

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение № 25
комбинированного типа Приморского района Санкт-Петербурга**

**Принята
на педагогическом совете
ГБДОУ № 25
Протокол №1 от 30.08.2022г**

**УТВЕРЖДЕНА
Заведующий ГБДОУ №25
_____ Л.Р. Поварова
Приказ от 01.09.22 №347**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**По дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
Социально гуманитарной направленности**

«Волшебная соль»

Возраст детей: 5-7 лет
Срок реализации: 64 часа, 1 год.
Разработчик:
Третьякова Светлана Борисовна,
Педагог дополнительного образования
Василенко Юлиана Васильевна
Педагог дополнительного образования

**Санкт-Петербург
2022-2023 г.**

Рабочая программа

Цели и задачи

Цель: Формирование у детей навыков охраны жизни и здоровья на основе ситуационных моментов, учить делать выводы о безопасности жизнедеятельности.

Задачи:

1. Способствовать становлению устойчивого интереса к правилам и нормам здорового образа жизни.
2. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.
3. Учить детей взаимодействовать друг с другом в условиях разновозрастной группы (от 5 до 7)
4. Формировать у детей осознанного отношения к своему здоровью.

Структура занятий.

1. Вводная часть. Цель: настроить группу на работу, установить эмоциональный контакт между всеми участниками группы. Основные процедуры: приветствие, небольшие игры на внимание, сплочение группы. Используются ритуалы-вхождения в занятие.
2. Основная часть. Выполняются основные учебные задачи с помощью
 - Пальчиковая гимнастика;
 - Беседы-ситуации;
 - Релаксационные упражнения;
3. Заключительная часть. Рефлексия.

КРИТЕРИИ ЭФФЕКТИВНОСТИ

При оценке эффективности программы с целью получения полной объективной информации о состоянии здоровья воспитанников проводится мониторинг здоровья воспитанников.

Мониторинг здоровья проводится в конце учебного года на основе показателей:

- процент воспитанников, болевших острыми респираторными вирусными инфекциями и острыми респираторными заболеваниями, болезни органов дыхания;
- индекс здоровья (%);

- процента часто болеющих детей;
- процент детей, стоящих на учёте у специалистов;
- процент распределения детей по группам здоровья

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Занятие	Содержание	Длительность
1	<p>ЗНАКОМСТВО</p> <p>Игра на знакомство. «Дружная паутинка» Здравствуй, ребята, сегодня я вам предлагаю поближе познакомиться с помощью волшебного клубочка. Для начала закройте глаза и вспомните всех своих друзей... А теперь тот, кто получит клубочек, скажет, как зовут его лучшего друга, и что-нибудь о нем расскажет. Педагог первым рассказывает о друге, передает клубочек и объясняет, что после рассказа участник передает клубочек дальше, но ниточку не бросает и все делают так, чтобы получилась паутинка. Упражнение продолжается до тех пор, пока не выскажется каждый участник. После чего педагог обращает внимание на сплетенную паутинку и говорит, что только сообща можно сделать любое дело хорошо.</p> <p>Пальчиковая гимнастика с использованием массажных мячиков «Веселый счет» «Ежик» в руки нужно взять, (берем массажный мячик) Чтоб иголки посчитать. (катаем между ладошек) Раз, два, три, четыре, пять! (пальчиками одной руки нажимаем на шипики) Начинаем счет опять. (перекладываем мячик в другую руку) Раз, два, три, четыре, пять! (пальчиками другой руки нажимаем на шипики)</p> <p>Беседа «Ребенок и здоровье»</p> <p>Ход занятия:</p> <p>1) Поговорить о здоровье, выяснить, как дети понимают слово «здоровье»:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. здоровье – лучшее богатство; 1. здоровому – все здорово. <p>2) Внести куклу-мальчика небрежно одетого. Обратит внимание на то, что, одеваясь таким образом можно навредить своему здоровью.</p> <p>3) Разобрать ситуации, когда нужно вести себя осторожно, беречь здоровье (как пройти по мокрому полу, чтобы не поскользнуться; как</p>	30 минут

	<p>спускаться по лестнице; как одеваться, собираясь на прогулку).</p> <p>Ритуал прощания “Солнечные лучики” Протянуть руки вперед и соединить их в центре круга. Тихо постоять, попытаться почувствовать себя теплым солнечным лучиком.</p>	
2	<p>Игра-приветствие. «Солнце встало!» Солнце встало - Хватит спать, Хватить спать, Пора вставать! С этими словами дети выполняют движения, повторяя их за взрослым. - Проснулись? Улыбнулись! Поднимем руки, потянемся к солнышку. Здравствуй, Солнышко! - Здравствуйте всем! Сегодня я хочу поделиться с вами Добротой. Возьмемся за руки и передадим свое Добро, Тепло друг другу по кругу, легонько сжимая ладони. Это Солнышко Доброты согрело ваши ладошки.</p> <p>Пальчиковая гимнастика с использованием массажных мячиков <u>“Колючий еж”</u> Гладь мои ладошки , еж! Ты колючий, ну и что ж? Я хочу тебя погладить! Я хочу с тобой поладить! (Катаем мячик между ладошками, гладим его, дотрагиваемся пальцами до отдельных "колючек". Можно катать стопой по полу, заменив "ладошки" на "ножки", делать массаж тела, называя все соответственно)</p> <p>Беседа «Личная гигиена»</p> <p>Ход занятия:</p> <p>1) Чтение отрывка из стихотворения Маяковского «Что такое хорошо и что такое плохо».</p> <p>2) Вопросы:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Какой из мальчиков вам больше нравится? 1. Почему вам понравился опрятный, аккуратный мальчик? 2. А другой мальчик кому-нибудь понравился? 3. Почему не понравился? 4. Какие туалетные принадлежности нужны, чтобы смыть грязь и быть чистым? 5. Что, кроме мыла и губки, необходимо для мытья? <p>Предложить детям показать, как дети моют руки и лицо (имитации движений).</p> <p>Чтение произведения «Мальчик грязнуля» Толстой Л.Н.</p>	30 минут

	<p>Ритуал прощания. Педагог предлагает взяться всем за руки и вместе произнести стихотворение Ю. Энтина:</p> <p>ПРО ДРУЖБУ Дружит с солнцем ветерок, А роса – с травойю. Дружит с бабочкой цветок, Дружим мы с тобою. Всё с друзьями пополам Поделить мы рады! Только ссориться друзьям Никогда не надо!</p>	
3	<p>Игра-приветствие. «Жучок». Дети стоят в кругу, водящий в центре. Водящий стоит спиной к группе, выставив руку с раскрытой ладонью. Водящий должен узнать, кто из детей дотронулся до его руки, и водит до тех пор, пока не угадает правильно. Водящего выбирают с помощью считалки. Игра повторяется 3-4 раза.</p> <p>Пальчиковая гимнастика с использованием массажных мячиков «Веселый счет» «Ежик» в руки нужно взять, (берем массажный мячик) Чтоб иголки посчитать. (катаем между ладошек) Раз, два, три, четыре, пять! (пальчиками одной руки нажимаем на шипики) Начинаем счет опять. (перекладываем мячик в другую руку) Раз, два, три, четыре, пять! (пальчиками другой руки нажимаем на шипики)</p> <p>Беседа «Тело человека»</p> <p>Ход занятия:</p> <p>1) В гости пришла кукла Маша и принесла картинки с изображениями своих подруг. Обратит внимание, что все куклы разные (рост, цвет волос и глаз), предложить найти различия, подвести к выводу: у всех одни и те же части тела (предложить показать их на себе).</p> <p>Вопросы:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Что можно делать ногами, в какие игры играть? 2.Что делают руками? 3.Почему руки называют первыми помощниками? 4.Для чего нужны уши? 5.От чего нужно беречь глаза? <p>Побудить прийти к выводу: чтобы вырасти большим, сильными и</p>	30минут

	<p>здоровыми, нужно хорошо кушать, заниматься спортом и заботиться о своем здоровье.</p> <p>Ритуал прощания “Солнечные лучики” Протянуть руки вперед и соединить их в центре круга. Тихо постоять, попытаюсь почувствовать себя теплым солнечным лучиком.</p>	
4	<p>Игра-приветствие. «Солнце встало!» Солнце встало - Хватит спать, Хватить спать, Пора вставать! С этими словами дети выполняют движения, повторяя их за взрослым. - Проснулись? Улыбнулись! Поднимем руки, потянемся к солнышку. Здравствуй, Солнышко! - Здравствуйте всем! Сегодня я хочу поделиться с вами Добротой. Возьмемся за руки и передадим свое Добро, Тепло друг другу по кругу, легонько сжимая ладони. Это Солнышко Доброты согрело ваши ладошки.</p> <p>Пальчиковая гимнастика с использованием массажных мячиков <u>“Колючий еж”</u> Гладь мои ладошки , еж! Ты колючий, ну и что ж? Я хочу тебя погладить! Я хочу с тобой поладить! (Катаем мячик между ладошками, гладим его, дотрагиваемся пальцами до отдельных "колючек". Можно катать стопой по полу, заменив "ладошки" на "ножки", делать массаж тела, называя все соответственно)</p> <p>Беседа «Витамины и здоровый организм»</p> <p>Ход занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Показать картинки с изображением крепких, здоровых людей, подвести к пониманию, что для хорошего здоровья необходимо правильное питание. Побеседовать о любимых блюдах детей. 2) Рассказать о витаминах, в каких продуктах содержатся и работе каких органов помогают. 3) Рассказать о продуктах, которые не очень полезны (конфеты, черный кофе). <p>Ритуал прощания. Педагог предлагает взяться всем за руки и вместе произнести стихотворение Ю. Энтина:</p> <p>ПРО ДРУЖБУ Дружит с солнцем ветерок, А роса – с травойю.</p>	30минут

	<p>Дружит с бабочкой цветок, Дружим мы с тобою. Всё с друзьями пополам Поделить мы рады! Только ссориться друзьям Никогда не надо!</p>	
5	<p>Игра-приветствие. «Приветствие с колокольчиком» Цель: приветствие, настрой детей на доброжелательный лад. Ход игры: Дети стоят в кругу, Взрослый подходит к одному из них, звонит в колокольчик и говорит: «Здравствуй, Ваня, мой дружок!». После Ваня берет колокольчик и идет приветствовать другого ребенка. Колокольчик должен поприветствовать каждого ребенка.</p> <p>Пальчиковая гимнастика с использованием массажных мячиков «Мячик» Я мячом круги катаю Взад-вперед его гоняю Им поглажу я ладошку, А потом сожму немножко. Каждым пальцем мяч прижму И другой рукой начну. А теперь последний трюк- Мяч летает между рук. (Движения соответствуют тексту)</p> <p>Беседа «Чтобы зубы были крепкими»</p> <p>Ход занятия Познакомить с правилами личной гигиены. Рассказ об истории зубной щетки, закрепить знания о пользе употребления кисломолочных продуктов. Профилактика кариеса. Рассматривание иллюстраций из альбома «Чтобы зубы были крепкими», познавательной литературы. Чтение стихотворения К. Люцис «Ребятишкам про зубы» Чтение художественной литературы: К. Чуковского «Айболит»</p> <p>Ритуал прощания. “Встретимся опять” Все дети дружно встают в круг, протягивают вперед левую руку (получается пирамида из ладошек) и говорят традиционные слова: “Раз, два, три, четыре, пять – скоро встретимся опять!”.</p>	30минут
6	<p>Игра-приветствие. "На что похоже настроение". Дети по очереди говорят, погоду похоже их сегодняшнее настроение. Начать сравнение лучше взрослому: "Мое настроение похоже на белое пушистое облачко в спокойном голубом небе, а твое?". Упражнение проводится по кругу. Взрослый обобщает - какое же сегодня настроение у всей группы: грустное, веселое, смешное, злое и т.д. Интерпретируя ответы детей, нужно учитывать, что плохая погода, холод, дождь, хмурое небо, агрессивные элементы свидетельствуют об</p>	30минут

	<p>эмоциональном неблагополучии.</p> <p>Пальчиковая гимнастика с использованием массажных мячиков «Шарик» <u>«Шарик»</u> Этот шарик не простой Этот шарик не простой Весь колючий, вот такой. Меж ладошками кладём Им ладошки разотрём. Вверх и вниз его катаем Свои ручки развиваем! Можно шар катать по кругу Перекидывать друг другу. 1, 2, 3, 4, 5 – Всем пора нам отдыхать! (Движения соответствуют тексту)</p> <p>Беседа «Здоровье в порядке, спасибо зарядке!»</p> <p>Ход занятия:</p> <p>1) Показать картинки с изображением разных видов спорта, уточнить, знают ли дети их название.</p> <p>1. Какие виды спорта нравятся и почему? 2. Каким видом хотели бы заниматься? 3. Какими видами спорта можно заниматься зимой, летом?</p> <p>2) Чтение стихотворения Т. Волгиной «Два друга»</p> <p>Вопросы:</p> <p>1.Что случилось с этим мальчиком, почему он заболел? 2.Почему спортсмены реже болеют? 3.Как называется ваша любимая подвижная игра?</p> <p>3) Подвести к выводу о пользе физической культуры и необходимости ею заниматься.</p> <p>Ритуал прощания <i>Воспитатель:</i> Ребята, давайте закончим наш день ритуалом: каждый по очереди скажет соседу хорошие слова, за что-то похвалит его. Мы будем делать это для того, чтобы уходить с радостным чувством.</p>	
7	<p>Игра-приветствие. «Жучок». Дети стоят в кругу, водящий в центре. Водящий стоит спиной к группе, выставив руку с раскрытой ладонью. Водящий должен узнать, кто из детей дотронулся до его руки, и водит до тех пор, пока не угадает правильно. Водящего выбирают с помощью считалки. Игра повторяется 3-4 раза.</p> <p>Пальчиковая гимнастика с использованием массажных мячиков</p>	30минут

	<p>«Веселый счет» «Ежик» в руки нужно взять, (берем массажный мячик) Чтоб иголки посчитать. (катаем между ладоней) Раз, два, три, четыре, пять! (пальчиками одной руки нажимаем на шипики) Начинаем счет опять. (перекладываем мячик в другую руку) Раз, два, три, четыре, пять! (пальчиками другой руки нажимаем на шипики)</p> <p>Беседа Травма: как ее избежать.</p> <p>Ход беседы. Дети рассматривают плакаты и иллюстрации, демонстрирующие оказание первой помощи при травме. Пытаются понять, что произошло с человеком в каждом конкретном случае, как и почему человек получил травму. Дети вспоминают аналогичные случаи из своей жизни: рассказывают, как были получены травмы; рассуждают, можно ли было избежать травмирования. Затем заводится разговор об общей осторожности, соблюдении правил безопасности дома и на улице. Дети должны понимать, что часто человек сам бывает виноват в том, что с ним происходит. Целесообразно наибольшее внимание уделять примерам из жизни детей (разбил коленку или нос, посадил занозу в палец, ударился, упал и т.п.) Важно объяснять детям, что в случае травмы следует немедленно попросить о помощи взрослых. Но в некоторых случаях можно и самим попытаться что-то сделать. Например, к обычной царапинке прикладывают чистый носовой платок или лист подорожника.</p> <p>Игра «Помощь при травме» с карточками или предметами. Дети выбирают «травмированного» (рисунок, игрушку) и оказывают ему помощь. Попутно рассказывают, что и как они делают.</p> <p>Ритуал прощания “Солнечные лучики” Протянуть руки вперед и соединить их в центре круга. Тихо постоять, пытаясь почувствовать себя теплым солнечным лучиком.</p>	
8	<p>Игра-приветствие. «Жучок». Дети стоят в кругу, водящий в центре. Водящий стоит спиной к группе, выставив руку с раскрытой ладонью. Водящий должен узнать, кто из детей дотронулся до его руки, и водит до тех пор, пока не</p>	30 минут

угадает правильно. Водящего выбирают с помощью считалки. Игра повторяется 3-4 раза.

**Пальчиковая гимнастика с использованием массажных мячиков
«Веселый счет»**

«Ежик» в руки нужно взять,
(берем массажный мячик)
Чтоб иголки посчитать.
(катаем между ладошек)
Раз, два, три, четыре, пять!
(пальчиками одной руки нажимаем на шипики)
Начинаем счет опять.
(перекладываем мячик в другую руку)
Раз, два, три, четыре, пять!
(пальчиками другой руки нажимаем на шипики)

Беседа: Роль лекарств и витаминов.

Ход беседы.

Мы много говорили о здоровье и знаем, что здоровье – одна из главных ценностей человеческой жизни. Скажите, почему человеку так нужно быть здоровым?

(Когда человек здоров, он бодр, энергичен, с удовольствием работает и играет.) А что

должен делать человек для того, чтобы сохранить свое здоровье? (Он должен

соблюдать режим дня, заниматься спортом, чаще бывать на свежем воздухе,

правильно питаться.) К сожалению, люди все равно болеют, кто-то чаще, кто-то реже.

Есть очень серьезные заболевания, которые лечатся долго и только в больнице. Но мы

сегодня поговорим о простудных и вирусных заболеваниях, которыми люди болеют

наиболее часто. Что это за болезни? (Ангина, грипп, обычная простуда.)

Эти болезни

можно победить и в домашних условиях, но чаще всего с помощью врачей.

Давайте вспомним, что нужно сделать, если кто-нибудь заболел.

(Вызвать врача на

дом или сходить на прием к врачу в поликлинику.) Как же врач лечит заболевшего?

(Он прописывает ему лекарства.) Лекарства бывают разными. В каких формах

выпускают лекарства? Знаете ли, вы какие лекарства есть у вас дома и где они

хранятся? (Ответы детей.) Многие из вас не смогли ответить на этот вопрос. И это

хорошо. Взрослые должны всегда убирать лекарства в недоступное для детей место.

Многие лекарства выглядят привлекательно, да и на вкус приятны. Но

	<p>это не значит, что они всегда и для всех безвредны. Лекарства предназначены только для лечения. Лечиться ими можно только под руководством врача или опытных взрослых людей. Одна красивая таблетка может нанести непоправимый вред здоровью человека. Именно поэтому детям лучше вообще не знать, где находятся лекарства. Ведь пользоваться лекарствами самостоятельно дети не должны. Воспитатель показывает яркие упаковки с витаминами. А это что такое? (Витамины.) Для чего они нужны? Можно ли вылечиться, принимая только витамины? Как вы думаете, витамины – это скорее лекарства или конфеты? Правильно ни то, ни другое. Витамины не лечат организм, как лекарства, а лишь укрепляют его, помогая противостоять болезням. И хотя витамины сладкие и вкусные, есть их как конфеты нельзя. Витамины, съеденные в большом количестве, нанесут вред здоровью. Помните – детям нельзя есть витамины всегда, когда хочется.</p> <p>Ритуал прощания “Солнечные лучики” Протянуть руки вперед и соединить их в центре круга. Тихо постоять, попытаться почувствовать себя теплым солнечным лучиком.</p>	
9	<p>Игра-приветствие. “На что похоже настроение”. Дети по очереди говорят, погоду похоже их сегодняшнее настроение. Начать сравнение лучше взрослому: "Мое настроение похоже на белое пушистое облачко в спокойном голубом небе, а твое?". Упражнение проводится по кругу. Взрослый обобщает - какое же сегодня настроение у всей группы: грустное, веселое, смешное, злое и т.д. Интерпретируя ответы детей, нужно учитывать, что плохая погода, холод, дождь, хмурое небо, агрессивные элементы свидетельствуют об эмоциональном неблагополучии.</p> <p>Пальчиковая гимнастика с использованием массажных мячиков «Мячик» Я мячом круги катаю Взад-вперед его гоняю Им поглажу я ладошку, А потом сожму немножко. Каждым пальцем мяч прижму И другой рукой начну. А теперь последний трюк- Мяч летает между рук. (Движения соответствуют тексту)</p> <p>Итоговая игра "Опасно - не опасно"</p>	30 минут

Дидактическая задача:

1. Учить детей отличать опасные для жизни ситуации, грозящие их здоровью и здоровью окружающих, от неопасных;
2. Уметь предвидеть и предупредить результаты возможного развития ситуации;
3. Закреплять и соблюдать правила безопасного поведения в различных ситуациях;
4. Развивать охранительное самосознание.
5. Воспитывать чувство взаимопомощи;

Игровая задача:

Определить степень угрозы предлагаемой ситуации для жизни и здоровья.

Определить, какая из описанных ситуаций представляет угрозу для здоровья.

Поднять нужную карточку в зависимости от степени опасности.

Правильно разложить дидактические картинки.

Правила игры:

Дети не должны мешать, друг друга слушать, и отвечать, при необходимости могут дополнять ответы товарищей, но не подглядывать, не подсказывать и не пользоваться подсказкой.

Игровой материал: набор дидактических картинок с изображением опасных и неопасных для жизни и здоровья ситуаций, карточек разных цветов в зависимости от вариантов игры.

Ход игры.

1. Внимательно прослушав рассказ воспитателя, дети поднимают красную карточку, если есть опасность, и белую, если ее нет.
2. Ребята внимательно рассматривают дидактические картинки, которые показывает воспитатель, затем поднимают красную карточку, если есть угроза для жизни и здоровья; желтую карточку - когда опасность может возникнуть при определенном поведении; синюю - если опасности нет. При этом в каждом случае объясняют свое решение.
3. Воспитатель предлагает детям самостоятельно поработать с дидактическими картинками; под красную карточку надо положить картинки с изображением опасных для жизни ситуаций, под белую - с изображением неопасных ситуаций.

	<p>Ребята объясняют выбор.</p> <p>Ритуал прощания. “Встретимся опять” Все дети дружно встают в круг, протягивают вперед левую руку (получается пирамида из ладошек) и говорят традиционные слова: “Раз, два, три, четыре, пять – скоро встретимся опять!”.</p>	
10	<p>Игра-приветствие. «Жучок». Дети стоят в кругу, водящий в центре. Водящий стоит спиной к группе, выставив руку с раскрытой ладонью. Водящий должен узнать, кто из детей дотронулся до его руки, и водит до тех пор, пока не угадает правильно. Водящего выбирают с помощью считалки. Игра повторяется 3-4 раза.</p> <p>Пальчиковая гимнастика с использованием массажных мячиков «Шарик» Этот шарик не простой Этот шарик не простой Весь колючий, вот такой. Меж ладошками кладём Им ладошки разотрём. Вверх и вниз его катаем Свои ручки развиваем! Можно шар катать по кругу Перекидывать друг другу. 1, 2, 3, 4, 5 – Всем пора нам отдыхать! (Движения соответствуют тексту)</p> <p>Беседа «Полезные и вредные привычки»</p> <p>Ход занятия: Дети, у нас сегодня интересная тема, а какая сейчас вы сами узнаете, сложив эти буквы в слово. Какое слово получилось? Дети: ПРИВЫЧКА. Воспитатель: - Каждый человек способен привыкать к каким-то действиям, ощущениям. Кто-то привык рано ложиться спать, а кто-то - поздно; кто-то привык делать по утрам зарядку, а кто-то нет. Что появляется у человека? Правильно, привычка. А какие вы знаете привычки? - Умываться, чистить зубы, драться и т. д. - Дети, а какие бывают привычки? Да, полезные и вредные. - Что такое вредная привычка? - Это привычка, которая приносит вред. - Что такое полезная привычка? - Она приносит пользу. Сейчас мы поиграем в игру «Полезно - вредно». Я буду называть привычки, а вы, если это полезная привычка – хлопайте в ладоши, если вредная, то топайте. <ul style="list-style-type: none"> • Чистить зубы. • Кричать. • Убирать за собой вещи. • Делать зарядку. </p>	30 минут

	<ul style="list-style-type: none"> • Есть много сладостей. • Грызть ногти. • Обзывать детей. • Говорить правду. • Неряшливо одеваться. • Пользоваться носовым платком. • Обманывать. • Кушать молча. • Здраваться. <p>Дети, какую пользу приносят полезные привычки? Они делают человека собранным, здоровым, аккуратным. А вредные привычки? Они делают человека неряшливым, грубым, драчливым и т. д. Послушайте поговорки о привычках:</p> <ul style="list-style-type: none"> • За худую привычку и умного дураком обзывают. • Побороть дурные привычки легче сегодня, чем завтра. • Наилучший наставник во всем - привычка. <p>Ритуал прощания “Солнечные лучики” Протянуть руки вперед и соединить их в центре круга. Тихо постоять, попытаюсь почувствовать себя теплым солнечным лучиком.</p>	
11	<p>Игра-приветствие. «Солнце встало!» Солнце встало - Хватит спать, Хватить спать, Пора вставать! С этими словами дети выполняют движения, повторяя их за взрослым. - Проснулись? Улыбнулись! Поднимем руки, потянемся к солнышку. Здравствуй, Солнышко! - Здравствуйте всем! Сегодня я хочу поделиться с вами Добротой. Возьмемся за руки и передадим свое Добро, Тепло друг другу по кругу, легонько сжимая ладони. Это Солнышко Доброты согрело ваши ладошки.</p> <p>Пальчиковая гимнастика с использованием массажных мячиков <u>"Колючий еж"</u> Гладь мои ладошки , еж! Ты колючий, ну и что ж? Я хочу тебя погладить! Я хочу с тобой поладить! (Катаем мячик между ладошками, гладим его, дотрагиваемся пальцами до отдельных "колючек". Можно катать стопой по полу, заменив "ладошки" на "ножки", делать массаж тела, называя все соответственно)</p> <p>Беседа «Опасные ситуации: контакты с незнакомыми людьми на улице»</p> <p>Ход занятия: Прочитать или рассказать детям русскую народную сказку «Колобок». Подвести мысль к тому, что Колобок без спроса ушел из дома и, вступив в контакт с хитрой Лисой, попал в беду. Обратит внимание на</p>	30 минут

	<p>то, как Лиса хитро и ласково обманула Колобка. Случилась бы такая история, если бы Колобок гулял со взрослыми?</p> <p>Обсудить с детьми опасные ситуации возможных контактов с незнакомыми людьми на улице.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Взрослый угощает ребенка сладостями, дарит игрушку, приглашает пойти вместе с ним. - Взрослый приглашает сесть ребенка в машину, чтобы прокатиться по городу или обещает показать что-то интересное. - Взрослый спрашивает у ребенка, где он живет, дома ли его родители, где они работают. - Взрослый представляется знакомым родителей, которые попросили привести ребенка домой. <p>Надежный человек Без помощи нянечки в детском саду. Но мама прийти обещала за мной. Сама я свой шкаф и одежду найду. Она про меня не забудет вовек... Оденусь сама, но одна не пойду: Надежный она у меня человек! Я маму свою на крыльце подожду. Георгий Ладонщиков Знаю сама я дорогу домой,</p> <ul style="list-style-type: none"> -Девочка знает, как дойти до дома? -Почему девочка не идет одна домой? -Как вы думаете, правильно поступает девочка? -Что может случиться, если девочка пойдет домой одна? -С кем вы ходите домой из детского сада? -Пойдете ли вы с незнакомым человеком домой? -А если вам дадут конфеты и игрушки? <p>Ритуал прощания <i>Воспитатель:</i> Ребята, давайте закончим наш день ритуалом: каждый по очереди скажет соседу хорошие слова, за что-то похвалит его. Мы будем делать это для того, чтобы уходить с радостным чувством.</p>	
12	<p>Игра-приветствие «Приветствие с колокольчиком» Цель: приветствие, настрой детей на доброжелательный лад. Ход игры: Дети стоят в кругу, Взрослый подходит к одному из них, звонит в колокольчик и говорит: «Здравствуй, Ваня, мой дружок!». После Ваня берет колокольчик и идет приветствовать другого ребенка. Колокольчик должен поприветствовать каждого ребенка.</p> <p>Пальчиковая гимнастика с использованием массажных мячиков «Мячик-Ежик» Мячик-ежик мы возьмем, (берем массажный мячик) Покатаем и потрем. (катаем между ладошек) Вверх подбросим и поймем, (можно просто поднять мячик вверх) И иголки посчитаем. (пальчиками одной руки нажимаем на шипики)</p>	30 минут

Пустим ежика на пол
(кладем мячик на пол)
Ручкой ежика прижмем
(ручкой прижимаем мячик)
И немножко покатаем...
(ручкой катаем мячик)
Потом ручку поменяем.
(меняем ручку и тоже катаем мячик)

Беседа “Лекарства и витамины”

Ход занятия

- Мы много говорили о здоровье и знаем, что здоровье – одна из главных ценностей человеческой жизни. Скажите, почему человеку так нужно быть здоровым? (Когда человек здоров, он бодр, энергичен, с удовольствием работает и играет.) А что должен делать человек для того, чтобы сохранить свое здоровье? (Он должен соблюдать режим дня, заниматься спортом, чаще бывать на свежем воздухе, правильно питаться.) К сожалению, люди все равно болеют, кто-то чаще, кто-то реже. Есть очень серьезные заболевания, которые лечатся долго и только в больнице. Но мы сегодня поговорим о простудных и вирусных заболеваниях, которыми люди болеют наиболее часто. Что это за болезни? (Ангина, грипп, обычная простуда.) Эти болезни можно победить и в домашних условиях, но чаще всего с помощью врачей. Давайте вспомним, что нужно сделать, если кто-нибудь заболел. (Вызвать врача на дом или сходить на прием к врачу в поликлинику.) Как же врач лечит заболевшего? (Он прописывает ему лекарства.) Лекарства бывают разными. В каких формах выпускают лекарства? Знаете ли, вы какие лекарства есть у вас дома и где они хранятся? (Ответы детей.) Многие из вас не смогли ответить на этот вопрос. И это хорошо. Взрослые должны всегда убирать лекарства в недоступное для детей место. Многие лекарства выглядят привлекательно, да и на вкус приятны. Но это не значит, что они всегда и для всех безвредны. Лекарства предназначены только для лечения. Лечиться ими можно только под руководством врача или опытных взрослых людей. Одна красивая таблетка может нанести непоправимый вред здоровью человека. Именно поэтому детям лучше вообще не знать, где находятся лекарства. Ведь пользоваться лекарствами самостоятельно дети не должны.

Воспитатель показывает яркие упаковки с витаминами.

Витамины. Для чего они нужны? Можно ли вылечиться, принимая только витамины? Как вы думаете, витамины – это скорее лекарства или конфеты? Правильно ни то ни другое. Витамины не лечат организм, как лекарства, а лишь укрепляют его, помогая противостоять болезням. И хотя витамины сладкие и вкусные, есть их как конфеты нельзя. Витамины съеденные в большом количестве, нанесут вред здоровью. Помните – детям нельзя есть витамины всегда, когда хочется.

Ритуал прощания.

“Встретимся опять”

Все дети дружно встают в круг, протягивают вперед левую руку

	(получается пирамида из ладошек) и говорят традиционные слова: "Раз, два, три, четыре, пять – скоро встретимся опять!".	
13	<p>Игра-приветствие. «Жучок. Дети стоят в кругу, водящий в центре. Водящий стоит спиной к группе, выставив руку с раскрытой ладонью. Водящий должен узнать, кто из детей дотронулся до его руки, и водит до тех пор, пока не угадает правильно. Водящего выбирают с помощью считалки. Игра повторяется 3-4 раза.</p> <p>Тема : «Чтобы зубы были здоровыми».</p> <p>Ход занятия За зубами нужно регулярно ухаживать, правильно их чистить. Потому что в больных зубах скапливаются микробы, и это нередко становится причиной болезни горла, сердца, желудка, почек. После каждого приема пищи нужно полоскать рот кипяченой водой комнатной температуры. Застраившие между зубов остатки пищи удалять зубочисткой (лучше всего пластмассовой, но только не из металла). На ночь и утром зубы надо чистить зубной пастой. Не рекомендуется пользоваться очень жесткими щетками, чтобы не стереть эмаль. Разрушает эмаль и резкое чередование горячей и холодной пищи или питья. Чтобы сохранить зубы здоровыми: - не грызите ими орехи; - не перекусывайте нитки; - не увлекайтесь, сахаром, шоколадом, мучными изделиями; - для профилактики болезней зубов посещайте врача-стоматолога 1-2 раза в год.</p> <p>Ритуал прощания “Солнечные лучики” Протянуть руки вперед и соединить их в центре круга. Тихо постоять, попытайтесь почувствовать себя теплым солнечным лучиком.</p>	30 минут
14	<p>Игра-приветствие. "На что похоже настроение". Дети по очереди говорят, погоду похоже их сегодняшнее настроение. Начать сравнение лучше взрослому: "Мое настроение похоже на белое пушистое облачко в спокойном голубом небе, а твое?". Упражнение проводится по кругу. Взрослый обобщает - какое же сегодня настроение у всей группы: грустное, веселое, смешное, злое и т.д. Интерпретируя ответы детей, нужно учитывать, что плохая погода, холод, дождь, хмурое небо, агрессивные элементы свидетельствуют об эмоциональном неблагополучии.</p> <p>Пальчиковая гимнастика с использованием массажных мячиков «Шарик» Этот шарик не простой Этот шарик не простой Весь колючий, вот такой. Меж ладошками кладём Им ладошки разотрём. Вверх и вниз его катаем</p>	30 минут

	<p>Свои ручки развиваем! Можно шар катать по кругу Перекидывать друг другу. 1, 2, 3, 4, 5 – Всем пора нам отдыхать! (Движения соответствуют тексту)</p> <p>Беседа “Значение занятий физкультурой и спортом для сохранения здоровья”</p> <p>Ход занятия: - Зачем мы занимаемся физкультурой? Какие физкультурные занятия нравятся вам больше всего? Что такое физкультура и что такое спорт? Чем физкультурники отличаются от спортсменов? Кто из вас хочет стать спортсменом? Что для этого нужно? Как вы думаете, легко ли стать спортсменом? Как вы думаете, нужно ли заниматься физкультурой тому, кто собирается стать не спортсменом, а продавцом, поваром, водителем? Конечно, да. Ведь занятия физкультурой укрепляют здоровье; человек меньше болеет, становится бодрым, энергичным, стройным, подтянутым. Дети рассказывают о том, как они и их родители занимаются физкультурой в зимнее и летнее время. Рассматривают фотографии из семейных альбомов. Проводится беседа о физкультурных мероприятиях в детском саду: утренняя гимнастика, физкультурные занятия, физкультурные досуги, спортивные праздники, конкурсы, спартакиады. Игра с мячом «Лови, бросай, упасть не дай». Воспитатель бросает мяч, ребенок ловит и, бросая обратно, называет слово, относящееся к физкультуре и спорту, например «коньки», «футбол», «хоккей», «мяч», и т.д.</p> <p>Ритуал прощания. Педагог предлагает взяться всем за руки и вместе произнести стихотворение Ю. Энтина: ПРО ДРУЖБУ Дружит с солнцем ветерок, А роса – с травойю. Дружит с бабочкой цветок, Дружим мы с тобою. Всё с друзьями пополам Поделить мы рады! Только ссориться друзьям Никогда не надо!</p>	
--	---	--

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алямовская В.Г. Профилактика психоэмоционального напряжения детей средствами физического воспитания. Н.Новгород, 1999.

2. Бальсевич В.К., Королева М.Н., Майорова Л.Г. Развитие быстроты и координации движений у детей 4-6 лет. // Теория и практика физической культуры. – 2006. - № 10. - С. 21-25.
3. Богина Т.Л. Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях. Методическое пособие. – М.: Мозаика – Синтез, 2005. – 112 с.
4. Боева Т.Б., Словарь медицинских терминов. - Издательство «Феникс», 2012.
5. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. – М., 2008.
6. Бузунова А., Волков П. Медико-педагогическая оздоровительная работа.//Дошкольное воспитание. - №4. - 2003. - С.4
7. Ганичева И.В. Телесно-ориентированные подходы к психокоррекционной и развивающей работе с детьми. –М., «Книголюб», 2008
8. Закон "Об образовании в Российской Федерации". - Издательство: Омега-Л, 2012.
9. Зимонина В.Н. Расту здоровым. М., 1997
10. Коган Т.Б. «Морская соль – основа основ здоровья», Москва, 2013
11. Конвенция о правах ребёнка, Издательство: РИОР, 2011.
12. Кондратьев К.Я. «Аэрозоль и климат» С.-Петербург, 1998 г.
13. Конституция Российской Федерации. Издательство: Виктория плюс, 2012.
14. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст). М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2000
15. Маханева М.Д. Воспитание здорового ребенка. М.: Аркти, 1997
16. Набойкина Е. Л. Сказки и игры с «особым» ребенком. – СПб.: Речь, 2006.
17. Обухова Л. Ф., Возрастная психология: учебник для бакалавров. — М.: Издательство Юрайт, 2013.

18. Приказ Минздрава РФ «Инструкция по внедрению оздоровительных технологий в деятельности образовательных учреждений» № 139 от 4 апреля 2003 г.
19. Обще образовательная программа муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад общеразвивающего вида № 20» г.Усинска
20. Санитарно эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций 2.4.1.3049-13 от 30.07.2013
21. Указ президента от 20.04.1993 № 468 «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения РФ»
22. Указ президента от 14.09.1995 № 942 «Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в РФ»
23. Устав муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад общеразвивающего вида № 20» г. Усинска
24. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования от 17 октября 2013 г. N 1155