

Департамент Смоленской области по образованию и науке
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Угранский детский сад «Филиппок»

ПРИНЯТА
на заседании педагогического совета
Протокол от 30.08.2024 № 1



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
естественнонаучной направленности
«Познай себя»**

Возраст обучающихся: 4-5 года
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Жукова Екатерина Петровна
педагог дополнительного образования

с. Угра, 2024 г.

Департамент Смоленской области по образованию и науке
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Угранский детский сад «Филиппок»

ПРИНЯТА
на заседании педагогического совета
Протокол от 30.08.2024 № 1

УТВЕРЖДЕНО:
Заведующая детским садом «Филиппок»
Приказ от 30.08.2024 № 45п.10-од
_____ Л.А.Качкова

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
естественнонаучной направленности
«Познай себя»**

Возраст обучающихся: 4-5 года
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Жукова Екатерина Петровна
педагог дополнительного образования

с. Угра, 2024 г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Познай себя» естественнонаучной направленности и является модифицированной.

Данная программа разработана на основе следующих нормативных документов:

- Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 СанПиН 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017г. №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных программ»;
- Приказ Минтруда и социальной защиты населения Российской Федерации от 5 мая 2018г. №298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019г. №467 «Об утверждении целевых моделей развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Методические рекомендации для субъектов Российской Федерации по реализации основных и дополнительных общеобразовательных программ в сетевой форме (утв. Минпросвещением России 28.06.2019г. №МР-81/02вн)
- Письмо Министерства просвещения РФ от 19.03.2020г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций»;
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015г. № 09-3242 «О направлении информации» «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».
- Устав Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения Угранский детский сад «Филиппок».

Актуальности программы.

Общеизвестно, что здоровье нации является одним из главнейших показателей ее благополучия. От здоровья подрастающего поколения зависит будущее России. Однако ученые констатируют, что проблема сохранения здоровья детей не теряет своей актуальности. И более того имеет тенденцию к нарастанию.

Программа актуальна в связи с заинтересованностью родителей и детей.

Статистика свидетельствует: физиологически зрелыми сегодня рождается не более 10% детей, т.е. большинство сразу после рождения не готовы к физиологически полноценной жизни. Более того до 35-45% детей, приходящих в 1 класс, имеют физические недостатки или хронические заболевания. Приведенные цифры заставляют задуматься о причинах этого. Одной из главных причин является культурный кризис общества, низкий уровень культуры отдельного человека, семьи, воспитательного пространства в целом.

В связи с этим возникает уверенность, что воспитание валеологической культуры актуально уже в дошкольном возрасте. Что же такое валеологическая культура?

Под **валеологической культурой** ребенка мы понимаем совокупность нескольких компонентов: осознанного отношения к здоровью и жизни, знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его, а так же самостоятельно и эффективно решать задачи, связанные со здоровым образом жизни, безопасным поведением, оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи и

помощи.

Адресат программы. Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа предназначена для детей 4 -5 лет.

Программа доступна для различных категорий обучающихся: для детей, проживающих в сельской местности и для детей находящихся в трудной жизненной ситуации.

Объем программы: 34 часа на один год обучения.

Форма обучения: очная

Срок усвоения программы: 1 год

Режим занятий: 1 раз в неделю по 1 часу занятия.

Продолжительность занятия: 20-25 минут.

Виды занятий:

Организация работы с детьми:

- Наблюдения
- Беседы
- Экспериментирование
- Развлечения
- Практическая деятельность

Для успешной реализации программных задач используются занятия по содержанию:

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

Структура занятий:

- Организационный момент
- Гимнастика
- Дидактическая игра или игра-беседа на повторение изученного ранее
- Познавательный блок
- Сообщение нового материала через игру-беседу или самостоятельные выводы детей на основе наблюдения, опыта и т. п.
- Дидактическая или подвижная игра на закрепление
- Релаксация под музыку

Выполнение санитарно-гигиенических требований:

- Занятия проводятся в хорошо проветренном, чистом помещении
- Уровень освещения соответствует санитарно-гигиеническим требованиям
- Дети должны быть одеты в удобную одежду, которая не стесняет их движения
- Занятия проводятся не раньше, чем через 30 минут после еды и не позднее, чем за 1 час до еды
- Музыка для релаксации должна быть негромкой
- Подбор упражнений должен соответствовать возрастным особенностям детей.

Цель программы: формирование у дошкольников представлений о здоровье, умений и навыков здорового образа жизни и установок на заботу о своем здоровье.

Задачи:

Обучающие:

- Помочь детям овладеть основами гигиенической и двигательной культуры.
- Формировать у детей адекватные представления об организме человека.
- Помочь ребёнку создать целостное представление о своём теле.

- Обучение детей уходу за своим телом, навыками оказания первой элементарной помощи.
- Обучение детей правильному поведению в экстренной ситуации, умению избегать опасных положений;

Развивающие:

- Развивать умения обосновывать и соблюдать правила гигиены;
- Развивать умения сознательно вырабатывать полезные привычки правильного поведения;
- Развивать творческого, критического и эвристического мышления, вариативных представлений о поведении человека в различных ситуациях;
- Развивать интеллектуальных способностей по переносу знаний на конкретные ситуации жизни человека;

Воспитательные:

- Воспитывать привычку ежедневных физических упражнений.
- Воспитывать у детей осознанное отношение к своему здоровью, умение определить свое состояние и ощущение.
- Воспитывать потребность в физическом и нравственном совершенствовании, в здоровом образе жизни.

Принципы построения программы

Принцип систематичности и последовательности предполагает взаимосвязь знаний, умений и навыков.

Принцип связи теории с практикой формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.

Принцип повторения умений и навыков — один из самых важнейших, так как в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы.

Принцип индивидуально-личностной ориентации воспитания предполагает то, что главной целью образования становится ребенок, а не окружающий мир. Педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, намечает пути совершенствования умений и навыков, построения двигательного режима.

Принцип доступности позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований и физических нагрузок.

Принцип успешности заключается в том, что на первом этапе формирования здоровья ребенок получает задания, которые он способен успешно выполнить.

Принцип активного обучения обязывает строить процесс обучения с использованием активных форм и методов обучения, способствующих развитию у детей самостоятельности, инициативы и творчества (игровые технологии, работа в парах, подгруппе, индивидуально, организация исследовательской деятельности и др.).

Принцип коммуникативности помогает воспитать у детей потребность в общении, в процессе которой формируется социальная мотивация здоровья.

Принцип взаимодействия детского сада и семьи, преемственности при переходе в школу направлен на создание условий для более успешной реализации способностей ребенка и обеспечения возможности сохранения здоровья при дальнейшем обучении в школе.

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

Планируемые результаты программы.

- **Личностные:** имеет устойчиво сформированные ценности здоровья, здоровья окружающих его людей и общества в целом.
- знает свои возможности и верит в собственные силы, имеет представление о себе, своей самооценности, ощущает себя субъектом здоровой жизни;

- бережно, уважительно и заботливо относится к близким людям, своим родственникам, сверстникам, взрослым и предметному миру;

Предметные:

- имеет привычку ухаживать за чистотой своего тела, самостоятельно умываться, мыть руки с мылом;
- владеет навыком культурного приёма пищи, умеет пользоваться столовыми приборами, салфеткой.
- проявляет желание заботиться о себе и своем организме

Метапредметны:

- начинает осваивать гендерные роли (девочка-женщина, мальчик-мужчина), проявляет интерес, внимание, заботу, по отношению к детям другого пола;
- знает о некоторых внешних признаках здоровья и болезни, о путях передачи инфекций;
- устанавливает контакт со сверстниками;
- используют различные формы приветствия;
- имеет определённый запас представлений о разнообразных свойствах предметов, явлениях окружающей действительности, о самом себе.

К концу года ребенок будет знать:

- о важности занятий гимнастикой и физкультурой;
- о пользе закаливания;
- о ценности своего здоровья;
- об основных функциях организма;
- о необходимости обращаться ко взрослым в трудных ситуациях и несчастных случаях;
- о правилах ухода за зубами;
- правильно пользоваться личными вещами

Ребенок получит возможность научиться:

- выбирать полезные продукты, богатые витаминами;
- проводить закаливающие процедуры;
- об основных витаминах в продуктах питания;
- вовремя и правильно мыть руки.

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение: наличие групповой (игровой) комнаты, оснащенной стульями, столами.

Перечень оборудования: - ноутбук, экран и проектор, беспроводная музыкальная колонка.

Наглядные пособия (таблицы, иллюстрации, карты-схемы, предметные картинки, настольные дидактические игры по теме программы, методическая литература).

Формы контроля.

Раздел: «Человек – живое существо»

1. Имеет устойчивые представления о человек, половых различиях и особенностях внешнего вида.
2. Знает о строении тела человека, наличие и функционирование основных органов и систем.
3. Знает о необходимых факторах жизни и развитии человека (питание, тепло, свет, режим дня, забота о здоровье)

4. Имеет представление о поведении, сохранении и укреплении здоровья, о пользе ежедневных физических упражнений.
5. Может самостоятельно организовать подвижные игры, планировать самостоятельную двигательную активность.

Раздел: «В гостях у Мойдодыра»

1. Знает и выполняет основные правила ухода за зубами
2. Умеет обслуживать себя и владеет полезными привычками, элементарными навыками личной гигиены.
3. С удовольствием участвует в закалывающих мероприятиях в детском саду и дома.
4. Умеет одеваться в соответствии с погодой.
5. Без напоминания, по мере необходимости моет руки (перед едой, после прогулки, после посещения туалета...)

Раздел: «Помоги себе сам»

1. Знает и соблюдает правила дорожного движения.
2. Умеет культурно вести себя в общественных местах соблюдая правила безопасного поведения.
3. Знает и выполняет правила безопасного поведения в п/играх.

Раздел: «Человек и природа»

1. Знает правила поведения в природе.
2. Знает некоторые лекарственные растения и их свойства.
3. Проявляет осторожность при общении с животными.
4. Самостоятельно делает замечания нарушителям общественного порядка и природы.
5. Наблюдателен в природе, любит экспериментировать и ставить опыты.

Разделы: «Золотые правила питания» «Овощи и фрукты - полезные продукты»

1. Умеет правильно питаться, соблюдать меру в еде.
2. Владеет культурой приема пищи, правилами поведения за столом.
3. Знает и называет столовые приборы.
4. Знает о ценности употребления в пищу овощей и фруктов.
5. Знает о целебных свойствах лука и чеснока.
6. Знает о наличии витаминов в продуктах.

Раздел: «Откуда берутся болезни?»

1. Умеет определять состояние своего здоровья и здоровья окружающих.
2. Умеет назвать и показать, что у него болит, какая часть тела, какой орган.
3. Имеет общие представления о микробах и вирусах, способах передачи некоторых инфекционных заболеваний.
4. Имеет общие представления о прививках, для чего они нужны человеку.

Уровень развития	Количество баллов
Высокий	17-27баллов
Выше среднего	13-16 баллов
Средний	9-12 баллов
Ниже среднего	5-8 баллов
Низкий	1-4 баллов

Учебный план

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы контроль
		всего	теория	практика	
1	Входная диагностика	1		1	диагностика
2	Человек – живое существо	5	1	4	Практическое задание наблюдение
3	В гостях у Мойдодыра	4	1	3	Практическое задание наблюдение
4	Помоги себе сам	4	1	3	Практическое задание, наблюдение
5	Золотые правила питания	5	1	4	Практическое задание, наблюдение
6	Человек и природа	5	1	4	Практическое задание, наблюдение
7	Откуда берутся болезни?	4	1	3	Практическое задание, наблюдение
8	Овощи и фрукты – полезные продукты	5	1	4	Практическое задание, наблюдение
9	Итоговая диагностика	1		1	диагностика
	итого	34	7	27	

Содержание учебного плана.

1. «Человек – живое существо» (5 часов): ознакомление детей со строением тела человека, с функциями основных органов и систем, с тем, что необходимо человеку для нормального существования. Человек не может прожить без тепла, света, без пищи и гигиенических навыков, без труда, человеческого общения и занятия спортом.

Теория. Из чего мы состоим? (наличие основных жизненно важных органов и систем)

Практика. Органы чувств. Что необходимо для роста и развития человека? В здоровом теле – здоровый дух.

2. «В гостях у Мойдодыра» (4 часа): формирование у детей элементарные гигиенические умения и навыки. Как правильно ухаживать за зубами и что влияет на здоровье людей, как водой и мылом можно предупредить различные болезни, закаливание организма водой, солнцем и воздухом.

Теория. Элементарные навыки личной гигиены.

Практика. Чтобы зубы были здоровыми. Почему болят зубы? От простой воды и мыла у микробов тают силы. Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья.

3.«Помоги себе сам» (4 часа): «Формирование элементарных навыков оказания первой медицинской помощи умение вести себя умело в экстремальных ситуациях, обращаться за помощью в службу милиции, скорой помощи, пожарную службу.
Теория.«Служба 03 - это должен знать каждый».

Практика.Правила поведения на улице.Если трудно станет вдруг, мне поможет старший друг.«Безопасность в нашей группе».

4.«Золотые правила питания» (5 часов):дать представления о правильном и полезном питании, какие продукты полезны для организма, а какие – нет. Закрепить у детей правила поведения за столом и правила сервировки стола как теоретически, так и практически.

Теория.Еда Здоровячков и Хлюпиков.

Практика.Здоровая пища для всей семьи. Правила поведения за столом. Сервировка стола.

5.«Человек и природа» (5 часов): знакомство с охраной окружающей среды, лекарственными и ядовитыми растениями и грибами.

Теория. Влияние загрязнения окружающей среды на жизнь и здоровье людей.

Практика. Лекарственные и ядовитые растения - помощники и враги. Охрана окружающей среды. Умей сказать «нет»(о вредных привычках).

6. «Откуда берутся болезни» (4 часа)- название одного из разделов программы, из которого дети узнают о возникновении болезней и способов их профилактики, о формировании правильного отношения к своему здоровью.

Теория. Болезни и здоровье. Признаки заболевания.

Практика.Боль физическая и душевная. Как вести себя во время болезни. Профилактика заболеваний.

7.«Овощи и фрукты – полезные продукты» (5 часов): «Развивать представление о том, что полезно, а что вредно для организма» через формирование знаний о витаминах, в каких продуктах они содержатся, и какую пользу приносят организму человека».

Теория. Ценность овощей и фруктов.

Практика. Лук – от семи недуг. Зачем нужны соки и фрукты. Витамины- маленькое чудо природы. Витамины– маленькое чудо природы. «Именины витаминов».

Календарный учебный график

№ п/п	месяц	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь	беседа	1	Входная диагностика	д/с «Филиппок»	опрос
2	сентябрь	беседа; игра	1	Из чего мы состоим? (наличие основных жизненноважных органов и систем)	д/с «Филиппок»	наблюдение
3	сентябрь	Дидактическая игра, беседа	1	Органы чувств	д/с «Филиппок»	наблюдение
4	сентябрь	Дидактическая игра, рисование	1	Что необходимо для роста и развития человека?	д/с «Филиппок»	Практическое задание
5	октябрь	Подвижная игра	1	В здоровом теле – здоровый дух.	д/с «Филиппок»	наблюдение
6	октябрь	Подвижная игра	1	В здоровом теле – здоровый дух.	д/с «Филиппок»	наблюдение диагностика
7	октябрь	беседа; наблюдение,	1	Элементарные навыкиличной гигиены.	д/с «Филиппок»	наблюдение
8	октябрь	Дидактическая игра, кроссворд	1	Чтобы зубы были здоровыми.Почему болят зубы?	д/с «Филиппок»	Практическое задание
9	октябрь	Дидактическая игра	1	От простой воды и мыла у микробов тают силы.	д/с «Филиппок»	наблюдение
10	ноябрь	Рассматривание картинок, беседа;	1	Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья.	д/с «Филиппок»	наблюдение
11	ноябрь	Дидактическая игра	1	«Служба 03 - это должен знать каждый»	д/с «Филиппок»	наблюдение
12	ноябрь	беседа; Дидактическая игра	1	Правила поведения на улице	д/с «Филиппок»	Практическое задание,наблюдение
13	ноябрь	беседа;	1	Если трудно станет вдруг, мне поможет старший друг	д/с «Филиппок» средняя группа	наблюдение
14	декабрь	Дидактическая игра	1	«Безопасность в нашей группе»	д/с «Филиппок»	наблюдение
15	декабрь	Дидактическая игра	1	Еда Здоровячкови Хлюпиков	д/с «Филиппок»	наблюдение диагностика
16	декабрь	Беседа	1	Здоровая пища для всей семьи	д/с «Филиппок»	наблюдение

17	декабрь	Дидактическая игра	1	Здоровая пища для всей семьи	д/с «Филиппок»	Практическое задание, наблюдение
18	январь	Беседа	1	Правила поведения за столом	д/с «Филиппок»	наблюдение
19	январь	Дидактическая игра	1	Сервировка стола	д/с «Филиппок»	Практическое задание, наблюдение
2	январь	Дидактическая игра	1	Лекарственные ядовитые растения - помощники и враги.	д/с «Филиппок»	Практическое задание, наблюдение
21	февраль	Беседа	1	Влияние загрязнения окружающей среды на жизнь и здоровье людей.	д/с «Филиппок»	наблюдение
22	февраль	Беседа	1	Охрана окружающей среды.	д/с «Филиппок»	наблюдение
23	февраль	Дидактическая игра	1	Охрана окружающей среды	д/с «Филиппок»	Практическое задание, наблюдение
24	февраль	Дидактическая игра	1	Умей сказать «нет» (о вредных привычках)	д/с «Филиппок»	Практическое задание
25	март	Дидактическая игра	1	Болезни и здоровье. Признаки заболевания.	д/с «Филиппок»	наблюдение
26	март	Беседа	1	Боль физическая и душевная	д/с «Филиппок»	наблюдение
27	март	Беседа, игра	1	Как вести себя во время болезни	д/с «Филиппок»	наблюдение
28	март	Беседа, игра	1	Профилактика заболеваний	д/с «Филиппок»	наблюдение
29	апрель	Беседа	1	Ценность овощей и фруктов.	д/с «Филиппок»	наблюдение
30	апрель	Дидактическая игра	1	Лук – от семи недугов.	д/с «Филиппок»	Практическое задание, наблюдение
31	апрель	Беседа, игра	1	Зачем нужны соки и фрукты. Витамины - маленькое чудо природы	д/с «Филиппок»	наблюдение
32	апрель	Дидактическая игра	1	Зачем нужны соки и фрукты. Витамины – маленькое чудо природы.	д/с «Филиппок»	Практическое задание, наблюдение
33	май	Беседа	1	«Именины витаминов»	д/с «Филиппок»	наблюдение
34	май	Беседа	1	Итоговая диагностика	д/с «Филиппок»	Диагностика, опрос
	итого		34			

Методическое обеспечение программы

наличие групповой (игровой) комнаты, оснащенной стульями, столами.
- ноутбук,
экран и проектор,
беспроводная музыкальная колонка,
таблицы,
иллюстрации,
карты-схемы,
предметные картинки,
настольные дидактические игры по теме программы,
методическая литература.

Литература.

1. Авдеева, Н. и др. Безопасность глазами ребенка: Учебно-методическое пособие по работе с детьми старшего дошкольного возраста. /Авдеева Н.,КнязеваО.,СтёркинаР.//Основы безопасности жизни.–2020.- №4. – С.10-13.
2. Белая, К.Ю. Как обеспечить безопасность дошкольника [текст]: методическое пособие – 2-е изд. – М. : 2018. -108с.
3. Богина, Т.Л. Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях [текст]: методическое пособие /Т.Л.Богина. – М.: Мозаика-Синтез, 2005. – 112с.-(Библиотекавоспитателя)
4. Борисова, Е.Н. Система организации физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками [текст]: методическое пособие – 2-е изд. переработ. – М. :Глобус; Волгоград: Панорама, 2019. – 144 с. – (Дошкольноеобразование)
5. Внимание! Опасно! Правила безопасного поведения ребенка [текст]. – М.: Школьная пресса, 2017. – 24с. – (Я –человек).
6. Деркунская, В. Как воспитать ребенка валеологически культурным?: [текст]/В.Деркунская, Н.Поведенок// Дошкольное воспитание. – 2004.- №11.- С.12-15.
7. Змановский, Ю.Ф. Воспитаем детей здоровыми [текст]: методическое пособие – 2-е изд. испр. и доп.. – М.: 2019.- 94с.
8. Кондратьева. Н.Н. Мы. Программа экологического образования [текст]: программа – 2-е изд. – М.:АРКТИ, 2002. – 172с.
9. Лоскин, В.А., Голубева, Л.Г. Растем играя: Пособие для воспитателей, родителей и инструкторов физической культуры. – М.: Просвещение, 2020. –110с.
- 10.Маханева, М.Д. Воспитание здорового ребенка: пособие для практических работников детских дошкольных учреждений [текст, таблицы]: рекомендации - 2-е изд., испр. и доп. – М.: АРКТИ, 2020. – 107с. – (Развитие и воспитание дошкольника).

УТРО НАЧИНАЕТСЯ...»

Дидактическая задача: приучать детей к выполнению режима дня, закреплять виды деятельности, проводимые в разное время суток.

Игровая задача: отгадать виды деятельности, проводимые в разные части суток.

Игровые правила: нужно называть виды деятельности, проводимые утром, днем, вечером, ночью.

Игровые действия: выбор картинок и называние видов деятельности, соответствующие утру, дню, вечеру и ночи.

Ход игры: воспитатель предлагает детям выбрать картинку времени суток и назвать к ней соответствующие виды деятельности, которые необходимо проводить в это время суток и расположить карточки в той последовательности, в которой они должны выполняться.

Результат: посредством раскладывания картинок, дети распределили виды деятельности, соответствующие утру, дню, вечеру и ночи.

«ТАНЯ ПРОСТУДИЛАСЬ»

Дидактическая задача: закрепить представление о том, что при кашле и чихании необходимо прикрывать рот, упражнять в пользовании носовым платком.

Игровая задача: ухаживаем за куклой.

Игровые правила: соблюдаем правила гигиены.

Игровые действия: вытираем кукле нос платком.

Ход игры: воспитатель приносит куклу Таню, говорит, что она гуляла в ветреную погоду, неплотно укутала шею шарфом и простудилась. Имитирует, что кукла кашляет и чихает, не прикрывая рот, делает ей замечание, что так нельзя, предлагает детям напомнить и показать Тане, как нужно поступать при кашле и чихании. Затем воспитатель говорит, что кукле нужно вытереть нос, и предлагает детям поучить этому Таню: достать свои носовые платки и показать, как правильно это делать: поднести платок к носу, зажать одну ноздрю, освободить другую, затем наоборот и свернуть платок, и убрать в карман.

Результат: дети закрепили умение пользоваться носовым платком.

«УГАДАЙ, КТО ПОЗВАЛ»

Дидактическая задача: тренировать органы слуха и активизировать внимание и слуховую память детей.

Игровая задача: отгадать по голосу, кто позвал.

Игровые правила: не смотреть на детей, отгадывать только по голосу того, кто позвал, правильно назвать его имя. Называть имя громко, голос изменять нельзя.

Игровое действие: поиск того, кто позвал.

Ход игры: водящий, стоя спиной к игрокам, должен определить, кто его позвал. В случае правильного ответа место ведущего занимает ребенок, чей голос был определен.

Результат: за правильный ответ, ребенок становится ведущим.

«СКАЖИ ТИХО, ГРОМКО»

Дидактическая задача: развивать слух детей. Активизировать их внимание на силу голоса, при которой будет хорошо слышна их речь. Формировать культуру речи.

Игровая задача: понять, что команды нужно произносить громко, четко.

Игровые правила: ведущий, подавая команду, периодически меняет силу голоса.

Игровое действие: выполнять команды ведущего.

Ход игры: водящий становится на расстоянии 3-4 метров от других детей и подает команды игрокам, периодически меняя силу голоса. Дети выполняют команды. Потом взрослый выясняет, почему некоторые команды дети выполняли неправильно.

Результат: ребята приходят к выводу, что произносить команды нужно громко, четко. А помогли им расслышать команды уши.

ДИДАКТИЧЕСКАЯ ИГРА «МОЕ ЛИЦО»

Цели: Учить познанию самого себя, своей индивидуальности. Обучать детей составлению лица человека (с использованием различных предметов). Развивать мелкую моторику рук. Закреплять понятия детей о цвете (голубые, зеленые, серые, карие глаза). Закреплять представление о частях лица; активизировать словарь: глаза, рот, губы, нос, брови.

Развивать тактильные ощущения.

Материал: разноцветная тесьма, пуговицы, палочки, пластилин, наждачная бумага, бархатная бумага, поролон.

Содержание. Используя различные материалы, дети составляют человека или его лицо; дают описательный рассказ о лице, его форме и т.д.

ДИДАКТИЧЕСКАЯ ИГРА «ЧИСТЫЕ РУКИ»

Цели: Обучать последовательности действий процесса умывания. Активизировать словарь: мыло, мочалка, щетка, полотенце. Формировать потребности в соблюдении правил личной гигиены. Учить практическому освоению навыков здорового образа жизни.

Материал: картинки с правилами, предметами туалета, мелкие игрушки, объемные фигурки животных, предметы труда.

1 – й вариант – воспитатель предлагает детям выбрать картинки, соответствующие правилу, когда надо мыть руки, и соответственно картинке найти объемные предметы.

2 – й вариант – воспитатель предлагает детям имитировать движения процесса умывания (развивается творчество и воображение).

ДИДАКТИЧЕСКАЯ ИГРА «ЧТО МОЖНО КУСАТЬ ЗУБАМИ?»

Цель. Развивать умение детей устанавливать положительное и отрицательное влияние на зубы продуктов, употребляемых в пищу

Содержание. Дети встают в круг. Ведущий взрослый или ребенок (в зависимости от возраста детей группы) называет предметы, продукты. (Например, камень, булка, котлета, косточка, палец, орех и т. д.). Дети говорят «да» и поднимают руки вверх, если это можно кусать зубами, или говорят «нет» и приседают, если это нельзя кусать зубами.

Составление модели «Как уберечься от простуды» и «Как вести себя во время болезни»

Цель: Закрепить знания о профилактике заболеваний

Материал: Большие карты - 2 шт. с изображением больного ребенка; набор маленьких карточек с профилактическими мероприятиями и набор карточек с мероприятиями, направленными на быстрое выздоровление.

Ход игры: Перед ребенком лежат 2 большие карты с изображением больного и здорового ребенка. Задача ребенка - составить модель поведения во время болезни; выбрав нужный набор карточек и положить их к карте с больным ребенком. А также составить модель профилактических действий от простуды аналогично выбрав из имеющихся карточек нужные и положить их к здоровому ребенку.

Рассказ по мнемо-таблице «Если хочешь быть здоров»

Цель: Закрепить знания детей о разных факторах, способствующих сохранению и укреплению здоровья.

Материал: Мнемотаблица «Если хочешь быть здоров»

Ход игры: На столе лежит мнемотаблица «Если хочешь быть здоров». Воспитатель просит рассказать по мнемотаблице о том, что нужно делать, чтобы быть здоровым. Задача ребенка без ошибок правильно рассказать о факторах, способствующих укреплению здоровья, по мнемотаблице.

«Чтобы быть здоровым, я буду...»

Цель: Закрепить знания детей о ведении здорового образа жизни.

Материал: Сюжетные картинки с изображением различных позитивных ситуаций (ходьба босиком, солнечные ванны, катание на санках, обливание и др.) и набор картинок с негативными ситуациями.

Ход игры: Воспитатель говорит: «Чтобы быть здоровым, ты будешь...» Задача ребенка дополнить первую часть предложения воспитателя и подобрать соответствующую позитивную сюжетную картинку.

«Опасно – не опасно»

Цель: учить детей отличать опасные жизненные ситуации от неопасных, уметь предвидеть результат возможного развития ситуации; закреплять знание правил безопасного поведения; воспитывать чувство взаимопомощи.

Оборудование: набор дидактических картинок с изображением опасных и не опасных для жизни и здоровья ситуации; карточки разных цветов(красного, белого и жёлтого) в зависимости от вариантов игры. Содержание картинок: ребёнок ползает по лестнице, читает книгу, прыгает с высоты, одет не по погоде, кашляет на других и т.д.

Описание: детей просят определить степень угрозы, предлагаемой (наглядной или словесной) ситуации жизни и здоровья, поднять определённую карточку, в зависимости от опасности, правильно разложить дидактические картинки. Прослушав рассказ воспитателя, дети поднимают красную карточку, если есть опасность, жёлтую – если опасность может возникнуть при определённом поведении, и белую – если опасности нет.

«Скорая помощь»

Цель: закрепить у детей знания и практические умения по оказанию первой помощи.

Оборудование: картинки с изображением медицинских принадлежностей (термометр, бинт, зеленка).

Описание: воспитатель обыгрывает с детьми ситуацию, когда человек порезал руку, ногу, разбил колено, локоть, за температурил, когда заболело горло, попала соринка в глаз, пошла носом кровь. По каждой ситуации отрабатывать последовательность действия.

«Наши помощники – растения»

Цель: закрепить представления о том, как помочь себе и другим оставаться всегда здоровыми.

Оборудование: предметные картинки с изображением лекарственных растений.

Описание: игра проводится по принципу лото, у детей карты с изображением лекарственных растений. Воспитатель показывает картинки аналогичными рисунками. Ребёнок, у которого есть это растение, рассказывает о его использовании для лечения. Если правильно, получает картинку. Выигрывает тот, кто первым закроет свою карту.

Темы консультаций для родителей:

- «Режим дня дошкольника»;
- «Научите ребенка правильно дышать»;
- «Профилактика простудных заболеваний через закаливание организма»;
- «Здоровье и здоровый образ жизни»;
- «Физическое воспитание ребенка в семье»;
- «Прогулки – это важно»;
- «Закаливание детей дошкольного возраста».

