

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное
учреждение города Когалыма «Колокольчик»**

*Перспективный план
по организации работы направленной на сохранение и укрепление
физического и психического здоровья детей*

**Разработала воспитатель
МАДОУ «Колокольчик»
Рустамова Н.А.**

г. Когалым, 2021 год

**Перспективный план
по организации работы направленной на сохранение и укрепление физического и
психического здоровья детей**

в подготовительно к школе группе на 2021 -2022 учебный год

Цель: сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.

Задачи:

Способствовать становлению устойчивого интереса к правилам и нормам здорового образа жизни;
Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья;

Способствовать развитию самостоятельности детей в выполнении культурно-гигиенических навыков и жизненно-важных привычек;

Развивать умение элементарно описывать своё самочувствие, умение привлечь внимание взрослого в случае неважного самочувствия, недомогания;

Развивать умение избегать опасных для здоровья ситуаций, обращаться за помощью взрослого в случае их возникновения;

месяц	Тема	Содержание	Работа с родителями
сентябрь	«Как устроено тело человека»	<p>Авдеева Н.Н. . Князева Н.Л., Стеркина Р.Б. «Безопасность», с.84</p> <p>Познакомить детей с тем, как устроено: тело человека, его организм; Голова - вверху (самое надежное место); Руки; Ноги - удерживают тело. Проверить работу сердца.</p> <p>Беседы об органах чувств и их значении в жизни человека, « Изучаем свой организм».</p> <p>Рассматривание фотографий с описанием внешнего облика.</p> <p>Д/и «Как органы человека помогают друг другу» Цель: сформировать представления о том, что органы в определённых пределах могут заменять друг друга.</p> <p>Д/и «Шумовые коробочки» Цель: развивать у детей слуховое восприятие, учиться дифференцировать шумы.</p>	<p>Анкетирование «О здоровье всерьёз».</p> <p>Консультация «Прогулки – это важно».</p>
октябрь	«Личная гигиена»	<p>Авдеева Н.Н. . Князева Н.Л., Стеркина Р.Б. «Безопасность», с.98</p> <p>Развить у детей понимание значения и необходимости гигиенических процедур.</p>	<p>Совместный досуг.</p> <p>Консультация «Компьютер – за и против».</p>

		<p>Беседа «Чистота – залог здоровья» Цель: формировать привычку осознанно заботиться о чистоте своего тела. Закрепить сформированность культурно – гигиенических навыков у детей. Воспитывать желание аккуратно относиться к своей одежде. Д/и «Наши помощники» Цель: закрепить знания детей об инвентаре младшего воспитателя. Хозяйственно – бытовой труд: стирка кукольной одежды и дежурство по столовой. Цель: приобщение детей к труду, воспитывать уважение к людям труда. Чтение: «Мальчик грязнуля» Толстой Л.Н. «Федорино горе» К.И. Чуковский «Что такое хорошо» В.В. Маяковского Цель: закрепить образцы правильного поведения у детей Сюжетно-ролевая игра «Парикмахерская» Цель: развивать диалогическую речь детей, воспитывать желание следить за своим внешним видом.</p>	
ноябрь	«Что мы делаем, когда едим»	<p>Авдеева Н.Н. . Князева Н.Л., Стеркина Р.Б. «Безопасность», с.89 Познакомить детей с назначением и работой системы пищеварения. Беседа «Чтоб с болезнями не знаться – надо правильно питаться». Цель: Познакомить детей с принципами правильного питания. Закрепить знания детей о вредных и полезных продуктах. Воспитывать любовь к здоровой пищи. Д/и «Что лишнее» Загадки об овощах и фруктах.</p>	<p>Семинар «Как проводить закаливание детей дома». Консультация «Профилактика гриппа в осеннее – зимний период»</p>
декабрь	«Отношение к больному человеку»	<p>Авдеева Н.Н. . Князева Н.Л., Стеркина Р.Б. «Безопасность», с.95 Закрепить знания детей о понятии «здоровье». Объяснить детям, что для человека самое главное – это здоровье. Уточнить правила сохранения здоровья. Воспитывать интерес к собственному организму, самочувствию, связанному с состоянием здоровья. По возможности не оберегать детей от</p>	<p>Оздоровительный досуг (совместно с родителями) «Путешествие в страну Неболейка».</p>

		<p>знаний о тяжелых, хронических заболеваниях, инвалидности. Стараться пробудить в них чувство сострадания, стремление помочь больным, одиноким, пожилым людям. Ситуации «Навестим больного друга», «Если заболела бабушка, мама...», «Письмо больному другу», «Готовимся встретить друга после болезни».</p> <p>Цель: воспитывать чувство сострадания и желание помочь больным.</p> <p>Досуг «Нас излечит, исцелит добрый доктор Айболит»</p> <p>Цель: учить детей не бояться врачей, самому уметь оказывать помощь.</p> <p>Д/и «Что вредно, что полезно»</p> <p>Цель: закрепить знания детей о способах укрепления здоровья.</p> <p>Рисование «Любимый герой сказки К.И. Чуковского «Доктор Айболит»</p> <p>Цель: развивать художественные способности детей.</p> <p>С/р игра «Больница»</p> <p>Цель: развивать ролевой диалог, ролевые взаимодействия, закрепить знания детей о профессиях врача, медсестры, аптекаря.</p>	
январь	«Микробы и вирусы»	<p>Авдеева Н.Н. . Князева Н.Л., Стеркина Р.Б. «Безопасность», с.96</p> <p>Дать детям элементарные представления об инфекционных болезнях и их возбудителях(микробах, вирусах), способах их распространения.</p> <p>Научить детей заботится не только о своём здоровье, но и о здоровье окружающих.</p> <p>Беседы«Осторожно, грипп», «Кто нас лечит?», «Поговорим о болезнях», «Как защитит себя от микробов»</p> <p>Цель: познакомить детей о причинах заболеваний и способах заботы о своем здоровье.</p> <p>Д/и «Оденься правильно»</p> <p>Цель: выявить умения детей выбирать одежду по сезону.</p> <p>Игра по ТРИЗ «Что будет если ...»</p> <p>Цель: закрепление правил поведения в осеннее – зимний период»</p> <p>Конструктивная деятельность «Больница для игрушек»</p> <p>Цель: закреплять умение детей</p>	Консультация на тему «Чистота - та же красота»

		<p>конструированию по образцу. Досуг «Осторожно микробы» Цель: формировать представления о причине некоторых заболеваний – микробах (71, 65)</p>	
февраль	«Витамины и здоровый организм»	<p>Авдеева Н.Н. . Князева Н.Л., Стеркина Р.Б. «Безопасность», с.102 Познакомить детей с понятием «витамины». Объяснить детям, как витамины влияют на организм человека. Дать детям сведения о лекарствах (их пользе, вреде). Применение по назначению врача, чужих лекарств не брать, о витаминах, продуктах, где они есть. Закрепить знания об овощах и фруктах и их значении в питании человека. Воспитывать у детей культуру еды, чувство меры. Беседа «О роли лекарств и витаминов» Цель: дать понятие «лекарства», «витамины» и правила приема лекарств и витаминов. Д/и «Что где растёт» Цель: закрепить знания об овощах и фруктах. Д/и «Угадай на вкус» Цель: Учить по вкусу определять овощи и фрукты. Д/и «Что лишнее» Цель: развивать умение сравнивать и обобщать предметы в группы по признакам. Д/и «Этот лимон жёлтый как ...» Цель: закрепить знания цветов фруктов и овощей детьми.</p>	Консультация на тему «Как организовать спортивный досуг ребенка в выходные дни»
март	«Режим дня»	<p>Авдеева Н.Н. . Князева Н.Л., Стеркина Р.Б. «Безопасность», с.106 Сформировать у детей представления о правильном режиме дня и пользе его соблюдения для здоровья, развивать у детей представления о пользе физической активности для организма. Закрепить последовательность действий утром, днем и вечером. Воспитывать желание соблюдать режим дня. Д/и «Режим дня» Цель: закрепить у детей</p>	Ширма «Период выздоровления» Папка – раскладушка «Режим дня»

		<p>последовательность действий в течение дня.</p> <p>Д/и «Что перепутал художник»</p> <p>Цель: закрепить представления о правильном режиме дня.</p> <p>Общение «Почему считается, что солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья»</p> <p>Цель: развитие речи детей и умения рассуждать.</p> <p>Культура поведения за столом (театр игрушки «Кукла обедает»)</p> <p>Беседа - практикум «Культура поведения во время еды».</p> <p>Чтение: С. Махоткин «Завтрак», Д. Грачев «Обед», О. Григорьев «Варенье».</p> <p>Ценности здорового образа жизни (индивидуальная работа с детьми).</p>	
апрель	«Здоровая пища»	<p>Авдеева Н.Н. . Князева Н.Л., Стеркина Р.Б. «Безопасность», с.104</p> <p>Помочь детям понять, что здоровье зависит от правильного питания - еда должна быть не только вкусной, но и полезной.</p> <p>Познакомить детей с принципами правильного питания.</p> <p>Закрепить знания детей о вредных и полезных продуктах.</p> <p>Воспитывать любовь к здоровой пищи.</p> <p>Д/и «Что лишнее»</p> <p>Цель: упражнять детей в классификации предметов по определённому признаку.</p> <p>Игра – эстафета «Полезные продукты»</p> <p>Цель: закрепить знания детей о вредных и полезных продуктах.</p> <p>Загадки об овощах и фруктах.</p> <p>Цель: учить детей называть предмет по заданным признакам.</p> <p>С/р игра «Продуктовый магазин»</p> <p>Цель: познакомить детей с отделами продуктовых магазинов, развивать у детей диалогическую речь.</p> <p>Беседы «Мы составляем меню на один день», «Как мы делали бутерброды», «Что я знаю о своем здоровье (что мне можно есть, а чего нельзя)», «Ядовитые растения».</p> <p>Ситуации «Угощение для гостей», «Что в корзину мы берем», «Как мама варила варенье», «Кот Матроскин</p>	<p>Вечер развлечений с родителями</p> <p>«Неразлучные друзья - взрослые и дети»</p>

		варит суп», «Кулинария».	
май	«Солнце, воздух и вода»	<p>Авдеева Н.Н. . Князева Н.Л., Стеркина Р.Б. «Безопасность», с.108</p> <p>Объяснить детям, что купаться, плавать, загорать полезно для здоровья только в том случае, если соблюдать определенные правила безопасности, рассказать о профилактике заболеваний (воздушных и солнечных ваннах, массаже, закаливании)</p> <p>Дать первоначальные представления о закаливании и его значении для человеческого организма.</p> <p>Закрепить понятия о взаимосвязи закаливания и здоровья.</p> <p>Воспитывать желание вести здоровый образ жизни.</p> <p>Физкультурный досуг «На спортивной площадке»</p> <p>Цель: создание положительного эмоционального настроения, повышение двигательной активности, развитие чувства товарищества.</p> <p>Инсценировка отрывка из сказки К.И. Чуковского «Мойдодыр»</p> <p>Цель: воспитание любви к водным процедурам, развитие творческих способностей детей.</p> <p>Загадки детям.</p> <p>Цель: знакомство с тем, как животные ухаживают за собой.</p> <p>Рассматривание альбома «Кто с закалкой дружит – никогда не тужит»</p> <p>Цель: закрепление знаний о пользе закаливания.</p>	<p>Беседа с показом «О профилактике заболеваний»</p> <p>Цель: научить находить точки для выполнения массажа.</p> <p>Игра «Счастливый случай»</p>

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В РЕЖИМЕ ДНЯ

сентябрь

Утренняя гимнастика с использованием гимнастических палок для профилактики нарушений осанки (комплекс № 1, 2).

Массаж лица (комплекс №1, «Осень»).

Артикуляционная гимнастика (комплекс № 1,2).

Пальчиковая гимнастика («Пять пальцев», «Доброе утро», «Семья», «Засолка капусты»).

Дыхательные упражнения («Ушки», «Заблудился», «Насос», «Каша кипит»).

Во время НОД физминутки для профилактики нарушений зрения («Дождик», «Зарядка», «Самолет», «Жук»).

Контроль осанки.

Прогулка подвижные игры.

Индивидуальная работа.

Оздоровительная ходьба, бег.

После сна « просыпательная» гимнастика («Лепим Буратино», «Веселые ребята»).

Умывание прохладной водой.

октябрь

Утренняя гимнастика с использованием гимнастических палок для профилактики нарушений осанки (комплекс № 3, 4).

Массаж лица (комплекс №2, «Мы массаж решили сделать»).

Артикуляционная гимнастика (комплекс № 3, 4).

Кинезеологическая гимнастика (комплекс № 3, 4).

Пальчиковая гимнастика («Осень», «Птички», «Грибы », «Где обедал воробей»).

Дыхательные упражнения («Рубим дрова», «Ветер», «Шарик», «Ежик»).

Во время НОД физминутки для профилактики нарушений зрения («Ах как долго мы писали», « Сова», «Мы ладонь к глазам приставим», «Это я»). Контроль осанки.

Подбор мебели в соответствии с ростом ребенка.

Прогулка подвижные игры.

Индивидуальная работа.

Оздоровительная ходьба, бег.

После сна « просыпательная» гимнастика («Забавные художники», «Добрый день»).

Ходьба по «Дорожкам здоровья» (профилактика плоскостопия).

Умывание прохладной водой.

Соблюдение графика проветривания.

ноябрь

Утренняя гимнастика с использованием гимнастических палок для профилактики нарушений осанки (комплекс № 5, 6).

Массаж лица (комплекс №3, «Дождик»).

Артикуляционная гимнастика (комплекс № 5, 6).

Пальчиковая гимнастика («Повар », «Машина каша», «Наша квартира», «Есть у каждого свой дом»).

Дыхательные упражнения («Шарик лопнул», «Дятел», «Пузырь», «Ветер 2»).

Во время НОД физминутки для профилактики нарушений зрения («Буратино », «Кошка», «Ветер», «Стрекоза»).

Контроль осанки.

Подбор мебели в соответствии с ростом ребенка.

Прогулка подвижные игры.

Индивидуальная работа.

Оздоровительная ходьба, бег.

После сна « просыпательная» гимнастика («Мои игрушки», «Герои сказок»).

Ходьба по «Дорожкам здоровья» (профилактика плоскостопия).

Умывание прохладной водой.

Соблюдение графика проветривания.

декабрь

Утренняя гимнастика с использованием гимнастических палок для профилактики нарушений осанки (комплекс № 7,8).

Массаж лица (комплекс №4, «массаж в стихах»).

Артикуляционная гимнастика (комплекс № 7,8).

Кинезеологическая гимнастика (комплекс № 2, 3).

Пальчиковая гимнастика («Снегири», «Снежинки», «Дикие животные», «Новый год»).

Дыхательные упражнения («Мышка и мишка», «Пчелка», «Трубач», «Часики»).

Во время НОД физминутки для профилактики нарушений зрения («Прогулка в зимний лес», «Лучик солнца», «Белка», «Заяц»).

Контроль осанки.

Подбор мебели в соответствии с ростом ребенка.

Прогулка подвижные игры.

Индивидуальная работа.

Оздоровительная ходьба, бег.

После сна « просыпательная» гимнастика («Пробуждение солнышка», «Лесные приключения»).
Ходьба по «Дорожкам здоровья» (профилактика плоскостопия).
Умывание прохладной водой.
Соблюдение графика проветривания.

январь

Утренняя гимнастика с использованием гимнастических палок для профилактики нарушений осанки (комплекс № 9,10).
Массаж лица (комплекс № 5, 1 »).
Артикуляционная гимнастика (комплекс № 9,10).
Кинезеологическая гимнастика (комплекс № 4,5).
Пальчиковая гимнастика («На елке» , «Много мебели в квартире...», «Транспорт», «Идем в гости»).
Дыхательные упражнения («Лягушонок», «Гуси летят», «Вырасти большой», «Петух»).
Во время НОД физминутки для профилактики нарушений зрения («Тише, тише...», « Теремок», «Послушные глазки», «На море»).
Контроль осанки.
Подбор мебели в соответствии с ростом ребенка.
Прогулка подвижные игры.
Индивидуальная работа.
Оздоровительная ходьба, бег.
После сна « просыпательная» гимнастика («Веселый котенок», «Утята»).
Ходьба по «Дорожкам здоровья» (профилактика плоскостопия).
Умывание прохладной водой.
Соблюдение графика проветривания.

февраль

Утренняя гимнастика
Массаж лица (комплекс № 2, 3).
Артикуляционная гимнастика (комплекс № 1, «как язычок в зоопарк ходил»).
Кинезеологическая гимнастика (комплекс № 1,2).
Пальчиковая гимнастика («Наша прогулка », «Кошки мышки», «Ветер», «Гномик»).
Дыхательные упражнения («Косим траву», «Курочки», «Самолет», «Говорушка»).
Во время НОД физминутки для профилактики нарушений зрения («Дождик», «Веселая неделька», «Комплекс № 1», «Комплекс № 2»).
Контроль осанки.
Подбор мебели в соответствии с ростом ребенка.
Прогулка подвижные игры.
Индивидуальная работа.
Оздоровительная ходьба, бег.
После сна « просыпательная» гимнастика («Мышки», «Силачи»).
Ходьба по «Дорожкам здоровья» (профилактика плоскостопия).
Умывание прохладной водой.
Соблюдение графика проветривания.

Март

Утренняя гимнастика с использованием гимнастических палок для профилактики нарушений осанки (комплекс № 13,14).
Массаж лица (комплекс № 4, 5).
Артикуляционная гимнастика (комплекс № 2,3).
Кинезеологическая гимнастика (комплекс № 3,4).
Пальчиковая гимнастика («Мишка », « Ветер», «Игра в бубен», «Растеряши»).
Дыхательные упражнения («Курочки», «Мышка и мишка», «Пчелка», «Часики»).
Во время НОД физминутки для профилактики нарушений зрения («Поймай зайку», «Волшебный сон», «Бабочка», «В лесу»)).
Контроль осанки.

Подбор мебели в соответствии с ростом ребенка.
 Прогулка подвижные игры.
 Индивидуальная работа.
 Оздоровительная ходьба, бег.
 После сна « просыпательная» гимнастика («Мы проснулись», «Бабочка»).

Ходьба по «Дорожкам здоровья» (профилактика плоскостопия).

Умывание прохладной водой.

Соблюдение графика проветривания.

апрель

Утренняя гимнастика с использованием гимнастических палок для профилактики нарушений осанки (комплекс № 15,16).

Массаж лица (комплекс № 1, 2).

Артикуляционная гимнастика (комплекс № 4,5).

Кинезеологическая гимнастика (комплекс № 5,1).

Пальчиковая гимнастика («Ехали-ехали», «Ручки», «Крынка молока», «Гномик»).

Дыхательные упражнения («Трубач», «Паровозик», «Гуси летят», «Вырасти большой»).

Во время НОД физминутки для профилактики нарушений зрения («Филин», «Художники», «Метелки», «Жмурки»).

Контроль осанки.

Подбор мебели в соответствии с ростом ребенка.

Прогулка подвижные игры.

Индивидуальная работа.

Оздоровительная ходьба, бег.

После сна « просыпательная» гимнастика («Ветерок», «Понедельник»).

Ходьба по «Дорожкам здоровья» (профилактика плоскостопия).

Умывание прохладной водой.

Соблюдение графика проветривания.

Перспективный план

по организации работы направленной на сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей в старшей группе №18 на 2020 - 2021 учебный год

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В РЕЖИМЕ ДНЯ

Месяц	Виды технологий	Комплекс	Задачи
Сентябрь	Пальчиковая гимнастика	«Мы капусту рубим»	Развитие мелкой моторики
	Гимнастика для глаз	“Весёлая неделька”	проводится в целях предупреждения утомления глаз, для укрепления глазных мышц и снятия напряжения.
	Физкультминутки	«Золотая осень»	Повысить или удержать умственную работоспособность детей на занятиях (по счету, развитию речи и т. п.), обеспечить кратковременный активный отдых для дошкольников
	Арттерапия	«Рисование ладошками	Снижение

		осенних листьев»	импульсивности, тревоги, агрессии.
	Гимнастика пробуждения	Комплекс №1	Способствовать пробуждению после дневного сна. Предотвращать простудные заболевания. Укрепить дыхательный тракт. Воспитывать бережное отношение к своему телу. Дать заряд бодрости на вторую половину дня.
	Дыхательная гимнастика	«Трубач».	Развитие дыхательной мускулатуры
	Самомассаж	«Утка и кот» Массаж биологически активных зон для профилактики простудных заболеваний	Игровой самомассаж» является основой закаливания и оздоровления детского организма.
	Сказкотерапия	«Вежливая сказка». «Вини-Пух идёт в гости»	Она дает ребенку возможность эмоционально пережить последствия соблюдения и нарушения норм общественного поведения
	Пальчиковая игра	«Моя семья»	Развитие мелкой моторики
	Гимнастика для глаз	«Любопытная Варвара»	проводится в целях предупреждения утомления глаз, для укрепления глазных мышц и снятия напряжения.
	Физкультминутка	Мою руки	повысить или удержать умственную работоспособность детей на занятиях (по счету, развитию речи и т. п.), обеспечить кратковременный активный отдых для дошкольников
	Арттерапия	«Моя семья» Рисование с использованием различных средств выразительности	Снижение импульсивности, тревоги, агрессии.
	Гимнастика пробуждения	Комплекс №2	Способствовать пробуждению после дневного сна. Предотвращать

			простудные заболевания. Укрепить дыхательный тракт. Воспитывать бережное отношение к своему телу. Дать заряд бодрости на вторую половину дня
	Дыхательная гимнастика	Вырасти большой.	Развитие дыхательной мускулатуры
	Самомассаж	«Дождик» Массаж спины под песню Е. Поплянской	Игровой самомассаж» является основой закаливания и оздоровления детского организма.
	Сказкотерапия	«Добрые сказки». «Мешок яблок»	Приключения героев вводят ребенка в сложный мир взаимоотношений между ними, раскрывают перед детьми нравственный смысл их мотивов и поступков
Ноябрь	Пальчиковая гимнастика	«Посуда»	Развитие мелкой моторики
	Гимнастика для глаз	«Глазкам нужно отдохнуть»	проводится в целях предупреждения утомления глаз, для укрепления глазных мышц и снятия напряжения.
	Дыхательная гимнастика	Сердитый ежик	Развитие дыхательной мускулатуры, предупреждение простудных заболеваний
	Физкультминутки	Будем прыгать и скакать!	Предупреждение статического напряжения
	Арттерапия	Игры в песочнице «Город из песка».	Снижение импульсивности, тревоги, агрессии, развитие творческих навыков
	Гимнастика пробуждения	Комплекс № 3	Способствовать пробуждению после дневного сна. Предотвращать простудные заболевания. Укрепить дыхательный тракт. Воспитывать бережное отношение к своему телу. Дать заряд бодрости на вторую половину дня
	Самомассаж	Чтобы не зевать от скуки»	Игровой самомассаж» является основой

		Оздоровительный массаж всего тела: быстрые, частые хлопки на соответств. слова	закаливания и оздоровления детского организма
	Сказкотерапия	«Общительные сказки» «Варежка»	Общительные сказки помогут детям углубить интерес к социальному миру, расширить представления о микро- и макросоциальном окружении, познакомят с оптимальными формами поведения, помогут развить коммуникативные способности
	Пальчиковая гимнастика	«Новый год»	Развитие мелкой моторики
	Дыхательная гимнастика	«Подуем на плечо».	Развитие дыхательной мускулатуры, предупреждения простудных
	Гимнастика для глаз	, «Тренировка»	Предупреждение утомления и развития глазных мышц
	Гимнастика пробуждения	Комплекс № 4	Способствовать пробуждению после дневного сна. Предотвращать простудные заболевания. Укрепить дыхательный тракт. Воспитывать бережное отношение к своему телу. Дать заряд бодрости на вторую половину дня
	Самомассаж	«Белый мельник» Массаж лица для профилактики простудных заболеваний	Самомассаж является основой закаливания и оздоровления детского организма
	Арттерапия	Коллаж «Мы гуляем на прогулке».	Снижение импульсивности, тревоги, агрессии, развитие творческих навыков
	Сказкотерапия	«Родные сказки». «Когда зажигаются ёлки»	Развить у детей национальную гордость, чувство уважения к родителям, истории и культуре нашей Родины.
	Физкультминутки	А часы идут, идут.	Предупреждение статического напряжения

ь Январь	Пальчиковая гимнастика	«Зима»	Развитие мелкой моторики
	Дыхательная гимнастика	«Планета «Сат – Нам» - отзовись!» (йоговское дыхание).	Укрепление дыхательной мускулатуры, предупреждения простудных
	Гимнастика для глаз	«Снежинки»	Предупреждение утомления и развития глазных мышц
	Гимнастика пробуждения	Комплекс № 5	Способствовать пробуждению после дневного сна. Предотвращать простудные заболевания. Укрепить дыхательный тракт. Воспитывать бережное отношение к своему телу. Дать заряд бодрости на вторую половину дня
	Самомассаж	«Наши ножки» Массаж рефлекторных зон ног	Самомассаж является основой закаливания и оздоровления детского организма
	Арттерапия	Оригами «Синица»	Снижение импульсивности, тревоги, агрессии, развитие творческих навыков
	Сказкотерапия	«Волшебные сказки». «Волшебное кольцо»	Волшебные сказки помогают активизировать ресурсы и потенциал личности, дают возможность проявить потенциальные черты личности, нечто нереализованное, как бы материализуют мечту, в которой дети чувствуют себя защищёнными.
	Физкультминутки	Будем прыгать и скакать!	Предупреждение статического напряжения
.....	Пальчиковая гимнастика	«Наша Армия»	Развитие мелкой моторики
	Дыхательная гимнастика	«На турнике».	Укрепление дыхательной мускулатуры, предупреждения простудных
	Гимнастика для глаз	«Самолет»	Предупреждение утомления и развития глазных мышц
	Гимнастика пробуждения	Комплекс № 6	Способствовать

			дневного сна. Предотвращать простудные заболевания. Укрепить дыхательный тракт. Воспитывать бережное отношение к своему телу. Дать заряд бодрости на вторую половину дня
	Самомассаж	«Медведюшка » Гимнастика для ног (песня М. Красева «Медведюшка»)	Самомассаж является основой закаливания и оздоровления детского организма
	Арттерапия	Оригами «Кораблик»	Снижение импульсивности, тревоги, агрессии, развитие творческих навыков
	Сказкотерапия	«Красивые сказки». «Стойкий оловянный солдатик»	В поступках героев отражается духовный мир и красота душевная. Эти сказки помогут детям понять многогранность окружающего мира, развить эстетическое восприятие, пробудить творческие способности
	Физкультминутки	Девочки и мальчики.	Предупреждение статического напряжения
	Пальчиковая гимнастика	«Однажды хозяйка с базара пришла»	Развитие мелкой моторики
	Дыхательная гимнастика	«Гуси летят».	Укрепление дыхательной мускулатуры, предупреждения простудных
	Гимнастика для глаз	«Наши глазки» Гимнастика для глаз (по методике йогов).	Предупреждение утомления и развития глазных мышц
	Гимнастика пробуждения	Комплекс № 7	Способствовать пробуждению после дневного сна. Предотвращать простудные заболевания. Укрепить дыхательный тракт. Воспитывать бережное отношение к своему телу. Дать заряд бодрости на вторую половину дня
	Самомассаж	«Подарок маме»	Самомассаж является

		Массаж пальцев	основой закаливания и оздоровления детского организма
	Арттерапия	Рисование каплейкой.	Снижение импульсивности, тревоги, агрессии, развитие творческих навыков
	Сказкотерапия	«Семейные сказки». «Гуси-лебеди»	Эти сказки побуждают детей к проявлению сочувствия и сопереживая по собственному убеждению, развивать осознание причин детских ссор, поощрять проявления сочувствия и сопереживания к окружающим людям.
	Физкультминутки	Будем прыгать, как лягушка	Предупреждение статического напряжения
	Пальчиковая гимнастика	Игрушки	Развитие мелкой моторики
	Дыхательная гимнастика	«Дом маленький, дом большой».	Укрепление дыхательной мускулатуры, предупреждения простудных
	Гимнастика для глаз	«Липы» Гимнастика для глаз (все движения рук проследить взглядом, не поворачивая головы)	Предупреждение утомления и развития глазных мышц
	Гимнастика пробуждения	Комплекс № 8	Способствовать пробуждению после дневного сна. Предотвращать простудные заболевания. Укрепить дыхательный тракт. Воспитывать бережное отношение к своему телу. Дать заряд бодрости на вторую половину дня
	Самомассаж	«По таинственной дороге» Гимнастика для стоп	Самомассаж является основой закаливания и оздоровления детского организма
	Арттерапия	Коллаж - макет «Школьный двор»	Снижение импульсивности, тревоги, агрессии, развитие творческих

	Сказкотерапия	«Сказки о дружбе». «Цветик-семицветик»	Эти сказки также учат детей понимать эмоциональное и физическое состояние своего сверстника, поощрять стремление оказать помощь товарищу; формировать в сознании детей важность и значимость проявления сочувствия заболевшему товарищу; воспитывать доброе отношение детей друг к другу; способствуют формированию эмпатии (умение поставить себя на место персонажа), умению оценить ситуацию и поведение окружающих.
	Физкультминутки	«Буратино»	Предупреждение статического напряжения
	Пальчиковая гимнастика	Профессии	Развитие мелкой моторики
	Дыхательная гимнастика	«Косарь»	Укрепление дыхательной мускулатуры, предупреждения простудных
	Гимнастика для глаз	«Наши глазки» Дети выполняют гимнастику для глаз (по оздоровительной методике йогов)	Предупреждение утомления и развития глазных мышц
	Гимнастика пробуждения	Комплекс № 9	Способствовать пробуждению после дневного сна. Предотвращать простудные заболевания. Укрепить дыхательный тракт. Воспитывать бережное отношение к своему телу. Дать заряд бодрости на вторую половину дня
	Самомассаж	«Петух » Дети выполняют упражнения для мышц шеи	Самомассаж является основой закаливания и оздоровления детского организма
	Арттерапия	Выдувание из соломинки праздничного салюта	Снижение импульсивности, тревоги, агрессии,

			развитие творческих навыков
	Сказкотерапия	«Сказки о животных». «Лягушка-путешественница»	Привить ребёнку любовь к окружающему животному миру.
	Физкультминутки	«Грибок»	Предупреждение статического напряжения

Методические пособия:

1. «Безопасность: Учебное пособие по основам безопасности жизнедеятельности детей дошкольного возраста»/Авдеева Н.Н. и др. - СПб: «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2004.

1. Уроки Мойдодыра / Г. Зайцев. – СПб: Акцидент, 1997г.

2. «Воспитание культуры поведения у детей дошкольного возраста» / С.В.Петерина.- М.: «Просвещение», 1986.

4.«Азбука здоровья» / К.Люцис.- М., «Русское энциклопедическое товарищество», 2004.

7. «Здоровьесберегающие технологии в ДОУ» / Л.В.Гаврючина.- М.

«Сфера», 2007. 8. Уроки этикета / С.А. Насонкина. – СПб: Акцидент, 1996.

9. Разговор о правильном питании / М.М. Безруких, Т.А. Филиппова. – М.: Олма-Пресс, 2000.

10. Как воспитать здорового ребенка / В.Г. Алямовская. – М.: linka-press,