Принято

Педагогическим советом
МБДОУ г. Иркутска детского сада № 78
От 15.05 20 19 года
Протокол 5

Утверждено

заведующий МБДОУ г. Иркутска
детского сада № 78
В.А. Владимирова
Приказ № 46 от 15.05 20 19 г.

Дополнительная образовательная программа

«Формирование здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста»

Дыгало А.А., воспитатель
МБДОУ г. Иркутска д/с № 78

г. Иркутск, 2019 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Задача формирования культуры здоровья очень актуальна, своевременна и достаточно сложна. С каждым годом возрастает процент детей, имеющих отклонения в здоровье, наблюдается тенденция непрерывного роста общего уровня заболевания среди дошкольников. Это связано с массой негативных явлений современной жизни: тяжелыми социальными потрясениями, экологическим неблагополучием, низким уровнем развития института брака семьи; массовым распространением алкоголизма, курения, наркомании, слабой системой здравоохранения и воспитательной базы семьи.

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психологического здоровья. Ведь именно до семи лет идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Здоровье сберегающий характер обучения и воспитания особенно важен в дошкольных образовательных учреждениях, где ребенок получает базовые знания из многих наук, в том числе и о своем организме, на этом этапе происходит понимание и принятие ребенком ценности здорового образа жизни. Под здоровым образом жизни мы понимаем активную деятельность людей, направленную на сохранение и улучшение здоровья. Вся жизнедеятельность ребенка в дошкольном учреждении должна быть направлена на сохранение и укрепление здоровья.

Цель и задачи программы

Цель программы: создание условий для формирования у дошкольников представлений о здоровом образе жизни, приобщение к осознанному выполнению правил здоровьесбережения и ответственному отношению, как к собственному здоровью, так и здоровью окружающих.

Задачи программы:

Старшая группа

1. Продолжать формировать устойчивый интерес к здоровому образу жизни и безопасному здоровьесберегающему поведению.
2. Способствовать формированию знаний о признаках здоровья и нездоровья человека, о полезных привычках, укрепляющих здоровье.
3. Продолжать работу по сохранению и укреплению как физического так и психического здоровья детей.

4. Продолжать способствовать развитию умения самостоятельного выполнения детьми культурно-гигиенических навыков. Развивать умение описывать своё самочувствие и умение привлекать внимание взрослых, в случае недомогания.

Подготовительная группа

1. Способствовать формированию отношения к здоровью, как к жизненной ценности.
2. Способствовать развитию мотивации к сбережению своего здоровья и здоровья окружающих.
3. Систематизировать знания о том, как сохранить, укрепить и поддержать здоровье.
4. Обогащать представления детей о гигиенической культуре, воспитывать самостоятельность в её выполнении.
5. Создать условия для углубления знаний о связи физического и психического здоровья человека с соблюдением правил здорового образа жизни и безопасного поведения.

Практическая значимость программы состоит в возможности использования обоснованных и апробированных экспериментальных выводов и рекомендаций для использования здоровьесберегающих методик в рамках образовательного процесса со старшими дошкольниками.

Сроки реализации программы: 2 года
Участники программы: дети старшего дошкольного возраста, воспитатели, родители.

Ожидаемые результаты в процессе реализации программы по формированию здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста:

1. Самопознание

• *Мой организм.*

Содержание - Важно уточнить знания детьми названий и местоположения разных органов чувств и частей тела у себя.

Ожидаемый результат - Дети могут назвать органы и части тела;

2. *Гигиенические правила и предупреждение инфекционных заболеваний*

Содержание:

- Гигиена тела. Кожа, функциональное назначение. Уход за кожей, волосами и ногтями.

- Гигиена полости рта. Общее представление о ротовой полости. Уход за
- зубами.
- Гигиена деятельности и двигательной активности.
- Режим дня. Активный и пассивный отдых. Сон. Гигиена органов зрения, слуха.
- Профилактика инфекционных заболеваний.

Ожидаемый результат - у детей сформированы представления о микромире: микробы, о взаимодействии человека с микромиром («Хорошие» и «Плохие» микробы, представления об инфекционных заболеваниях и способах «пассивной» защиты от болезни: мытье рук, чесночная и луковая терапия.

Ребенок опрятный, регулярно выполняет гигиенические процедуры, поддерживат в чистоте игрушки в группе и дома.

Дошкольник имеет навыки правильной чистки зубов, сформированную привычку чистить зубы 2 раза в день, вовремя лечить кариес. Ребенок соблюдает режим дня, умеет распознавать признаки утомления, в том числе и зрительные.

У дошкольника сформированы стереотипы мытья рук перед любым приемом пищи, он умеет использовать «пассивную защиту» (отдельная посуда, мытье рук, знает, для чего делают прививки).

3. *Питание и здоровье*

• Питание — основа жизни.

Содержание: Важнейшие пищевые источники, как происходит пищеварение. Представление об основных пищевых веществах, их значение для здоровья. Непереносимость отдельных продуктов и блюд. Правила поведения за столом.

• Гигиена питания.

Мытье овощей и фруктов. Правила ухода за посудой.

Ожидаемый результат - Ребенок умеет соблюдать элементарные

правила режима питания, пользоваться столовыми приборами.

Ребенок к 7 годам проявляет самостоятельность, умеет мыть посуду, имеет навыки обработки фруктов и овощей перед употреблением.

План профилактических мероприятий

Подготовительная работа

(сентябрь – октябрь)

- Витаминотерапия (поливитамины).
- Фитотерапия (чай из плодов шиповника).
- Кислородный коктейль.
- Дыхательная гимнастика.

Период повышенной заболеваемости

- Лекарственная терапия (оксолиновая мазь в нос, полоскание ротовой полости морской солью).
- Витаминотерапия (аскорбиновая кислота).
- Фитотерапия (травяной чай).
- Натуротерапия (чесночные бусы, употребление в пищу лука).
- Санэпидрежим (жесткий режим проветривания, влажной уборки).
- Элементы массажа

Период реабилитации и подготовки к новому повышению заболеваемости

- Витаминотерапия (поливитамины).
- Кислородный коктейль.
- Фитотерапия (травяные чаи).
- Санэпидрежим.

Формы и технологии сохранения и стимулирования здоровья

1) *Утренняя гимнастика*
2) *Физкультурные занятия*
3) Ритмопластика - проводится 1-2 раза в неделю по 30 мин.
4) *Динамические паузы* - проводятся во время НОД, 2-5 мин., по мере утомляемости детей. Во время их проведения включаются элементы гимнастики для глаз, дыхательной, пальчиковой гимнастики и других.
5) *Подвижные и спортивные игры* – проводятся ежедневно как часть НОД по физической культуре, на прогулке, в групповой комнате - малой, и средней степенью подвижности.
6) *Релаксация.* Для психического здоровья детей необходима сбалансированность положительных и отрицательных эмоций, обеспечивающая поддержание душевного равновесия и жизнеутверждающего поведения.
7) *Гимнастика пальчиковая* – проводится индивидуально, либо с подгруппой детей ежедневно.
8) *Гимнастика для глаз* - проводится ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки, способствует снятию статического напряжения мышц глаз, кровообращения.

9) Г*имнастика дыхательная* - проводится в различных формах физкультурно - оздоровительной работы. У детей активизируется кислородный обмен во всех тканях организма, что способствует нормализации и оптимизации его работы в целом.

10) *Гимнастика бодрящая* - проводится ежедневно после дневного сна, 5-10 мин. Форма проведения различна: упражнения на кроватках, обширное умывание; ходьба по ребристым дощечкам

11) *Гимнастика корригирующая* – проводится в различных формах физкультурно-оздоровительной работы.

12) *Гимнастика ортопедическая* - проводится в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы

13) Психогимнастика

14) Самомассаж

15) Точечный самомассаж

16) Арттерапия – способ оздоровления детей посредством искусства, является методом благотворного психологического воздействия, направленный на восстановление и поддержание душевного баланса, а также на гармоничное развитие личности человека

17) Технологии музыкального воздействия – проводится в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Используются для снятия напряжения, повышения эмоционального настроя и пр.

18) Сказкотерапия - проводятся 2-4 раза в месяц по 30 мин.

19) Технологии воздействия цветом – проводятся, как НОД 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных задач

20) Ежедневные прогулки

Планирование работы с родителями в старшей группе

Сентябрь

1. Информация в уголке для родителей: «Здоровый, крепкий и развитый ребёнок. Как добиться этого?».
2. Консультация: «Поведение за столом, чтобы всегда были положительные эмоции во время приёма пищи».
3. Индивидуальные беседы: «Самообслуживание и его значимость для ребёнка».

Октябрь

1. Информация в уголке для родителей: «Витаминный календарь», «Рецепты салатов для детей».
2. Конкурс « Поделки из овощей и фруктов своими руками».

Ноябрь
1. Информация в уголке для родителей: «Сон и его организации».
2. Памятка для родителей: «Комплекс зрительной гимнастики для детей».
Декабрь
1. Памятка в уголке для родителей: «Игровой комплекс дыхательной гимнастики».
2. Памятка для родителей: «Лечебная физкультура для детей дома, комплекс упражнений для профилактики сколиоза».
Январь
1. Консультация: «Снежные игры и забавы Зимушки-зимы».
2. Презентация: «Профилактика гриппа, ОРЗ, ОРВИ и простуды у детей».
Февраль
1. Консультация: «Здоровый ребёнок - успешный ребёнок - счастливый ребёнок».
2. Круглый стол: «Успех воспитания ребёнка - в здоровом образе жизни семьи». Помочь родителям осознать всю важность и необходимость заботы о здоровье своего ребёнка.
Март
1. Информация в уголке для родителей: «Личная гигиена детей дошкольного возраста».
Апрель
1. Анкетирование: «Здоровье вашего ребёнка».
2. Оформление групповой газеты: «Что же такое здоровье?».
Май
1. Информация в уголке для родителей: «Закаляйся, если хочешь быть здоров!», «Приёмы закаливания».
2. Памятка: «Массаж и самомассаж дома».

Планирование работы с родителями в подготовительной группе

Сентябрь
1. Анкетирование родителей.
2. Библиотека для родителей.
3. Родительское собрание: «Здоровьесберегающие технологии в ДОУ».
4. Консультация: «Как режим дня влияет на здоровье детей».
Октябрь
1. Оформление папки-передвижки: «Что такое здоровый образ жизни».
2. Фотоотчет: «Режимные моменты в нашей группе».
3. Информационный стенд: «Осторожно, грипп».
4. Педагогический калейдоскоп: «Воспитываем здоровый образ жизни».
5. Памятка: «Как не болеть в детском саду».
Ноябрь
1. Консультация: «Закаливание – одно из эффективных средств укрепления здоровья детей.

2. Практикум: «Изготавливаем дорожки здоровья».
3. Конкурс рисунков: «Активный отдых с детьми».
4. Информационный стенд: «Как воспитать самостоятельность», «Я сам! », (алгоритм приема пищи, одевания, умывания) .

Декабрь

1. Родительская гостиная: «Быть в движении – значит укреплять свое здоровье».
2. День открытых дверей: «Игровой массаж, как средство формирования здорового образа жизни».
3. Консультация: «Рациональное питание – одна из составляющих здоровья».
4. Фотоотчет: «Как мы занимаемся физкультурой».

Январь

1. Папка-передвижка: «Подвижные игры на свежем воздухе».
2. Спортивный праздник: «Папы и дочки, мамы и сыночки».
3. Оформление плаката: «Представления детей о здоровом образе жизни».
3. Игровой тренинг: «Пальчиковая гимнастика».

Февраль

1. Мини-проект: «Здоровье каждого человека – это его богатство».
2. Консультация: «Телевизор и компьютер - друзья или враги».
3. Родительская гостиная: «Час беседы о здоровье».
4. Информационный стенд: «Игры, которые лечат».

Март

1. Конкурс рисунков и плакатов: «Вредные привычки».
2. Памятка: «Слагаемые здорового образа жизни».
3. КВН: «В здоровом теле здоровый смех». (совместно с детьми)
4. День открытых дверей (просмотр образовательной деятельности с детьми по ЗОЖ).

Апрель

1. Консультация: «Влияние психологического климата семьи на здоровье ребенка».
2. Оформление книги: «Как сберечь свое здоровье?».
3. Круглый стол с ст. медсестрой ДОУ «О здоровье всерьез».
4. Семинар- практикум: «Занимательные игры с детьми по формированию основ здорового образа жизни».

Май

1. Информационный стенд: «Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья».
2. Консультация: «Как обеспечить безопасность ребенка в летний период?».
3. Фотоотчет: «Вот какие мы веселые, вот какие мы здоровые».
4. Помощь в подготовке театрализованного представления: «Как Тимоша здоровье искал».

Тематическое планирование совместной воспитательно - образовательной деятельности в старшей группе

Месяц	Темы недели	Содержание работы
Сентябрь	**«Здравствуй, детский сад!»**	Беседа «Осенние одежда и головной убор» Д/и «Туалетные принадлежности». Д/и «С чем нельзя играть». «Таня простудилась», «Сделаем куклам разные причёски», «Вымоем куклу»
	«Девочки и мальчики. Мы такие разные» (Части тела)	Беседа «Как работает мой организм». Д/И «Мои помощники - уши». Д/И «Мой помощник – язык». Д/И «Угадай, что делают руки (ноги)» Д/И «Моя причёска». Малоподвижная игра «Попрыгай!» Малоподвижная игра «Это я» Чтение стихотворения С.Михалкова «Про девочку, которая плохо кушала».
	«Осенины»	Дидактическая игра «Что полезно, а что нет? » Дидактическая игра «Выбери съедобные грибы и ягоды» Дидактическая игра «Вершки-корешки» Беседа «Не боимся мы дождей и осенних хмурых дней». Чтение стихотворения «Я гуляю под зонтом» Беседа «Овощи и фрукты на нашем столе.
Октябрь	**«Лучше друга не найти» - День пожилого человека.**	Беседа «Уважай старость» Физминутка; «Бабушка очки надела»
	«Ребятам о зверятах» - Всемирный день животных	Чтение стихотворений «Чистюля-енот» Чтение «Денис и медвежонок Денни»
	«Покровские посиделки» (домашние животные)	Беседа о пользе домашних животных для здоровья человека

	«Мир насекомых»	Беседы-обсуждения: «В чём польза насекомых?», «Опасные насекомые» Физкультминутка «Вот выходим мы на луг…» - Физкультминутка «Божьи коровки»
Ноябрь	**«Кто как готовится к зиме»**	Наблюдение за заморозками Беседа «Для чего люди ставят прививки»
	«Веселый светофор» - День милиции	Беседа «Чтобы здоровье сохранить, должны правила движенья, учить, запомнить, применить.»
	«Синичкины именины»	Беседа «Вред здоровью от уличных птиц» Беседа о бережном отношении к птицам.
	«Ты у меня одна на свете» - Всемирный день матери.	Сюжетно-ролевая игра «Мама заболела» Рассказ воспитателя «Чтобы быть здоровым, надо быть чистым».
Декабрь	**«Екатерина-Санница»**	Беседа «Зимой на горке» Чтение стихотворений «Сани», «Я лечу на снегокате», «На катке», «Пойдём играть в хоккей?». Загадки о спорте. Работа в спортивном уголке: рассматривание альбома «Виды спорта»
	«В гостях у сказки»	Чтение рассказов и сказок, обсуждение событий и переживаний героев.
	«В гости к новогодней елке»	Беседа «Почему полезно заниматься физкультурой». Тренинг «Обучение самомассажу». Беседа «Как правильно украшать елку».
Январь	**«Дни русской культуры»**	Беседы «Народные методы для укрепления здоровья»
	«Неделя вежливости» - Всемирный день спасибо	Беседа на тему “Волшебные слова»
	«Сибирь – край, в котором я живу	Выставка рисунков «Нарисуем, чтобы запомнить и не трогать». Беседа «Помоги Зайке сберечь здоровье»
Февраль	**«Как зима с весной повстречались». Сретенье.**	Беседа «Сохраним здоровье в любую погоду»
	«День защитника Отечества»	Военно-патриотическая эстафета
	«В мире полезных вещей»	Беседа «Влияние электронных приборов на здоровье»
Март	**«Весенний перезвон» - Международный женский**	Беседа «Витамины весной- необходимость для здоровья»

	день.	
	Тема недели «А у книжки именины»	Чтение Г. Горн «Энциклопедия здоровья в сказках и рассказах для самых маленьких». Беседа «Глаза - главные помощники человека» «Чтобы уши слышали»
	«Праздник птиц»- Сороки	Сказка «Про птичку пеночку и ее волшебное перышко»
	«Как хорошо, что есть театр» - Международный день театра	Эмоциональные этюды. Упражнение «Волшебные превращения»
Апрель	**«Я здоровье берегу – сам себе я помогу»- Всемирный день здоровья**	Беседа с детьми «Что такое здоровье» Беседа «Где живут витамины». Рассматривание альбома «Безопасность». Беседа «как стать Неболейкой». Чтение А. Анпилов «Зубки заболели». Беседа «Полезные и вредные привычки» Беседа на тему: «Режим дня»
	«Космос-дело серьезное» - День космонавтики	Спортивное развлечение «Космодром здоровья»
	«Весна»	Беседа «Витамины я люблю – быть здоровым я хочу»
	«Экологический лабиринт»-Всемирный день Земли	Беседы «Какие бывают грибы», «Опасные растения». Беседа «Животные и растения – друзья и враги». Игра «Кто поможет малышу?»
	«Разноцветная земля»	Показ приемов оказания первой помощи при ушибах и порезах. Беседа «чтобы не было беды». Беседы «Как вести себя во время болезни», «Для чего нужны лекарства и витамины».
Май	**«Никто не забыт, ничто не забыто»**	Беседа «Мы любим праздники»
	«Семью семь»- Международный день семьи	Беседа «Здоровый образ жизни формируется в семье»
	«Неделя творчества» «День эмоций» «День дружбы» «День поэзии»	Театрализованная игра «Удивление, восхищение, страх…». Упражнение «Эмоциональные звуки» Упражнение «Покажи эмоцию» Работа с пиктограммами чувств

«День фольклора» **«День искусства»**	Беседы о чувствах, которые возникают в различных ситуациях. Беседы с детьми о различных проблемных ситуациях, которые происходили в его жизни, обсуждение как быть в таких ситуациях, чего не следует делать.

Тематическое планирование совместной воспитательно - образовательной деятельности в подготовительной к школе группе

Месяц	Темы недели	Содержание работы
Сентябрь	**«Здравствуй, детский сад!»**	Беседа «Одежда, обувь, головные уборы» Д/и «Что из чего?» Д/и «Во что одет Ваня? Таня?»
	«Девочки и мальчики. Мы такие разные»	Беседа «Как устроено наше тело». Беседа «Что для чего нужно». Беседа «Как работают наши органы». Д/и «Кто больше знает о себе». Опытно – исследовательская деятельность об измерение своего роста. Упражнение «Чем мы похожи, чем различаемся»
	«Осенины»	Беседа «Овощи нашего огорода» Игры - поручения: «Собери в корзиночку овощи». «Достань из мешочка овощи круглой формы». Дидактические игры: «Собери урожай». «Как сделали томатный сок» Пальчиковые игры «Сортируем овощи» «Апельсин»
	«От всей души» - День дошкольного работника.	Экскурсия в медицинский кабинет детского сада. Беседа «Чистота и здоровье» Д/и «Что, где лежит»?
Октябрь	**«Лучше друга не найти!» -**	Картотека «Сундучок бабушкиных рецептов»

	День пожилого человека.	Игра-ситуация «Если заболела бабушка»
	«Ребятам о зверятах» - Всемирный день животных	Чтение сказки «Про крокодила, который не следил за своим здоровьем»
	«Покровские посиделки» (домашние животные, птицы и их детеныши)	Беседа «Пейте, дети, молоко, будете здоровы»
	«Мир насекомых»	Динамическая пауза «Гусеница» Беседа «Правила поведения при встрече с насекомыми» Дидактическая игра «Полезные и вредные насекомые» Физминутка «Бабочка» Физкультминутка «Кузнечики» Беседа «Насекомые - польза и вред»
Ноябрь	**«Кто как готовится к зиме»**	Беседа о том, кто как готовится к зиме» Беседа «Осень. Первые заморозки»
	«Веселый светофор»-День милиции	Беседа «Сохраним здоровье на улице»
	«Синичкины именины»	Беседа «Почему плачет синичка» «Обыгрывание и обсуждение ситуаций. Акция «Помоги птицам».
	«Ты одна у меня на свете» - Всемирный день матери	Беседа о труде врача.
Дека брь	**«Екатерина-Санница»**	Беседа «Зимние игры и забавы» Обыгрывание и обсуждение ситуаций «Гуляй, да присматривайся». Спортивное развлечение на улице «Здравствуй, зимушка – зима!»
	«В гостях у сказки»	Чтение рассказов и сказок, обсуждение событий и переживаний героев.
	«В гости к новогодней елке»	Обсуждение опасных ситуаций при украшении новогодней ёлки. Опытно-исследовательская деятельность: превращение воды в лёд Беседа «Если скользко на дороге» Беседа «Замершая речка совсем не каток».
Январь	**«Дни русской культуры»**	Спортивно-музыкальное развлечение «Рождественские колядки» Беседа «Риск для здоровья во время народных праздников (Рождество, Святки, Крещение)
	«Неделя вежливости»- Всемирный день спасибо	Беседа «Слова и поступки».

	«Сибирь-край, в котором я живу»	Беседа «Целебные растения Сибири»
Февраль	**«Как зима с весной повстречались» Сретенье.**	Спортивная эстафета на улице Беседа «Почему люди болеют». Беседа «Как уберечься от болезней».
	«В мире полезных вещей»	Беседа о труде врача. Д/и «Можно – нельзя». Игровой тренинг «Мы вызываем службу спасения». Д/и «Можно – нельзя».
Март	**«Весенний перезвон» - Международный женский день**	Беседа «Улыбнись весне и позаботься о здоровье!»
	«А у книжки именины!»	Беседа «Правильная осанка-залог здоровья»
	«Праздник птиц»	Беседа «Лес-многоэтажный дом» Беседа «Как помочь другу и себе». Д/и и упражнения «Окажи помощь». «Что делать, если ты …9112». Игровые тренинги «Оказание первой помощи», «Позвони 02 (112).
	«Как хорошо, что есть театр» - Международный день театра	Беседа «Как вести себя в театре» Игры на подражание «Зеркало», «Обезьянки»
Апрель	**«Я здоровье берегу-сам себе я помогу»-Всемирный день здоровья**	Д/и «Туалетные принадлежности». Д/и «Правила гигиены» Театрализованное представление по сказке К. Чуковского «Мойдодыр» Беседа «Почему полезно заниматься физкультурой». Игровое упражнение «Мы дружим с физкультурой». Д/и «Угадай вид спорта». Лепка «Мы делаем зарядку». Беседа «Как лечить болезни». Игровое упражнение «Где живут витамины». Изготовление атрибутов для игры «Аптека». Рассматривание полости рта в зеркало, определение состояния зубов. Беседа «Здоровые зубы – здоровые дети».

		Беседа «Почему нужно лечить зубы». Д/и «Зуб Неболей-ка». Беседа «Если хочешь быть здоров». Беседа «Как беречь своё здоровье». Беседа «Полезная пища». Беседа «Витамины и здоровье». Д/и «Узнай на вкус». Д/и «Полезные продукты».
	«Космос-дело серьезное» День космонавтики.	Беседа «Я здоровье берегу - космонавтом стать хочу»
	«Весна»	Беседа «Как люди заботятся о здоровье весной»
	Экологический лабиринт»- Всемирный день Земли	Беседа «Что должен уметь юный эколог» Беседа «Водные процедуры»
Май	**«Никто не забыт, ничто не забыто»**	День здоровья, посвященный Дню Победы.
	«Семью семь» - Международный день семьи	Составление фотоальбома «Моя спортивная семья» Д/И «Когда это бывает», «Точное время», «Мой день», «Мой режим дня»
	«Неделя творчества» «День эмоций» «День дружбы» «День поэзии» «День фольклора» «День искусства»	Упражнения «Мое настроение», «Передай чувство прикосновением. Прочтение стихов с различными эмоциональными состояниями Опытно-исследовательская деятельность по изучению отдельных функций своих органов чувств.
	«До свидания, детский сад!»	Игровое упражнение «Здоровье – главное богатство». Развлечение «Путешествие в страну здоровья». Изготовление плакатов о здоровом образе жизни. Портфолио ребёнка «Я и моё здоровье». Обыгрывание и обсуждение ситуаций «Играем во дворе». Беседа « И во дворе ездят машины». Конструирование «Наш двор». Беседа «Правила поведения на воде». Игровая ситуация «Не зная брода, не суйся в воду». Беседа «Безопасное поведение в школе»

Список используемой литературы

1. Горбатова М.С. Оздоровительная работа в ДОУ.- Волгоград: Учитель, 2014. С.36.
2. Матвеева Т.Г. Современные образовательные технологии в ДОУ // Педагогическое мастерство и педагогические технологии: материалы V Междунар. науч.–практ. конф. (Чебоксары, 20 сент. 2015 г.) / редкол.: О. Н. Широков [и др.]. Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс», 2015. № 3 (5). С. 292–295.
3. Николаева Е.И. Федорук В.И. Захарина Е.Ю. Здоровьесбережение и здоровьеформирование в условиях детского сада // Под ред. Н.Б. Кондратовской. - СПб.: Детство- Пресс, 2014. С. 129.
4. Сафаргулина Э.И. Виды здороьесберегающих технологий в педагогическом процессе ДОУ // Дошкольное образование: опыт, проблемы, перспективы развития: материалы VII Междунар. науч.–практ. конф. (Чебоксары, 31 дек. 2015 г.) / редкол.: О. Н. Широков [и др.]. Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс», 2015. № 4 (7). С. 129–132.
5. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе. – М., АРКТИ, 2011. С. 89. – 274 с.
6. Старченко Е.А Здоровьесберегающие технологии в ДОУ. - М.: АСТ, 2014. С. 88.