УТВЕРЖДЕНО

приказом заведующего

МАДОУ детского сада №133

города Тюмени

«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2020 г. №\_\_\_

**Тематический план оздоровительно-развивающей программы «Здравствуй»**

(первая, вторая ступень)

Первая ступень – сентябрь, октябрь, ноябрь, декабрь 2020 года.

Вторая ступень – январь, февраль, март, апрель, май 2021 года.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Тема** | **Цель, задачи** | **Подтемы** | | | |
| **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
| **Сентябрь** | Первичная диагностика |  | Здравик  и Фырка | Домик здоровья | Здравиада | Моя диагностика |
| Весёлые движения | **Цель:** Оптимизировать двигательную активность ребёнка, формировать у него двигательную мотивацию.  **Задачи:**  **Знания** – Знать семь двигательных качеств.  **Качества** – Улучшать показатели двигательной функции.  **Навыки** – Имитировать движения животных. Оценивать развитие своих двигательных качеств. Ежедневно делать зарядку. Заниматься гимнастикой. | Появление Огника | Волшебство движения | Волшебство огня | Волшебство силы и самостоятельности  Музыка сентября |
| **Октябрь** | Семья | **Цель:** Формировать у ребёнка целевые представления о себе, как о члене семьи.  **Задачи:**  **Знания** – Знать, что рождение человека связано с соединением мужского и женского семени. Знать генеалогическое древо семьи. Осознавать свою половую принадлежность.  **Качества** – Любить своих родственников.  **Навыки** – Уметь играть. Уметь защищать девочек (для мальчиков). Уметь создавать уют (для девочек). | Появление Орси | Волшебство ритмов дня | Волшебство вежливости | Волшебство общения |
| Волшебное зеркальце | **Цель:** Научить ребёнка любить себя, свой организм и окружающих людей.  **Задачи:**  **Знания** – Знать, что от хороших или плохих слов зависит собственное здоровье и здоровье окружающих. Знать основные части тела.  **Качества** – Иметь физиологическую, познавательную и социальную мотивацию здоровья. Повышать самооценку.  **Навыки** – Уметь проводить психологическую самодиагностику. Изучать себя и свой организм. Изучать окружающих людей. Следить за своей речью, не произносить плохих слов. Рисовать. | Появление Яника | Волшебство достоинства | Волшебство мужества | Волшебство защиты слабых  Музыка октября |
| **Ноябрь** | Полезная еда | **Цель:** Научить ребёнка осознанно подходить к питанию.  **Задачи:**  **Знания** – Знать, что часто рекламируют не самые полезные продукты. Знать отличия полезных и вредных продуктов.  **Качества** – Улучшать функцию пищеварения.  **Навыки** – Научиться противостоять телевизионной рекламе. Освоить ритуал приёма пищи. Уметь готовить некоторые блюда. | Ростик  из Ростии | Волшебство витаминов | Волшебство зубной щётки | Волшебство полезной каши |
| Чудо-нос | **Цель:** Улучшить функции внешнего дыхания.  **Задачи:**  **Знания** – Знать, что дыхание – основа жизни. Знать функции носа. Знать, что сигаретный дым вреден для здоровья.  **Качества** – Улучшать основные показатели функции внешнего дыхания.  **Навыки** – Освоить семь способов дыхательной гимнастики. Освоить технику психологического дыхательного настроения. Освоить дыхательные игры. | Появление Йоника | Волшебство носового дыхания | Волшебство долгого звука | Волшебство сильного выдоха  Музыка ноября |
| **Декабрь** | Вода и мыло | **Цель:** Обучать ребёнка способам профилактики инфекционных заболеваний и основным гигиеническим навыкам.  **Задачи:**  **Знания** – Знать, о существовании микробов. Знать о прямом и непрямом пути передачи инфекции.  **Качества** – Повышать иммунитет (снизить количество дней по простудным заболеваниям).  **Навыки** – Правильно мыть руки. Уметь ухаживать за своей кожей. Проводить закаливающие процедуры. Владеть простейшими приёмами самомассажа. Уметь пользоваться личными вещами. | Появление Капелии | Волшебство чистых рук | Волшебство личных вещей | Волшебство закаливания |
| Целебные звуки | **Цель:** Научить ребёнка петь и хорошо говорить.  **Задачи:**  **Знания** – Знать основные звуки родного языка.  **Качества** – Чисто петь. Иметь хорошее чувство ритма. Иметь чёткую дикцию. Повышать эмоциональный тонус.  **Навыки** – Уметь слушать звуки окружающей природы. Уметь сочинять песни. Проводить голосовую диагностику. Петь в хоре, участвовать в детских операх. | Появление Виты | Волшебство исцеления голоса | Волшебство правильной речи | Волшебство приветствия  Музыка декабря |
| **Январь** | Весёлые движения | **Цель:** Оптимизировать двигательную активность ребёнка, формировать у него двигательную мотивацию.  **Задачи:**  **Знания** – Знать семь двигательных качеств.  **Качества** – Улучшать показатели двигательной функции.  **Навыки** – Имитировать движения животных. Оценивать развитие своих двигательных качеств. Ежедневно делать зарядку. Заниматься гимнастикой. | Волшебство скорости | Волшебство ритма, дыхания | Волшебство кружения | Музыка января |
| **Февраль** | Семья | **Цель:** Формировать у ребёнка целевые представления о себе, как о члене семьи.  **Задачи:**  **Знания** – Знать, что рождение человека связано с соединением мужского и женского семени. Знать генеалогическое древо семьи. Осознавать свою половую принадлежность.  **Качества** – Любить своих родственников.  **Навыки** – Уметь играть. Уметь защищать девочек (для мальчиков). Уметь создавать уют (для девочек). | Волшебство семьи | Волшебство сильного дыхания | Волшебство сильного тела |  |
| Волшебное зеркальце | **Цель:** Научить ребёнка любить себя, свой организм и окружающих людей.  **Задачи:**  **Знания** – Знать, что от хороших или плохих слов зависит собственное здоровье и здоровье окружающих. Знать основные части тела.  **Качества** – Иметь физиологическую, познавательную и социальную мотивацию здоровья. Повышать самооценку.  **Навыки** – Уметь проводить психологическую самодиагностику. Изучать себя и свой организм. Изучать окружающих людей. Следить за своей речью, не произносить плохих слов. Рисовать. | Волшебство знания тела | Волшебство реакции | Волшебство быстрого выдоха | Музыка февраля |
| **Март** | Полезная еда | **Цель:** Научить ребёнка осознанно подходить к питанию.  **Задачи:**  **Знания** – Знать, что часто рекламируют не самые полезные продукты. Знать отличия полезных и вредных продуктов.  **Качества** – Улучшать функцию пищеварения.  **Навыки** – Научиться противостоять телевизионной рекламе. Освоить ритуал приёма пищи. Уметь готовить некоторые блюда. | Волшебство полезной еды | Волшебство выносливости к кислороду | Волшебство гибкости |  |
|  | Чудо-нос | **Цель:** Улучшить функции внешнего дыхания.  **Задачи:**  **Знания** – Знать, что дыхание – основа жизни. Знать функции носа. Знать, что сигаретный дым вреден для здоровья.  **Качества** – Улучшать основные показатели функции внешнего дыхания.  **Навыки** – Освоить семь способов дыхательной гимнастики. Освоить технику психологического дыхательного настроения. Освоить дыхательные игры. | Волшебство прыгучести | Волшебство больших лёгких | Волшебство работоспособности | Музыка марта |
| **Апрель** | Вода и мыло | **Цель:** Обучать ребёнка способам профилактики инфекционных заболеваний и основным гигиеническим навыкам.  **Задачи:**  **Знания** – Знать, о существовании микробов. Знать о прямом и непрямом пути передачи инфекции.  **Качества** – Повышать иммунитет (снизить количество дней по простудным заболеваниям).  **Навыки** – Правильно мыть руки. Уметь ухаживать за своей кожей. Проводить закаливающие процедуры. Владеть простейшими приёмами самомассажа. Уметь пользоваться личными вещами. | Волшебство плавания | Волшебство выносливости | Волшебство ныряния |  |
| Целебные звуки | **Цель:** Научить ребёнка петь и хорошо говорить.  **Задачи:**  **Знания** – Знать основные звуки родного языка.  **Качества** – Чисто петь. Иметь хорошее чувство ритма. Иметь чёткую дикцию. Повышать эмоциональный тонус.  **Навыки** – Уметь слушать звуки окружающей природы. Уметь сочинять песни. Проводить голосовую диагностику. Петь в хоре, участвовать в детских операх. | Волшебство громкого голоса | Волшебство координации | Волшебство дикции | Музыка апреля |
| **Май** | Заключительная диагностика |  |  | Здравиада | Моя диагностика | Музыка мая |