МКДОУ Новосибирской области Искитимского района детский сад «Огонек» р. п. Линево

**Программа кружка по развитию валеологической культуры детей дошкольного возраста «Азбука здоровья».**

**Руководитель кружка:**

воспитатель

Орлова Валерия Витальевна

**р. п. Линево 2019-2022 год.**

**Пояснительная записка.**

 Здоровье нации является одним из главнейших показателей ее благополучия. От здоровья подрастающего поколения зависит будущее России.

Состояние здоровья детей - важнейшая характеристика работы каждого дошкольного образовательного учреждения. Число детей, имеющих различные отклонения в состоянии здоровья, неуклонно возрастает. Из этого следует, что в настоящее время проблема здоровья дошкольников очень актуальна.

Поэтому особенно важной становится задача сохранения и укрепления здоровья детей в процессе дошкольного образования и воспитания. Эту задачу должна решать не только медицина. Следует использовать педагогические методы при помощи внедрения неспецифической профилактики заболеваний.

Детям дошкольного возраста необходимо знать:

* особенности своего организма и возможные отклонения в здоровье, пути их исправления;
* основы управления собственным здоровьем;
* основы выживания в современных условиях жизни.

Данные базовые знания помогут дошкольникам в дальнейшей жизни.

Дошкольные образовательные учреждения, которые, являются первой ступенью общей системы образования, решают эти задачи. Так же они обязаны обеспечить охрану жизни и укрепление здоровья детей, их всестороннее развитие, сделать счастливым детство каждого ребенка.

В последние годы стали обращать внимание на валеологизацию образования. Здоровье детей рассматривается как приоритетная ценность, необходимое условие и результат успешного педагогического процесса.

Здоровье детей в процессе их развития способно не только сохранятся или наращиваться, но определенным образом строиться и перестраиваться. Поэтому в рамках валеологии детства наиболее актуальной является задача развития у детей осознанной потребности в здоровье и становлении практических навыков ведения здорового образа жизни. В связи с этим актуальной становиться проблема формирования валеологической культуры дошкольников.

В связи с актуальной проблемой оздоровления детей разработана программа кружка по валеологии для детей дошкольного возраста. Программа направлена на воспитание основ культуры здоровья и безопасности.

**Цель**: Создание устойчивой мотивации и потребности в сохранении своего собственного здоровья и здоровья окружающих.

**Задачи:** 1. Знакомство с элементарным строением своего организма в доступной, занимательной форме с учетом индивидуальных, возрастных психологических особенностей детей.

2.Воспитание у ребенка заботы о своем организме, желания всегда быть здоровым; овладение практическими навыками ухода за телом.

3. Формирование сознательной установки на ведение здорового образа жизни;

4.Изучение экстремальных ситуаций, умение находить выходы из них, соблюдение мер безопасности.

5.Обогащение предметно – развивающей среды играми валеологической направленности, материалом для полноценной двигательной деятельности дошкольников, проведения оздоровительных мероприятий;

6.Заинтересовать родителей в воспитании у дошкольников предпосылок осознанного отношения ребенка дошкольного возраста к своему здоровью.

7. Содействование сохранению и укреплению здоровья детей.

**Принципы:**

1. Принцип доступности: учет возрастных особенностей детей, адаптированность материала к возрасту.

2. Принцип систематичности и последовательности: постепенная подача материала от простого к сложному, частое повторение усвоенных правил и норм.

3. Принцип динамичности: интеграция проекта Программы в разные виды деятельности.

4. Принцип дифференциации: создание благоприятной среды для усвоения норм и правил здорового образа жизни каждым ребенком.

5. Принцип интеграции: позволяет использовать данный проект Программы как часть комплексной программы для дошкольных образовательных учреждений;

6. Принцип вариативности: дает возможность воспитателям творческого обращения с материалом, самостоятельность в выборе методических приемов.

Программа рассчитана на детей 5-7 лет. Объем знаний определен с учетом возрастных и индивидуальных особенностей развития.

Реализация Программы осуществляется через интегрированное занятие 1 раз в месяц в разделе «Познавательное развитие». Материал, предлагаемый детям, можно использовать в любом из режимных моментов деятельности образовательного учреждения, начиная с утреннего приема детей (беседы с родителями) и проведения утренней гимнастики, включая и сон (гигиена сна, и прием пищи.

**Средства реализации Программы:**

1. Специально- организованное обучение. Занятия из Программы включены в раздел «Познавательное развитие» и проводятся 1 раз в неделю по перспективно-тематическому плану.

2. Совместная деятельность педагога с детьми по темам Программы. Эти темы интегрированы в различные режимные моменты: игру, прогулку, индивидуальную работу, самостоятельную деятельность детей.

3. Организация здоровьесберегающей и развивающей среды, способствующей конструированию вариантов здорового образа жизни.

4. Средства двигательной направленности. Элементы движений, физ. упражнения, физминутки, подвижные игры, гимнастика, самомассаж и др.

5. Оздоровительные силы природы. Солнечные и воздушные ванны, водные

процедуры.

6. Гигиенические мероприятия. Выполнение санитарно-гигиенических требований, личная и общественная гигиена, проветривание и влажная уборка помещений, соблюдение режима дня и др.

7. Работа с родителями. Предполагает системное и планомерное взаимодействие триады родитель-ребенок-педагог для развития культуры здоровья и включает разные формы работы.

8. Диагностика.

 **Ожидаемые результаты**:

**Средняя группа.**

Дети полностью самостоятельны в выполнении правил и последовательности умывания, одевания, способов самообслуживания, они аккуратны и адекватно оценивают культурно-гигиенические навыки сверстников и свои;

Проявляют заботу о слабых детях, с радостью оказывают им помощь в одевании, умывании, быту;

С помощью взрослого дети умеют устанавливать связь между совершаемыми действиями и состоянием организма.

Сформу­лировано  у детей поня­тие об уни­кальности человека.

Дети имеют пред­ставление о человеке как части при­роды.

Сформи­рованы начальные пред­ставления о здоровом образе жиз­ни.

**Старшая группа.**

Программное содержание предполагает овладение детьми элементарных знаний о строении организма человека, воспитание осознанного отношения к своему здоровью.

К концу года дети должны:

- иметь представление о своем организме (части тела, основные органы);

- понимать значение режима дня и правильного питания для здоровья человека;

- подбирать упражнения для различных групп мышц, в том числе для укрепления мышц спины и свода стопы;

- активно участвовать в различных видах физкультурных занятий.

**Подготовительная к школе группа.**

Работа направлена на знакомство с основными системами организма человека. Большое внимание уделяется формированию основ валеологического мышления, умения делать выводы и оценочные суждения.

К концу года дети должны:

- знать и называть основные системы организма человека;

- иметь представления о том, что полезно и вредно для здоровья;

- осознанно относится к своему здоровью;

- делать оценочные суждения о факторах, ухудшающих и улучшающих здоровье;

- использовать полученные знания в повседневной жизни.

**Список детей, посещающих кружок:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **1 подгруппа** | **№** | **2 подгруппа** |
| **1** | Беленкова Милана | **1** | Василенко Александра |
| **2** | Великих Анастасия | **2** | Волков Артем |
| **3** | Гурьева Анна | **3** | Гусельникова Карина |
| **4** | Дмитриева Екатерина | **4** | Иванова Мария |
| **5** | Изаак Никита | **5** | Камко Арина |
| **6** | Кравченко София | **6** | Лазаренко Марьяна |
| **7** | Мартынова Кристина | **7** | Медведев Глеб |
| **8** | Меркулов Павел | **8** | Околелова Виктория |
| **9** | Пересыпко Тимур | **9** | Селезнев Денис |
| **10** | Тарасова Вктория | **10** | Черкашина Варвара |
| **11** | Шенфельд Полина | **11** | Шкоркин Иван |

**Содержание педагогической работы с детьми.**

Знакомить детей с особенностями строения и функций организма человека. Дать элементарные научные представления о внутренних органах. На основе знаний об органах формировать валеологическую культуру питания, закаливания, личной гигиены. Продолжать воспитывать интерес к оздоровлению своего организма, обучать методам и способам сохранения и укрепления здоровья на основе полученных валеологических знаний. Дать начальные знания правил безопасности жизнедеятельности, оказания первой помощи. Дать начальные представления о здоровье и здоровом образе жизни. Учить валеологическому самоанализу и способам коррекции своего здоровья и образа жизни. Развивать валеологическое мировоззрение.

**Методы обучения и воспитания дошкольников:**

**Словесные методы:**

**1.** **Рассказ педагога** (создавать яркие, точные представления о строении, функциях организма, правилах гигиены и т.д.). П р и е м ы: Риторические вопросы, обмен мнениями, беседа до и после рассказа, рассматривание наглядных материалов.

**2.** **Рассказы детей** (совершенствовать знания, умение передавать сложившиеся представления, повышать степень обобщенности знаний). П р и е м ы: вопросы, напоминания, соучастие воспитателя, анализ, оценка. **3. Беседа** (уточнение, коррекция знаний, их обобщение, систематизация: развитие умений участвовать в диалоге, слушать и слышать, удерживать внимание, сосредоточиваться). Предварительная: знакомство с новыми знаниями, оживление знаний, пробудить интерес к новым знаниям. Итоговая: эвристического характера (систематизация знаний, углубление, осознание). П р и е м ы: рассматривание наглядных материалов; вопросы; моделирование; задания на сравнение, обобщение: пояснение, объяснение; самооценка результатов деятельности; показ; оценка педагога. Индуктивная: воспроизведение фактов, анализ, установление связей, обобщение. Дедуктивная: соотнесение рассматриваемых явлений с понятием, выделение существенных признаков, понятий.

**4.** **Чтение художественного произведения:** расширять, обогащать знания детей, формировать способность к восприятию, пониманию прочитанного. **Наглядные методы:**

**1.** **Наблюдение:** формирование основного содержания знаний дошкольников об органах, их функциях, гигиене; развитие наглядно-образной, наглядно-действенной форм мышления, речи.

Вид наблюдений: а) распознающее (формирование знаний о свойствах, функциях органов, связь наблюдаемого объекта с другими); б) преобразующее (знания о строении, процессах, их динамике); в) репродуктивное (состояние организма, устанавливаемое по отдельным признакам). Распознающее наблюдение: формирование первоначальных представлений; обобщение, систематизация знаний; формирование основных умений: наблюдать, понять задачу, сосредоточить восприятие, использовать поисковые, исследовательские действия. Преобразующее наблюдение: сопоставление данного состояния органа, части тела с предыдущим; осуществление процесса сравнения на основе представлений, памяти; умение выделить признак, подтверждающий изменения; формирование элементов диалектического мышления. Репродуктивное наблюдение: процесс совершенствования имеющихся знаний; формирование умений использовать знания, применять их при решении практических и познавательных задач.

**2. Рассматривание картин, таблиц, муляжей, репродукций, схем.**

З а д а ч и: уточнение, обогащение представлений детей об организме, обогащение словаря детей; формирование наглядных образов внутренних органов, восприятие которых в жизни обеспечить невозможно; обогащение, систематизация знаний детей; активизация словаря, развитие связной речи. П р и е м ы: вопросы; образец рассказа; задания творческого характера. **3. Слайды, диафильмы, кинофильмы:** демонстрация их; расширение знаний детей; развитие речи; формирование конкретных представлений о явлениях, восприятие которых в жизни затруднено, невозможно; возможность познакомить с явлениями, происходящими длительное время. П р и е м ы: вопросы; обсуждение; повторный показ; рассказ; объяснение; художественное слово; рисование на темы, близкие к их содержанию. **Практические методы:**

**1. Упражнения:** многократное повторение умственных и практических действий. З а д а ч и: овладевание разными способами умственной деятельности; формирование валеологических и практических навыков, умений; совершенствование и укрепление познавательной активности детей. Виды упражнений: подражательно-исполнительского характера (следовать образцу); конструктивного характера (из известных действий, операций, способов решения); творческого характера (использование усвоенных способов в новых условиях); речевые (формирование умения точно, ясно выражать свои мысли); схематичное изображение.

**2. Игровой метод:** использование разнообразных компонентов игровой деятельности в сочетании с другими приемами; вопросы; указания; объяснения; показ; воображаемая игровая ситуация. Руководство со стороны взрослого: использование, применение имеющихся знаний, их совершенствование; систематизация знаний, развитие, совершенствование познавательных процессов; сосредоточенность внимания, точность, быстрота припоминания, наглядно-образное мышление. П р и е м ы: показ образца; пояснение; вопросы; задания.

**3. Элементарные физиологические опыты:** преобразование жизненной ситуации с целью выявления скрытых свойств органов, установление связи между ними,причин изменения. Э т а п ы: выдвижение познавательной задачи; анализ задачи; выявление известного, неизвестного; обсуждение организации опыта; опыт. П р и е м ы: вопросы (поискового характера); указания; сравнения; рисунки, графики; анализ результатов, вывод решения познавательной задачи; формирование сложной аналитико-синтетической деятельности мышления; формирование способности сравнивать, сопоставлять, делать выводы.

**4. Моделирование** — создание моделей, их использование для формирования знаний о свойствах, структуре, отношениях, связях объектов. Т р е б о в а н и я к м о д е л и: отражение свойств, отношений, являющихся объектом познания; структура модели должна быть аналогичной изучаемому объекту; простота, доступность для восприятия, действий с ней; яркая, отчетливая передача свойств, отношений, которые должны быть освоены; облегчение познания.

**5. Экспериментирование:** самостоятельная поисковая деятельность детей с целью решения поставленной задачи.

В ходе воспитания здорового образа жизни педагоги могут использовать различные формы организации детской деятельности: занятия, экскурсии, наблюдения, игры, практические задания, самостоятельное чтение и др. Предпочтение отдается играм, простейшим физиологическим опытам, моделированию, самостоятельным наблюдениям, индивидуальным занятиям в уголках здоровья, занятиям-консультациям (ответы на вопросы детей).

Для реализации программных задач предусматривается интеграция занятий, что обеспечивает их большую эффективность: практическую направленность, совместное с педагогом определение каждым ребенком путей своего оздоровления, коррекции здоровья, приобретения навыков его укрепления.

В повседневной жизни педагоги обогащают знания детей о значении сна, закаливания, гигиены, т.е. развивают понятие ценностей здорового образа жизни.

 **Интеграция образовательных областей.**

Программа кружка носит комплексный характер, что отражено в интеграции образовательной области «Здоровье» с такими областями как: «Физическая культура», «Безопасность», «Коммуникация», «Социализация», «Чтение художественной литературы», «Познание», «Художественное творчество».

**Тематическое планирование работы по валеологическому воспитанию с детьми средней группы.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Месяц**  | **Тема**  | **Цель** |
| **сентябрь** | 1.« Как я устроен»2. «Дружим с водой» | 1**.** Познакомить детей с внешним строением тела человека, свозможностями его организма.2. Формировать у детей самостоятельность и активность в выполнении культурно-гигиенических навыков. |
| **октябрь** | 1«Зачем нам нужны зубки»2. «Витамины и здоровый организм»3. «Нос и уход за ним»4. «Опасный петушок» | 1. Познакомить детей с зубной щёткой, с правилами её хранения, с приёмами движения зубной щётки в сухую2. Объяснить детям, как витамины влияют на организм человека. 3. Дать детям представление об одном из важнейших органов чувств - обонянии.4.Обучить мерам пожарной безопасности. Рассказать об электроприборах, спичках, зажигалках, о последствиях пожара в доме. |
| **ноябрь** | 1. «Моя кожа» (тело, руки, ноги). 2. «Как настроение»3«Глазки – подсказки»4. **«**Кто такие микробы?» | 1. Дать сведения о коже человека, о её назначении. Учить предотвращать возможные ситуации, опасные для здоровья.2. Учить определять различные настроения людей, которые проявляются в мимике, жестах, действиях.3. Дать детям представление об одном из органов чувств - зрении. Объяснить меры предосторожности и правила ухода за глазами.4. Дать представление о микробах, являющихся распространителями инфекционных заболеваний и о микробах полезных для людей. |
| **декабрь** | 1. «Самая быстрая улитка в мире»2. «Улица, дорога, пешеход» 3. «Кто во рту живет» (язык, губы, зубы).4. «Кто я?» | 1. Дать детям расширенные знания об одном из важнейших органов чувств - слухе. Приучать беречь слух, соблюдать правила гигиены по уходу за ушами.2. Закрепить у детей знание правил дорожного движения. Рассказать к чему может привести нарушение ПДД.3. Сообщить детям элементарные сведения об органах питания: «языке», «губах», «зубах».4. Дети должны запомнить и твёрдо знать свой адрес или хотя бы уметь обозначать ориентиры, которые помогут найти их место жительства (где находиться и как выглядит дом, что расположено поблизости). |
| **январь** | 1. «Моя осанка»2. «Опасные предметы дома» | 1. Обучение детей необходимости правильной осанки. 2. Закрепить представление обопасных для жизни и здоровьяпредметах, о правилахпользования ими. |
| **февраль** | 1. «Опора тела и движение»2. «Мой носовой платок»3. «Наше питание»4. «Почему я расту?» | 1. Дать детям представление оскелете и мышцах (движениенашего тела).2. Воспитывать стремление всегдабыть аккуратным. Беседа опользе носового платка.3. Дать представление детям опитании как необходимомусловии жизнедеятельностичеловека.4. Рассказать, что для ростаребенка необходимы : пища,вода, свет, тепло, радость,любовь взрослых… |
| **март** | 1. «Как я дышу»2. Вредные привычки3. «Сердце стук – стук». 4. «Кто занимаетсяспортом» | 1. Дать некоторые сведения о функционировании органов дыхания.2. Объяснить детям, какой вред здоровью могут принести вредные привычки, выяснить у детей, все ли они делают для того, чтобы сохранить свое здоровье.3. Сформировать у детей представление об органе – сердце, его размерах, что надоделать, чтобы сердце хорошо работало.4. Закреплениезнаний детей о различныхвидах спорта, спортсменах. |
| **апрель** | 1. «Осторожно лекарство»2. «Правильный режим – залог здоровья»3. «Врачи – наши помощники» 4. «Мои умения» | 1.Учить детей не пользоваться лекарством без присмотра взрослых.2. Сформировать у детей представление о режиме дня, умении отличать поведение способствующее укреплению здоровья, от поведения, вредного для здоровья.3. Объяснить детям о важности своевременного обращения к врачу. Воспитывать уважение к профессии врача, понимать её огромную роль и важность для каждого из нас.4.Дать детям понять,что человек – это не робот,он способен мыслить,принимать решения,помнить, контролироватьсвои поступки |
| **май** | 1. «Ядовитые ягоды и грибы»2.«Скорая помощь»3. «Закаливание организма»4. «Радости и горести водного царства» | 1. Познакомить детей со съедобными ягодами и ядовитыми растениями. Научить различать их и называть.2.Учить детей в случае заболевания реагировать на ситуацию: не теряться, позвать взрослого или вызвать скорую помощь.3. Напомнить важность летнихзакаливающих процедур:«солнце, воздух и вода - нашилучшие друзья!»4. Познакомить детей с правилами поведения на воде. |

**Тематическое планирование работы по валеологическому воспитанию с детьми старшей группы.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Месяц**  | **Тема**  | **Цель** |
| **сентябрь** | 1.Мониторинг.2.Поход в лес.  | 1.Выявление уровня валеологической культуры детей.2.Приобщение к здоровому образу жизни. |
| **октябрь** | 1.«Кто я: мальчик или девочка?»2. «Из чего сделаны мальчики? Из чего сделаны девочки?»3. «Веревочный человек».4. «Мои главные силачи». | 1.Создать условия для социально – психологического представления о сходстве и различии людей, о психологических характеристиках мальчиков и девочек.2. Дать знания о том, что человеческий организм состоит из множества живых клеток: жировой, костной, клеток крови и других, которые дышат, едят, рождают себе подобных.3.Познакомить детей с опорой человека-скелетом: кости, соединенные вместе, образуют скелет, без него наше тело было бы бесформенным.4.Знакомство детей с мышцами, с помощью которых движется тело человека. Дать элементарные знания о принципе работы мышц. |
| **ноябрь** | 1. «Живая одежда».2. «Как уберечься от порезов, ушибов, переломов».3. «Великий труженик и волшебные реки».4.Спортивное развлечение на улице «Зимние забавы». | 1.Знакомство детей с кожей, ее основными функциями: предохраняет наши внутренние органы от повреждений, защищает от микробов, помогает дышать.2.Знакомство детей с правилами безопасной жизнедеятельности.3.Знакомство детей с сердцем- особой мышцей, которая подобна постоянно действующему насосу качает кровь по кровеносным сосудам ко всем органам. человека.4. Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни. |
| **декабрь** | 1.«В стране Легких, или Путешествие воздушных человечков».2.«Откуда берутся болезни?»3.«Об удивительных превращениях пищи внутри нас» 4.«Как избежать отравлений». | 1.Знакомство с легкими, с помощью которых человек дышит.2. Формировать привычку к здоровому образу жизни.3. Познакомить детей с пищеварительным трактом, его основными отделами, показать важность выполняемой каждым отделом работы. Воспитывать гигиенические навыки.4. Знакомство детей с основными правилами безопасного поведения. |
| **январь** | 1.«Здоровое питание-здоровая жизнь».2. «В гости к тете Зубной щетке» | 1. Вызвать у детей желание заботиться о своем здоровье. 2. Знакомить с правилами личной гигиены; познакомить детей с методами ухода за зубами (чистка зубов, полоскание рта после еды, посещение стоматолога). |
| **февраль** | 1.«Про царя в голове».2.«Будем спортом заниматься!»3.Спортивный праздник «Папа и я - лучшие друзья».4. «Наши чуткие друзья» | 1.Познакомить детей с мозгом, без которого человек не может жить; его свойством- памятью. 2.Способствовать формированию основ здорового образа жизни, потребности заниматься физической культурой и спортом. Воспитывать желание играть в спортивные игры в повседневной жизни.3.Развивать интерес к спортивный играм, укреплять здоровье детей. Воспитывать коллективизм, умение играть в команде, сопереживать.4.Знакомство детей с органами чувств и их функциями. |
| **март** | 1.Масленица. 2. «Чтобы глазки видели».3. «Чтобы уши слышали».4. «Соблюдай режим дня».  | 1.Дать детям представления о русских народных играх – забавах.2. Познакомить со строением глаза. Закрепить представление о значении его в жизни человека.3. Познакомить с органом слуха. Закрепить представление его роли в организме.4.Сформировать представление о режиме дня. Убедить в необходимости соблюдать режим дня для сохранения здоровья. |
| **апрель** | 1. «Чистота залог здоровья».2. «Что нельзя делать».3. Интеллектуальная игра «Кто я? Какой я?».4.Сюжетно- ролевая игра «Больница». | 1.Прививать навыки здорового образа жизни, развивать гигиенические навыки.2. Знакомить детей с основными правилами ОБЖ.3.Закрепить и систематизировать знания детей полученные ранее.4.Знакомить детей с медицинскими профессиями. |
| **май** | 1. «Каким я хочу быть».2. «Правила безопасного поведения в доме».3. «Безопасное поведение на дороге».4.Развлечение на улице «Здравствуй лето!»  | 1.Отрабатывать понимание значимости здоровья и необходимости работать над ним на протяжении всей жизни. Развивать устойчивый интерес к правилам и нормам здорового образа жизни.  2.Знать правила пользования предметами домашнего быта, которые являются источником потенциальной опасности.3. Дать элементарные знания о правилах поведения на улице, учить детей видеть все то, что представляет опасность для жизни и здоровья. 4. Организовать активный отдых дошкольников на открытом воздухе через интеграцию разнообразных видов деятельности. |

**Тематическое планирование работы по валеологическому воспитанию с детьми подготовительной группы.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Месяц**  | **Тема**  | **Цель** |
| **сентябрь** | 1.Мониторинг.2.Поход в лес.  | 1.Выявление уровня валеологической культуры детей.2.Приобщение к здоровому образу жизни. |
| **октябрь** | 1. «Откуда я появился?»2. «Почему я похож на папу и маму».3. «Из чего мы состоим?»4. «Скелет человека». | 1.Формировать представление том, что появление человека на свет- самое удивительное чудо на земле.2.Дать детям представление о том, почему они похожи на своих родителей.3. Закрепить знания о том, что человеческий организм состоит из множества живых клеток: жировой, костной, клеток крови и других, которые дышат, едят, рождают себе подобных.4. Продолжать знакомить детей с опорой человека-скелетом: кости, соединенные вместе, образуют скелет, без него наше тело было бы бесформенным. |
| **ноябрь** | 1. «Главные силачи человека».2. «Моя внутренняя кухня».3. «Удивительное превращение пирожка».4.Спортивное развлечение на улице «Зимние забавы». | 1. Знакомство детей с мышцами, с помощью которых движется тело человека. Дать элементарные знания о принципе работы мышц.2. Познакомить детей с пищеварительным трактом, его основными отделами, показать важность выполняемой каждым отделом работы.3.Продолжать знакомить детей с работой пищеварительной системы.4. Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни. |
| **декабрь** | 1. «Что нужно знать о лекарствах».2. «Новые жильцы необыкновенной страны».3. «Как сделать сон полезным».4. «Мои волшебные реки» | 1. Познакомить детей с пользой от лекарств, их назначением, учить быть осторожными с ними. Формировать умения защиты и чувства самосохранения. 2. Дать детям элементарные знания о нервной системе человека: нервных клетках, спинном и головном мозге и их функциях.3. Дать детям знания о том, чем полезен сон для организма человека.4.Элементарное знакомство детей с общей схемой кровообращения, движение крови по артериям, венам, капиллярам. |
| **январь** | 1. «Неутомимый насос человека».2. «Забота о коже». | 1. Знакомство детей с сердцем- особой мышцей, которая подобна постоянно действующему насосу качает кровь по кровеносным сосудам ко всем органам. человека.2. Закрепление знаний детей о коже, ее основных функциях: предохраняет наши внутренние органы от повреждений, защищает от микробов, помогает дышать. |
| **февраль** | 1. «Кто помогает тебе быть здоровым».2. «Для чего нам нужен нос».3.Спортивный праздник «Папа и я - лучшие друзья».4. «Как закаляться». | 1. Закрепить знания детей о медицинских профессиях.2. Знакомство со строением носа и с его функциями.3.Развивать интерес к спортивный играм, укреплять здоровье детей. Воспитывать коллективизм, умение играть в команде, сопереживать.4.Дать детям представление о закаливании, его пользе для здоровья.  |
| **март** | 1.Масленица. 2. «Дыхательное деревце».3. «Новая тайна моего организма».4. «Вредные привычки». | 1.Дать детям представления о русских народных играх – забавах.2.Закрепить знания детей о принципе работы легких.3.Дать детям общее представление об органах выделения и их функциях. 4. Помочь детям выработать негативное отношение к вредным привычкам. |
| **апрель** | 1. «Первая помощь».2. «Почему мы болеем».3. Интеллектуальная игра «Кто я? Какой я?».4. «Правила обращения с огнем». | 1. Изучение экстремальных ситуаций, умение находить выходы из них.2.Выяснить с детьми, отчего мы болеем, и как предотвратить болезнь3. Закрепить и систематизировать знания детей, полученные ранее.4.  Расширение представлений детей об источнике тепла-огне с целью предотвращения несчастных случаев. |
| **май** | 1. «Как защититься от насекомых».2. «Правила безопасного поведения на улице».3. «Как правильно вести себя на воде». 4.Развлечение на улице «Здравствуй лето!»  | 1. Дать знания о правилах поведения при встрече с разными насекомыми.2. Дать элементарные знания о правилах поведения на улице, учить детей видеть все то, что представляет опасность для жизни и здоровья.3.Сформировать у детей представление о правильном, безопасном поведении на воде. 4. Организовать активный отдых дошкольников на открытом воздухе через интеграцию разнообразных видов деятельности. |

**Оформление предметно – пространственной среды.**

[Для педагогов и воспитателей](http://www.maam.ru/detskijsad/luchshii-konspekt-zanjatii-dlja-dou.html)
Д В решении задач воспитания валеологической культуры дошкольника немало важную роль играет предметно-развивающая среда группы. Любая предметно-пространственная развивающая среда состоит из разнообразных элементов, каждый из которых выполняет свою функциональную роль. Одним из таких элементов является центр валеологического развития или «Центр здоровья». Валеологически развивающая среда создается с целью научить детей ориентироваться в ней, уметь использовать ее в решении задач укрепления, сохранения и поддержания здоровья.

    **Каталог материала**, находящегося в «Центре здоровья».

**Старшая группа**

* Папка с иллюстрациями «Человек и его организм»;
* Папка «Первая помощь при ожоге, уколе иголкой, ссадине»;
* Правила безопасного поведения;
* Схемы, алгоритмы, логические цепочки «Режим дня», «Полезные и вредные привычки», «Правильное питание», «Правильное поведение при болезни», «Уход за больным человеком»;
* «Календарь настроения»;
* Альбом «Правила профилактики и охраны здоровья: зрения, слуха, органов дыхания, движения»;
* Дидактические игры по темам валеологического воспитания («В гостях у Айболита», «Полезные и вредные привычки», «Витаминки»);
* Книги о здоровье и ЗОЖ, литературные произведения (А.Барто «Наступили холода», А.Акулин «Ледоеды», В.Бондаренко «Где здоровье медвежье», С.Прокофьев «Силач» и т.д.);
* Картотека «Дыхательная гимнастика», «Гимнастика для глаз»,  «Упражнения укрепляющие осанку»;
* Микроскопы, микропрепараты, песочные часы, муляжи – для проведения наблюдений, экспериментирования

**Подготовительная к школе группа**

* Папка с иллюстрациями «Человек и его организм», «Первая помощь при ожоге, уколе иголкой, ссадине »;
* Правила безопасного поведения;
* План «Безопасная дорога в детский сад»;
* Альбом «Правила профилактики и охраны здоровья:  зрения, слуха, органов дыхания, движения»;
* Модели, плакаты, макеты, коллажи, позволяющие закрепить представления основы здорового образа жизни, созданные в совместной деятельности педагога и детей;
* Картотека стихов, пословиц, поговорок о здоровье, закаливание, гигиене, культуре еды;
* Картотека «Дыхательная гимнастика», «Гимнастика для глаз», «Упражнения укрепляющие осанку»;
* Схемы, алгоритмы, логические цепочки «Режим дня», «Полезные и вредные привычки», «Правильное питание», «Правильное поведение при болезни», «Уход за больным человеком»;
* Дидактические игры по темам валеологического воспитания;
* Книги о здоровье и ЗОЖ;
* Аптечка с предметами для оказания первой помощи;
* Микроскопы, микропрепараты, песочные часы, муляжи – для проведения наблюдений, экспериментирования.

**Работа с родителями.**

документ

В решении программных валеологических задач большую помощь могут оказать родители дошкольников — самые заинтересованные в здоровье своих детей люди. Формы сотрудничества с родителями воспитанников ДОУ могут быть самыми разнообразными.

**Направления работы с родителями:**

* Организация пропаганды валеологических знаний среди родителей.
* Проведение дней открытых дверей в ДОУ с целью ознакомления с методикой валеологического воспитания и образования;
* Совместные с детьми праздники здоровья, досуги и развлечения;
* Участие родителей в оформлении предметно-игровой среды по валеологии (изготовление наглядного и раздаточного материалов);
* Экскурсии с детьми по поселку, в лес;
* Практическая работа с родителями: обучение приемам закаливания, точечного массажа, технике выполнения упражнений, оказания первой помощи и др.

**План работы с родителями.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Месяц**  | **Тема**  | **Цель** |
| сентябрь | 1.Анкетирование родителей.2.Поход в лес.  | Выяснить проводится ли работа по приобщению детей к здоровому образу жизни в домашних условиях.Пропагандировать здоровый образ жизни. Привлечение родителей к совместной деятельности с детьми |
| октябрь | 1.Привлечение родителей к субботнику на участке группы.2.Родительское собрание на тему «Валеологическое воспитание дошкольников в семье». | Способствовать развитию совместной трудовой деятельности детей и родителей.Обратить внимание родителей на необходимость приучать детей к здоровому образу жизни. |
| ноябрь | 1.Спортивное развлечение на улице «Зимние забавы».2.Папка-передвижка «Как приучить ребенка есть овощи и фрукты»  | Привлечение родителей к совместной организации праздника. Помочь родителям практическими советами в организации правильного питания детей.  |
| декабрь | 1.Конкурс зимних построек на участке группы.2.Оформление наглядной информации «Профилактика ОРЗ и ОРВИ»  | Привлечение родителей к участию в создании снежных построек на участке группы. Дать практические советы по укреплению здоровья детей и профилактике гриппа.  |
| январь | 1.Консультация «Зимние травмы. Меры предосторожности».2.Фотовыставка «Как я провел зимние каникулы». | Дать рекомендации о безопасном поведении детей на улице в зимний период. Приобщать детей и родителей к здоровому образу жизни. |
| февраль | 1.Совместное мероприятие «Папа и я - лучшие друзья» 2.Консультация «Закаливание детей дошкольного возраста». | Демонстрация уважительного отношения к роли отца в воспитании ребенка. Формирование атмосферы общности интересов детей, родителей и коллектива.Обратить внимание родителей на пользу закаливающих процедур. |
| март | 1.Масленица. 2. Консультация по ОБЖ. «Ребенок должен запомнить следующие правила». |  Привлечение родителей к совместной организации праздника. Знакомство родителей с основными правилами для детей по ОБЖ. |
| апрель | 1. «День открытых дверей». Открытый просмотр непосредственно-образовательной деятельности по валеологическому воспитанию детей. 2.Консультация «Помогите детям запомнить правила пожарной безопасности»  | Формирование правильной позиции родителей в оценке готовности дошкольников к обучению в школе. Закрепить элементарные правила пожарной безопасности.  |
| май | 1.Памятка родителям: «Безопасное поведение детей на дороге».2.Развлечение на улице «Здравствуй лето!»  | Реализация единого воспитательного подхода по обучению детей правилам дорожного движения в д\с и дома.Привлечение родителей к совместной организации праздника.  |

**Диагностическое обследование детей.**

**Средняя группа.**

Представления детей о строении тела и его функциональном значении.

1 часть: диагностическая игра «Что это? Покажи у себя». Педагог или игровой персонаж Почемучка задаёт ребёнку или подгруппе детей вопросы по органам тела. Дети должны их называть и показывать их расположение.

2 часть: диагностическая малоподвижная игра «Что мы умеем». Педагог или Почемучка спрашивают: «Что умеют делать ваши руки? … пальчики? … ноги? ... глаза? и т.д. Дети должны назвать и показать пантомимой само действие. Например, глаза могут смотреть, хлопать ресничками, закрываться (спать) и т.д.

Уход за своим телом, навыки оказания элементарной помощи.

1 часть: диагностика проводится в повседневной жизни группы. Педагог просматривает выполнение гигиенических процедур в течение дня.

2 часть: при необходимости дети должны позвать взрослого на помощь.

 Диагностическая беседа «Как помочь мишке». Педагог читает стихотворения А. Барто «Уронили мишку на пол». В беседе с детьми выясняет, какую помощь они могут оказать мишке. Дети должны показать знания: смазать йодом, приложить чистый платок или салфетку, позвать взрослого на помощь, вызвать врача.

ОБЖ: поведение в опасных ситуациях.

1 часть: дети должны знать, что при необходимости им следует звать на помощь взрослого человека (воспитателя, родителя).

Диагностическая беседа «Как правильно поступать?». Педагог читает детям стихи А.Барто «Наша Таня» и «Идёт бычок». Дети должны оценить поведение персонажей: правильно – неправильно, с помощью взрослого сделать заключение «как надо правильно поступить в опасной ситуации».

2 часть: диагностическая игра-тест «Можно и нельзя». Дети с помощью педагога или игрового персонажа Почемучки раскладывают картинки с опасными и неопасными ситуациями в две стопки.

**Старшая группа.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Высокий уровень** | **Средний уровень** | **Низкий уровень** |
| **1.**Знает основные части тела, органы и их функции.**2.**Понимает значение занятий физкультурой для здоровья человека.**3.**Может назвать основные виды закаливания. | **1.**Знает основные части тела, но имеет слабые знания о функциях основных органов человека.**2.**Затрудняется в определении способов укрепления здоровья. | **1.**Называет основные органы человека после наводящих вопросов.**2.**Затрудняется назвать способы закаливания.**3.**Не понимает значения физкультуры и закаливания для здоровья. |

**Подготовительная к школе группа.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Высокий уровень** | **Средний уровень** | **Низкий уровень** |
| **1.**Имеет знания об основных системах организма человека, их функциях (дыхательная, пищеварительная, кровеносная, нервная).**2.**Осознает необходимость ведения ЗОЖ (режим, питание, закаливание, спорт).**3.** Умеет делать оценочные суждения о факторах, влияющих на здоровье человека.**4.**Проявляет интерес к занятиям физкультурой и спортом. | **1.** Имеет необходимые знания об основных системах организма человека, но затрудняется в определении их функций.**2.**Затрудняется в определении оценочных суждений о факторах, влияющих, на здоровье человека.**3.**Затрудняется в определении составляющих ЗОЖ.**4.**Не проявляет интерес к ежедневным занятиям физкультурой и спортом. | **1.**Не знает основных систем организма человека.**2.**Не умеет делать умозаключения о путях сохранения здоровья.**3.**Не проявляет интерес к занятиям физкультурой; на занятия ходит без желания.**4.**Не может раскрыть понятие ЗОЖ. |

**Тест для детей старшей и подготовительной групп.**

**1.** **Как ты думаешь, ты здоровый ребенок или больной? Почему?**

- «Я здоров, потому что у меня ничего не болит, я не кашляю, не
пью таблетки», или «Я болею, потому что кашляю, у меня насморк,
пью таблетки» - **3 балла.**

- «Я здоров, потому что я отлично живу», или «Я здоров, потому
что хожу в садик» **- 2 балла.**

1. **Что нужно делать, чтобы оставаться здоровым и не болеть?**

-Заниматься физкультурой, закаляться, делать утреннюю
гимнастику, хорошо питаться - 3 балла.

- Нужно пить лекарства, таблетки специальные, не есть моро­женое, есть много мяса и фруктов - **2 балла.**

- Не знаю -**1 балл.**

**3.Для чего нужна физкультура?**

- Физкультура нужна для того, чтобы быть сильным, здоровым,
большим, чтобы больше не болеть - **3 балла.**

* Называется только одно предназначение физкультуры - **2 балла.**
* Неправильный ответ - **1 балл.**

 **4. Как ты занимаешься физкультурой в детском саду: хорошо, сред­
не или плохо?**

* Адекватная оценка - **3 балла.**
* Неадекватная оценка -**1 балл.**

 **5. Что тебе больше всего нравится:**

а) утренняя гимнастика,

б) физкультурное занятие,

в) плавание в бассейне?

 Отмечается, какому виду занятий физкультурой отдается пред­почтение.

 **6. Как ты занимаешься физкультурой дома?**

* Систематически занимается физическими упражнениями дома -
**3 балла.**
* Изредка занимается дома физическими упражнениями -
**2 балла.**
* Дома физкультурой не занимается - 1 балл.

 **7. Назови и покажи упражнения для развития мышц:**

а) рук и плечевого пояса;

б) туловища;

в) ног.

 - Осмысленно называет или показывает упражнения на развитие всех групп мышц – **3 балла.**

- Называет или показывает упражнения для одной, двух групп мышц – **2 балла.**

- Не может назвать или показать упражнения ни для одной группы мышц – **1 балл.**

 **8.** **Назови знакомые подвижные игры.**

- Называет три или более подвижных игр – **3 балла.**

- Называет менее трех подвижных игр – **2 балла.**

- не называет не одной подвижной игры – **1 балл.**

 **9. Назови виды спорта.**

- Называет три и более видов спорта – **3 балла.**

- Называет менее трех видов спорта – **2 балла.**

- Не называет ни одного вида спорта – **1 балл.**

**10. Придумай для своих друзей новую подвижную игру.**

- Придумывает новую подвижную игру, соблюдая все каноны ее построения – **3 балла.**

- Придумывает новую подвижную игру, не соблюдая все каноны ее построения – **2 балла.**

- Не может придумать новую подвижную игру – **1 балл.**

**11. Как ты думаешь, тебе нужно заниматься физкультурой? Почему?**

- Да, чтобы стать сильным, здоровым, большим, гибким, чтобы красиво двигаться, иметь хорошую фигуру и т.п. (обязательно указывает 1-ю и 2-ю причины) - **3 балла.**

- Положительный ответ на первую часть вопроса и указание одной причины – **2 балла.**

- Положительный ответ на первую часть вопроса и неправильный ответ на вторую часть – **1 балл.**

**Оценка результатов**

**Для старшей группы**

8-14 баллов – низкий уровень

15-21 балл – средний уровень

22-24 балла – высокий уровень.

**Для подготовительной группы**

10-17 баллов – низкий уровень

18-25 баллов – средний уровень

26-30 баллов – высокий уровень.

**Список литературы:**

1. Алямовская В.Г. «Как воспитать здорового ребенка». – М.: «Линка – Пресс». 1993.
2. Зайцев Г. К. «Уроки Мойдодыра». – С-Пб.: «Детство-Пресс». 2003.
3. Зайцев Г.К. «Школьная валеология». С-Пб.:»Акцидент» 1998.
4. Программа «Здоровячок». – Курган, ИМЦ: 2002.
5. Сигимова М.Н. «Кто я? Какой я?».-Новосибирск 1995.
6. Тарасова Т.А., Власова Л.С. Пособие «Я и мое здоровье» - Челябинск. 1997.
7. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А. «Тридцать уроков здоровья для первоклассников». Методическое пособие. – М.: ТЦ «Сфера». 2002.
8. Холден А. «Это Я!» Серия «Веселые уроки» - М.: ООО «Издательский дом ОНИКС 21 век». 2001.
9. Шишкина С.Е. «Я и мое тело». Пособие. – М.: «Школьная пресса».