

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
центр развития ребенка – детский сад № 44  
«Серебряное копытце»



Согласовано  
на педагогическом совете  
Протокол от «20» июня 2019г. № 1

Утверждено  
И.О. заведующего МАДОУ №44  
Трофимовой М.М.  
Приказ «20» июня 2019г. № 1



С учетом мнения Совета родителей  
МАДОУ №44  
Протокол от «9» июня 2019г. № 1

**ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
«СОЛНЫШКО ТВОЕГО ЗДОРОВЬЯ»  
С ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА 6-7 лет  
(ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА)**



Разработчики:  
Воспитатель Верховых С.В., в.кв.к.,  
Воспитатель Виноградова О.В., в.кв.к.  
Группа №2 «Жемчужный город»

г. Сухой Лог, 2019г.



## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Современная социально-экономическая ситуация в стране убедительно показала, что в последнее десятилетие отчетливо наблюдаются тенденции к ухудшению здоровья и физического развития детей. Формирование здорового поколения – одна из главных стратегических задач развития страны. Это регламентируется и обеспечивается рядом нормативно-правовых документов: Законами РФ: «Об образовании», «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения РФ», Указом президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения в РФ», «Конвенцией о правах ребенка» и т.д.

Согласно исследованиям специалистов 60% болезней взрослых заложены в детстве. Каждый четвертый ребенок дошкольного возраста болеет в течение года более четырех раз, 25-30% детей, приходящих в первый класс, имеют разные отклонения в состоянии здоровья (данные Т.Я. Чертюк, М.Н. Беловой, Б.Н. Капустян и др.).

Наши возможности каким-то образом, повлиять на сложившуюся ситуацию и социальное положение родителей, минимальны.

Реально оказать влияние на здоровье в условиях ДОО можно лишь через создание условий для сохранения, укрепления и развития здоровья детей, а также пропагандируя и внедряя здоровый образ жизни среди родителей воспитанников.

Комплексный подход в воспитании здорового ребенка – дошкольника, включающий различные компоненты его физического, психического и социально-нравственного здоровья – в совокупности объединен в понятие «полноценное здоровье».

Создание оздоровительной программы обусловлено всевозрастающими требованиями к дифференцированному подходу к оздоровлению и физическому развитию детей дошкольного возраста, с учетом особенностей психофизического развития и возможностей воспитанников, а также природно-климатических условий.

Программа «Солнышко твоего здоровья» разработана на основе ФГОС ДО, ФОП ДО, ОП ДО, рабочей программы по реализации образовательной программы совместной деятельности педагога с детьми дошкольного возраста 6-7 лет (подготовительная группа), СанПиНов, инструкций по охране жизни и здоровья детей.

Формирование здорового образа жизни должно начинаться уже в детском саду. Главным препятствием является отсутствие у детей осознанного отношения к своему здоровью. Поэтому всё большее значение приобретает вопрос, посвященный изучению организма человека, обеспечению безопасности его жизни. Не исключая этих подходов, мы считаем, что главное - помочь малышам выработать собственные жизненные ориентиры в выборе здорового образа жизни, научить оценивать свои физические возможности, видеть перспективы их развития, осознать ответственность за свое здоровье.

В нашей группе наблюдается рост простудных заболеваний в осенний и весенний периоды. Это обусловлено климатическими условиями, резкими перепадами температуры, организм ребенка не успевает адаптироваться к погодным условиям. А также неадекватной реакцией родителей, которые не долечивают детей до конца, тем самым побуждают повторные заболевания.

**Цель оздоровительной программы:** создание условий, способствующих укреплению и сохранению здоровья детей, формирование у родителей, педагогов, воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

**Задачи:**

1. Формировать поведенческие навыки у детей.
2. Повышать уровень психического и социального здоровья детей.
3. Познакомить со строением своего организма, умением определять свои состояния и ощущения.
4. Прививать культурно-гигиенические навыки у детей.
5. Воспитывать в родителях потребность в здоровом образе жизни, как показатели общечеловеческой культуры.

Программа разработана в результате работы с детьми и родителями на основе диагностирования, поисков и размышлений. При разработке её мы руководствовались принципами:

1. **Научности** – подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками;

2. **Активности и сознательности** – участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей;

3. **Доступности** – использование здоровьесберегающих технологий в соответствии с возрастными возможностями;

4. **Комплексности и интегративности** – решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса и всех видов деятельности;

5. **Преемственности** – обеспечивает преемственность образования детей на разных возрастных этапах. Предполагает достижение согласованности в подходах к воспитанию и обучению ребенка в образовательном учреждении и семье;

6. **Сезонности** – использование местных условий для реализации содержания программы, связанной с ознакомлением детей с природой;

**7. Систематичности** (реализация оздоровительных, профилактических мероприятий постоянно, систематично, а не от случая к случаю);

**8. 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.

Программа «Солнышко твоего здоровья» рассчитана на все возрастные группы детей с 2 до 7 лет на период с 2019 – 2025 годы.

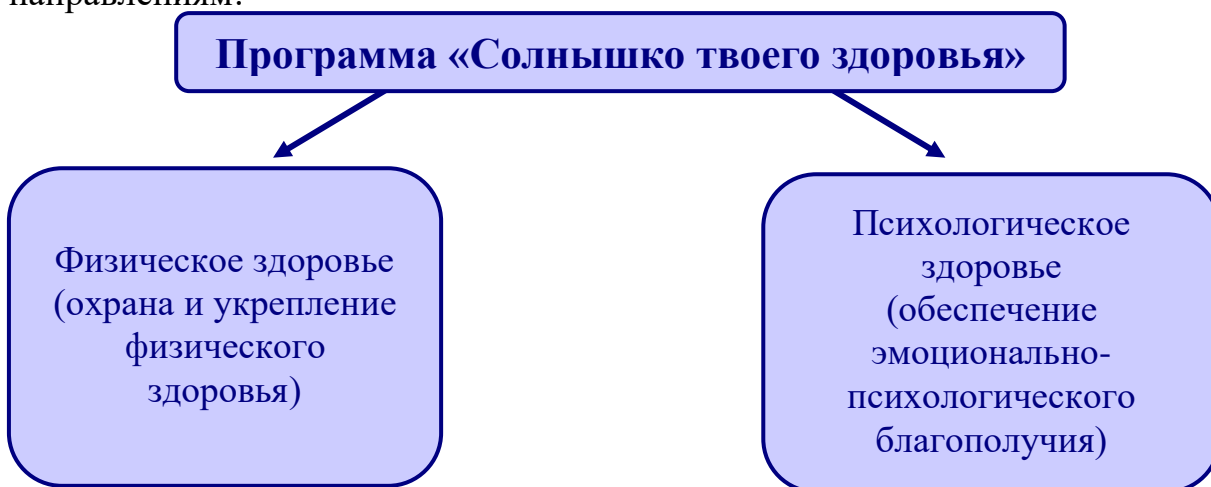
Программа строится на основе диагностики, которую проводят педагоги, медицинские работники, инструктор по физическому воспитанию.

**Планируемый результат:** мы предполагаем, если создать необходимые условия, способствующие укреплению и сохранению здоровья детей, сформировать у родителей, педагогов, воспитанников ответственность в деле сохранения собственного здоровья, то произойдет осознанное отношение к понятию «здоровье», снизится уровень заболеваемости.



## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ





Нами разработана система оздоровительной работы по следующим направлениям:



### ***Физическое здоровье***

***Цель:*** Повышение уровня физического здоровья детей дошкольного возраста в группе и в семье.

#### ***Задачи:***

-  укреплять здоровье детей;
-  воспитывать потребность в здоровом образе жизни;
-  организовать специальную коррекционно-воспитательную работу с учетом индивидуальных особенностей детей;
-  воспитывать культурно-гигиенические навыки в режимных моментах.

#### ***Принципы построения раздела «Физическое здоровье»***

***Единство физического и психического здоровья и эмоционального благополучия ребенка.*** Пути достижения физического и психического здоровья ребенка не сводятся к узкопедагогическим средствам физического воспитания и медицинским мероприятиям. Они пронизывают всю организацию жизни детей в группе, организацию предметной и социальной среды, режима и разных видов детской деятельности, учета возрастных и индивидуальных особенностей.

***Принцип рационального сочетания интеллектуальных нагрузок, организованной двигательной деятельности и целесообразного двигательного режима.*** На улучшение здоровья детей, их благоприятное физическое развитие влияет весь уклад жизни, то есть полная реализация следующей триады: оптимальная индивидуальная двигательная активность с преобладанием циклических упражнений, достаточная индивидуальная умственная нагрузка и преобладание положительных эмоциональных впечатлений.

***Принцип индивидуального подхода, способствующий успешному поиску адекватных медико-педагогических методов и приемов.*** На основе анализа проводимой работы по укреплению здоровья детей по всем основным

показателям необходимо определять направления работы в целом и по каждой возрастной группе. Необходимо своевременно корректировать содержание медико-педагогических приемов с учетом индивидуальных особенностей ребенка, применение психолого-педагогических приемов, направленных на купирование и предупреждение нежелательных аффективных проявлений.

**Принцип естественной двигательной активности с учетом региональных и климатических условий.** Ежедневная НОД физической культурой, игры и развлечения на воздухе, проводимые с учетом экологической обстановки.

### **Психологическое здоровье**

**Цель:** Создание комплекса психогигиенических и психопрофилактических средств и методов.

**Задачи:**

- ✚ создать в группе атмосферу психологической защищенности;
- ✚ способствовать ограждению ребенка от стрессовых ситуаций, повысить его уверенность;
- ✚ способствовать благоприятному взаимодействию ребенка с окружающими.

### **Принципы построения раздела «Психическое здоровье»**

**Принцип сохранения и улучшения нервно-психического здоровья с помощью психолого-педагогических средств.** Психолого-педагогические средства направлены на развитие ребенка и коррекцию его негативных индивидуальных особенностей в условиях группы. Коррекционно-развивающие мероприятия и вспомогательные средства общения направлены на:

- ✚ формирование навыков общения;
- ✚ гармонизацию отношений ребенка в семье и со сверстниками;
- ✚ коррекцию некоторых личностных свойств, которые препятствуют общению, либо изменение проявления этих свойств так, чтобы они не влияли негативно на процесс общения.

**Принцип учета общих закономерностей разностороннего развития детей дошкольного возраста и сензитивных периодов в развитии психических процессов.** Каждый ребенок обладает только одному ему присущими особенностями познавательной деятельности, эмоциональной жизни, воли, характера, каждый ребенок требует индивидуального подхода, опираясь на сензитивность данного этапа развития ребенка.

**Принцип реализации деятельностного подхода к воспитанию,** то есть проведение всех видов воспитательной работы – образовательной и коррекционной в русле основных видов детской деятельности. С целью формирования, закрепления знаний об отдельных признаках, свойствах и отношениях объектов реальной действительности проводятся специальные дидактические игры, используются специальные коррекционные упражнения (игровые варианты психотерапии, суггестивные – основанные на внушении, тренировочные, разъясняющие).

Стимуляция психической и двигательной активности детей осуществляется в различных видах детской деятельности (бытовой, игровой, изобразительной, трудовой).

Применение указанных принципов и разработанного на их основе комплекса оздоровительно-коррекционной работы обеспечит выполнение главных задач по укреплению физического и психического здоровья детей.

**Программа включает в себя формы и методы оздоровления детей.**

№	Формы и методы	Содержание
1.	Обеспечение здорового ритма жизни	<ul style="list-style-type: none"> <li>- щадящий режим (адаптационный период);</li> <li>- гибкий режим;</li> <li>- организация здорового и положительного психоэмоционального микроклимата группы;</li> <li>- индивидуальный режим пробуждения после дневного сна;</li> <li>- оснащение (спортивным инвентарем, оборудованием, наличие спортивного уголка в группе)</li> </ul>
2.	Внедрение технологий создания здоровьесберегающей среды в группе	<ul style="list-style-type: none"> <li>- рациональный режим дня, построенный с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей, физической и умственной работоспособности;</li> <li>- оптимальный двигательный режим;</li> <li>- обеспечение благоприятной гигиенической обстановки;</li> <li>- преобладание положительных эмоций у детей;</li> <li>- использование психолого-педагогических приемов, направленных на предупреждение нежелательных аффективных проявлений у детей</li> </ul>
3.	Разработка образовательных технологий	<ul style="list-style-type: none"> <li>- НОД, беседы, игры, игровые упражнения, художественная литература, просмотры видеофильмов, направленные на формирование у детей ценности здоровья и здорового образа жизни;</li> <li>- приемы выполнения упражнений, самомассажа, гимнастики для глаз, дыхательных упражнений, закаливающих процедур;</li> <li>- НОД, направленная на формирование представлений о строении своего тела и отдельных систем и органов;</li> <li>- формирование представлений о многообразии физических и спортивных упражнений, назначении и способах использования движений, их практической значимости;</li> <li>- приемы, направленные на активную роль ребенка в укреплении своего здоровья в разных формах</li> </ul>

		<p>познавательной и двигательной деятельности (НОД по ознакомлению с окружающим, дидактические игры с включением активных действий, подвижные игры, сюжетно-ролевые игры с включением динамического компонента);</p> <p>- приемы самоконтроля и саморегуляции в процессе разных форм двигательной активности (игровые упражнения, дыхательная гимнастика, релаксационные упражнения)</p>
4.	Физические упражнения	<ul style="list-style-type: none"> <li>- утренняя гимнастика;</li> <li>- физкультурные НОД;</li> <li>- физкультурно-оздоровительная работа;</li> <li>- познавательные НОД;</li> <li>- двигательная активность на прогулке;</li> <li>- физкультура на улице;</li> <li>- подвижные игры;</li> <li>- корригирующая и профилактическая гимнастика (дыхательная, звуковая, улучшение осанки, плоскостопие, зрение)</li> <li>- гимнастика после сна;</li> <li>- спортивные игры;</li> <li>- занятия спортивно-ритмической гимнастикой;</li> <li>- терренкур (дозированная ходьба);</li> <li>- пешие прогулки, мини-туризм;</li> <li>- физкультурные досуги, забавы, игры;</li> <li>- кружок оздоровительной направленности «Школа мяча».</li> </ul>
5.	Гигиенические и водные процедуры	<ul style="list-style-type: none"> <li>- умывание;</li> <li>- мытье рук;</li> <li>- игры с водой;</li> <li>- обеспечение чистоты среды</li> </ul>
6.	Свето-воздушные ванны	<ul style="list-style-type: none"> <li>- проветривание группы (в том числе сквозное);</li> <li>- сон при открытых фрамугах (в теплое время года);</li> <li>- прогулки на свежем воздухе;</li> <li>- обеспечение температурного режима и чистоты воздуха</li> </ul>
7.	Активный отдых	<ul style="list-style-type: none"> <li>- развлечения и праздники;</li> <li>- игры – забавы;</li> <li>- дни здоровья;</li> <li>- мини – туризм</li> </ul>
8.	Организация рационального питания	<ul style="list-style-type: none"> <li>- учет индивидуальных особенностей и вкусовых пристрастий детей (аллергия, хронические заболевания, ожирение)</li> <li>- введение овощей и фруктов в обед и полдник;</li> <li>- С-витаминизация питания;</li> </ul>



		- питьевой режим
9.	Свето- и цветотерапия	- обеспечение светового режима; - цветное и световое сопровождение среды и образовательного процесса
10.	Музтерапия	- музыкальное сопровождение режимных моментов; - праздники, развлечения; - музтеатральная деятельность; - хоровое пение
11.	Аутотренинг и психогимнастика	- игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы; - релаксация; - элементы психогимнастики; - коррекция поведения
12.	Закаливающие мероприятия: - в повседневной жизни	- утренний прием на свежем воздухе; - утренняя гимнастика (разные формы: оздоровительный бег, ОРУ, игры); - облегченная форма одежды; - ходьба босиком в спальне до и после сна; - сон с доступом воздуха (+19 <sup>0</sup> С...+17 <sup>0</sup> С); - солнечные ванны (в летнее время);
	- специально организованное	- игровой массаж; - дыхательная гимнастика; - «босоножье»
13.	Диагностика уровня физического развития, состояния здоровья, физической подготовленности	- диагностика уровня физического развития; - диспансеризация детей детской поликлиникой; - диагностика физической подготовленности; - диагностика развития ребенка
14.	Пропаганда ЗОЖ	- эколого-валеологические НОД, игры, праздники; - курс лекций и бесед; - спецзанятия (ОБЖ)



### Программа закаливания (ежедневные мероприятия)

Средство	Условия проведения	Время сеанса	Периодичность
Проветривание Помещений	Каждые 1,5-2 часа Ниже 0С°	15-20 мин. 15-20 мин.	Не реже чем раз в 3 часа Утром и вечером
Прогулки на улице в удобной одежде	При температуре воздуха ниже -15С° и скорости ветра более 7 м/с  Ниже -15С°, ветер более 15м/с  Ниже -20С°, ветер более 15 м/с	продолжительность прогулки сокращается не проводится для детей до 4 лет не проводится для детей 5-7 лет	Ежедневно, 3-4 часа 2 раза в день: в 1 половину – до обеда и во 2 половину – после дневного сна или перед уходом детей домой
Самомассаж рук и ног	Утром перед гимнастикой	5-7 мин.	Ежедневно
Утренняя гимнастика	Утром перед водными процедурами	7-10 мин.	Ежедневно
Мытье рук и лица холодной водой из крана	В любое время	1-2 мин.	Ежедневно
Ходьба босиком в помещении	Начинать в летние месяцы	Постоянно	Ежедневно
Ходьба босиком на улице	В летнее время	15-20 мин.	Ежедневно
Утренний прием на свежем воздухе	В любое время года до Ниже -15С°, ветер более 15м/с	Постоянно Проводится в группе для детей до 4 лет	Ежедневно

	Ниже -20С°, ветер более 15 м/с	Проводится в группе для детей 5-7 лет	
Сон с доступом воздуха	В теплое время года, избегая сквозняка	1,5 – 2 часа	Ежедневно
Солнечные ванны	В летнее, весеннее время	Постоянно	Ежедневно
Игры с водой	В летнее время (теплая вода + теплый воздух)	До 30 мин.	Ежедневно в летний период

### Еженедельные мероприятия

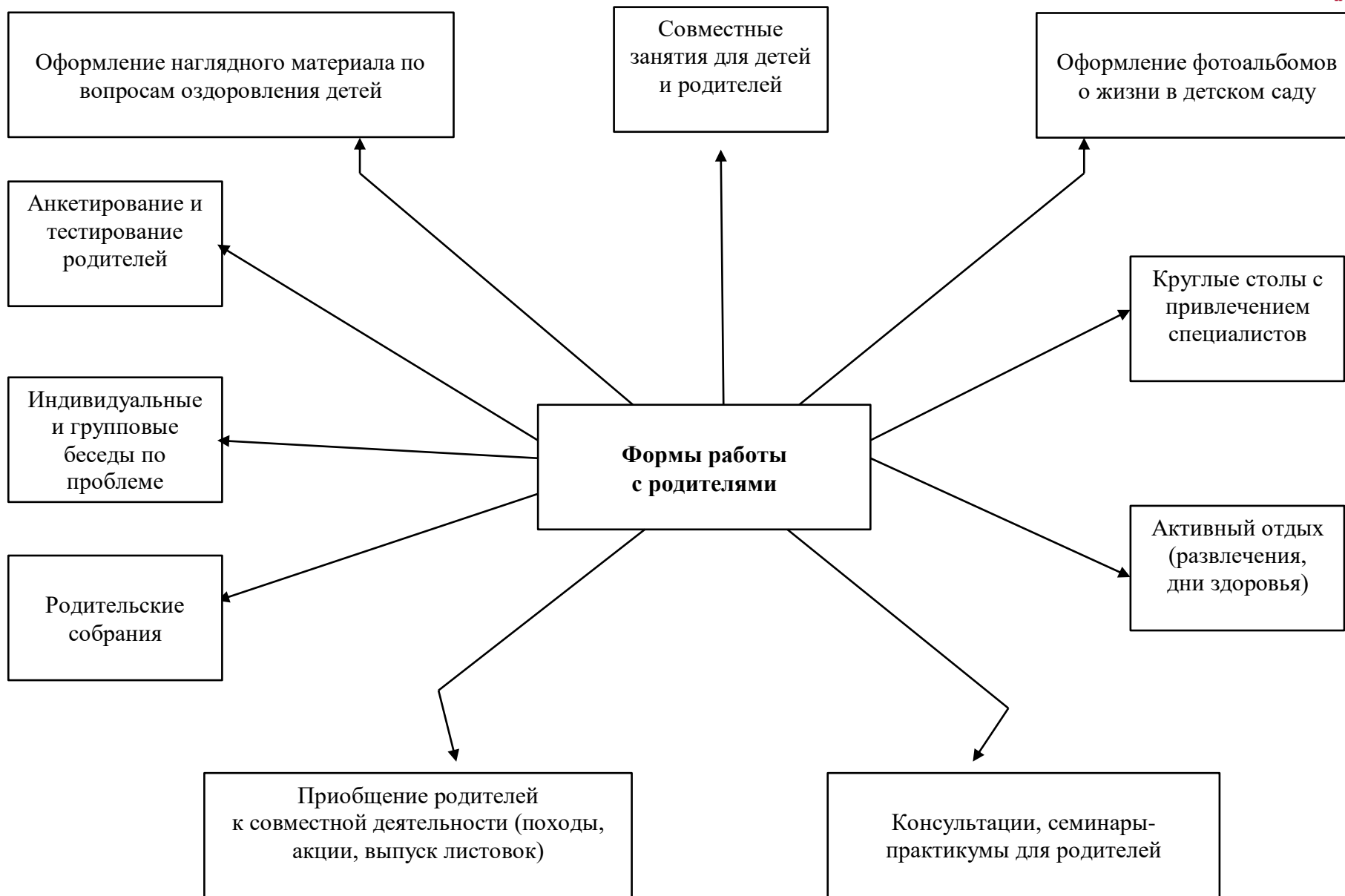
Средство	Условия проведения	Время сеанса	Периодичность
Физкультурные НОД	По программе группы	Мл.гр. – 15 мин. Ср.гр. – 20 мин. Ст.гр. – 25 мин. Подг.гр. – 30 мин.	2 раза в зале 1 раз на улице
Занятия физическими упражнениями и игры на открытом воздухе	В любое время года	1,5 – 2 часа	Ежедневно
Спортивный досуг	В любое время года	40 – 60 минут	1 раз в месяц

### «Босоножье»

Группа	Виды ходьбы и дозировка			
	Теплый период	Время	Холодный период	Время
Младшая группа	Ходьба и бег по теплomu песку, траве.	5 – 45 мин.	Ходьба по коррекционным дорожкам босиком.	5 – 30 мин.

Средняя группа	Ходьба и бег по сухому и мокрому песку, асфальту.	5 – 60 мин.	Ходьба по коррекционным дорожкам босиком, солевые дорожки.	5 – 30 мин.
Старшая группа	Ходьба и бег по различным видам дорожек и почвы.	5 – 90 мин.	Ходьба по коррекционным дорожкам босиком.	5- 30 мин.
Подготовительная группа	Ходьба и бег по различным видам почвы.	от 5 мин. и неограниченно	Ходьба по коррекционным дорожкам босиком.	5 – 30 мин.

## Формы работы с родителями:





## РАБОТА С ПЕДАГОГАМИ

<b>Формы работы</b>	<b>Ответственные</b>
Оказание консультативной помощи всем участникам образовательного процесса, родителям воспитанников по вопросам сохранения здоровья и профилактических мероприятий для дошкольников	Старший воспитатель, инструктор ФИЗО, педагоги, медицинский персонал
Открытые занятия	Старший воспитатель, педагоги
Взаимопосещения	Старший воспитатель, педагоги
Открытые просмотры и показы с использованием оздоравливающих технологий	Педагоги, инструктор ФИЗО
Подбор методического материала (картотеки игр, динамических пауз, минуток здоровья и т.д.)	Старший воспитатель, педагоги
Профилактика "эмоционального выгорания" педагогов	Педагог - психолог
Создание условий и необходимой материально-технической базы	Заведующий МКДОУ, заместитель заведующей по АХЧ
Повышение квалификации педагогических и медицинских работников	Старший воспитатель, заведующий
Анализ результатов работы	Старший воспитатель, заведующий, педагоги

## ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ.



№	Содержание работы	Сроки	Ответственные
1.	1) Воздушные ванны после сна и во время физкультурных занятий во всех группах. 2) Обливание ног в ср., ст., и подг. группах;	Ежедневно	Руководитель физического воспитания, воспитатели Воспитатели, помощники воспитателей
2.	Сон при температуре воздуха в спальне 14-16 градусов, включение аромалампы	Ежедневно	Фельдшер, воспитатели
3.	Проведение корригирующей гимнастики, лежа в постели после сна для дыхательной и пищеварительной системы (средняя, старшая, подготовительная группы).	Ежедневно	Воспитатели
4.	Проведение точечного массажа (старшая, подготовительная группа)	Ежедневно	Воспитатели
5.	Проведение дыхательной гимнастики с целью повышения сопротивляемости организма и нормализации дыхания (во всех группах).	Ежедневно	Воспитатели, помощники воспитателей
6.	Ходьба по доске с ребристой поверхностью и дорожкам нестандартного типа с целью закаливания и профилактики плоскостопия (во всех группах).	Ежедневно	Воспитатели, помощники воспитателей
7.	Игры с водой с целью закаливания (во всех группах).	2 раза в неделю	Воспитатели
8.	Воздушные ванны при смене одежды перед прогулкой, перед сном, перед физкультурным занятием (во всех группах).	Ежедневно	Воспитатели, помощники воспитателей
9.	Индивидуальная работа по развитию двигательных навыков детей	Ежедневно	Воспитатели
10.	Реабилитация детей после острых пневмоний и бронхитов.	По показаниям	Старшая медсестра, фельдшер
11.	Интерферренпрофилактика часто болеющих детей.	По показаниям	Фельдшер
12.	Осмотр всех детей узкими специалистами (отоларинголог, невропатолог, ортопед, окулист) для раннего выявления заболеваний.	1 раз в год детей с 3-х лет	Фельдшер

13.	Полоскание полости рта охлажденной кипяченой водой после приема пищи	Постоянно	Воспитатели, помощники воспитателей
14.	Чистка зубов зубной пастой детей средней, старших и подготовительной групп	Ежедневно после завтрака	Воспитатели, помощники воспитателей
15.	Маркировка мебели согласно СанПиНу	В течение года	Воспитатели, старшая медсестра
<b><u>Физиотерапевтические мероприятия</u></b>			
1.	Проведение общеукрепляющей терапии, настойка женьшеня и экстракт элеутерракок.	Весна, осень	Старшая медсестра, фельдшер
2.	Лечебное полоскание горла: - противовоспалительными травами (шалфей, эвкалипт, ромашка)	Ноябрь-апрель	Старшая медсестра, фельдшер, воспитатели





## Календарно-тематический план по направлению «Физическое здоровье» в группе раннего возраста

<b>Период</b>	<b>Собственно образовательная деятельность</b>
<b>Сентябрь</b>	<b>Познавательное развитие. Тема «Наша группа».</b>  <b>Задачи:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>– познакомить детей с групповой комнатой (раздевалка, групповая, умывальная); их предназначением;</li><li>– учить детей ориентироваться в групповом пространстве;</li><li>– развивать чувство любви и гордости за свою группу;</li><li>– побуждать детей бережно относиться к своей одежде;</li><li>– познакомить со схемами алгоритмов действия в раздевалке, в умывальной комнате.</li></ul>
<b>Октябрь</b>	<b>Познавательное развитие. Тема «Доброе утро, расчёска!»</b> <b>Цель:</b> формирование навыков пользования расчёской и ухода за ней.
<b>Ноябрь</b>	<b>Познавательное развитие. Тема «Как мы кормим Хрюшу и Степашку»</b> <b>Цель:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>– формировать умение сервировать стол, умение действовать по алгоритму;</li><li>– воспитывать культуру поведения за столом.</li></ul>
<b>Декабрь</b>	<b>Познавательное развитие. Тема «Умывание каждый день»</b> <b>Цель:</b> закрепить навыки детей в умывании, в знании предметов туалета и их назначении; <ul style="list-style-type: none"><li>– воспитывать культурно-гигиенические навыки, желание всегда быть красивым, чистым, аккуратным, уважительно относиться к своему телу.</li></ul>
<b>Январь</b>	<b>Познавательное развитие. Тема «Купаться любят все»</b> <b>Цель:</b> вызвать интерес к выполнению к.г.н., побуждать детей к постоянному их соблюдению.
<b>Февраль</b>	<b>Познавательное развитие. Тема «Приглашаем куклу на чай»</b> <b>Цель:</b> формировать умение элементарно сервировать стол, навыки поведения за столом.
<b>Март</b>	<b>Познавательное развитие. Тема «Вместе с куклой на прогулку»</b> <b>Цель:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>– закрепить выполнение алгоритма одевания одежды;</li><li>– формировать потребность в соблюдении опрятности в саду и на улице.</li></ul>
<b>Апрель</b>	<b>Познавательное развитие. Тема «Баю-баюшки-баю, куклу спать я уложу...»</b> <b>Цель:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>– развивать умения свободно пользоваться предметами постельного белья, применять их по назначению, называть правильно;</li><li>– формировать потребность в соблюдении правил личной гигиены перед сном (умывание, аккуратно складывать одежду).</li></ul>
<b>Май</b>	<b>Познавательное развитие. Тема «Водичка, водичка...».</b>  <b>Цель:</b> закрепить уже имеющиеся у детей культурно-гигиенические навыки.



**Тематическое планирование в разных возрастных группах  
по направлению эмоционально-психологическое благополучие**

**Вторая младшая группа**

<b>Тема</b>	<b>Задачи</b>	<b>Содержание</b>
1. Восприятие мира.	Познакомить детей с органами чувств (глаза, уши, нос, руки, ноги).	Научить называть органы чувств в игровой и стихотворной форме. Использование потешек «Ножки, ножки», «Большие ноги шли по дороге». Д/и «Что есть у игрушки», «Что делает девочка», «Купаем куклу», «Укладываем спать». Рассматривание детских фотографий.
2. Общение с животными и растениями.	Расширить представление детей о животных и растениях, о взаимодействии человека с природой.	Рассматривание живого объекта или картины с изображением животного, растения. Д/и «Назови что это». Упражнения имитационного характера «Покажи кошку», «Скажи как собака», «Живая игрушка». Тренинговые упражнения «Пожалей собачку», «Подарок». П/и «Лошадки», «Птички и котята».
3. Язык чувств. Язык жестов и движений.	Познакомить с основными мимическими движениями (весело, грустно). Научить различать настроение человека по мимике.	Рассматривание портрета с определением настроения по мимике лица. Д/и «Две маски», «Пиктограмма». Этюды: «Грустный клоун, веселый клоун».
4. Как я понимаю то что помню.	Развивать зрительную, слуховую, тактильную память.	Д/и: «Волшебный мешочек», «Что исчезло», «Слушай и повторяй», «5 картинок», «5 слов».
5. Это я.	Помочь ребенку определиться в предметном мире, осознать свое тело, ограничить себя как единицу мира.	Д/и «Зеркало», «Что есть у куклы». Упражнение «Покажи свой нос, глаза и т.д.». П/и «Найди своё место».
6. Моё настроение.	Повысить общий эмоциональный фон и улучшить психологический микроклимат в	Создание панно настроения в группе. Беседа на темы: «Когда тебе весело», «Когда тебе грустно». Чтение художественной литературы.

	группе. Развивать чувство собственной значимости.	
7. Разговор взглядов (умение общаться)	Познакомить со способами построения процесса коммуникации. Формировать умение слушать и слышать другого.	Д/и «Клубочек», «Угадай-ка», «Пугало», «Подарок», «Комплименты».
8. Семья.	Показать ребенку взрослый мир, его доброту, гуманное отношение друг к другу, научить вступать в контакт со взрослыми, формировать чувство семьи.	Беседа «Моя семья». Рассматривание семейных фотографий. Сюжетно-ролевые игры: «Семья», «Чаепитие», «Дочки-матери». Этюды: «Дружная семья», «Заговор». Совместное с родителями выполнение заданий.
9. В магазине.	Дать знания о правилах поведения в магазине.	Беседа на тему «Магазин». Сюжетно-ролевая игра «Магазин». Чтение художественной литературы по теме.
10. На улице.	Познакомить с транспортом. Дать знания о правилах поведения в транспорте.	Дидактическая игра «Назови, что это». Сюжетно-ролевая игра «Поездка на дачу».
11. Что такое хорошо и что такое плохо.	Формировать представления о хороших и плохих поступках.	Чтение художественной литературы. Беседа на тему «Хорошие и плохие герои сказок». Этюды: «Злая Баба Яга», «Добрая царевна».
12. Умей расслабиться.	Познакомить с приемами расслабления.	Этюды: «Кулачки», «Загораем», «Каждый спит».
13. Будь внимателен.	Развитие внимания.	Дидактические игры «Что изменилось», «Съедобное — несъедобное», «Сделай так же», «Рыболов».

14. Хозяин своего «я»	Формирование умения управлять своим поведением.	Беседа на тему «Как поступить».
15. Волшебные слова.	Познакомить с правилами поведения и общения.	Беседа на тему «Будь вежливым», дидактические игры: «День рождения», «Моя семья».
16. Поведение за столом.	Познакомить с правилами поведения за столом.	Сюжетно-ролевые игры: «День рождения», «Моя семья».
17. Мальчик и девочка.	Формировать представления о принадлежности к определенному полу.	Рассматривание одежды для девочек и мальчиков. Дидактические игры: «Кто это?», «Узнай по голосу».

### Средняя группа

Тема	Задачи	Содержание
1. Восприятие мира.	Продолжать работу по формированию представлений о своем теле.	Д/и «Покажи и назови», «Узнай по голосу». Беседа на тему «Волшебные помощники».
2. Мудрость природы.	Продолжать знакомить детей с живой природой.	Рассматривание картины из серии «Домашние животные», «Дикие животные». П/и «У медведя во бору», «Лохматый пёс». Упражнения имитационного характера. Наблюдение в уголке природы.
3. Язык чувств. Язык жестов и движений	Продолжать знакомить детей с основными мимическими движениями. Показать взаимосвязь чувств с мимическими движениями.	Работа с карточками «Пиктограмма». Упражнения на развитие мимических движений.
4. Как я понимаю то, что помню.	Способствовать развитию памяти.	Д/и: «10 картинок», «Слова», «Что исчезло», «Запомни порядок».
5. Это я.	Создать условия для тренировки психических функций ребенка в двигательной, эмоциональной, коммуникативной сфере.	Психотехника: «Игры гномов», «Магазин игрушек», «Баба Яга».
6. Мир моих фантазий.	Развивать воображение и творческую активность.	Отгадывание загадок. Д/и «На что похоже», «Бывает, не бывает». Задание «Волшебные кляксы».
7. Моё настроение.	Развивать навык саморефлексии.	Рисование на темы «Весёлый праздник», «Мне грустно».
8. Разговор взглядов.	Формировать коммуникативные умения.	П/и «Паровозик с клоунами», «Смелые мышки», «Кто за кем». Театрализованные игры «Три поросенка», «Брыкаются лошадки».

9. Мой друг.	Воспитывать чувство дружбы, взаимопомощи.	Беседа «Мой друг». Д/и «Фотографии друзей», «Выставка портретов друзей».
10. Мой день рождения.	Формировать навыки гостеприимства.	Беседа «Мой день рождения». Д/и «Подарок». Рисование на тему «Открытка другу».
11. Мы смеёмся.	Развивать умение видеть смешное.	Словесная игра «Отгадывание небылиц». Чтение художественной литературы юмористического характера. Составление детьми рассказа «Весёлый случай».
12. Уроки мудрости.	Продолжать формировать знания о правилах поведения и общения со взрослыми, учить вступать с ними в контакт.	Рисование на тему «Моя семья». С/р игра «Моя семья», «Чаепитие», «Приём гостей». Этюды «Дружная семья», «Заговор».
13. В магазине.	Закрепить умение вести себя в магазине.	С/р игра «Магазин». Лепка, рисование на тему «Продукты». Экскурсия в магазин.
14. На улице.	Продолжать знакомить с транспортом. Формировать знания о правилах поведения в транспорте.	Д/и «Четвёртый лишний», «Назови одним словом». П/и «Воробушек и автомобили». С/р игра «Поездка на автобусе». Рисование транспорта.
15. Что такое хорошо.	Формировать представления о хороших и плохих поступках, развивать навыки эффективного поведения.	Музыкальная игра «Театр масок». Этюды «Добрый клоун», «Злюка», «Эгоист».
16. Конфликт.	Формировать умение разрешать конфликтные ситуации.	Терапевтические упражнения «Воробьиная семья», «Пчёлка», «Кошки», «Капризная лошадка».
17. Умей расслабиться.	Развивать навыки расслабления.	Этюды «Кулачки», «Олени», «Штанга», «Каждый спит», «Пружинки», «Дождик».
18. Будь внимателен.	Развивать внимание.	Д/и «Какого цвета не стало», «Тишина», «Найди такую же форму», «Телефон», «Незнайкины небылицы».

19. Хозяин своего «Я».	Развивать произвольность поведения.	Словесные игры «Лисонька где ты?». П/и Смелые мышки». «Лохматый пёс».
20. Культура общения.	Формировать знания о правилах поведения в различных ситуациях.	С/р игры «Чаепитие», «В театре», «В магазине», «День рождения».
21. Девочка и мальчик.	Формировать представления о различие и сходстве полов.	Д/и «Узнай по голосу, по описанию». П/и «Зеркало». Тематическое рисование.

### Старшая, подготовительная группы

Тема	Задачи	Содержание
1. Восприятие мира.	Закрепить знания об органах чувств, их значение в процессе коммуникации.	Рассматривание фотографий с описание внешнего облика. П/и «Построй в ряд».
2. Знакомство с животными и растениями.	Научить ребенка видеть взаимосвязь между человеком и природой. Воспитывать любовь ко всему живому.	Беседа «Человек и природа». Рассказы детей о любимых животных, растениях. Интеллектуальные игры «Веселый зоопарк», «Угадай кто это».
3. Язык чувств. Язык жестов и движений.	Формировать умения и навыки практического владения выразительными движениями (мимика, пантомимика). Развивать способность понимать собственное, чужое эмоциональное состояние по мимике, пантомимике и уметь передать свои чувства другому доступными средствами.	Этюды на развитие выразительности жеста, эмоциональных состояний, изучение поз, походки, мимике. Игры на распознавание и передачу эмоциональных состояний по мимике: «Угадай и собери», «Назови и покажи», «Глаза в глаза», «Кто лучше».
4. Как я понимаю то, что помню.	Провести диагностику всех видов памяти у ребенка.	Диагностика развития памяти с учетом возраста. Групповые задания, игры, упражнения на развитие памяти: «Дощечки», «Пиктограмма», «10 картинок», «10 слов».
5. Это я.	Способствовать гармонизации образа «Я», помочь ребенку познать свой внутренний мир. Сформировать чувство самооценки.	Беседа на тему: «Твое имя». П/и «Я и мой тезка», «Самый, самый», «Волшебный стул».
6. Я волшебник.	Развивать эмоциональное самовыражение.	Словесные, музыкальные игры: «Чувства», «Мир чувств», «Звериные чувства», «Волшебный



	Помочь ребенку определить собственные чувства, переживания.	мешочек». Д/и «Чего я боюсь», «Мои достижения».
7. Мир моих фантазий.	Развивать рефлексивную, творческое воображение, способность к творческой деятельности.	Беседа. Рисование на тему «Я в волшебной стране». Д/и «Моя мечта». Интеллектуальные игры «Необычное животное», «Фантастические гипотезы». П/и «Тяни – толкай».
8. Моё настроение.	Развивать чувство собственной значимости, навыки саморефлексии. Повысить общий эмоциональный фон и улучшить психологический климат в группе.	Минутка «Вхождение в день». Рисование на темы: «Хорошее настроение», «Грустное настроение». Рассказ на темы: «Когда у меня хорошее настроение, то я...», «Как определить какое настроение у человека».
9. Разговор взглядов.	Способность развитию эмпатии рефлексии, положительного микроклимата в группе. Обучать детей формам коллективного общения, формирование качеств и новых навыков взаимоотношения в группе.	Занятия на темы: «О дружбе», «Мы знаем и умеем». Подвижные и интеллектуальные игры «Найди свою половину», «Клеевой дождик», «Ищем клад», «Художники», «Хоровод».
10. Мой друг.	Воспитывать чувство дружбы и взаимопомощи.	Беседа «Мой друг». Словесные игры «Фотографии друзей». Проблемная ситуация «Встреча с другом».
11. Мой день рождения.	Дать детям знания о том, как принимать гостей, дарить подарки, веселиться вместе с друзьями.	Рассказы детей «Мой день рождения». Музыкальные игры «Волшебный стул», «Подарок».
12. Мы веселые друзья.	Развивать чувство юмора. Научить детей принимать	Задания «Отгадывание небылиц», «Смешная история». Чтение художественной литературы

	смешное. Учиться шутить самому.	юмористического содержания. Составление смешных историй. Рисование «Смешная страна».
13. Уроки мудрости.	Показать ребенку взрослый мир, его доброту.	Чтение художественной литературы. Беседы.
14. Моя семья.	Учить пониманию чужих поступков и умению активно вступать в контакт со взрослыми. Формировать чувство семьи.	С/р игра «Моя семья». Подвижные и интеллектуальные игры «Найди свой цветок», «Цветик - семицветик», «Апельсин».
15. Поведение в общественных местах.	Сформировать навыки поведения в общественных местах.	Беседа «Правила поведения в магазине». С/р игра «Магазин». Тематическое рисование.
16. На улице.	Закрепить представление о правилах поведения в транспорте.	Беседа «Правила поведения в транспорте». Решение проблемных ситуаций. С/р игра «Проезд на поезде, автобусе, трамвае». Тематическое рисование «Транспорт».
17. Мой любимый герой.	Сформировать представление о примере для подражания.	Рассказы детей «Кто такие герои?». Тематическое рисование, мини-конкурс «Мой герой».
18. Что такое хорошо, что такое плохо.	Дать представления о плохих и хороших поступках. Отрабатывать навыки поведения.	Решение проблемных ситуаций. Этюды: «Часовой», «Добрый мальчик», «Хочу и всё», «Эгоист», «Ябедник», «Злюка», «Кривляка». Д/и «Два друга», «Три характера», «Чертеноч», «Мальчик наоборот», «Мой двойник». Рисование на тему «Злой и добрый».
19. Конфликты, поведение в трудных ситуациях.	Отрабатывать навыки разрешения конфликтных ситуаций.	Решение проблемных ситуаций. П/и: «Мир наоборот», «Смешные клоуны», «Кошки», «Цветик - семицветик».
20. Умей расслабиться.	Научить детей приемам расслабления.	Тренинг мышечного расслабления. П/и «Дождь в лесу», «Подснежник».

21. Будь внимателен.	Развивать внимание.	Дидактические и интеллектуальные игры «Заметить всё», «Ищи безостановочно», «Маленькие обезьянки», «Пуговицы».
22. Хозяин своего «Я».	Развивать способности к самостоятельным оценкам своих достижений.	Графические диктанты. П/и «Разнеси письма», «Приказ командира», «На фабрике», «Варежки», «Магазин спортивной одежды».
23. Вежливый разговор.	Познакомить с правилами общения и поведения.	Игры-ситуации «Кот, петух и лиса», «Сорока и медведь», «Лиса и петух». Словесные игры «Уроки сказки», «Подарки друг другу». С/р игры «Интервью», «Звуковое письмо».
24. Телефон.	Обучить правилам общения по телефону.	Беседа по теме. С/р игра «Зазвонил телефон». Моделирование ситуации.
25. Мальчик и девочка.	Дать понятия о половых различиях людей. Развивать полоролевою идентификацию. Закрепить правила поведения с противоположным полом.	Беседа «Мальчик и девочка». С/р игры «Семья», «Дочки - матери». П/и «Джентльмены», «Комплименты». Чтение художественной литературы об уважительном отношении к девочкам, о мужских поступках.



*План по воспитанию культурно-гигиенических навыков.*

Режимный процесс	Возраст детей			
	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Умывание	Самостоятельно или с небольшой помощью взрослого моют руки, насухо вытирают полотенцем, пользуются индивидуальным и предметами (полотенцем)	Самостоятельно и аккуратно моют руки, лицо, правильно пользуются мылом, насухо вытираются после умывания, вешают полотенце, моют руки по мере загрязнения, перед едой, после пользования туалетом	Сформирована привычка быстро и правильно умываться, пользоваться только индивидуальным полотенцем	
Прием пищи	Опрятно едят, тщательно пережевывают пищу, держат ложку в правой руке, пользуются салфеткой. Не выходят из-за стола, не окончив еды. Не мешают другим детям за столом	Совершенствуются навыки аккуратной еды: пищу берут понемногу, хорошо пережевывать, есть бесшумно. Правильно пользуются ложкой, вилкой, салфеткой, полощут рот после еды.	Правильно пользуются вилкой, ложкой, ножом, едят аккуратно, бесшумно, сохраняя правильную осанку за столом. Выходя из-за стола, тихо задвигают стул, благодарят взрослых	Закрепляют навыки культурного поведения за столом: сидеть прямо, не класть локти на стол, бесшумно пить, и пережевывать пищу, правильно пользоваться ножом и вилкой, салфеткой
Одевание и раздевание	Одеваются и раздеваются по порядку; при небольшой помощи взрослого снимают одежду, обувь	Совершенствуют умение самостоятельно одеваться и раздеваться. Аккуратно складывают и вешают одежду, с	Закрепляется умение самостоятельно одеваться и раздеваться, правильно и аккуратно складывать в	Быстро одеваются и раздеваются, вешают одежду в определенном порядке и месте, следят

	<p>(расстегивают пуговицы спереди, развязывают шнурки ботинок), в определенном порядке, аккуратно складывают снятую одежду, правильно надевают одежду и обувь (застегивают большие пуговицы спереди). В процессе одевания и раздевания не мешают другим детям. Замечают неопрятность в одежде, с помощью взрослого приводят себя в порядок</p>	<p>помощью взрослого приводят ее в порядок – чистят, просушивают. Развивается стремление быть всегда аккуратным, опрятным, следить за своим внешним видом.</p>	<p>шкаф одежду, ставить на место обувь, ухаживать за ней, мыть, протирать, чистить. Замечают и самостоятельно о устраняют беспорядок в своем внешнем виде, вежливо говорят товарищу о неполадках в его костюме, обуви, помогают устранить их, бережно относятся к одежде</p>	<p>за чистотой одежды, обуви. Формируется потребность следить за своим внешним видом</p>
--	--	--	--	--