

Муниципальное дошкольное образовательное бюджетное учреждение «Детский сад №5 «Теремок» общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по физическому направлению развития детей»

Программа
«Школа Здорового человека»
оздоровительной направленности
(для работы с детьми 3-7 лет)

Минусинск – 2016

Пояснительная записка

Задача раннего формирования основ культуры здоровья и безопасности актуальна, своевременна и достаточно сложна. Как укрепить и сохранить здоровье наших детей? Каким образом способствовать формированию физической культуры ребенка? Как привить навыки здорового образа жизни? Когда это надо начинать? Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического 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 и безопасного поведения, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Изучение проблем детского здоровья в наше время приобретает особую актуальность.

Искусство долго жить состоит, прежде всего, в том, чтобы научиться с детства следить за своим здоровьем. То, что упущено в детстве, трудно наверстать. Поэтому приоритетным направлением в дошкольном воспитании, сегодня является повышение уровня здоровья детей, формирование у них навыков здорового образа жизни (ЗОЖ), а также устойчивой потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями, знание основ безопасного поведения

Данные разных исследований показывают, что за последнее время число здоровых дошкольников уменьшилось в 5 раз и составляет лишь 10% от контингента детей, поступающих в школу.

Следует отметить отсутствие у детей физических качеств (усидчивости, умения напрягаться без ущерба для здоровья, элементарно корректировать свое эмоциональное состояние, переключаться с одной деятельности на другую), то есть тех показателей, которые тесно связаны с самовоспитанием. Следовательно, возникает необходимость создания такой системы работы, при которой происходила интеграция оздоровительной деятельности в образовательную, что в конечном итоге способствовало сохранению и укреплению физического и психического здоровья ребенка, формированию привычки здорового образа жизни.

Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей - одна из главных стратегических задач развития страны. Она регламентируется и обеспечивается такими нормативно - правовыми документами, как Закон РФ "Об образовании" (ст.51), "О санитарно - эпидемиологическом благополучии населения", а также Указами Президента России "О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения Российской Федерации", "Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в Российской Федерации" и др.

Здоровье - это не только отсутствие болезней, это состояние оптимальной работоспособности, творческой отдачи, эмоционального тонуса, того, что создает фундамент будущего благополучия личности.

Поэтому главными задачами по укреплению здоровья детей в детском саду являются формирование у них представлений о здоровье как одной из главных ценностей жизни, формирование здорового образа жизни. Педагоги должны научить ребенка правильному выбору в любой ситуации только полезного для здоровья и отказа от всего вредного. Привить ребенку с малых лет правильное отношение к своему здоровью, чувство ответственности за него. Эти задачи должны решаться путем создания целостной системы по сохранению физического, психического и социального благополучия ребенка.

Поэтому была разработана программа «Школа здорового человека»

Цель программы: Сформировать у ребенка мотивы самосохранения, воспитать привычку заботиться о своем здоровье.

Для достижения поставленных целей необходимо:

- Сформировать навыки ухода за телом;
- Создать условия для закаливания, дав ребенку самому решать, как закаливать организм;
- Создать проблемную ситуацию, которая наглядно демонстрирует значимость правильного отношения к здоровью;
- Научить ребенка правильно обращаться с опасными веществами;
- Дать основные представления о строении и функциях тела;
- Формировать навыки охраны личного здоровья и бережного отношения к окружающим;
- Ознакомить детей с возможными травмирующими ситуациями.

Освоение программного содержания рассчитано на 4 этапа:

1 этап – младшая группа (3 – 4 года)

2 этап – средняя группа (4 – 5 лет)

3 этап – старшая группа (5 – 6 лет)

4 этап – подготовительная группа (6 – 7 лет)

Совместная деятельность педагога и воспитанников организуется два раза в месяц. В младшей группе – 15 минут, в средней – 20 минут, в старшей – 25 минут, в подготовительной – 30 минут.

Реализация программы осуществляется в совместной деятельности педагога и воспитанников по разделам:

Младший дошкольный возраст: «Я – человек»; «Я и движение»; «Я осваиваю гигиену и этикет»; «Я и опасные предметы»; «Я и улица».

Средний и старший дошкольный возраст: «Я – человек»; «Я осваиваю гигиену и этикет»; «Я учусь правильно организовывать свою жизнь»; «Я учусь охранять свою жизнь и здоровье»; «Навыки здоровья»; Отношение ребенка к себе, своему здоровью» Для начала усвоения программного материала к воспитанникам не предъявляется определенных требований. Важно лишь соответствие общего развития дошкольников своему возрастному периоду.

Принципы создания программы:

1. Доступность:

- учет возрастных особенностей детей;
- адаптированность материала к возрасту.

2. Систематичность и последовательность:

- постепенная подача материала от простого к сложному;
- частое повторение усвоенных правил и норм.

3. Наглядность:

- учет особенностей мышления.

4. Динамичность:

- интеграция программы в разные виды деятельности.

5. Дифференциация:

- учет возрастных особенностей;
- создание благоприятной среды для усвоения норм и правил здорового образа жизни каждым ребенком.

Методы реализации программы:

Практические	Словесные	Наглядные
- создание здоровьесберегающей и развивающей среды, обеспечивающей	- беседы - чтение художественной литературы	- рассматривание иллюстраций, фотографий

<p>комфортное пребывание ребенка в ДОУ</p> <p>- организация режима двигательной активности, обеспечивающего нормальную жизнедеятельность.</p> <p>- создание центра Правил дорожного движения</p>	<p>- дидактические игры</p> <p>- сюжетно – ролевые игры</p> <p>- подвижные игры – развлечения</p> <p>- моделирование ситуаций</p> <p>- консультации</p> <p>- наблюдения</p>	<p>- аудиовизуальная техника</p> <p>- информационные и агитационные стенды</p> <p>- театрализованная деятельность</p> <p>- личный пример взрослых</p>
--	---	---

Ожидаемые результаты:

- Полученные ребенком знания и представления о себе, своем здоровье и физической культуре позволят найти способы укрепления и сохранения здоровья.
- Приобретенные навыки помогут осознанно выбрать здоровый образ жизни.
- Полученный опыт позволит избежать несчастных случаев.

4.1 « Опасность подстерегает»	1*15 мин
4.2 « Кошкин дом»	1*15 мин
4.3 « В мире опасных предметов»	1*15 мин
5. Я и улица	
5.1 « Улица и я»	1*15 мин
5.2 « Транспорт»	1*15 мин
5.3 « Моя улица»	1*15 мин
Всего занятий в год	16*15 минут (240 минут)

Тематический план

2 этап – средняя группа

Содержание рабочей программы	Объем учебной нагрузки по программе (количество занятий в год)
1. Я – человек	
1.1 « Кто я такой?»	1*20 мин
1.2 « Мой портрет»	1*20 мин
1.3 « Пять помощников»	1*20 мин

<p>2. Я осваиваю гигиену и этикет</p> <p>2.1 « Верные друзья»</p> <p>2.2 « Здоровые зубы»</p>	<p>1*20 мин</p> <p>1*20 мин</p>
<p>3. Я учусь охранять свою жизнь и здоровье</p> <p>3.1 « Волшебная дорожка»</p> <p>3.2 « Улица. Дорога. Пешеход»</p> <p>3.3 « Опасный петушок»</p> <p>3.4 « Если дома ты один»</p>	<p>1*20 мин</p> <p>1*20 мин</p> <p>1*20 мин</p> <p>1*20 мин</p>
<p>4. Навыки здоровья</p> <p>4.1 « Питание и здоровье»</p> <p>4.2 « Закаливание»</p> <p>4.3 « Если ты заболел»</p>	<p>1*20 мин</p> <p>1*20 мин</p> <p>1*20 мин</p>
<p>5. Отношение ребенка к себе, к своему здоровью</p> <p>5.1 « Что нужно делать, чтобы быть здоровым»</p> <p>5.2 « Физкультура и здоровье»</p> <p>5.3 « Здоровье и болезнь»</p> <p>5.4 «Прогулка для здоровья»</p>	<p>1*20 мин</p> <p>1*20 мин</p> <p>1*20 мин</p>
<p>Всего занятий в год</p>	<p>16*20 минут (320 минут)</p>

Тематический план

3 этап – старшая группа

Содержание рабочей программы	Объем учебной нагрузки по программе (количество занятий в год)
1. Я – человек 1.1 « Как я появился на свет» 1.2 « Кто я?»	1*25 мин 1*25 мин
2. Я осваиваю гигиену и этикет 2.1 « как нужно ухаживать за собой» 2.2 « Здоровые зубы»	1*25 мин 1*25 мин
3. Я учусь охранять свою жизнь и здоровье 3.1 « Будь осторожен» 3.2 « Если случилась беда» 3.3 « Дары леса» 3.4 «Я – пешеход»	1*25 мин 1*25 мин 1*25 мин 1*25 мин

<p>4. Навыки здоровья 4.1 « Полезная и вредная еда» 4.2 « Овощи и фрукты – полезные продукты»</p>	<p>1*25 мин 1*25 мин</p>
<p>5. Отношение ребенка к себе, к своему здоровью 5.1 « Если хочешь быть здоров» 5.2 « Закаливание»</p>	<p>1*25 мин 1*25 мин</p>
<p>6. Я учусь правильно организовывать свою жизнь 6.1 « Что нужно делать, чтобы быть здоровым» 6.2 « Очень нужен людям сон»</p>	<p>1*25 мин 1*25 мин</p>
<p>Всего занятий в год</p>	<p>16*25 минут (400 минут)</p>

Тематический план

4 этап – подготовительная группа

<p style="text-align: center;">Содержание рабочей программы</p>	<p style="text-align: center;">Объем учебной нагрузки по программе (количество занятий в год)</p>
---	---

<p>1.Я – человек</p> <p>1.1« Как устроен я?»</p> <p>1.2 « Кто я такой»</p>	<p>1*30 мин</p> <p>1*30 мин</p>
<p>2.Я осваиваю гигиену и этикет</p> <p>2.1 « Что такое личная гигиена»</p> <p>2.2 « Чтобы кожа была здоровой»</p> <p>2.3 « Как беречь зубы»</p>	<p>1*30 мин</p> <p>1*30 мин</p> <p>1*30 мин</p>
<p>3.Я учусь охранять свою жизнь и здоровье</p> <p>3.1« Дорожные знаки»</p> <p>3.2« Если ты потерялся на улице»</p> <p>3.3« Съедобные и несъедобные грибы»</p>	<p>1*30 мин</p> <p>1*30 мин</p> <p>1*30 мин</p>
<p>4.Навыки здоровья</p> <p>4.1« Витамины, полезные продукты и здоровый организм»</p> <p>4.2 « Красивая осанка»</p> <p>4.3 « Тренинг эмоций»</p>	<p>1*30 мин</p> <p>1*30 мин</p> <p>1*30 мин</p>

<p>5.Отношение ребенка к себе, к своему здоровью</p> <p>5.1« Спорт – залог здоровья»</p> <p>5.2 « Почему я слышу»</p> <p>5.3 « Почему я вижу»</p>	<p>1*30 мин</p> <p>1*30 мин</p> <p>1*30 мин</p>
<p>6.Я учусь правильно организовывать свою жизнь</p> <p>6.1 « Режим дня»</p> <p>6.2 « Настроение»</p>	<p>1*30 мин</p> <p>1*30 мин</p>
<p>Всего занятий в год</p>	<p>16*30 минут (480 минут)</p>

Перспективное планирование занятий в младшей группе

Содержание раздела программы	Временная продолжительность реализации содержания раздела	Тематика	Задачи	Развивающая среда		Результат освоения способов, знаний и умений детьми
				Предметно – пространственная среда	Методы и приемы взаимодействия педагога с детьми	
Я - человек		« Вот я какой»	Познакомить со строением тела. Помочь ребенку осознать свою половую принадлежность. Учить заботиться о чистоте тела.	Куклы Ваня и Маша; д/и « Что есть у куклы?»; картинки с изображением частей тела.	Игровая ситуация; беседа « Доктор кролик советует»; д/и « Что есть у куклы?»; моделирование ситуаций.	
		« Научись себя охранять»	Рассказать о правилах поведения в разных ситуациях (как вести себя с незнакомыми людьми, не открывать чужому дверь, не гулять одному без близких людей)	Атрибуты к сказке « Волк и семеро козлят»; сюжетные картинки; телефон	Постановка сказки « Волк и семеро козлят»; рассматривание картинок и беседа; тренинговые игры.	

	5*15 =75 мин	« Кто я такой»	Формировать представления о себе через элементарные знания и действия.	Картинки с изображением различных ситуаций	Игра – беседа « Кто я?»; игра – тренинг «Я потерялся»; моделирование ситуаций; чтение стихотворений по тематике.	У детей формируются представления о себе как отдельном человеке.
		« Почему так?»	Развивать чувство собственной адекватности	Зеркало; картинки с изображением бабушки, девочки; кукла Катя	Игровая ситуация; беседа; чтение художественной литературы.	
		« Наши имена и фамилии»	Рассказать, что у каждого человека есть свое имя и фамилия, отличающие его от других людей; повышать самооценку детей	Картинки с изображением девочки, мальчика, мужчины, женщины.	Игровая ситуация; беседа; рассматривание картинок	

Я и движение	2*15 =30 мин	« Помоги Мишке стать здоровым»	Создавать привычку к режиму, помочь осознать, что утренняя зарядка, игры и физические упражнения вызывают хорошее настроение, а с помощью сна восстанавливаются силы.	Игрушка мишка; сюжетные картинки; стихи; кукла Ванька – встанька; мячи, обручи, кегли, палки	Игровая ситуация; д/и « Угадай, что я делаю»; стихи о зарядке; рассказ воспитателя с демонстрацией наглядного материала	Дети познакомлены с правилами выполнения физических упражнений.
		« Спорт – это здоровье»	Вызывать интерес к спортивным играм, желание заниматься спортом, заниматься физкультурой	Иллюстрации разных видов спорта; мячи; кубики; обручи	Игровая ситуация; беседа; показ физических упражнений	
Я осваиваю гигиену и этикет		« Верные друзья»	Учить правилам личной гигиены, побуждать детей к самостоятельному их выполнению. Воспитывать чувство взаимопомощи	Кукла; д/и « Что хорошо, что плохо»	Игровая ситуация; беседа о личной гигиене в детском саду и дома; игра-драматизация « Что такое хорошо и что такое плохо»	

	3*15 = 45 мин	« Какие бывают привычки»	Обсудить с детьми, как можно справиться с вредными привычками, к каким последствиям они приводят.	Сюжетные картинки с изображением плохих привычек	Рассматривание сюжетных картинок; беседа; Этюд « Котята»	У детей сформированы начальные представления о личной гигиене, о правилах поведения за столом.

		« Этикет – школа изящных манер»	Научить детей правилам поведения за столом; рассказать, какие блюда и продукты едят при помощи столовых приборов; учить обращаться со столовыми приборами.	Предметные картинки	Рассматривание предметных картинок; беседа; показ	
Я и опасные предметы		« Опасность подстерегает»	Рассказать об источниках опасности в квартире и групповой комнате, разъяснить правило « нельзя»	Режущие и колющие предметы, лекарства; иллюстрации с изображением различных ситуаций; кукла-мальчик (плохиш)	Игровая ситуация; игра – драматизация « Путаница»; моделирование ситуаций; « Узелок» на память – размещение схем – подсказок на усвоение « нельзя»	

	3*15 = 45 мин	« Кошкин дом»	Познакомить с опасностью, происходящей от огня. Воспитывать осторожность в обращении с огнеопасными предметами на примере литературных героев.	Кот с перебинтованной лапой; цветные иллюстрации к пожароопасным ситуациям; телефон	Игровая ситуация; игра – драматизация « Кошкин дом»; моделирование ситуаций; минутка безопасности « Осторожно – огонь»	Дети имеют представления об источниках опасности дома и в групповой комнате, знают слово « нельзя».
		« В мире опасных предметов»	Рассказать детям, что существует много опасных предметов, которыми надо уметь пользоваться; Объяснить, что такие предметы должны храниться в специально отведенных местах.	Предметные картинки(ножницы, гвоздь, иголка, булавка, молоток, спички, утюг, телевизор)	Беседа; рассматривание предметных картинок; загадывание загадок; игра « Наведи порядок»	

Я и улица

3*15 = 45 мин

Улица и я

Рассказать об уличном движении, познакомить со светофором, с проезжей и пешеходной частями

Светофор, дорожные знаки; картинки с изображением города, людей, транспорта; игрушки: машины, фигуры пешеходов; маленькие стулья, высокий стул; руль; Буратино

Игровая ситуация; д/и « наш город»; творческая игра « Автобус»; моделирование ситуаций.

« Транспорт»

Рассказать о видах транспорта, работе шофера; закрепить правила поведения на улице.

Предметные картинки « Транспорт», светофор, руль

Игровая ситуация; беседа; рассматривание картинок; Игра « Берегись автомобиля»

Дети имеют представления о правилах поведения на улице города.

		« Моя улица»	Уточнять и расширять представления детей об улице, дороге, тротуаре; о грузовых и легковых автомобилях; дать элементарные правила поведения на улице.	Предметные картинки «Грузовой и легковой транспорт»	Беседа; рассматривание предметных картинок	
--	--	--------------	---	---	--	--

Перспективное планирование занятий в средней группе

Содержание раздела программы	Временная продолжительность реализации содержания раздела	Тематика	Задачи	Развивающая среда		Результат освоения способов, знаний, умений детьми
				Предметно – пространственная среда	Методы и приемы взаимодействия педагога с детьми	
Средняя группа						
Я - человек		« Кто я такой»	Формировать представления о себе через элементарные знания и действия	Картинки с изображениями разных ситуаций	Беседа « Кто я?»; моделирование ситуаций; чтение стихотворений по тематике	

	3*20 = 60 мин	« Мой портрет»	Учить детей различать индивидуальные особенности своей внешности: лица, роста, возраста.	Альбомные листы, цветные карандаши; картинки с изображением детей (разных по возрасту, росту, внешности)	Беседа; рассматривание картинок.	Дети идентифицируют свое имя с собой; имеют представления о внешних частях тела.
		« Пять помощников моих»	Учить детей понимать значение отдельных частей своего тела: глаз, ушей, носа, рта. Развивать зрительное и слуховое внимание, обоняние и вкусовые ощущения.	Картинки с изображением частей тела; кусочки овощей и фруктов.	Беседа; рассматривание иллюстраций; д/и « Угадай на вкус»; д\и « Угадай, кто позвал»	
Я осваиваю гигиену и этикет		« Верные друзья»	Продолжать учить правилам личной гигиены, побуждать к самостоятельному их выполнению; воспитывать чувство взаимопомощи.	Кукла, д/и « Что хорошо, что плохо»	Игровая ситуация; беседа о личной гигиене дома и в детском саду; игра – драматизация « Что такое хорошо и что такое плохо».	Дети имеют представления о правилах личной гигиены, о правилах поведения за столом.

	2*20 = 40 мин	«Здоровые зубы»	<p>Формировать представления детей о значении здоровых зубов для здоровья организма; закреплять представления о необходимости ухода за зубами и полостью рта</p>	<p>Изображения здорового и больного Зуба; зубная щетка.</p>	<p>Игровая ситуация; беседа; демонстрация правил чистки зубов.</p>	
--	---------------	-----------------	--	---	--	--

	4*20 = 80 мин	« Волшебная дорожка»	Систематизировать и уточнить знания детей о пешеходных переходах.	Машины, самокат; знак Пешеходный переход»; сигналы светофора; 5 белых полос; куклы – игрушки.	Д/И « Чья команда быстрее сложит машину?»; сюрпризный момент; игра «Переходим улицу»	Дети имеют элементарные представления о Правилах дорожного движения; об
		« Улица. Дорога. Пешеход»	Закрепить знания детей Правил дорожного движения. Рассказать, к чему может привести нарушение ПДД. Уточнить правила поведения пешехода.	Светофор, дорожные знаки; маски зайца, Айболита; машина « Скорая помощь»	Игра « Дорога»; «Айболит» К. Чуковского; рассматривание картины « Улицы города»; беседа по содержанию картины.	
		« Если дома ты один»	Рассказать, как опасно открывать дверь квартиры кому-либо в отсутствии родителей. Развивать осторожность, осмотрительность в отсутствии близких взрослых.	Мягкая игрушка мишка; фланелеграф; настольный театр « Волк и семеро козлят»	Беседа; игровой тренинг (уговоры, обещания, ласковый голос)	

<p>Я учусь охранять свою жизнь и здоровье</p>	<p>3*20 = 60 мин</p>	<p>« Опасный петушок»</p>	<p>Обучить мерам пожарной безопасности. Рассказать об электроприборах, спичках, зажигалках, о последствиях пожаров в доме.</p>	<p>Фотоматериалы, предметные картинки, сюжетные, иллюстрации, карточка «01»</p>	<p>Рассказ воспитателя о пожарах; рассмотрение предметных, сюжетных картинок; беседа; игра – тренинг «Если случился дома пожар...»</p>	<p>источниках опасности дома</p>
		<p>« Питание и здоровье»</p>	<p>Формировать представления детей о полезных для здоровья продуктах, о необходимости соблюдать санитарно – гигиенические правила при употреблении пищи.</p>	<p>Предметные, сюжетные картинки</p>	<p>Беседа; рассмотрение картинок, моделирование проблемных ситуаций</p>	
		<p>«Закаливание»</p>	<p>Закреплять представления детей о признаках здоровья и болезни; формировать представления о причинах простудных заболеваний, о роли закаливающих мероприятий в</p>	<p>Сюжетные картинки</p>	<p>Беседа; рассмотрение сюжетных картинок</p>	

« Навыки здоровья»			профилактике этих заболеваний.			Дети ознакомлены с профилактикой заболеваний, имеют элементарные представления о том, как заботиться о здоровье окружающих.
	« Если ты заболел»	Объяснить детям, как важно следить за своим состоянием. Добиваться, чтобы дети, в случае необходимости, обращались к взрослым за помощью.	Сюжетные картинки	Беседа; рассматривание сюжетных картинок; моделирование проблемных ситуаций		

«Отношение ребенка к себе, к своему здоровью»	3*20 = 60 мин	« Что нужно делать, чтобы быть здоровым»	Рассказать о том, что здоровье зависит от человека, за ним нужно и можно следить, его надо беречь, сохранять, поддерживать, соблюдать режим дня.	Иллюстрации и картинки по теме.	Игровая ситуация; рассматривание и обсуждение иллюстраций; составление рассказа « Мой режим дня»	У детей развивается настойчивость , целеустремленность в уходе за своим телом, физкультурно-оздоровительной деятельности.
		« Здоровье и болезнь»	Уточнить представления детей о здоровье и болезненном состоянии.	Сюжетные картинки	Игровая ситуация» Ладочки скрипят- спасибо говорят», беседа	
		« Прогулка для здоровья»	Формировать у детей представления о значении для здоровья человека места прогулки, организации двигательной подвижности во время прогулки, теплового режима.	Сюжетные картинки	Беседа; рассматривание сюжетных картинок	

--	--	--	--	--	--	--

Перспективное планирование занятий в старшей группе

Содержание раздела программы	Временная продолжительность реализации содержания программы	Тематика	Задачи	Развивающая среда		Результат освоения способов, знаний, умений детьми
				Предметно – пространственная среда	Методы и приемы взаимодействия педагога с детьми	
Старшая группа	2*25 = 50 мин	« Как я появился на свет?»	Дать детям представление о том, что все живое на земле появляется только благодаря любви; познакомить с	Картинки с изображением людей, животных, птиц, земноводных, насекомых.	Беседа; рассматривание иллюстраций.	

Я - человек			клеточным строением организма.			У детей расширяются знания о себе.
		« Кто я?»	Расширять знания детей о себе, своем имени, фамилии, возрасте	Зеркало; предметные картинки с изображением животных, птиц.	Беседа; рассматривание предметных картинок.	
Я осваиваю гигиену и этикет		« Как нужно ухаживать за собой»	Формировать навыки контроля за соблюдением правил личной гигиены.	Волчок; фишки; карточки с вопросами.	Беседа; рассматривание иллюстраций; моделирование ситуаций.	
		« Здоровые зубы»	Формировать представления детей о значении здоровых зубов для здоровья организма, закреплять представления о необходимости ухода за зубами и полостью рта.	Картинки с изображением больного и здорового зуба; зубная щетка	Игровая ситуация; беседа; рассматривание картинок.	

	3*25 = 75 мин	« Ухаживай за своими руками»	Формировать привычку следить за чистотой рук, ногтей	Предметные, сюжетные картинки; мыло, полотенце	Игровая ситуация; беседа; рассматривание предметных, сюжетных картинок.	У детей формируется система представлений о культуре быта человека; дети знакомятся с основами этикета и личной гигиены.
Я учусь правильно организовывать свою жизнь		« Что нужно делать, чтобы быть здоровым»	Рассказать о том, что здоровье зависит от человека, за ним можно и нужно следить, его надо беречь, сохранять и поддерживать, соблюдать режим дня.	Иллюстрации и картинки по теме	Игровая ситуация; рассматривание и обсуждение иллюстраций; составление рассказа « Мой режим дня»	Дети имеют представления о необходимости планировать свое время; о важности бережного отношения с своему здоровью.
		« Что такое улыбка»	Учить детей определять состояние человека по лицу, голосу, упражнять детей в умении	Сюжетные картинки	Игровая ситуация; беседа; рассматривание	

	3*25 = 75 мин		проявлять и различать радость, удовольствие.		сюжетных картинок	
		«Очень нужен людям сон»	Закреплять знания детей о том, что сон необходим человеку. Запомнить правила поведения перед сном.	Сюжетные картинки	Беседа; Рассматривание сюжетных картинок	
		« Будь осторожен»	Рассказать о правилах поведения в быту.	Игрушка зайка; предметные картинки; иллюстрации « опасные ситуации дома».	Игровая ситуация; беседа; отгадывание загадок; игровые упражнения « На свои места»; игра – драматизация « Кошкин дом».	Дети имеют представления о правилах поведения в быту,

Я учусь охранять свою жизнь и здоровье	4*25 = 100 мин	« Если случилась беда»	Рассказать о номере»03», научить вызывать «скорую помощь».	Картинки « опасные предметы»; игрушечный телефон.	Беседа по картинкам «Опасные предметы»; игра – тренинг.	на улице, опасных ситуациях.
		«Дары леса»	Продолжать знакомить с ядовитыми грибами и ягодами.	Звуки леса (запись); игрушки: белочка, лисенок, ежик, мяч; настольно – печатная игра « Сбор грибов и ягод»; предметные, сюжетные картинки с изображениями грибов и ягод.	Игровая ситуация; рассматривание предметных и сюжетных картинок; беседа; Игра « Съедобное – несъедобное» с мячом; составление загадок – описаний о ягодах; игра «Узнай по вкусу».	

		« Я – пешеход»	Закрепить знания детей о Правилах дорожного движения.	Сюжетные картинки; 3 круга-красный, желтый, зеленый	Игровая ситуация; беседа; рассматривание сюжетных картинок; отгадывание загадок.	
Навыки здоровья		« Полезная и вкусная еда»	Закрепить представления детей о том, какая еда полезна,	Предметные картинки с изображением продуктов питания (торт,	Игровая ситуация; беседа; рассматривание	

	2*25 = 50 мин		какая вредна для организма.	лимонад, копченая колбаса, пирожные, конфеты, черный хлеб, каша, молоко, варенье, сок, овощи, фрукты); карточки зеленого и красного цвета; поощрительные значки (вырезанные из картона яблоко, груша, морковка)	предметных картинок.	У детей расширены представления о необходимости употребления в пищу полезных продуктов питания для здоровья.
		« Овощи и фрукты – полезные продукты»	Закреплять представления детей о пользе для здоровья человека овощей и фруктов; познакомить с приготовлением салата	Разрезные картинки « Овощи и фрукты», яблоко, морковь	Игра « Сложи картинку»; беседа; игра «Приготовим салат»	

<p>Отношение ребенка к себе, к своему здоровью</p>	<p>2*25 = 50 мин</p>	<p>« Если хочешь быть здоров»</p>	<p>Рассказать об устройстве и функционировании человеческого организма, важности бережного отношения к своему здоровью.</p>	<p>Куклы Таня и Ваня; медицинские карты для каждого ребенка, таблица для проверки зрения, фонендоскоп; цветные иллюстрации; атрибуты к игре « Больница».</p>	<p>Игровая ситуация; игра « Больница».</p>	<p>Дети учатся бережно относиться к организму, осознают назначение отдельных органов, условия их нормального функционирования.</p>
		<p>«Закаливание»</p>	<p>Закреплять представления детей о признаках здоровья и болезни; формировать представления о причинах простудных заболеваний, о роли закаливающих мероприятий в профилактике этих заболеваний.</p>	<p>Сюжетные картинки</p>	<p>Беседа; рассматривание сюжетных картинок</p>	

--	--	--	--	--	--	--

Перспективное планирование занятий в подготовительной к школе группе

Содержание раздела программы Подготовительная к школе группа	Временная продолжительность реализации содержания программы	Тематика	Задачи	Развивающая среда		Результат освоения способностей, знаний, умений детьми
				Предметно – пространственная среда	Методы и приемы взаимодействия педагога с детьми	
Я - человек	2*30 = 60 мин	«Как устроен Я»	Познакомить детей с особенностями функционирования тела, строением организма. Углубить представления о себе, своих индивидуальных способностях; формировать положительную оценку и образ себя.	Силуэт тела человека; изображения мальчика и девочки (на каждого ребенка); фотографии детей разного возраста и членов их семей; фломастеры;	Просмотр альбома с фотографиями; беседа; физкультминутка; д/игра «Создай свой портрет».	Сформирована положительная оценка себя; имеют

				цветные карандаши.		представлен ие о человечески х качествах: красота, аккуратност ь, любовь, вежливость и т.д.
		«Кто я такой?»	Расширить знания детей о себе, своем имени, фамилии.	Зеркало; предметные картинки с изображением животных, птиц.	Беседа; рассматривание картинок.	
		«Что такое личная гигиена»	Уточнить и систематизировать знания детей о необходимости гигиенических процедур. Закрепить представления о правилах личной гигиены.	Иллюстративный материал, отражающий необходимость выполнения гигиенических процедур.	Чтение стихотворения «Девочка чумазая»; беседа; физкультминутка	Сформирова но представлен ие о правилах поведения за столом, личной и общественн ой гигиене.

Я осваиваю гигиену и этикет	3*30 = 90 мин	«Чтобы кожа была здоровой»	Формировать навыки контроля за выполнением правил личной гигиены.	Картинки, помеченные красным ободком с неправильными действиями детей.	Игровая ситуация; беседа; рассматривание картинок.	
		«Как беречь зубы»	Рассказать, что полезно для зубов, а что вредно.	Два плоскостных зуба – здоровый и больной, предметные картинки с продуктами питания.	Игровая ситуация; беседа; рассматривание предметных картинок	
		«Режим дня»	Рассказать о режиме дня и пользе его соблюдения	Схема режима дня для дошкольника; иллюстрированный материал, отражающий правильный и неправильный режим дня.	Игровая ситуация; рассматривание альбома с иллюстрациями разных видов спорта; физкультминутка.	Имеют представления о рациональном отдыхе,

<p>Я учусь правильно организовывать свою жизнь</p>	<p>2*30 = 360 мин</p>	<p>«Настроение»</p>	<p>Закреплять знания детей о чувствах, эмоциях; создавать у детей позитивное настроение.</p>	<p>Сюжетные картинки</p>	<p>Игровая ситуация; беседа; рассматривание сюжетных картинок</p>	<p>развита стойкая привычка к спорту, физической культуре, зарядке.</p>
		<p>«Дорожные знаки»</p>	<p>Рассказать о правилах поведения в быту.</p>	<p>Игрушка заяка; предметные картинки; иллюстрации « опасные ситуации дома».</p>	<p>Игровая ситуация; беседа; отгадывание загадок; игровые упражнения « На свои места»; игра –</p>	<p>Имеют представление об охране здоровья; о правилах</p>

<p>Я учусь охранять свою жизнь и здоровье</p>	<p>3*30 = 90 мин</p>				<p>драматизация «Кошкин дом».</p>	<p>личной безопасности и в быту и в разных жизненных ситуациях умеют предвидеть последствия своих на основе разных ситуаций (потерялся на улице, встретился с незнакомым человеком)</p>
		<p>«Если ты потерялся на улице»</p>	<p>Учить детей правилам поведения на улице; определять круг взрослых людей, к которым можно обратиться; знать свой домашний адрес, номер телефона, уметь обозначать ориентиры, которые помогут найти его место жительства.</p>	<p>Сюжетные картинки, изображающие ребенка на улицах города; альбомный лист на каждого ребенка; фломастеры.</p>	<p>Игровая ситуация; беседа; физкультминутка; игровое упражнение «если ты потерялся»</p>	
		<p>«Съедобные и несъедобные грибы и ягоды»</p>	<p>Закрепить знания детей о съедобных и несъедобных грибах, ягодах, научить их</p>	<p>Иллюстрации съедобных и несъедобных</p>	<p>Беседа с детьми о съедобных и несъедобных грибах и</p>	

			различать по внешнему виду, рассказать об опасности их воздействия на организм	грибов и ягод; картинки с изображением Ежика и Бабы Яги.	ягодах; Дидактическое упражнение « Съедобные растения – Ежику, несъедобные – Бабе Яге»; физкультминутка; настольная игра « Сбор грибов и ягод».	
Навыки здоровья	3*30 = 90 мин	«Витамины, полезные продукты и здоровый организм»	Рассказать о пользе витаминов и их значении для организма; объяснить, как витамины влияют на организм человека. Помочь понять, что здоровье зависит от правильного питания: еда должна быть не только вкусной, но и полезной.	Карточки с буквами А, В, С, Д; цветные иллюстрации с изображением продуктов питания; силуэтное изображение тела человека со схемой воздействия витаминов на различные части организма.	Беседа: рассматривание схемы « В каких продуктах больше всего витаминов»; физкультминутка; работа со схемой « Влияние витаминов на организм человека»; Дидактическое упражнение « составь меню на обед»	Умеют осуществлять контроль за своим самочувствием

		«Красивая осанка»	Побуждать детей выполнять физические упражнения осознанно, понимая их значимость для здоровья	Сюжетные картинки	Игровая ситуация; беседа; показ физических упражнений	ем; имеют представление о пользе витаминов и полезной пищи для здоровья.
		«Тренинг эмоций»	Учить управлять своим поведением; чувствовать эмоциональное состояние другого.	Предметные картинки с изображениями героев сказок.	Игровая ситуация; беседа; д/и « Угадай, кто я?»	

<p>Отношение ребенка к себе, к своему здоровью</p>	<p>3*30 = 90 мин</p>	<p>«Спорт – залог здоровья»</p>	<p>Воспитывать у детей привычку к здоровому образу жизни. Показать важность и пользу занятий спортом для здоровья. Формировать потребность в движении, стойкую привычку к спорту, занятиям физической культурой</p>	<p>Иллюстрации, отражающие различные виды спорта; рисунки с изображениями детей, занимающихся спортом, на которых отсутствуют необходимые предметы; демонстрационные карточки этих предметов; куклы Чих, Апчих, Ох</p>	<p>Игровая ситуация; рассматривание иллюстраций; физкультминутка</p>	<p>Понимают особенности функционирования организма активно используют физические упражнения и соблюдают режим дня.</p>
		<p>«Почему я слышу»</p>	<p>Дать элементарные представления о том, как беречь уши.</p>	<p>Зеркало; сюжетные картинки.</p>	<p>Игровая ситуация; рассматривание сюжетных картинок; беседа.</p>	

		«Почему я вижу»	Рассказать о значении зрения, научить беречь глаза	Зеркало; предметные, сюжетные картинки	Беседа; рассматривание предметных, сюжетных картинок.	

**ПЛАН ВАЛЕОЛОГИЧЕСКОГО ПРОСВЕЩЕНИЯ
И ПРИОБЩЕНИЯ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ РОДИТЕЛЕЙ
ВОСПИТАННИКОВ**

№	Направление деятельности	Название мероприятия	Месяц
1.	Диагностическое	1. Диагностика состояния здоровья детей.	2 раза в год
		2. Диагностика двигательного и физического развития детей.	2 раза в год
		3. Анкетирование, опрос родителей.	2 раза в год
		4. Посещение семей	1 раз в год и по необходимости
		5. Наблюдения.	Постоянно
2.	Ознакомительное	1. Ознакомление родителей с картами здоровья, физического и двигательного развития.	2 раза в год
		2. Ознакомление родителей с содержанием и состоянием работы в ДОУ по сохранению и укреплению здоровья детей: (дни открытых дверей, индивидуальные посещения).	В течение года
		3. Ознакомление с проведением лечебно-профилактических мероприятий.	Ежемесячно
3.	Общепрофилактическое	Обучение основам сохранения и укрепления собственного здоровья и здоровья детей	
		1. Устный журнал: «Здоровье и здоровый образ жизни».	Октябрь
		2. Лекция: «Организация правильного питания». Выставка и дегустация овощных блюд.	Декабрь
		«Школа заинтересованного родителя» «Консультационный пункт»	
		1. Использование оздоровительных игр и упражнений для профилактики опорно-двигательного аппарата.	Ноябрь
		2. Использование дыхательных игр и упражнений, игрового массажа с детьми в домашних условиях. Изготовление апельсинового ежика и чесночных бус для профилактики гриппа.	Январь
		3. Нетрадиционные методы закаливания.	Март
		4. Физическая готовность детей к школе.	Апрель-май
		Наглядная агитация («Уголок здоровья»)	
		1. Подвижные игры и упражнения, как средство двигательной активности детей.	Сентябрь
2. Как вести здоровый образ жизни вместе с ребенком? - Правила здорового образа жизни.	Октябрь		

		- Программа здоровья для всей семьи.	
		3. Точечный и игровой массаж, как средство оздоровления.	Ноябрь
		4. Гигиена и этикет: Правила ухода за своим телом. Правила хорошего питания. Здоровые зубы без лекарств.	Декабрь
		5. Как уберечь ребенка от травм (профилактика детского травматизма и ДТТ). Памятка по правилам дорожного движения.	Январь
		6. Берегите зрение детей! Пассивное курение.	Февраль
		7. Как предупредить весенний авитаминоз.	Март
		8. Берегите нервную систему детей!	Апрель
		9. Как организовать летний отдых.	Май
4.	Индивидуальной работы	Индивидуальные консультации	
		1. Физкультура в режиме дня. Распорядок дня.	Сентябрь
		2. Рекомендации по созданию спортивного уголка для детей.	Октябрь
		3. Развитие мелкой моторики рук, посредством использования пальчиковой гимнастики.	Ноябрь
		4. Почему ребенок не правильно дышит. Как научить ребенка правильно дышать.	Декабрь
		5. Зимние игры и развлечения.	Январь
		6. Упражнения для тренировки глазных мышц.	Февраль
		7. Профилактика плоскостопия.	Март
		8. Профилактика правильной осанки.	Апрель
		9. Каким видом спорта можно заниматься дошкольнику.	Май
		Индивидуальные беседы	
		Проблемы и перспективы формирования здоровья, физической подготовленности	В течение года
		Что почитать ребенку о здоровом образе жизни?	
		Рекомендации родителям, дети которых часто болеют ОРЗ.	
		Рекомендации по организации активного отдыха всей семьей.	
		Рекомендации по закаливанию, профилактике осанки, плоскостопия, близорукости и т.д. (по необходимости).	

		Рекомендации по созданию физкультурного уголка в домашних условиях.	
5.	Интегративное	Совместные физкультурно-оздоровительные мероприятия	
		Приглашаем на зарядку: «На зарядку становись!»	Сентябрь
		Совместное физкультурное занятие с использованием нетрадиционных методов оздоровления.	Ноябрь
		Физкультурное развлечение «Новогоднее шоу с Дедом Морозом».	Декабрь
		Постройка снежной крепости, зимнего стадиона.	Декабрь
		Развлечение на улице: «Зимушка – Зима!».	Январь
		Фотовыставка «Наши достижения»	В течение года
		Проведение совместного физкультурного занятия: «Наши папы смелые, ловкие, умелые».	Февраль
		Физкультурное занятие с использованием нетрадиционного оборудования, для профилактики плоскостопия.	Март
		Физкультурный праздник: «Семейные старты».	Апрель
		Фотовыставка: «Мама, папа, я – спортивная семья».	Апрель
		Туристический поход на лесную полянку.	Май
6.	Перспективное	Общие и групповые родительские собрания	
		1. Общее родительское собрание: «Задачи обучения, воспитания и оздоровления ребенка в новом учебном году.	Сентябрь
		2. Групповое родительское собрание: «Роль семьи в оздоровлении детей». Обмен опытом семейного воспитания.	Ноябрь
		3. Групповое родительское собрание: «Формирование нравственного здоровья дошкольников в семье».	Февраль
		4. Общее родительское собрание: «Итоги работы за учебный год».	Апрель-Май

Мониторинг качества образования
Критерии диагностики усвоения программных
задач валеологического образования

Старшая группа

Высокий

1. Ребенок полностью самостоятелен в выполнении правил и последовательности умывания, одевания, способов самообслуживания.
2. Он отличается аккуратностью, адекватно оценивает культурно-гигиенические навыки сверстников и свои.
3. Проявляет заботу о слабых детях, с радостью оказывает им помощь в одевании, умывании, быту.
4. Ребенок самостоятельно выполняет все правила этикета.
5. С помощью взрослого устанавливает связь между совершаемыми действиями и состоянием организма. «Я буду, чтобы быть...».
6. Целеустремлен в выполнении правил здорового образа жизни.

Средний

1. Ребенок сам себя обслуживает, без напоминания сам правильно умывается, одевается, следит за своим внешним видом и порядком в группе.
2. Однако контроль взрослого за самообслуживанием недостаточен, требуется помощь в оценке.
3. Иногда устанавливает связи между поведением и здоровьем.

Низкий

1. Ребенок не уверен в себе, стремление к самостоятельности в процессе умывания, одевания, еды подавлено (без напоминания не может правильно умываться, следить за своим внешним видом).
2. Постоянно требуется прямое напоминание взрослого о соблюдении порядка, иногда непосредственная помощь.
3. Не развит интерес к выполнению правил здорового образа жизни.

Подготовительная к школе группа

Высокий

1. Ребенок полностью самостоятелен в выполнении гигиенических процедур и самообслуживании.
2. Называет и понимает состояние здоровья и нездоровья.
3. Бережно, заботливо относится к своему здоровью и здоровью других людей, сверстников.
4. Беспочвенно беспокоится при нарушении правил гигиены, небрежном отношении к своему здоровью, готов оказать помощь в случае необходимости.
5. Связывает поступки, условия жизни и здоровье.
6. Знает особенности функционирования человеческого тела, строение организма.

Средний

1. Самостоятелен в выполнении гигиенических процедур и самообслуживания.
2. Сформированы привычки выполнения гигиенических процедур и самообслуживания.
3. Связывает поступки, условия жизни и здоровье.
4. Понимает особенности функционирования человеческого тела, строение организма.

Низкий

1. Выполняет некоторые гигиенические процедуры.
2. Понимает состояние своего организма.
3. Гигиенические процедуры выполняет несамостоятельно, качество выполнения низкое, требуется помощь взрослого.
4. Не понимает особенности функционирования человеческого тела, строения организма.

Вопросы для собеседования:

Цель: изучить особенности отношения ребенка к здоровью и мотивации здорового образа жизни, особенности знаний детей о здоровье человека

1. Скажи, пожалуйста, как ты понимаешь выражение «здоровый человек? Кого мы называем здоровым? У нас есть в группе такие дети?
2. Как, по-твоему, быть здоровым – это хорошо или плохо? Почему?
3. А ты заботаешься о своем здоровье? Расскажи, пожалуйста, как ты это делаешь?
4. Какие советы ты мне дашь, чтобы не заболеть?
5. Кого в вашей семье можно назвать здоровым? Почему ты так думаешь?
6. Что такое вредные привычки и есть ли они у тебя? Какие вредные привычки есть в вашей семье?
7. Какие полезные привычки ты знаешь? Какие есть у тебя?

Используемая литература

1. Аверина И. Е. Физкультурные минутки и динамические паузы в ДОУ. М., 2007. С. 144
2. Александрова Е. Ю. Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях по программе «Остров здоровья». Волгоград: Учитель, 2007. С. 151
3. Белая К. Ю., Зимонина Л. А. Как обеспечить безопасность дошкольников. М., 2006. С. 94
4. Вайнер Э. Н. Валеология: Учебник для вузов. Вайнер Э. Н. М. : Флинта: Наука, 2005. С. 416
5. Гаврючина Л. В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ. М., 2010. С. 160
6. Голицина Н. С., Шумова И. М. Воспитание основ здорового образа жизни у малышей. - М. : Издательство «Скрипторий 2003», 2008. С. 120
7. Доророва Т. Н. Воспитание, образование и развитие детей 5-7 лет в детском саду: метод. Руководство для воспитателей, работающих по программе «Радуга» - 3 изд. – М. : Просвещение, 2006. С. 191

8. Журавлева Л. С. Солнечная тропинка. Занятия по экологии и ознакомлению с окружающим миром. - Для работы с детьми 5-7 лет. – М. : Мозайка – Синтез, 2006. С. 144
9. Кареева Т. Г. Формирование здорового образа жизни у дошкольников. Волгоград: Учитель, 2011. С. 170
10. Ковалько В. И. Азбука физкультминуток для дошкольников. М., 2008. С. 176
11. Крылова Н. И. Здоровьесберегающее пространство образовательного учреждения. Волгоград, 2009. С. 218
12. Кузнецова М. Н. Оздоровление детей в детском саду. М., 2008. С. 96
13. Кулик Г. И., Сергиенко Н. Н. Школа здорового человека. Программа для ДОУ. – М: ТЦ Сфера, 2006. С. 112
14. Никанорова Т. С., Сергиенко Е. М. Здоровячок, система оздоровления дошкольников. Воронеж, 2007. С. 96
15. Обухова Л. А., Лемякина Н. А. Тридцать уроков здоровья для первоклассников: Методическое пособие. – М. : ТЦ «Сфера», 1999. С. 56
16. Павлова М. А., Лысогорская М. В. Здоровьесберегающая система дошкольного образовательного учреждения. Волгоград: Учитель, 2009. С. 186
17. Попов С. В. Валеология в школе и дома. – СПб: СОЮЗ, 1998. С. 256
18. Саво И. Л. Валеологическое образование дошкольников / Дошкольная педагогика, 2004, №1
19. Тарасова Т. А., Власова Л. С. Я и мое здоровье: Практическое пособие для развития и укрепления навыков здорового образа жизни у детей от 2 до 7 лет. Программа занятий, упражнения и дидактические игры. – М. : Школьная пресса, 2008. С. 80
20. Тихомирова Л. Ф. Упражнения на каждый день: Уроки здоровья для детей 5-8 лет – Ярославль: Академия развития, Академия Холдинг, 2003. С. 144
21. Чермашенцева О. В. Основы безопасности поведения дошкольников. Волгоград: Учитель, 2008. С. 207
22. Чупаха И. В., Пужаева Е. З., Соколова И. Ю. Здоровый ребенок в здоровом социуме. М., 1999. С. 320
23. Шукшина С. Е. Я и мое тело: Пособие для занятий с детьми с практическими заданиями и играми. – М. : Школьная пресса, 2004. С. 48
24. Шукшина С. Е. Я и мое тело: Программа занятий, упражнения, дидактические игры. Методическое пособие для педагогов, воспитателей, родителей. – М. : Школьная пресса, 2009. С. 96