Приложение

к основной образовательной Программе МАДОУ

ЦРР Детский сад № 5 «Рябинка»

ЯНАО г. Салехард

**Содержание образовательной деятельности**

**по реализации образовательной области «Физическое развитие»**

**по направлению «Формирование начальных представлений**

**о здоровом образе жизни»**

**Цель:** формирование у детей дошкольного возраста и их родителей, представления о необходимости заботы о своем здоровье, о важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья.

**Задачи:**

1. Формирование у дошкольников основ рационального питания.

2. Ознакомление детей с полезными продуктами.

3. Формирование представлений дошкольников о необходимости заботы о своем здоровье.

4. Воспитывать привычку следить за чистотой тела, опрятностью одежды, прически; самостоятельно чистить зубы, следить за чистотой ногтей; при кашле и чихании закрывать нос платком, отворачиваться в сторону.

5. Учить укреплять здоровье с помощью солнца, воздуха, воды. Рассказывать о ЗОЖ.

6. Совершенствование у родителей понимания важности и значения правильного питания для здоровья ребенка и их собственного здоровья.

7. Вовлечение детей и их родителей в *совместную деятельность* по изучению здорового образа жизни, гигиены питания, принципов безопасности и качества питания.

**Вторая младшая группа**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Сроки реализации | Тема и форма мероприятия | Ответственные |
| Сентябрь | Беседа «Как вести себя за столом»  Д/и «Волшебный мешочек»  Рисование «Наливное яблочко»  «Я – человек» (элементарное представление о себе)  Досуг «Чистота и здоровье» | Педагоги |
| Октябрь | Д/и «Самые полезные продукты»  С/р игра «Семья»  Лепка «Блюдо с фруктами»  Занятие с педагогом-психологом «Общение с другими людьми» | Педагоги,  педагог-психолог |
| Ноябрь | Беседа «Здоровое питание, какое оно?»  Прослушивание детских песен «Апельсин», «Антошка»  Игра-соревнование «Овощи, фрукты»  «Я – ребенок. Мой образ жизни»  «Здоровые зубы» | Педагоги, инструктор по физической культуре |
| Декабрь | «Новый год у ворот» (беседа о вреде сладкого)  Аппликация «Морковка для зайчонка»  Беседа «Прогулка для здоровья»  Кукольное представление «Где Тимоша здоровье искал» | Педагоги |
| **Работа с родителями:** анкетирование о питании (из программы «Будь здоров, как Макс Орлов»); консультация «Здоровое питание детей», консультация «Телевизор и компьютер – друзья или враги» | | |
| Январь | П/и «Съедобное – несъедобное»  С/р игра «Покорми куклу»  Подвижные игры на воздухе «Зимние забавы» | Педагоги |
| Февраль | Просмотр презентации/альбома «Полезные продукты»  Просмотр мультфильма о правильном питании  Физкультурный праздник | Педагоги, инструктор по физической культуре |
| Март | Игровая ситуация «Помоги маме приготовить овощной салат»  Рисование «Овощи» | Педагоги |
| Апрель | Праздник «Витаминка»  Чтение (заучивание) стихотворения об овощах, фруктах  Игра «Больница» | Педагоги, музыкальный руководитель |
| Май | Коллаж «Полезное, неполезное»  Загадки об овощах и фруктах  Мини-огород  Презентация детского альбома «ЗОЖ» | Педагоги |
| **Работа с родителями:** папка-передвижка «Эликсиры жизни – витамины»; книжки-малышки о полезных продуктах, консультация «Влияние психологического климата семьи на здоровье ребенка» | | |

**Средняя группа**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Сроки реализации | Тема и форма мероприятия | Ответственные |
| Сентябрь | Беседа «Этикет за столом»  Д/и «Фруктовое/овощное домино»  Аппликация «Сбор урожая»  «Я – человек»  Досуг «Чистота и здоровье» | Педагоги |
| Октябрь | Д/и «Самые полезные продукты»  С/р игра «Магазин»  Огородные сказки: «Как вырос огурец», «Почему помидор красный»  Занятие с педагогом-психологом «Общение с другими людьми» | Педагоги, педагог-психолог |
| Ноябрь | Беседа «Почему нужно есть каждый день?»  Прослушивание детских песен «Вот веселый огород», «песенка Медуницы»  Игра-эстафета «Помоги маме разобрать покупки»  «Я – ребенок. Мой образ жизни»  «Здоровые зубы» | Педагоги, инструктор по физической культуре |
| Декабрь | «Новый год у ворот» (беседа о вреде сладкого)  Аппликация «Эти полезные фрукты»  Беседа «Прогулка для здоровья»  Кукольное представление «Где Тимоша здоровье искал» | Педагоги |
| **Работа с родителями:** анкетирование о питании (из программы «Будь здоров, как Макс Орлов»); консультация «Здоровое питание детей»; «Вкусные истории» (истории как дети с родителями дома готовят салаты, чаи, соки); консультация «Телевизор и компьютер – друзья или враги» | | |
| Январь | П/и «Съедобное – несъедобное»  С/р игра «Встречаем гостей»  Инсценировка по русской народной сказке «Репка»  Подвижные игры на воздухе «Зимние забавы» | Педагоги |
| Февраль | Просмотр презентации/альбома «Полезные продукты»  Просмотр мультфильма о правильном питании  Физкультурный праздник | Педагоги, инструктор по физической культуре |
| Март | Игровая ситуация «За покупками»  Познавательное занятие «Витамины и здоровый организм»  Беседа «Закаливание» | Педагоги |
| Апрель | Праздник «Витаминка»  Чтение (заучивание) стихотворения об овощах, фруктах  Беседа «Продукты, вредные для здоровья»  Игра «Больница» | Педагоги, музыкальный руководитель |
| Май | Коллаж «Полезное, неполезное»  Приготовление витаминного чая  Мини-огород  Презентация детского альбома «ЗОЖ»  Выставка детских работ по ИЗО «ЗОЖ» | Педагоги |
| **Работа с родителями:** папка-передвижка «Эликсиры жизни – витамины»; книжки-малышки о полезных продуктах; фото-рубрика «Столовый этикет»; консультация «Влияние психологического климата семьи на здоровье ребенка» | | |

**Старшая группа**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Сроки реализации | Тема и форма мероприятия | Ответственные |
| Сентябрь | Игровая ситуация «Этикет за столом»  Беседа-презентация «Чистые руки – залог здоровья!»  Рисование «Наш осенний огород»  «Я – человек»  Беседа «Здоровье и болезнь»  Досуг «Чистота и здоровье» | Педагоги |
| Октябрь | Д/и «Самые полезные продукты»  С/р игра «Магазин»  ЧХЛ «Вкусная каша»  «Что я знаю о себе? Мой организм»  Занятие с педагогом-психологом «Общение с другими людьми» | Педагоги |
| Ноябрь | Беседа «Почему нужно есть каждый день?»  Игровая ситуация «Готовим овощной салат»  Игра-эстафета «Помоги маме разобрать покупки»  «Я – ребенок. Мой образ жизни»  Опыты с водой  «Физкультура и здоровье»  Беседа «Здоровые зубы» | Педагоги, инструктор по физической культуре |
| Декабрь | «Новый год у ворот» (беседа о вреде сладкого)  Беседа «Я иду в гости: как себя вести за столом»  «Прогулка для здоровья»  Кукольное представление «Где Тимоша здоровье искал» | Педагоги |
| **Работа с родителями:** анкетирование о питании (из программы «Будь здоров, как Макс Орлов»); консультация «Здоровое питание детей»; «Вкусные истории» (истории как дети с родителями дома готовят любимое блюдо); консультация «Телевизор и компьютер – друзья или враги» | | |
| Январь | П/и «Съедобное – несъедобное»  С/р игра «Встречаем гостей»  Заучивание стихотворений о здоровом питании  Подвижные игры на воздухе «Зимние забавы» | Педагоги |
| Февраль | Просмотр презентации/альбома «Полезные продукты»  Просмотр мультфильма о правильном питании  Занятие «Хлеб – всему голова»  Физкультурный праздник  «Телевизор, компьютер и здоровье» | Педагоги, инструктор по физической культуре |
| Март | Игровая ситуация «За покупками»  Познавательное занятие «Витамины и здоровый организм»  Беседа «Закаливание» | Педагоги |
| Апрель | Праздник «Витаминка»  ЧХЛ С. Михалков "Про девочку, которая плохо кушала"  Беседа «Продукты, вредные для здоровья» | Педагоги, музыкальный руководитель |
| Май | Коллаж «Полезное, неполезное»  Приготовление витаминного чая  Мини-огород  Презентация детского альбома «ЗОЖ»  Выставка детских работ по ИЗО «ЗОЖ» | Педагоги |
| **Работа с родителями:** папка-передвижка «Эликсиры жизни – витамины»; кулинарная книга «Самое любимое и полезное»; игровая ситуация с ребенком: «Я иду в магазин»; консультация «Влияние психологического климата семьи на здоровье ребенка» | | |

**Подготовительная группа**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Сроки реализации | Тема и форма мероприятия | Ответственные |
| Сентябрь | Игровая ситуация «Как правильно есть»  Беседа-презентация «Чистые руки – залог здоровья!»  Рисование «Полезное, неполезное»  «Я – человек»  Беседа «Здоровье и болезнь»  Досуг «Чистота и здоровье» | Педагоги |
| Октябрь | Д/и «На что похоже»  С/р игра «В магазин с мамой»  ЧХЛ «Робин-Бобин»  «Что я знаю о себе? Мой организм»  Беседа «внутренние органы человека»  Занятие с педагогом-психологом «Общение с другими людьми» | Педагоги, педагог-психолог |
| Ноябрь | Беседа «Гигиена каждый день»  Игровая ситуация «Готовим овощной салат»  Игра-эстафета «Помоги маме разобрать покупки»  «Я – ребенок. Мой образ жизни»  Опыты с водой  «Физкультура и здоровье»  Беседа «Здоровые зубы» | Педагоги, инструктор по физической культуре |
| Декабрь | «Новый год у ворот» (беседа о вреде сладкого)  С/р игра «Кафе»  «Прогулка для здоровья»  Кукольное представление «Где Тимоша здоровье искал» | Педагоги |
| **Работа с родителями:** анкетирование о питании (из программы «Будь здоров, как Макс Орлов»); консультация «Здоровое питание детей»; «Вкусные истории» (истории как дети с родителями дома готовят любимое блюдо); консультация «Телевизор и компьютер – друзья или враги» | | |
| Январь | Мини-конкурс «Лучшая сервировка стола для куклы»  Подвижная игра «Перевези покупки»  Беседа «Если хочется пить»  Подвижные игры на воздухе «Зимние забавы» | Педагоги |
| Февраль | Просмотр презентации/альбома «Полезные продукты»  Просмотр мультфильма о правильном питании  Занятие «Хлеб – всему голова»  Физкультурный праздник  «Телевизор, компьютер и здоровье» | Педагоги, инструктор по физической культуре |
| Март | Игровая ситуация «За покупками»  Познавательное занятие «Витамины и здоровый организм»  Беседа «Закаливание» | Педагоги |
| Апрель | Конкурс «Здоровую пищу едим – быть здоровыми хотим» (см. рабочую программу «Разговор о правильном питании»)  Беседа «Продукты, вредные для здоровья»  Лепка «Чайная пара» | Педагоги |
| Май | Коллаж «Полезное, неполезное»  Приготовление витаминного чая  Мини-огород  Презентация детского альбома «ЗОЖ»  Выставка детских работ по ИЗО «ЗОЖ» | Педагоги |
| **Работа с родителями:** папка-передвижка «Эликсиры жизни – витамины»; кулинарная книга «Самое любимое и полезное»; игровая ситуация с ребенком: «Я иду в магазин»; консультация «Влияние психологического климата семьи на здоровье ребенка» | | |

**Список литературы:**

1. Алямовская В.Г. и др. Ребенок за столом: Методическое пособие по формированию культурно-гигиенических навыков. – М.: ТЦ Сфера, 2007
2. Будем спортом заниматься / Сост. С.И. Бекина, М., 1977.
3. Заватски Д. Детям о здоровье/ Как научить вашего ребенка быть здоровым: Пер с англ.– Заокский: «Источник жизни», 2001. – 48с.
4. «Здоровье дошкольника». Научно-практический журнал № 6, 2008 г. ООО Издательский дом «Воспитание дошкольника».
5. Картушина М.Ю. Сценарии оздоровительных досугов для детей 4-5 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2005. – 96с.
6. Козлова С.А. Я – человек. Программа социального развития ребенка. – М.: Школьная Пресса, 2004
7. Насонкина С.А. Уроки этикета/Худ. И.Н. Ржевцева. – СПб.: Изд-во «Детство-Пресс», 2001
8. Новикова И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. Для работы с детьми 2 – 7 лет. – М.: Мозаика-Синтез, 2009
9. Петерина С.В. Воспитание культуры поведения у детей дошкольного возраста: Кн. для воспитателей дет. сада. – М.: Просвещение, 1986г.
10. Шорыгина Т.А. Беседы о здоровье: Методическое пособие. – М.: ТЦ Сфера, 2055. – 64 с.

**Дидактические игры**

* «Умею - не умею»
* «Витаминка»
* «Угадай, кто позвал?»
* «Найди пару»
* «Правила гигиены»
* «Этикет - школа изящных манер»
* «Отгадай загадку по картинке»
* «Найди опасные предметы»
* «Мой день»
* «Опасно - не опасно»
* «Если сделаю так»
* «Скорая помощь»
* «Наши помощники - растения»
* «Путешествие в страну здоровья»
* «К нам пришел Незнайка»
* «Подбери пару»
* «Полезная и вредная еда»
* «Пищевое лото»
* «Весёлый человек»
* «Путешествие хлебного комочка»
* «Что такое хорошо, что такое плохо»
* «Что ты знаешь»
* «Цветик - семицветик»
* «Подбери предметы»
* «Как вырасти здоровым»
* «Сложи картинку»
* «Что изменилось?»
* «Узнай предмет по контуру»
* «Почини спортивную форму»
* «Что сначала, что потом»

**Оборудование:**

Ножницы, иголка, утюг, пуговицы, кубики, яблоко, карандаши, мелкие предметы. Предметные картинки с изображением опасных предметов, медицинских

принадлежностей *(термометр, бинт, зеленка)*. Картинки с изображением лекарственных растений. Картинки с изображением продуктов питания *(торт, лимонад, копчёная колбаса, пирожные, конфеты, чёрный хлеб, каша, молоко, варенье, сок, овощи, фрукты)*; поощрительные значки *(вырезанные из цветного картона яблоко, морковка, груша)*.

Таблица со схематическим изображением пищеварительной системы человека, хлебный шарик.

Детали частей тела человека разного размера в разной одежде, детали и части головы.