое	
2.14	<i>Двигательный режим</i>	2	1	1	-	практичес кое	
2.15	<i>Мышцы, кости и суставы – в них движения секрет</i>	2	1	1	-	практичес кое	
2.16	<i>Осанка</i>	4	-	4	-	путешест вие	
2.17	<i>Итоговое занятие</i>	2	-	2	-	практичес кое	
3	Раздел 3 «Азбука дыхания»(30 ч)						
3.1	<i>Значение воздуха и дыхания для жизни и здоровья</i>	2	1	1	-	практичес кое	
3.2	<i>Правильная осанка</i>	2	1	1	-	практичес кое	
3.3	<i>Правила, полезные для здоровья</i>	2	-	2	-	практичес кое	
3.4	<i>Глубокое и экономное дыхание</i>	6	2	4	-	практичес кое	
3.5	<i>Дыхательная гимнастика. Ладони</i>	2	-	2	-	путешест вие	
3.6	<i>Дыхательная гимнастика. Погончики</i>	2	-	2	-	путешест вие	
3.7	<i>Дыхательная гимнастика. Насос</i>	2	1	1	-	путешест вие	
3.8	<i>Дыхательная гимнастика. Кошка</i>	2	1	1	-	путешест вие	
3.9	<i>Дыхательная гимнастика. Неваляшка</i>	2	-	2	-	практичес кое	
3.10	<i>Промежуточный контроль</i>	2	-	2	-	практичес кое	
3.11	<i>Новогодний утренник</i>	2	-	2	-	практичес кое	

3.12	<i>Дыхательная гимнастика. Повороты головы</i>	2	1	1	-	практическое	
3.13	<i>Итоговое занятие</i>	2	-	2	-	викторина	
4	Раздел 4 «Я и общество»(24 ч)						
4.1	<i>Травма</i>	2	1	1	-	информационное	
4.2	<i>Правила соблюдать – в беду не попадать!</i>	2	-	2	-	викторина	
4.3	<i>Правила пользования телефоном</i>	2	1	1	-	практическое	
4.4	<i>Чем опасен электрический ток?</i>	2	1	1	-	практическое	
4.5	<i>Какой вред может нанести консервная банка</i>	4	-	4	-	экскурсия	
4.6	<i>Экологический музей «Мир, в котором мы живём»</i>	2	-	2	-	практическое	
4.7	<i>Переработка мусора</i>	2	-	2	-	практическое	
4.8	<i>Осторожно, газ!</i>	2	1	1	-	экскурсия	
4.9	<i>Каждой вещи свое место</i>	2	-	2	-	практическое	
4.10	<i>Правда и ложь</i>	2	-	2	-	практическое	
4.11	<i>Итоговое занятия «Правила, обязательные для всех»</i>	2	-	2	-	практическое	
5	Раздел 5 «Что я знаю о себе» (50 ч)						
5.1	<i>Скелет человека</i>	2	1	1	-	соревнование	
5.2	<i>Мышцы</i>	2	1	1	-	практическое	
5.3	<i>Поможем сердцу работать</i>	2	1	1	-	путешествие	
5.4	<i>Как сохранить зубы?</i>	2	1	1	-	практическое	
5.5	<i>Чем мы слышим?</i>	2	1	1	-	практическое	
5.6	<i>«Волишебные точки». Массаж ушей</i>	2	-	2	-	практическое	
5.7	<i>Как сохранить хорошее зрение?</i>	2	1	1	-	практическое	
5.8	<i>Гимнастика для глаз</i>	2	-	2	-	практическое	
5.9	<i>Путешествие в страну Носарию</i>	4	-	4	-	путешествие	
5.10	<i>Дыхательная гимнастика</i>	4	-	4	-	практическое	
5.11	<i>Спортивные соревнования</i>	2	1	1	-	соревнование	
5.12	<i>«Волишебные точки». Массаж биологически активных зон для профилактики простудных заболеваний</i>	2	1	1	-	практическое	

5.13	«Волшебные точки». Массаж спины	2	-	2	-	практическое	
5.14	«Волшебные точки». Оздоровительный массаж всего тела	4	-	4	-	путешествие	
5.15	«Волшебные точки». Массаж лица	2	-	2	-	практическое	
5.16	«Волшебные точки». Массаж пальцев	2	1	1	-	практическое	
5.17	«Волшебные точки». Массаж ног	2	-	2	-	практическое	
5.18	Городской праздник «День птиц»	2	-	2	-	праздник	
5.19	Профилактика плоскостопия	4	1	3	-	практическое	
5.20	Гимнастика для ног	2	-	2	-	практическое	
5.21	Итоговое занятие	2	-	2	-	практическое	
6	Раздел 6 «Подвижные игры» (32 ч)						
6.1	«Мама спит», «Скучно, скучно так сидеть!»	2	1	1	-	практическое	
6.2	«Мячик», «Тропинка»	2	1	1	-	практическое	
6.3	«Шишки, желуди, грибы», «Лужи», «Погрузка арбузов»	2	1	1	-	практическое	
6.4	«Репка», «Медведь и пчелы»	2	1	1	-	практическое	
6.5	«Хитрая лиса», «Охотники»	2	1	1	-	практическое	
6.6	«Лиса и гуси», «Летает – не летает»	2	1	1	-	практическое	
6.7	«Филин», «Совушка – сова»	2	1	1	-	практическое	
6.8	«Ловушка», «Запрещенное движение»	2	1	1	-	практическое	
6.9	«Найди свое место», «Цапля»	2	1	1	-	практическое	
6.10	«У медведя во бору», «Море волнуется»	2	1	1	-	практическое	
6.11	Экскурсия на стадион	4	1	3	-	экскурсия	
6.12	«Спортивный час»	2	-	2	-	соревнования	
6.13	Итоговое занятие	2	-	2	-	викторина	
6.14	Итоговый контроль	2	-	2	-	практическое	
6.15	Итоговый фестиваль	2	-	2	-	фестиваль	
Итого часов		216	51	165			

III год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			
		всего	теория	практика	индивидуальные занятия и консультации
1	Раздел 1 «Я и мое здоровье» (82 ч)				
1.1	Введение в образовательную программу. Первичный контроль	2	1	1	
1.2	Человек и здоровье	2	-	2	
1.3	Личная гигиена	4	1	3	
1.4	Режим дня	2	1	1	
1.5	Учись учиться	2	-	2	
1.6	Сон – лучшее лекарство	2	1	1	
1.7	Мир начинается с меня	4	-	4	
1.8	Я и мое тело	4	-	4	
1.9	Как работает сердце	2	1	1	
1.10	Система пищеварения	2	1	1	
1.11	Как справиться с инфекцией. Грипп	2	1	1	
1.12	Я прививки не боюсь	2	-	2	
1.13	Праздник «Посвящение в экологи»	2	-	2	
1.14	Что мы знаем о лекарствах	2	1	1	
1.15	Отравления	2	1	1	
1.16	Сдай батарейку – помоги планете	2	1	1	
1.17	Бытовые отходы	2	1	1	
1.18	Пластик в нашей жизни	2	1	1	
1.19	Разделяй с нами	2	-	2	
1.20	Безопасность при любой погоде	2	-	2	
1.21	Для чего нужны органы чувств?	2	1	1	
1.22	Как сохранить зрение?	2	1	1	
1.23	Чтобы уши слышали	2	1	1	
1.24	Правила ухода за руками и ногами	2	-	2	
1.25	Зачем человеку кожа?	2	1	1	
1.26	Ожоги, порезы и ссадины	4	1	3	
1.27	Осанка	2	1	1	
1.28	Физические упражнения для исправления осанки	4	1	3	
1.29	Комплекс упражнений для детей, часто болеющих ОРЗ	6	-	6	
1.30	Вредные привычки	4	1	3	
1.31	Витаминный стол	4	-	4	
1.32	Обобщающее занятие «Расти здоровым!»	2	-	2	
2	Раздел 2 «Путь к здоровью» (46 ч)				
2.1	Скелет. Мышцы	2	1	1	
2.2	Упражнения на развитие общей моторики.	6	1	5	
2.3	Чистый воздух и здоровье	2	-	2	
2.4	Правила, полезные для здоровья	2	-	2	
2.5	Комплекс с элементами дыхательной гимнастики «Ласковая киска»	2	1	1	

2.6	Комплекс с элементами дыхательной гимнастики «Части тела»	2	1	1	
2.7	Комплекс с элементами корригирующей и дыхательной гимнастики «Петя-петушок»	2	1	1	
2.8	Комплекс с элементами дыхательной гимнастики и самомассажа «Цирковые медвежата»	2	1	1	
2.9	Промежуточный контроль	2	-	2	
2.10	Новогодний утренник	2	-	2	
2.11	Комплекс с элементами дыхательной гимнастики «Веселые обезьянки»	2	1	1	
2.12	Комплекс с элементами дыхательной гимнастики «Серенький зайчишка»	2	1	1	
2.13	Комплекс с элементами корригирующей гимнастики «Герои сказок»	2	1	1	
2.14	Комплекс с элементами дыхательной гимнастики «Веселые зверята»	2	1	1	
2.15	Комплекс с элементами дыхательной гимнастики «Белочка в гостях у детворы»	2	1	1	
2.16	Комплекс с элементами корригирующей гимнастики «Сильный слон»	2	1	1	
2.17	Комплекс с элементами корригирующей гимнастики «Собачка»	2	1	1	
2.18	Комплекс с элементами самомассажа и корригирующей гимнастики «Деревья в лесу»	2	1	1	
2.19	Комплекс с элементами самомассажа и корригирующей гимнастики «Лучистое солнышко»	2	1	1	
2.20	Упражнения для профилактики и лечения плоскостопия	4	1	3	
2.21	Итоговое занятие	2	-	2	
3	Раздел 3 «Азбука дыхания»(26 ч)				
3.1	Правильная осанка	2	1	1	
3.2	Дыхательное деревце	2	1	1	
3.3	Тренировка дыхания	4	1	3	
3.4	Дыхательная гимнастика. Уики	2	-	2	
3.5	Дыхательная гимнастика. Маятник	2	1	1	
3.6	Дыхательная гимнастика. Шаги	2	1	1	
3.7	Дыхательная гимнастика. Носочки-пяточки	2	1	1	
3.8	Дыхательная гимнастика. Кошка	2	1	1	
3.9	Дыхательная гимнастика. Обезьянка	2	1	1	
3.10	Дыхательная гимнастика. Насос на четвереньках	2	1	1	
3.11	Дыхательная гимнастика. Попрыгунчик	2	1	1	
3.12	Итоговое занятие	2	1	1	
4	Раздел 4 «Игровой самомассаж» (32 ч)				
4.1	Массаж стоп	4	1	3	
4.2	Упражнения для профилактики плоскостопия	2	-	2	

4.3	<i>Самомассаж рук</i>	2	-	2	
4.4	<i>Упражнения для мышц шеи</i>	2	1	1	
4.5	<i>Гимнастика для глаз</i>	2	-	2	
4.6	<i>Профилактика простудных заболеваний. Массаж биологически активных точек</i>	4	1	3	
4.7	<i>Массаж всего тела</i>	4	1	3	
4.8	<i>Массаж лица</i>	2	-	1	
4.9	<i>Городской праздник «День птиц»</i>	2	-	2	
4.10	<i>Спортивные соревнования</i>	4	-	4	
4.11	<i>Сохрани здоровье сам</i>	2	-	2	
4.12	<i>Итоговое занятие</i>	2	-	2	
5	<i>Раздел 5 «Я и природа» (10 ч)</i>				
5.1	<i>Страна настроения</i>	2	-	2	
5.2	<i>Что такое радость</i>	2	1	1	
5.3	<i>Мир театра</i>	2	1	1	
5.4	<i>Радуга эмоций</i>	2	1	1	
5.5	<i>Театрализованная игра «Кошкин дом»</i>	2	-	2	
5.6	<i>Страх</i>	2	-	2	
5.7	<i>Игра и эмоции</i>	4	-	4	
5.8	<i>Театрализованная игра «Превращения»</i>	2	-	2	
5.9	<i>Обида и гнев</i>	2	1	1	
5.10	<i>Стыд и вина</i>	2	1	1	
5.11	<i>Дружба</i>	2	-	2	
5.12	<i>Итоговое занятие</i>	2	-	2	
5.13	<i>Итоговый контроль</i>	2	-	2	
5.14	<i>Итоговый фестиваль</i>	2	-	2	
Итого часов		216	62	154	

III. Содержание тем и разделов программы

1 год обучения

№	Раздел. Тема.	Часы	Содержание занятия	Дидактический материал
1. «Здоровье – бесценный дар природы» (40 ч)				
1.1	Введение в образовательную программу. Первичный контроль	2	<p><u>Теоретическая часть</u> Знакомство с членами объединения и их интересами. Беседа по технике безопасности, правилам движения и противопожарной безопасности. Объяснение новых терминов и особенностей образовательной программы.</p> <p><u>Практическая часть</u> Первичный контроль.</p>	
1.2	Что значит быть здоровым?	2	<p><u>Теоретическая часть</u> Понятие о здоровье. Основные показатели здоровья: отсутствие боли, хорошее настроение, высокая работоспособность, бодрость, розовые щеки, стройная фигура и т.д. Беседа: кого можно считать здоровым, почему важно быть здоровым. Вывод: здоровье – основа красоты и долголетия. Минутка размышления «Почему важно быть здоровым?»</p> <p><u>Практическая часть</u> Подвижная игра «Воробушки и кот», разучивание. Пальчиковая гимнастика «Фруктовая ладошка», разучивание. Игра «Знакомство».</p>	Иллюстрации с изображением больного человека и здорового
1.3	Здоровье мое и моей семьи	2	<p><u>Теоретическая часть</u> Беседа «Самочувствие мое и моих родителей». Любимые подвижные игры моей семьи. Секрет красоты мамы. Секрет папиной выносливости и силы. Минутка размышления «Кто должен заботиться о здоровье человека?»</p> <p><u>Практическая часть</u> Рассматривание семейных фото.</p>	Рассказ Р.Семиновой «Мой папа» Семейный фотоальбом Оборудование для с/р игры «Семья»

			<p>Сюжетно-ролевая (С/р) игра «Семья». Чтение рассказа Р.Семиновой «Мой папа». Рисование «Моя семья». Подвижная игра «Воробушки и кот», пальчиковая гимнастика «Фруктовая ладошка».</p>	
1.4	Откуда берутся болезни?	2	<p><u>Теоретическая часть</u> Понятие: болезнь – ухудшение самочувствия, нарушение защитных функций организма. Причины: неразумное отношение к здоровью, загрязнение окружающей среды, вредные привычки. Вывод: с болезнями надо бороться и стараться их предотвращать.</p> <p><u>Практическая часть</u> Чтение рассказа Б.Канетти «Откуда берутся болезни?» заучивание стихотворения о здоровье. Музыкальная игра «Если весело живется». С/р игра «Больница». Подвижная игра «Воробушки и кот», пальчиковая гимнастика «Фруктовая ладошка».</p>	<p>Рассказ Б.Канетти «Откуда берутся болезни?» Оборудование для с/р игры «Больница»</p>
1.5	Кто нас лечит?	2	<p><u>Теоретическая часть</u> Беседа о профессиях. Познакомить с профессией «врач», беседа по вопросам: «Для чего нужна эта профессия, во что одет врач, где он работает, как называют людей, которые посещают врача, каким должен быть врач и т.д.</p> <p><u>Практическая часть</u> Отгадывание загадок о предметах, которыми пользуется врач (градусник, таблетки и др.). Игра «Собери чемоданчик врача» Музыкальная игра «Если весело живется». С/р игра «Больница». Пальчиковая гимнастика «Хлеб»</p>	<p>Оборудование для с/р игры «Больница»</p>
1.6	Безопасность при любой погоде	2	<p><u>Теоретическая часть</u> Беседа «Оденься по погоде». Беседа по вопросам: Какое воздействие может оказывать природа на человека? Какие правила поведения необходимо соблюдать в</p>	<p>Презентация Фонограммы: «Песня Львёнка и Черепахи», «Времена года»</p>

			<p>жару, холод, при грозе, в сырую погоду (когда идет дождь). Какую пользу (вред) приносит солнце для человека и всех живых организмов на земле?</p> <p>Минутка размышления «Жара, холод, ветер, снег, дождь».</p> <p>Вывод: все явления и процессы оказывают как положительное, так и отрицательное воздействие на организм человека.</p> <p><u>Практическая часть</u></p> <p>Работа в группах «Прогулка»: из предложенных элементов одежды выбрать ту, которая соответствует каждому времени года и одеть бумажные модели кукол.</p> <p>Игра «Валеологический светофор»</p> <p>Правила поведения во время грозы.</p> <p>Игра «Полезно - вредно»</p> <p>Музыкальная игра «Если весело живется».</p> <p>Пальчиковая гимнастика «Хлеб»</p>	<p>Кружки: красный, жёлтый, зелёный</p> <p>Салфетки, вазелин, горчица</p> <p>Наборы одежды</p> <p>Бумажные модели детей.</p>
1.7	Полезные и вредные привычки	2	<p><u>Теоретическая часть</u></p> <p>Беседа по вопросам: что такое привычка, какие бывают привычки, какой вред организму приносит сигарета, чем ты увлекаешься, все ли увлечения полезны</p> <p><u>Практическая часть</u></p> <p>Игра с мячом «Польза. Вред»</p> <p>Эксперимент «Легкие»</p> <p>Игра «Сопротивление»</p> <p>Игра «Зажги «Светофор здоровья»</p> <p>Игра «Стена здоровья»</p>	<p>Мяч</p> <p>Листы бумаги</p> <p>Листы с изображением увлечений детей</p>
1.8	Волшебница Вода	4	<p><u>Теоретическая часть</u></p> <p>Беседы о воде, её роли в жизни человека.</p>	<p>Иллюстраций на тему "Вода"</p> <p>Прозрачные</p>

			<p>Рассматривание иллюстраций на тему "Вода".</p> <p><u>Практическая часть</u></p> <p>Игра «Скажи наоборот»</p> <p>Отгадывание загадок: водопад, болото, дождь, река</p> <p>Проведение экспериментов с водой: «Вода – это жидкость», «Вода может нагреваться», «Пар – это тоже вода», «Вода – растворитель», «Очистка воды», «Вода в почве», «Вода в растениях»</p> <p>Игры: "Какая бывает вода?", "Волшебная палочка", "Разрезные картинки", «Хорошо, плохо»</p>	<p>стаканчики, салфетки на каждого ребенка.</p> <p>Вещества, которые будем растворять в воде: соль, краски, растительное масло.</p> <p>Предметы круглой и квадратной формы (кубик пластмассовый и шарик).</p> <p>Тарелочка пластм. на каждого, лист колонхоя, глобус, плакаты с изображением растений, животных, человека.</p>
1.9	Органы чувств – верные помощники	2	<p><u>Теоретическая часть</u></p> <p>Беседа по вопросам: Какие органы чувств вы знаете? Почему их называют помощниками? Для чего нужны глаза, что мы замечаем глазами? Что нужно делать, чтобы глаза лучше видели и не уставали? Для чего нужны уши? Какие бывают звуки? Какую работу выполняет нос? (<i>Узнает запахи, помогает дышать</i>) Какие бывают запахи? (<i>Приятные, неприятные, ароматные, вредные</i>). Для чего нужна кожа? (<i>Защищает наше тело от перегревания и от переохлаждения, от микробов, от ударов, от ожогов</i>). Какую поверхность чувствует кожа? Какую работу выполняет язык? (<i>Помогает говорить, передвигает пищу, узнает вкус пищи</i>). Какой бывает вкус пищи?</p>	<p>Презентация «Органы чувств»</p> <p>Стаканчики и соломинки для каждого ребенка</p> <p>Краски</p> <p>Продукты питания: овощи, фрукты, молочные продукты и др.</p> <p>Предметы с различной поверхностью: книга,</p>

			<p>(сладкий, кислый, соленый, горький).</p> <p><u>Практическая часть</u> Отгадывание загадок про глаза, уши, нос, кожу</p> <p><i>Упражнение гимнастики для глаз «Веселая неделька»</i></p> <p><i>Игры: «Угадай музыкальный инструмент», «Угадай мелодию».</i></p> <p>Игра « Угадай запах», «Кляксография с коктейльной соломинкой» (выдувание кляксы на листе бумаги через трубочку для коктейля, пока клякса не приобретет какую-либо форму, образ).</p> <p>Игра « Прочувствуй поверхность предметов руками». (Цель: узнавать предметы на ощупь, кратко описать поверхности предмета)</p> <p>Игра «Узнай продукт и вкус пищи».</p> <p>Поговорки и пословицы про органы чувств.</p>	<p>вязаные носки, керамическая и металлическая чашки и др.</p>
1.10	Праздник «Посвящение в экологи»	2	<p><u>Практическая часть</u> Участие в сценарном празднике</p>	Сценарий
1.11	Глаза. Правила бережного отношения к зрению	2	<p><u>Теоретическая часть</u> Беседа по вопросам: Как человек общается с окружающей средой? (С помощью зрения, слуха, обоняния, вкуса, осязания – 5 органов чувств) Какие органы помогают нам воспринимать окружающий мир? Кто из животных самый зоркий? Почему глаза называют главными помощниками человека?</p> <p>Как говорят о глазах, чтобы передать их красоту? (Прекрасные, ясные, чистые, огромные, веселые и т. д.)</p> <p>Каким бывает цвет глаз?</p> <p>Какие по размеру бывают глаза?</p>	<p>Рисунок (презентация) «Строение гала», «Органы чувств»</p>

			<p>Как глаза расположены? (Можно показать рисунок – строение глаза)</p> <p>Как защищены глаза? (Веки, ресницы). Что еще оберегает глаза? (брови)</p> <p>Что можно обнаружить в глазу, рассматривая его? А зачем человеку слезы? (Тоже защищают глаза от пыли).</p> <p>Если человек перестает носить очки без рекомендации врача, как это повлияет на его зрение?</p> <p>Как можно помочь таким детям?</p> <p>Вывод: правила бережного отношения к зрению.</p> <p><u>Практическая часть</u></p> <p><i>Упражнение гимнастики для глаз «Веселая неделька», закрепление</i></p> <p>Отгадывание загадок. Оздоровительная минутка «Гимнастика для глаз» Игра «Полезно-вредно» Правила «Если вы носите очки»</p>	
1.12	Гимнастика для укрепления зрения	4	<p><u>Теоретическая часть</u></p> <p>Повторение правил бережного отношения к зрению, строения глаза, органов чувств, правил гигиены</p> <p>Беседа о пользе массажа, что такое массаж (вызывает активную циркуляцию в глазах крови, стимулирует нервные окончания и дает прекрасный отдых утомленному зрению)</p> <p><u>Практическая часть</u></p> <p>Отгадывание загадок про глаза, уши, нос, кожу</p>	<p>Рисунок (презентация) «Строение гала», «Органы чувств» Индивидуальные салфетки (полотенца) Альбомы Кисти</p>

			<p><i>Упражнение гимнастики для глаз «Веселая неделька», закрепление</i></p> <p>Оздоровительная минутка «Гимнастика для глаз», закрепление Игра «Полезно-вредно» Массаж глаз «Ириски для киски», «Наши глазки», разучивание Гимнастика для глаз «Лиса», разучивание Рисование на тему «Что вредно для глаз, а что полезно»</p>	Карандаши
1.13	Чтобы уши слышали	2	<p><u>Теоретическая часть</u> Повторение об органах чувств Беседа по вопросам: какой орган помогает нам слушать? Сколько у человека ушей? У животных? Есть ли уши у кузнечика? Что такое слух? Рассматривание строения уха. Вывод: у человека 6 ушей: 2 наружных (ушные раковины), 2 средних, 2 внутренних. Сообщение «Как слышат животные» Беседа и профилактика органа слуха, роль серы, уход за ушами. Вывод: свои уши надо беречь и содержать их в чистоте.</p> <p><u>Практическая часть</u> Игра «Умей слушать» (закрепление умение детей дифференцировать звуки, развитие слухового внимания, координации движений, быстрой реакции на сигнал) Музыкально-дидактическая игра «Времена года» Дидактическая игра «Кто сказал «МЯУ»?» Массаж «Поиграем с ушками» Сопровождение музыкального произведения С.Железновой «Погремушка» в такт погремушками Беседа по иллюстрациям «Здоровые уши», «Больные уши»</p>	Тематический словарь в картинках «Я и мое тело» Рисунок (презентация) «Строение уха» Маска кота Иллюстрации «Здоровые уши», «Больные уши»
1.14	Язык – мой умный помощник	2	<p><u>Теоретическая часть</u> Беседа об органах чувств, что любят есть дети.</p>	Рисунки с изображением

			<p>Что помогло вам узнать, какой фрукт (овощ) вы съели? Для чего нужен язык? Какие вкусы мы можем чувствовать с помощью языка?</p> <p><u>Практическая часть</u> Отгадывание загадок про органы чувств. Упражнение «Угадай эмоцию», «Ассоциации» Игра «Почта», «Сортировка эмоций», «Угадай на вкус» Скороговорки, пословицы Конкурс рисунков «Нарисуй письмо» Оздоровительная минутка «Гимнастика для глаз» Музыкальная игра «Если весело живется».</p>	<p>грустного и веселого лица Фигурки животных Овощи, фрукты натуральные Альбомы, карандаши, краски</p>
1.15	Наши зубы	2	<p><u>Теоретическая часть</u> Чтение отрывков из стихотворений К.Чуковского «Мойдодыр», «Айболит», С.Михалкова «Как у нашей Любы» Рассматривание иллюстраций</p> <p><u>Практическая часть</u> Беседа на тему «Что такое зубная эмаль?»: Кто знает, чем покрыты наши зубы? Наблюдение за яйцом. <u>Вывод:</u> Эмаль трескается, если сильно ударится зубами и если после горячего есть холодное и чистить зубами семечки, орехи; в трещинках могут размножаться микробы Беседа «Как образуется кариес?» <u>Вывод:</u> надо чистить зубы два раза в день, утром и вечером. Практикум «Как правильно чистить зубы?» Выработка правил чистки зубов (сказка «Птичка Тари» Б.Заходер) <u>Вывод.</u> Зубной щеткой хорошо чистить все промежутки между зубами, после такой чистки зубам не страшны микробы. Зубы надо чистить два раза в <u>день</u>: утром и вечером, чистить верхние зубы надо сверху вниз от корней зубов к их кончикам, нижние – снизу вверх. Игра «Полезные и вредные для зубов продукты» <u>Вывод.</u> Правильно питаться. Что надо делать, если заболели зубы? <u>Вывод.</u> Обязательно посещать стоматолога.</p>	<p>Куклы Зубные щетки Расческа Кусочек ваты Иллюстрации по теме</p>

1.16	Что умеет наш нос?	4	<p><u>Практическая часть</u> Отгадывание загадок Беседа по вопросам: зачем нужен нос? Какие запахи вы знаете? Зачем нужен носовой платок? Чтение отрывка из стихотворения Ю. Прокопович «Зачем носик малышам?», В.Бианки «Чей нос лучше?», Э. Мошковская «Мой замечательный нос», Н. Кнушевицкая «Нос», С. Шукшина «Долго я по лужам бегал...», загадки на тему: «Нос». Игры: «Угадай по запаху», «Запахи полезные и вредные» Дыхательная гимнастика: упражнения «Ракета», «Мышки и мишки», «Ветер», «Ёжики» Работа с карточками «Берегите наши носики» Аппликация «Украсть носовой платочек» Рассматривание иллюстраций с изображением людей и животных, беседа «какие разные бывают носы?» Закрепление правил ухода за носом: нельзя ковырять в носу пальцем и тем более острым предметом; нельзя засовывать в нос посторонние предметы; при насморке нельзя сильно сморкаться, а также втягивать слизь в себя; нельзя пользоваться чужим носовым платком; нельзя вдыхать запах незнакомых жидкостей, наклонившись над банкой. Опыт «Значение носа для речи»</p>	Иллюстрации с изображением людей разного пола и возраста; продукты с хорошо выраженным характерным запахом, туалетное мыло, флакончик из-под духов, набор карточек «Берегите ваши носики», сундучок или коробка
1.17	Праздник «Друзья Мойдодыра»	2	<p><u>Практическая часть</u> Сценарный план</p>	
2. «Движение – путь к здоровью» (32 ч)				
2.1	Движение – свойство всего живого	2	<p><u>Теоретическая часть</u> Рассказ о Пьере де Кубертене, возродившего олимпийские игры. <u>Практическая часть</u> Беседа по вопросам: Что такое движение? Что или кто умеет двигаться? Почему необходимо двигаться? Возможна ли жизнь без движения? Как я двигаюсь? почему я могу двигаться? Как я управляю своим движением? Основные характеристики движений: темп, ритм, амплитуда, сила.</p>	Иллюстрации «Вечное движение»

			<p>Рассматривание иллюстраций «Вечное движение» Опыт «Темп, ритм и сила движения» Игра «Полоса препятствий» Упражнения для развития двигательной активности: «Близнецы», «Театр пантомимы», «Путаница»</p>	
2.2	Физическая культура – кладовая жизни и источник здоровья	2	<p><u>Теоретическая часть</u> Рассказ о значении гимнастики, подвижных игр, физического труда для человека; о том, как физическая культура делает человека сильным, здоровым, красивым</p> <p><u>Практическая часть</u> Беседа: Как влияет движение на наш организм? Какие бывают движения? Чтение стихотворения В.Полоскова «Радость движения» Упражнение на развитие ловкости, быстроты реакции «Необыкновенная эстафета» П/игра «Мы – спортсмены»</p>	<p>Набор цифр по количеству игроков Кегли Мячи Обручи</p>
2.3	Комплекс упражнений утренней гимнастики	4	<p><u>Практическая часть</u> Просмотр мультфильма «Зарядка для хвоста» Беседа по вопросам: почему мартышке скучно и неинтересно выполнять упражнения зарядки? Как ещё можно назвать зарядку? Что такое утренняя гимнастика? Вы делаете утром зарядку? Зачем необходимо каждое утро выполнять комплекс физических упражнений? Работа по презентации: выбрать из предложенных упражнений только те, которые соответствуют утренней гимнастике Разучивание комплекса утренней гимнастики. П/игра «Солнышко и дождик»</p>	<p>Презентация</p>
2.4	Упражнения, регулирующие мышечный тонус	2	<p><u>Практическая часть</u> Разучивание упражнений для мышц спины, на потягивание («Лодочка», «Мостик»), для мышц туловища. Дыхательная гимнастика: упражнения «Ракета», «Мышки и мишки», «Ветер», «Ёжики» П/игра «Солнышко и дождик»</p>	<p>Альбомы Карандаши</p>

			<p>Разучивание комплекса фитнес аэробики. Конкурс рисунков на тему «Мы и спорт»</p>	
2.5	Упражнения на развитие вестибулярного аппарата и чувства равновесия	4	<p><u>Практическая часть</u> Разучивание игр: «Посадим рассаду и соберем урожай», «Шагай через кочки», «Бегом по горке», «Юные гимнасты» Разучивание упражнений: ходьба по доске, шнуру, скамейке с дополнительными заданиями (см. Приложение) Повторение комплекса утренней гимнастики, фитнес аэробики.</p>	<p>Гимнастические скамейки Корзинки или ведерки с мешочками (кубиками, колечками).</p>
2.6	Режим дня	2	<p><u>Теоретическая часть</u> Рассказ о том, как человек придумал часы. Сообщение: Режим дня - распорядок всех дел и действий, которые тебе нужно совершить в течение дня. Организм человека имеет одну особенность, которую нельзя забывать. Он старается соблюдать свое внутреннее расписание и страдает, когда этот порядок нарушается. Например, ты заигрался во дворе и совсем забыл, что уже время обедать. <u>Практическая часть</u> Беседа по вопросам: для чего человек придумал часы? что такое режим дня? С чего должно начинаться утро? Как ты узнаешь, что голоден, что ты почувствуешь? Как ты узнаешь, что хочешь пить? Спать? Устал? Чтение стихотворения Л.Воронковой «Маша - растеряша», беседа по вопросам. Вывод: если не соблюдать правильный режим дня, нарушать внутренний распорядок, организм рассердится и поссорится с тобой. Ты садишься за стол обедать, а аппетита нет. Все кажется невкусным. Ложись спать позже обычного времени и заснуть никак не можешь. Пора вставать, а глаза слипаются, руки и ноги не слушаются, голова клонится к подушке. Необходимо соблюдать правильный режим дня – спать, есть, гулять на улице, играть и заниматься в определенное время. Тогда организму легко работать, и ты будешь чувствовать себя здоровым и бодрым. Режим помогает быть дисциплинированными, помогает укрепить здоровье, хорошо и качественно выполнить свои дела и задания. Режим - это когда все</p>	

			<p>твои дела распределены четко по времени в течение дня.</p> <p>Игры: «Разложи по порядку», «Закончи фразу»</p> <p>Повторение комплекса утренней гимнастики, фитнес аэробики.</p>	
2.7	Подвижные игры	4	<p><u>Теоретическая часть</u></p> <p>Рассказ педагога о важности пребывания на свежем воздухе: имеет большое значение для физического развития. Прогулка является первым и наиболее доступным средством закаливания организма. Она способствует повышению его выносливости и устойчивости к неблагоприятным воздействиям внешней среды, особенно к простудным заболеваниям. На прогулку надо выходить в любую погоду, кроме сильного ветра или проливного дождя, и при температуре воздуха не ниже – 15С. Нельзя допускать, чтобы зимой руки и ноги были мокрыми. Известно, что кисти и стопы содержат множество терморцепторов, непосредственно связанных со слизистой дыхательных путей, поэтому при охлаждении возможно быстрое проявление рефлекторного влияния на слизистую в виде кашля, насморка, чихания и т.д. Незначительная усталость, вызываемая участием в подвижной игре полезна: систематически повторяясь, способствует приспособлению организма к повышенной физической нагрузке, увеличению работоспособности.</p> <p><u>Практическая часть</u></p> <p>Беседа по вопросам: какие подвижные игры вы знаете? В какие игры вы любите играть? Почему? О зимних видах спорта. Рассматривание иллюстраций.</p> <p>Упражнения: «Образуй слово», «Кто что делает?»</p> <p>Разучивание игр на свежем воздухе: «Перебежки», «Лиса в курятнике», «Найди Снегурочку»</p>	
2.8	Закрепление	4	<p><u>Теоретическая часть</u></p> <p>Беседа о видах спорта, о значении спорта, подвижных игр, физического труда для человека. Знакомство со знаменитыми спортсменами города, области, страны.</p> <p><u>Практическая часть</u></p> <p>Упражнения для мышц спины, на потягивание («Лодочка»,</p>	

			<p>«Мостик»), для мышц туловища.</p> <p>Дыхательная гимнастика: упражнения «Ракета», «Мышки и мишки», «Ветер», «Ёжики»</p> <p>Игры «Полоса препятствий», «Солнышко и дождик», «Шагай через кочки», «Бегом по горке».</p>	
2.9	Промежуточный контроль	2	<u>Практическая часть</u>	Контрольные материалы
2.10	Новогодний утренник	2	<u>Практическая часть</u> Сценарный план	Сценарий Костюмы
2.11	Древние виды движений человека	2	<p><u>Теоретическая часть</u></p> <p>Сообщение педагога об основных движениях, которые совершает человек — это жизненно необходимые для ребенка движения, которыми он пользуется в процессе своего бытия: ползание, лазание, бросание, метание, ходьба, бег, прыжки; виды прыжков.</p> <p>Знакомство с правилами, которые необходимо соблюдать при ходьбе, беге, при выполнении прыжков, лазание и ползание.</p> <p><u>Практическая часть</u></p> <p>Практическое выполнение подскоков на двух ногах с продвижением вперед, с поворотами направо, налево на 90 гр., поочередно на каждой ноге на отрезке 10-15 м; упражнений на равновесие, меры предосторожности</p> <p>Презентация «Кто прыгает дальше всех и выше всех?»</p> <p>Эстафета «Тоннель»</p> <p>Игры: «Ветер», «Скок-поскок через грибок»</p>	Презентация «Кто прыгает дальше всех и выше всех?»
2.12	Итоговое занятие	2	<p><u>Практическая часть</u></p> <p>Подвижные игры «Полоса препятствий», «Солнышко и дождик», «Шагай через кочки», «Бегом по горке», «Ветер», «Скок-поскок через грибок»</p> <p>Игры и упражнения: «Образуй слово», «Кто что делает?», «Закончи фразу», «Кем быть»</p> <p>Сюжетно-ролевые игры (по выбору детей)</p>	

3. «Я и общество» (14 ч)

3.1	Что такое эмоции?	2	<p><u>Теоретическая часть</u> Знакомство с понятием «эмоции», с приемами улучшения настроения</p> <p><u>Практическая часть</u> Определение положительных и отрицательных эмоций у себя и других.</p> <p>Игры-упражнения: «Передай улыбку по кругу», «Друг к дружке», упражнение «Прогулка в лесу», мимическая гимнастика «Победи свой страх», «Солнечный зайчик»</p> <p>Аппликация, рисование «Солнечный зайчик»</p>	Фото, иллюстрации, портреты людей, изображающие разное настроение
3.2	Улыбнемся друг другу	2	<p><u>Практическая часть</u> Беседа по вопросам: Скажите, что может поднять ваше настроение? Может быть, веселая шутка, хорошая передача по телевизору, цветы, цирк, книга, рисование, воздушный шарик или ..., быть может, таблетки, уколы?</p> <p>Выражение эмоций с помощью жестов, мимики, позы.</p> <p>Игры-упражнения: «Передай улыбку по кругу», «Леша, Леша повернись, повернись и улыбнись», «Азбука настроения», «Закончи предложение», «Паутинка»</p>	Карточки с изображением персонажей с разным эмоциональным состоянием
3.3	Правила пользования телефоном	2	<p><u>Практическая часть</u> Чтение сказки К. И. Чуковского «Айболит», «У меня зазвонил телефон».</p> <p>Беседа по вопросам: Для чего нам нужен телефон? Кому вы звоните по телефону? Какие правила разговора по телефону вы знаете и соблюдаете? Куда звонить при возникновении экстренных ситуаций? Как вызвать по телефону «пожарных»? «полицию»? «скорую помощь»? «газовую службу»?</p> <p>Знакомство с номерами телефонов экстренной помощи.</p> <p>Игра «Испорченный телефон»</p> <p>Упражнения в правилах телефонного разговора: Пригласить подругу погулять.</p> <p>Позвонить маме на работу и узнать, когда она придет домой.</p>	Два телефонных аппарата Костюм доктора Айболита Аудиозапись телефонного разговора с больными зверятами Атрибуты Презентация

			<p>Ответить на телефонный звонок воспитателя Марии Степановны.</p> <p>Ответить по телефону маминной подруге (её нет дома, она моет голову в ванной комнате, она спит).</p> <p>Ответить по телефону человеку, который ошибся и неправильно набрал номер.</p> <p>Ты звонишь другу. К телефону подошла его мама (друг дома, его нет дома).</p> <p>Выработка правил пользования телефоном</p>	
3.4	Правила уборки	2	<p><u>Теоретическая часть</u></p> <p>Сообщение педагога о том, что любые дела нужно делать с хорошим настроением, что этому способствует (музыка, прием прогнозирования).</p> <p><u>Практическая часть</u></p> <p>Чтение стихотворения Елены Мизюн «Уборка»</p> <p>Беседа о предметах, которые помогут сделать качественную уборку.</p> <p>Составление последовательности уборки комнаты.</p> <p>Обсуждение полезных советов.</p>	Презентация «Полезные советы»
3.5	Мы идем в гости!	2	<p><u>Практическая часть</u></p> <p>Обсуждение ситуаций «Этично. Неэтично»</p> <p>Игра-соревнование «Посоветуй»</p> <p>Чтение стихотворения И.Рахилло «Гости»</p> <p>Выработка правил поведения для гостей.</p>	
3.6	Волшебные слова помогают быть здоровым!	2	<p><u>Теоретическая часть</u></p> <p>Сообщение педагога о том, как нужно приветствовать друг друга.</p> <p><u>Практическая часть</u></p> <p>Беседа по вопросам: Можно ли говорить "Доброе утро! ", нахмурившись, недовольным голосом? Почему? Зачем мы произносим слова «Здравствуйте»? С кем можно здороваться, а с кем - нет: дома, в школе, на улице? В каких случаях мы говорим «на здоровье», «пожалуйста», «спасибо», и всегда ли надо их произносить? Вспомните, пожалуйста, случаи , когда вам помогли</p>	Мяч

			<p>волшебные слова. Объясните значение фразы: «Не хвали себя сам, пусть другие похвалят». Почему мы так говорим? (Некрасиво самому хвалить, другие люди должны заметить твои добрые поступки. Человек должен всегда поступать по-доброму, по совести и не ждать похвалы.) Если случилось, что вы поступили очень плохо, что нужно сделать? (Извиниться, попросить прощения.)</p> <p>Беседа о вежливых словах: "Спасибо! ", "Благодарю вас! " и т.д.</p> <p>Игра с мячом «Вежливые слова»</p> <p>Игры: «Вежливо, невежливо», «Подбери слово», «Проблемные ситуации», «Тренинг с шариком», «Вопрос – ответ»</p> <p>Чтение стихотворения И Сыроваткиной «Чтоб воспитанными стать»</p>	
3.7	Итоговое занятие «Правила, обязательные для всех»	2	<p><u>Теоретическая часть</u></p> <p>Рассказ педагога о том, что человек находится в постоянном общении со знакомыми и незнакомыми людьми дома, в кино, библиотеке, в магазине, транспорте, поведение другого человека, приветливо или грубо сказанное слово нередко оставляет след в душе на целый день.</p> <p><u>Практическая часть</u></p> <p>Обсуждение правил: товарищу необходимо помогать, игрушки надо уступать, место старшим уступать, дорожной и пожарной безопасности, поведения у водоемов, в общественных местах.</p> <p>Повторение номеров телефона экстренной помощи.</p> <p>Слушание стихов и песен о дружбе.</p>	Дорожные знаки
4. «Если хочешь быть здоров, закаляйся!» (48 ч)				
4.1	Что такое закаливание?	2	<p><u>Теоретическая часть</u></p> <p>Сообщение педагога о том, что такое закаливание, как можно закаляться.</p> <p><u>Практическая часть</u></p> <p>Упражнения с ветродуйчиками, ватными шариками (на ладошке)</p> <p>Дыхательная гимнастика</p>	Презентация о методах закаливания Ветродуйчики Ватные шарики

			<p>Гимнастику и хождение по массажным коврикам и дорожке. Точечный массаж лица «Зайка» Гимнастика для глаз</p>	
4.2	<i>Солнце – источник жизни</i>	2	<p><u>Теоретическая часть</u> Сообщение педагога о влиянии солнца на человеческий организм. <u>Практическая часть</u> Беседа по вопросам: Когда солнце наш друг? Как правильно загорать? Как уберечься от солнечного удара. Перегрева и ожогов? Первая помощь при солнечных ожогах, солнечном ударе. Инсценирование отрывка из сказки «Краденое солнце» Дигра «Полезно – вредно»</p>	<p>Костюмы героев сказки «Краденое солнце»</p>
4.3	<i>Каким воздухом мы дышим?</i>	2	<p><u>Теоретическая часть</u> Сообщение педагога о планета Земля, о том, что она окружена со всех сторон толстым слоем воздуха и этот слой называется - атмосфера, что было бы с нашей планетой, если бы ее не было атмосферы. Польза закаливания. Существует несколько способов закаливания воздухом:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Пребывание на улице в легкой одежде 2. Сон на свежем воздухе 3. Воздушные ванны <p><u>Практическая часть</u> Беседа по вопросам: можно ли жить без воздуха? кому нужен воздух? Что такое воздух? Какой газ является самым главным для людей, животных? Как называется газ, который мы выдыхаем? Какими свойствами обладает воздух? Как загрязняется воздух? Где самый чистый воздух? Что мы можем сделать, чтобы воздух был чистым? Как растения помогают очищать воздух? Проведение опытов: как обнаружить воздух, свойства воздуха, где есть воздух, имеет ли воздух вес. Игра «Узнай по запаху»</p>	<p>Веер Камень Стакан Пакет Банка с водой Мел Резиновая груша Резиновая игрушка (по количеству детей) Свеча Ложка Емкости с аромаслами</p>

4.4	<i>Дыхательная гимнастика</i>	4	<p><u>Теоретическая часть</u> Сообщение педагога о дыхании, пользе дыхательной гимнастики.</p> <p><u>Практическая часть</u> Беседа по вопросам: что важнее для здоровья – дыхание, питание или таблетки? Как правильно дышать – через нос или через рот? Для чего человеку глаза? Уши? Рот? Нос? Проведение опытов с целью определения как правильно дышать.</p> <p>Разучивание упражнений: «Роза и одуванчик», «Курочка», «Хомячок», «Ворона»</p> <p>Аппликация «Бабочка»</p> <p>Оригами «Кораблик»</p> <p>Разучивание игр, тренирующие дыхание: «Воздушный футбол», «Бабочки», «Я ветер»</p>	<p>Мячик для настольного тенниса Клей Ножницы Цветная бумага</p>
4.5	Чистая вода – для хвори беда!	4	<p><u>Теоретическая часть</u> Рассказ педагога о лечебных свойствах воды, закаливании водой, людях «моржах», мерах предосторожности при закаливании холодной водой.</p> <p><u>Практическая часть</u> Прослушивание аудиозаписей со звуками природы, шума воды. Чтение художественной литературы: стихотворение Б.Заходера «Что случилось с водой», рассказ Н.А.Рыжовой «Как речку обидели», сказка К.Чуковского «Мойдодыр» и т.д. Наблюдения за выпадением осадков (дождём, снегом). Разучивание подвижных игр о воде: «Водяной», «Суша – вода», «Ходят капельки по кругу» Изучение свойств воды. Закрепление правил личной гигиены Проведение экспериментов с водой. Изучение способов и методов закаливания.</p>	

4.6	Опасный лед	2	<p><u>Практическая часть</u> Беседа о зиме, рассматривание иллюстраций, заучивание стихотворений, наблюдения за льдом, снегом; беседы о воде, о состоянии воды, о том, как вода помогает человеку; чтение и рассматривание иллюстрации по теме «Вода».</p> <p>Беседа по вопросам: где можно встретить воду? что можно делать с водой? во что может превратиться вода? Когда вода превращается в лед? В какие игры можно играть с водой? Когда вода может стать опасной?</p> <p>Загадывание загадок про снег, след, иней. Игры: «Капельки», «Да или нет» Беседы: «Тонкий лёд» - знакомство с правилами безопасного поведения на льду; «Что делать, если случилась беда?» Просмотр мультфильма «Смешарики», серия «На тонком льду...» и обсуждение увиденного.</p>	<p>Иллюстрации зимних пейзажей, зимних развлечений Картинки-плакаты о безопасности на льду Презентация</p>
4.7	Обморожение. Правила первой помощи	4	<p><u>Теоретическая часть</u> Сообщение педагога «Что такое обморожение?», что приводит к обморожению? Что нужно сделать, если просто почувствовали, что вам холодно? (попрыгать, побегать), о степенях обморожения и их признаках.</p> <p><u>Практическая часть</u> С/р игры: «Больница», «Поликлиника», «Аптека». Д/и: «Если малыш поранился», «Окажи первую помощь», «Продолжи предложение», «Для чего это надо?» Беседа по вопросам: Что может помешать нам быть здоровыми? Какие факторы влияют на наше здоровье? (≈ <i>микробы, погода, неосторожность...</i>). Кто помогает нам вылечиться, сохранить наше здоровье? (<i>врачи</i>) Как мы сообщаем врачу о том, что мы заболели? (телефон 03) Что нужно сообщить, когда позвонишь в поликлинику? (<i>фамилию и имя, возраст больного, домашний адрес, что болит</i>). Знакомство с карточками-памятками, практические задания (педагог ведёт диалог с ребёнком по телефону от имени работника регистратуры): – «Предположим, что у тебя высокая температура. Вызови себе</p>	<p>Телефон Карточка-памятка с номерами телефонов детской и взрослой поликлиники, «Скорой помощи» Машинки «скорой помощи» на верёвочках, привязанных к карандашам Аптечка с набором медикаментов. Книга демонстрационная «Окажи первую помощь». Набор картинок из д/и «Если малыш</p>

			<p>врача».</p> <p>– «Допустим, у твоей мамы заболело горло. Вызови ей врача».</p> <p>– «А если у твоей бабушки заболело сердце. Куда надо звонить, чтобы ей оказали экстренную помощь?».</p> <p>Обратить внимание детей на то, что взрослым врача вызывают из взрослой поликлиники, а в экстренных случаях – «скорую».</p> <p>Рассматривание содержимого аптечки.</p> <p>Составление памяток: «Обморожение», «Кровь из носа», «Ожёг», «При ушибах», «Если поранился»</p> <p>Рисование по теме</p>	<p>поранился».</p> <p>Карточки с изображением моментов оказания первой помощи.</p> <p>Кукла доктора Здравинкин</p>
4.8	Спортивные соревнования	2	<p><u>Практическая часть</u></p> <p>Эстафеты: «Бег на облаках», «Передай мяч», «Пролезь через обручи» и т.д.</p>	<p>Обручи</p> <p>Мячи</p>
4.9	«Волшебные точки». Массаж биологически активных зон для профилактики простудных заболеваний	4	<p><u>Теоретическая часть</u></p> <p>Сообщение педагога о значении массажа, технике основных массажных приемов, особенностях техники и приемах точечного массажа (поглаживание, растирание, разминание, покалывание), самомассаже, о «волшебных точках», взаимодействии при проведении массажа, соблюдении правил при проведении самомассажа (чистые руки, не разговаривать и т.д.)</p> <p><u>Практическая часть</u></p> <p>Знакомство с расположением активных точек.</p> <p>Игры: «Пошел Ивашка за водой», «Зайкин огород», «Уточка и кот», «Вот какая борода», «Белый мельник» - разучивание</p> <p>Подвижные игры</p> <p>Дыхательная гимнастика</p>	<p>Карточки (презентация)</p>
4.10	«Волшебные точки». Массаж спины	2	<p><u>Практическая часть</u></p> <p>Рассматривание активных точек, расположенных на спине (карточка)</p> <p>Разучивание игр: «Дождик», «Наши спинки», «Паровоз»</p> <p>Разучивание упражнений: «Дятел», «Кто пасется на лугу?»</p> <p>Игры: «Пошел Ивашка за водой», «Зайкин огород», «Уточка и кот», «Вот какая борода», «Белый мельник» - повторение</p>	<p>Карточки «Активные точки спины»</p>

			<p>Подвижные игры Дыхательная гимнастика</p>	
4.11	« Волшебные точки ». Оздоровительный массаж всего тела	2	<p><u>Практическая часть</u> Чтение стихотворения о спорте Беседа о правилах (памятка) и видах закаливания: пассивное - проживание в холодном климате, активное – систематическое применение искусственного создания воздействий</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. хождение босиком 2. закаливание воздухом 3. закаливание водой 4. солнечные ванны <p>Упражнения: «Чтобы не зевать от скуки», «Жарче, дырчатая тучка», «Да-да-да», разучивание Пазлы «Солнце», «Воздух», «Вода»</p>	<p>Памятка Пазлы «Солнце», «Воздух», «Вода»</p>
4.12	« Волшебные точки ». Массаж лица	2	<p><u>Практическая часть</u> Разучивание упражнений «Летели утки», «Лепим лицо», «Нос умойся!», «Умывальная песенка», логопедического самомассажа лица. Выполнение комплекса утренней гимнастики Беседа о видах закаливания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - оздоровительные прогулки, ежедневно - умывание прохладной водой перед приемом пищи, после каждого загрязнения рук - полоскание рта после каждого принятия пищи и после сна водой комнатной температуры (прохладной) - воздушные ванны после сна, на занятии по физкультуре - ходьба босиком в обычных условиях и по ребристым дорожкам после сна, на занятиях физкультурой (время увеличивается постепенно) <p>Игровые имитационные упражнения: «Собираем грибы» (наклоны вперед) «Срываем рябину» (тянемся на носочках) «Переступаем колючие кусты» (ходьба широким шагом)</p>	

			<p>«Медведи» (ходьба на внешней стороне стопы, руки чуть согнуты в локтях перед собой)</p> <p>«Лиса» (ходьба на носках)</p> <p>«Зайчики» (прыжки с продвижением вперед)</p> <p>«Тигры» (ходьба с движением рук перед собой)</p> <p>«Гусеница» (ползание)</p> <p>«Змея» (вдох медленный через нос, выдох с произнесением «ш-ш»)</p>	
4.13	«Волшебные точки». Массаж ушей	2	<p><u>Практическая часть</u></p> <p>Разучивание упражнений «Часовой», «Наши ушки»</p> <p>Выполнение комплекса утренней гимнастики</p> <p>Дыхательная гимнастика</p> <p>Подвижные игры</p> <p>Рисование на тему «Лицо человека»</p> <p>Игровые имитационные упражнения</p>	Альбомы Карандаши
4.14	«Волшебные точки». Массаж рук и пальцев	2	<p><u>Практическая часть</u></p> <p>Разучивание упражнения «Гусь», «Подарок маме», «Плотник»</p> <p>Беседа о пользе массажа пальцев («Сказка про пальчики»)</p> <p>Повторение оздоровительных упражнений для всего тела</p> <p>Рисование пальчиками</p>	Альбомы Краски
4.15	«Волшебные точки». Массаж ног	2	<p><u>Практическая часть</u></p> <p>Выполнение комплекса утренней гимнастики</p> <p>Дыхательная гимнастика</p> <p>Повторение правил проведения массажа, самомассажа стоп, ног, пальцев ног с использованием литературного материала</p> <p>Разучивание упражнений «Наши ножки», «Божьи коровки», самомассажа стоп</p>	Резиновые коврики Крем для ног
4.16	Профилактика плоскостопия	2	<p><u>Теоретическая часть</u></p> <p>Сообщение педагога о значении стопы в организме человека, причинах и факторах возникновения плоскостопия:</p> <ul style="list-style-type: none"> • наследственность • ношение «неправильной» обуви (на плоской подошве совсем 	Обручи Литы бумаги Крем Ортопедические коврики

			<p>без каблука, слишком узкой или широкой),</p> <ul style="list-style-type: none"> • чрезмерные нагрузки на ноги (например, при поднятии тяжестей или при повышенной массе тела), • чрезмерная гибкость суставов, • травмы стоп. <p><u>Практическая часть</u> Пословицы и поговорки о здоровье Выполнение платнографии. Упражнения для профилактики плоскостопия: самомассаж ног, с обручами, «Прогулка» Игра - эстафета «Передай платочек» Босоногохождение по ортопедическим коврикам.</p>	
4.17	Гимнастика для ног	2	<p><u>Практическая часть</u> Разучивание гимнастики для ног «Медведюшка», «По таинственной дороге», комплексов № 1 – 3, лечебных движение во время ходьбы. Упражнения для профилактики плоскостопия: «Часы», «Шли бараны по дороге», «Жили у бабуси», «Зарядка», «Капуста» и др. Самомассаж ног Рисование при помощи ног</p>	<p>Мячи большие, маленькие Мешочки с солью Гимнастические палки карандаши</p>
4.18	Гимнастика для глаз	4	<p><u>Теоретическая часть</u> Беседа по вопросам: Как человек общается с окружающей средой? (С помощью зрения, слуха, обоняния, вкуса, осязания – 5 органов чувств) Какие органы помогают нам воспринимать окружающий мир? Кто из животных самый зоркий? (см. Раздел № 1) <u>Практическая часть</u> Разучивание массажа и гимнастики для глаз: «Ириски от киски», «Наши глазки», «Лиса», «Солнышко» и др.</p>	
4.19	Итоговое занятие	2	<p><u>Практическая часть</u> Работа с презентацией (картинками) по заданию: выбрать</p>	<p>Презентация Солевые дорожки</p>

			картинки, соответствующие закаливанию организма; назвать способы закаливания. Отгадывание загадок Оздоровительный массаж «Льдинка». Контрастные ванночки для рук. Игры: «Да – нет», «Помоги носику собраться на прогулку».	
			"Хожение по мокрым солевым дорожкам": на резиновый коврик с шипами, одетый в чехол, смоченный 10% раствором поваренной соли (1 кг соли на ведро воды) ребёнок становится босиком и шагает на месте (начиная с 5-7 и до 16 сек). После этого ребёнок встаёт на сухой коврик и топает на нём в течение 15 сек. (Затем водой из-под крана протереть руки, шею, лицо.) Эстафеты: «Хоккей», «Поезд»	
Раздел 5 «Я и природа»				
5.1	Что такое отходы и откуда они берутся?	2	<u>Практическая часть</u> Игра «Природа, не природа» Чтение стихотворения В.В.Орлова «Чему учит природа?», беседа на данную тему. Минутка размышления «Может ли человек прожить без природы?» Работа с иллюстрациями, беседа по вопросам: что такое отходы? Куда вы складываете отходы дома? Могут ли бытовые отходы приносить пользу? Вывод – в природе все взаимосвязано. Чтение стихотворения «Жил на свете человечек» Э.Мошковской Беседа: подумайте на какой из домов, изображенных на рисунке больше похож дом человечка. Почему? А почему хорошо, что на двери и стены не хватило досок? Отгадывание загадок. Проведение опытов очистки воды. Составление коллажа «Раздельный сбор бытовых отходов»	Иллюстрации с изображением объектов природы и нет Модель глобуса
5.2	Будь природе другом	2	<u>Практическая часть</u>	Мяч

			<p>Беседа: Что такое планета? Чем мы дышим? Всегда ли воздух нам друг? Где вы можете встретить чистый воздух? Что значит чистый воздух? Где вы можете встретить грязный воздух? Что значит грязный воздух? Что нужно сделать для того, чтобы воздух был чистый и все были здоровы? Можем ли мы увидеть (услышать) воздух?</p> <p>Опыты: «Как движется воздух?», «Загрязнение воды»</p> <p>Акция «Будь природе другом!» по уборке территории, улицы.</p> <p>Игры: «Назови дерево» (с мячом), «Да – нет», «Марафон»</p>	<p>Банка</p> <p>Сухие листья</p> <p>Воздушный шарик</p>
5.3	Правила безопасного поведения в природе	2	<p><u>Практическая часть</u></p> <p>Работа в группах, создание знаков по теме «Что может нанести вред природе»</p> <p>Словесная игра «Да или нет»</p> <p>Беседа «Безопасность на воде»</p> <p>Дидактические игры: «Правила поведения на воде», «Найди нужные спасательные предметы», «Правила сортировки мусора»</p> <p>Активизация словаря: буйки(буи), спасательный круг, спасательный жилет, спасательный шар, водоём.</p> <p>Творческое конструирование из бросового материала</p>	<p>Цветная бумага</p> <p>Ножницы</p> <p>Клей</p> <p>Пакеты</p> <p>Пластиковые бутылки</p> <p>Стаканчики</p>
5.4	Итоговый контроль	2	<p><u>Практическая часть</u></p>	<p>Контрольно-измерительные материалы</p>
5.5	Итоговый фестиваль	2	<p><u>Практическая часть</u></p>	<p>Сценарный план</p>

V. Содержание тем и разделов программы

2 год обучения

№	Раздел. Тема.	Часы	Содержание занятия	Дидактический материал
1. «Я и моё здоровье» (38 ч)				
1.1	<i>Введение в образовательную программу. Первичный контроль</i>	2	<p><u>Теоретическая часть</u> Знакомство с членами объединения и их интересами. Беседа по технике безопасности, правилам движения и противопожарной безопасности. Объяснение новых терминов и особенностей образовательной программы.</p> <p><u>Практическая часть</u> Первичный контроль.</p>	Контрольно-измерительные материалы
1.2	<i>Чистота – залог здоровья</i>	4	<p><u>Теоретическая часть</u> Минутка размышления «Что такое гигиена?» Сообщение педагога о правилах личной гигиены: мыть руки по мере загрязнения - перед едой, после туалета, после прогулки; следить за чистотой ногтей – нельзя грызть ногти, обрывать, стричь тупыми ножницами; беречь кожу от порезов и ран – осторожно обращаться с режущимися и колющимися предметами; беречь кожу от ожогов и обморожения – ходить в варежках или перчатках, следить за чистотой волос, мыть по мере загрязнения.</p> <p><u>Практическая часть</u> Отгадывание загадок о предметах личной гигиены (мыло, полотенце, зубная щетка и др.) Дидактическая игра «Твой выбор» - выбрать только те вещи, которые помогают ухаживать за кожей. Беседа по вопросам: что такое микробы? Чего боятся микробы? Как от них защититься? Выработка правил «Защита от микробов»</p>	Презентация по теме Предметы (картинки) личной гигиены Зубные щетки Кружки зеленого и красного цвета

			<p>Чтение стихотворения В.Маяковского «Мой руки» Повторение правил ухода за зубами. Практикум «Как правильно чистить зубы?» Вывод. Зубной щеткой хорошо чистить все промежутки между зубами, после такой чистки зубам не страшны микробы. Зубы надо чистить два раза в <u>день</u>: утром и вечером, чистить верхние зубы надо сверху вниз от корней зубов к их кончикам, нижние – снизу вверх. Игры: «Полезные и вредные для зубов продукты», «Разрешается – запрещается», «Чистоплотные дети» Составление правил ухода за волосами. Чтение стихотворения “Пугалки” М. Котина. Рассматривание фото микробов. Рисование на тему «Предметы личной гигиены»</p>	
1.3	<i>Здоровый образ жизни – путь к счастью и долголетию</i>	2	<p><u>Теоретическая часть</u> Чтение притчи «Куда спрятать здоровье» Сообщение о пользе витаминов группа АВС, в каких продукта они содержатся <u>Практическая часть</u> Составление лучей солнца: 1 – сила (Разминка. Работа над смыслом пословиц: «Силушка по жилушкам огнем бежит», «Чтоб больным не лежать, надо спорт уважать») Беседа: какими должны быть мышцы у здорового человека? Настроение? Почему человек должен заниматься физкультурой? 2 – воздух (Дыхательная гимнастика) 3 – режим (Составление режима дня будущего школьника – игра «Разложи по порядку») 4 – полезная еда (игра «Верно – неверно») 5 – хорошее настроение (игры, рисование, чтение литературы по желанию детей)</p>	Картинки: хлеб, овсянка, апельсины, лимон и др.
1.4	<i>Добрый доктор</i>	2	<p><u>Теоретическая часть</u> Слушание В.Берестов «Больная кукла», Г.Шалаев «Кем мне стать»</p>	Иллюстрации «Профессии», «Виды спорта»

			<p><u>Практическая часть</u> Беседы: профессия «Врач», «Медицинская сестра», «Что делает мама, когда я заболел», «Что нужно доктору для работы?» Сюжетно-ролевые игры: «Кукла заболела», «Больница» Беседа по иллюстрациям «Профессии» Заучивание стихов и загадок о спорте Составление описательного рассказов «Как я отдыхал летом», «Виды спорта» Лепка (рисование) «Малыши-крепыши делают зарядку»</p>	Макет «Как инфекция попадает в организм»
1.5	Экскурсия в детскую поликлинику	2	<p><u>Теоретическая часть</u> Ввести понятия «регистратура», «педиатр», стоматолог, окулист, фонендоскоп Чтение художественной литературы Д.Снежинкин «Добрый доктор», «Новые зубы», «Зоркие глазки», Б.Вайнер «Мечтаю стать доктором», В.Сутеев «Про бегемота, который боялся прививок» <u>Практическая часть</u> Беседа «Кто на помощь к нам придет», «Что нужно доктору для работы»</p>	Презентация «Что нужно доктору для работы»
1.6	Почему мы бодем?	2	<p><u>Теоретическая часть</u> Слушание песни П. Чайковского «Болезнь куклы», беседа Знакомство с микроскопом <u>Практическая часть</u> Рассматривание и изображение микробов Игра «В здоровом теле здоровый дух» - выбрать картинки, на которых изображены действия человека, которые помогут уберечься от болезни Дыхательная гимнастика Выработка правил «Как не выпустить микроб» Подвижные игры</p>	Микроскоп Альбомы карандаши
1.7	Боль. Правила поведения	2	<p><u>Практическая часть</u> Беседа по вопросам: Что может помешать нам быть здоровыми? Какие факторы влияют на наше здоровье? (<i>≈ микробы, погода, неосторожность...</i>). Что нужно делать, если почувствовали боль?</p>	Аптечки с набором медикаментов. Книга демонстрационная

			<p>Кто помогает нам вылечиться, сохранить наше здоровье? (<i>врачи</i>) Как мы сообщаем врачу о том, что мы заболели? (телефон 03) Что нужно сообщить, когда позвонишь в поликлинику? (<i>фамилию и имя, возраст больного, домашний адрес, что болит</i>).</p> <p>малыш поранился», «Окажи первую помощь», «Продолжи предложение», «Для чего это надо?»</p> <p>Знакомство с карточками-памятками, практические задания (педагог ведёт диалог с ребёнком по телефону от имени работника регистратуры):</p> <ul style="list-style-type: none"> – «Предположим, что у тебя высокая температура. Вызови себе врача». – «Допустим, у твоей мамы заболело горло. Вызови ей врача». <ul style="list-style-type: none"> – «А если у твоей бабушки заболело сердце. Куда надо звонить, чтобы ей оказали экстренную помощь?». <p>Игра «Собери аптечку»</p> <p>Практическое задание: окажи помощь при кровотечении из носа, у тебя ожёг, у твоего друга шишка, если ты поранился ножом?</p>	<p>«Окажи первую помощь».</p> <p>Карточки с изображением моментов оказания первой помощи.</p>
1.8	<i>Осторожно, грипп!</i>	2	<p><u><i>Теоретическая часть</i></u></p> <p>Слушание сказки «Репка» на новый лад (с использованием презентации)</p> <p>Сообщение «Что такое грипп. Чем он опасен. Профилактика»</p> <p><u><i>Практическая часть</i></u></p> <p>Беседа по вопросам: что нужно делать, чтобы не заразить других людей?</p> <p>Практическое задание «Как я умею пользоваться носовым платком?»</p> <p>Задания для того, чтобы избавиться от микробов:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Сделать зарядку (из мультипликационного фильма “Маша и Медведь”) 2. Игра «Да, Нет» 3. Закончи пословицу: В здоровом теле, (здоровый дух) <p>Голову держи в холоде, (а ноги в тепле)</p> <p>Заболел живот, держи (закрытым рот)</p> <p>Быстрого и ловкого (болезнь не догонит)</p>	<p>Презентация сказка «Репка»</p> <p>Кукла (костюм) доктор Айболит</p> <p>Носовые платки (по количеству детей)</p> <p>Мультфильм “Маша и Медведь”</p>

			<p>Землю сушит зной, человека (болезни) К слабому и болезнь (пристает) Поработал (отдохни)</p>	
1.9	Таблетки – не конфетки!	2	<p><u>Теоретическая часть</u> Сообщение педагога о том, какие бывают таблетки, их сходстве таблеток с конфетами, что нужно сделать с найденной таблеткой, почему нельзя есть таблетки, даже если они сладкие на вкус</p> <p><u>Практическая часть</u> Беседа о домашней аптечке Беседа по вопросам: Что врачи прописывают заболевшему человеку? Как вы поступите, если найдете на полу таблетку или витамин? Почему нельзя глотать случайно найденные таблетки? Как вы думаете, когда нужно принимать таблетки? Почему говорят «таблетки — не конфетки»? Расскажите, когда врач прописывает витамины? Где у вас дома хранятся лекарства? Рисование таблетки, пузырек с микстурой, витамины, шкафчик, где хранятся лекарства. Отгадывание загадок Слушание сказки «Неосторожная Резвушка» Беседа по вопросам: 1. Кто жил в норке? 2. Куда ушла мышка Хитрушка? 3. Кто остался с мышатами-малышами? 4. Куда убежали мышата? 5. Что нашла мышка Резвушка на ковре? 6. Как она поступила с таблеткой? 7. Почему у Резвушки заболел живот? 8. Кто помог ей вылечиться?</p>	<p>Презентация сказки Демонстрационные таблицы с изображением различных лекарственных препаратов Альбомы Карандаши</p>
1.10	Лекарственные растения	2	<p><u>Теоретическая часть</u> Сообщение о целебных свойствах растений, и их многообразии.</p> <p><u>Практическая часть</u> Составление рассказов, сказок о лекарственных растениях, заучивание стихотворений, загадок о лекарственных растениях.</p>	<p>Демонстрационная табл. «Лекарственные растения» Лекарственные растения: одуванчик,</p>

			<p>Викторина «Назови растение» Правила сбора лекарственных растений Заваривание чая из лекарственных трав Приготовление салатов Просмотр сказки про лекарственные растения</p>	<p>календула, ромашка, лук, петрушка и др. Видеофильм «Сказка про лекарственные растения»</p>
1.11	Полезные продукты. Витамины	2	<p><u>Теоретическая часть</u> Сообщение педагога о том, что в продуктах есть очень важные для здоровья человека вещества, которые называются витаминами, витаминов много, но самые главные – это А, В, С. витамин А - очень важен для зрения. В - способствует хорошей работе сердца Д - делает наши ноги и руки крепкими С - укрепляет весь организм, делает человека более здоровым, неподверженным простуде. Если всё - таки простудился, то с его помощью можно быстрее поправится. <u>Практическая часть</u> Беседа по вопросам: в чём разница между «вкусным» и «полезным»? что вы знаете о витаминах? Что будет, если питаться одними сладостями? Игры «Найди вторую половинку», «Любимая еда», «Полезно – вредно», «Внимательные глазки», «Огород», «Определи на слух», «Определи на вкус», «Чудесный мешочек» Чтение стихотворения Ю.Тувима «Овощи». Отгадывание загадок про овощи и фрукта</p>	<p>Карточки с овощами и фруктами, наименованием витаминов Овощи и фрукты</p>
1.12	Праздник «Посвящение в экологи»	2	<p><u>Практическая часть</u></p>	<p>Сценарный план</p>
1.13	Молочные продукты	2	<p><u>Теоретическая часть</u> Сообщение педагога о том, что только появится на свет (родится) маленькое живое существо – у человека – ребёнок, у животных – детёныш и самая первая его еда это – молоко. Молоко – это самый ценный полезный продукт, необходимый для роста детского организма, в молоке полезных много витаминов и веществ. Информирование об интересных фактах о животных, дающих молоко в разных странах мира: Индии, Испании, Аравии и др.</p>	<p>Посылка из Простоквашино Конверты с заданиями Изображение животных, дающих человеку молоко Плакат «Молоко и</p>

			<p>Коровье молоко содержит более 20 витаминов и много микроэлементов! А без них человек просто не может жить. Из питательных веществ, которые есть в молоке, строятся кожа, мускулы, кости, зубы.</p> <p>Молочный белок борется с вирусными инфекциями и , укрепляет иммунитет.</p> <p>В молоке есть витамины (30) В2, А, С, Д.</p> <p>В молоке содержатся: кальций, фосфор, йод, магний и другие элементы.</p> <p>В молоке есть вода.</p> <p>В молоке есть жир – он обеспечивает организм энергией.</p> <p><u>Практическая часть</u></p> <p>Беседа по вопросам: что такое молоко? Какое молоко называют парным? Как называют простоквашу и творог? Почему? Что значит выражение «молоко убежало»? Может оно убежало от коровы и что у него есть ноги? Что вы знаете о полезных свойствах молока? Для чего нужно пить молоко?</p> <p>Выполнение заданий:</p> <p>№ 1: Назовите животных, которые дают человеку молоко. (Верблюдица – верблюжье молоко, кобылица – кобылье молоко и т.д.)</p> <p>Пальчиковая игра «Кормилица»</p> <p>№ 2: Какие продукты делают из молока? Игра «Молочные продукты»</p> <p>№ 3: Какой путь совершает молоко, прежде чем появиться на нашем столе? Дидактическая игра «Откуда пришло молоко»</p> <p>№ 4: Докажите что молоко полезно для растущего организма?</p> <p>Опыты: в молоке есть кальций, есть ли жир в молочных продуктах, молочное волшебство</p>	<p>молочные продукты Бумажные салфетки Пластиковые стаканчики Ватные палочки Продукты: молоко, сметана, творог, сыр</p>
1.14	Фрукты, ягоды и овощи - кладовая здоровья.	2	<p><u>Практическая часть</u></p> <p>Игры: «Вершки – корешки», «Чудесный мешочек», «Корзина с овощами», «Назови ласково»</p> <p>Беседа по вопросам: в каком виде мы едим овощи? какие вы знаете овощные блюда? Перечислите овощи, которые мы кладем в</p>	<p>Презентация «Фрукты, ягоды»</p>

			<p>борщ. Растут ли овощи зимой? Откуда же мы их берем зимой, как они появляются на нашем столе? Для чего люди делают заготовки на зиму? Какие овощи можно вырастить на подоконнике? Почему говорят: Лук от семи недугов? Назовите все блюда, которые делают из фруктов.</p> <p>Отгадывание загадок Кроссворд «Сухофрукты»</p>	
1.15	<i>Путешествие с Крупеничкой.</i>	2	<p><u>Практическая часть</u></p> <p>Беседа по вопросам: любите ли вы хлеб? Какой хлеб вы любите? Каким бывает хлеб? Откуда к нам приходит хлеб? Легко ли вырастить хлеб? Кто выпекает хлеб? Для чего нам нужен хлеб?</p> <p>Сюжетно-ролевая игра «Булочная»: словарная работа «хлебобулочные изделия»</p> <p>Беседа о людях, которые выращивают хлеб (презентация): агроном, тракторист, комбайнер.</p> <p>Дидактическая игра «Откуда хлеб пришел» - составить рассказ по плану - рисунку.</p> <p>Исследовательская деятельность: «Как из зерна получается мука», «Как сделать тесто»</p> <p>Игра «Определи на вкус».</p>	<p>Видеопроектор, презентация о хлебе, кофемолка электрическая, все ингредиенты для теста, «чудесный мешочек», колоски пшеницы, зерна злаков</p>
1.16	<i>Вредные привычки</i>	2	<p><u>Теоретическая часть</u></p> <p>Сообщение педагога о привычках, которые бывают у человека, как их вырабатывать.</p> <p>Чтение стихотворения Э.Успенского «О девочке, которая сосет палец»</p> <p><u>Практическая часть</u></p> <p>Рисование по теме.</p> <p>Беседа: что такое привычка? Перечислите привычки, которые есть у вас. Какие бывают привычки? Что такое полезная привычка? Что такое вредная привычка?</p> <p>Рассматривание иллюстраций по теме.</p> <p>Игра «Полезно – вредно»</p> <p>Работа над смыслом пословиц: «Здоровье дороже золота» или</p>	<p>Альбомы Карандаши Иллюстрации (презентация) по теме</p>

			«Здоровье ни за какие деньги не купишь». Слушание сказки Т. Шарыгиной «Денис и медвежонок Денни», беседа по вопросам	
1.17	<i>Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья»</i>	2	<u>Теоретическая часть</u> Сообщение педагога о свойствах воздуха. <u>Практическая часть</u> Беседа по вопросам: что нужно для роста ребенка? Что изображает глобус? Как называется наша планета? А что поддерживает жизнь на нашей Земле? Солнце – это планета? В какое время суток оно нам светит? Может ли человек прожить без солнечного света и тепла? Целый день солнце освещает землю, а к вечеру солнце прячется, уходит по другую сторону Земли. Расскажите, что происходит с солнцем? Чего больше на земле, суши или воды? Можно ли жить без воздуха? Можно ли без воздуха чувствовать себя хорошо? Сколько времени человек не может прожить без пищи? Без воды? Как вы думаете, много ли воды на Земле? Каким цветом на глобусе обозначают воду? Сколько на земле океанов? Морей? Как вы думаете, много это или мало? А какую часть занимает суша? (на примере яблока) Всю ли воду можно употреблять в пищу? Закрепление знаний о закаливании воздухом, солнцем и водой, повторение правил закаливания. Вспомнить поговорку, в которой есть слова: солнце, воздух, вода. (Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья). Объяснение смысла. Отгадывание загадок про солнце, звезды, день, воздух, ночь и др. Игры: «Солнышко и дождик», «Закончи предложение», «Кому нужна вода?» Исследовательская деятельность: опыты «Невидимка», «Для чего нужен воздух?»	Глобус Веер Стакан с водой Соломинка
1.18	<i>Праздник «Друзья Мойдодыра»</i>	2	<u>Практическая часть</u>	Сценарный план
2. «Движение – это жизнь» (42 ч)				
2.1	<i>Виды спорта</i>	2	<u>Теоретическая часть</u>	Презентация

			<p>Просмотр слайдов про Олимпийский огонь.</p> <p><u>Практическая часть</u></p> <p>Беседа об Олимпийских играх; знакомство с символикой Олимпийских игр; выставка совместных работ о спорте; выставка фото об участии детей в спортивных мероприятиях.</p> <p>Проверка знаний по вопросам: Что является символом Олимпийских игр? Как доставляют огонь на стадион, где будут проходить Олимпийские игры? А сейчас нужно составить эмблему Олимпийских игр. Затем из частей сложить кольцо и сказать, какой континент обозначает данный цвет кольца. Какие Олимпийские игры проводятся? Какие Олимпийские игры вы знаете? Все спортсмены сильные, ловкие, смелые. Хотите стать такими? Что для этого необходимо делать? Какими бывают дети, которые не любят делать зарядку, не любят физкультуру? Вы хотите стать такими? Какой вид спорта вам больше всего нравится? Каким видом спорта вы хотели бы заниматься? Поехали бы вы на Олимпийские игры защищать честь России?</p> <p>Игры: «Какой вид спорта лишний?», «Узнай вид спорта по описанию», «Что нужно спортсмену?»</p> <p>Упражнения для развития двигательной активности: «Близнецы», «Театр пантомимы», «Путаница»</p> <p>Игра «Мы – спортсмены»</p>	<p>«Олимпийский огонь»</p> <p>Набор карточек: зимние и летние виды спорта, набор карточек спортсменов и его снаряжение, карточки с изображением видов спорта.</p>
2.2	Физические упражнения	4	<p><u>Практическая часть</u></p> <p>Беседа по вопросам: что делать, если не хочется выполнять физические упражнения? Как выработать привычку к занятиям физической культурой и спортом? Если плохое настроение, что надо сделать?</p> <p>Повторение комплексов утренней гимнастики.</p> <p>Рисование иллюстраций к книге «Будьте здоровы»</p> <p>ОРУ «Силачи»</p> <p>Игра «Полезно – вредно»</p> <p>Подвижные игры: «Саперы», «Посадим рассаду и соберем урожай», «Шагай через кочки», «Бегом по горке», «Юные гимнасты»</p> <p>Спортивные соревнования</p>	<p>Мячи</p> <p>Обручи</p>

2.3	Какие бывают движения?	2	<p><u>Теоретическая часть</u> <u>Практическая часть</u></p> <p>Беседа по вопросам: чему меня учат и как влияют на мой организм игры, гимнастические упражнения, спорт? Для чего нужны сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость? Какими упражнениями можно развить эти качества?</p> <p>Игры: «Дорожка следов», «Шагай через кочки», «Саперы» ОРУ «Силачи» Д/игра «Полезно – вредно» Чтение рассказа В.Полоскова «Сила и ловкость»</p>	Мячи Обручи
2.4	Гимнастика	2	<p><u>Теоретическая часть</u> Сообщение педагога «Гимнастика – путь к здоровью, красоте и гибкости»</p> <p><u>Практическая часть</u> Беседа о видах гимнастики: спортивная, художественная, аэробика, фитнес.</p> <p>Упражнения для выработки правильной осанки. Выполнение упражнений, входящих в гимнастику и беседа о их воздействии на организм.</p> <p>Чтение стихотворения С.Королевой «Встреча» Рассматривание слайдов, видеозаписей о гимнастках. Разучивание комплекса «Аэробика для детей»</p>	Видеофильмы, презентация «Художественная гимнастика»
2.5	Комплекс упражнений утренней гимнастики	2	<p><u>Практическая часть</u></p> <p>Беседа по вопросам: почему мартышке скучно и неинтересно выполнять упражнения зарядки? Как ещё можно назвать зарядку? Что такое утренняя гимнастика? Вы делаете утром зарядку? Зачем необходимо каждое утро выполнять комплекс физических упражнений?</p> <p>Работа по презентации: выбрать из предложенных упражнений только те, которые соответствуют утренней гимнастике Разучивание комплекса утренней гимнастики.</p> <p>П/игры: «Солнышко и дождик», «Саперы», «Посадим рассаду и соберем урожай», «Шагай через кочки»</p>	

2.6	Упражнения для снижения мышечного тонуса.	2	<p><u>Практическая часть</u></p> <p>Разучивание упражнений, регулирующих тонус мышц рук: «Кулачок-ладошка», «Фонари»; упражнений, регулирующих тонус мышц ног: «Носок-пятка», «Гулливер в гостях у лилипутов» упражнений, регулирующих мышечный тонус всего туловища: «Штанга», «Ралли», «Сосулька» П/игры по выбору детей. Дыхательная гимнастика</p>	
2.7	Упражнения на развитие вестибулярного аппарата и чувства равновесия.	2	<p><u>Практическая часть</u></p> <p>Выполнение упражнений: после бега присесть на носках; руки в стороны; Ходьба по шнуру, приставляя пятку одной ноги к носку другой; Ходьба по скамейке боком приставными шагами; Ходьба по скамейке с мешочками на голове, руки в стороны или за спиной; Ходьба по скамейке, прокатывая мяч двумя руками перед собой; Стоять на полу на одной ноге, вторая прямая поднята вперед, в сторону или назад.(ласточка»); Стоять на полу на одной ноге, вторая согнута, поднята вверх, на колене мешочек с солью; Кружиться парами, держась за руки.(5-10сек) Разучивание игр по данной теме: «Совушка», «Жмурки с колокольчиком», «Дружные пары», «Кто дольше не уронит» Дыхательная гимнастика Подвижные игры по выбору детей.</p>	Шнур, длиной 2 м Мешочки с солью Мяч
2.8	Упражнения на развитие восприятия ритмов окружающей жизни и ощущений собственного тела.	4	<p><u>Теоретическая часть</u></p> <p>Сообщение педагога о восприятии и ощущениях, их сходстве и различиях, о единицах измерения времени: секунда, минута, месяц, год и т.д.</p> <p><u>Практическая часть</u></p> <p>Упражнение «Чуткие руки» Семь детей становятся в линейку, выбирается ведущий, который, по очереди дотрагиваясь до детей должен определить, у кого самые: тёплые руки, самые холодные уши, тёплые щёки, холодные руки, самый холодный нос, самый тёплый лоб</p>	Корзина Фрукты и овощи Полоски из цветной бумаги (цветов радуги) – 7 шт. Альбомы Карандаши

			<p>Чтение стихотворения В.Ивенсена «Падают, падают листья», беседа по вопросам</p> <p>Упражнение «Корзина с урожаем»: дети с закрытыми глазами достают из корзины фрукты и овощи и пытаются отгадать, что это. (В корзине огурец, свекла, морковь, картофель, яблоко, грушу, слива)</p> <p>Что помогло угадать овощи?</p> <p>При помощи чего вы воспринимаете предметы?</p> <p>Отгадывание загадок про фрукты и овощи</p> <p>Выводы: Ощущение – это всё, что мы чувствуем: звук, цвет, свет, прикосновение к кожному покрову нашего тела, запах вкус</p> <p>Восприятие – это то, что мы представляем, когда чувствуем - величину, форму, цвет, время, движение, пространство.</p> <p>Игры: «Колечки», «Цветные полоски», «Неразлучные цвета», «На что похоже мое настроение», «Подбери по цвету», «Дорисуй фигуру», «Развиваем чувство времени»</p>	
2.9	Режим дня	2	<p><u>Практическая часть</u></p> <p>Как мы можем научиться беречь время? (Составить режим дня, планировать важные дела)</p> <p>Игра-путешествие «Режим дня»:</p> <p>1 станция «Утро начинается»: игра «Замри», комплекс общеразвивающих упражнений с обручами</p> <p>2 станция «Здоровое питание»: игра «Полезно. Вредно»</p> <p>3 станция «Занималочка»: игра – эстафета «Строим дом», подвижные игры «Два круга», «Овощи. Фрукты»</p> <p>4 станция «Час отдыха»: дыхательная гимнастика</p>	<p>Изображение предметов: мыло, расческа, зубная щетка</p> <p>Песня «Чунга-чанга»</p> <p>Обручи</p> <p>Кубики</p>
2.10	Игры – не только забава, но и здоровье	4	<p><u>Теоретическая часть</u></p> <p>Сообщение педагога «Во что играли древние люди?», «Кто придумал мяч?»</p> <p><u>Практическая часть</u></p> <p>Игры с мячом</p> <p>Беседа «Какие бывают игры?»</p> <p>Составление правил безопасности в подвижных играх</p> <p>Подвижные игры по выбору детей</p>	Мяч

2.11	Туризм	2	<p><u>Теоретическая часть</u> Сообщение педагога о туризме, как виде спорта, видах туризма, как собираться в турпоходы, гигиенические требования к одежде, обуви, воде, пище.</p> <p><u>Практическая часть</u> Беседа по вопросам: почему туризм полезен для человека? Как вести себя в природе? Кого можно назвать туристами? Зачем люди ходят в походы? Что у туристов за плечами? Что нужно брать с собой в поход? Зачем туристу сменная одежда? Фляжка? Резиновые сапоги? Что делают туристы в походе? Чтение стихотворения Ю.Карташова «Скажи, зачем спешишь, турист?» Составление правил, которые должен соблюдать турист в походе. Игра-тренировка «Мы собираемся в поход» Игры: «Дорожка следов», «Гонка мячей»</p>	Иллюстрации изображением туристов Рюкзак Мячи	с
2.12	Мой друг - Спорт	2	<p><u>Теоретическая часть</u> Сообщение педагога о видах спорта, которыми могут заниматься дети 6 лет, о требованиях к одежде и обуви для занятия спортом, питании юных спортсменов.</p> <p><u>Практическая часть</u> Беседа по вопросам: что такое спорт? Почему полезно заниматься спортом? Какие привычки могут помешать заниматься спортом? Как спорт влияет на настроение человека? Просмотр мультфильма «Матч-реванш» Игры: «Горелки», «Гонка мячей», «Польза. Вред», «Передай улыбку по кругу», «Друг к другу» Отгадывание загадок</p>	Мячи Иллюстрации видами спорта	с
2.13	Спортивные соревнования	2	<p><u>Практическая часть</u> Сценарный план</p>	Скакалки Мячи Кегли	
2.14	Двигательный режим	2	<p><u>Теоретическая часть</u> Сообщение педагога о строении человека, о том, сколько надо двигаться человеку, чтобы быть здоровым, какие движения надо</p>	Презентация «Скелет»	

			<p>делать в течение дня, что такое активный отдых.</p> <p><u>Практическая часть</u></p> <p>Беседа по темам: «Закаливание организма», «Волшебные слова помогают быть здоровым»</p> <p>Чтение рассказа В.Полоскова « Степа и Недотепа»</p> <p>Игры «День и ночь», «Когда это бывает?»</p> <p>Упражнения с ветродуйчиками, ватными шариками (на ладошке)</p> <p>Дыхательная гимнастика</p>	
2.15	Мышцы, кости и суставы – в них движения секрет	2	<p><u>Теоретическая часть</u></p> <p>Сообщение педагога о том, с помощью чего человек передвигается, функциях, которые выполняют отдельные части скелета (череп, позвоночник, ребра и т.д.), мышцы</p> <p><u>Практическая часть</u></p> <p>Беседа по вопросам: какие движения может выполнять человек? Как выглядело бы тело человека без скелета?</p> <p>Составление правил (собрать пазл) «Скелет и мышцы – здоровые и крепкие»:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Соблюдать безопасность при катании на коньках. 2. Нельзя поднимать тяжести. 3. Нужно заниматься физкультурой и спортом. 4. Кушать больше продуктов, содержащих кальций. 5. Правильно сидеть за столом. 6. Быть аккуратным, внимательным, чтобы не пораниться. 7. Нельзя прыгать с высоты. 8. Не толкать друг друга во время игры и др. <p>Игры: «Горелки», «Гонка мячей»</p>	<p>Презентация «Скелет и мышцы»</p> <p>Пазлы «Скелет и мышцы – здоровые и крепкие»</p>
2.16	Осанка	4	<p><u>Теоретическая часть</u></p> <p>Сообщение педагога о том, что такое осанка, какие бывают болезни при неправильной осанке</p> <p><u>Практическая часть</u></p> <p>Чтение стихотворения М. Дружининой «Что такое здравствуй?»</p> <p>Беседа о внутренней и внешней красоте человека</p> <p>Рассказывание сказки «Расправь свои плечи»</p>	<p>Презентация «Осанка человека»</p> <p>Пластинин</p>

			<p>Упражнения для выработки правильной осанки Лепка «Человечек» Опыт «Поведение позвоночника» Выработка правил, которые необходимо выполнять для сохранения правильной осанки:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ежедневно делать утреннюю гимнастику, заниматься физическими упражнениями. 2. Правильно сидеть за столом на стуле, не горбиться, не склонять низко голову. 3. При переносе тяжестей равномерно нагружать руки. Если носить портфель или ранец в одной руке, одно плечо станет ниже другого. 4. Спать на жёсткой постели с невысокой подушкой. 5. При письме или чтении, при работе, когда приходится долго стоять, каждые 15-20 минут менять позу, потягиваться, двигаться, делать физкультминутку, давать позвоночнику отдохнуть. 6. Больше гулять на свежем воздухе. 7. Играть в спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол, теннис, кататься на велосипеде, коньках, лыжах, санках, роликах, играть с прыгалками, обручами, мячами. 8. Каждый день смотреть на себя в зеркало, которое будет напоминать, какая у вас осанка. 	
2.17	Итоговое занятие	2	<p><u>Практическая часть</u> Кроссворд «Движение – это жизнь» Пазлы «Виды спорта» Рисование «Папа, мама, я – спортивная семья»</p>	Пазлы «Виды спорта» Альбомы Карандаши
3. «Азбука дыхания»(30 ч)				
3.1	Значение воздуха и дыхания для жизни и здоровья	2	<p><u>Теоретическая часть</u> Сообщение педагога о главном органе дыхания – легких (защищены ребрами), расположены в области груди между шеей и животом (грудная клетка). Наше здоровье зависит от состояния наших легких. Если человек занимается физкультурой, хорошо двигается, выполняет дыхательные упражнения, его легкие разрабатываются, они легко расширяются и сжимаются. Это хорошо</p>	Презентация «Как воздух поступает в легкие» Воздушные шарик

			<p>тренированные легкие. А человек мало подвижный, сутулый, не следящий за состоянием своей осанки, со сведенными вперед плечами дышит неправильно, его легкие всегда сжаты, сдавлены, поэтому он не получает необходимого количества кислорода, а значит его организм голодает, постепенно слабеет и человек становится больным.</p> <p><u>Практическая часть</u></p> <p>Беседа по вопросам: болеть хорошо или плохо? Что нужно делать, чтобы не болеть? Что самое нужное для жизни – воздух, еда или вода? Почему образуется грязный воздух? Что важнее для здоровья – дыхание, питание или таблетки? Как правильно дышать – через нос или через рот? Почему? Для чего человеку глаза? Уши? Рот? Нос? Что мы вдыхаем и выдыхаем?</p> <p>Отгадывание загадок</p> <p>Особенности воздуха (легкий, нельзя потрогать, может быть холодным, горячим, теплым, чистым – полезным для здоровья, грязным)</p> <p>Практические задания: «Область расположения легких», «Как воздух поступает в легкие», «Что происходит с кислородом в альвеолах», «Виды дыхания»</p> <p>Демонстрация с воздушными шарами</p> <p>Домашнее задание: повторить практические задания.</p>	
3.2	Правильная осанка	2	<p><u>Теоретическая часть</u></p> <p>Сообщение педагога «К чему приводит неправильная осанка». Для формирования правильной осанки нужны не только физические упражнения, необходима психологическая установка, положительная эмоциональная окраска этого навыка.</p> <p><u>Практическая часть</u></p> <p>Проверка домашнего задания.</p> <p>Игра - релаксация с зеркалом «Какой я?»</p> <p>Беседа по вопросам: вы уже выросли или еще будете расти? Прямо сидеть и ходить нужно всегда или иногда? Кто в сказках ходит прямо и красиво? Кто в сказках ходит кривой, косой, с плохой осанкой? Что нужно делать, чтобы была красивая осанка? (Через</p>	<p>Мешочки с солью</p> <p>Зеркало</p> <p>Пластилин</p> <p>Иллюстрация верблюда</p>

			<p>каждые 5 – 10 минут нужно менять позу. Потягиваться, двигать руками и ногами. Укреплять мышцы спины и живота, развивать гибкость позвоночника. Спать только на жесткой постели с невысокой подушкой. Не поднимать больших грузов. Стоять и сидеть как можно прямее. Не ходить на высоких каблуках и носить груз в одной руке)</p> <p>Практическое упражнение по выработке правильной осанки (правильное положение лопаток) сидя, стоя при ходьбе, с грузом на голове и без.</p> <p>Разучивание упражнений для укрепления мышц спины.</p> <p>Лепим человечка, усаживаем его правильно на стул, укладываем правильно в кровать, ставим правильно.</p> <p>Упражнения «Соло для позвоночника»</p> <p>Познавательная минутка «Почему у верблюда два горба?»</p> <p>Упражнения на расслабление, снятия напряжения</p> <p>Домашнее задание: проверить осанку у родителей, бабушек, дедушек, друзей, показать им правильную осанку.</p>	
3.3	Правила, полезные для здоровья	2	<p><u>Практическая часть</u></p> <p>Повторение вопросов о воздухе, дыхании и правильной осанке.</p> <p>Работа с иллюстрациями «Светофор здоровья»: почему для мальчика горит красный сигнал светофора?</p> <p>Вывод: с открытым ртом ходить и дышать опасно, стоит криво, ест очень много, стал толстый. По аналогии с желтым сигналом.</p> <p>Работа над смыслом пословиц:</p> <p>В здоровом теле (здоровый дух)</p> <p>К слабому и болезнь (пристанет)</p> <p>Всякое дело поправимо, если человек (здоров)</p> <p>Кто много ходит, тот много живет</p> <p>Выполнение упражнений под музыку «Аесенка для зарядки»</p> <p>Пальчиковая гимнастика</p> <p>Упражнение на формирование правильной осанки «Не урони кувшин»</p> <p>Эстафета «Собери полезные продукты»</p> <p>Подвижные игры «Успей выбежать», «Кот и Мыши»</p>	<p>Иллюстрации «Светофор здоровья»</p> <p>Мешочки с солью</p> <p>Муляжи продуктов</p> <p>Музыкальный центр</p>

			<p>Дыхательная гимнастика «Хлопушки» Музыкальная игра «Если весело живётся»</p>	
3.4	Глубокое и экономное дыхание	6	<p><u>Теоретическая часть</u> Сообщение педагога о внутренних органах, здоровье которых зависит от правильной осанки: легкие, желудок, сердце</p> <p><u>Практическая часть</u> Беседа по вопросам: куда у человека поступает воздух – в голову, в грудь или в живот? Куда поступает пища? Что у человека находится под ребрами в грудной клетке?</p> <p>Работа над иллюстрацией со схематическим изображением внутренних органов человека.</p> <p>Вывод: легкие содержат воздух, а все, что с воздухом – легкое, например воздушный шарик или мячик.</p> <p>Изучение диафрагмы.</p> <p>Опыт «Почувствуй свое дыхание» (с гармошкой)</p> <p>Повторение правил правильной осанки при ходьбе, во время сидения, последствий неправильной осанки.</p> <p>Положение и значение желудка.</p> <p>Изучение дыхания. Вывод: «паровозик» не очень приятен – на него уходит много сил, это шумное и трудное дыхание. «Мышки» - удобнее, легче, спокойнее и приятнее, при таком дыхании меньше устаешь.</p> <p>Рисование: нарисовать фигуру человека, легкие, диафрагму, желудок.</p>	<p>Иллюстрация со схематическим изображением внутренних органов человека</p> <p>Гармошка</p> <p>Альбомы</p> <p>Карандаши</p> <p>Шаблон тела человека</p>
3.5	Дыхательная гимнастика. Ладони	2	<p><u>Теоретическая часть</u> Сообщение педагога о пользе дыхательной гимнастики.</p> <p>Объяснение принципов дыхания при выполнении гимнастики:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Вдох – «громкий», короткий, активный (просто шумно на всю комнату шмыгать носом, как бы нюхая запах) 2. Выдох – абсолютно пассивный, уходит через нос или через рот (кому как удобно). Лучше, если это выдох через нос. О выдохе думать запрещено – собьёте. Выдох – это уходящий вдох. 3. Короткие шумные вдохи носом делаются только одновременно 	<p>Музыкальный центр</p> <p>Маска (костюм) кошки</p> <p>Воздушные шарики</p>

			<p>с движениями: хватаем – нюхаем, кланяемся – нюхаем, приседаем – нюхаем и т.д.</p> <p><u>Практическая часть</u></p> <p>Чтение (слушание) и путешествие в сказку С.Я.Маршак «Кошкин дом».</p> <p>Разминка « Попрошу свободно встать »</p> <p>Разучивание упражнения основного комплекса «Ладощки».</p> <p>Делать не меньше сотни</p> <p>Упражнение «Шаги»</p> <p>Танец под песню «Кошка, гулявшая сама по себе»</p> <p>Игра-соревнование «Надуй шарик»</p> <p>Познавательная минутка «Могут ли живые организмы жить без воздуха?»</p>	
3.6	Дыхательная гимнастика. Погончики	2	<p><u>Практическая часть</u></p> <p>Повторение принципов дыхания при выполнении гимнастики</p> <p>Разминка « Попрошу свободно встать »</p> <p>Повторение упражнения основного комплекса «Ладощки».</p> <p>Разминка « Попрошу свободно встать »</p> <p>Разучивание упражнения основного комплекса «Погончики».</p> <p>Пальчиковая гимнастика</p> <p>Упражнения «Соло для позвоночника»</p> <p>Музыкальная игра «Если весело живётся»</p> <p>Дыхательные упражнения: упражнения «Ракета», «Мышки и мишки», «Ветер», «Ёжики»</p>	Музыкальный центр
3.7	Дыхательная гимнастика. Насос	2	<p><u>Теоретическая часть</u></p> <p>Инструктаж по выполнению данного упражнения: наклоны должны быть без фиксированной паузы. Движение представляет собой легкое непрерывное качание без напряжения. Не наклоняться низко. Спину и поясницу не напрягать. Ноги стоят ровно и прямо.</p> <p><u>Практическая часть</u></p> <p>Дыхательные упражнения: упражнения «Ракета», «Мышки и мишки», «Ветер», «Ёжики»</p> <p>Повторение принципов дыхания при выполнении гимнастики</p>	Муляжи фруктов и овощей

			<p>Гимнастика «Наше тело» Разучивание упражнения основного комплекса «Насос». Повторение упражнения основного комплекса «Ладосшки». Эстафета «Собери полезные продукты» Подвижные игры «Успей выбежать», «Кот и Мыши» Игра «Узнай по запаху»</p>	
3.8	Дыхательная гимнастика. Кошка	2	<p><u>Теоретическая часть</u> Инструктаж по выполнению: во время поворота спина абсолютно прямая. Верхняя половина туловища поворачивается, а нижняя стоит прямо. Ноги стоят ровно и прямо, во время приседания слегка сгибаются и выпрямляются в коленях, но бедра и колени ни в коем случае не поворачиваются. Голова во время поворота сама не поворачивается, а перемещается вместе с туловищем. Руки вниз не опускаются, они наполовину согнуты в локтях и расслаблены. В крайней точке поворота делаем одну пружинистую танцующую присядь и хватательное движение ладошек одновременно со вдохом.</p> <p><u>Практическая часть</u> Повторение принципов дыхания при выполнении гимнастики Гимнастика «Наше тело» Разучивание упражнения основного комплекса «Кошка». Повторение упражнений основного комплекса «Ладосшки», «Насос».</p> <p>Беседа по вопросам: болеть хорошо или плохо? Что важнее для здоровья – дыхание, питание или таблетки? Как правильно дышать – через нос или через рот? Почему? Для чего человеку глаза? Уши? Рот? Нос? Что мы вдыхаем и выдыхаем?</p> <p>Отгадывание загадок Подвижные игры «Мы топаем ногами», «Ловишка» Д/игра «Воздух» Игра с мыльными пузырями</p>	<p>Ленты Иллюстрация со схематическим изображением внутренних органов человека Мыльные пузыри</p>
3.9	Дыхательная гимнастика. Невалюшка	2	<p><u>Практическая часть</u> Повторение принципов дыхания при выполнении гимнастики Упражнение на формирование правильной осанки «Не урони</p>	<p>Мешочки с солью Свеча Стакан</p>

			<p>кувшин» Разучивание упражнения основного комплекса «Обними плечи», «Неваляшка». Повторение упражнений основного комплекса «Ладочки», «Насос», «Кошка». Опыты: «Свеча в стакане», «Дрессированный изюм», «Слушаем воздух» Подвижная игра «Щука»</p>	<p>Изюм Дудочка Мяч</p>
3.10	Промежуточный контроль	2	<p><u>Практическая часть</u> Контрольно-измерительные материалы</p>	
3.11	Новогодний утренник	2	<p><u>Практическая часть</u> Сценарный план</p>	<p>Костюмы</p>
3.12	Дыхательная гимнастика. Повороты головы	2	<p><u>Практическая часть</u> Повторение принципов дыхания при выполнении гимнастики Разучивание упражнения основного комплекса «Повороты головы». Повторение упражнений основного комплекса «Ладочки», «Насос», «Кошка», «Неваляшка». Подвижная игра «Щука» Чтение стихотворения «Есть на Земле огромный дом» Беседа по вопросам: Как называется этот дом? (<i>природа</i>) Мир природы это что? (<i>люди, звери, птицы, растения</i>) Какая бывает природа? (<i>живая, неживая</i>) Что же такое живая природа? (<i>То, что питается, размножается, дышит</i>) Что относится к живой природе? Назовите, что относится к неживой природе? (<i>снег, воздух, камни, вода.</i>) (<i>слайд неживая природа</i>) Почему мы относим их к неживой природе? Повторение свойств воздуха Минутка размышлений: «Как же человек может способствовать тому, чтобы воздух был чистым». 1. Больше сажать деревьев, цветов, ухаживать за ними. 2. Поливать улицы, дорожки водой, чтобы было меньше пыли, не бросать мусор. 3. Водители должны следить, чтобы машины были</p>	<p>Мяч Презентация «Живая – неживая природа» Презентация «Вред и польза ветра»</p>

			исправны и не выделяли много вредной копоти. 4. На заводах есть специальные лаборатории, следящие за чистотой выхлопных газов, на трубы ставят фильтры, очистительные сооружения. Рисование на тему «Воздух» Игра «Хорошо – плохо» - цель: доказать, что воздух не всегда может быть безобидным	
3.13	Итоговое занятие.	2	<u>Практическая часть</u> Викторина «Солнце, воздух и вода – наши верные друзья» 1. Доскажи словечко 2. Изобразить солнце, воду и ветер всей командой 3. Объяснить смысл пословицы 4. Закончить предложение 5. Кто быстрее закрутит ручку на карандаш 6. Кто быстрее надует шарик 7. Удержи шарик в воздухе 8. Блиц опрос	Альбомы Карандаши Краски Беревка Шарики
4. «Я и общество»(24 ч)				
4.1	Травма	2	<u>Теоретическая часть</u> Сообщение педагога: Травма - это повреждение организма в результате внешнего воздействия. Экстремальная ситуация - крайняя, трудная опасная для жизни. Травмы бывают двух видов: БЫТОВОЙ и УЛИЧНЫЙ . Травмы, которые мы получаем дома - это домашний травматизм. Травмы, которые мы получаем на улице - уличный. Большинство травм можно предотвратить. Для этого нужно быть всегда внимательным, предусмотрительным и осторожным. Городской транспорт – транспорт повышенной опасности, наиболее многочисленный и наиболее аварийный. Среди автомобилистов нередки случаи лихачества, несоблюдения правил дорожного движения, вождение в нетрезвом состоянии, психических заболеваний водителя. Поэтому пешеходам надо быть предельно внимательными и помнить о таких правилах. <u>Практическая часть</u>	Карточки с номерами телефонов: 01,02,03,04,112 Фото ЧС Иллюстрации с изображением предметов, от которых можно получить бытовую травму.

			<p>Работа с карточками по заданиям:</p> <p>Выберите фото, которые напоминают вам об опасности. Разложите под выбранными фото номера телефонов, куда вы можете позвонить, если с кем-то случилась беда.</p> <p>Беседа по вопросам: где человек может получить травму, попасть в экстремальную ситуацию? Назовите специальные службы, которые помогают людям в сложных ситуациях. Кто-нибудь из вас получал травму? Какую? Назовите места на улице, которые представляют опасность (безлюдные места, заброшенные здания, подвалы, стройки, парки) Где на улице могут возникнуть экстремальные ситуации? Назовите травмы, которые можно получить на улице?</p> <p>Действие ребенка при ожоге, ушибе, переломе, при пожаре.</p> <p>Дыхательная, пальчиковая гимнастика</p> <p>Игра «Экстремальная ситуация дома»</p> <p>Действие ребенка при встрече с незнакомой агрессивной собакой, при нападении, ушибе, полученном на улице.</p> <p>Игра «Экстремальная ситуация на улице»</p> <p>Игра «Секретки в пакетике»</p> <p>Игра «Соблюдай правила дорожного движения»</p>	
4.2	<i>Правила соблюдать – в беду не попадать!</i>	2	<p><u>Практическая часть</u></p> <p>Викторина:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка 2. Чистая планета (сортировка бытовых отходов) 3. Найди опасность 4. Ситуация 5. Дорожные знаки 6. Подвижная игра «Светофор» 7. Знай и уважай ПДД 8. Составь знак 	<p>Дорожные знаки</p> <p>Пазлы «Дорожный знак», «Что может нанести вред природе»</p>
4.3	<i>Правила пользования телефоном</i>	2	<p><u>Теоретическая часть</u></p> <p>Сообщение педагога: Телефон – это важное средство короткого общения, благодаря которому мы наводим справки, узнаём о здоровье близких и друзей, договариваемся о времени и месте встречи. Но для</p>	<p>Два телефонных аппарата</p> <p>Костюм доктора Айболита</p>

			<p>этого надо знать основные правила. Давайте вспомним их.</p> <p>Воспитатель побуждает назвать основные правила телефонного этикета, при затруднении приводит ситуации, позволяющие вывести это правило. Например: рано утром, когда все ещё спали, раздался телефонный звонок, все в испуге проснулись. Оказалось, что Серёжа хотел узнать у товарища, во сколько начинаются мультки.</p> <p><u>Практическая часть</u></p> <p>Чтение сказки К. И. Чуковского «Айболит», «У меня зазвонил телефон».</p> <p>Беседа с детьми на тему: «Для чего нам нужен телефон?» Кому вы звоните по телефону? Какие правила разговора по телефону вы знаете и соблюдаете? Куда звонить при возникновении экстренных ситуаций? Как вызвать по телефону «пожарных»? полицию? Скорую помощь? Газовую службу?</p> <p>Дыхательная , пальчиковая гимнастика Обыгрывание ситуаций Игра «Испорченный телефон» Обсуждение правил при разговоре по телефону</p>	<p>Аудиозапись телефонного разговора с большими зверятами, атрибуты.</p>
4.4	Чем опасен электрический ток?	2	<p><u>Теоретическая часть</u></p> <p>Сообщение педагога о безопасном электричестве – статическом. Статическое электричество неопасное, тихое, незаметное. Оно живет повсюду, само по себе, и если его поймать, то с ним можно очень интересно поиграть. Хотите поиграть с неопасным электричеством.</p> <p><u>Практическая часть</u></p> <p>Наблюдение за часами без батарейки.</p> <p>Беседа по вопросам: почему часы не идут? Как вы думаете, почему часы стали тикать? (вставляем батарейку) почему часы стали тикать? Правильно, через часы прошел электрический ток, и часы заработали. Стрелки движутся, часы тикают. Что же за сила такая скрывается в батарейке? Как вы думаете? (Это электричество) Что такое электричество? Откуда электричество поступает в наши дома? В нашем кабинете есть электричество? По каким предметам вы можете догадаться о наличии электричества? (Розетки, выключатели, провода и т. д.). Для чего нам электричество?</p>	<p>Часы Батарейка Картинки к игре «Как предметы помогают человеку» Слайды «Бытовая техника» мультимедийный проектор Оборудование для опытов: воздушные шары, лоскуты синтетической ткани, пустые шариковые ручки, фигурки бабочек из бумаги,</p>

			<p>Чтение сказки-загадки Загадки про электрическую бытовую технику Игра «Что есть, что было». Для чего человеку техника? Дидактическая игра «Как техника помогает человеку?» Правила безопасности при обращении с электрическими приборами. Дыхательная , пальчиковая гимнастика Экспериментирование с включением способа действий в систему знаний и умений ребенка.</p>	емкость пенопластом, пластик.	с
4.5	<i>Какой вред может нанести консервная банка</i>	4	<p><u>Практическая часть</u> Закрепление знаний о безопасном поведении дома, правилах сортировки бытового мусора, поведения в природе. Беседа «Земля – наш общий дом и мы его спасем!» Игры: «Доскажи словечко», «Сортируем мусор» Д/ игры: «Какой это знак?», «Запрещается – разрешается» Акция «Батарейки собирай – природе помогай!» Просмотр мультфильма «Фиксики – солнечная батарея» Дыхательная, пальчиковая гимнастика Составление знаков «Правила поведения в природе» из пазлов Разгадывание кроссворда «Мы хозяева Земли» Творческое конструирование игрушек из бросового материала Экологическая сказка «Путешествие в прошлое электрической лампочки» Экологический практикум «Нет места мусору на земле!»</p>	Клей Ножницы Бытовые отходы (пластиковые стаканы, бутылки, коробки, электрические лампочки и т.д.)	
4.6	<i>Экологический музей «Мир, в котором мы живём»</i>	2	<p><u>Практическая часть</u> Беседа «Прибери свою планету!»: активизация словаря: экология, загрязнение, ядовитые вещества, отходы, металлолом, макулатура, бытовые отходы, стеклотара, пластмасса и т.д. Выставка «Вторая жизнь ненужных материалов» - работа музейных залов (Чудесный мир пластмассы); «Бумажный мир»). Конкурс совместных поделок родителей с детьми из бросового материала (пластик, пенопласт, стекло, бумага, крышки и др). Стихотворение А.Усачёва «Мусорная фантазия»</p>	Презентация «Планета в опасности!» Поделки, сделанные на предыдущих занятиях	в

			<p>Совместная работа с родителями по оформлению «Большой книги экологических сказок»</p> <p>Игра «Рассортируем мусор».</p> <p>Рисование плакатов «Дети за отдельный сбор мусора!»</p>	
4.7	Переработка мусора	2	<p><u>Практическая часть</u></p> <p>Беседа: «Переработка и утилизация производственных и бытовых отходов»</p> <p>Рисование по выбору: «Планета заболела», «Здоровая планета»</p> <p>Мастерская «Волшебный декупаж»: изготовление из старых коробочек и салфеток подставок для карандашей, вазочки</p> <p>Д/ игра «Сортируем мусор правильно»</p> <p>Просмотр презентаций: «Как перерабатывают мусор», «Изготовление новой бумаги»</p> <p>Дефиле «Мусорная мода»</p>	<p>Альбомы</p> <p>Краски</p> <p>Карандаши</p> <p>Презентации</p>
4.8	Осторожно, газ!	2	<p><u>Теоретическая часть</u></p> <p>Сообщение о разновидностях плит, принцип работы газовой и электрической плит, пути, который проходит газ от газовой трубы к конфорке, об утечке газа.</p> <p><u>Практическая часть</u></p> <p>Экскурсия на кухню. Беседа «Что у нас на кухне?»</p> <p>Беседы: «Польза, которую приносит газ», «Почему нельзя играть на кухне?», «Осторожное обращение с газом», «Что может привести к утечке газа?», «Что нужно делать, если почувствуешь запах газа?»</p> <p>Д/ игр: «Хорошо – плохо», «Горит – не горит»</p> <p>Слушание стихотворения «Чайник закипел»</p> <p>Отгадывание загадок про кухонные принадлежности.</p> <p>Рисование на тему «Добрый огонь», изготовление книжки-самodelки «Огонь – друг человека»</p>	<p>Презентация «Наша кухня»</p> <p>альбомы</p> <p>Карандаши</p> <p>Краски</p> <p>Иллюстрации</p> <p>предметов домашнего быта</p>
4.9	Каждой вещи свое место	2	<p><u>Практическая часть</u></p> <p>Работа над смыслом пословицы «Горе тому, у кого беспорядок в доме»</p> <p>Отгадывание загадок о предметах, которые нас окружают</p> <p>Слушание рассказ Л. Воронковой «Маша-растеряша», беседа по</p>	<p>Мешочек</p> <p>Шкатулка</p> <p>Коробочка для ниток</p> <p>Корзинка для лент</p> <p>Стаканчик для</p>

		<p>его содержанию: О ком рассказ? Кто будил Машу в д/с? Почему однажды Маша опоздала в д/с? Почему она не смогла найти свои вещи сразу? Где лежали чулки? Где она нашла туфли? Куда было заброшено платье? Где она встретила детей в д/с? Кто виноват, что Маша опоздала? Кто следит за порядком в доме? Как вы помогаете маме в этом? Кто следит за порядком в группе? Вы помогаете в этом взрослым? Как?</p> <p>Игра «Чудесный мешочек» - достать вещь и положить ее на место Д/игра «Каждой вещи свое место»: на столе много мелких предметов - швейные принадлежности, карандаши, ленты, закладки, резинки, украшения для кукол и - шкатулки, коробочки, корзиночки, стаканчики.</p> <p>Словарная работа: бригада, бригадир Беседа «Чистота – залог здоровья» Д/ игра «Что нам нужно для уборки?» Отгадывание загадок про предметы, необходимые для уборки Коллективная работа - составление плана уборки:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Засучить рукава, чтобы не запачкать одежду. 2. Положить игры и книги на место. 3. Убрать мусор со стола. 4. Протереть тумбочки, стол и полочки шкафа влажной и сухой тряпкой, чтобы не было пыли и грязи. 5. Застелить покрывала на диване и креслах. 6. Свернуть палас и похлопать его. 7. Подмести мусор веником, собрать его на совок и выбросить в мусорное ведро. 8. Вымыть шваброй пол. 9. Постелить палас. 10. Поставить рабочий инвентарь на место. <p>Дыхательная гимнастика . Гимнастика для глаз. Уборка рабочего места Беседа-анализ выполненной работы: какую работы выполняли? Какие были трудности? Все ли успели сделать?</p>	<p>карандашей Иллюстрации с изображением предметов, необходимых для уборки комнаты</p>
--	--	---	---

4.10	Правда и ложь	2	<p><u>Практическая часть</u></p> <p>Слушание сказки «Правда и ложь»</p> <p>Д/ игра «Подбери близкие по значению слова» (истина, неправда, обман, вранье, действительность, откровенность)</p> <p>Игра «Правда или ложь»</p> <p>Беседа по вопросам: чем фантазия отличается от правды? Чем фантазия отличается от лжи? Кто людям более приятен: фантазер или лжец, и почему? Нужно ли учиться лгать? Нужно ли учиться фантазировать? Всегда ли нужно говорить правду в глаза? Как вы понимаете утверждение: «Самый опасный человек - лжец»? Как вы считаете, хорошо, или плохо фантазировать всю жизнь?</p> <p>Объяснение народной мудрости «Ложь во спасение»</p> <p>Обсуждение ситуаций: если вы разбили кружку? Потеряли шапку?</p> <p>Составление правил честного поведения:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Сказал – сделай. 2) Не уверен – не обещаю. 3) Ошибся – признайся. 4) Говори только то, что думаешь. 5) Не можешь сказать правду – объясни почему. 6) Поступай только честно <p>Театрализованная деятельность: сказки "Колобок", "Котик и Петушок", "Лисичка-Сестричка и Серый волк", "Заюшкина избушка", "Красная шапочка", "Коза и семеро козлят". Беседа по произведениям: в чем ложь, что правда, к чему привела ложь?</p>	Пальчиковый и кукольный театры
4.11	Итоговое занятия «Правила, обязательные для всех»	2	<p><u>Практическая часть</u></p> <p>Сценарный план</p>	
5. «Что я знаю о себе»(50 ч)				
5.1	Скелет человека	2	<p><u>Теоретическая часть</u></p> <p>Сообщение педагога о том, что кости, составляющие скелет, служат опорой нашего тела. Скелет состоит из отдельных частей. Каждая часть – это кость. И у всех людей их одинаковое количество - более 200 штук.</p> <p>На вид скелет хрупкий, но на самом деле очень прочный.</p>	Пособие «Скелет человека» Гибкие бигуди

		<p>Кости живые, ведь они растут, увеличиваются в длину и толщину. Поэтому кости должны получать питание, а именно, кальций. Представьте, что наше тело – это высотное здание. В каждом здании есть каркас – опоры и перекладины, к которым крепятся потолки, полы и стены. В теле человека каркас – скелет. Основа скелета тела человека - пружинящий гибкий стержень - позвоночник. Позвоночник состоит из позвонков, между которыми находятся пружинящие прокладки хрящей. Они способны сжиматься, тем самым придают позвоночнику гибкость.</p> <p>При переносе тяжести нужно равномерно нагружать руки. Если вы будете носить не ранец на обоих плечах, а портфель в одной руке, то позвоночник искривляется и одно плечо станет ниже другого. Спать желательно на жесткой постели с невысокой подушкой. Не прыгайте с высоких предметов, чтоб не травмировать позвоночник. Зимой осторожно передвигайтесь по скользким местам. Занимайтесь физкультурой.</p> <p>Правильная осанка не только красива, но и полезна для здоровья. При плохой осанке человеку труднее дышать, начинают хуже работать внутренние органы.</p> <p><u>Практическая часть</u></p> <p>Игры: «Собери словечко», «Дополни предложение», «Будь внимательным», «Полезные продукты»</p> <p>Слушание стихотворения «Жил да был...», беседа по вопросам: Почему человек не похожий на червя? Чем отличается строение тело человека от тела червяка? Почему человеческое тело не падает?</p> <p>Беседа «Что такое скелет и осанка?»: если бы у человека не было костей, его тело было бы мягким, как червяк. Какой витамин необходим для роста и укрепления костей? Из каких частей состоит наш каркас? Что защищает скелет в человеке? Какие внутренние органы вы знаете? Что защищает череп? Что защищает грудная клетка?</p> <p>Рассматривание рисунка скелета человека.</p> <p>Опыт «Гибкий позвоночник» (с гибкими бигудями)</p> <p>Игра малой подвижности «Чтобы сильным стать и ловким»</p>	
--	--	---	--

			<p>Слушание стихотворения «Осанка». Беседа по вопросам: что такое осанка? Вы когда-нибудь наблюдали за походкой проходящих мимо людей? Одни держаться прямо и потому кажутся уверенными, выше ростом. Другие сутулятся при ходьбе, походка вялая, шаркают ногами. Походка человека и внешний вид зависят от его осанки. Как нужно ходить, чтоб была красивая осанка? (Голову надо держать прямо, плечи развёрнуты, грудь слегка выделяется вперёд, живот втянут, а ноги выпрямлены.) Как надо сидеть за столом? (Когда сидишь за столом, ноги должны стоять на полу. Держать спину прямо, не нагибаться над столом. Когда читаете, рисуете или пишете не опускать низко голову.)</p> <p>Повторение правил, которые необходимо выполнять для сохранения правильной осанки.</p>	
5.2	Мышцы	2	<p><u>Теоретическая часть</u></p> <p>Если бы это было так, то человек не смог бы двигаться, бегать, ходить, поднимать грузы или даже моргать. Человеку нужны мышцы. Мышцы - главные силачи. Они прикрепляются сухожилиями к костям, не давая им смещаться. Сокращения мышц приводит к движению частей тела.</p> <p>Вытяните руку, ваши мышцы находятся в свободном состоянии, согните руку в локте, а вот в это время наши мышцы сокращаются и приводят в движение вашу руку. Показ, дети повторяют</p> <p>Скелет и мышцы растут и развиваются, поэтому движение человека становится совершеннее и разнообразнее. Чтобы стать красивым, сильным и здоровым нужно тренировать свои мышцы. Что помогает это сделать? (физкультура и спорт) Физкультура и спорт делают фигуру человека красивой, формируют правильную осанку.</p> <p><u>Практическая часть</u></p> <p>Повторение о скелете человека: показать и назвать основные части скелета.</p> <p>О худых людях говорят: «У него только кожа да кости». Может ли такое быть на самом деле?</p> <p>Чтение художественных произведений “Крошечка-Хаврошечка”, “Мороз Иванович”,</p>	<p>Пособие «Мышцы» Пластилин Резиновая лента Коврики</p>

			<p>Беседа «Что нужно делать, чтобы осанка была красивой?», «Какие чувства мы выражаем с помощью мышц лица?»</p> <p>Опыт «На что похожи мышцы?» (с пластилином)</p> <p>Упражнения на укрепление мышц.</p> <p>Беседа по вопросам: что вы чувствуете после выполнения упражнения? (мышцы стали твердыми – короткими. Мышцы на руках – бицепсы) Каким свойством обладают мышцы, если они способны сокращаться и растягиваться? (эластичные)</p> <p>Игра малой подвижности «Чтобы сильным стать и ловким»</p> <p>Дыхательная гимнастика</p> <p>Сюжетно-ролевая игра «Доктор Айболит»</p>	
5.3	<i>Поможем сердцу работать</i>	2	<p><u>Теоретическая часть</u></p> <p>Люди с давних времён пытались изобрести чудо - механизм, который мог бы работать сам по себе, без остановки много лет подряд. Даже название придумали: “Вечный двигатель”. Но изобрести такую машину люди не смогли. А матушка-природа его давно уже изобрела. Как вы думаете, что это? Сердце - самый важный орган. Оно есть у каждого из нас. Находится в левой части груди. Как вы думаете: для, чего человеку нужно сердце? Именно сердце даёт силы для этого, обеспечивая непрерывное питание всего организма. Но главная задача сердца - перекачивать кровь, чтобы она распространялась по всему телу. Внутри сердце не пустое, а очень сложное и удивительно интересное. Оно представляет небольшой мешочек, стенки которого состоят из мышц и разделено перегородками.</p> <p>Сердце разделено стенкой, как будто на две двухэтажные квартирки и над каждой комнаткой есть маленькая прихожая. В левую прихожую всегда приходит в гости только алая, богатая кислородом кровь; в правую прихожую - только тёмная, с углекислым газом. Как только наполняются эти прихожие, сердце сжимает их и выдавливает кровь через специальные чудесные дверки в комнатки. Когда же сердце начинает сжимать наполненные кровью комнатки, дверки захлопываются и гости покидают сердце через другие выходы. Стенки левой комнатки толще и сильнее правой для того, чтобы как</p>	Пособие «Сердце» Фонендоскоп

			<p>можно мощнее вытолкнуть алую кровь в длинный и тяжелый путь по всему телу. А с правой, как вы думаете, куда идет тёмная кровь? Темная кровь идет в лёгкие, чтобы менять углекислый газ на кислород. Из лёгких, после короткого путешествия, темная кровь превращается в алую, богатую кислородом, и вновь возвращается в сердце. Но не в свой домик, а в левый. А в правый попадает кровь, которая прошла по всему телу, поменялась на углекислый газ и превратилась из алой в бордовую. Получается, что кровь всё время ходит в гости из левого домика в правый домик, и наоборот. Сердце работает не останавливаясь в течение всей жизни, перекачивая кровь по тонким эластичным трубочкам, которые называются кровеносными сосудами.</p> <p><u>Практическая часть</u></p> <p>Сюжетно-ролевая игра «Доктор Айболит» Дидактическая игра «Полезно – вредно» Игровое упражнение «Послушай свой организм» Опыты: «Какого размера мое сердце?», «Мой пульс», «Биение сердца», «Движение крови» Слушание стихотворения «Сердце самый важный орган» Рисование «Какие мы?»</p>	
5.4	Как сохранить зубы?	2	<p><u>Теоретическая часть</u></p> <p>Сообщение педагога: чтобы пища лучше переваривалась в желудке и кишечнике, она смачивается во рту слюной и измельчается зубами. Первые зубы, молочные, появляются у человека на первом году жизни. К 6-7 годам их становится 20. Некоторые из них уже выпали, на их месте прорезались новые, постоянные. К 10-11 годам обычно выпадают все молочные зубы, заменяясь постоянными. Если потеряет человек постоянный зуб, новый на его месте уже не вырастет.</p> <p><u>Практическая часть</u></p> <p>Беседа о значении здорового образа жизни. Беседа по вопросам: что помогает переваривать пищу? Как нужно ухаживать за зубами? Как правильно чистить зубы? Какие зубы на ощупь? Все ли зубы одинаковые?</p>	<p>Схема строения зуба Иллюстрации (муляжи) продуктов питания Зубная паста, щетки Зеркала</p>

			<p>Практическая работа «Правила чистки зубов»</p> <p>Опыт «Назови свое имя не касаясь зубов языком». Вывод: наличие здоровых зубов, особенно передних, имеет важное значение для ясного и четкого произношения слов.</p> <p>Чтение стихотворения «Как у нашей Любы разболелись зубы»</p> <p>Д/ игры: «Как устроен зуб изнутри», «Если зуб заболел»</p> <p>Беседа, с/ ролевая игра «Врач стоматолог»</p> <p>Беседа «Молочные зубы»</p> <p>Игры: «Полезно-вредно», «Верно-неверно»</p>	
5.5	<i>Чем мы слышим?</i>	2	<p><u>Теоретическая часть</u></p> <p>Сообщение педагога: как вы узнавали, кто вас позвал, ведь вы не могли их видеть? Да, вы их услышали и узнали по голосу. Сегодня мы поговорим с вами еще об одном нашем очень важном органе – ухе. Его еще называют «орган слуха», догадываетесь, почему? Сколько у вас ушей? Как по-другому можно назвать «два»? (пара). Поэтому ухо еще называют парным органом.</p> <p><u>Практическая часть</u></p> <p>Игры: «Чей голосок?», «Умей слушать», «Услыхайка» Вывод: бывает так, что у человека болезнь – нарушение слуха. Тогда он или плохо слышит, или не слышит совсем, и тогда ему приходится носить специальный аппарат, который ему поможет услышать разные звуки. Этот аппарат так и называют: «слуховой».</p> <p>Практическая работа (в парах) «Рассмотри ухо своего соседа». Беседа по вопросам: Что вы можете о нем сказать? На что ухо похоже? Люди давно заметили, что ухо человека очень похоже на ракушку, по-другому – на раковину. Поэтому ухо называют «ушная раковина». Но раковина – только то, что нам видно. Ухо – очень сложный орган. Заметили дырочку в раковине, которая идет куда-то вглубь головы? Это слуховой проход (показ на иллюстрации из пособия «Человек»). Он идет очень глубоко, чтобы никто не мог туда забраться. Потому что в самом конце слухового прохода есть тоненькая-тоненькая пленочка – барабанная перепонка (повторить название с детьми). Если ее повредить – человек может навсегда остаться глухим. Поэтому ни в коем случае нельзя ковыряться в ухе,</p>	<p>Пособие «Человек»</p> <p>Музыкальные инструменты</p> <p>Набор иллюстраций для мнемоколлажа: ухо, барабан, шапка и т.д.</p>

			<p>засовывать в него бусинки, пуговики... внутри уха есть часть ,которая называется «улитка». Догадались, почему такое название? «Улитка» в ухе следит за тем, чтобы мы различали громкие звуки и тихие, могли песенку отличить от марша. Вот какой сложный орган – ухо. К тому же ухо – очень нежный орган, он не любит, когда в него попадает вода, или когда прямо в ухо дует холодный ветер. За ушами надо следить: беречь их от ветра, от попадания посторонних предметов и от воды. А еще уши нужно содержать в чистоте – чистить их но только с помощью взрослых! И, конечно, нужно обращаться к доктору, если ухо вдруг заболит! Доктор этот называется «Ухо-горло-нос», значит ,кроме ушей он еще лечит и другие органы – какие?</p> <p>Опыт «Как шум уху мешает?» Составление мнемоколлажа «Ухо» Самомассаж «Поиграем с ушками»</p>	
5.6	«Волшебные точки». Массаж ушей	2	<p><u>Практическая часть</u> Просмотр мультфильма без звука. Беседа по вопросам: какой орган чувств помог нам услышать речь героя? Давайте посмотрим друг на друга. Где расположены уши? Как вы думаете, почему они расположены с разных сторон? Вспомните, как проверял ваш слух врач? Природа позаботилась о человеке и спрятала главный орган внутри. Почему?</p> <p>Игры: «Что такое звук», «Угадай звук» Повторение упражнений «Часовой», «Наши ушки» Разучивание упражнений самомассажа: «Согревание ушек», «С днем рождения», «Возьмем силы от земли», «Чебурашка», «Слоник», «Наушники», «Насос», «Козелок» Составление правил ухода за ушами</p>	Дудочка Мультимедийный проектор
5.7	Как сохранить хорошее зрение?	2	<p><u>Теоретическая часть</u> Сообщение педагога: природа заботливо оберегает глаза: они расположены в углублениях – глазницах-домиках. Закрывает этот «дом» специальная дверца под названием - веко. Когда появляется опасность для глаз, веки по приказу мозга быстро закрываются. Когда отдыхают, тоже закрываются.</p>	Пособие «Человек», «Глаз»

			<p>На веках есть волоски и называются они ресницы, реснички-сестрички. Они защищают глаза от пыли, мусора, который может попасть в глаза. (Рассматривание ресничек друг у друга). Сверху над глазами есть еще защитники – это брови. Потечет пот со лба - его остановит бровь. Ветер понесет в глаза пыль - ее задержат реснички. (Показ и рассматривание бровей и ресничек).</p> <p>Есть люди, которые ничего не видят или видят очень плохо, их называют слепыми и слабовидящими. Как думаете, им хорошо живется. (Ответы детей). Они не видят красоту природы, не видят вокруг себя ничего, у них постоянная ночь в глазах. Как думаете, а слепые люди умеют читать? (Ответы детей). Да, они умеют читать по особенным книжкам, они читают руками по выпуклым буквам. Как думаете, а зрение животных отличается от зрения людей? (Показ слайдов с глазами животных). Кто из птиц лучше всего видит? А кто видит в темноте или ночью? А у какого животного самые большие глаза? А у кого много глаз? А у кого глаза не двигаются? Да, звери, птицы, рыбы, насекомые отличаются от нас зрением, кто-то видит лучше нас, а кто-то хуже. Но глаза нужны всем. Как думаете, а зрение, глаза нужно беречь? (Ответы детей). Чтобы глаза лучше видели, для них также как и рукам, ногам и всему нашему телу нужна гимнастика.</p> <p><u>Практическая часть</u></p> <p>Д/ игра «Части тела» Отгадывание загадок Беседа по вопросам: Какие бывают глаза? На что они похожи? Почему так назвали «радужная» оболочка? Зачем нам нужны глаза? Как бы мы жили, если бы у нас не было глаз? Вы что-нибудь можете увидеть с закрытыми глазами? Глаза умеют говорить?</p> <p>Игры "Узнай закрытыми глазами", "Узнай по голосу", "Пройди с закрытыми глазами". Разучивание упражнений для снятия зрительного утомления. Составление правил «Как сохранить хорошее зрение»</p>	
5.8	Гимнастика для глаз	2	<p><u>Практическая часть</u> Повторение правил «Как сохранить хорошее зрение»</p>	Мячи

			<p>Повторение упражнений для снятия зрительного утомления. Беседа по вопросам: кто из животных самый зоркий? Наблюдение за зрачком: что происходит в темноте? Что происходит при свете? Разучивание упражнений для внутренних мышц глаз, для снятия напряжения глаз. Разучивание гимнастики для глаз Е.Н.Брызгаловой</p>	
5.9	<i>Путешествие в страну Носарию</i>	4	<p><u>Практическая часть</u> Слушание стихотворения Ю. Прокопович «Зачем носик малышам?», беседа по прочитанному Беседа по вопросам: зачем нам нос? Какие запахи вы знаете? Игра «Узнай по запаху», объяснить, как определил, что это за предмет Игра «Полезные и вредные запахи» Дыхательная гимнастика Рассматривание иллюстраций с изображением людей и животных, беседа «Какие разные бывают носы» Рассматривание и обсуждение карточек «Берегите ваши носики» Закрепление правил ухода за носом: нельзя ковырять в носу пальцем и тем более острым предметом; нельзя засовывать в нос посторонние предметы; при насморке нельзя сильно сморкаться, а также втягивать слизь в себя; нельзя пользоваться чужим носовым платком; нельзя вдыхать запах незнакомых жидкостей, наклонившись над банкой. Упражнение «Мышка и мишка» - У Мишки дом огромный (выпрямление, руки вверх, потянуться, посмотреть на руки – вдох). У Мышки очень маленький (присесть, обхватить руками колени, опустить голову – выдох с произношением звука «ш-ш-ш». Упражнение «Ветер» (упражнение выполняется стоя.) Медленно поднимая руки в стороны, сделать глубокий вдох через нос. Опуская руки, произвести медленный выдох через рот. Упражнение повторить 3—4 раза. Упражнение «Ежики» - Спокойное дыхание через нос. Изготовление коллажа «Что может чувствовать наш нос»</p>	<p>Кукла – перчатка «Незнайка» Иллюстрации с изображением людей разного пола и возраста Продукты с хорошо выраженным характерным запахом, туалетное мыло, флакончик из-под духов, Набор карточек «Берегите ваши носики» Сундучок или коробка.</p>

			<p>Чтение – В.Бианки «Чей нос лучше?», Э. Мошковская «Мой замечательный нос», Н. Кнушевицкая «Нос», С. Шукшина «Долго я по лужам бегал...»</p> <p>Отгадывание загадок на тему: «Нос».</p>	
5.10	Дыхательная гимнастика	4	<p><u>Практическая часть</u></p> <p>Беседа по вопросам: болеть хорошо или плохо? Что нужно делать, чтобы не болеть? Что самое нужное для жизни – воздух, еда или вода? Почему образуется грязный воздух? Что важнее для здоровья – дыхание, питание или таблетки? Как правильно дышать – через нос или через рот? Почему? Для чего человеку глаза? Уши? Рот? Нос? Что мы вдыхаем и выдыхаем?</p> <p>Особенности воздуха (легкий, нельзя потрогать, может быть холодным, горячим, теплым, чистым – полезным для здоровья, грязным)</p> <p>Практические задания: «Область расположения легких»</p> <p>Повторение правил правильной осанки при ходьбе, во время сидения, последствий неправильной осанки.</p> <p>Повторение принципов дыхания при выполнении гимнастики</p> <p>Повторение упражнений основного комплекса «Ладочки», «Насос», «Кошка», «Неваляшка», «Повороты головы».</p> <p>Подвижные игры: «Щука», «Успей выбежать», «Кот и мыши»</p> <p>Музыкальная игра «Если весело живётся»</p>	
5.11	Спортивные соревнования	2	<p><u>Практическая часть</u></p> <p>План соревнований</p>	<p>Мячи</p> <p>Кегли</p> <p>Коврики</p> <p>Альбомы</p> <p>Карандаши</p>
5.12	«Волшебные точки». Массаж биологически активных зон для профилактики простудных заболеваний	2	<p><u>Теоретическая часть</u></p> <p>Демонстрация точечного массажа на себе или ребенке. Объяснение значение каждой точки, пользы массажа: расширение капилляров кожи, ускорение циркуляции крови и лимфы, усиление функций потовых и сальных желез, влияние на обменные процессы, улучшение подвижности связочного аппарата, побуждение к</p>	<p>Фея Здоровья</p> <p>Альбомы</p> <p>Карандаши</p> <p>Краски</p>

			<p>активности, тонизирующее влияние на центральную нервную систему, развитие положительных эмоций.</p> <p><u>Практическая часть</u></p> <p>Коммуникативная игра «Здравствуйте» - стоя в кругу поздороваться с рядом стоящим, произнося его имя.</p> <p>Беседа о микробах</p> <p>Разучивание упражнений для профилактики простудных заболеваний: «Неболейка», Массаж лица, массаж «Ладони»</p> <p>Изучение массажа биологически активных зон «Снеговик», «Труба», массаж лица «Пчела» (для профилактики простудных заболеваний).</p> <p>Рисование на тему «Моя семья»</p>	
5.13	«Волшебные точки». Массаж спины	2	<p><u>Практическая часть</u></p> <p>Коммуникативная игра «Здравствуйте» - стоя в кругу поздороваться с рядом стоящим, произнося его имя.</p> <p>Повторение упражнений для профилактики простудных заболеваний: «Неболейка», Массаж лица, массаж «Ладони»; упражнений самомассажа «Паровоз», «Наши спинки»</p> <p>Изучение упражнений массажа спины «Дождь», «Суп»</p> <p>Пальчиковая, дыхательная гимнастики</p> <p>Дидактическая игра «Чудесный мешочек» (определение предметов гигиены)</p> <p>Игра «Подбери слова» - выбрать слова, характеризующие здорового человека (красивый, ловкий, сутулый и т.д.)</p> <p>Подвижная игра «Кот и мыши», «У медведя во бору»</p>	Предметы гигиены: расческа, мыло, зубная щетка, зеркало и др.) Мешочек
5.14	«Волшебные точки». Оздоровительный массаж всего тела	2	<p><u>Практическая часть</u></p> <p>Д/игры: «Советы для здоровья», «Витаминный стол»</p> <p>Повторение упражнений для профилактики простудных заболеваний: «Неболейка», Массаж лица, массаж «Ладони»; упражнений самомассажа «Паровоз», «Наши спинки»</p> <p>Повторение упражнений массажа спины «Дождь», «Суп»</p> <p>Разучивание оздоровительного массажа всего тела: «Лисонька», «Ежик», «Чтобы не зевать от скуки», «Черепашка», «Пирог»,</p>	Чебурашка и крокодил Гена Иллюстрации с изображением ситуаций, улучшающие здоровье Овощи и фрукты

			<p>«Ладони» Пальчиковая, дыхательная гимнастики Массаж биологически активных зон Беседа на тему «Человек» Массаж стоп: ходьба по массажным коврикам, по камешкам, по ребристым дорожкам; катание стопами различных предметов (гимнастическая палка, массажный мяч, орехи, специальные тренажеры, самодельные тренажеры) Выполнение упражнений для мышц шеи «Петух», массажа спины «Дождь», «Суп» Д/ игра «Витаминный мешочек» Подвижные игры по выбору детей Просмотр мультипликационных фильмов про животных, спорт. Беседа. Рисование на тему «Мой любимый сказочный герой»</p>	Пособие «Человек» Мячи Орехи Гимнастические палки Массажные коврики Муляжи продуктов питания
5.15	«Волшебные точки». Массаж лица	2	<p><u>Практическая часть</u> Повторение упражнений для профилактики простудных заболеваний: «Неболейка», Массаж лица, массаж «Ладони»; упражнений самомассажа «Паровоз», «Наши спинки» Разучивание массаж лица «Лес зеленый» - улучшает питание кровью кожи лица, успокаивает головную боль, снимает усталость глаз; «Ёжик»; логопедического массажа «Пчела» - профилактика простудных заболеваний, закрепление. Беседа на тему «Что такое здоровье?» Минутка размышлений по теме «Здоровье» Составление коллажа на тему «Моё здоровье» Танцевальная гимнастика</p>	Музыкальный центр Иллюстрации по теме здоровье Клей Ножницы
5.16	«Волшебные точки». Массаж пальцев	2	<p><u>Теоретическая часть</u> Сообщение педагога и связи пальцев с органами: большой палец – легкие и печень; указательный – пищеварительный тракт, печень, толстая кишка; средний – сердце, кровообращение, секс; безымянный – нервная система, здоровье в целом;</p>	Предметы личной гигиены

			<p>мизинец – сердце, тонкий кишечник; ладонь – в центре точка повышения активности.</p> <p><u>Практическая часть</u> Подвижная игра «Дружу с гигиеной» Разучивание массаж биологически активных зон «Обезьяна Чи-чи-чи» Разучивание массажа рук «Рукавицы», упражнений «Ручки греем», «Добываем огонь» Пальчиковая игра «Осенний букет» Игра «Покажи, как это делать?» Рисование на тему «Моя рука»</p>	
5.17	«Волшебные точки». Массаж ног	2	<p><u>Практическая часть</u> Оздоровительная минутка Беседа по вопросам: что означает слово «здоровый»? Охарактеризуйте здорового (больного) человека. Разучивание массажа ног «Курочка и петушок», массаж щиколоток, ступней и пальцев ног. Повторение самомассажа стоп «Наши ножки» «Витаминная игра» - составление коллажа продуктов, содержащих витамины группы А, В, С, Д Массаж стоп: ходьба по массажным коврикам, по камешкам, по ребристым дорожкам; катание стопами различных предметов (гимнастическая палка, массажный мяч, орехи, специальные тренажеры, самодельные тренажеры) Словарная игра «Я начну, а ты продолжи» Беседа на тему «Спорт вызывает у всех уважение!», рисование Игра малой подвижности «Летает – не летает» Подвижная игра «Стань в колонну!»</p>	<p>Альбомы Карандаши Краски Мячи Орехи Гимнастические палки Массажные коврики</p>
5.18	Городской праздник «День птиц»	2	<p><u>Практическая часть</u> Выступление согласно сценарного плана</p>	
5.19	Профилактика плоскостопия	4	<p><u>Теоретическая часть</u> Беседа: стопа – фундамент, опора нашего тела, и любое нарушение развития может отражаться на осанке. А при деформации</p>	<p>Мячи Орехи Гимнастические</p>

			<p>стопы – появляется плоскостопие, характеризующееся опущением её продольного и поперечного сводов. Нужна постоянная тренировка мышц и связок стопы. Без нагрузки мышцы слабеют и не поддерживают стопу в приподнятом состоянии. В результате чего возникает плоскостопие.</p> <p>Причины и факторы, влияющие на развитие плоскостопия: наследственность, ношение «неправильной» обуви (на плоской подошве совсем без каблука, слишком узкой или широкой), чрезмерные нагрузки на ноги (например, при поднятии тяжестей или при повышенной массе тела), чрезмерная гибкость суставов, травмы стоп.</p> <p><u>Практическая часть</u></p> <p>Массаж стоп: ходьба по массажным коврикам, по камешкам, по ребристым дорожкам; катание стопами различных предметов (гимнастическая палка, массажный мяч, орехи, специальные тренажеры, самодельные тренажеры)</p> <p>Разучивание упражнений для профилактики плоскостопия «Прогулка», «Колобок»</p> <p>Игра - эстафета «Передай платочек» - сидя на стульях босиком, передать друг другу пальцами ног платочек, руки на поясе (руками не помогать).</p> <p>Д\ игра «Врачи бывают разные»</p> <p>Подвижная игра «Совушка»</p> <p>Аппликация «Доктор Айболит»</p>	<p>палки</p> <p>Массажные коврики</p> <p>Иллюстрации с изображением врачей</p>
5.20	Гимнастика для ног	2	<p><u>Практическая часть</u></p> <p>Чтение художественной литературы: «Волшебный нос», «Про орехи», «Гимнастика и разминка». Беседа по прочитанному.</p> <p>Массаж стоп: ходьба по массажным коврикам, по камешкам, по ребристым дорожкам; катание стопами различных предметов (гимнастическая палка, массажный мяч, орехи, специальные тренажеры, самодельные тренажеры)</p> <p>Разучивание гимнастических упражнений для ног, стоп: ходьба на носках, наружно - боковых и наружно - внутренних костях стоп и др.</p> <p>Творческая игра «Мои следы»</p>	<p>Мячи</p> <p>Орехи</p> <p>Гимнастические палки</p> <p>Массажные коврики</p>

			Подвижные игры: «Великаны и гномы», «Удочка»	
5.21	Итоговое занятие	2	<u>Практическая часть</u> Викторина по теме «Что я знаю о себе?»	
6. «Подвижные игры» (32 ч)				
6.1	«Мама спит», «Скучно, скучно так сидеть!»	2	<u>Теоретическая часть</u> Объяснение правил игры. <u>Практическая часть</u> Беседа и рисование на тему «Моя семья» Дыхательная гимнастика Разучивание правил игры малой подвижности «Мама спит», подвижной игры «Скучно, скучно так сидеть!» Беседа «Режим дня» Чтение художественной литературы: Я.Л.Аким «Мужчина в доме», «Мой брат Миша». Беседа по прочитанному	Стулья
6.2	«Мячик», «Тропинка»	2	<u>Теоретическая часть</u> Объяснение правил игры. <u>Практическая часть</u> Беседы: «Правила поведения в природе», «Полезные и вредные привычки» Разучивание подвижных игр «Мячик», «Тропинка» Игра «Собери цветок здоровья» Чтение художественной литературы Ю. Дмитриев «Кто в лесу живет и что в лесу растет» Пальчиковая гимнастика Рисование по теме «Я и природа»	Мяч Запрещающие знаки поведения в природе Альбомы Краски Карандаши
6.3	«Шишки, желуди, грибы», «Лужи», «Погрузка арбузов»	2	<u>Теоретическая часть</u> Объяснение правил игры. <u>Практическая часть</u> Беседа о дружбе. Составление рассказа «Мой друг» Разучивание подвижных игр «Шишки, желуди, грибы», «Лужи», «Погрузка арбузов»	Обручи Бубен «Чудесный мешочек» Бытовые предметы

			Игра «Узнай на ощупь» Дыхательная и пальчиковая гимнастика Д/ игра «Овощи и фрукты»	
6.4	«Репка», «Медведь и пчелы»	2	<u>Теоретическая часть</u> Объяснение правил игры. <u>Практическая часть</u> Музыкальный сказочный калейдоскоп Разучивание подвижных игр «Репка», «Медведь и пчелы» Игра «Угадай по описанию» Упражнение на релаксацию «Раз, два, три, четыре, пять!» Игра «Собери пословицу» Работа над смыслом пословиц: Нет друга, ищи, а найдешь – береги. Старый друг лучше новых двух. Платье лучше новое, а друг старый и др. Выполнение упражнений массажа спины «Дождь», «Суп» Апликация по сказке «Репка»	Костюмы (маски) персонажей к сказке «Репка» Цветная бумага Ножницы Клей
6.5	«Хитрая лиса», «Охотники»	2	<u>Теоретическая часть</u> Объяснение правил игры. <u>Практическая часть</u> Упражнение на релаксацию «Раз, два, три, четыре, пять!» Разучивание подвижных игр «Хитрая лиса», «Охотники» Выполнение оздоровительного массажа всего тела: «Лисонька», «Ежик», «Чтобы не зевать от скуки», «Черепашка», «Пирог», «Ладони» Пальчиковая, дыхательная гимнастики Беседа «Дикие животные» Д/ игра «Животные и их детеныши»	Обручи Презентация «Животные и их детеныши» Маски животных
6.6	«Лиса и гуси», «Летает – не летает»	2	<u>Теоретическая часть</u> Объяснение правил игры. <u>Практическая часть</u> Беседа о правильном питании Ритмическая гимнастика Разучивание подвижных игр «Лиса и гуси», «Летает – не летает»	Маска лисы

			<p>Беседа «Отличительные характеристики животных» Д/ игра «Птицы», беседа «Что ты знаешь о...?» Выполнение массажа лица «Лес зеленый» - улучшает питание кровью кожи лица, успокаивает головную боль, снимает усталость глаз; «Ёжик»; логопедического массажа Минутка размышлений «Какая птица не умеет летать?»</p>	
6.7	«Филин», «Совушка – сова»	2	<p><u>Теоретическая часть</u> Объяснение правил игры. Сообщение педагог «Десять интересных фактов о птицах» <u>Практическая часть</u> Выполнение массажа рук «Рукавицы», упражнений «Ручки греем», «Добываем огонь» Разучивание подвижных игр «Филин», «Совушка – сова» Отгадывание загадок на тему «Птицы» Пальчиковая игра Игра «Покажи, как это делать?» Игра – демонстрация, беседа «Чистые руки»</p>	Тальк
6.8	«Ловушка», «Запрещенное движение»	2	<p><u>Теоретическая часть</u> Объяснение правил игры. <u>Практическая часть</u> Разучивание подвижных игр «Ловушка», «Запрещенное движение» Выполнение массажа ног «Курочка и петушок», массаж щиколоток, ступней и пальцев ног. Повторение самомассажа стоп «Наши ножки» Беседа на тему «Хорошее настроение» Рисование на тему «Хорошее настроение» Чтение художественной литературы: К. Ушинский «Четыре желания», А. Плещеев «Старик», Е. Благина «Одуванчик», З. Александрова «Сарафанчик».</p>	Альбомы Краски Карандаши
6.9	«Найди свое место», «Цапля»	2	<p><u>Теоретическая часть</u> Объяснение правил игры. <u>Практическая часть</u></p>	

			<p>Разучивание подвижных игр «Найди свое место», «Цапля»</p> <p>Массаж стоп: ходьба по массажным коврикам, по камешкам, по ребристым дорожкам; катание стопами различных предметов (гимнастическая палка, массажный мяч, орехи, специальные тренажеры, самодельные тренажеры)</p> <p>Игра - эстафета «Передай платочек» - сидя на стульях босиком, передать друг другу пальцами ног платочек, руки на поясе (руками не помогать).</p> <p>Чтение художественной литературы: С. Алексеев «Первый ночной таран», «Дом», М Исаковский «Здесь похоронен красноармеец», А. Твардовский «Рассказ танкиста», А. Митяев «Мешок овсянки», М.Исаковский «Навек запомни», С. Баруздин «Слава», К. Симонов «Сын артиллериста».</p> <p>Рисование ладошками на тему «День Победы»</p>	
6.10	«У медведя во бору», «Море волнуется»	2	<p><u>Теоретическая часть</u></p> <p>Объяснение правил игры.</p> <p><u>Практическая часть</u></p> <p>Разучивание подвижных игр «У медведя во бору», «Море волнуется»</p> <p>Отгадывание загадок на тему «Транспорт»</p> <p>Беседа по вопросам: где можно переходить дорогу? Что делать, если нет пешеходного перехода? Какие машины специального назначения вы знаете? Кого мы называем водителями? Как называется место пересечения двух дорог?</p> <p>Чтение художественной литературы: С. Я. Маршак «Багаж», Лейла Берг «Рассказы о маленьком автомобильчике», С. Сахарнов «Самый лучший пароход», Н. Саконская «песенка о метро», М. Ильин, Е. Сегал «Машины на нашей улице», Н. Калинина «Как ребята переходили улицу».</p> <p>Рисование ладошками на тему «ПДД»</p>	Маска медведя
6.11	Экскурсия на стадион	4	<p><u>Теоретическая часть</u></p> <p>Объяснение значений слов <i>награда, кубок</i>, как проходит награждение</p>	

			<p><u>Практическая часть</u> Беседа по вопросам: для чего нужен стадион? Какие виды спорта вы знаете? В какое время люди занимаются спортом? Перед нами футбольное поле. Внутри двое ворот. Почему? По краям расположены беговые дорожки. На них тренируются легкоатлеты. Вдоль поля трибуны. На них располагаются зрители, болельщики. На этой спортивной площадке проходят самые большие спортивные праздники, соревнования, игры, футбол. Как и чем награждают спортсменов за спортивные победы? Игры и игровые упражнения с элементами спорта: «Гол и ворота», «Футбол», «Сумей поймать» Подвижные игры по выбору детей</p>	
6.12	«Спортивный час»	2	<p><u>Практическая часть</u> Эстафеты: 1. «Трудная ноша» 2. «Прохождение болота» 3. «Бег в мешках» 4. «Тоннель» 5. «Донеси листок бумаги» 6. «Бег на облаках»</p>	Мешки Тоннели Мешочки с солью
6.13	Итоговое занятие	2	<p><u>Практическая часть</u> Интеллектуальная игра «Что? Где? Когда?»</p>	Юла
6.14	Итоговый контроль	2	<p><u>Практическая часть</u></p>	Контрольно-измерительные материалы
6.15	Итоговый фестиваль	2	<p><u>Практическая часть</u> Сценарный план</p>	

VII. Содержание тем и разделов программы

3 год обучения

№	Раздел. Тема.	Часы	Содержание занятия	Дидактический материал
1. «Я и моё здоровье» (82 ч)				
1.1	<i>Введение в образовательную программу. Первичный контроль</i>	2	<p><u>Теоретическая часть</u> Знакомство с членами объединения и их интересами. Беседа по технике безопасности, правилам движения и противопожарной безопасности. Объяснение новых терминов и особенностей образовательной программы.</p> <p><u>Практическая часть</u> Первичный контроль.</p>	Контрольно-измерительные материалы
1.2	<i>Человек и здоровье</i>	2	<p><u>Практическая часть</u> Игра «Знакомство» Тест «Определение уровня здоровья» Беседа «Здоровье – это не отсутствие болезней!» Составление «Советы для тех, кто здоров» Рубрика «Из истории целебных овощей и других растений. Лук» Дидактическая игра «Что помогает быть здоровым?» Игра «Что с чем дружит?» - соединить стрелочками изображенные предметы (нос – платок, туфли – обувная щетка, волосы – расческа и т.д.) Конкурс «Собери пословицу» (Чистая вода ... В здоровом теле ... и др.)</p>	Предметы гигиены Конфеты Мяч Шарф и др. Карточки с изображением предметов: нос, платок, расческа, туфли и т.д.
1.3	<i>Личная гигиена</i>	4	<p><u>Теоретическая часть</u> Беседа по теме «Гигиена полости рта»: методы правильной чистки зубов, используя горизонтальные, вертикальные и круговые движения; полоскание полости рта водой комнатной температуры Сообщение педагога «Из истории зубной щетки»</p> <p><u>Практическая часть</u></p>	Иллюстрации с изображением больного человека и здорового Презентация «Из истории зубной

			<p>Минутка размышления «Почему важно быть здоровым?», «Электрическая зубная щетка»</p> <p>Беседа по вопросам: что такое гигиена? Что покрывает наше тело?</p> <p>Чтение художественной литературы: Коростылёв В. Королева «Зубная щётка», беседа по прочитанному</p> <p>Составление алгоритма мытья рук</p> <p>Составление правил личной гигиены</p> <p>Составление памятки «Уход за зубной щеткой»</p> <p>Работа в парах – д/ игра «Можно – нельзя»: выбрать предметы, которыми может пользоваться только один человек (полотенце, крем для рук, расческа, фен, зубная щетка, т.д.)</p> <p>Рубрика «Из истории целебных овощей и других растений. Мать и мачеха»</p> <p>Подвижная игра «Не зевай, повторяй!»</p>	<p>щетки»</p> <p>Зубные щетки</p>
1.4	Режим дня	2	<p><u>Теоретическая часть</u></p> <p>Беседа «Правильный режим дня»: правильная организация сна, питания, смены видов деятельности; воскресенье – день полного отдыха.</p> <p>Минутка размышления «Кто должен заботиться о здоровье человека?»</p> <p><u>Практическая часть</u></p> <p>Беседа по вопросам: когда вы завтракаете (обедаете, ужинаете)? Чем вы занимаетесь во второй половине дня? Чем занимаетесь в свободное время? Когда вы ложитесь спать? Что делаете перед сном?</p> <p>Коллективная практическая работа: составление режима дня первоклассника</p> <p>Комплекс утренней гимнастики</p> <p>Мини-соревнование:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Кто сделает больше всего приседаний? ✓ Кто сделает больше всего прыжков на одной ноге? ✓ Кто больше покажет физических упражнений? ✓ Кто сделает больше отжиманий от пола? <p>Рубрика «Из истории целебных овощей и других растений. Морковь и капуста»</p>	<p>Иллюстрации «Режим дня»</p> <p>Клей</p> <p>Ножницы</p>

			<p>Чтение художественной литературы: Дриз О. Тихий час, Маршак С. Не опоздай!, Маршак С. Рано в кровать!, Мошковская Э. Песенка моих часов</p> <p>Составление коллажа «Мой режим дня»</p>	
1.5	<i>Учись учиться</i>	2	<p><u>Практическая часть</u></p> <p>Беседа «Дорожи временем»</p> <p>Беседа «Как правильно готовить уроки»</p> <p>Гимнастика для утомленных пальцев. Упражнения можно выполнять сидя, поставив локти на стол</p> <p>Повторение комплекса утренней гимнастики</p> <p>Рубрика «Из истории целебных овощей и других растений. Томат – перуанское золотое яблоко»</p> <p>Упражнения для снижения мышечного тонуса: «Штанга», «Ралли», «Сосулька», регулирующие мышечный тонус всего туловища. Повторение</p> <p>Игра «Правила в школе», педагог называет случаи, для чего ходят в школу, если верно - хлопнуть в ладоши, неверно топнуть ногой.</p> <p>Упражнение на внимание «Хлопки»</p> <p>Чтение отрывка из произведения Е.Шварца «Сказка о потерянном времени», беседа по прочитанному</p> <p>Рисование на тему «Школа»</p>	<p>Альбомы</p> <p>Краски</p> <p>Карандаши</p>
1.6	<i>Сон – лучшее лекарство</i>	2	<p><u>Теоретическая часть</u></p> <p>Сообщение педагога «Что такое сон?», «Кто как спит»</p> <p><u>Практическая часть</u></p> <p>Разработка советов «Здоровый сон»:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ложиться спать нужно в одно и то же время. 2. Нельзя кушать перед сном. 3. Нельзя перед сном смотреть «ужастики», это делает вас нервными. 4. Перед сном нужно умыться и почистить зубы. 5. Для закаливания очень важно вечернее обливание ног. 6. Не рекомендуется перед сном заниматься подвижными играми, после них сон долго не наступает и становится беспокойным. 	<p>Презентации: «Кто как спит?», «Как спят животные?», «Кто ночью не спит?»</p> <p>Документальный фильм «Как спят животные?»</p>

			<p>7. Нельзя готовить перед сном домашние задания. 8. Спать нужно не менее 9 – 10 часов. 9. Спать нужно в тишине, на удобной кровати 10. Не забудьте приоткрыть форточку перед сном или проветрить комнату. 11. Спать нужно в удобной одежде. 12. Полезнее спать на спине. Работа над смыслом пословиц: Подушка - лучшая подружка. Сон лучше всякого богатства. Сон лучшее лекарство. Беседа, отгадывание кроссворда и рисование на тему «Кто ночью не спит?» Рубрика «Из истории целебных овощей и других растений. Огурец – индийская лиана» Чтение стихотворения И.Токмаковой «Где спит рыбка?», беседа по прочитанному Обсуждение «Как спят животные?», просмотр документального фильма Игра «Можно - нельзя», проверка усвоенных знаний</p>	
1.7	Мир начинается с меня	4	<p><u>Практическая часть</u> Этическая разминка: кто сегодня с радостью пришел в школу? Кто любит учиться? Кто любит танцевать? и т.д. Кто нас окружает? (родители, друзья, близкие) Беседа «Что мы знаем о человеке?» Обсуждение заповеди «Возлюби ближнего как самого себя», правила «Относись к людям так, как бы ты хотел, чтобы относились к тебе». Тренинги «Я особенный», «Чувства другого», «Принимать других - нормально», «Что мне нравится делать?», «Нравится и надо», «Ценность дружбы», «Просим прощения», «Оказать (принять) помощь», «Что у людей общего?» Игры: «Найди отличия»: картинки «растение-животное», «растение-человек», «животное-человек». Задание: найти отличия, комментируя свои ответы.</p>	<p>Схема «Мой мир» Картинки «растение-животное», «растение-человек», «животное-человек» Зеркало</p>

			<p>Игра «Составь свой портрет» (с помощью зеркала) «Опиши соседа»: не называя имени, рассказать, как выглядит какой-то ребёнок из класса, чтобы все отгадали, кто это Рубрика «Из истории целебных овощей и других растений. Капуста – целебная голова» Рисование своего портрета или портрета друга (соседа)</p>	
1.8	<i>Я и мое тело</i>	4	<p><u>Практическая часть</u> Игра «Составь свой портрет» (с помощью зеркала) Рассматривание людей Д/ игра «Назови части тела человека» Вывод: все люди похожи друг на друга. Беседа: похож ли человек на животное? Рассматривание кошки. Вывод: человек не похож на животное Отгадывание загадок про волосы, глаза, Наблюдения: «Волосы и их свойства», «Зачем нужны глаза?», «Веки», «Брови» и т.д.. Ответ на вопрос: зачем человеку волосы? Глаза? веки? и т.д. Упражнение «Вот какое мое тело!» Знакомство с внутренними органами человека: сердце, желудок, кишечник, скелет, мускулы, суставы, кожа. Беседа по вопросам: кто нам помогает сделать мускулы сильными и крепкими? Что случится с кожей, если мы повредим её: обожжём, ударим, порежем, оцарапаем? Что нужно сделать, если появилась ссадина? С/ ролевая игра «Больница»</p>	<p>Зеркало Портреты людей с разной внешностью (национальности) Презентация «Анатомия человека» 3–4 картинки с изображением действий людей (девочка бежит, мальчик играет с мячом, и т. п.) Игрушка кошка Кусочек хлеба 2 ватные палочки: одна из которых пропитана духами, а вторая соком чеснока</p>
1.9	<i>Как работает сердце</i>	2	<p><u>Теоретическая часть</u> Сообщение педагога: Сердце – невидимый орган человека, мы не можем его увидеть. Представим, что Лиза стала прозрачной (надеть на ребенка фартук из целлофана). Кто хочет показать, где у Лизы сердце. Вызванный ребенок наклеивает бумажное сердечко на целлофан в том месте, где он считает, что у Лизы находится сердце. Кровь очень нужна человеку, кровь разносит по всему телу кислород, это чистый воздух, тепло и питательные вещества. Сердцу приходится много работать, поэтому его нужно беречь.</p>	<p>Схема-рисунок сердца Таблица человеческой фигуры с сердцем и кровеносными сосудами Слабый раствор марганцовки (кровь),</p>

		<p>Сердцу нужен кислород, поэтому нужно чаще гулять на свежем воздухе, нужно носить удобную одежду, сердце нужно тренировать, прыгать и бегать, не забывать давать сердцу отдохнуть. Сердцу также нужны витамины.</p> <p><u>Практическая часть</u></p> <p>Игра «Покажи что назову»</p> <p>Отгадывание загадки про сердце. Практическое задание: послушаем, как стучит ваше сердце (с бумажным стаканчиком без дна).</p> <p>Беседа по вопросам: как стучит сердце? Отхлопать ритм. Как еще можно услышать сердце? Прослушивание сердец фонендоскопом. какого размера наше сердце? Зачем сердце стучит? Когда вы порежете палец, оцарапаете коленку, или разобьете нос, что вы видите? Какая кровь? (теплая, соленая, красная, жидкая).</p> <p>Просмотр мультфильма «История феи витаминки»</p> <p>Демонстрация «Кровь»: на столе 1,5 л бутылка с раствором марганцово-кислого калия. У каждого ребенка в организме столько крови, сколько воды в этой бутылке. Но кровь не налита в теле, как вода в этой бутылке (показ таблицы человеческой фигуры с сердцем и кровеносными сосудами), а течет вот по этим трубочкам, которые называются сосудами. Сосуды есть везде, и в голове, и в руках, и в ногах, и в туловище. А для того, чтобы кровь текла по этим сосудам и нужно сердце» (показывается таблица-схема сердца). В сердце есть перегородка, по одной части сердца кровь, наполненная кислородом и питательными веществами проталкивается сердцем в тело, а с другой стороны сердца кровь из организма направляется в легкие для обогащения кислородом.</p> <p>Строение сердца: дверь классе – сердечная перегородка.</p> <p>Положите руку на стол ладонью кверху. Внимательно посмотрите,</p>	<p>прозрачные гибкие трубочки, спринцовка Целлофановый фартук, изображение сердца Фонендоскоп, аппарат для измерения давления, стаканчики без доньшка Карточки с изображением продуктов Зубочистки для каждого ребенка</p>
--	--	--	--

			<p>где на вашей руке видно синие трубочки. Проведите по ним рукой, чтобы я тоже их увидела. Некоторые сосуды подходят очень близко к поверхности и там можно тоже услышать, как стучит сердце (воспитатель показывает, где на запястье можно услышать стук сердца и предлагает детям послушать стук своего сердца, дети ставят палец на запястье и слушают). Стук сердца в этом месте называется пульс. Как стучит ваше сердце? (Ответ детей: спокойно). Сердце стучит ровно и спокойно всю жизнь. Вы еще не родились, а сердце уже работало. Оно никогда не устает и никогда не останавливается. А сейчас мы узнаем, что будет с сердцем, когда мы бегаем».</p> <p>Наблюдение за пульсом во время спокойного сидения и после прыжков.</p> <p>Д/ игра «Витамины, которые нужны сердцу»</p> <p>Работа в группах. Каждая группа получает иллюстрацию к сказке: «Крошечка Хаврошечка», «Волк и семеро козлят», «Морозко», «Буратино» и др. Задание: назвать героев, разделив их на группы – с добрым или злым сердцем.</p>	
1.10	Система пищеварения	2	<p><u>Теоретическая часть</u></p> <p>Сообщение педагога о системе пищеварения: эта внутренняя «кухня» состоит из нескольких комнат. И в каждой «комнатке» происходят удивительные приключения с продуктами, которые мы употребляем в пищу.</p> <p>Если мы откусываем кусочек хлеба, он попадает в первую комнату (ротовая полость или рот), где находятся зубы, язык. Во рту кусочек хлеба смачивается слюной, и мы жуем его зубами. Пережеванный и увлажненный кусочек хлеба я проглотила. Он помчался как вагончик вот по этому тоннелю (показывает по таблице пищевод). Эту узкую вертикальную трубочку называют пищеводом.</p> <p>Пища быстро проходит по пищеводу. Мышцы, которые находятся в стенках пищевода, сокращаются волнообразно, вот так (дети совместно с педагогом совершают волнообразные движения рукой) и проталкивают размягченный продукт. Это похоже на то, как мы с вами выдавливаем зубную пасту из тюбика (показать практическое действие с тюбиком пасты). Вот такие чудеса происходят с любой</p>	<p>Таблицы: «Строение пищеварительной системы»</p> <p>«Привила питания»</p> <p>продукты питания для игры.</p>

		<p>пищей во второй «комнатке» нашей внутренней «кухни» пищевод.</p> <p>Третья комната - это желудок. В желудке происходит пищеварение. Желудок соки выделяет, «еду в кашу превращает». Кстати, слово «желудок» произошло от слова «желудь» (в старину маленькие желуди называли желудками). У некоторых животных желудок по форме напоминает желудь. (Затем предлагается детям показать на себе местонахождение желудка: с левой стороны, там, где кончаются ребра).</p> <p>Потом, превращенный в кашу комочек хлеба, попадает в извилистый коридор «кухни» тонкий и толстый кишечник. (воспитатель показывает на таблице нахождение тонкой и толстой кишки). Тонкий кишечник – это тонкая кишка. Длина которой у взрослого человека около 5-6 метров. (показать веревку соответствующей длины.)</p> <p>Тонкая кишка внутри покрыта малюсенькими ворсинками, которые, как насосики, всасывают жидкую пищу, то что осталось от кусочка хлеба или другого продукта и кормит ею все наши клеточки. Каждая ворсинка тонкой кишки впитывает в себя все питательные вещества вот так.</p> <p>Куда же все ненужные организму вещества и воду отправляет дальше тонкая кишка? Вот в эту широкую, но короткую толстую кишку. Длина толстой кишки 1,5 м.</p> <p>Она как хороший хозяин забирает в себя оставшуюся воду, а никому не нужные отходы с помощью мышцы выбрасывает из себя. Вот тогда возникает потребность сходить в туалет. Вот такая необычная «кухня» находится внутри каждого человека. Протяженность ее почти 8 метров, но она свернута так, что помещается целиком у каждого в животе. Эта «кухня» называется система пищеварения.</p> <p><u>Практическая часть</u></p> <p>Беседа о режиме питания по вопросам: какие продукты питания вы знаете? Какие у вас любимые продукты? Для чего нужно хорошо и правильно питаться?</p> <p>Д/ игра «Собери продуктовую корзину»</p>	
--	--	---	--

			<p>Путешествие по «передвижной» кухне, которая находится внутри человека: что такое кухня? Какая же пища полезна детям?</p> <p>Д/ игра «Продукты»:</p> <p>Стол №1 продукты, без которых человек не может прожить (хлеб, молоко, яйца, фрукты, овощи, зелень, орехи, крупы).</p> <p>Стол №2 продукты, без которых человек может обойтись (конфету, вафли, печенье, рулет)</p> <p>Стол №3 продукты, которые вредны для здоровья (чипсы, киреешки, кока-кола).</p> <p>Знакомство с правилами приема пищи:</p> <p>Мы едим для того, чтобы жить.</p> <p>Во время еды не торопись.</p> <p>Никогда не ешь на ходу.</p> <p>Не ешь очень холодную и очень горячую пищу.</p> <p>Старайся есть в определенные часы.</p>	
1.11	Как справиться с инфекцией. Грипп	2	<p><u>Теоретическая часть</u></p> <p>Сообщение «Иммунитет и профилактические прививки»</p> <p><u>Практическая часть</u></p> <p>Беседа по вопросам: чем вызваны инфекционные болезни? Что такое грипп? Назовите признаки этой болезни. Что может служить щитом от болезней?</p> <p>Выработка правил, которые необходимо соблюдать при заболевании гриппа.</p> <p>Кроссворд «Овощи и фрукты»</p> <p>Рубрика «Из истории целебных овощей и других растений. Ловушка из тыквы»</p> <p>Дыхательная гимнастика</p>	
1.12	Я прививки не боюсь	2	<p><u>Практическая часть</u></p> <p>Чтение сказки В.Сутеева «Сказка про Бегемота, который боялся прививок»</p> <p>Беседа по прочитанному, игра «Настроение»</p> <p>Игра «Говорящие рисунки» - придумать и нарисовать историю про микроб</p>	<p>Листы бумаги</p> <p>Карандаши</p> <p>Флажки (мячи)</p> <p>Девочка Прививка</p>

			<p>Сочинение сказки про Прививку Повторение комплекса утренней гимнастики Упражнение с флажками (мячами) Повторение правил, которые необходимо соблюдать, чтобы не заболеть гриппом.</p>	
1.13	Праздник «Посвящение в экологи»	2	<p><u>Практическая часть</u> Сценарный план</p>	
1.14	Что мы знаем о лекарствах	2	<p><u>Теоретическая часть</u> Сообщение педагога: первоначально лекарства получали из природных веществ. Это были отвары или настои растений или их частей. Они хорошо усваивались организмом человека. Позднее химики научились выделять чистые быстродействующие вещества из растений. Из них стали приготавливать лекарства. Еще позднее ученые изобрели искусственные сильнодействующие заменители природных лекарств, которые также помогают лечить больного, но для организма человека они не были безвредными. Оказывая положительное воздействие на больной орган человека, лекарство может в очень маленькой степени, но все же влиять (не всегда хорошо) на состояние других органов. Поэтому к приему лекарств надо относиться очень осторожно. Даже витамины, по вкусу похожие на конфеты, можно есть только в присутствии взрослых и в том количестве, которое рекомендовано врачом. Если сразу съесть много таблеток или витаминов, можно заболеть, а другие лекарства при этом не помогут, так как будут вызывать <i>аллергию</i>. Это очень неприятная болезнь, при которой появляется температура, кашель и насморк, чешется кожа. Аллергию трудно лечить. Часто аллергию вызывают сильнодействующие вещества, которые называются антибиотиками.</p> <p><u>Практическая часть</u> Игра «Кто больше знает?»: Назови известные тебе лекарства. При каких заболеваниях ты их принимал? В каком количестве? Вспомни вкус известных тебе лекарств. Как быстро ты почувствовал, что лекарство помогло? Подумай и скажи, можно ли выздороветь без</p>	<p>Муляжи лекарственных препаратов Альбомы Карандаши</p>

			<p>лекарств.</p> <p>Вывод: безвредных лекарств не бывает. Лекарство следует принимать только по рекомендации врача и в присутствии взрослых.</p> <p>Оздоровительная минутка «Медведь по лесу бродит, от дуба к дубу ходит»</p> <p>Анализ ситуаций:</p> <p>«Вот заходит тигр в аптеку». Что хотел купить в аптеке тигр? Почему сигареты не продают в аптеке? Какие лекарства приобретали в аптеке звери? Спрашивал ли у них Медведь рецепт врача? Что можно купить в аптеке без рекомендации врача?</p> <p>У Миши вечером заболел зуб, потом голова, он сказал об этом маме. Мама дала ему таблетку, уменьшающую боль, и сказала, что завтра они пойдут к врачу. Миша боялся лечить зубы и поэтому утром соврал маме, сказав, что зуб больше не болит, и отказался идти в поликлинику. Когда мама ушла на работу, Миша достал из аптечки обезболивающую таблетку и выпил ее, ему стало легче. В школе зуб заболел с новой силой. Дома Миша выпил еще две такие же таблетки и лег спать. Проснувшись на следующее утро, Миша не узнал себя: десна и щека сильно распухли.</p> <p>Какие ошибки допустил Миша? Как поступаете вы, когда у вас болит зуб?</p> <p>Беседа «Домашняя аптечка»: Какие лекарства есть в вашей домашней аптечке? Как они хранятся? Как часто обновляются? Кто следит за состоянием аптечки? Почему аптечка должна находиться в недоступных для маленьких детей местах?</p> <p>Игра «Собери аптечку»</p> <p>Рисование на тему «Какие бывают лекарства»</p>	
1.15	Отравления	2	<p><u>Теоретическая часть</u></p> <p>Сообщение педагога о признаках отравления, действиях ребенка при обнаружении недомогания; «Химические вещества в красивой упаковке»; признаки отравления химическими веществами</p> <p><u>Практическая часть</u></p> <p>Просмотр отрывка из произведения К.И.Чуковского «Доктор Айболит», беседа по вопросам: какие причины могут вызвать боли в</p>	<p>Презентация «Помоги себе сам»</p> <p>Образцы химических веществ</p>

			<p>животе? Какие бывают отравления? Зачем нужно знать признаки отравлений? Когда можно отравиться лекарством?</p> <p>Игра – соревнование «Кто ответит правильно?»: Как определить срок годности консервов? Как правильно мыть овощи и фрукты? Можно ли употреблять в пищу слегка подгнившее яблоко, апельсин или другие фрукты? Как избежать отравлений лекарствами и неизвестными жидкостями?</p> <p>Заполнение памятки «Помоги себе сам»: проставить цифры около предложений в такой последовательности, в какой ребенок будет действовать при отравлении.</p> <p>Обсуждение «Сбор ягод возле дороги»</p>	
1.16	Сдай батарейку – помоги планете	2	<p><u>Теоретическая часть</u></p> <p>История возникновения батарейки, общее представление, устройство. Знак «Не выбрасывать, необходимо сдать в спецпункт утилизации».</p> <p><u>Практическая часть</u></p> <p>Опыты: «Влияние воды на металлическую оболочку батарейки», «Влияние загрязненной воды на растения»</p> <p>Разработка листовок, их распространение</p> <p>Организация пункта сбора батареек</p>	Плакат «Устройство батарейки»
1.17	Бытовые отходы	2	<p><u>Теоретическая часть</u></p> <p>Сообщение «Сколько лет разлагаются отходы»</p> <p><u>Практическая часть</u></p> <p>Беседа «Раздельный сбор бытовых отходов» по вопросам: что такое свалка? Откуда появляется свалка? Что выбрасывают люди на свалку?</p> <p>Игры: «Сегодня я выбросил», «Мусорный алфавит», «Мусорное буриме», «Моя мусорная корзина», «Сортировка»</p> <p>Экологическая мастерская: «Подстаканник из CD диска».</p> <p>Сочинение сказок на экологическую тему</p> <p>Изготовление «компостной кучи»</p>	Презентация «Разложение бытовых отходов» Использованные CD диски
1.18	Пластик в нашей жизни	2	<p><u>Теоретическая часть</u></p> <p>Вторичная переработка пластика</p>	Презентация «Вторичная

			<p><u>Практическая часть</u> Беседа: какие предметы из пластика вы знаете? Какой пластик на ощупь? Запах? Какие предметы из пластмассы используют в вашем доме? Из какой посуды вам больше нравится есть? Что ты выберешь» Игры: «Альтернатива пластику», «Мусорный светофор», «Угадай по описанию», «Польза и вред пластика» Опыт «Свойства пластика» Творческая мастерская «Поделки из пластика» Сочинение сказок на экологическую тему</p>	переработка пластика» Пластмассовые стаканчики Емкость с водой
1.19	<i>Разделяй с нами</i>	2	<p><u>Практическая часть</u> Распространение листовок Показ в классах ОО города фильма «Разделяй с нами» Акция «Принеси бумагу – спаси дерево»</p>	Листовки
1.20	<i>Безопасность при любой погоде</i>	2	<p><u>Практическая часть</u> Беседа «Как уберечься от мороза»: почему вы любите зиму? В какие игры можно играть зимой? Что зимой вызывает неприятные ощущения? Как надо вести себя на морозе, чтобы не замерзнуть? Что полезно в сильный мороз? Игра «Полезно-вредно» Оказание первой помощи при обморожении - памятка Беседа «Если на улице дождь и гроза»: какая опасность подстерегает человека во время грозы? Приходилось ли вам бывать на улице во время грозы? Что вы видели? Как мы должны вести себя во время грозы? Составление памятки «Если вы промокли» Беседа «Если солнечно и жарко»: вы любите лето? Солнце? Почему? Всегда ли солнце полезно? Где можно узнать прогноз погоды? Чтение стихотворения С.В.Михалкова «Как Таня загорала», беседа Составление памятки «Солнечный удар»</p>	
1.21	<i>Для чего нужны органы чувств?</i>	2	<p><u>Теоретическая часть</u> <u>Практическая часть</u> Беседа «Тело человека»</p>	Схема «Органы чувств» повязка на глаза

		<p>Обсуждение «Зачем человеку нос» Игра «Дорисуй картинку» Чтение стихотворения В. О. Свиридова «Для чего нужны глаза?» Отгадывание загадок на данную тему. Рассматривание изображение людей: Что забыл нарисовать художник? (Художник не нарисовал мальчику глаза, девочке рот, женщине нос и ладони). Как можно назвать все эти органы одним словом? И почему они так называются? Давайте поможем им вернуть органы чувств? Какой из органов чувств самый главный? <u>Опыт №1:</u> «Как дружно умеют работать ваши глаза. Закройте глаза. (Показываю куклу) <u>Вывод:</u> Глаза умеют видеть, определять форму, цвет, расстояние от предмета, размер. Что нужно делать чтобы наши глаза никогда не уставали и всегда оставались здоровыми? Как надо беречь свои глаза? <u>Правила:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Беречь от попадания предметов, грязи. • Не тереть грязными руками. • Не читать лежа. • Сидеть за столом правильно. • Долго и близко не смотреть телевизор. • Не играть долго в компьютер, планшет <p>Гимнастика для глаз. С помощью каких еще органов чувств мы можем узнавать об окружающих нас предметах? <u>Опыт № 2.</u> Воспитатель завязывает одному из детей глаза и предлагает угадать, что за звуки ребёнок услышит. Другой ребёнок производит следующие <u>действия:</u> сминает бумагу, льёт воду, звенит в колокольчик. <u>Вывод:</u> Наши уши могут слышать и различать звуки. <u>В:</u> С помощью какого органа мы смогли узнать, что это за звуки? Понадобились ли нам для этого глаза? <u>Правила:</u> носить в холодную погоду шапку, гигиена носа, не вставлять предметы в ухо, мыть уши.</p>	<p>колокольчик стакан с водой 3 одинаковые коробочки с отверстиями, в которых <u>находятся:</u> апельсиновая корка, долька чеснока, ватка, смоченная духами; 4 прозрачных стакана с водой разного <u>вкусов:</u> сладкая, солёная, кислая и простая; «волшебная шкатулочка», в которой лежат кусок ваты, камешек, резиновый мячик, клубок шерстяных ниток и т. п.</p>
--	--	--	---

		<p>Массаж ушей</p> <p>Нос. Как назвать по - научному? (орган обоняния). Обоняние – способность человека чувствовать запахи.</p> <p>Как обоняние помогает нам в жизни? (с его помощью различаются запахи)</p> <p>Стихотворение Т. Керстен «Для чего нам нужен нос?»: Какие запахи бывают? (<i>сильные, слабые, приятные, резкие</i>) Может ли запах предупредить об опасности? (<i>испорченные продукты, при пожаре, подгорела еда на плите</i>). Продукт или предмет можно узнать по запаху не видя его.</p> <p><u>Опыт № 3:</u> «Определение предметов и продуктов по запаху». Дети располагаются вокруг стола.</p> <p>Нужно определить предмет по запаху.</p> <p>(Ребенок с завязанными глазами определяет по запаху апельсин, лук, чеснок, лимон, шоколад, духи). Затем проверяем – открываем коробочки.</p> <p><u>Вывод:</u> Орган обоняния помогает нам различать запахи.</p> <p>Какой же орган был прав: глаза или нос?</p> <p><u>Правила:</u> не засовывать мелкие предметы в нос, беречься от простуд.</p> <p>Давайте проверим как дышит нос. (<i>По очереди закрывают ноздрю и дышат</i>). А у кого то нос плохо дышит – значит нужно сделать массаж носа. Давайте потрем возле носа и нажмем на точки.</p> <p>Как назвать язык по - научному? (<i>орган вкуса</i>)</p> <p>С помощью языка мы ощущаем вкус пищи. Какой бывает вкус? (<i>горький, сладкий, кислый, соленый</i>)</p> <p><u>Опыт №4.</u> На столе 4 одинаковых стакана с прозрачной водой.</p> <p>Что видят наши глаза? (<i>4 стакана с водой</i>). Что чувствует нос? (<i>нос не чувствует никакого запаха</i>). Чтобы доказать, что в стаканах вода разного вкуса, мы воспользуемся (<i>языком</i>).</p> <p>Ребята, что нужно сделать?</p> <p>Вызываются по очереди 4 ребёнка, которые определяют вкус воды в стаканах</p> <p><u>Вывод:</u> орган вкуса нужен для определения вкуса пищи.</p>	
--	--	--	--

			<p>Для чего нужны нам руки? Давайте проверим чувствительность ваших пальцев с помощью разных предметов.</p> <p><u>Опыт №6. «Вошебная шкатулочка».</u> Мы можем потрогать то, что лежит шкатулке, и попробовать определить, что это такое.</p> <p><u>Выполнение эксперимента:</u> Дети опускают в шкатулку руку и определяют, какой на ощупь предмет (<i>твердый, мягкий, гладкий, шершавый</i>) .</p> <p>После опыта дети дорисовывают человеку «<i>ладошки</i>».</p> <p>Кожа защищает наш организм, поэтому её нужно беречь. Как вы думаете, что вредно для кожи? (<i>Царапины, ушибы, ожоги, обморожение.</i>) Что полезно? (<i>Вода, мыло, мочалка, крем.</i> <u>Правила: держать руки в чистоте.</u>)</p>	
1.22	Как сохранить зрение?	2	<p><u>Теоретическая часть</u> Сообщение «Близорукость», «Простейшее устройство глаза», «Причины патологии зрения»</p> <p><u>Практическая часть</u> Составление правил «Предупреждение близорукости»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - достаточное освещение - расположение лампы - полноценное питание - не читать лежа, в транспорте - не наклоняться близко к тетради, учебнику - выполнять гимнастику для глаз <p>- при работе с компьютером соблюдайте правила для глаз: делайте перерывы в работе и выполняйте упражнения для глаз; через каждые два-три минуты отводите взгляд от экрана и смотрите вдаль; старайтесь чаще моргать. Это улучшает естественную защиту глаз слезой; не играть за компьютером более 15 минут</p> <p>Гимнастика для глаз</p>	Презентация «Простейшее устройство глаза»

			<p>Игра «Ориентирование в пространстве»</p> <p>Сценка по стихотворению С.Маршака «Четыре глаза»</p> <p>Кроссворд</p>	
1.23	<i>Чтобы уши слышали</i>	2	<p><u>Теоретическая часть</u></p> <p>Знакомство со строением уха.</p> <p>Видимая часть органа слуха - наружная ушная раковина. Она определяет, откуда, т.е. с какой стороны поступает звук или звуки. Дальше слуховые сигналы поступают во внешний слуховой проход. Ушная раковина и слуховой проход образуют наружное ухо. Дальше сигналы попадают в среднее ухо, состоящее из барабанной перепонки - это плотная кожистая перепонка, и трех косточек. Затем звуки поступают во внутреннее ухо. От внутреннего уха сигналы поступают в нервы и потом в мозг. Там сигналы превращаются в понятные для человека слова и звуки.</p> <p><u>Практическая часть</u></p> <p>Игра "Назови, не ошибись": педагог подходит к детям, дотрагивается до разных частей тела, необходимо правильно назвать часть тела и количество.</p> <p>Прослушивание диалога. Почему два человека не поняли друг друга?</p> <p>Речь, звуки помогают нам слышать органы слуха — уши.</p> <p>Опыт: заткните уши ватой. Что произошло?</p> <p>Игры "Вокруг домика хожу" (угадать по голосу), «Закончи предложение»</p> <p>Как вы узнали голоса детей, к какому предмету относится звук? (мы услышали). Что же вам помогло узнать? (уши).</p> <p>Какую пользу приносит человеку слух, где какие звуки слух помогает услышать?</p> <p>Оздоровительная минутка.</p> <p><u>Взяли ушки за макушки.</u></p> <p>(самомассаж ушной раковины выполняется большим и указательными пальцами – большой палец находится сзади)</p>	<p>Ширма</p> <p>Наряд для бабушки</p> <p>Схема уха</p> <p>Магнитофон</p> <p>Диск с мелодиями</p> <p>Памятка</p> <p>Презентация «Кто лучше всех слышит»</p> <p>Предметы: спички, бубен, каблучок, хлопки в ладоши, мяч</p>

			<p>Взяли ушки за макушки (большим и указательным пальцами с обеих сторон)</p> <p>Потянули... (несильно потянуть вверх)</p> <p>Пощипали... (несильные нажимы пальцами, с постепенным продвижением вниз)</p> <p>Вниз до мочек добежали. (пощипывание в такт речи)</p> <p>Мочки надо пощипать: (приятным движением разминаем между пальцами)</p> <p>Пальцами скорей размять... (привести по краю уха, слегка сжимая большим и указательным пальцами)</p> <p>И к макушкам вновь придём. (привести по краю уха, слегка сжимая большим и указательным пальцами)</p> <p>Защита ушей:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Защищать уши от сильного шума. • Защищать уши от ветра и холода. • Не ковырять в ушах. • Не сморкаться сильно. • Не допускать попадания воды в уши. • Если уши заболели, обратиться к врачу. • Мыть уши каждый день. <p>Практическое задание: «Правильно чистим уши»</p> <p>Рубрика «Это интересно!»</p> <p>Беседа по вопросам: у кого еще есть орган слуха? (у животных)</p> <p>Зачем животным хороший слух? Уши помогают животным поймать добычу, спастись от врагов, найти друг друга. А вы знаете у кого из животных хороший слух? (ответы детей). Конечно, известно, что лучше слышат звери, у которых большие уши. (Заяц, олени, лоси, косули)...</p> <p>Игра "Узнай предмет по звуку" (ширма, за нею спрятались предметы. Их нужно узнать по звуку.)</p>	
1.24	Правила ухода за руками и ногами	2	<p><u>Практическая часть</u></p> <p>Работа над смыслом пословиц и поговорок: «Без него, как без рук», «Золотые руки», «У меня руки связаны»</p> <p>Беседа по вопросам: почему руки и ноги можно назвать рабочими</p>	<p>Видеосюжет «Теленяня – руки»</p> <p>Альбомы</p> <p>Карандаши</p>

			<p>инструментами? Что мы делаем с помощью рук (ног)? Как можно их тренировать?</p> <p>Оздоровительная минутка: правой рукой помассируйте каждый палец на левой руке. То же сделайте с правой рукой. Старайтесь уделить внимание каждому суставчику, тщательно его растирая. Пальцы рук связаны с мозгом и внутренними органами. Массаж большого пальца повышает деятельность головного мозга, указательного - улучшает работу желудка, среднего — кишечника и позвоночника, безымянного — печени, мизинец помогает работе сердца. То же самое делайте дома со стопами (массаж).</p> <p>Просмотр видеосюжета «Теленяня – руки».</p> <p>Рисование «Рука дружбы»</p> <p>Уход за ногтями</p> <p>Игра-соревнование «Кто больше?»: где можно и нельзя бегать босиком?</p> <p>Составление правил «Как беречь ноги»: содержать в чистоте, носить удобную обувь, при плоскостопии выполнять определенные упражнения.</p> <p>Рубрика «Это полезно знать!»: Чтобы определить, страдает ли человек плоскостопием, достаточно рассмотреть след, оставляемый его ногой. Если след от пятки и плюсны (пальцев) соединяется тонкой перемычкой, плоскостопия нет. Если же отпечатывается вся ступня, можно предположить плоскостопие.</p> <p>Просмотр видеосюжета «Теленяня – ноги».</p> <p>Оздоровительная минутка: ходьба на полупальцах, ходьба на пятках, ходьба на внешней стороне стопы, ходьба на внутренней стороне стопы</p> <p>Рисование стопы</p>	
1.25	<i>Зачем человеку кожа?</i>	2	<p><u>Теоретическая часть</u></p> <p>Сообщение педагога о том, что кожа сочетает в себе такие качества, как прочность и упругость, то есть кожа имеет свойство растягиваться. Таким прочным и одновременно упругим веществом, входящим в состав клеток является органическое вещество КРЕАТИН. Благодаря ему кожа никогда сама не рвется и не сползает.</p>	Презентация «Строение кожи»

		<p>В некоторых местах кожа тонкая (веки), а в некоторых толстая - стопы, руки.</p> <p>Наша кожа состоит из трех слоев: верхний слой кожи — эпидерма. Это очень тонкий слой, клеточки которого часто отмирают, отслаиваются, взамен чего нарастает новый.</p> <p>Через поры в организм поступает кислород. Значит можно сказать, что кожа - это орган дыхания?</p> <p>Второй слой называется ДЕРМА - это и есть сама кожа. Это сравнительно толстый слой, богатый железами, которые вырабатывают кожное сало. Это сальные железы. Как крем выдавливается из тюбика, так и из тончайшего отверстия в коже — поры кожное сало попадает на поверхность. Иначе бы солнце, вода и ветер, различные химические вещества быстро ее высушили бы и она растрескалась бы. Сальные железы не единственные железы в коже. Когда нам жарко, мы потеем. Пот вырабатывают миллионы потовых желез, находящихся в коже. Вместе с потом из нашего тела выделяются соли, разные вредные вещества, а также много воды.</p> <p><u>Практическая часть</u></p> <p>Беседа по вопросам: посмотрите на кожу на своей руке, потрогайте ее. Что вы можете о ней сказать? Какая она? Какие интересные особенности имеет наша кожа? Посмотрите внимательно на пальцы рук и локти, что происходит с кожей, когда мы сгибаем и разгибаем пальцы и руку? Без складок на коже мы не смогли бы сгибать и разгибать руки и ноги. Вспомните, когда вы приходите после бани (сауны, горячей ванны), какое вы испытываете ощущение? Чем покрыто наше тело?</p> <p>Игра «Волшебный мешочек»: знакомство с функциями кожи. По очереди закрытыми глазами вы достаете из мешочка предмет и называете особенности этого предмета. Например, мыло. Оно прямоугольное и гладкое.</p> <p><u>Вывод:</u> Это функция кожи называется осязательная.</p> <p>Осязание заключается в том, что мы через прикосновения можем ощущать и воспринимать какой – либо предмет.</p> <p>Опыт № 1. Ребенок проводит пальцем по лбу, а затем прижать его</p>	
--	--	---	--

			<p>ко стеклу. Беседа по вопросам: Что осталось на стекле? Что это? Откуда он берётся? Зачем коже жир? Чем отличается пот от обычной воды?</p> <p><u>Вывод:</u> выделительная функция.</p> <p>Опыт № 2. На столе две чашки с водой. В одной чашке холодная, в другой – горячая. Один ребенок опускает руки в чашку с холодной водой, другой – с горячей. Продержав некоторое время руки в воде, мы можем увидеть некие изменения на их коже. Достаньте свои руки из воды. Посмотрите какие у них стали руки?</p> <p>При всем этом температура тела не изменилась, она осталась прежней.</p> <p><u>Вывод.</u> Это функция регуляция температуры тела.</p> <p>Работа в парах: по картинкам.</p> <p><u>Вывод:</u> защитная функция кожи.</p> <p>Игра «Вредные советы»</p> <p>Составление «Правила ухода за кожей».</p> <ul style="list-style-type: none"> • Каждую неделю мыть тело горячей водой с мылом. • Мыть руки каждый день после загрязнения. • Охранять кожу от ожогов, порезов, ушибов. • Носить свободную одежду и обувь. • Закаляться (обтирания, душ). <p>Сочинение сказок о гигиене кожи.</p>	
1.26	Ожоги, порезы и ссадины	4	<p><u>Теоретическая часть</u></p> <p>Сообщение правил оказания первой помощи при порезе, ожоге, обморожении</p> <p><u>Практическая часть</u></p> <p>Обсуждение ситуации «Порез руки». Оказание помощи при порезе, обработка</p> <p>Беседа по вопросам: где мы можем получить такие травмы? Приведите примеры. Что было повреждено при порезе? Что такое кожа? Из чего состоит тело человека?</p>	<p>Плакат, презентация «Человек»</p> <p>Увеличительное стекло</p> <p>Бинт</p> <p>Йод</p>

		<p>Повторение качеств кожи.</p> <p>Наблюдение за кожей. Поставьте ладони вместе и посмотрите, ваша белая кожа абсолютно одинаковая? А бывают ли люди с другим цветом кожи? С каким? Потрогайте руки друг друга. Что вы можете сказать о температуре кожи? О влажности? Возьмите увеличительные стёкла, рассмотрите кожу через них. Постарайтесь увидеть на коже маленькие отверстия - поры. Через поры в нашей коже организм дышит, поры как наши ноздри дают организму воздух для дыхания.</p> <p>Представьте, что вам холодно. Покажите это. Что появляется на коже? (гусиная кожа). Эти поры закрылись и не выпускают тепло из организма.</p> <p>А теперь покажите как вам жарко. Что происходит с кожей? (поры раскрылись, тепло выходит из организма). Что появляется на коже? (пот) А с нашим организмом что происходит? (охлаждается)</p> <p>Вместе с потом выходят вредные вещества, и кожа дышит через поры. Вот такая наша кожа, прямо волшебница. В холод согревает, а в жару охлаждает. С чем ее можно сравнить? (одежда).</p> <p>А почему мы говорим, что нужно «жалеть» кожу, что с ней может случиться?</p> <p>Повторение правил гигиены.</p> <p>Некоторые предметы (<i>ножницы, ножи, иглы, булавки</i>) могут поранить, проколоть или порезать кожу, если неосторожно этими предметами пользоваться. Когда на кожу воздействует острый предмет, то получится вот такой прорез. (<i>Кусок поролона и сделать с помощью ножниц небольшой надрез</i>). Стенки кожи расходятся и туда тут же устремляются микробы. Кожа начинает болеть. Если не</p>	
--	--	--	--

		<p>оказать коже помощи, то кожа долго не заживёт.</p> <p>Составление правил обработки раны при порезе. Пактикум «Порез»</p> <p>Ожоги также вредят нашей коже. Кожа настолько нам необходима, что если половина тела обожжена, то человек погибает. Почему детям не разрешается играть со спичками, с огнём? Да, вы можете получить ожоги. Какую первую помощь вы можете оказать при ожогах? (Обожженное место подставить под струю холодной воды)</p> <p>Обморожения. Действия при обморожении</p> <p>Игра «Чудесный мешочек»</p> <p>Составление правил «Здоровая кожа»:</p> <ul style="list-style-type: none">- Всегда после туалета и при загрязнении мой руки и лучше с мылом. Носи чистое белье. Кожа снова становится чистой и может дышать.- Если кожа чешется, старайся удержаться и не расчесывать зудящее место. От расчесывания зуд не станет меньше, а наоборот – усилится. Лучше поскорее расскажи об этом взрослым.- Как только заметишь на теле сыпь, немедленно расскажи об этом взрослым. Избавиться от сыпи и вылечить заболевание, которое ее вызвало будет легче, если лечить сразу.- Ешь больше свежих овощей и фруктов, пей больше молока. Твоя кожа будет чистой и гладкой, если с пищей ты будешь получать достаточно витаминов.- В холодную погоду защищай кожу от обморожения. Особенно	
--	--	---	--

			<p>береги пальцы ног, рук, кончик носа, уши: эти места легче всего обморозить.</p> <p>- Загар – замечательная вещь, только если знать меру. Если слишком долго находиться под палящим солнцем, можно получить сильный ожог кожи, а это опасно для жизни.</p> <p>- Никогда не выдавливай прыщики и не пытайся убрать коросту. На этом месте может возникнуть воспаление.</p> <p>- Не играй с огнем, иначе ты можешь обжечься. Кожа так необходима организму, что если половина всей поверхности обожжена, человек умирает.</p> <p>- Будь осторожен с колющими и режущими предметами.</p> <p>- Закаляйся и делай зарядку каждый день.</p> <p>Повторение правил безопасного поведения с огнем, газом, легковоспламеняющимися предметами</p> <p>Рисование на тему «Здоровая кожа»</p> <p>Составление рассказов «Моя помощь...»</p>	
1.27	Осанка	2	<p><u>Теоретическая часть</u> Сообщение педагога о том как формируется скелет, осанка</p> <p><u>Практическая часть</u> Беседа: что человеку нужно для счастья? Что такое здоровье? Нужно ли знать человеку какие-либо сведения о своем организме? Информационная страничка «Сколько жил человек?»</p> <p>Повторение строения человека. Скелет: что станет с телом человека без скелета? Как вы думаете, может ли быть такое, чтобы</p>	<p>Презентации: «Скелет человека», «Правильная осанка»</p> <p>Пластиковые стаканчики</p>

			<p>брюки или платье могли сами стоять вертикально? Если не могут, то почему? Что такое осанка? (<u>Осанка</u> – это то, как мы сидим или стоим, умение держать своё тело. Позволяет держать осанку позвоночник – основной стержень тела. Он проходит посередине спины. Это гибкий ствол, составленный из 33 костей – позвонков. Правильная осанка не дается человеку от рождения, а приобретается им.)</p> <p>Упражнение на координацию Повторение правил, которые необходимо выполнять для сохранения правильной осанки Выполнение упражнений: «Тренировка», «За водой»</p>	
1.28	Физические упражнения для исправления осанки	4	<p><u>Теоретическая часть</u> Беседа о признаках усталости, последствиях нарушения осанки</p> <p><u>Практическая часть</u> Проверка осанки Минутка размышлений «Что мешает человеку сохранить хорошую осанку?» Повторение правил, которые необходимо выполнять для сохранения правильной осанки Выполнение упражнений: «Тренировка», «За водой» Разучивание профилактических упражнений с гимнастической палкой, комплекса ЛФК: с мячом, «Велосипед», «Боксер», «Ласточка» Подвижные игры: «Тропинка», «Репка», «Шишки, желуди, грибы»</p>	<p>Пластиковые стаканчики Гимнастические палки Мячи</p>
1.29	Комплекс упражнений для детей, часто болеющих ОРЗ	6	<p><u>Практическая часть</u> Беседа о сохранении здоровья. Выполнение упражнений дыхательной гимнастики «Ладони», «Погончики», «Насос», «Неваляшка» Разучивание упражнений комплекса упражнений для часто болеющих детей «Дровосек», «Часики», «Велосипед» и др. Соревнования «Кто быстрее надует шарик», «Не промочи ноги», «Найди предмет», «Будь ловким»</p>	<p>Мячи Гимнастические палки Скакалки</p>

			<p>Закаливающие мероприятия: хождение по массажным дорожкам, массаж, самомассаж</p> <p>Подвижные игры по выбору детей</p> <p>Конкурс рисунков «Мы за здоровый образ жизни!»</p>	
1.30	Вредные привычки	4	<p><u>Теоретическая часть</u></p> <p>Информационная минутка «11 января – День спасибо», значение данного слова</p> <p><u>Практическая часть</u></p> <p>Командные соревнования: 1 – отбирают полезные привычки (на карточках), 2 - вредные.</p> <p>Беседа «Каждый из нас несет ответственность за свою жизнь»: что такое привычка? Какой вред может нанести здоровью человека эта вредная привычка? О вредных привычках: грызть ногти, хрустеть пальцами, сплевывать слюну, слова-паразиты, курение. Какими качествами характера нужно обладать, чтобы избавиться от вредных привычек?</p> <p>Игра – танец «Без конца»</p> <p>Чтение отрывков из литературных произведений, определение категории привычек: И.Демьянов «Коля, маленький лентяй», А. Усатова «Я один у мамы сын» и др.</p> <p>Игры: «Закончи фразу», «Мяч по кругу передай, вежливые слова называй»</p> <p>Работа в парах: составить картинку пазл, объяснить привычку</p> <p>Работа над смыслом пословиц и выражений: «С людьми живи в мире, а с вредными привычками сражайся», «На всякое дело нужна привычка»</p> <p>Загадки про обжору, плаксу, грязнулю, неряху, составление слов-отгадок.</p>	<p>Карточки с изображением вредных и полезных привычек</p> <p>Мяч</p> <p>Картинки пазлы по теме</p>
1.31	Витаминный стол	4	<p><u>Практическая часть</u></p> <p>Беседа: Какие выражения, связанные со словом «здоровье» вы знаете? (Здоровье не купишь, его разум дарит.) Что может влиять на здоровье, и отчего оно зависит? (погода, настроение, экология нашей планеты, питание и др.) Почему так бывает: человек часто бывает на</p>	<p>Презентация «Витамины»</p>

			<p>воздухе, соблюдает правила охраны здоровья, а сам всё равно заболевает. (неправильное питание, в организм попадает мало витаминов и т.д.)</p> <p>Путешествие к Витаминкам: знакомство с витаминами А (в молочных и кисломолочных продуктах, моркови, салате), В6 (группы В), (В1-Хлеб, В2-Каша, В1-Молоко, В2-Творог, В1-Сыр, В2-Яйца), витамин С (свежие овощи, плоды, ягоды, в плодах шиповника, в лимонах, цветной и белокочанной капусте, картофель, лук, укроп), витамин Д (жирный сыр и сливочное масло, яичный желток и говяжья печень)</p> <p>1 станция. Разгадывание кроссворда про овощи и фрукты, продукты питания</p> <p>2 станция - «Запомни и назови картинки»</p> <p>3 станция - Игра «Вершки и корешки». Если едим подземные части продуктов, надо присесть, если надземные - встать во весь рост и вытянуть руки вверх. (Картофель, помидоры, свёкла, груша, морковь, арбуз, виноград, огурцы, редис, капуста, редька, лук, перец, чеснок)</p> <p>4 станция - «Витаминный стол». Приготовление салатов, йогуртов</p> <p>5 станция – «Рисуем любимую ягоду (фрукт, овощ и т.д.)</p> <p>6 станция - инсценировка «Как бабушка кормит внучку». Беседа по вопросам: Чем пыталась бабушка покормить внучку? А что любит внучка? Чем отличается домашняя еда от покупной?</p>	
1.32	Обобщающее занятие «Расту здоровым!»	2	<p><u>Практическая часть</u> Викторина</p>	
2. «Путь к здоровью» (46 ч)				
2.1	Скелет. Мышцы	2	<p><u>Теоретическая часть</u> Сообщение педагога «Значение физических упражнений для формирования скелета и мышц», «Скелет не только опора, но защита внутренних органов» (череп похож на шлем и защищает мозг, грудная клетка состоит из 12 пар ребер и т.д.)</p> <p><u>Практическая часть</u> Рассматривают рисунок и называют части тела.</p>	Презентация «Человек», «Скелет»

			<p>Беседа: какие правила необходимо соблюдать, чтобы не повредить кости? Чем соединены кости? Что нужно делать, чтобы стать сильным и ловким?</p> <p>Игры: «Собери словечко», «Будь внимательным», «Чтобы сильным стать и ловким»</p> <p>Загадки об органах человека</p> <p>Упражнения для сохранения правильной осанки</p> <p>Повторение правил оказания первой помощи при порезах, ушибах и переломах</p>
2.2	<i>Упражнения на развитие общей моторики.</i>	6	<p><u>Теоретическая часть</u></p> <p>Сообщение о важности развития общей моторики человека</p> <p><u>Практическая часть</u></p> <p>Выполнение упражнений: пройти прямо от стола к двери, обойти вокруг стола (стула), встать на скамеечку, пройти на пятках, на носках, идти в соответствии с ритмом, руки вперед, в стороны, вверх, левую руку вправо, правую – на голову, правую ногу вперед, левую приставить</p> <p>Разучивание упражнений на повышение уровня активации. Данные упражнения повышают потенциальный энергетический уровень ребенка, обогащают его знания о собственном теле, развивают тактильную чувствительность.</p> <p>1.Самомассаж ушных раковин. Мочка уха зажимается большим и указательным пальцами, затем ухо разминается по краю снизу вверх и обратно.</p> <p>2.Самомассаж боковых поверхностей пальцев рук.</p> <p>3.Растопырив пальцы, хлопнуть несколько раз в ладоши так, чтобы пальцы обеих рук соприкасались. Затем хлопки выполняются кулаками, ориентированными тыльной поверхностью сначала вверх, потом вниз, наружу, внутрь.</p> <p>4.Самомассаж головы.</p> <p>5.Сжав руку ладонью противоположной руки, массировать ее, проводя ладонью от запястья и обратно, затем - от плеча до локтя и обратно. То же другой рукой.</p> <p>6.Общий массаж ног. Поглаживание и растирание бедер, икр, пальцев</p>

		<p>ног, ступней.</p> <p>Разучивание упражнений, направленных на регуляцию мышечного тонуса: "Лодочка", "Снеговик", "Дерево", "Кошечка бессмертный", "Марионетки", "Кулачки", "Яйцо".</p> <p>Разучивание упражнений для развития крупной моторики, формирования ощущения границ своего тела и его положения в пространстве: "Бревнышко", "Колобок", "Письмо в воздухе", рисование на доске, листе бумаги одновременно двумя руками, ползание на животе, на спине, на четвереньках, "Паучок", "Слоник", «Гусята», "Повтори движение"</p> <p>Разучивание упражнений для развития пространственных представлений: "38 попугаев", "Зеркало", "Телевизор".</p>	
2.3	Чистый воздух и здоровье	<p>2 <u>Практическая часть</u></p> <p>Беседа по вопросам: Что значит фраза «ЧИСТЫЙ ВОЗДУХ»? А бывает ГРЯЗНЫЙ воздух? Как называют людей, которые решают такие проблемы? Откуда берется пыль? Как защитить комнату от пыли?</p> <p>Игра по изучению свойств и состава чистого воздуха «Карусель»: что такое воздух, сколько весит воздух, где находится воздух, что такое атмосфера, от чего защищает атмосфера, какова толщина атмосферы, назовите свойства воздуха, из чего состоит воздух, какой газ нужен человеку, сколько человек может прожить без воздуха, сколько нужно человеку кислорода в день, на какой планете есть атмосфера, а жизни нет</p> <p>Викторина «Воздух»: Что такое воздух? Какие вещества входят в состав воздуха? Какой газ воздуха необходим для дыхания? Какими свойствами обладает воздух? И т.д.</p> <p>Исследование факторов загрязнения воздуха: Что загрязняет атмосферу? Как влияет загрязнение воздуха на здоровье человека? Как влияет загрязнение воздуха на растения?</p> <p>Рассматривание фотографий и определение основных источников загрязнения воздуха.</p> <p>Минутка размышлений «Почему воздуха не становится меньше?», «Где воздух чище: на улице или в помещении»,</p>	<p>Фото с изображением природы, населенных пунктов</p> <p>Презентация «Загрязнение воздуха»</p> <p>Свеча</p>

			<p>Составление «Правила здоровья»:</p> <p>1. Старайся меньше находиться вблизи дороги, а если это необходимо, старайся не дышать глубоко, дыши только носом.</p> <p>2. Лучше гулять в парках подальше от дорог.</p> <p>3. Воздух в квартирах очень грязный из-за скопления пыли, поэтому комнаты нужно постоянно проветривать с помощью хороших сквозняков, люди должны быть в это время в другой комнате</p> <p>4. Жителям первых этажей не следует открывать форточки, когда под окнами стоят много работающих машин, особенно по утрам, когда водители прогревают моторы .</p> <p>Опыт «Загрязняет ли огонь воздух?» (со свечой)</p> <p>Беседа «Что делают люди, чтобы воздух стал чище?»</p> <p>Игра «Что загрязняет воздух?» (хлопок в ладоши): лес, костёр, пластиковые бутылки, птицы, выхлопные газы автомобилей, сигареты, животные, дым заводов, травы, вспаханные земли, насекомые.</p> <p>Просмотр фильма «Загрязнение атмосферы»</p>	
2.4	<i>Правила, полезные для здоровья</i>	2	<p><u>Практическая часть</u></p> <p>1 станция – Гигиена. Отгадывание загадок, блиц-опрос о правилах ухода за руками, ногтями, телом, зубами, глазами.</p> <p>2 станция – Режим дня. Обсуждение ситуаций, режима дня конкретного ребенка. Беседа «Кто придумал часы?». Игра «Цена минуты»</p> <p>3 станция – Спортивная. Отгадывание загадок. Беседа по вопросам: Кто по утрам дома делает зарядку? Кто любит уроки физкультуры? Кто любит уроки аэробики? Кто любит заниматься танцами? Кто любит подолгу смотреть телевизор? Кто любит играть в компьютерные игры? Подвижная игра или комплекс утренней гимнастики.</p> <p>4 станция – Питание. Игра «Собери завтрак». Беседа о вредных, но вкусных продуктах.</p>	<p>Аптечка</p> <p>Атрибуты для с/ролевой игры «Больница»</p>

				5 станция – Безопасная. Игры «Зебра», «Больница». Беседы «Осторожно, ГАЗ!», «Один дома»	
2.5	Комплекс с элементами дыхательной гимнастики «Ласковая киска»	элементами гимнастики	2	<p><u>Теоретическая часть</u> Объяснение педагогом упражнений комплекса</p> <p><u>Практическая часть</u> Разучивание комплекса с элементами дыхательной гимнастики: «Кошечка греется на окошечке», «Кошечка спряталась», «Кошечка радуется», бег и ходьба по кругу, бег врассыпную. Беседа и упражнения для формирования осанки, «Режим дня» Подвижные игры по выбору детей Упражнения дыхательной гимнастики</p>	Маска кошки Гимнастические коврики
2.6	Комплекс с элементами дыхательной гимнастики «Части тела»	элементами гимнастики	2	<p><u>Теоретическая часть</u> Объяснение педагогом упражнений комплекса</p> <p><u>Практическая часть</u> Беседа о внутренних органах человека, «Как воздух поступает в легкие» Выполнение упражнений: ходьба стайкой за воспитателем (20 сек.), бег стайкой за воспитателем (20 сек.), ходьба обычная (10 сек.), остановка, построение врассыпную. Разучивание упражнений: «Покажи руки», «Где колени», «Спрячь голову», «Прыгают ножки», «Вырасти большой» Игры «Закончи предложение», «Да, Нет» Викторина «Человек и здоровье» Минутка размышлений «Как люди дышат под водой»</p>	Презентация «Человек»
2.7	Комплекс с элементами корригирующей и дыхательной гимнастики «Петя-петушок»	элементами гимнастики	2	<p><u>Теоретическая часть</u> Объяснение педагогом упражнений комплекса</p> <p><u>Практическая часть</u> Разучивание комплекса с элементами дыхательной гимнастики: ходьба в колонне по одному, на носочках, с высоким подниманием колен, бег врассыпную, «Петушок ждет гостей», «Петушок показывает крылышки», «Петушок», «Петушок клюет зернышки», «Петушок прячет крылышки», «Петушок радуется» Беседа о видах дыхания</p>	Маска петушка Альбомы Шаблоны Карандаши Цветная бумага

			<p>Подвижные игры Рисование (аппликация) петушка</p>	
2.8	Комплекс с элементами дыхательной гимнастики и самомассажа «Цирковые медвежата»	2	<p><u>Теоретическая часть</u> Объяснение педагогом упражнений комплекса</p> <p><u>Практическая часть</u> Отгадывание загадок Ходьба и бег Повторение правил дыхания Разучивание комплекса с элементами дыхательной гимнастики: «Медвежата выступают», «Медвежата топают ногами», «Медвежата радуются», «Сильные медвежата», «Ловкие медвежата» Дыхательные упражнения «Дуем на лапки», «Ладошки», «Погончики» Музыкальная игра «Если весело живется»</p>	Стулья
2.9	Промежуточный контроль	2	<p><u>Практическая часть</u> Вопросы и задания промежуточного контроля</p>	Контрольно-измерительные материалы
2.10	Новогодний утренник	2	<p><u>Практическая часть</u> Сценарный план</p>	
2.11	Комплекс с элементами дыхательной гимнастики «Веселые обезьянки»	2	<p><u>Теоретическая часть</u> Объяснение педагогом упражнений комплекса</p> <p><u>Практическая часть</u> Разучивание комплекса с элементами дыхательной гимнастики: «Ленточки к плечам», «Внимание!», «Спрячь ленточку», «Веселье» Дыхательная гимнастика «Кошка», «Неваляшка», «Повороты головы» Музыкальная игра «Если весело живется» Подвижные игры по выбору детей</p>	<p>Маска обезьянки Ленточки Гимнастические коврики</p>
2.12	Комплекс с элементами дыхательной гимнастики «Серенький зайчишка»	2	<p><u>Теоретическая часть</u> Объяснение педагогом упражнений комплекса</p> <p><u>Практическая часть</u> Отгадывание загадок</p>	

			<p>Выполнение упражнений: ходьба по залу за зайчиком (Ходьба по кругу друг за другом (15 сек.), покажем зайчику, какие мы большие (Ходьба на носочках (10 сек.), бег за зайчиком (обычный бег (20 сек.), потеряли зайчика (ходьба врассыпную (10 сек.), построение врассыпную.</p> <p>Разучивание упражнений: «Зайка греет лапки на солнышке», «Зайка греет ушки», «Зайка прячет лапки», «Зайка занимается спортом», «Дуем на зайчика»</p> <p>Беседа «Значение воздуха для здоровья человека»</p> <p>Повторение упражнений для укрепления мышц спины</p> <p>Музыкальная игра «Если весело живется»</p> <p>Подвижные игры по выбору детей</p>		
2.13	Комплекс с элементами «Герои сказок»	с элементами гимнастики	2	<p><u>Теоретическая часть</u></p> <p>Объяснение педагогом упражнений комплекса</p> <p><u>Практическая часть</u></p> <p>Викторина «Русские сказки»</p> <p>Выполнение упражнений: ходьба друг за другом (20 сек.), ходьба на носочках (10 сек.), дети идут под ритмичную присказку:</p> <p>Наши ребятки на утренней зарядке</p> <p>Все делают как нужно, шагают в ногу дружно.</p> <p>Раз - два, раз – два. Шагают в ногу дружно.</p> <p>Бег обычный (20 сек.), ходьба врассыпную (10 сек.), построение врассыпную.</p> <p>Разучивание упражнений: «Вини-пух надувает воздушные шарики», «Веселый колобок», «Забавный Буратино», «Смешной зайчик»</p> <p>Минутка размышлений «Зачем пить воду?»</p> <p>Театрализация сказки «Красная Шапочка и Серый волк», «Три поросенка», «Теремок»</p>	Костюмы (маски) к сказкам
2.14	Комплекс с элементами «Веселые зверята»	с элементами гимнастики	2	<p><u>Теоретическая часть</u></p> <p>Объяснение педагогом упражнений комплекса</p> <p><u>Практическая часть</u></p> <p>Отгадывание загадок</p>	

			<p>Выполнение упражнений: Ходьба по кругу (15 сек), ходьба между предметами (10 сек), бег в колонне по одному (20 сек), ходьба по кругу (10 сек). Построение в круг.</p> <p>Разучивание комплекса с элементами дыхательной гимнастики: «Неуклюжий медвежонок», «Лисичка ищет зайчат», «Кошечка отдыхает», «Ловкий зайчик»</p> <p>Минутка размышлений «Кого видят животные в зеркале?»</p> <p>Чтение рассказов и сказок о животных. Беседа по прочитанному</p>	
2.15	Комплекс с элементами дыхательной гимнастики «Белочка в гостях у детворы»	2	<p><u>Теоретическая часть</u></p> <p>Объяснение педагогом упражнений комплекса</p> <p><u>Практическая часть</u></p> <p>Отгадывание загадок</p> <p>Выполнение упражнений: Ходьба по кругу (змейкой) за белочкой (15 сек), ходьба между предметами (10 сек), бег в колонне по одному (20 сек), бег змейкой, ходьба по кругу (10 сек). Построение в круг.</p> <p>Разучивание комплекса с элементами дыхательной гимнастики: «Шишка вверх», «Положи и возьми шишки», «Спрячь шишку», «Отдохни», «Вокруг шишек»</p> <p>Повторение упражнений «Неуклюжий медвежонок», «Лисичка ищет зайчат», «Кошечка отдыхает», «Ловкий зайчик»</p> <p>Минутка размышлений «Как общаются животные?»</p> <p>Рисование (аппликация) на тему «Животный мир»</p>	Бумага Краски Карандаши Клей
2.16	Комплекс с элементами коррекционной гимнастики «Сильный слон»	2	<p><u>Теоретическая часть</u></p> <p>Объяснение педагогом упражнений комплекса</p> <p><u>Практическая часть</u></p> <p>Выполнение упражнений: ходьба в колонне по одному (15 сек.), ходьба по кругу, взявшись за руки (15 сек.), прыжки на двух ногах с продвижением вперед (10 сек.), бег «змейкой» за собачкой (20 сек.), ходьба по кругу (10 сек.)</p> <p>Разучивание упражнений: «Подуй», «Положи платочек», «Сесть на платочек», «Подними платочек ногой»</p> <p>Минутка размышлений «Как общаются слоны?»</p> <p>Чтение рассказов и сказок о животных. Беседа по прочитанному</p>	Платочки

2.17	Комплекс с элементами корригирующей гимнастики «Собачка»	2	<p><u>Теоретическая часть</u> Объяснение педагогом упражнений комплекса</p> <p><u>Практическая часть</u> Выполнение упражнений: ходьба в колонне по одному (15 сек.), ходьба по кругу, взявшись за руки (15 сек.), прыжки на двух ногах с продвижением вперед (10 сек.), бег «змейкой» за собачкой (20 сек.), ходьба по кругу (10 сек.)</p> <p>Разучивание упражнений: «Мяч вперед (вверх), (на пол), (вокруг мяча)»</p> <p>Повторение упражнений с платочками «Подуй», «Положи платочек», «Сесть на платочек», «Подними платочек ногой»</p> <p>Минутка размышлений «Как живет волчья стая?»</p> <p>Беседа о домашних животных</p> <p>Рисование на тему «Мой питомец»</p>	Мяч Краски Карандаши Альбомы
2.18	Комплекс с элементами самомассажа и корригирующей гимнастики «Деревья в лесу»	2	<p><u>Теоретическая часть</u> Объяснение педагогом упражнений комплексов</p> <p><u>Практическая часть</u> Выполнение упражнений: ходьба по кругу (15 сек.), ходьба по кругу взявшись за руки (15 с), ходьба в разных направлениях (15 с), приставной шаг в сторону (10 сек.), бег в колонне по одному (20 сек.), ходьба в кругу (10 сек.), построение в круг.</p> <p>Разучивание упражнений: «Высокие деревья», «Ветер», «Спрячемся под деревом от дождика»</p> <p>Игры: «Солнышко и дождик», игра-массаж «Дождик»</p> <p>Дыхательное упражнение «Вырастим большими»</p> <p>Минутка размышлений «Какой цветок самый высокий в мире?»</p>	
2.19	Комплекс с элементами самомассажа и корригирующей гимнастики «Лучистое солнышко»	2	<p><u>Теоретическая часть</u> Объяснение педагогом упражнений комплексов</p> <p><u>Практическая часть</u> Выполнение упражнений: ходьба по кругу (15 сек.), ходьба по кругу взявшись за руки (15 с), ходьба в разных направлениях (15 с), приставной шаг в сторону (10 сек.), бег в колонне по одному (20 сек.), ходьба в кругу (10 сек.), построение в круг.</p>	

			<p>Разучивание упражнений: «Погреем руки на солнышке», «Спрячь ладошки», «Греемся на солнышке», «Радуемся солнышку»</p> <p>Игры: «Солнышко и дождик», игра-массаж «Дождик», «Чудесный мешочек»</p> <p>Минутка размышлений «Почему светит солнце?»</p> <p>Беседа «Что такое хорошо...»</p>
2.20	Упражнения для профилактики и лечения плоскостопия	4	<p><u>Теоретическая часть</u></p> <p>Объяснение педагогом упражнений комплексов</p> <p><u>Практическая часть</u></p> <p>Беседа по теме «Движение человека»</p> <p>Повторение правил «Скелет и мышцы – здоровые и крепкие»</p> <p>Разучивание Комплекса № 1:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба на носках с различным положением (на поясе, в стороны, вверху, за спиной, за головой) 30сек в среднем темпе. 2. Ходьба босиком по мелкой гальке или по специальному коврику (с колючей поверхностью и длиной 2-3м) в медленном темпе 2-3 раза. 3. Ходьба на наружной стороне стоп 15-20 см, 2 раза. 4. Ходьба по канату (по гимнастической палке), пятки на канате, носки на полу 2-3 раза в медленном темпе. 5. Ходьба по обручу, положенному на пол. Руки на поясе, пятки на обруче, носки на полу 2-3 раза в среднем темпе. И наоборот – носки на обруче пятки на полу. 6. Перекаты с пяток на носки и обратно 5-6 раз в среднем темпе и другие <p>Разучивание Комплекса № 2</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Перекаты с носков на пятки и обратно 6-8 раз в среднем темпе 2-3 повтора, спину держать прямо. 2. Потирание стопой о стопу в положении сидя (лежа) 5-6 раз подряд, 4-5 повтора в среднем темпе. 3. Поворачивание стопы влево - вправо, вперед-назад из

			<p>положения сидя на полу (1-2 мин в среднем темпе).</p> <p>4. Активное сгибание и разгибание пальцев ног в положении сидя на полу (4-5 раз подряд, 4-5 повтора).</p> <p>5. Поочередное поднятие ног на носки и опускание обратно (1-2 мин в среднем темпе).</p> <p>6. Ходьба на носках, пятках, наружной стороне стоп 1-2 мин в среднем темпе, сохраняя правильную осанку и другие</p> <p>Минутка размышлений «Как устроен человеческий мозг?»</p> <p>Игры «Мы топаем ногами», «Ловишка», «Мыльные пузыри»</p>	
2.21	<i>Итоговое занятие</i>	2	<p><u>Практическая часть</u></p> <p>Викторина «Путь к здоровью»</p>	
3. «Азбука дыхания»(26 ч)				
3.1	<i>Правильная осанка</i>	2	<p><u>Теоретическая часть</u></p> <p>Сообщение педагог «Что такое осанка?»: по происхождению, осанка – слово русское, означает привычку держать своё тело в покое и движении. Каждый человек с детства должен постоянно следить за правильной осанкой, т.е. правильным положением тела при стоянии, ходьбе и сидении. Тогда скелет будет нормально развиваться, фигура станет стройной и красивой. При правильной осанке правильно работает сердце. Свободно движется кровь по телу. Позвоночник гибкий, что позволяет внутренним органам работать очень хорошо</p> <p><u>Практическая часть</u></p> <p>Беседа по слайдам презентации «Скелет человека»: что является опорой человека? Из чего он состоит? Что является опорой скелета? Может ли человек формировать свою осанку? Сколько ребер? Какую функцию выполняют ребра?</p> <p>Лепка «Башня» (с использованием проволоки и без)</p> <p>Упражнение «Какой я?», работа в парах</p> <p>Выработка правил «Как правильно сидеть за партой»</p> <p>Повторение правил «Красивая осанка»</p> <p>Практические упражнения по выработке красивой осанки</p> <p>Ходьба с книгой на голове</p>	<p>Презентация «Скелет человека»</p> <p>Пластилин</p> <p>Проволока</p> <p>Бумага</p> <p>Клей</p>

			Создание рекламной продукции «Я здоровье сберегу» Минутка размышлений «Из чего состоят человеческие кости?»	
3.2	<i>Дыхательное деревце</i>	2	<p><u>Теоретическая часть</u> Сообщение педагога «Дыхательное деревце»</p> <p><u>Практическая часть</u> Повторение внутренних органов человека, отгадывание загадок Работа с шаблонами: обвести и закрасить орган «Легкие» Игры «Составь слово» (внутренние органы), «Мои внутренние органы» Беседы «Орган дыхания – нос», «Чем мы дышим?», «Откуда берется кислород?», «Заболевание органов дыхания», «Лекарственный растения» Повторение правил дыхания Опыт «Сколько воздуха в моих легких?» (с шариком) Минутка размышлений «Зачем мы дышим?» Практикум «Легкие нашего класса» - уход за комнатными растениями</p>	Шаблон «Легкие» Карандаши Воздушный шарик
3.3	<i>Тренировка дыхания</i>	4	<p><u>Теоретическая часть</u> Сообщение педагога о правилах выполнения упражнений, способствующих укреплению мышц грудной клетки, живота и диафрагмы, способствуют освоению и закреплению навыков правильного (полного) дыхания.</p> <p><u>Практическая часть</u> Упражнение 1. Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки на поясе. При вдохе слегка откинуться назад, при выдохе немного наклониться вперед, сведя плечи и опустив руки вниз. Повторить 5 раз. Упражнение 2. Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки на бедрах. Сделать вдох и одновременно шагнуть левой ногой вперед, голову немного откинуть назад, правая нога на носке. При выдохе поставить ногу на место, голову немного опустить. Повторить то же с правой ноги. Сделать это упражнение 5 раз. Упражнение 3. Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки</p>	

опущены вдоль туловища. Сделать глубокий вдох, одновременно поднять руки над головой и слегка откинуться назад. На выдохе наклониться вперед, стараясь пальцами рук коснуться пола, не сгибая колен. Повторить 3 раза.

Упражнение 4. Исходное положение: стоя, ноги вместе, руки на поясе. Делая вдох, повернуться влево, ноги остаются на месте, руки разводятся в стороны на уровне плеч. На выдохе наклониться вперед и влево, руки отвести назад. При следующем вдохе выпрямиться и повернуть туловище вправо, разведя руки в стороны (на уровне плеч). Делая выдох, наклониться вперед и вправо, руки отвести назад. На очередном вдохе выпрямиться, руки поднять вверх и сделать спокойный выдох с одновременным опусканием рук. Повторить 2 раза.

Упражнение 5. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль тела. Сделать небольшой вдох, медленно выдыхая, опустить голову на грудь, плечи свести вперед, руками коснуться коленей, посмотреть вниз. На выдохе поднять голову, расправить плечи, руки поднять в стороны до уровня плеч, посмотреть вверх, руки опустить. Повторить 3 раза.

Упражнение 6. Исходное положение: ноги на ширине плеч, кисти рук поместить на грудь так, чтобы они ощущали движения ребер. Прodelать круговые движения локтями вперед, вверх, назад, затем в обратную сторону. Дышать равномерно, без задержек. Повторить 5 раз.

Упражнение 7. Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Ладони положить на спину, большие пальцы — вперед. Наклонять туловище вперед и назад, вправо и влево, при выпрямлении слегка сжимать спину руками; во время наклона делать выдох, при выпрямлении — вдох. Повторить 3 раза.

Упражнение 8. Исходное положение то же. Прodelать круговые движения средней частью туловища и бедрами. Дыхание произвольное, без задержек. Повторить 10 раз вправо и 10 раз влево.

Упражнение 9. Исходное положение: сесть на стул верхом, лицом к спинке, спина прямая, руки опираются на спинку стула. Сделать

			<p>вдох, на выдохе согнуться, коснуться лицом рук и сильно втянуть живот. Повторить 6 раз.</p> <p>Упражнение 10. Исходное положение: стоя, ноги вместе, руки со сжатыми кулаками заложить за спину (кулаки должны касаться друг друга). Медленно ходить, при вдохе ступая на носки, стараясь поднять руки за спиной, голову откидывать назад. При выдохе ноги ставить на ступню, руки опускать, подбородком касаться груди. Упражнение делать в течение 1 мин.</p> <p>Упражнение 11. Исходное положение: стоя, ноги вместе, руки опущены вдоль тела. Во время вдоха прогнуться назад, сделать шаг влево (правая нога остается на месте), поднять руки в стороны до уровня плеч и описывать ими небольшие круги слева направо и справа налево по 4—6 раз. На выдохе встать в исходное положение. Повторить упражнение, делая шаг правой ногой.</p> <p>Упражнение 12. Исходное положение: стоя, ноги вместе, кисти рук на затылке, пальцы переплетены. При вдохе подняться на носки и прогнуться назад, на выдохе встать на ступни, руки развести в стороны и опустить вниз. Повторить 6 раз.</p> <p>Подвижные игры по выбору детей Беседы «Здоровый образ жизни», «Знай и уважай правила» Рисование по теме</p>	
3.4	<i>Дыхательная гимнастика. Ушки</i>	2	<p><u>Практическая часть</u></p> <p>Упражнение «Послушаем свое дыхание»</p> <p>Беседа по вопросам: куда попадает воздушная струя воздуха и откуда выходит; какая часть тела приходит в движение при вдохе и выдохе (<i>живот, грудная клетка, плечи или все части - волнообразно</i>); какое дыхание: поверхностное (<i>легкое</i>) или глубокое; какова частота дыхания: часто происходит вдох-выдох или спокойно с определенным интервалом (<i>автоматической паузой</i>); тихое, неслышное дыхание или шумное.</p> <p>Разучивание упражнения «Ушки», его выполнение с дозировкой: 4 вдоха-движения, отдых 3-5 сек. И так 4 раза</p>	

			<p>Выполнение упражнения, укрепляющего мышцы дыхательной системы, носоглотки и верхних дыхательных путей «Подыши одной ноздрей».</p> <p>Повторение правил гигиены</p> <p>Беседа «Витамины», «Человек и здоровье», «Внутренние органы», «Помоги себе сам»</p> <p>Минутка размышлений «В каком возрасте мы начинаем чувствовать запахи?»</p>
3.5	Дыхательная гимнастика. Маятник	2	<p><u>Теоретическая часть</u></p> <p>Правила выполнения упражнения: не напрягать шею, туловище неподвижное и расслабленное, ни в коем случае нельзя двигаться.</p> <p><u>Практическая часть</u></p> <p>1 станция «Мойдодыр». Повторение правил гигиены</p> <p>2 станция «Здоровье в порядке – спасибо зарядке!». Разучивание дыхательного упражнения «Маятник»</p> <p>3 станция «Отгадай – ка», отгадывание загадок по теме</p> <p>4 станция «Полезно, вредно», выбрать полезные и вредные продукты питания</p> <p>5 станция «Укрепляй здоровье», выполнение упражнения «Ветер», способствующего укреплению дыхательных мышц всей дыхательной системы, вентиляции легких во всех отделах.</p> <p>6 станция «Закрепляй и повторяй». Выполнение упражнений «Маятник», «Ушки», «Подыши одной ноздрей»</p>
3.6	Дыхательная гимнастика. Шаги	2	<p><u>Теоретическая часть</u></p> <p>Объяснение правил выполнения упражнения дыхательной гимнастики «Шаги»</p> <p><u>Практическая часть</u></p> <p>Игра «Это я, это я, это все моя семья!», если согласны – шумим, если это не про вас, то молчим:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● кто из вас всегда готов жизнь прожить без докторов? + ● кто не хочет быть здоровым, бодрым, стройным и веселым? – ● кто из вас не ходит хмурый, любит спорт и физкультуру? + ● кто мороза не боится, на коньках летит, как птица? +

			<ul style="list-style-type: none"> ● ну а кто начнет обед жвачкой с парюю конфет? – ● кто же любит помидоры, фрукты, овощи, лимоны? + ● кто поел и чистит зубки регулярно дважды в сутки? + ● кот из вас, из малышей, ходит грязный до ушей? – ● кто, согласно распорядку, выполняет физзарядку? + ● кто, хочу у вас узнать, любит петь и отдыхать? + <p>Беседа «Я люблю спорт!» Отгадывание загадок о спорте Разучивание дыхательного упражнения «Шаги» Выполнение упражнения «Радуга», укрепляющего дыхательные мышцы всей дыхательной системы, осуществлять вентиляцию легких во всех отделах. Проведение анкетирования «Режим дня» Минутка размышлений «Почему дети рождаются беззубыми?» Рисование на тему «Спорт»</p>	
3.7	Дыхательная гимнастика. Носочки-пяточки	2	<p><u>Теоретическая часть</u> Объяснение правил выполнения упражнения дыхательной гимнастики «Носочки-пяточки»</p> <p><u>Практическая часть</u> Беседа «Сменная обувь. Зачем она?» Разучивание дыхательного упражнения «носочки-пяточки» Психологический тренинг «Подарок»: листочки с пожеланиями, прочитайте пожелание, написать пожелание соседу Игра-викторина: «Знаешь ли ты ягоды?» Минутка размышлений «Зачем животным хвост?» «Какому животному принадлежит хвост?»: С помощью хвоста она плавает. (Рыба.) С помощью хвоста он ползает по дну реки. (Рак.) У неё хвост вместо руля. (Птица.) Благодаря хвосту он отталкивается от земли и прыгает дальше всех, а также сидит, опираясь на хвост. (Кенгуру.) У неё хвост – дополнительная рука. (Обезьяна.) и т.д. Подвидные игры по выбору детей</p>	
3.8	Дыхательная гимнастика. Кошка	2	<p><u>Теоретическая часть</u></p>	

			<p>Объяснение правил выполнения упражнения дыхательной гимнастики «Кошка»</p> <p><u>Практическая часть</u></p> <p>Разучивание дыхательного упражнения «Кошка»</p> <p>Упражнение «Дом здоровья» - на листочках (кирпичиках) написаны условия здорового и нездорового образа жизни. Выбрать нужное и построить дом</p> <p>Повторение упражнений: «Зайка греет лапки на солнышке», «Зайка греет ушки», «Зайка прячет лапки», «Зайка занимается спортом», «Дуем на зайчика»</p> <p>Эстафеты с мячом</p> <p>Игры «Жмурки в кругах», «Отгадай, чей голосок»</p>	
3.9	Дыхательная гимнастика. Обезьянка	2	<p><u>Теоретическая часть</u></p> <p>Объяснение правил выполнения упражнения дыхательной гимнастики «Обезьянка»</p> <p><u>Практическая часть</u></p> <p>Беседа «Сколько времени в день можно проводить у телевизора»</p> <p>Разучивание упражнения дыхательной гимнастики «Обезьянка»</p> <p>Упражнение «Радость»: принятие неприятной ситуации - Пошел дождь. - О! Есть возможность надеть новые резиновые сапожки. - Болезнь - прекрасно, меня будут угощать вкусными лакомствами и т. д.</p> <p>Д/ игра «Лесная поляна» - на рисунках указать ошибки</p> <p>Игры «Закончи предложение», «Выбери правило»</p> <p>Минутка размышлений «К чему может привести исчезновение лягушек?»</p> <p>Подвижные игры</p>	Карточки с «неприятной» ситуацией
3.10	Дыхательная гимнастика. Насос на четвереньках	2	<p><u>Теоретическая часть</u></p> <p>Объяснение правил выполнения упражнения дыхательной гимнастики «Обезьянка»</p> <p><u>Практическая часть</u></p> <p>Беседа «Пыль и здоровье», «Внутренние органы»</p> <p>Разучивание упражнения дыхательной гимнастики «Насос на</p>	

			<p>четвереньках» Игры: «Жадина», «Дотронься до цвета», «Путаница» Д/ игры: «Охрана природы», «Узнай растение по описанию» Подвижные игры по выбору детей</p>	
3.11	Дыхательная гимнастика. Попрыгунчик	2	<p><u>Теоретическая часть</u> Объяснение правил выполнения упражнения дыхательной гимнастики «Попрыгунчик» <u>Практическая часть</u> Беседа «Сигареты – никотин, враг всему номер один» Разучивание упражнения дыхательной гимнастики «Попрыгунчик» Игры: «Бревно», «Плот», «Пары» Д/ игры: «Я и моя семья», «Восстанови слова» Пазлы «Внутренние органы человека»</p>	
3.12	Итоговое занятие	2	<p><u>Практическая часть</u> Викторина</p>	
4. «Игровой самомассаж» (32 ч)				
4.1	Массаж стоп	4	<p><u>Теоретическая часть</u> Сообщение «Стопа – карта нашего организма» <u>Практическая часть</u> Упражнения: «Хожение по массажным дорожкам», «Босоногождение» (подниматься на носочки, потоптаться внутренней и внешней частью стопы), «Наши ножки» Изучение правил массажа стоп: 1. Разогреть руки, потерев их друг о друга. 2. Используя крем, растереть пальцы ног и стопу, чтобы они согрелись. 3. Массируем каждый пальчик в отдельности, снизу вверх, для улучшения кровообращения. 4. Далее растираем стопу вместе с внутренней и внешней частью, используя для этого ладонь, пальцы, кулак. Подойдут круговые движения, разминания, вдавливание, поглаживания.</p>	Крем

			<p>5. Заканчиваем процедуру, массируя тыльную часть стопы.</p> <p>6. Главное правила массажа – регулярность</p> <p>Беседа «Чем богат человек»</p> <p>Игра малой подвижности «Попрыгай»</p> <p>Дидактическая игра «Угадай по описанию»</p> <p>Творческие задания «Перепутавшееся предложение», «Тиканье часов» (озвучить часы необычным способом: сидя на стуле и хлопая ступнями ног и т.д.)</p> <p>Рубрика «Разговор с природой»</p>	
4.2	Упражнения для профилактики плоскостопия	2	<p><u>Практическая часть</u></p> <p>Выполнение упражнений: «Ковалек» (сидя на полу постукивать по подошвам ног), «Обруч» - укрепление мышц и связок стопы (ходьба по обручу, перекаты с пятки на носок, скольжение, приседание стоя на обруче, прыжки через обруч)</p> <p><u>Разучивание комплекса упражнений для профилактики плоскостопия.</u></p> <p>И.П. сидя на гимнастической скамейке: ноги вытянуты вперёд, руки свободно лежат на ногах, спина прямая. 8-10раз</p> <p>1. Здравствуйте – до свидания. Совершать движения стопами от себя - на себя. 8-10раз</p> <p>2. Поклонились. Согнуть и разогнуть пальцы ног. 8-10раз</p> <p>3. Большой палец поссорился со своими братьями. Двигать большими пальцами ног на себя, остальными от себя. Если не получается, можно помочь руками.</p> <p>4. Пальчики поссорились, помирились. Развести носки ног в стороны, свести вместе. (3-4 раза)</p> <p>5. Пяточки поссорились, помирились. Развести пятки в стороны, свести вместе.</p> <p>Дыхательная гимнастика</p> <p>Игра – эстафета «Передай платочек»</p> <p>Д/ игра «Определи на ощупь»</p> <p>Игра малой подвижности «Левая, правая»</p> <p>Тест «Как ухаживать за ногами (руками)?»</p> <p>Рубрика «Разговор с природой»</p>	<p>Платочки</p> <p>Карандаши</p> <p>Краски</p> <p>Альбомы</p>

			Творческое задание «Фантик»	
4.3	Самомассаж рук	2	<p><u>Практическая часть</u></p> <p>Выполнение массажа биологически активных зон для профилактики простудных заболеваний «Вот какая борода» Массаж пальцев «Подарок маме», самомассаж рук «Плотник» Разучивание упражнения самомассажа рук «Ладшки» (похлопывание) Выполнение массажных движений по ладоням, кистям, предплечьям: похлопывание «Комары и мошки», «Гусаки» - пощипывание, «Мороз» - растирание, надавливание «Капельки», прокатывание между ладонями и по всему телу грецкого ореха Пальчиковая гимнастика Игры: «Чего не стало?» Игра малой подвижности «Умею, не умею» Творческая подвижная игра «Зоологические прыжки» Рубрика «Разговор с природой» Рисование пальцами</p>	Альбомы Краски
4.4	Упражнения для мышц шеи	2	<p><u>Теоретическая часть</u></p> <p>Разъяснение педагога: перед началом выполнения упражнений сделать 2-3 вдоха и выдоха, при этом удлиняя выдох, пропуская, пропуская его через мягко сомкнутые губы.</p> <p><u>Практическая часть</u></p> <p>Беседа «Движение – это жизнь!» Выполнение упражнений для шеи с наблюдением за дыханием: «Высматриваем огурцы», «Что мы видим слева, а что справа?», «Сова», «Мама рассердилась!» и т.п. Подвижная игра «Сова и мыши» Творческая игра «Полет птиц» Д/ игры: «Угадай правило», «Живая и неживая природа» (в командах) Минутка размышлений «Поступай правильно» (вас застал в пути грозой дождь, где и как вы укроетесь от дождя? и т.п.) Рубрика «Разговор с природой»</p>	

4.5	Гимнастика для глаз	2	<p><u>Практическая часть</u></p> <p>Беседа «Как сохранить хорошее зрение?»</p> <p>Разучивание и выполнение упражнений гимнастического комплекса для глаз: «Ах, как долго мы писали», «Бабочка», «Поморгай», «Сова», «Муха» и др.</p> <p>Выполнение упражнений для шеи</p> <p>Творческое задание «Беззвучные действия»</p> <p>Д/ игры: «Экологическая ромашка», «Съедобное – несъедобное»</p> <p>Рубрика «Разговор с природой»</p> <p>Кресс-кросс «Мир животных» (индивидуальная работа)</p> <p>Решение экологических задачек (Например: Два друга отправились в лес за грибами. Они долго бродили по лесу, но грибов не было. Изредка попадались блёклые старые да мухомор, которые Вова сбивал палкой.</p> <p>- Зачем ты это делаешь?- спросил Коля.- Ведь они нужны лесу, животным!</p> <p>- Они же несъедобные, поганки, - ответил Вова. <i>Кто из мальчиков прав?)</i></p>	Мяч Карточки кресс-кросса
4.6	Профилактика простудных заболеваний. Массаж биологически активных точек	4	<p><u>Теоретическая часть</u></p> <p>Демонстрация биологически активных точек для профилактики простудных заболеваний, сообщение правил: на каждую точку не более 15 с</p> <p><u>Практическая часть</u></p> <p>Беседа «Вирусы»</p> <p>Работа с карточками «Биологически активные точки»: отметить их расположение</p> <p>Массаж полости рта, горла</p> <p>Беседа «Лекарственные растения и их свойства»</p> <p>Д/ игры: «Несоответствия», «Эстафета цветов», «Доскажи словечко», «Угадай, что болит», «Витаминки»</p> <p>Анкетирование «Могу ли я заболеть?»</p>	Карточками «Биологически активные точки» Альбомы Карандаши

			<p>Тест «Гигиенические навыки» Творческая игра «Танец на пяточках» Рисование «Больной – здоровый человек»</p>	
4.7	<i>Массаж всего тела</i>	4	<p><u>Теоретическая часть</u> Сообщение педагога о противопоказаниях к массажу</p> <p><u>Практическая часть</u> Беседа «Правильное питание» Массаж полости рта, горла, биологически активных точек для профилактики простудных заболеваний Выполнение самомассажа «Ладочки», «Лисонька», «Ёжик», «Черепашка» и др. Выполнение массажа живота для улучшения работы кишечника, грудной полости «Учимся любить себя», Массаж рук, чтобы оказать благотворное воздействие на внутренние органы: сердце, легкие, печень, кишечник. Вызвать ощущение легкости, внутренней радости.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. "Моем" кисти рук, активно трем ладочки до ощущения сильного тепла. 2. Вытягиваем каждый пальчик, надавливаем на него. 3. Фалангами пальцев одной руки трем по ногтям другой, словно по стиральной доске. 4. Трем "мочалкой" всю руку до плеча, сильно нажимаем на мышцы плеча и предплечья; "смываем водичкой мыло", ведем одной рукой вверх, затем ладочкой вниз и "стряхиваем воду". <p>Массаж ног Исходное положение - сидя по-турецки.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. разминаем пальцы ног, поглаживает между пальцами, раздвигает пальцы. Сильно нажимаем на пятку, растираем стопу, щиплет, похлопываем по пальцам, пятке. Вращаем стопой вытягивает вперед носок, пятку, затем похлопываем ладочкой по всей стопе. Говорим себе: "Будь здоровым, красивым, сильным, ловким, добрым, счастливым!.." То же - с правой ногой. 2. Поглаживаем, пощипываем, сильно растирает голени и бедра. "надеваем" чулок, затем "снимаем его и сбрасываем", встряхивая 	

			<p>руки. Творческая игра «Веселое приседание» Рубрика «Разговор с природой»</p>	
4.8	<i>Массаж лица</i>	2	<p><u>Практическая часть</u> Повторение правил проведения самомассажа Выполняется <i>массаж ушных раковин</i>. Исходное положение - сидя по-турецки. Лепим ушки для доброго, милого слона.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Поглаживаем ушные раковины по краям, затем по бороздкам внутри раковин, за ушами. 2. Ласково оттягиваем ушные раковины вверх, вниз, в стороны (по 5-6 раз в каждую сторону). 3. Нажимаем на мочки ушей (как-будто "вешаем на них красивые сережки"). 4. Лепим ушки внутри. Пальцами внутри раковины делаем 7-8 вращательных движений по часовой, затем против часовой стрелки (пусть ушки будут чистыми и всеслышащими). 5. С усилием "примазываем глину" вокруг ушных раковин - проверяем прочность, заглаживаем поверхность вокруг ушных раковин <p><i>Массаж головы</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Моем голову. Сильно нажимаем пальчиками 2. Стребаем сено в стог. Пальцами, словно граблями, ведет от затылка, от висков, от лба к середине головы 3. "Догонялки": ударяем подушечками пальцев, по поверхности головы. 4. С любовью и лаской расчесываем пальцами, словно расческой, волосы и представляем, что его "прическа самая красивая на конкурсе причесок". <p><i>Массаж лица для профилактики простудных заболеваний</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Поглаживаем лоб, щеки, крылья носа от центра к вискам, мягко постукиваем по коже, словно уплотняем ее, чтобы она была упругой. 2. Надавливаем пальцами на переносицу, середину бровей, делаем вращательные движения по часовой, затем против часовой стрелки по 5-6 раз. 	

			<p>3. С усилием, надавливая, рисует желаемый красивый изгиб бровей, затем щипками лепит густые брови от переносицы к вискам.</p> <p>4. Мягко и нежно лепит глаза, надавливая на их уголки и расчесывая длинные пушистые реснички.</p> <p>5. Надавливая на крылья носа, ведет пальчики от переносицы к носовым пазухам, подергивает себя за нос и представляет, какой красивый нос для Буратино у него получился.</p> <p>Массаж шейных позвонков. Игра "Буратино" Творческое задание «Циферблат профессий» Рубрика «Разговор с природой»</p>	
4.9	<i>Городской праздник «День птиц»</i>	2	<u>Практическая часть</u> Сценарный план	
4.10	<i>Спортивные соревнования</i>	4	<u>Практическая часть</u> 1. «Колесница» 2. «Рыбалка» 3. «Перетягивание палки» 4. «Туннель» 5. «Переправа с обручами»	Гимнастические палки Тканевая туннель Обручи
4.11	<i>Сохрани здоровье сам</i>	2	<u>Практическая часть</u> Составление формулы жизни: Жизнь = здоровье + семья + учёба + друзья. Составление пословиц о здоровом образе жизни (<i>Здоровьем слаб, так и духом не герой. Чистым жить – здоровым быть и т.д.</i>) Отгадывание загадок по теме «Человек» Конкурсное задание «Что? Где? Когда?» Тест «Здоровье человека» Д/ игра «Помоги себе сам» Беседа «Режим дня» Творческое задание «Маршевая песня» (промаршировать, исполняя песню «В траве сидел кузнечик» или «Маленькой ёлочке холодно зимой» и т.д.)	

			Составление альбома «Разговор с природой»	
4.12	Итоговое занятие	2	<u>Практическая часть</u> Игра «Звездный час»	
5. «Мои эмоции» (30 ч)				
5.1	Страна настроения	2	<u>Практическая часть</u> Пальчиковая гимнастика в сочетании с самомассажем рук (под классическую музыку) Психогимнастика «С добрым утром, глазки!» Беседа «Комплименты», «На что похоже хорошее настроение?» Игра «Поприветствуем друг друга» Рисование «На что похоже хорошее настроение?» Чтение стихотворения Н.А. Екимова «Облака». Ответ на вопрос: Почему облака не похожи? Вывод: мимика лица часто меняется Наблюдение за лицами людей (портреты). Какое настроение у этих людей? Какое настроение называют спокойным? Грустным? Веселым? Что можно пожелать грустному человеку? Работа над смыслом пословиц: «Слезами горю не поможешь», «С людьми браниться – никуда не годится!» Подвижная игра «Что-то долго мы стоим друг на друга все глядим, не пора ли пробежаться и местами поменяться» Творческое задание «Танцы маленьких зверят» Выработка правил, которые помогут поддерживать хорошее настроение.	Музыкальная запись классической музыки Портреты
5.2	Что такое радость	2	<u>Теоретическая часть</u> Сообщение «Как можно определить, что человек радуется?» <u>Практическая часть</u> Работа в командах: составление пазлов, обсуждение полученных иллюстраций – какие чувства выражены на них? (Радость) Беседа «Что такое радость?» Д/ игры «Нужное слово»: отобрать слова, обозначающие радость; «Порадуй другого» Просмотр мультфильма «Котенок по имени Гав», беседа о	Карточки со словами, определяющими настроение

			<p>чувствах героев</p> <p>Творческое задание «Огородные сказки» (сочинить сказку – объяснение «Почему помидор красный?», «Откуда у редиски хвостик», «Почему арбуз полосатый?»)</p>	
5.3	Мир театра	2	<p><u>Теоретическая часть</u></p> <p>Сообщение «Пантомима – театр мимики и жестов», «Кукольному театру более 300 лет»</p> <p><u>Практическая часть</u></p> <p>Беседа по вопросам: кто из вас был в театре? Что такое театр? Какие бывают театры? От чего зависит название театра?</p> <p>Д/ игра «Определи театр»: просмотреть слайды и определить, в каком театре можно посмотреть данную постановку</p> <p>Исполнение пантомим: шофер, человек, который ловит комара, человек, который ест мороженное. Какое настроение испытали актеры? Зрители?</p> <p>Беседа «Кукольный театр. Кукловод»</p> <p>Беседа «Петрушка – первая театральная игрушка»</p> <p>Творческое задание «Огородные сказки» (сочинить сказку – объяснение «Откуда у капусты столько листьев?», «Почему у верблюда горб?»)</p>	<p>Презентация «Мир театра»</p> <p>Петрушка – театральная игрушка</p>
5.4	Радуга эмоций	2	<p><u>Теоретическая часть</u></p> <p>Сообщение педагога «Цвет и настроение», радуг это спектр эмоций – от спокойствия, умиротворения до бурной радости, оптимизма и счастья.</p> <p><u>Практическая часть</u></p> <p>Просмотр слайдов презентации «Незнайка и его друзья», определение настроения персонажей</p> <p>Рисование «Радуга»</p> <p>Упражнение "Найди половинку", развивать навыки межличностного общения, умение определять эмоциональное состояние. У каждого ребенка половинка от целой картинку. Пока играет музыка нужно найти себе среди ребят пару так, чтобы ваши половинки образовали целую картинку.</p>	<p>Незнайка</p> <p>Презентация «Незнайка и его друзья»</p> <p>Альбомы</p> <p>Краски</p>

			<p>Упражнение «Эмоциональная гимнастика», развитие умений выражать и определять различные эмоциональные состояния. Изобразить эмоцию, которая изображена на картинке.</p> <p>Упражнение «Конструктор эмоций», в конверте части лица. Составить лицо, описать эмоцию</p> <p>Творческое задание «Ожившая игрушка»</p>	
5.5	Театрализованная игра «Кошкин дом»	2	<p><u>Практическая часть</u></p> <p>Сценарий спектакля</p>	Костюмы к сказке
5.6	Страх	2	<p><u>Практическая часть</u></p> <p>Беседа по вопросам: кто хотя бы раз чего-нибудь боялся? Все ли люди испытывают страх? Страх полезен или вреден? Как жили бы люди, если бы они ничего не боялись? Для чего нам дан страх?</p> <p>Просмотр мультфильма «Ничуть не страшно». О чем эта история? Чему она учит?</p> <p>Лепка страха из пластилина</p> <p>Рассказ детей о своих страхах</p> <p>Закрытие детских страхов в «домике для страхов».</p> <p>Составление правил «Как избавиться от страха»: Когда очень страшно, нужно вспомнить, что-то смешное, и через силу улыбнуться, засмеяться, захохотать». Когда нас обижают, нужно напомнить, человеку, что он добрый и хороший, только заколдованный».</p> <p>Творческое задание «Ловилки»</p>	Презентация «Страх» Пластилин
5.7	Игра и эмоции	4	<p><u>Практическая часть</u></p> <p>Игры «Давай претворяться», «Кто что делает», «Что было бы, если...», «Что ты видишь?», «Каким бывает?», «Кто откуда?», «Угадай конец фразы», «Шаги»</p> <p>Самомассаж лица</p> <p>Творческое задание «Инсценированная песня»</p>	Запись детских песен
5.8	Театрализованная игра «Превращения»	2	<p><u>Практическая часть</u></p> <p>Беседа о волшебных словах и выражениях</p> <p>Игры «Кто как ходит?», «Кто как кричит?»</p> <p>Игра «Волшебные превращения», имитировать движения,</p>	Иллюстрации к сказкам «О глупом мышонке», «Лиса и волк»

			<p>поведение животных Пальчиковая гимнастика Творческое задание «Инсценированная песня», инсценирование русской народной песни «Два веселых гуся» Драматизация сказки С.Маршака «Сказка о глупом мышонке» Творческое задание «Нарисованное письмо»</p>	Маски животных
5.9	Обида и гнев	2	<p><u>Теоретическая часть</u> Сообщение педагога «Прощеное воскресенье» <u>Практическая часть</u> Чтение стихотворения «Кто кого обидел первый?». Беседа по вопросам: из-за чего могли поссориться гномики? Почему они обиделись друг на друга? Почему друзья забыли причину ссоры? Что такое обида? Когда мы обижаемся? Что хочется сделать в момент обиды? На что может быть похожа обида? Почему люди обижают слабых? На что может быть похожа обида? Кто надежнее злой или добрый? Рисование «Обиженное лицо» Игра-ассоциация «Обида» Вывод: чтобы не обижаться нужно рассказать о своей обиде Упражнения: «Поссорились-помирились», «Волшебный мешочек с обидами», «Прикосновение к обиде», «Возьми себя в руки», «Птица счастья» Игры «Волшебный мешочек», «Коврик злости» Творческое задание «Подводный бал»</p>	Альбомы Краски Карандаши
5.10	Стыд и вина	2	<p><u>Теоретическая часть</u> Сообщение «Чувство стыда» <u>Практическая часть</u> Просмотр видеоролика «Отцы и дети» Беседа: что такое стыд? Кто из персонажей испытывает чувство стыда? Что стало причиной этого чувства? Чтение и обсуждение рассказа Л.Н.Толстого «Косточка». Вопросы: Почему заплакал Ваня? Какое он испытал чувство? Испытывали ли вы когда-нибудь чувство стыда? Какие поступки вызывают такое</p>	Видеоролик «Отцы и дети» Репродукцией Ф. Решетникова «Опять двойка»

		<p>чувство?</p> <p>Обсуждение «Чувство стыда и его последствия». Назовите другие причины для переживания чувства стыда? Что чувствует человек, который совершил зло, нехороший поступок?</p> <p>Использование метода «Кластер». В центре ключевое слово «чувства», а вокруг понятия: стыд, вина, огорчение, грусть, тяжесть на душе.</p> <p>Работа с репродукцией Ф. Решетникова «Опять двойка». Беседа: Кто из героев картины испытывает чувство стыда и за что? Какие чувства испытывает мальчик? Как вы думаете, почему? Когда хотят выразить чувство стыда, художники берут тёмные краски. Как вы думаете, чем закончиться эта история? Что будет дальше?</p> <p>Соотнесение понятий «стыд» и «вина». Беседа: Стыд и вина – это одно тоже? Слово «стыд» связано со словом «вина». Что оно означает? Найдите главное различие между ними? В каких ситуациях люди испытывают чувство вины? (обидел маму, друга, что-то не выполнил)</p> <p>Вспомните сказки, рассказы о стыде, вине, извинениях, которые вы читали и кратко расскажите сюжет этих произведений.</p> <p>Игра «Говорящие руки». Педагог называет различные чувства, а дети, молча, только с помощью кистей рук пытаются их выразить: радость, удивление, уверенность, сожаление, вина, стыд, прощение, дружелюбие.</p> <p>Творческое задание «Запрещенные таблички»</p>	
5.11	<i>Дружба</i>	<p>2</p> <p><u>Практическая часть</u></p> <p>Беседа: кого называют другом? Чем друзья отличаются от знакомых? А что такое дружба?</p> <p>Просмотр мультфильма «Тимка и Димка». Вопросы для обсуждения: Вам понравился мультфильм? Назовите главных героев мультфильма. Что случилось с Тимкой? Кто ему помог? Можно ли Димку назвать настоящим другом? Почему? Кто же такой настоящий друг? Вспомните слова из песни. Что помогает дружбе? (доброта, взаимопонимание, вежливость, чувство юмора) Что мешает дружбе? (грубость, драки, обиды, упрямство, обзывания)</p>	Мультфильм «Тимка и Димка»

			<p>Игры: «Волшебный мяч» - поймать мяч и рассказать, что любишь. «Расскажи о своем друге»</p> <p>Творческое задание «Танцы с предметом» (швабра, стул, указка и т.д.)</p> <p>Упражнения: «Рукопожатие», «Открытка-письмо другу»</p> <p>Творческое задание «От улыбки» (под песню В.Шаинского «Улыбка» исполнить сюжет «Я получил двойку», «Мне купили футбольный мяч», «Я разбил мамину вазу» и т.д.)</p>	
5.12	Итоговое занятие	2	<p><u>Практическая часть</u></p> <p>Упражнения: «Определи свое настроение», «Угадай настроение сказочного героя», «Эмоциональные стихи», «Угадай мелодию», «Люди злятся», «Волшебные стаканчики», «Что случилось»</p> <p>Работа в группе «Собери эмоцию»</p> <p>Творческое задание «Тематическая зарядка» (морская, пожарная, кухонная и т.д.)</p> <p>Творческое задание «Буквы на рисунках» (нарисовать предметы, похожие на букву)</p>	Иллюстрации героев сказок и мультфильмов
5.13	Итоговый контроль	2	<p><u>Практическая часть</u></p> <p>Контрольно-измерительные материалы</p>	
5.14	Итоговый фестиваль	2	<p><u>Практическая часть</u></p> <p>Сценарный план</p>	

Литература

1. Щетинин М.Н., «Стрельниковская дыхательная гимнастика для детей»/ М.Н.Щетинин. – М.:Айрис-пресс, 2008.- 112 с. – (Дошкольное воспитание и развитие)
2. Зинатулин, С.Н., «Планирование и конспекты занятий по обучению детей регуляции дыхания: метод. пособие» / С.Н.Зинатулин.- М.: Айрис-пресс, 2007. – 64 с.+ вкл. 16 с. – (Дошкольное воспитание и развитие)
3. Подвижные тематические игры для дошкольников/ Сост. Т.В.Лисицина, Г.В.Морозова. – М.: ТЦ Сфера, 2015. – 128 с. (Библиотека воспитателя).
4. Формирование нравственного здоровья дошкольников: Занятия, игры, упражнения / Под ред. Л. В. Кузнецовой, М. А. Панфиловой. — М.: ТЦ Сфера, 2003. – 64 с. С. 19-22.
5. Картушина М.Ю., «Быть здоровым хотим: Оздоровительные и познавательные занятия для детей подготовительной группы детского сада». – Сфера, 2004. – 384 с.
6. Картушина М.Ю., Логоритмические занятия в детском саду: Методическое пособие» - Сфера, 2005.- 144 с.
7. Иванова А.И., «Человек. Естественные научные наблюдения и эксперименты в детском саду». М.: Творческий центра СФЕРА, 2012. – 224 с.
8. Шорыгина Т.А., Беседы о здоровье: Методическое пособие.-М.: ТЦ Сфера, 2004. – 64 с. (Серия «Вместе с детьми».)
9. Овчинникова Т.С., «Организация здоровьесберегающей деятельности в ДОУ», КАРО, Санкт-Петербург, 2006, 176 с.
10. В.А.Доскин, Л.Г.Голубева, «Растём вместе» - М.: Просвещение, 2002
11. О здоровье дошкольников. Родителям и педагогам / сост. Н. В. Нищева. – СПб. : Детство-Пресс, 2006. – 208 с.
12. Журналы «Дошкольное воспитание»
13. Журналы «Ребенок в детском саду»