

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребенка – детский сад» с. Новосысоевки



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ «ЦРР» с. Новосысоевки
З.Е. Пьянкова

**Рабочая программа
по валеологическому воспитанию детей
в возрасте от 5 до 7 лет
«Учусь быть здоровым»**

РАЗРАБОТАЛИ:

Лутченко Галина Владимировна старший воспитатель
Воробьева Галина Владимировна, воспитатель

2022г.

п/п	Содержание	стр.
1.	Целевой раздел	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цели и задачи по реализации рабочей программы «Учусь быть здоровым»	5
1.3.	Принципы и подходы формирования рабочей программы «Учусь быть здоровым»	6
1.4.	Планируемые результаты освоения рабочей программы «Учусь быть здоровым»	7
2.	Содержательный раздел	10
2.1.	Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка	10
2.2.	Вариативные формы, методы и средства реализации рабочей программы «Учусь быть здоровым» с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников	12
2.3.	Способы и направления поддержки детской инициативы	18
2.4.	Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников	21
3.	Организационный раздел	23
3.1.	Методическое обеспечение рабочей программы «Учусь быть здоровым»	23
3.2.	Предметно-развивающая среда и методы работы с ней	23
Приложения		33

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Статистика свидетельствует: физиологически зрелыми сегодня рождается не более 10% детей, т.е. большинство сразу после рождения не готовы к физиологически полноценной жизни. Более того до 25-35% детей, приходящих в 1 класс, имеют физические недостатки или хронические заболевания. Приведенные цифры заставляют задуматься о причинах этого. Одной из главных причин является культурный кризис общества, низкий уровень культуры отдельного человека, семьи, воспитательного пространства в целом.

В связи с этим возникает уверенность, что воспитание валеологической культуры актуально уже в дошкольном возрасте. Что же такое валеологическая культура?

Под **валеологической культурой** ребенка мы понимаем совокупность нескольких компонентов: осознанного отношения к здоровью и жизни, знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его, а так же самостоятельно и эффективно решать задачи, связанные со здоровым образом жизни, безопасным поведением, оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи.

В связи с этим можно выдвинуть конкретные **задачи воспитания валеологической культуры дошкольников:**

1. Формирование осознанного отношения к здоровью как ведущей ценности и мотивации и мотивации к здоровому образу жизни.
2. Накопление знаний о здоровье, обретение умений и навыков, поддерживающих, укрепляющих и сохраняющих здоровье.
3. Становление валеологической компетентности ребенка как готовности самостоятельно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения в непредвиденных ситуациях.
4. Оказание элементарной медицинской, психологической помощи и самопомощи.

И.И. Мечников считал, что самое главное – научить человека правильному, безошибочному выбору в любой ситуации только полезного, содействующего здоровью и отказу от всего вредного.

Необходимость воспитания валеологической культуры подчеркивают и исследования, подтверждающие, что здоровье человека лишь на 8-10% зависит от успехов здравоохранения и более чем на 50-60% от его образа жизни.

Так же очевидно, что становление валеологической культуры человека обусловлено, прежде всего, процессом воспитания, педагогическим воздействием взрослого с ребенком, широким спектром педагогических средств и приемов.

Одним из основных компонентов валеологического образования в ДОУ является комфортность в общении ребенка и педагога, творческое

содружество детей и педагогов в нахождении путей решения проблемы, познание через игру, решение проблемно-творческих задач разного уровня сложности, подготовка детей к верному самоопределению в любой жизненной ситуации, опирающемуся на опыт самопознания и культурно-исторический опыт.

Из этого всего можно вывести основной принцип валеологии и валеологического образования: «Человек, познай и сотвори себя».

Валеология и педагогика в тесном сотрудничестве накопили некоторый опыт творчества, формирование здорового образа жизни человека, представлений у дошкольников о себе как о представителях человеческого рода, основ безопасности детей дошкольного возраста, необходимых знаний, умений и навыков для организации здорового образа жизни. Процесс обучения здоровому образу жизни неразрывно связан с двигательной активностью, как мощным и стимулирующим фактором интеллектуального и эмоционального развития ребенка. Именно на основе интереса детей к физкультурной деятельности следует формировать умения и навыки обеспечения здоровой жизнедеятельности, мотивацию на здоровье.

Для решения вышеназванных задач нами была разработана программа валеологического воспитания детей старшего дошкольного возраста «Учусь быть здоровым» реализация, которой прослеживается в самостоятельной и образовательной деятельности.

Детям необходимо активно изучать свой организм, свои возможности и слабые места, знать принципы восстановления функций и систем организма. Наиболее рационально формировать все эти навыки у детей в игровой форме, включая их в режимные моменты, в ход занятий, использовать в кружковой работе.

Программа рассчитана для детей 5-7 лет и направлена на формирование у дошкольников представлений о здоровье, умений и навыков здорового образа жизни и установок на заботу о своем здоровье, на совершенствование всех видов движений и развитие физических качеств.

Программа содержит три основных блока:

1. Блок работы с детьми направленный на решение задач валеологического воспитания во всех видах детской деятельности.
2. Блок работа с семьей.
3. Блок по созданию валеологически развивающей среды в группе.

Особенности программы:

- 1) Рассматривание под оздоровительным объектом.
- 2) Акцент оздоровительной работы делается на развитие двигательной деятельности ребенка.
- 3) Занятия построены с учетом возрастных критериев.
- 4) Использование малых форм народного фольклора.
- 5) Проводится в тесном сотрудничестве с семьями воспитанников.

1.2. Цели и задачи по реализации рабочей программы «Учусь быть здоровым»

Цель программы: формирование у дошкольников представлений о здоровье, умений и навыков здорового образа жизни и установок на заботу о своем здоровье; повышение физической подготовленности детей, уровня здоровья при одновременном развитии их умственных способностей.

Задачи:

1. Помочь детям овладеть основами гигиенической и двигательной культуры.
2. Формировать у детей адекватные представления об организме человека.
3. Помочь ребёнку создать целостное представление о своём теле.
4. Обучать детей уходу за своим телом, навыками оказания первой элементарной помощи.
5. Развивать представление о том, что полезно, а что вредно для организма.
6. Формировать привычку ежедневных физических упражнений.
7. Изучать причины возникновения экстремальных ситуаций, умение находить выходы из них, соблюдение мер безопасности.
8. Выработать у детей осознанное отношение к своему здоровью, умение определить свое состояние и ощущение.
9. Формировать потребность в физическом и нравственном совершенствовании, в здоровом образе жизни.
10. Осуществление валеологического мониторинга.

Познавательный цикл реализует следующие задачи:

- Ознакомление детей с важнейшими анатома – физиологическими понятиями (строение тела человека, первоначальные представления о строении и функциях органов);
- Развитие умения обосновывать и соблюдать правила гигиены;
- Развитие умения сознательно вырабатывать полезные привычки правильного поведения;
- Обучение детей правильному поведению в экстренной ситуации, умению избегать опасных положений;
- Развитие творческого, критического и эвристического мышления, вариативных представлений о поведении человека в различных ситуациях;
- Развитие интеллектуальных способностей по переносу знаний на конкретные ситуации жизни человека;
- Постоянное внимание к речевой культуре через проблемные, обобщающие вопросы и другие задания, ориентированные на самостоятельность суждений и действий;
- Развитие любознательности, познавательных интересов, творческих способностей, умения сравнивать и обобщать;

- Усвоение системы культурно – гигиенических знаний об организме человека;
- Содействие становлению форм естественного поведения – соблюдение правил личной и общественной гигиены в повседневной жизни детей.

1.3. Принципы и подходы формирования рабочей программы «Учусь быть здоровым»

Принцип систематичности и последовательности предполагает взаимосвязь знаний, умений и навыков.

Принцип связи теории с практикой формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.

Принцип повторения умений и навыков — один из самых важнейших, так как в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы.

Принцип индивидуально-личностной ориентации воспитания предполагает то, что главной целью образования становится ребенок, а не окружающий мир. Педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, намечает пути совершенствования умений и навыков, построения двигательного режима.

Принцип доступности позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований и физических нагрузок.

Принцип успешности заключается в том, что на первом этапе формирования здоровья ребенок получает задания, которые он способен успешно выполнить.

Принцип активного обучения обязывает строить процесс обучения с использованием активных форм и методов обучения, способствующих развитию у детей самостоятельности, инициативы и творчества (игровые технологии, работа в парах, подгруппе, индивидуально, организация исследовательской деятельности и др.).

Принцип коммуникативности помогает воспитать у детей потребность в общении, в процессе которой формируется социальная мотивация здоровья.

Принцип взаимодействия детского сада и семьи, преемственности при переходе в школу направлен на создание условий для более успешной реализации способностей ребенка и обеспечения возможности сохранения здоровья при дальнейшем обучении в школе.

Принцип результативности предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.

Принципы взаимодействия с детьми:

- сам ребенок – молодец, у него - все получается, возникающие

трудности – преодолимы;

- постоянное поощрение всех усилий ребенка, его стремление узнать что-то новое и научиться новому;
- исключение отрицательной оценки ребенка и результатов его действий;
- сравнение всех результатов ребенка только с его собственными, а не с результатами других детей;
- каждый ребенок должен продвигаться вперед своими темпами и с постоянным успехом.

Подходы к формированию программы:

1. *Системный подход.* Относительно самостоятельные компоненты рассматриваются как совокупность взаимосвязанных компонентов: цели образования, субъекты педагогического процесса: педагог и воспитанник, содержание образования, методы, формы и средства педагогического процесса.
2. *Личностно-ориентированный подход.* Личность как цель, субъект, результат и главный критерий эффективности педагогического процесса. Для развития личности создаются условия для саморазвития задатков и творческого потенциала.
3. *Деятельностный подход.* Деятельность – основа, средство и условие развития личности, это целесообразное преобразование модели окружающей действительности, заключающаяся в выборе и организация деятельности ребенка с позиции субъекта познания труда и общения (активность самого).
4. *Индивидуальный подход* заключается в поддержке индивидуальных особенностей каждого ребенка.
5. *Аксиологический (ценностный) подход* предусматривает организацию воспитания на основе определенных ценностей, которые, с одной стороны, становятся целью и результатом воспитания, а с другой – его средством.

1.4. Планируемые результаты освоения рабочей программы «Учусь быть здоровым»

Целевые ориентиры реализации рабочей программы «Учусь быть здоровым»

К концу года воспитанник должен знать и иметь представление:

- о важности занятий гимнастикой и физкультурой;
- о пользе закаливания;
- о ценности своего здоровья;
- об основных функциях организма;
- об основных витаминах в продуктах питания;
- о некоторых внешних признаках здоровья и болезни, о путях передачи инфекций;

- о первой помощи при травме;
- необходимости обращаться к взрослым в трудных ситуациях и несчастных случаях;
- о правилах ухода за зубами.

Воспитанники должны уметь:

- выбирать полезные продукты, богатые витаминами;
- проводить закаливающие процедуры;
- правильно пользоваться личными вещами;
- вовремя и правильно мыть руки;
- пользоваться телефоном при вызове скорой помощи, милиции, пожарной машины;
- оказывать первую медицинскую помощь.

Результаты вводной диагностики:

- 1) высокий уровень знаний – 15%,
- 2) средний уровень знаний – 35%,
- 3) низкий и ниже среднего - 50%.

Для определения уровня усвоения материала в конце каждого месяца предполагается проведение итогового контрольно-проверочного занятия, итоги которого заносятся в таблицы (см. приложение 1).

Диагностика валеологической культуры ребенка помогает выявить способы и образцы социального поведения, взаимодействия и общения со сверстниками и взрослыми. Выявляет 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 используются такие методы диагностики как наблюдение, беседа, анкетирование, анализ продуктивной деятельности, вопросы к детям и др.

Показателями эффективности работы по валеологическому воспитанию детей старшего дошкольного возраста будет наличие у детей:

- знание правил гигиены и ухода за своим телом;
- знание наиболее опасных факторов риска для здоровья и жизни;
- знание о том, как устроен человек, какие органы нуждаются в особой защите;
- знание о своем физическом развитии, уровне физической подготовленности.

Рабочая программа валеологического воспитания состоит из 7 разделов, каждый из которых делится на 4 темы, рассчитанных на 1 месяц.

- I. «Человек – живое существо»
- II. «В гостях у Мойдодыра»
- III. «Помоги себе сам»
- IV. «Золотые правила питания»

V. «Человек и природа»

VI. «Откуда берутся болезни»

VII. «Овощи и фрукты - полезные продукты»

Раздел «Человек – живое существо» ставит перед собой задачи ознакомления детей со строением тела человека, с функциями основных органов и систем, с тем, что необходимо человеку для нормального существования. Человек не может прожить без тепла, света, без пищи и гигиенических навыков, без труда, человеческого общения и занятия спортом.

Раздел «В гостях у Мойдодыра» предполагает сформировать у детей элементарные гигиенические умения и навыки. Как правильно ухаживать за зубами и что влияет на здоровье людей, как водой и мылом можно предупредить различные болезни, закаливание организма водой, солнцем и воздухом.

Раздел «Помоги себе САМ» заключается в следующем: «Формирование элементарных навыков оказания первой медицинской помощи умение вести себя умело в экстремальных ситуациях, обращаться за помощью в службу милиции, скорой помощи, пожарную службу» решает задачу «Изучать причины возникновения экстремальных ситуаций, умение находить выходы из них, соблюдение мер безопасности».

Раздел «Золотые правила питания» предполагает дать детям представления о правильном и полезном питании, какие продукты полезны для организма, а какие – нет. Закрепить у детей правила поведения за столом и правила сервировки стола как теоретически, так и практически.

Раздел «Человек и природа» мы знакомим детей с охраной окружающей среды, учим называть и различать лекарственные и ядовитые растения и грибы.

Раздел «Откуда берутся болезни» - название одного из разделов программы, из которого дети узнают о возникновении болезней и способов их профилактики, о формировании правильного отношения к своему здоровью.

Раздел «Фрукты - овощи – полезные продукты» решает задачу «Развивать представление о том, что полезно, а что вредно для организма» через формирование знаний о витаминах, в каких продуктах они содержатся, и какую пользу приносят организму человека

2. Содержательный раздел

2.1. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития воспитанника

Содержание образовательной деятельности ориентировано на разностороннее развитие дошкольников с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей. При этом решение программных образовательных задач предусматривается не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и в ходе режимных моментов – как в совместной деятельности взрослого и детей, так и в самостоятельной деятельности дошкольников.

Содержание Рабочей программы «Учусь быть здоровым» охватывает следующие структурные единицы, представляющие определенные направления развития и образования детей (далее - образовательные области):

- Социально-коммуникативное развитие;
- Познавательное развитие;
- Речевое развитие;
- Художественно-эстетическое развитие;
- Физическое развитие.

Образовательная область «Социально-коммуникативное развитие»

Содержание обязательной части

Социально-коммуникативное развитие направлено на усвоение норм и ценностей, принятых в обществе, включая моральные и нравственные ценности, развитие общения и взаимодействия ребёнка с взрослыми и сверстниками, становление самостоятельности, целенаправленности и саморегуляции собственных действий, развитие социального и эмоционального интеллекта, эмоциональной отзывчивости, сопереживания, формирование готовности к совместной деятельности со сверстниками, формирование уважительного отношения и чувства принадлежности к своей семье и к сообществу детей и взрослых в дошкольной образовательной организации, формирование позитивных установок к различным видам труда и творчества, формирование основ безопасного поведения в быту, социуме, природе.

Образовательная область

«Познавательное развитие»

Содержание обязательной части

Познавательное развитие предполагает развитие интересов детей, любознательности и познавательной мотивации; формирование познавательных действий, становление сознания; развитие воображения и

творческой активности; формирование первичных представлений о себе, других людях, объектах окружающего мира, о свойствах и отношениях объектов окружающего мира, о малой родине и Отечестве, представлений о социокультурных ценностях нашего народа, об отечественных традициях и праздниках, о планете Земля как общем доме людей, об особенностях её природы, о многообразии стран и народов мира.

Образовательная область
«Речевое развитие»

Содержание обязательной части

Речевое развитие включает владение речью как средством общения и культуры; обогащение активного словаря; развитие связной, грамматически правильной диалогической и монологической речи; развитие речевого творчества; развитие звуковой и интонационной культуры речи, фонематического слуха; знакомство с книжной культурой, детской литературой, понимание на слух текстов различных жанров детской литературы; формирование звуковой аналитико-синтетической активности как предпосылки обучения грамоте.

Образовательная область
«Художественно - эстетическое развитие»

Содержание обязательной части

Художественно-эстетическое развитие предполагает развитие предпосылок ценностно-смыслового восприятия и понимания произведений искусства (словесного, музыкального, изобразительного), мира природы; становление эстетического отношения к окружающему миру; формирование элементарных представлений о видах искусства; восприятие музыки, художественной литературы, фольклора; стимулирование сопереживания персонажам художественных произведений; реализацию самостоятельной творческой деятельности детей (изобразительной, конструктивно-модельной, музыкальной и др.)

Образовательная область
«Физическое развитие»

Содержание обязательной части

Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны); формирование начальных

представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

2.2. Вариативные формы, способы, методы и средства реализации рабочей программы «Учусь быть здоровым» с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников

Реализация рабочей программы «Учусь быть здоровым» обеспечивается на основе вариативных форм, способов, методов и средств, соответствующих принципам и целям ФГОС ДО с учетом развития во всех образовательных областях, климатических условий, возраста воспитанников, состава группы, особенностей и интересов детей, запросов родителей (законных представителей).

Вариативные формы, способы, методы и средства реализации рабочей программы обеспечивают активное участие ребенка в образовательном процессе в соответствии со своими возможностями и интересами. Все формы вместе и каждая в отдельности могут быть реализованы через сочетание организованных взрослыми и свободно выбираемых детьми видов деятельности.

Реализация образовательной области «Социально-коммуникативное развитие»

1. Приобщение к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми.
2. Обогащение развития игровой деятельности.
3. Овладение правилами безопасного поведения в окружающем мире.

Формы реализации Программы	Методы реализации Программы	Средства реализации Программы
Сюжетно-ролевые игры Игры с правилами Театральные игры Игры-драматизации Развивающие игры Экспериментирование Подвижные игры Поручения Поручения Дежурство Коллективный труд Наблюдение Проблемные ситуации Чтение художественной литературы	Использование наглядных пособий Непосредственная помощь воспитателя Объяснение, пояснение, указание Подача команд, сигналов Словестная инструкция решение маленьких логических задач, загадок; эвристические беседы; беседы на этические темы; чтение художественной	Изобразительное искусство Игра Продуктивная деятельность Плакаты, наглядный материал Художественная литература

Индивидуальные беседы Досуги Проектная деятельность Чтение, беседы Продуктивная деятельность Инсценирование	литературы; просмотр телепередач, видеофильмов <i>Создание у детей практического опыта трудовой деятельности</i> (группа методов): приучение к положительным формам общественного поведения; пример взрослого и детей; целенаправленное наблюдение; разыгрывание коммуникативных ситуаций; повторение; экспериментирование и опыты; чтение художественной литературы; драматизация; сюрпризные моменты; разучивание стихов	
--	---	--

Реализация образовательной области
«Познавательное развитие»

1. Становление целостной картины мира как системы систем.
2. Становление и развитие практико-познавательной деятельности.
3. Становление конструктивной деятельности.

Формы реализации Программы	Методы реализации Программы	Средства реализации Программы
Сюжетно-ролевые игры Дидактические игры Подвижные игры Познавательные беседы Проектная деятельность Экспериментирование и опыты Наблюдения Беседы Чтение художественной литературы Игры с правилами социального содержания Экскурсии	<i>Наглядные:</i> Рассматривание картин Демонстрация фильмов Наблюдения (кратковременные, длительные, определение состояния предмета по определенным признакам) <i>Практические:</i> Игра (дидактическая, настольно-печатная, словесная, игровые	Игрушки Наглядно- дидактический материал для образовательной деятельности Объекты живой и неживой природы Игры с экологическим содержанием Комплекты наглядных материалов Музыка Художественная

<p>Игры-путешествия Общение, чтение Рассматривание картин Театрализованные игры Труд Ситуации общения Загадки Проблемные ситуации НОД Решение проблемных ситуаций Самостоятельная деятельность в развивающей среде</p>	<p>упражнения, игры-занятия) Подвижные игры Творческие игры Труд в природе (индивидуальные поручения, коллективный труд) <i>Словесные:</i> Рассказ, беседа, чтение Методы, повышающие познавательную активность (элементарный анализ, сравнение по контрасту, сходству, группировка и классификация, моделирование и конструирование) Методы вызывающие эмоциональную активность (воображаемые ситуации, придумывание сказки, игры-драматизации, сюрпризные моменты, элементы новизны, юмор и шутки, сочетание разнообразных средств на одной образовательной деятельности) Методы, способствующие взаимосвязи различных видов деятельности (прием предложения и обучения способу связи разных видов деятельности) Метод коррекции и уточнения детских представлений (повторение, наблюдение, экспериментирование, создание проблемных ситуаций, беседа)</p>	<p>литература Иллюстрированные альбомы Художественные средства (литература, изобразительное искусство) Оборудование для самостоятельной деятельности детей Дидактические игры Занимательный дидактический материал</p>
--	--	--

	<p>Метод объяснительно-иллюстрированный (материал разъясняется, иллюстрируется примерами, демонстрируется и должен быть понят детьми)</p> <p>Продуктивный (материал должен быть не только понят, но и применён в практических действиях)</p> <p>Частично-поисковый метод (отдельные элементы нового знания добывает сам ребенок путём целенаправленных наблюдений)</p> <p>Проблемный (метод, предполагающий формирование умений самому осознавать проблему, внести вклад в её решение)</p>	
--	--	--

**Реализация образовательной области
«Речевое развитие»**

1. Развитие связной ситуативной и контекстной речи.
2. Развитие словаря.
3. Формирование грамматически правильной речи.
4. Использование различных видов речевого общения для изучения детской группы, познания внутреннего мира каждого воспитанника.

Формы реализации Программы	Методы реализации Программы	Средства реализации Программы
Разговор с детьми Проектная деятельность Обсуждение Рассказ, беседа Речевые игры, упражнения Речевые логические задачи Ребусы Кроссворды Чтение Словесные игры Загадки	Заучивание текста Рассматривание картин, иллюстраций Составление описательных загадок, рассказов Сравнение предметов Классификация предметов Сочинение сказок Разучивание	Материал по лексическим темам Детская литература Плакаты Картины Аудиозаписи ИКТ Художественная литература

Викторины Театр Сказки Литературная проза, поэзия Тематические выставки	стихотворений, чистоговорок Обмен информацией Планирование игровой деятельности Решение проблемных ситуаций Ситуативный разговор с детьми Составление рассказа по серии сюжетных картин, мнемотаблицам Чтение взрослого	
---	---	--

Реализация образовательной области
«Художественно-эстетическое развитие»

1. Приобщение к изобразительному, музыкальному и словесному искусству, обогащение и развитие художественного восприятия и эстетического вкуса.
2. Развитие интереса и любви к художественной литературе.

Формы реализации Программы	Методы реализации Программы	Средства реализации Программы
Познавательные беседы Слушание музыкальных произведений Наблюдение природных объектов Игровая деятельность Чтение литературных произведений Тематические досуги Экспериментирование Выставка детских работ НОД (интегративная) Праздники и развлечения	Метод пробуждения ярких эстетических эмоций и переживаний с целью овладения даром сопереживания Метод пробуждения к сопереживанию, эмоциональной отзывчивости на прекрасное в окружающем мире Метод сенсорного насыщения Метод эстетического выбора («убеждения красотой»), направленный на формирование эстетического вкуса Метод сотворчества с педагогом, сверстниками Метод поисковых ситуаций Метод наглядный, словесный,	Музыка Окружающая предметная среда Праздники Наглядный материал Художественная литература Произведения искусства (музыкальные, изобразительные) ТСО, ИКТ

	практический Чтение познавательной литературы Словесно-слуховое пение Слушание музыки	
--	--	--

Реализация образовательной области
 «Физическое развитие»

1. Укрепление и обогащение физического, психического здоровья каждого воспитанника, как индивидуальности.
2. Воспитание у дошкольников привычки культурного удовлетворения жизненно важных потребностей.
3. Приобщение дошкольника к здоровому образу жизни.
4. Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта.

Формы реализации Программы	Методы реализации Программы	Средства реализации Программы
-------------------------------	--------------------------------	----------------------------------

<p>Утренняя гимнастика Двигательная разминка Минутка тишины Минутка шалости Физкультминутка Оздоровительный бег Индивидуальная работа по развитию движений Гимнастика после дневного сна Физкультурные занятия Самостоятельная двигательная-игровая деятельность детей Физкультурно-массовые занятия (Неделя здоровья, физкультурный досуг, физкультурные праздники на открытом воздухе) Участие родителей в оздоровительных мероприятиях ОД Закаливающие процедуры</p>	<p><i>Наглядный метод:</i> Наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры) Наглядно-слуховые приемы (музыка, песни) Тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь педагога) <i>Словесный метод:</i> Объяснение, пояснение, указание Подача команды Вопросы к детям Словесная инструкция <i>Практический метод:</i> Повторение упражнений без изменения и с изменениями Проведение упражнений в игровой форме Проведение упражнений в соревновательной форме</p>	<p>Двигательная активность, занятия физкультурой Природные факторы (солнце, воздух, вода) Психогигиенические факторы (гигиена сна, питания, образовательной деятельности)</p>
--	--	---

2.3. Способы и направления поддержки детской инициативы

Детская инициатива проявляется в свободной самостоятельной деятельности детей по выбору и интересам. Возможность играть, рисовать, конструировать, сочинять в соответствии с собственными интересами является важнейшим источником эмоционального благополучия ребенка в детском саду.

В образовательном процессе ребенок и взрослые выступают как субъекты педагогической деятельности, в которой взрослые определяют содержание, задачи, способы их реализации, а ребенок творит себя и свою природу, свой мир. Ситуация выбора важна для дальнейшей социализации ребенка, которому предстоит во взрослой жизни часто сталкиваться с необходимостью выбора. Задача педагога в этом случае – помочь ребенку определиться с выбором, направить и увлечь его той деятельностью, в

которой, с одной стороны, ребенок в большей степени может удовлетворить свои образовательные интересы и овладеть определенными способами деятельности, с другой – педагог может решить собственно педагогические задачи.

В развитии детской инициативы и самостоятельности воспитателями соблюдается ряд общих требований:

- развивает активный интерес детей к окружающему миру, стремление к получению новых знаний и умений;
- создает разнообразные условия и ситуации, побуждающие детей к активному применению знаний, умений, способов деятельности в личном опыте;
- постоянно расширяет область задач, которые дети решают самостоятельно, постепенно выдвигает перед детьми более сложные задачи, требующие сообразительности, творчества, поиска новых подходов, поощряет детскую инициативу;
- тренирует волю детей, поддерживать желание преодолевать трудности, доводить начатое дело до конца;
- ориентирует дошкольников на получение хорошего результата, необходимо своевременно обратить особое внимание на детей, постоянно проявляющих небрежность, торопливость, равнодушие к результату, склонных не завершать работу;
- «дозировать» помощь детям, если ситуация подобна той, в которой ребенок действовал раньше, но его сдерживает новизна обстановки, достаточно просто намекает, советует вспомнить, как он действовал в аналогичном случае.
- поддерживает у детей чувство гордости и радости от успешных самостоятельных действий, подчеркивает рост возможностей и достижений каждого ребенка, побуждает к проявлению инициативы и творчества.

Программа обеспечивает полноценное развитие личности детей во всех основных образовательных областях, а именно: в сферах социально-коммуникативного, познавательного, речевого, художественно-эстетического и физического развития личности детей на фоне их эмоционального благополучия и положительного отношения к миру, к себе и к другим людям.

5 – 6 лет

Приоритетной сферой проявления детской инициативы является внеситуативно - личностное общение с взрослыми и сверстниками, а также информационная познавательная инициатива.

Для поддержки детской инициативы:

- создает в группе положительный психологический микроклимат, в равной мере проявляя любовь и заботу ко всем детям:

- выражает радость при встрече, использует ласку и тёплое слово для выражения своего отношения к ребёнку;
- уважает индивидуальные вкусы и привычки детей;
- поощряет желание создавать что-либо по собственному замыслу;
- обращает внимание детей на полезность будущего продукта для других или ту радость, которую он доставит кому-то (маме, бабушке, папе, другу);
- создает условия для разнообразной самостоятельной творческой деятельности детей;
- при необходимости помогает детям в решении проблем организации игры;
- привлекает детей к планированию жизни группы на день и на более отдалённую перспективу, обсуждает выбор спектакля для постановки, песни, танца и т. п.;
- создает условия и выделяет время для самостоятельной творческой или познавательной деятельности детей по интересам.

6- 8 лет

Приоритетной сферой проявления детской инициативы является научение, расширение сфер собственной компетентности в различных областях практической предметной, в том числе орудийной, деятельности, а также информационная познавательная деятельность.

Для поддержки детской инициативы:

- вводит адекватную оценку результата деятельности ребёнка с одновременным признанием его усилий и указанием возможных путей и способов совершенствования продукта деятельности;
- спокойно реагирует на неуспех ребёнка и предлагает несколько вариантов исправления работы: повторное исполнение спустя некоторое время, доделывание, совершенствование деталей и т. п.;
- рассказывает детям о трудностях, которые педагоги испытывали при обучении новым видам деятельности;
- создает ситуации, позволяющие ребёнку реализовывать свою компетентность, обретая уважение и признание взрослых и сверстников;
- обращается к детям с просьбой, показать воспитателю те индивидуальные достижения, которые есть у каждого, и учит его добиваться таких же результатов;
- поддерживает чувство гордости за свой труд и удовлетворение его результатами;
- создает условия для разнообразной самостоятельной творческой деятельности детей;
- при необходимости помогает детям в решении проблем при организации игры;
- привлекает детей к планированию жизни группы на день, неделю, месяц;

- учитывает и реализует их пожелания и предложения;
- создает условия и выделяет время для самостоятельной творческой или познавательной деятельности детей по интересам;
- устраивает выставки и красиво оформляет постоянную экспозицию работ;
- организовывает концерты для выступления детей и взрослых.

2.4. Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников

Важнейшим условием обеспечения целостного развития личности ребенка является развитие конструктивного взаимодействия с семьей.

Цель взаимодействия с семьей – сделать родителей активными участниками образовательного процесса, оказав им помощь в реализации ответственности за воспитание и обучение детей.

Задачи дошкольной образовательной организации по работе с семьей:

- постоянно изучать запросы и потребности в дошкольном образовании семей, находящихся в сфере деятельности дошкольной образовательной организации;
- повышать психологическую компетентность родителей;
- учить родителей, общаться с детьми в формах, адекватных их возрасту, не травмирующим приемам управления поведением детей;
- убеждать родителей в необходимости соблюдения единого с организацией режима дня для ребёнка дошкольного возраста;
- учить родителей разнообразным формам организации досуга с детьми в семье;
- создавать ситуации приятного совместного досуга детей и родителей в дошкольной образовательной организации, условия для доверительного, неформального общения педагогов с родителями;
- помогать родителям, правильно выбрать школу для ребёнка в соответствии с его индивидуальными возможностями и способностями;
- постоянно вести работу по профилактике нарушений, и по защите прав и достоинства ребёнка в дошкольной организации и в семье.

Образовательная область «Физическое развитие»

- Информирует родителей о факторах, влияющих на физическое здоровье ребенка (спокойное общение, питание, закаливание, движения).
- Знакомит родителей с оздоровительными мероприятиями, проводимыми в детском саду.
- Привлекает родителей к участию в совместных с детьми физкультурных праздниках и других мероприятиях, организуемых в детском саду.
- Информирует родителей о том, что должны делать дети в случае непредвиденной ситуации (звать на помощь взрослых; называть свои

фамилию и имя; при необходимости - фамилию, имя и отчество родителей, адрес и телефон; при необходимости звонить по телефонам экстренной помощи - «01», «02» и «03»).

- Подчеркивает роль взрослого в формировании поведения ребенка.
- Побуждает родителей на личном примере демонстрировать детям соблюдение правил безопасного поведения на дорогах, бережное отношение к природе.
- Ориентирует родителей на совместное с ребенком чтение литературы, посвященной сохранению и укреплению здоровья, просмотр соответствующих художественных и мультипликационных фильмов

Работа с родителями:

- Консультации по сохранению и укреплению здоровья, в родительском уголке
- Индивидуальные беседы на темы оздоровления организма детей и родителей
- Оформление выставок рисунков «Советы детям»
- Фотовыставки

«Здоровье ребенка во многом зависит от обстановки, которая окружает его дома. Доброжелательные семейные отношения определяют его эмоциональное состояние, его психическое здоровье. Положительный результат оздоровительной работы возможен только при поддержке родителей».

Темы консультаций для родителей:

- «Режим дня для дошкольников»;
- «Научи ребенка правильно дышать»;
- «Профилактика простудных заболеваний через закаливание организма»;
- «Здоровье и здоровый образ жизни»;
- « Физическое воспитание ребенка в семье»;
- «Прогулки – это важно»;
- «Иммунитет»;
- «Закаливание детей дошкольного возраста».

3 Организационный раздел

3.1. УМК рабочей программы

1. Авдеева, Н. и др. Безопасность глазами ребенка: Учебно-методическое пособие по работе с детьми старшего дошкольного возраста. /Авдеева Н., Князева О., Стёркина Р.// Основы безопасности жизни. – 2000. - №4. – С.10-13.
2. Белая, К.Ю. Как обеспечить безопасность дошкольника текст: методическое пособие – 2-е изд. – М. : 2000. -108 с.
3. Богина, Т.Л. Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях текст: методическое пособие /Т.Л.Богина. – М.: Мозаика-Синтез, 2005. – 112с.-(Библиотека воспитателя)
4. Борисова, Е.Н. Система организации физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками текст: методическое пособие – 2-е изд. переработ. – М. : Глобус; Волгоград: Панорама, 2009. – 144 с. – (Дошкольное образование)

3.2. Предметно-развивающая среда и методы работы с ней

Характеристика развивающей предметно-пространственной среды

№	Характеристика предметно-пространственной среды	Содержание
1.	Насыщенность среды должна соответствовать: - возрастным возможностям детей; - содержанию Программы	Образовательное пространство должно быть оснащено средствами обучения и воспитания (в том числе техническими), игровым, спортивным, оздоровительным оборудование, инвентарем и материалами. Насыщенность среды обеспечивает: -игровую, познавательную, исследовательскую и творческую активность всех воспитанников, экспериментирование с доступными детям материалами; -двигательную активность, развитие крупной и мелкой моторики, участие в подвижных играх и соревнованиях; -эмоциональное благополучие детей во взаимодействии с предметно-пространственным окружением; -возможность самовыражения детей
2.	Трансформируемость пространства	Возможность изменений предметно-пространственной среды в зависимости от образовательной ситуации, в том числе от меняющихся интересов и

		возможностей детей.
3.	Полифункциональность материалов	Возможность разнообразного использования различных составляющих предметной среды, например: -детской мебели, матов, ширм и т. д.; -наличие полифункциональных предметов, в том числе природных материалов, пригодных для использования в разных видах детской активности.
4.	Вариативность	Наличие различных пространств (для игры, конструирования, уединения и пр.), а также разнообразных материалов, игр, игрушек и оборудования, обеспечивающих свободный выбор детей. Периодическая сменяемость игрового материала, появление новых предметов, стимулирующих игровую, двигательную, познавательную и исследовательскую активность детей.
5.	Доступность	Доступность для воспитанников, в том числе для детей с ограниченными возможностями здоровья и для детей инвалидов, всех помещений, где осуществляется образовательная деятельность. Свободный доступ детей, в том числе с ограниченными возможностями здоровья, к играм, игрушкам, материалам, пособиям, обеспечивающим все основные виды детской активности. Исправность и сохранность материалов и оборудования.
6.	Безопасность	Соответствие всех элементов предметно-пространственной среды требованиям по обеспечению надежности и безопасности их использования

Развивающая предметно-пространственная среда
в соответствии с детскими видами деятельности

Наименование образовательной деятельности	Вид помещения	Оснащение
<i>Познавательно-исследовательская деятельность</i>		
Познавательное развитие	Игровые комнаты групп	<ul style="list-style-type: none"> • объекты для исследования в действии (набор для опытов с водой, воздухом, светом, магнитами, песком, коллекции) • образно-символический материал (набор картинок, календари погоды, природы, глобус и др.) • материал, учитывающий интересы мальчиков и девочек
Формирование целостной картины мира, расширение кругозора детей	игровые комнаты групп	<ul style="list-style-type: none"> • образно-символический материал; • нормативно-знаковый материал; • коллекции; • настольно-печатные игры; • справочная литература (энциклопедии)
<i>Коммуникативная деятельность</i>		
Развитие свободного общения со взрослыми и детьми	Все пространство ДОУ	<ul style="list-style-type: none"> • картотека словестных игр; • настольные игры (лото, домино); • нормативно-знаковые игры; • игры на развитие мелкой моторики; • развивающие игры («Найди по описанию», «Что сначала, что потом», шнуровка, вкладыши и др.)
<i>Восприятие художественной литературы</i>		
<p>Формирование целостной картины мира, в том числе первичных ценностных представлений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • развитие литературной речи; • приобщение к словесному искусству 	все помещения групп, участок ДОУ	<ul style="list-style-type: none"> • художественная литература для чтения детям и чтения самими детьми; • справочная литература (энциклопедии); • аудио - и видеозаписи литературных произведений; • детские театральные атрибуты, костюмы; • картотеки подвижных игр со словами; • картотеки словестных игр; • картотеки загадок, пословиц, потешек и других форм литературного творчества;

<i>Игровая деятельность</i>		
Развитие навыков и умений игровой деятельности	Игровые комнаты всех групп, участки ДОУ	<ul style="list-style-type: none"> • игрушки-персонажи и ролевые атрибуты; • игрушки — предметы оперирования; • полифункциональные материалы; • игры «На удачу», «На умственную компетенцию детей»; • материалы, учитывающие интересы мальчиков и девочек
Приобщение к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми (в том числе моральными)		<ul style="list-style-type: none"> • художественная литература для чтения детям и чтения самими детьми; • настольные игры соответствующей тематики; • альбомы «Правила группы», «Правила безопасности»; • игрушки-персонажи и ролевые атрибуты; • игрушки — предметы оперирования; • маркеры игрового пространства; • материалы, учитывающие интересы мальчиков и девочек
Формирование представлений об опасных для человека и окружающего мира природы ситуациях и способах поведения в них, приобщение к правилам безопасного поведения	Все пространство и участок учреждения	<ul style="list-style-type: none"> • иллюстративный материал, картины, плакаты для рассматривания; • видеофильмы для детей; • дидактические наборы соответствующей тематики; художественная литература для чтения детям и чтения самими детьми; • игрушки-персонажи и ролевые атрибуты; • маркеры игрового пространства (детская, кукольная мебель, предметы быта) с учетом правил безопасности
Формирование осторожного и осмотрительного отношения к потенциально опасным для человека и	Все пространство и участок учреждения	<ul style="list-style-type: none"> • иллюстративный материал, картины, плакаты для рассматривания; • видеофильмы для детей; • дидактические наборы соответствующей тематики; художественная литература

<p>окружающего мира природы ситуациям</p>		<p>для чтения детям и чтения самими детьми;</p> <ul style="list-style-type: none"> • настольные игры соответствующей тематики
<p><i>Самообслуживание и элементарный бытовой труд</i></p>		
<p>Развитие навыков и умений трудовой деятельности (труд в природе, самообслуживание, хозяйственно-бытовой труд)</p>	<p>Все помещения групп, музыкальный зал, участки ДОУ</p>	<ul style="list-style-type: none"> • игрушки — предметы оперирования; • маркеры игрового пространства (детская, кукольная мебель, предметы быта); • атрибуты для сюжетно-ролевых игр: «Семья», «Магазин», «Парикмахерская», «Больница», и др.; • полифункциональные материалы; • материалы для аппликации, конструирования из бумаги; природные, бросовые материалы; • материалы, учитывающие интересы мальчиков и девочек
<p><i>Музыкальное развитие</i></p>		
<p>Развитие навыков и умений музыкально-художественной деятельности, приобщение к музыкальному искусству</p>	<p>Музыкальный зал, игровые комнаты групп</p>	<ul style="list-style-type: none"> • музыкальный центр; • пианино; • разнообразные музыкальные инструменты для детей; • подборка аудиозаписей с музыкальными произведениями; • ширма для кукольного театра; • детские и взрослые костюмы
<p><i>Двигательная деятельность</i></p>		

<p>Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации), накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями)</p>	<p>Музыкальный зал, игровые помещения групп, участок ДОУ</p>	<ul style="list-style-type: none"> • музыкальный центр; • оборудование для: ходьбы, бега, равновесия, прыжков, катания, бросания, ловли, ползания и лазания, общеразвивающих упражнений; • картотеки подвижных игр; • игры на ловкость (кегли, «Поймай рыбку» и т. д.); • атрибуты для спортивных игр (хоккей, бадминтон и др.); • игровые комплексы (горка); • качели, карусели; • материалы, учитывающие интересы мальчиков и девочек
<p>Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании</p>	<p>Музыкальный зал игровые помещения групп, участок ДОУ</p>	<ul style="list-style-type: none"> • оборудование для: ходьбы, бега, равновесия, прыжков, катания, бросания, ловли, ползания и лазания, общеразвивающих упражнений; • настольно-печатные игры («Виды спорта» и др.); • игры на ловкость (кегли, «Поймай рыбку» и т. д.); • атрибуты для спортивных игр (хоккей, бадминтон и др.); • игровые комплексы (горка)
<p>Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей</p>	<p>Все пространство учреждения, участок ДОУ</p>	<ul style="list-style-type: none"> • развивающие игры; • художественная литература; • игры на ловкость; • дидактические игры на развитие психических функций (мышления, внимания, памяти, воображения); • оборудование (для ходьбы, бега, равновесия, прыжков, катания, бросания, ловли, ползания и лазания, общеразвивающих упражнений); • картотеки подвижных игр; • атрибуты для спортивных игр (хоккей, бадминтон и др.); • игровые комплексы (горка)

<p>Воспитание культурно-гигиенических навыков</p>	<p>Все пространство учреждения, участок ДОУ</p>	<ul style="list-style-type: none"> • алгоритмы для запоминания последовательности культурно-гигиенических навыков; • художественная литература; • игрушки-персонажи; • игрушки - предметы оперирования; • маркеры игрового пространства; • настольные игры соответствующей тематики; • иллюстративный материал, картины, плакаты
<p>Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни</p>	<p>Все пространство учреждения, участок ДОУ</p>	<ul style="list-style-type: none"> • иллюстративный материал, картины, плакаты; • настольные игры соответствующей тематики; • художественная литература для чтения детям и рассматривания самими детьми; • игрушки-персонажи; • физкультурно-игровое оборудование; • оборудование (для ходьбы, бега, равновесия, прыжков, катания, бросания, ловли, ползания и лазания, общеразвивающих упражнений); • картотеки подвижных игр.

**ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН
рабочей программы по валеологическому воспитанию
«Учусь быть здоровым»**

Блок	Содержательный раздел	Количество часов	Форма проведения	Срок исполнения
<i>Октябрь</i>				
Человек – живое существо	Из чего мы состоим (наличие основных жизненно важных органов и систем)	1	Беседа, игра	1 неделя
	Органы чувств	1	Беседа, дидактические игры, игровые упражнения	2 неделя
	Что необходимо для роста и развития человека (пища, вода, воздух, тепло, одежда, жилье, режим, человеческое общение)	1	Беседа, рисование	3 неделя
	В здоровом теле – здоровый дух (формирование привычки к ежедневным физическим упражнениям, играм)	1	Подвижные игры, беседы	4 неделя
<i>Ноябрь</i>				
В гостях у Мойдодыра	Чтобы зубы были здоровыми (правила ухода за зубами)	1	Рисование, практикум	1 неделя
	Почему болят зубы (советы доктора Зубболита и бобра Суперзубы)	1	Беседы, игры, кроссворды	2 неделя
	От простой воды и мыла у микробов тают силы (гигиена тела)	1	Игра, практикум	3 неделя
	Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья (закаливание организма)	1	Рассматривание картин, игры	4 неделя

<i>Декабрь</i>				
Помоги себе САМ	Если случится с кем-то беда, помощь сумею я вызвать всегда (служба 01, 02, 03)	1	Игры, беседы, рисование	1 неделя
	Правила поведения на улице	1	Практические занятия	2 неделя
	Если трудно станет вдруг, мне поможет старший друг (учить избегать опасных ситуаций, обращаться за помощью к взрослым)	1	Обыгрывание ситуаций, беседы	3 неделя
	Оказание первой доврачебной помощи	1	Практикум	4 неделя
<i>Январь</i>				
Золотые правила питания	Еда Здоровячков и Хлюпиков (полезное и неполезное продукты)	1	Беседы, рисование	1 неделя
	Здоровая пища для всей семьи	1	Беседа, рисование, чтение детской литературы	2 неделя
	Правила поведения за столом	1	Беседы, практика	3 неделя
	Сервировка стола (приглашаем к нам на день рождения)	1	Сюжетно – ролевая игра	4 неделя
<i>Февраль</i>				
Человек и природа	Лекарственные и ядовитые растения – помощники и враги	1	Беседа, игры	1 неделя
	Влияние загрязнения окружающей среды на жизнь и здоровье людей (неблагоприятная экология)	1	Правила поведения в природе	2 неделя
	Охрана окружающей среды (что влечет за собой нарушение	1	Беседы, игры	3 неделя

	взаимосвязей с природой)			
	Умей сказать «нет» (о вредных привычках)	1	Беседы, игры	4 неделя
<i>Март</i>				
Откуда берутся болезни	Болезнь и здоровье. Признаки заболевания	1	Беседы, игры	1 неделя
	Боль физическая и душевная	1	Психологический тренинг, упражнения	2 неделя
	Как вести себя во время болезни	1	Чтение детской литературы, беседы, игры	3 неделя
	Профилактика заболевания	1	Беседы, игры, практикум	4 неделя
<i>Апрель</i>				
Овощи и фрукты полезные продукты	Ценность овощей и фруктов	1	Беседы, рисование, загадки	1 неделя
	Лук – от семи недуг (о пользе лука и чеснока)	1	Ароматерапия дидактические игры	2 неделя
	Зачем нужны соки и фрукты. Витамины – маленькое чудо	1	Беседы, рисование, загадки	3 неделя
	Именины «Витаминки»	1	Праздник Здоровья	4 неделя
Итого				28 занятий

Диагностика валеологической культуры ребенка старшего дошкольного возраста

Раздел	Показатели					
Человек – живое существо	Имеет устойчивое представление о человеке, половых различиях, особенностях внешнего вида	Знает о строении тела человека, наличие и функционирование основных органов и систем	Знает о необходимых факторах жизни и развития человека (питание, тепло, свет, режим дня, забота о здоровье)	Имеет представление о поведении, сохранении и укреплении здоровья, о пользе ежедневных физических упражнений	Умеет правильно выражать свои эмоции и чувства, учитывать настроение, эмоциональное состояние окружающих	Может самостоятельно организовать подвижные игры, планировать самостоятельную двигательную активность
	ФИ ребенка					

Раздел	Показатели						
В гостях у Мойдодыра	Уметь выполнять дыхательную гимнастику, массаж и самомассаж	Знает и выполняет основные правила ухода за зубами	Знает основные причины болезней зубов	Знает основные принципы и виды закаливания организма	С удовольствием участвует в закаливающих мероприятиях в ДОУ и дома	Умеет одеваться в соответствии с погодой	Без напоминания, по мере необходимости моет руки (перед едой, после прогулки, после посещения туалета и др.)
	ФИ ребенка						

Раздел	Показатели								
Помоги себе САМ	Умение пользоваться опасными бытовыми приборами под присмотром взрослых (игла,	Умение правильно пользоваться бытовыми электроприборами под присмотром взрослых (телевизор, плечесос и др.)	Знает и называет свой адрес, место работы родителей, как с ними можно связаться в случае	Умеет элементарно себя обезопасить от контакта с незнакомыми людьми на улице	Умеет оказать элементарную медицинскую помощь себе и другим (промывать глаза,	Умеет пользоваться телефоном, вызывать службу спасения (01, 02, 03)	Знает и соблюдает правила дорожного движения	Умеет культурно вести себя в общественных местах соблюдая правила безопасного поведения	Знает и выполняет правила безопасного поведения в п/игре
ФИ ребенка									

Раздел	Показатели								
Человек и природа	Знает правила поведения в природе	Умеет называть и различать некоторые ядовитые растения и грибы	Знает некоторые лекарственные растения и их свойства	Проявляет осторожность при общении с животными, может обезопасить себя в случае нападения	Знает о влиянии загрязнения окружающей среды на жизнь и здоровье детей	Имеет представление о Красной книге	Самостоятельно делает замечание нарушителям общественного порядка и природы	Умеет ухаживать за растениями, с удовольствием трудится в природе	Наблюдателен в природе, любит экспериментировать и ставить опыты
ФИ ребенка									

Раздел	Показатели						
	Золотые правила питания. Овощи и фрукты – полезные продукты	Умеет правильно питаться, соблюдает меру в еде	Умеет отличать полезное и бесполезное для организма продукты, разумно их употреблять	Владеет культурой приема пищи, знает и называет столовые приборы	Умеет правило сервировать стол, знает и называет столовые приборы	Знает о ценности употребления в пищу овощей и фруктов	Знает о целебных свойствах лука и чеснока
ФИ ребенка							

Раздел	Показатели							
	Откуда берутся болезни	Умеет определять состояние своего здоровья и здоровья окружающих	Умеет называть и показывать, что у него болит, какая часть тела, какой орган	Имеет общее представление о микробах и вирусах, способах передачи некоторых инфекционных заболеваний	Имеет представление о душевной и физической боли	Знает, как себя вести во время болезни	Знает и выполняет элементарные правила ухода за больным человеком	Знает, что такое лекарство, какую пользу и вред могут принести лекарства человеку
ФИ ребенка								

Вопросник по определению уровня знаний по теме: "Ознакомление с организмом человека"

(до изучения и после изучения темы)

Вопросы по теме

1. Как ты понимаешь, что такое организм?
2. Какие части тела ты знаешь?
3. Из каких маленьких частичек состоит наш организм?
4. Какие органы ты можешь назвать?
5. Для чего человек должен знать свой организм?
6. Как можно использовать знания об организме в жизни

Тест "Можно ли Ваш образ жизни назвать здоровым?"

(для педагогов и родителей)

Активизируйте всю иммунную систему и избавьтесь от недомоганий, прежде чем они примут серьезный характер. Предлагаемый тест покажет, умеете ли вы заботиться о своем здоровье. Пометьте выбранный Вами ответ.

1. Какие из приведенных симптомов не требуют визита к врачу?
 - непривычная утомляемость
 - зимняя простуда
 - хроническое несварение в желудке.
2. Как Вы защищаете уши, слушая музыку, записи через стереонаушники?
 - не включаю на полную громкость;
 - в этом нет нужды - звук из наушников не достигает громкости, раздражающей слух;
 - не ставлю на такую громкость, при которой не слышно внешних разговоров.
3. Как часто Вы меняете зубную щетку?
 - два раза в год
 - каждые 3 -6 месяцев
 - как только она обретет потрепанный вид.
4. Что менее всего защищает Вас от простуды и гриппа? о частое мытье рук
 - противогриппозная прививка
 - отказ от прогулок в холодное время года.
5. В какое время дня Вы предпочитаете прибыть на место назначения?
 - ранним вечером
 - с восходом солнца о в середине дня.
6. Как часто Вы даете отдых глазам после пользования компьютером, читая или занимаясь делами, требующими зрительного внимания?
 - каждый час;
 - каждые полчаса; о каждые 10 минут.

7. Какое из утверждений соответствует истине? о можно загореть даже в облачный денек

- если я хочу позагорать, мне следует пользоваться солнцезащитными средствами с фактором ниже 10
- смуглым людям не нужна защита от солнца

8. Что из перечисленного наиболее эффективно, чтобы сбросить вес? о отказ от завтрака, обеда или ужина

- сокращение потребления алкоголя
- исключение из рациона крахмалосодержащих продуктов.

9. Как правильно дышать?

- ртом
- носом
- ни один из вариантов не хуже и не лучше другого.

10. Что из перечисленного принесет наименьший вред волосам? о химическая завивка

- сушка волос феном
- обесцвечивание волос.

Подведите итог:

Запишите себе по 1 очку за каждый из следующих правильных ответов 1(б), 2(в), 3(б), 4(в), 5(а), 6(в), 7(а), 8(б), 9(б), 10(б), сложите полученные очки.

8 - 10 баллов - Вы прекрасно знаете, что способствует здоровому образу жизни, дело лишь за применением этих знаний на практике

5 - 7 баллов - Возможно, Вы обладаете хорошими знаниями основ большинства аспектов здорового образа жизни, однако кое - какие вопросы Вам неплохо было бы освежить в памяти.

4 и меньше баллов - Не отчаивайтесь, еще не все потеряно - эта глава поможет Вам приобрести полезные привычки повседневной жизни.

Пять родительских заблуждений о морозной погоде

1. Многие считают, что ребёнку надо одевать теплее. Дети, которых кутают, увы, чаще болеют. Особенно опасно слишком тепло одевать детей, уже умеющих ходить. Движения сами по себе согревают организм, и помощь "ста одежек" излишняя. В организме нарушается теплообмен, и в результате он перегревается. Тогда достаточно даже легкого сквозняка, чтобы простыть.
2. Многие считают: чтобы удерживать тепло, одежда должна плотно прилегать к телу. Парадоксально, но самое надежное средство от холода - воздух. Оказывается, чтобы лучше защищаться от низкой температуры, надо создать вокруг тела воздушную прослойку. Для этого подойдет теплая, но достаточно просторная одежда. Что надеть под куртку или пальто? Сначала майку или футболку из хлопка, который хорошо впитывает пот, потом пуловер или шерстяной свитер, свободный, но плотно прилегающий на шее и запястьях. На ноги - шерстяные носки и теплые ботинки на меху или сапожки, но не тесные, а такие, чтобы большой палец ноги мог легко двигаться внутри.
3. Многие считают: если малышу холодно, он обязательно даст об этом знать. Ребенок еще не может сказать "Мне холодно", не умеет стучать зубами и дрожать. Жировая прослойка под кожей у него еще очень мала, и система терморегуляции сформировалась не до конца. Единственной реакцией сильно замерзшего малыша станут бледность и непреодолимое желание спать. Имейте в виду: момент, когда тело ребёнка расслабляется, сигнал опасности! Не радуется и "умилительная" зимняя картинка - спящий в санках ребёнок. Ведь он не движется - он отдан в неласковые руки мороза.
4. Многие считают, что зимой вполне достаточно погулять часок. На этот счет нет строгих правил. Все зависит от закаленности ребенка и уличной температуры. Дети лучше переносят холод, если их покормить перед прогулкой - особенное тепло дает пища, богатая углеводами и жирами.