

## Образовательная область «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»

муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение  
города Новосибирска  
Детский сад № 57 комбинированного вида «Чебурашка»  
Первомайского района

Принято  
на заседании  
педагогического совета  
Протокол от 14.06.2017 г. № 6



Утверждено  
Приказ от 20 г. №           
Заведующий МКДОУ д/с № 57  
И.Л.Бородулина

### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА по валеологическому воспитанию детей старшего дошкольного возраста «Уроки здоровья» на 2017-2018 учебный год

**Составитель:**  
Воденицкая Оксана Викторовна  
Воспитатель  
высшей квалификационной категории

г. Новосибирск - 2017 г.

## Содержание

### **I. Пояснительная записка**

- 1.1 Актуальность
- 1.2. Цель и задачи
- 1.3. Принципы программы
- 1.4. Ожидаемые результаты

### **II. Содержание образовательного процесса**

- 2.1 Модель валеологического образования
- 2.2. Формы, способы, методы и средства реализации программы
- 2.3. Тематический план совместной деятельности
- 2.4. Взаимодействие с родителями
- 2.5. Критерии оценки деятельности

### **III. Организация образовательного процесса**

- 3.1. Организация развивающей предметно-пространственной среды
- 3.2. Материально-техническое обеспечение Программы

### **Список литературы**

«... результатом нашей работы должна стать осознанная молодым поколением необходимость в здоровом образе жизни...»

В.В.Путин

## I. Пояснительная записка

### 1.1 Актуальность

Актуальность сохранения и укрепления здоровья дошкольников – задача государственного уровня, которая определена в нормативно – правовых документах:

- Федеральный закон № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» нацеливает: «Образовательное учреждение создает условия, гарантирующие охрану и укрепление здоровья обучающихся, воспитанников».

- Национальная доктрина образования указывает: «Воспитание здорового образа жизни – одна из основных задач образования».

В Уставе нашего ДООУ задача охраны и укрепления здоровья воспитанников находится на первом месте.

Согласно ФГОСДО «Физическое развитие» включает в себя приобретение опыта не только в двигательной деятельности детей (развитие физических качеств), но и становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, по формированию полезных привычек, формированию начальных представлений о некоторых видах спорта).

К сожалению, в иерархии человеческих потребностей, здоровый образ жизни находится далеко не на первом плане, а по сути именно он должен стать первейшей потребностью. Отсюда понятно, насколько важно, начиная с раннего детства, воспитывать у детей активное отношение к своему здоровью, пониманию того, что здоровье – самая великая ценность, дарованная человеку природой.

Как же нужно воспитывать ребенка, чтобы он понимал значимость здоровья и умел бережно к нему относиться?

Давным-давно, на заре педагогики, Януш Корчак поделился своими наблюдениями: «Взрослым кажется, что дети не заботятся о своем здоровье.... Нет. Детям совершенно так же, как и взрослым, хочется быть здоровыми и сильными, только дети не знают, что для этого надо делать. Объясни им, и они будут беречься».

Рабочая программа «**Уроки Здоровья**» (далее по тексту - Программа) разработана в соответствии с Федеральным Законом № 273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», СанПиН 2.4.1.3049-13 и ФГОС дошкольного образования № 1155.

Программа рассчитана для детей 5-7 лет и направлена на формирование у дошкольников представлений о здоровье, умений и навыков здорового образа жизни, установок на заботу о своем здоровье.

### ***Особенности Программы:***

- Рассматривается под оздоровительным аспектом.
- Акцент валеологической деятельности делается на развитие познавательной активности детей.
- Совместная деятельность построена с учетом возрастных критериев.
- Использование малых форм народного фольклора.
- Проводится в тесном сотрудничестве с семьями воспитанников.

### ***Срок реализации Программы – 2 года:***

- совместная деятельность с детьми проходит с сентября по май, 1 раз в неделю, во вторую половину дня.
- время проведения – 25 - 30 минут.
- место проведения – физкультурный зал, зал ЛФК.
- количество детей – до 20 человек, возраст 5-7 лет.

Организация совместной деятельности «***Уроки здоровья***» предполагает, что каждая «валеологическая встреча», должно стать для детей уроком радости, открывающим ребёнку его собственную индивидуальность и резервные возможности организма, которые обеспечивают повышение уровней работоспособности и адаптивности.

### ***1.2. Цель и задачи Программы:***

**Цель:** Формирование элементарных представлений о здоровье и навыков здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста.

#### **Задачи:**

1. Организовать здоровьесберегающую и развивающую среду, способствующую конструированию вариантов здорового образа жизни;
2. Формировать:
  - представление детей о строении своего тела и назначении органов жизнедеятельности человека;
  - представление у детей о том, что полезно и что вредно для организма;
  - умение оказания элементарной помощи при травмах и ушибах;
  - навыки укрепления и сохранения своего здоровья методом физических и дыхательных упражнений, закаливания, гигиенических процедур, режима дня, самомассажа, и.т.д.
3. Становление валеологической компетентности ребенка, как готовности самостоятельно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения.
4. Развивать способность у детей определять свое состояние и ощущения;
5. Прививать у детей чувство ответственности за свое здоровье.

6. Организовать взаимодействие родителей, делая их активными сторонниками здорового образа жизни.
7. Разработать критерии диагностики усвоения программных задач валеологического характера.

### **1.3. Принципы Программы**

***Деятельность по валеологическому воспитанию основана на принципах:***

- Принцип ***добровольности*** – предполагает проявление собственного желания и инициативы со стороны ребенка к участию в деятельности.
- Принцип ***научности*** – подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками.
- Принцип ***региональной специфики*** – предполагает обучение дошкольников с учетом климатогеографических условий.
- Принцип ***вариативности*** - предполагает использование различных оздоровительных технологий в зависимости от поставленных задач, предпочтений детей, особенностей развивающей среды.
- Принцип ***развивающего характера*** – направлен на развитие всей целостной совокупности качеств личности ребенка и происходит в зоне ближайшего его развития.
- Принцип ***индивидуализации*** – предполагает такую организацию процесса, при которой индивидуальный подход к развитию дошкольника играет главную роль.
- Принцип ***доступности*** – предполагает оптимальный для усвоения объем информации и рациональность методик, используемых в работе.
- Принцип ***«НЕ НАВРЕДИ»*** - в развитии детей можно использовать только те способы, методы, технологии и средства: простые, доступны, безопасны, эффективны.

### **1.4. Ожидаемые результаты:**

*К концу второго года валеологического воспитания ребенок должен знать и иметь представление:*

- о важности занятий утренней гимнастикой и физкультурой;
- о пользе закаливания;
- о внешнем и внутреннем строении своего тела, об основных функциях организма;
- о правильном и неправильном питании;
- о полезных и вредных привычках;
- о некоторых внешних признаках здоровья и болезни, о путях передачи инфекций;
- о первой помощи при травме и ушибе;

- о необходимости обращаться к взрослым в трудных ситуациях и несчастных случаях;
- о правилах ухода за зубами, волосами, кожей.
- о ценности своего здоровья;

*Ребенок должен уметь:*

- выбирать полезные продукты;
- проводить закаливающие процедуры;
- правильно пользоваться личными вещами;
- вовремя и правильно мыть руки;
- пользоваться телефоном при вызове скорой помощи, милиции, пожарной машины;
- оказывать элементарную первую медицинскую помощь;
- объяснять словами свое состояние и ощущение в отношении здоровья;

## **II. Содержательный раздел**

### ***2.1. Модель валеологического образования***

Программа «**Уроки здоровья**» разработана на основе валеологических занятий для дошкольников авторов: М.П. Павловой и М.С. Лысогорской. Они в увлекательной форме предлагают отправиться в незабываемое путешествие в Страну «**ЗДРАВЛЯНДИЮ**». В этой стране много докторов, которые дают здоровье ежедневно, бескорыстно и всем без выбора. Это «Доктор Свежий воздух», «Доктор Вода», «Доктор Здоровая Пища», «Доктор Сон», «Доктор Упражнение», «Доктор Любовь», «Доктор Красивая Осанка». С веселой речевкой - «**В путь дорогу собирайся, за здоровьем отправляйся!**» - мы начинаем наше продолжительное (2 года) путешествие на встречу к жителям Страны «Здравляндии» - «Здоровичкам».

Наш девиз: «**Я здоровье сберегу – сам себе я помогу!**» Через игру, сказку, практические действия дети узнают о строении своего организма, о функциях отдельных органов человека, о профилактике различных заболеваний, научатся правильно дышать, познают уроки самомассажа, познакомятся с понятиями «Здоровая пища», «Здоровый сон», «Полезные и вредные привычки» и другие. Постоянными спутниками станут - подвижные, сюжетно-ролевые, дидактические и пальчиковые игры, музыкально-динамические паузы, ритмические танцы, творческая импровизация для наиболее полного самовыражения ребенка в познавательной и двигательной активности.

В основе планирования лежит **принцип концентризма**: основные темы «Уроков здоровья» проводятся на протяжении двух лет с расширением и углублением знаний детей с учетом их возраста. Начиная со 2-го года

валеологического образования детей (6-7 лет), активно будет использоваться метод проектов.

Совместная деятельность «Уроки здоровья» соответствует следующим требованиям:

- использование новейших достижений науки и практики;
- реализация в оптимальном соотношении всех дидактических принципов;
- обеспечение условий для развития познавательной деятельности;
- установление интегративных связей;
- мотивация и активизация познавательной деятельности ребенка;
- логика
- эмоциональный компонент
- тщательное прогнозирование, проектирование и планирование.

## 2.2. *Формы, способы, методы и средства реализации Программы*

### *Методы валеологического воспитания*

<i>Название метода</i>	<i>Содержание метода</i>	<i>Значимость</i>
<i>Метод повышения познавательной активности–</i>	Элементарный анализ, установление причинно-следственных связей, моделирование и конструирование ситуаций, решение логических задач.	Использование данного метода позволит детям, опираясь на ранее приобретенные знания, сравнивать сопоставлять отдельные факты путем рассуждений, умозаключений. Дети смогут высказывать свои мысли, сомнения, следить за ответами товарищей, соглашаться или спорить.
<i>Метод повышения эмоциональной активности</i>	Основной прием- пример взрослого, а также элементы творчества и новизны, игровые и воображаемые ситуации, юмор и шутка.	Личная позиция педагога в отношении ЗОЖ является важным условием заинтересованности детей, их эмоционального восприятия.
<i>Метод обучения и развития творчества</i>	Эмоциональная насыщенность окружения, мотивирование детской деятельности, исследование предметов живой и неживой природы(обследование), прогнозирование, предположение, гипотезу.	Данный метод способствует более яркому восприятию предлагаемого материала, проявлению заинтересованности, раскрепощенности, чувства доверия .
<i>Словесные методы</i>	Рассказ, беседа, чтение художественных произведений,	Знакомство с художественными произведениями валеологического характера позволит детям

	стихотворений, разучивание слогонов о здоровом образе жизни, словотворчество (сочинение считалок, сказок, стихов, речевок о здоровье и ЗОЖ)	осмыслить ценности здорового образа жизни, вызвать живой эмоциональный отклик. Словотворчество – позволит ребятам творчески подойти к вопросам здоровья, даст возможность проявить фантазию, рассуждение, сочинительскую способность.
<b>Наглядные методы</b>	Наблюдение, рассматривание, картин, муляжей, схем, пособий, просмотр мультфильмов	Для ребят подобрана картотека обучающих мультимедийных презентаций, пособий, иллюстраций, в результате чего у детей будет возможность изучить валеологические понятия полноценно и разносторонне.
<b>Практические методы</b>	Физические упражнения, спортивные танцы, ритмическая гимнастика, подвижные, дидактические игры, музыкально-динамические паузы, элементарные физиологические опыты и эксперименты.	Благодаря данному методу значительно повысится двигательная активность детей, а значит - профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата. А также ребятам доведется примерить на себя роль «Профессора-экспериментатора», где опытным путем ребенок решит проблемную ситуацию.

Программа валеологического образования состоит из 4 разделов, каждый из которых делится на 4 темы, рассчитанных на 1 месяц.

#### **I. «Здоровье»**

#### **II. «Гигиена человека»**

#### **III. «Тело человека»**

#### **IV. «Я - человек»**

- **Раздел «Здоровье»** ставит перед собой задачи ознакомления детей с составляющими понятия здоровья: утренняя гимнастика, режим дня, занятия физкультурой и спортом, гигиена, прогулки на свежем воздухе, здоровый сон, правильное питание, положительные эмоции, закаливание. Из этого раздела дети узнают о причинах возникновения болезней и способов их профилактики, о полезных и вредных продуктах, о пользе витаминов, а также о полезных и вредных привычках человека.
- **Второй раздел «Гигиена человека»** предполагает сформировать у детей элементарные гигиенические умения и навыки. Как правильно ухаживать за зубами, кожей, волосами, как водой и мылом можно предупредить различные болезни, закаливание организма водой, солнцем и воздухом.



- Третий раздел «Тело человека» знакомит детей со строением тела человека, с функциями основных органов и систем, с тем, что необходимо человеку для нормального существования.
- Четвертый раздел «Я – человек» ставит задачу формирования элементарных навыков оказания первой медицинской помощи, умение вести себя умело в экстремальных ситуациях, формирует навык безопасного поведения с незнакомыми людьми, на проезжей части, умение обращаться за помощью в службу милиции, скорой помощи, пожарную службу, выявляет причины возникновения экстремальных ситуаций, умение находить выходы из них.

Формирование представлений о здоровье и навыков здорового образа жизни у детей дошкольного возраста – планомерный, последовательный и системный процесс. Поэтому каждая минута пребывания ребенка в детском саду, должна способствовать формированию у ребенка ценности здоровья.

Основными формами формирования ЗОЖ являются:

1. Утренняя гимнастика
2. НОД по физическому развитию;
3. Гимнастика пробуждения;
4. Закаливающие процедуры;
5. Походы на природу, в лес;
6. Спортивный танец;
7. Праздники, развлечения, досуги
8. Минутки здоровья.

**2.3. Тематический план совместной деятельности  
«Уроки здоровья» для детей 5-6 лет  
(1 год обучения)**

Название раздела	Месяц	Тема	Программные задачи	Материалы
<b>«Здоровье»</b>	Сентябрь	<p>1. Диагностические беседы и игровые задания .</p> <p>2. Что такое здоровье? Помощники здоровья: солнце, воздух, вода, зарядка, режим дня...)</p> <p>3. Простудные заболевания. Как уберечься от простуды.</p> <p>4. Полезные и вредные привычки человека.</p>	<p>1. Выявить начальные знания, умения, навыки о здоровье и навыков ЗОЖ.</p> <p>2. Пригласить детей в увлекательное путешествие в Страну ЗДРАВЛЯНДИЮ, где они повстречаются с ее жителями и помощниками. Дать детям представление о здоровье, о необходимости быть здоровыми.</p> <p>3. Учить детей определять признаки болезни. Познакомить с правилами поведения во время болезни..</p> <p>4. Познакомить детей с понятиями «здоровая привычка», «вредная привычка»</p>	<p>1. Диагностические тесты, дидактические карточки, дидактическая игра «Путешествие в страну «ЗДРАВЛЯНДИЮ», Игровое оборудование: продукты полезные и вредные, предметы гигиены.</p> <p>2. Мультимедийная презентация «Добро пожаловать в страну «Здравляндию»</p> <p>3. Игровой комплект «Доктор».</p> <p>4. Мультимедийная презентация «Полезные и вредные привычки человека», дидактическая игра «Валеология»</p>
	Октябрь	<p>1. Зачем и как мы дышим. Дыхательная</p>	<p>1. Дать представление о дыхании человека, о</p>	<p>1. Информаци-й плакат «Как мы</p>

		<p>гимнастика</p> <p>2. Необходимость питания. Правильное питание, Полезные и вредные продукты</p> <p>3. Витамин</p> <p>4. Молочные продукты и их значение.</p>	<p>значении его в жизни человека, познакомить с понятием «правильное дыхание».</p> <p>2. Дать представление детям о необходимости принятия пищи. Познакомить о правильном питании, о продуктах приносящих пользу и вред здоровью.</p> <p>3. Познакомить детей с понятием «Витамин», их разнообразии и значении.</p> <p>4. Дать представление ребятам о пользе молочных продуктах, их волшебному превращению, разнообразии и значении.</p>	<p>дышим», полиэтиленовые мешочки, Мультимедийная презентация «Наши легкие».</p> <p>2. Набор игровой «Полезные и вредные продукты», дидактические карточки.</p> <p>3. Дидактическая игра «Валеология», информаци-й плакат «Витамин», муляжи фруктов и овощей.</p> <p>4. Муляжи молочных продуктов, информацион-й плакат «Молочные берега», стакан молока.</p>
Ноябрь	<p>1. Сладкоежки. Где растет шоколад?</p> <p>2. Каша – сила наша!</p> <p>3. Вода. Значение воды в жизни человека.</p> <p>4. Движение – это</p>	<p>1. Ознакомить детей с разнообразием сладостей, о пользе и вреде сладостей, рассказать о процессе изготовления шоколада.</p> <p>2. Продолжать формировать представление у детей о правильном питании, о пользе каш, разнообразии круп.</p> <p>3. Расширять знания детей о воде, о необходимости пить воду, о значении воды в жизни человека.</p> <p>4. Дать представление о</p>	<p>1. Мультимедийная презентация «Где растет шоколад?».</p> <p>2. Мультимедийная презентация «Каша – сила наша». Крупы.</p> <p>3. Плакат «Вода в жизни человека»</p> <p>4. Плакат «Спорт»,</p>	

		радость!	значении движения в жизни человека, его разнообразии, обогащать словарный запас детей по теме «Спорт».	музыкальные файлы «Делайте зарядку, будете в порядке», «Любим мы все виды спорта».
<b>«Гигиена человека»</b>	Декабрь	<p>1. Что такое гигиена? Сказка о микробах.</p> <p>2. «Сладкий сон» Гигиена перед сном.</p> <p>3. Гигиена Зрения. Уход за глазами.</p> <p>4. Уход за ушами.</p>	<p>1. Дать детям простейшее представление о гигиене человека, микроорганизмах. Рассказать детям о некоторых свойствах микробов (растут, размножаются, питаются, дышат). Дать понятие, что микроорганизмы бывают полезные и вредные. Познакомить с простыми способами борьбы с микробами.</p> <p>2. Познакомить детей с понятием «сладкий сон», о необходимости совершать гигиенические процедуры перед сном.</p> <p>3. Дать представление детям о гигиене зрения.</p> <p>4. Научить детей практически ухаживать за своими ушами.</p>	<p>1. Мультимедийная презентация «Микробы», игровой набор «Предметы для гигиены».</p> <p>2. Мультимедийная презентация «Спокойной ночи, малыши».</p> <p>3,4. Информационные плакаты «Наши глаза», «Наши уши». Мультимедийные презентации «Глаза человека», «Чтобы уши слышали»</p>
	Январь	<p>1. Из чего я состою? Скелет – наша опора. Что такое мышца?</p> <p>2. Осанка человека. Упражнения для</p>	<p>1. Познакомить детей со строением скелета человека, со значением скелета и мышц.</p> <p>2. Дать представление детям об осанке</p>	<p>1. Информационный плакат «Скелет человека». Энциклопедия .</p> <p>2. Информационный плакат</p>

«Тело человека»		укрепления осанки.  3.Кожа - природный скафандр. Почему у людей разная кожа?	человека и почему с раннего детства нужно тщательно следить за ней, разучить упражнения на формирование навыка правильной осанки. 3.Познакомить детей с понятием «кожа человека», ее назначении, о правилах ухода за кожей.	«Правильная осанка», мультимедийная презентация «Значение осанки».  3. Лупы, куклы с разным цветом кожи.
	Февраль	1. Кто живет в моей голове? Решение логических задач.  2. Чтобы уши слышали. Строение уха.  3. Глаза. Строение глаза. Гимнастика для глаз  4. Нос. Как и зачем мы дышим?	1.Познакомить детей с понятием «головной мозг», его значением для человека. Учить детей решать простейшие логические задачки 2.Познакомить детей с органов слуха- ухом, его строением, значением. Предоставить детям возможность сравнить ухо человека и животных 3. Познакомить детей с органом зрения человека – глазом, его строение, значением 4. Познакомить детей с органом обоняния – носом, его строение и значением	1.Информационный плакат «Кто живет в моей голове»  2.Мультимедийная презентация «Ухо человека и животных»  3. Мультимедийная Презентация «Глаз человека». Косынка для проведения игры «Жмурки»  4.Информационный плакат «Нос человека», продукты с разными запахами
	Март	1.Полость рта. Язык. Десны. Строение зуба. 2. Красивая улыбка. Уход за зубами.	1-2 -Познакомить детей со строением зубов, расположением зубов в ротовой полости, их названием и количеством.Помочь детям понять причины повреждения зубов.	1,2 . Макет «Череп», игровое пособие «Доктор зубастик», обучающий мультфильм «Ослепительная улыбка»,

		<p>3. Внутренняя «кухня» человека. 4. Внутренняя «кухня» человека .(2)</p>	<p>Приобрести положительное отношение к уходу за зубами. Научить правильно чистить зубы и спокойно относиться к врачу-стоматологу</p> <p>3- 4. Познакомить детей с органами пищеварения, их строением и значением</p>	<p>информационный плакат «Зубы человека»</p> <p>3,4. Информационный плакат «Внутренний органы человека», муляжи органов пищеварения (печень, желудок, пищевод, поджелудочная железа, толстый и тонкий кишечник)</p>
Апрель	<p>1. Живые реки организма. Почему кровь красная?</p> <p>2. Внутренние органы. Назначение и значение</p> <p>3. Сердце – главный «моторчик» человека</p> <p>4. Спокойствие, только спокойствие. Зачем нам нервы?</p>	<p>1. Дать представление детям о крови человека, о том, почему она красного цвета, о значении крови в организме</p> <p>2. Познакомить детей с понятиями «Сердце, легкие, почки, мочевой пузырь, кишечник», со значением каждого органа</p> <p>3. Расширить знания детей о важном органе-сердце, научить практически заботиться о нем</p> <p>4. Познакомить детей с понятием «Нервы», значение их в жизни человека. Практически научить детей приемам релаксации</p>	<p>1. Система для переливания крови, вода, гуашь красная, клизма</p> <p>2. Информационный плакат «Внутренние органы человека», муляжи внутренних органов, мультимедийная презентация</p> <p>3. Макет сердца. Информационный плакат «Мое сердце»</p> <p>4. Информационный плакат, музыкальные файлы «музыка для релаксации»</p>	

«Я – человек»	Май	<p>1. Один дома. Опасные предметы</p> <p>2. Правила поведения. Зачем они нужны? Правила дружбы</p> <p>3. «Я боюсь». О детских страхах. Как вести себя с незнакомыми людьми</p> <p>4. Диагностические беседы и игровые задания.</p>	<p>1. Дать представление детям о возможных опасностях дома и способах их избежать</p> <p>2. Обсудить с детьми правила поведения человека в разных местах (поликлиника, магазин, проезжая часть) и обстоятельствах</p> <p>3. Познакомить детей с понятием «страх». Рассказать детям о том, как нужно вести себя с незнакомыми людьми и чего опасаться</p> <p>4. Выявить промежуточные знания, умения детей о здоровье и навыков ЗОЖ</p>	<p>1. Дидактическая игра «Чтобы не случилась беда»</p> <p>2. Информационный плакат «Безопасность»</p> <p>3. Информационный плакат «Безопасность»</p> <p>4. Диагностические тесты, дидактическая игра «Путешествие в Здравляндию»</p>
---------------	-----	--	--	--

**Тематический план совместной деятельности  
«Уроки здоровья» для детей 6-7 лет  
(2 год обучения)**

Название раздела	Месяц	Тема	Программные задачи	Материалы
«Здоровье»	Сентябрь	<p>1 – Диагностические беседы и игровые задания .</p> <p>2-12 - <b>Проект «Здоров – значит счастлив»</b></p>	1. Выявить промежуточные знания, умения навыки о здоровье и навыков ЗОЖ.	Диагностические тесты, дидактические карточки, дидактическая игра «Путешествие в страну «Здравляндию», Игровое оборудование: полезные и вредные продукты, предметы гигиены

	Октябрь		2-12. Обобщить и расширить знания детей о здоровье, о составляющих понятия здоровья, воспитывать у ребят здоровые привычки, вовлечь родителей в проектную деятельность	Информационные плакаты: «Режим дня», «Закаливание – путь к здоровью», «Правильная осанка», «Правильное питание – залог здоровья»
	Ноябрь			
<b>«Гигиена человека»</b>	Декабрь	1-4 <b>Проект «Вода и мыло – наша сила»</b>	1-4. Обобщить знания детей о гигиене человека. Вовлекать родителей в проектную деятельность для сплочения детско-родительских отношений в направлении ЗОЖ	Предметы гигиены, тазик, вода, кукла «Мойдодыр»
<b>«Тело человека»</b>	Январь	1. Из чего я состою? Скелет – наша опора. Что такое мышца?  2. Осанка человека. Упражнения для укрепления осанки  3. Кожа - природный скафандр. Почему у людей разная кожа?	1. Расширять знания детей по теме «Скелет человека». Формировать бережное отношение к себе, не допуская падений  2. Закреплять знания детей об осанке человека, формирование навыка правильной осанки  3. Совершенствовать знания и умения детей по теме «Кожа человека», ее назначении, о правилах ухода за кожей. Формировать умение объяснять полученные знания	1. Информационный плакат «Скелет человека». Мультимедийная презентация «Скелет – наша опора»  2. Информационный плакат «Правильная осанка», мультимед. презентация «Значение осанки»  3. Лупы, куклы с разным цветом кожи
	Февраль	1. Пищеварительная	1. Закреплять знания детей о	1. Мультимедийная презентация



		<p>система</p> <p>2.Нервная система</p> <p>3.Головной мозг</p> <p>4.Сердечно-сосудистая система</p>	<p>пищеварительной системе, ее составляющей, значении</p> <p>2. Закреплять знания детей о нервной системе, ее значении</p> <p>3. Расширять знания детей о головном мозге, его уникальности, Развивать мышление, логику при решении логических задач</p> <p>4.Расширять знания детей о понятиях “кровь”, “сердце”, “сосуды”, “пульс”; формировать способность анализировать результаты опытов Обобщить и конкретизировать знания детей о строении и значении кровеносной и дыхательной систем</p>	<p>«Внутренняя кухня»</p> <p>2.Дидактические карточки, информационный плакат</p> <p>3. Макет «Череп», Мультимедийная презентация «Для чего нам мозг»</p> <p>4. Система для переливания крови, энциклопедия, гуашь красного цвета нетрадиционное оборудование для дыхательной гимнастики «свисток», «ветерок»</p>
Март	1-4. <b>Проект «Чтобы зубки не болели»</b>		Обобщить знания детей о зубах, их строении, количестве в разный период жизни человека, способах заботы о зубах. Приобщать родителей к навыкам ЗОЖ	Кукла «Карлсон», энциклопедия,, макет «Челюсти», предметы гигиены, игровое пособие «Доктор зубастик»
Апрель	1.Глаза – главные помощники человека		1.Расширить знания детей о глазах человека, формировать гигиенические навыки по уходу за глазами	1.Мультимед. презентация «Такие разные глаза», информации-плакат «Глаза человека»
	2.Чтобы уши слышали		2. Обобщить знания детей об органе слуха,	2.Мультимед. презентация «Ухо

		3.Нос. Обоняние. Запахи. Ароматы целители	его значения для человека и животных, формировать гигиенические навыки по уходу за ушами  3. Разнообразить знания детей о носе человека, его функции, познакомить детей с понятием «ароматы целители»	человека», предметы гигиены для ушей  3.Мультимед. презентация «Нос-насос», продукты с различными запахами, «волшебный мешочек», энциклопедия
«Я – человек»	Май	1.Правила безопасности: пожарной, дорожной, в общении с незнакомыми людьми, ядовитые грибы и растения  2. Лекарственные растения.  3.Оказание первой помощи  4. Диагностические беседы и игровые задания	1.Продолжать формировать навык безопасного поведения, проигрывание возможных ситуаций, поиск правильных способов выхода из них  2. Расширять знания детей о лекарственных растениях, их пользе, месте прорастания  3. Формировать у детей простейшие навыки обработки ран, наложения шин. Закреплять знания детей о причинах возникновения травм  4. Выявить у детей итоговые знания о здоровье и навыков ЗОЖ. Провести итоговое анкетирование родителей «Здоровый образ жизни в нашей семье»	1.Информационные плакаты: «Я и дорога», «Я и незнакомцы», «Съедобные, ядовитые грибы и ягоды»  2. Дидактические карточки, мультимедий-я презентация «Лекарственные растения»  3.Вода, вата, бинты, игровое оборудование «йод», «зеленка»  4. Диагностические тесты, дидактические карточки «Валеология», дидактическая игра «Путешествие в страну Здравляндию», игровое оборудование:

				продукты полезные и вредные, предметы гигиены
--	--	--	--	--

## **2.4. Взаимодействие с родителями**

Известно, что началом всех начал в воспитании детей в детском саду является семья. Поэтому, без сотрудничества родителей валеологическое воспитание в детском саду не возможно. Каждый родитель хочет видеть своих детей здоровыми, счастливыми, но не все задумываются о том, как сделать так, чтобы дети, вырастая, жили в ладу с собой, окружающим миром, другими людьми. А ведь за всем этим стоит, в том числе здоровый образ жизни. Именно он дает физические и духовные силы, здоровую нервную систему, способность противостоять вредным влияниям, чувствовать радость от того, что ты живешь.

На начальном этапе взаимодействия с родителями будет проведено анкетирование на тему «Здоровьесбережение в домашних условиях». И как показывает практика, ранее проводимых анкетирований, уровень валеологической компетентности родителей из года в год не превышает уровня ниже среднего: многие родители не придерживаются режима дошкольника, не достаточно уделяют времени для формирования у детей потребности быть здоровыми, большинство знают распространенные способы защиты организма, но на практике мало используют, объясняя это нехваткой времени и сил, а если и делают, то от раза к разу, не придерживаясь системы.

### **Мероприятия по приобщению семей воспитанников к ЗОЖ:**

<b>Планируемые мероприятия с родителями</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Дни открытых дверей с возможностью просмотра совместной валеологической деятельности «Уроки здоровья»;</li> <li>2. Проведение утренней гимнастики, закаливания, сезонных тематических прогулок в лес совместно с родителями;</li> <li>3. Телефон доверия, где каждый родитель может задать интересующий его вопрос и получить грамотный, профессиональный ответ, рекомендации, совет.</li> <li>4. Активное участие родителей в проведении валеологических проектов.</li> <li>5. Проведение совместных мероприятий: спортивных олимпиад, физкультурных досугов, праздников, дней здоровья; вечеров развлечений;</li> <li>6. Пропаганда валеологических знаний - «Банк</li> </ol>
---	---

	<p>информации для родителей»</p> <p><b>Консультации:</b> «Закаливание - Зачем? – Как?», «Шустрики и мямлики», «Осанка. Типы нарушений осанки. Сколиоз. Плоскостопие», «Здоровый образ жизни в семье – залог здоровья», «Особенности ухода за детьми при различных заболеваниях», «Отравление на даче», «Если у ребенка ОРВИ», «Дыхательная гимнастика и здоровье ребенка», «Домашняя ароматерапия. Рецепт ароматерапии в оздоровлении детей», «Предупреждение нарушений утомления зрения», «Витаминотерапия в оздоровлении детей».</p> <p><b>Папки –передвижки:</b> «Режим дня дошкольника», «Правильное питание – залог здоровья!», «Полезный завтрак для малышей», «Безопасность в детском саду и дома», «Безопасность на дороге», «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!», «Валеологическое воспитание дошкольников».</p> <p>7. Организация "Семейного кафе", где создаются условия для встреч родителей, совместного обсуждения семейного опыта воспитания здорового образа жизни;</p> <p>8. Организация выставок "Одежда и здоровье детей", "Мир природы глазами детей", «У нас в семье так, а как у Вас?», «Здоровый образ жизни» и др.</p> <p>9. Заполнение «Дневничка- здоровячка» - заметки из жизни ребенка, расположенные на нескольких страницах: «Это я» (ребенок ведет дневник своей жизни, данные записывают воспитатель или родители); «Моя семья» (фотографии семьи, рассказы о ней); «Мое тело, рост и вес» (ребенок определяет по шаблону части тела); «Я – мальчик, а я – девочка»; «Моя мечта»; «Вредные поступки – добрые поступки»; «Мой режим дня»; «Буду закаляться», «Спорт и здоровье». Высказывания ребенка на страницах «Дневничка».</p> <p>10. Индивидуальные беседы с родителями.</p>
--	--

Проведение мероприятий совместно с родителями даёт возможность выявить проблемы в общении «родитель-ребенок» и найти совместные пути их решения через использование игровых и двигательных методик, телесной терапии. Таким образом, создается благоприятная база для формирования не только соматического, но и психического и психологического здоровья ребёнка.

## **2.5. Критерии оценки валеологического образования старших дошкольников**

Диагностика валеологической культуры ребенка помогает выявить способы и образцы социального поведения, взаимодействия и общения со сверстниками и взрослыми. Выявляет знания, умения, навыки о ЗОЖ, осознанное отношение ребенка к здоровью и жизни человека, решение задач, связанных с поддержанием, укреплением и сохранением здоровья, оказанием элементарной медицинской, психологической помощи и самопомощи.

В работе будут использоваться такие методы диагностики как: педагогическое наблюдение, беседа, анкетирование, анализ продуктивной деятельности.

Для более непринужденного оценивания знаний, умений, навыков детей о ЗОЖ была создана авторская дидактическая игра *«Путешествие в Здравляндию»*, где дети в процессе увлекательного путешествия, дают полные ответы, рассуждают, поправляют друг друга, помогают неуверенным ребятам сделать правильно ход, объясняют например, почему, попав на станцию «Сладкая газировка», ребенок должен вернуться на две станции назад и т.д.

### ***Показателями эффективности освоения Программы «Уроки здоровья» детьми старшего дошкольного возраста являются:***

- ✓ - знание частей тела человека, главных его органов и их функций, жизнедеятельность некоторых систем: дыхательной, пищеварительной, сердечно-сосудистой;
- ✓ - понимание значения двигательной и трудовой деятельности в укреплении здоровья;
- ✓ - проявление внимания к своему внешнему виду, здоровью, настроению;
- ✓ - понимание важности режима дня, питания, закаливания;
- ✓ - овладение культурно-гигиеническими навыками и практическими приемами закаливания;
- ✓ - знание про негативное влияние вредных привычек на здоровье;
- ✓ - знание правил этичного поведения;
- ✓ - знание правил безопасности;
- ✓ - умение оказать элементарную помощь при травмах и ушибах;
- ✓ - проявление уважения и сочувствие к людям старшего возраста и больным;

- ✓ - знание разных гимнастических упражнений, подвижных игр, элементов самомассажа, понимание их роли для здоровья человека;
- ✓ - сформированность представлений о здоровье в целом и навыков ЗОЖ;

### ***Критерии диагностики по валеологическому образованию***

#### ***детей 5-6 лет***

##### ***Достаточный уровень***

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

##### ***Близкий к достаточному***

1. Знания ребенка не совсем точные, иногда допускает ошибки в суждениях, логические связи выстраивает с помощью взрослого. Требуется помощь и подсказки педагога, чтобы справиться с поставленной задачей.
2. Ребенок сам себя обслуживает, без напоминания правильно умывается, одевается, следит за своим внешним видом и порядком в группе.
3. Однако контроль взрослого за самообслуживанием недостаточен, требуется помощь в оценке.
4. Иногда устанавливает связь между поведением и здоровьем.

##### ***Недостаточный уровень***

1. Знания ребенка слабые, нет стремления узнать, что-то новое. Полученный материал плохо запоминает и воспроизводит.
2. Ребенок не уверен в себе, стремление к самостоятельности в процессе умывания, одевания, принятия еды подавлено (без напоминания не может правильно умываться, следить за своим внешним видом).
3. Постоянно требуется прямое напоминание взрослого о соблюдении порядка, иногда непосредственная помощь.
4. Не развит интерес к выполнению правил здорового образа жизни.

## ***Критерии оценки по валеологическому образованию детей 6-7 лет***

### ***Достаточный уровень***

1. Программный материал усвоен полностью. Знания по содержанию точные и полные. Ребенок самостоятельно пытается узнать что-то новое, изучить себя и свой организм. В случае необходимости обращается за помощью к взрослому.
2. Ребенок полностью самостоятелен в выполнении гигиенических процедур и самообслуживания.
3. Называет и понимает состояния здоровья и нездоровья.
4. Бережно, заботливо относится к своему здоровью и здоровью других людей, сверстников.
5. Беспокоится при нарушении правил гигиены, небрежном отношении к своему здоровью, готов оказать помощь в случае необходимости.
6. Связывает поступки, условия жизни и здоровье.
7. Знает особенности функционирования человеческого тела, строение организма.

### ***Близкий к достаточному***

1. Не все вопросы программы усвоены ребенком полностью, нет четкой линии в ответе на вопросы, знания хорошие, но иногда рассеянные.
2. Самостоятелен в выполнении гигиенических процедур и самообслуживания.
3. Сформированы привычки выполнения гигиенических процедур, ярко выражено стремление помочь малышам и старшим в оказании необходимой помощи.
4. Связывает поступки, условия жизни и здоровье.
5. Понимает особенности функционирования человеческого тела, строения организма.

### ***Недостаточный уровень***

1. Знания по программе низкие, ребенок малоинициативен, нет желания узнать новое, что - либо исследовать.
2. Выполняет некоторые гигиенические процедуры.
3. Понимает состояние своего организма.
4. Гигиенические процедуры выполняет не самостоятельно, качество выполнения низкое, требуется помощь взрослого.
5. Не понимает особенности функционирования человеческого тела, строения организма.

## **III. Организационный раздел**

### ***3.1. Организация развивающей предметно-пространственной среды***

Невозможно приобщать детей к здоровому образу жизни, не создав для этого соответствующие условия. Поэтому одним из важных этапов

формирования у детей представлений о здоровье и навыков ЗОЖ является создание предметно-пространственной среды. В первую очередь детям нужна наглядность, которую я им предлагаю через создание в группе валеологического центра( находится рядом с физкультурным уголком),где в различной форме представлены правила здорового образа жизни – плакаты, макеты, схемы, муляжи, рисунки, художественная литература, энциклопедии, атрибуты для сюжетно-валеологических игр, дидактические игры валеологического содержания, мини-лаборатория для проведения элементарных экспериментов.

Для понимания детским валеологическим понятиям: **«Закаливание»**, **«Сохранение и укрепление здоровья»**, **«Красивая осанка»**, **«Здоровые ножки»**на территории ДОУ создана **«Тропа здоровья»**, где в летний период ребята могут ходить босиком, в плавках и панамке, по оздоровительным тропинкам с разнообразным покрытием: песок сухой и влажный, галька разных размеров, речные камешки, березовые брусочки, а также ортопедические дорожки. В результате чего у ребят улучшится эмоционально-психическое состояние, укрепится сердечно-сосудистая и дыхательная системы, опорно-двигательный аппарат, появится возможность проводить профилактику и коррекцию плоскостопия. Также **«Тропу здоровья»** украшают многообразие лекарственных растений: мелисса, мята, подорожник, календула, тысячелистник и знакомство детей с лекарственными растениями проходит на свежем воздухе, имея возможность сравнить их по запаху, тактильно, одновременно получая информацию о свойствах этих растений.

На холодный период года заключен договор между дошкольной образовательной организацией и МАУДОД города Новосибирска СДЮШОР "Центр водных видов спорта" (бассейн) с целью приобщения детей к плаванию, навыкам здорового образа жизни, пониманию детьми понятий«Закаливание», «Укрепление опорно-двигательного аппарата», а также привитие гигиенических навыков и укрепление иммунитета.

### **3.2. Материально-техническое обеспечение программы**

<p><b>Учебно-методический комплект</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Авторская настольно-дидактическая игра «Путешествие в Здравляндию» (для выявления знаний, умений и навыков ЗОЖ у детей старшего дошкольного возраста).</li> <li>2. Дидактические карточки «Как устроен человек»; «Тело человека»</li> <li>3. Детские массажеры «Грабельки», «Ежики»;</li> <li>4. Информационные плакаты: «Как устроен человек», «Внутреннее строение человека», «Правильная осанка», «Закаливание – путь к здоровью»;</li> <li>5. Игровой комплект «Доктор»;</li> <li>6. Картотека мультимедийных презентаций: «Путешествие в Здравляндию» (первая ознакомительная встреча), «Если хочешь быть здоров», «Поговорим о болезнях», «Микробы», «Где живут витамины?», «Жевательная резинка», «Основы здоровья», «Откуда я взялся?», «Спорт. Виды спорта», «Каша – сила наша», «Правильное питание», «Полезные и вредные привычки»</li> </ol>
--	--



	<ol style="list-style-type: none"> <li>7. Макеты: «Череп», «Строение зуба»;</li> <li>8. Наборы гигиенических предметов;</li> <li>9. Нетрадиционное оздоровительное оборудование для формирования правильной осанки, коррекции плоскостопия: «Корона», «Волшебная книга», «Акваланг», «Ортопедические гвозди и гайки»;</li> <li>10. Настольно-дидактические игры: «Изучаем свое тело», «Валеология или здоровый малыш»;</li> <li>11. Продуктовые корзины «Полезные продукты», «Вредные продукты»;</li> <li>12. Ростомер «Антошка» с изображением внутренних органов;</li> <li>13. Развивающий набор для 8 экспериментов изучения анатомии «Секреты человеческого тела» (лупы, пипетки; тонометр);</li> <li>14. Набор для переливания крови;</li> <li>15. Учебное пособие «Доктор Зубастик»</li> <li>16. Энциклопедия для детей «Как устроено тело человека» (выпуски с 1-ого – по 30-ый) М., Издательство: ООО «Де Агостини», 2007 г.</li> </ol>
<b>ТСО, оборудование, канцелярия</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Компьютер;</li> <li>2. Цветной принтер, сканер;</li> <li>3. Проектор;</li> <li>4. Ламинатор;</li> <li>5. Музыкальный центр;</li> <li>6. Мебель в соответствии с ростом детей;</li> <li>7. Доска выставочная;</li> <li>8. Мольберт;</li> <li>9. Спортивное оборудование;</li> <li>10. Бумага белая А-4, А-3;</li> <li>11. Цветные карандаши, фломастеры, ножницы.</li> </ol>

### ***Список литературы***

1. Бабенкова Е.А. «Как сделать осанку красивой, а походку легкой», Москва: ТЦ Сфера, 2008г.
2. Гаврючина Л.В. «Здоровьесберегающие технологии в ДОУ. Методическое пособие», М., Издательство: «Сфера. Творческий центр», 2010г.
3. Иванова А.И. «Человек» естественно-научные наблюдения и эксперименты в детском саду», Москва, Издательство: «Творческий центр-Сфера», 2010г.
4. Картушина М.Ю. «Оздоровительные занятия с детьми 6-7 лет», - М., Издательство: «Сфера» Творческий центр, 2008г.
5. Картушина М.Ю. «Зеленый огонек здоровья», - Москва, Издательство «Творческий центр - Сфера», 2009г.
6. Крутецкая В.А. «Правила здоровья и оказания первой помощи», Санкт-Петербург, Издательский дом «Литера», 2010г.
7. Научно-практический журнал «Здоровье дошкольника» «ООО Издательский дом – Воспитание дошкольника»
8. Нищева Н.В. «Картотека подвижных игр, упражнений, физкультминуток, пальчиковой гимнастики», Санкт-Петербург, Издательство: «Детство-Пресс», 2008г.

9. Павлова М.П., Лысогорская М.В. «Здоровьесберегающая система дошкольного образовательного учреждения. Рекомендации. Разработки занятий», - Волгоград: Издательство «Учитель», 2009 г.
10. Потапчук А.А., Овчинникова Т.С. «Двигательный игротренинг для дошкольников»\_Санкт-Петербург, ООО Издательство: «Речь», 2002г.
11. Тихомирова Л.Ф. «Уроки здоровья для детей 5-8 лет», - Ярославль, Издательство «Академия развития», -2003г.
12. Чепчугова Е., Горн Г. «Сказки - здоровье детям», - Новосибирск: НГПУ, 2001г.

*Кадровое обеспечение Программы «Уроки здоровья»*

<b>Фамилия, Имя, Отчество</b>	<b>Должность</b>	<b>Стаж работы в ДОУ</b>	<b>Квалификационная категория</b>	<b>Тема курсовой подготовки</b>
Воденицкая Оксана Викторовна	Воспитатель	15 лет	Высшая	1. «ГЦОЗ «Магистр» «Физическое воспитание детей с ограниченными возможностями здоровья в условиях образовательного учреждения», с 19.09.2016г-01.10 2016г. 2. НИПКиПРО, «Физическое воспитание дошкольников в соответствии с ФГОС ДО», с 12 01.2015-23.01.2015г. 3. НИПКиПРО

				«Использование ИКТ в образовательном процессе , 25.04.2014г.
--	--	--	--	--