

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад пресмотра и оздоровления № 46 «Светлячок»

г. Рубцовска Алтайского края

658222, г. Рубцовск, ул. Октябрьская, 19

тел. (38557) 2-49-20, 2-49-81

e-mail: detskiisad46@yandex.ru

РАССМОТРЕНО:

Педагогическим советом
МБДОУ «Детский сад пресмотра
и оздоровления № 46 «Светлячок»
г. Рубцовска
Протокол № 11
от 10.08.2018 г.

СОГЛАСОВАНО:

Советом Учреждения
МБДОУ «Детский сад пресмотра
и оздоровления № 46 «Светлячок»
г. Рубцовска
Протокол № 8
от 10.08.2018 г.

УТВЕРЖДЕНО:

Приказом заведующего № 163
от 10.08.2018
Заведующий МБДОУ «Детский
сад пресмотра и оздоровления
№ 46 «Светлячок» г. Рубцовска
/А.А.Камзолова/



«СТУПЕНЬКИ ЗДОРОВЬЯ»

Интегрированный курс

СОСТАВИТЕЛИ:

Заведующий Камзолова А.А.
Зам. зав. по ВМР Калинина О.А.
Воспитатели: Радионова Н.А.
Другова И.Ю.

РУБЦОВСК
2018

СОДЕРЖАНИЕ

| | | |
|------|---------------------------------------|----|
| 1. | Пояснительная записка | 3 |
| 2. | Содержание курса «Ступеньки здоровья» | 7 |
| 2.1. | Младший дошкольный возраст | 8 |
| 2.2. | Средний дошкольный возраст | 16 |
| 2.3. | Старший дошкольный возраст | 27 |
| 3. | Описание технологии реализации курса | 38 |
| 4. | Литература | 45 |

Интегрированный курс «Ступеньки здоровья»

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Содержание курса разрабатывалось и апробировалось в течение 1997-2007 гг. В 2016-2017 учебном году содержание было переработано в соответствии с Образовательной программой ДОУ, отвечающей федеральному государственному образовательному стандарту дошкольного образования (ФГОС ДО).

В основу создания интегрированного курса «Ступеньки здоровья» легли концептуальные положения педагогической валеологии В.В. Колбанова, Г.К. Зайцева, Л.Г. Татарниковой, Р.И. Айзмана.

Задачи и содержание курса «Ступеньки здоровья» полностью соответствуют задачам образовательной области «Физическое развитие». Содержание области в том числе направлено на становление у воспитанников ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.). Поэтому содержание курса «Ступеньки здоровья» встроено в тематический модуль «Становление у воспитанников ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами», являющийся частью образовательной программы ДОУ.

Достижение целей охраны здоровья детей и формирования основы культуры здоровья возможно через решение следующих задач: сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей; воспитание культурно-гигиенических навыков; формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Человек в детском своем качестве – это человек на пути к становлению, осуществляющий напряженную, более сложную, чем у взрослых, работу по самопостроению, саморазвитию, саморегулированию, самоконтролю и самосохранению.

Процесс формирования здоровья и социализации ребенка может состояться, если ребенок принимает сам в нем участие.

Рассматривая валеологическое воспитание как формирование и сбережение индивидуального здоровья, необходимо уточнить понятие «здоровье».

По определению ВОЗ «Здоровье – это состояние полного физического, психического, социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов».

Валеологическое воспитание направлено на развитие валеологического сознания личности и включает в себя:

- валеологическое знание (факты, сведения, выводы, обобщения о взаимодействии человека с самим собой, с другими и окружающим миром);
- валеологические чувства (забота о собственном здоровье, чувство ответственности за свое здоровье и здоровье других);
- валеологическое мышление (осознание здоровья, здорового образа жизни).

Для обеспечения данного направления разработан интегрированный курс.

При построении курса и системы работы по валеологическому воспитанию использовались:

образовательные программы: «Детство», программа по валеологии Р.И. Айзмана, «ОБЖ» Н.Н. Авдеевой, О.Л. Князевой, Р.Б. Стеркиной, «Кто я? Какой я?» М.Н.Сигимовой, «Здравствуй» М.Лазарева, «Расти здоровым» В.В. Колбанова, К. Зайцева, «Я и мое здоровье» В.М. Мельничук, методические разработки В.А. Деркунской.

Цель курса - становление у воспитанников ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Задачи курса и системы работы.

1. Формирование культурно-гигиенических навыков у дошкольника.
2. Формирование у ребенка первоначальных основ знаний и представлений о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о ЗОЖ, знаний из различных областей наук о человеке: анатомии, психологии, физиологии, психогигиены.
3. Воспитание у ребенка активной позиции по отношению к своему здоровью: желания быть всегда здоровым, чувства ответственности за свое здоровье.
4. Развитие эмоциональной отзывчивости и гуманности через усвоение детьми идеи единства всего живого (единство Природы и Человека).

Первая и вторая задача реализуются посредством ознакомления детей с основами валеологической культуры, наполнения ее инновационным содержанием и технологиями. В ходе валеологического просвещения дошкольника формируется представление о ЗОЖ, о важности гигиенической и двигательной культуры, о здоровье и средствах его укрепления, о функционировании организма и правилах заботы о нем; знания о правилах безопасного поведения и разумных действиях в чрезвычайных ситуациях, способах оказания элементарной помощи и самопомощи.

Эти сведения становятся важным компонентом личностной культуры и социальной защищенности дошкольника.

Третья задача направлена на вовлечение детей в активный и деятельный процесс самопознания, в ходе которого у ребенка формируется отношение к самому себе, своему «Я» как уникальности, неповторимости. Дети включаются в различные виды деятельности: общение, предметная деятельность, игра, труд, обучение, художественная деятельность. В осуществлении комплексного сопровождения ребенка организация деятельности и общения должна проходить с учетом возрастных, индивидуальных особенностей детей, ведущего вида деятельности и общения. Третья задача направлена на активизацию роли ребенка в оздоровительных мероприятиях и деятельности валеологического содержания. Что позволяет выработать определенное мотивационно-ценностное отношение к воспринимаемой информации, углублять знания детей и формировать качества личности: активность, самостоятельность, произвольность, инициативность, ответственность, способность к самооценке, творчеству. Осознанное участие ребенка в оздоровительных мероприятиях, игры с валеологическим содержанием, деятельность и общение по данной тематике способствуют формированию правил и опыта здорового образа жизни в социуме, окружающем мире, а также активной позиции по отношению к своему здоровью, как основы успешного существования и реализации потенциальных возможностей своего организма и человеческой личности.

Задача **развития эмоциональной** отзывчивости и гуманности решается через освоение детьми идеи единства всего живого.

С помощью воспитателя ребенок уясняет, что человек – это частичка природы, а природа – частичка космоса, что человек живет по их законам.

В играх, на занятиях воспитатель знакомит детей с доступными для их понимания эмоциональными переживаниями и проблемами людей, с их поступками, эмоциональными состояниями. Дети начинают понимать, какие действия и поступки приводят к одним и тем же переживаниям у всех людей, независимо от их возраста и пола. Постигают умение избегать стресса, выходить из него с наименьшими потерями. В процессе приобщения к знаниям ребенок учится выражать свои эмоции удобным и наиболее адекватным образом; учится замечать общность настроения природы и человека, сострадать человеку, животным, растениям. Учится взаимодействовать экологически с окружающей природой.

Принципы реализации курса.

Принцип интеграции.

Принцип интегрированного подхода к реализации валеологических задач основан на взаимодействии и взаимопроникновении основ естественных, гуманитарных наук, педагогики, физиологии, гигиены, гармоничном переплетении всех видов детской деятельности – игры, обучения, труда, общения. Это позволяет воспитателю погрузить ребенка в мир познания самого себя и других, в процессе которого будет существовать теснейшая связь интеллектуально-познавательной информации ребенка о себе с коммуникацией, элементарной саморегуляцией собственных поступков и преобразованием своего внутреннего мира, обеспечит радостное совместное проживание ребенком и педагогом изучаемого эмоционально-образного материала. И будет способствовать, в конечном счете, открытию ребенком своего множественного «Я».

Механизмом интеграции в валеологическом воспитании являются важнейшие жизненные идеи и закономерности, которые помогают ребенку понять окружающий мир и осознать, что главная ценность жизни – здоровье.

Курс построен по важнейшим проблемам, включающим в себя несколько ведущих идей, осваиваемых в разных видах детской деятельности в общем контексте всех направлений развития и воспитания дошкольника.

При интеграции разных областей программы все содержание включается в процесс разработки и создания у ребенка представлений и понятий практически на равных основаниях. Вместе с тем валеологическая тематика выступает в роли стержневой.

Интеграция происходит по тематическому принципу. В качестве основных тем выступают проблемы, представляющие собой важнейшие направления жизнедеятельности человека и обеспечивающие всестороннее развитие личности: здоровье, безопасность, гигиена, взаимодействие с социумом, самопознание, природа, искусство и др.

Такая интеграция развивает у ребенка способность погружаться в определенную область знаний с целью более успешного ее освоения.

В рамках каждой проблемы, определенной на неделю, день, раскрываются ведущие идеи содержания. Это позволяет воспитателю увидеть весь объем работы по каждой проблеме, по группам – от младшей к подготовительной. Рассматриваемые идеи осознаются детьми через постоянное возвращение к ним.

Тема дня позволяет определить главную идею дня, которую можно рассмотреть как на учебных занятиях, согласуя с темой и содержанием соответствующей области программы, так и во время прогулки, во время свободных игр детей, во время организованной деятельности.

Валеологическое содержание легко интегрируется со всеми основными направлениями развития и воспитания ребенка.

Познавательное развитие – ребенок уясняет, что человек – это часть природы, понимает свою ответственность и зависимость собственного здоровья от состояния природы, природных явлений.

В процессе познания факторов здоровья невозможно обойтись без выявления частей и оперирования формой, величиной, размером, строением, цветом и т.д.

Речевое развитие - подбирая тексты, речевые упражнения с валеологической тематикой, воспитатель решает речевые задачи, одновременно закрепляя, углубляя представления детей о здоровом образе жизни.

Художественно-эстетическое развитие - уникально может быть воздействие музыки, художественной литературы, устного народного творчества на развитие валеологического сознания. Эмоционально воздействуя на ребенка, они пробуждают у него воображение, обеспечивают уяснение понятий, представлений, формируют способность на чувственной основе размышлять, переживать изучаемые явления, гармонично взаимодействовать с миром.

Не менее ярко вливается *изобразительная деятельность* в процесс освоения окружающего мира и его роли в построении внутренней картины здоровья. Участие ребенка в творческом процессе, в передаче ведущих идей в рисунке, поделке обеспечивает ему постоянный тренинг положительных эмоций, чувств, переживаний, развивая социально активную личность, способную изменить мир вокруг себя.

Наиболее органична связь с *физическим развитием*. Результатом интегрированного подхода к работе с детьми являются не только знания и умения, но и те целевые ориентиры, которые характеризуют уровень воспитанности и развитости ребенка на этапе завершения дошкольного образования.

Осуществляют образовательную деятельность по формированию основ здорового образа жизни у воспитанников на основе валеологического принципа воспитатели, инструктор по физкультуре, педагог-психолог, музыкальный руководитель, родители.

Принцип взаимодействия (интеграция и координация) специалистов имеет место на всех этапах и уровнях работы:

- на уровне общедидактической и специальной цели (развитие личности ребенка – формирование валеологической компетентности);
- на уровне тематики и реализуемого содержания: каждый специалист средствами своей образовательной области закрепляет и расширяет опыт ребенка;
- на уровне технологии: каждый специалист осуществляет свою деятельность по воспитанию, развитию и обучению детей на межпредметной и междеятельностной основе, т.е. старается достичь цели и задачи курса в рамках своей деятельности и с опорой на работу других субъектов педагогической деятельности;
- в рамках мониторинговой деятельности.

Принцип учета регионального компонента.

Для реализации регионального компонента курса созданы условия:

- использование естественных оздоровительных факторов окружающей среды;
- ознакомление с природным комплексом Алтая и его возможностями в оздоровлении организма, укреплении здоровья (лекарственные травы, минеральные воды, лечебные грязи);
- знакомство с физкультурно-оздоровительным движением детского сада, микрорайона, города, края, страны, планеты;
- встречи с интересными людьми города (спортсмены, «моржи» и т.п.);
- использование и обогащение семейных традиций в области ЗОЖ, их актуализация и пропаганда.

Планируемые результаты:

К 4-5 годам у ребенка сформированы:

- устойчивые культурно-гигиенические навыки, навыки осмысленного пользования предметами личной гигиены, желание быть чистыми, опрятными, здоровыми;
- первичные представления о некоторых органах и частях тела человека;
- знания о том, что к болезни могут привести нарушения правил здорового образа жизни;
- умение отличать живое от неживого и чувство долга за свое собственное здоровье и здоровье окружающих людей;
- представления и положительная оценка своей принадлежности мужскому или женскому полу;

На завершающем этапе у ребенка сформированы:

- Представления о жизненно важных категориях «здоровье», «здоровый человек», «здоровый образ жизни» и чувство долга за свое собственное здоровье и здоровье окружающих людей;
- знания о себе, своей индивидуальности и неповторимости;

- практические умения и навыки по уходу за своим телом, понимание важности гигиены, занятий спортом, правильного питания для здоровья, использование их на практике;
- умения выделять процессы физического и психического развития собственной индивидуальности дошкольника;
- умения избегать стресса, выходить из него с наименьшими потерями, оказывать помощь другим;
- умения взаимодействовать экологически с окружающей средой, понимая, в чем, при каких условиях среда обитания (жилище, улица) безопасна для жизни;
- умения различать чрезвычайные ситуации, производить их анализ и находить выход из них;
- деятельная и активная позиция в овладении валеологической культурой, а также потребности в ЗОЖ;
- способность к творчеству.

2. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА «СТУПЕНЬКИ ЗДОРОВЬЯ»

В данном курсе тема валеологического воспитания интегрирована в тематических блоках. Содержание строится концентрически, основано на доминирующей теме.

Курс предусматривает обсуждение по блокам (помесячно). Каждый блок содержит тему на неделю. Тема недели определяет тематику дней и ситуаций общения. Предусматриваются интегрированная ОД и игры, беседы в совместной и самостоятельной деятельности.

Объем материала по каждому блоку увеличивается и усложняется с младшего возраста до старшего дошкольного возраста.

Наряду с мероприятиями тематической недели организуется совместная образовательная деятельность по освоению тематического модуля «Становление у детей ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами» через предлагаемые в курсе активные формы образовательной деятельности. Из предлагаемого содержания тематических дней и множества активных форм деятельности воспитатель выбирает содержание и формы, исходя из условий группы, уровня интересов детей и отражает выбранный материал в календарно-тематическом плане.

| Месяц | Тема недели |
|--------------|--|
| Сентябрь | Уроки безопасности |
| Октябрь | Кладовая солнца |
| Ноябрь | Я и моё здоровье |
| Декабрь | Румяные щёчки (гигиена) |
| Январь | Здравствуй, мир (мир социальных отношений) |
| Февраль | Я расту, я развиваюсь |
| Март | Доктора здоровья |
| Апрель | Человек – творец - |
| Май | Моё здоровье – моя активная позиция |

В каждом блоке интегрированного курса с учетом возрастного периода детей ставятся цель и основные задачи развития и воспитания. Предлагаются тема недели и примерные темы дня и темы для общения. Воспитатель обращается к имеющемуся

опыту детей, выявляет знания, умения, создаёт мотивацию к деятельности, обусловленной тематикой недели.

2.1.МЛАДШИЙ ДОШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ

3- 4 года

Развитие познавательной сферы

- запомнить названия некоторых органов и частей тела человека: горло, голова, «живот» и др.;
- узнать, что каждый ребёнок когда-то вырастет;
- к концу года запомнить общие закономерности развития человека: вначале он бывает маленьким и ходит в детский сад, затем вырастает и учится в школе, работает, а потом становится стареньким;
- использовать в активной речи слово «родился»;
- впервые услышать о существовании микробов;
- отличать живое от неживого на интуитивном уровне;
- запомнить, что все взрослые люди работают;
- получить первичные представления о некоторых профессиях;
- любить участвовать в совместном труде дома и в детском саду;

Формирование культурно-гигиенических навыков:

- осмысленно пользоваться предметами личной гигиены (полотенцем, расчёской, носовым платком) и одеждой;
- иметь сформированные культурно-гигиенические навыки подготовки к еде и ко сну, посещения туалета;
- прилагать старания, чтобы быть аккуратным за столом;
- уметь полоскать рот после еды;
- самостоятельно умываться,
- принимать активное участие в мытье ног;
- начать отворачиваться от собеседников во время кашля и чихания, закрывать рот и нос носовым платком.

Мотивация на сохранение здоровья и здоровый образ жизни

- на собственном опыте испытать ухудшение самочувствия при заболевании и запомнить это состояние;
- понять смысл слова «болезнь»;
- впервые узнать, что к болезни может привести нарушение поведения (примеры собственного опыта ребёнка);
- осознать смысл слова «нельзя!», рационально реагировать на предостережения взрослых
- положительно относиться к людям медицинской профессии, не бояться врачей и медсестёр и понимать, что они помогают выздороветь;
- спокойно переносить приём лекарств и выполнение лечебных процедур;
- начать знакомиться с правилами поведения на улице, во дворе, в общественных местах.

І БЛОК: «УРОКИ БЕЗОПАСНОСТИ»

Задачи:

- формирование первичных представлений о поведении;
- развитие потребности в общении с взрослыми (доверие), доброжелательных отношений со сверстниками;
- понимание слов «Нельзя», «Опасно».
- дать представление об опасных предметах и правилах пользования ими (только с разрешения взрослого).

Содержание деятельности (представления, умения, знания):

- в детском саду много ребят, мы играем;

- взрослые заботятся о детях, всегда придут на помощь;
- на улице дети всегда гуляют с мамой или с другими взрослыми;
- нельзя брать в рот разные предметы, особенно мелкие их можно случайно проглотить, а это опасно;

Главная идея: «Я должен спросить у взрослого». «Я послушный».

| Примерная тема дня | Примерное содержание дня |
|------------------------------------|---|
| 1 день «Я пришёл в детский сад» | - наша группа (правила поведения в группе); - наш детский сад (экскурсия); - дети на прогулке (поведение на улице); |
| 2 день Я и другие люди | - близкие, знакомые, чужие (общение по примерам из сказок «Гуси – лебеди», «Волк и 7 козлят»); - Поссорились, помирились (русские народные считалки, потешки, детские стихи) |
| 3 - 4 день «Мишка шалунишка» | - Откуда у Мишки шишка (ситуация для обсуждения); - Как Мишка обжётся (рассказ персонажа); - Где живёт опасность (поисковая игра-путешествие по группе, детскому саду, участку) |
| 5 день «Школа Светофорика» | - Как зайчик попал под трамвайчик ; - Мы играем в « Автобус» |

Активные формы совместной деятельности с детьми:

1. Дидактические игры – ситуации: «Кукла Катя пришла в детский сад», «Новенький», «Научим кукол дружно играть»,
2. С-ролевые игры «Автобус», «Больница» (оказание первой помощи при ушибе- показ воспитателя, ситуация: «зайка поранил лапку»)
3. Общение, обсуждение с детьми « Я послушный», «Проказы Мишки-шалунишки», решение проблемных ситуаций «Как помирить друзей?»
4. Чтение- драматизация «Осторожные сказки»

Организация развивающей предметно-пространственной среды

- изготовление и подбор иллюстративного материала по правилам дорожного поведения;
- Альбом иллюстраций «Безопасность», «Можно – нельзя»
- дидактический персонаж «Мишка – шалунишка», «Светофорик»

Работа с родителями:

- консультация «Чтобы не было беды», «Первая помощь до прихода врача», «Правила безопасности для малышей»

II БЛОК «КЛАДОВАЯ СОЛНЦА»

Задачи: Пробудить чувство удивления природой и интереса к ней. Формировать представление о пользе овощей и фруктов для питания ребенка, чтобы расти и не болеть. Побуждать к общению с природой, к художественному преобразению природного материала.

Содержание (представления, умения):

Всё, что меня окружает – это природа. Потребности и условия для жизни и роста всего живого на земле (свет, тепло, воздух, вода, питание) Человек трудится в природе, выращивает растения, животных, заботится о природе. К природе надо относиться бережно

| Тема дня | Примерное содержание дня |
|--------------------|--|
| 1 день «Они живые» | - Мир животных Аккуратные зайчата. (поведение); - Мир растений (условия); - Рыбки плавают в водичке (среды обитания) |

| | |
|------------------------------|---|
| | - Кто-кто в теремочке живёт? (питание) |
| 2 день «Мы любим природу» | -Витаминки на грядке и на дереве; -Хлебное зёрнышко; - Огородные чудеса |
| 3 день «Домик в деревне» | - У бабушки в гостях; - Пейте, дети, молоко, будете здоровы; |
| 4- 5 день «Времена года» | - Осень, Весна, Лето, Зима |

Активные формы совместной деятельности:

- дидактические игры «Кто где живёт», «Звуки леса», «Кто чей», «В лесу и в огороде», «Огородное лукошко»
- опытно-экспериментальная деятельность: (запахи, звуки, вкус, ощущения); свет и цвет, воздух, вода;
- наблюдение и уход за животными и растениями на участке и в уголке природы;
- творческая деятельность, изготовление моделей: «человек», «дерево», «животное»;
- этюды – имитации «животные», «солнышко и дождик»;
- дидактические игры с куклой «Оденем куклу на прогулку»

Организация развивающей предметно-пространственной среды

- альбомы, иллюстративный материал по теме: «Времена года», «Животные, птицы, насекомые», «Домашние животные», «Овощи и фрукты»
- организация и пополнение центра Развития для опытно-экспериментальной деятельности;
- оборудование для режиссёрской игры «Домик в деревне» (огород, домашние животные);

Консультации для родителей «Ребёнок и природа», «Фитотерапия», «Воспитываем у детей бережное отношение к природе»

III. БЛОК «Я И МОЁ ЗДОРОВЬЕ»

Задачи:

- создать радостное эмоциональное отношение к самому себе;
- Формировать у ребёнка элементарные представления о самом себе, знать некоторые функции организма: питание, движение, дыхание;
- воспитание бережного отношения к здоровью.

Содержание (представления, умения):

Я человек, я мальчик (я девочка). Как у всех людей у меня есть руки, ноги, голова, глаза, уши, нос и т. д. Я здоровый, сильный, добрый. Я не люблю болеть и берегу своё здоровье.

| Тема дня | Примерное содержание дня |
|---------------------------------|---|
| 1 день «Что я знаю о себе» | - Кто я? Какой я? - За столом, мы завтракаем - Мы весёлые ребята (день подвижных игр) |
| 2 -3 день «Моя семья» | -Заботливая мама -Папа самый сильный -Кто умеет чисто мыться |
| 4 день «В гостях у Айболита» | -Помогаем доктору лечить зверят; -Чтобы не болеть |
| 5 день «Весёлые ребята» | - Здоровье в порядке – спасибо зарядке - Советы Здравейки |

Активные формы совместной деятельности:

- опыты в центре экспериментирования
- прослушивание дыхания и стука сердца через фонендоскоп

-актуализация представлений по внешним признакам (рост, развитие и т.д.)

Дидактические игры:

«Кукла заболела», «Полезные привычки», «Правильно – неправильно»

«Чудесный мешочек», «Носик - угадай-ка», «Пальчики-узнавальчики»,

«Составь фигуру человека, животного» (моделирование)

Игровые ситуации и общение: «Что я люблю...», «Ласковое имя», «Как мама и папа заботятся обо мне», «Одеваемся на прогулку» и т. д.

-Я не люблю болеть

- чтение и драматизация сказок, стихов по теме

Организация развивающей предметно-пространственной среды:

- изготовление дидактического и игрового материала к играм:

«Доктор», «Полезные продукты», «Дети и взрослые», «Чудесный мешочек», сенсорной коробки;

Консультации для родителей «Физическое здоровье ребёнка», «Активные прогулки», «Закаливание», «Рациональное питание»

IV БЛОК «РУМЯНЫЕ ЩЁЧКИ» (гигиена здоровья)

Задачи:

Формировать у детей навыки самостоятельного выполнения гигиенических процедур. Воспитывать у детей чувство удовлетворения от опрятного и чистого внешнего вида. Помочь детям понять важность гигиенических и оздоровительных мероприятий для сохранения и укрепления здоровья.

Содержание (представления и умения):

Умывание - необходимая процедура, умываться, мыть руки, принимать ванну надо по мере загрязнения. Предметы гигиены должны быть только личными. Чтобы быть красивым, здоровым – надо следить за чистотой тела, волос, лица, рук, ног, одежды и т. д. Необходимо гулять на свежем воздухе в любую погоду, играть в подвижные игры, заниматься спортом. Неприятно, когда человек грязный, неопрятный, также это опасно для здоровья. Микробы. Культура. Культурный человек. Полезные привычки

| Тема дня | Примерное содержание дня |
|--|--|
| 1 день Умываться каждый день | -Водичка, водичка... -Всё по порядку (режим дня) -За столом |
| 2-3 день Румяные щёчки | -Почему Грязнуля испугался мыла (исследовательская деятельность, опыты с водой, мылом) -Мои личные вещи |
| 4 день На зарядку становись | -Здоровье в порядке - спасибо зарядке -Что изменилось? (самоощущения) -Почему Петрушка заболел? (проблемная ситуация) |
| 5 день Мы опрятны, аккуратны, всем смотреть на нас приятно | -Кто у нас хороший, кто у нас пригожий? -Чтобы зубы не болели, надо... -Кукла Катя не умеет (одеваться, умываться и т. п.) |

Активные формы совместной деятельности:

-чтение-инсценировка «Маша-растеряша», «Девочка - рёвушка», «Ах ты, девочка чумазая»

-театр «Когда не хватает игрушек»

-ситуация «Устроим комнату для куклы», «Постираем платочки, кукольную одежду»

-общение «Почему убежали книжки», «Кого называют замарашкой», Я уже не маленький»

- экскурсия в прачечную

-рисование «Мыльные пузыри (техника- выдувание)

- заучивание «Водичка , водичка», «Расти коса до пояса»
- дидактические игры «Что не так», «Посылка Мойдодыра»
- опыты и игры с водой и мылом

Организация развивающей предметно-пространственной среды:

- алгоритмические карточки «Всё по порядку» (одевание, умывание, чистка зубов) - иллюстративный материал: гигиена, спорт, закаливание

Консультации для родителей

«Закаливание детей дошкольного возраста», «Полезные и вредные привычки», анкетирование «ЗОЖ в семье»

У БЛОК «ЗДРАВСТВУЙ, МИР»

Задачи:

Создать у ребёнка радостное, эмоциональное отношение к себе, как к человеку. Дать детям представления о различных средствах и способах коммуникации с окружающим миром. Формировать доброжелательное отношение и эмоциональную отзывчивость к сверстникам, взрослым, окружающему миру.

Содержание (представления, умения):

Кто я? Моё имя, имя моих родителей. Я не один на свете, у меня есть друзья, семья, я хожу в детский сад. Я люблю играть, помогать, всё делать сам. Я хороший. Мне весело. Мне грустно. Я ласковый, добрый, заботливый

| Тема дня | Примерное содержание дня |
|------------------------------|---|
| 1 день Я не один на свете | - Кто я? -Моя семья -Зимние забавы малышей |
| 2-3 день Я люблю... | - Помогаем (Мы уже большие) -Мои любимые игрушки -кукла Маша завтракает |
| 4 день Мы разные | -Как я отличаюсь от других -Портрет (самонаблюдение) - собираемся в гости |
| 5 день Давай, поиграем | -Театр игрушек -Поссорились, помирились |

Активные формы совместной деятельности

- рассматривание себя в зеркале
- этюды на различные имитации, эмоции
- драматизация «Что такое хорошо, что такое плохо»
- п/музыкальные игры
- пляски и танцы «Дискотека в зоопарке»
- проблемная ситуация «Поссорились», «Когда игрушек мало»
- речевая игра «Ласковые имена»

С/ролевая игра «Семья»

- рассматривание картин серии «Мы играем»
- выставка семейных работ «Портрет семьи»
- рисование на воздушных шарах
- игры – хороводы «Кто у нас хороший»

Организация развивающей предметно-пространственной среды:

- иллюстративный материал: «Эмоции», «Национальности»
- создание альбома группы «Дружные ребята»
- Дигра «Герои сказок» (характер)

Консультации для родителей «Развитие эмоционального мира ребёнка», «Учим детей, играть».

VI БЛОК «Я РАСТУ, Я РАЗВИВАЮСЬ»

Задачи

-Познакомить детей с общими закономерностями развития (рождение, взросление, старость); с условиями успешного развития;

-способствовать развитию самостоятельности, овладению детьми разнообразными способами действий (вариативность выбора);

-учить выделять некоторые особенности своего организма, на основе способов сенсорного обследования, сравнения

Содержание (представления, умения)

Я расту. Каждый день я учусь, узнаю что-то новое о себе, своих особенностях, учусь прислушиваться, говорить о своих ощущениях (Я устал, я голодный, я радуюсь, я грущу и т.п.). Я люблю, когда мне говорят что я уже большой. Я люблю, когда меня хвалят, и хочу быть хорошим. Я умею делать много того, что не умел делать раньше. Я сам.

| Тема дня | Примерное содержание дня |
|-----------------------------|---|
| 1 день Я сам | -Мы и малыши -Измерения (сравнение) -Как наш малыш вырос |
| 2-3 день Дети и взрослые | -Мои мама и папа -В гостях у бабушки -Разные профессии - мы ужинаем, мы обедаем |
| 4 день Я уже большой | -Помогаем в детском саду - День достижений - чтобы уши не болели |
| 5 день Умелые руки | -Ремонтируем игрушки -День застёжек и пуговиц -Мы - художники (коллективная деятельность) |

Активные формы совместной деятельности

- исследование (ладошки, следы, рост, величина и т. п.)

-сравнение умений (взрослый-ребёнок)

-сравнение одежды взрослых и ребёнка, женской и мужской (принадлежность)

- игровые действия «Шофёр», «Стирка», «Повар»

-игровые ситуации «Обед у кукол», «Заботливые родители», «Поможем бабушке»

-рассматривание иллюстраций серии «Взрослые и дети», «Профессии», «Инструменты»

-игры в уголке ряженья

-наблюдение за трудом помощника воспитателя, дворника

-общение «Я большой», «Как я был маленьким», «Когда я вырасту»

Организация развивающей предметно-пространственной среды:

- ростомер

-отпечатки следов ладоней, ступни взрослого и маленького человека, животного

-иллюстрации по тем с изображением людей, животных, растений разного возраста;

-наблюдение за растениями в уголке природы;

Семейный проект «Как наш малыш вырос» (фото, рисунки и рассказы).

Консультации для родителей «Растим детей здоровыми и крепкими», «Воспитываем мальчика (девочку)».

VII БЛОК «ДОКТОРА ЗДОРОВЬЯ»

Задачи

Помогать детям, реализовывать заложенные природой потребности в движении, закаливании, и чистоте. Активизировать у детей знания и умения об охране собственного здоровья, бережного к нему отношения. Воспитывать положительное отношение к оздоравливающим и закаливающим процедурам

Содержание (представления, умения)

-Чтобы вырасти большим, надо есть. Очень полезны овощи, фрукты, молоко, мясо и каши. Мама готовит вкусный обед. Я учусь, есть аккуратно, не торопясь, пользуюсь салфеткой, полощу рот после еды.

Полезно дышать свежим воздухом, поэтому гулять нужно в любую погоду, дышать надо носом. Я люблю играть на улице. Когда я простудился, мама лечила меня, поила травками. Я не люблю болеть. Я буду сильным как папа. Я люблю закаляться.

Солнце, воздух, вода- это природа. Я люблю природу

| Тема дня | Примерное содержание дня |
|-------------------------------------|---|
| 1 день Вкусная и полезная еда | -магазин полезных продуктов -Коровушка- бурёнушка -Огородные истории |
| 2-3 день Если хочешь быть здоров | -Таблетки растут на ветке - Солнечные зайчики (прогулка) - «За столом» |
| 4 день Физкульт-ура! | - День весёлых игр - Мой весёлый, звонкий мяч |
| 5 день Доктора Здоровья | -Ручеёк и Капелька (экология) -Воздух – невидимка (дыхание, игры с воздухом) -Солнечные зайчики (наблюдение за солнцем, игры со светом и цветом) |

Активные формы совместной деятельности

- загадки о продуктах, овощах, фруктах
- чтение художественной литературы
- опытно-экспериментальная деятельность (воздух, вода, игры с мыльными пузырями, измерение силы, тактильные ощущения, игры в центре «эйдетики»)
- игры и поделки с применением природного материала
- Рисование, лепка, аппликация, поделки из солёного теста по теме «Полезные продукты»
- игровые сюжеты «Кукла простудилась», «Учим кукол, закаляться»
- приготовление овощного или фруктового салата
- конкурс семейных рецептов «Вкусно и полезно»
- алгоритмические карточки «Всё по порядку» (одевание, умывание, чистка зубов)
- иллюстративный материал: гигиена, спорт, закаливание

Консультации для родителей «Закаливание детей дошкольного возраста», «Полезные и вредные привычки»

Организация развивающей предметно-пространственной среды:

- картотека лекарственных трав
 - изготовление нестандартного оборудования для закаливания (дорожки здоровья и т. п.)
- Консультации для родителей «Физкультура в квартире».*

ХIII БЛОК. «ЧЕЛОВЕК – ТВОРЕЦ»

Задачи:

Формировать положительный отклик через включение в совместные действия в различных видах творчества, продуктивной деятельности. Развивать сенсорное восприятие. Воспитание эмоциональной отзывчивости. Развивать способность к

подражанию (изображать мимикой, движением, уметь обыгрывать действия простого игрового характера, действия «понарошку»).

Содержание (представления, умения):

Мне нравятся сказки, стихи, песни. Я люблю слушать, рассказывать, петь. Мне радостно, когда звучит музыка. Я люблю танцевать, придумывать разные движения. Я люблю превращаться в героев сказок. Я люблю красивые яркие игрушки. Песенкой можно развеселить, пожалеть, успокоить. Мама поёт мне песенки. Я пою песенки для мамы. Я рисую, леплю из пластилина, сам делаю подарки для мамы и папы.

| Тема дня | Примерное содержание дня |
|------------------------------|--|
| 1 день Весёлые ребята | -Лесные голоса -Игры Феи Чистоты -Музыкальный концерт |
| 2-3 день Я люблю рисовать | -Чем можно рисовать? -Как мы дышим -В гостях у Радуги |
| 4 день Мир сказок | -Сказки в картинках (Ю. Васнецов) -Театры сказок (виды театров) -Сами показываем сказку |
| 5 день Посиделки | -Песенки, потешки, прибаутки -Хоровод, хоровод- пляшет маленький народ -Посиделки с мамами |

Активные формы совместной деятельности

- игровые, звуковые, логоритмические упражнения
- театрализации сказок

Изготовление и рисование игрушек по мотивам народной росписи

- рисование ладошками, пальчиковое рисование и др.
- выставка народной игрушки
- чтение и заучивание малых фольклорных форм (потешки, прибаутки)
- упражнения на мелодику, интонацию речи, пластику движения (имитации)

Организация развивающей предметно-пространственной среды:

- Сенсорные игры в центре Развития (Цвет, звук, ритм)
- экспонаты для выставки «История игрушки»

Аудио и видеозаписи русского фольклора

Консультации для родителей «Разбуди в ребёнке волшебника», «Отношение к детскому творчеству в семье», «Организация самостоятельной детской художественной деятельности дома».

IX БЛОК «МОЁ ЗДОРОВЬЕ – МОЯ АКТИВНАЯ ПОЗИЦИЯ»

Задачи

Формировать у детей представление о своем здоровье. Закреплять самостоятельные умения в выполнении гигиенических процедур. Поощрять активность и самостоятельность в осуществлении действий, направленных на укрепление и сохранение здоровья.

Содержание (представления, умения)

Чтобы вырасти сильным и здоровым надо питаться полезной пищей, гулять на свежем воздухе, делать зарядку, закаляться, купаться, слушаться маму, быть добрым, играть дружно с ребятами и т. п. надо правильно одеваться. Когда заболеешь надо лечиться, врач и мама заботятся обо мне. Я не люблю болеть. Мне радостно, когда все здоровы. Я сам умею заботиться о здоровье.

| Тема дня | Примерное содержание дня |
|--|---|
| 1 день В гостях Неболейка | -Неболейка не болеет никогда -как мы заботимся о здоровье -Что умеет носовой платок |
| 2-3 день Кто заботится о моём здоровье | -Волшебный магазин -Мы идём к поварам -Умываемся, закаляемся |
| 4 день Как мы в детском саду заботимся о здоровье | -Утро начинается с зарядки -Вкусная и полезная еда -Всё по порядку (режим дня) |
| 5 день Мы-здоровейки | -Почему я не хочу болеть -Учим кукол не болеть (игра) |

Активные формы совместной деятельности

- Чтение стихов, потешек, сказок по теме;
- сочинительство сказок с валеологическим содержанием и моралью детьми, воспитателем, родителями
- рассматривание иллюстраций «Моржи», «Атлеты», «Спортсмены»
- сюжеты «Зубной врач», «Мама заботится»
- общение «Как я болел», «Что мне говорила мама», «Как правильно надо одеваться», «как правильно надо гулять на улице», «Мой носовой платок», «Как я люблю заботиться о себе, о маме»
- исследование « Где спряталась простуда?»
- «Микробы и грязь», «Как мы выросли»
- рассматривание себя в зеркале
- комплексы «сухое умывание», «Зевательная гимнастика».
- д/игры «Посылка Мойдодыра».

Организация развивающей предметно-пространственной среды

- подбор иллюстраций по теме
- картотека развивающих упражнений
- персонаж «Здоровейка»
- альбом «Валеологические сказки»

2.2.СРЕДНИЙ ДОШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ

4-5 лет

Развитие познавательной сферы:

Строение человека:

- понимать смысл и употреблять в активной речи существительные с обобщающим значением «люди», «человек»;
- получить первые представления о наличии у человека сердца и желудка;
- систематически задавать вопросы о строении, жизненных отправлениях и возможных нарушениях деятельности человеческого организма;
- интуитивно ощущать сходство в строении и основных жизненных отправлениях людей и животных: имеют одни и те же органы, пьют, питаются, растут, рожают детей;
- впервые услышать, что у некоторых людей кожа бывает чёрной;

Рост и развитие человека:

- начать замечать процессы роста; запомнить, что каждый ребёнок когда-то вырастет;

- иметь образные представления о внешнем виде и поведении грудных детей (не разговаривают, не умеют ходить самостоятельно есть, за ними нужен уход (кормить, поить, купать, пеленать, согревать);
- понимать, что люди и животные кормят новорождённых молоком;
- наблюдать, как сосут дети, котята, щенки;
- понимать смысл и употреблять в активной речи слова с обобщающим значением «живое» и «неживое».

Формирование гигиенических навыков:

- запомнить, что нельзя сорить на улице, в общественных местах;
- умываться и мыть ноги самостоятельно;
- делать попытки стирать свои носочки и платочки;
- запомнить, что необходимо мыть руки с мылом перед едой, а также после прогулки, посещения туалета;
- заметить, что взрослые моют овощи и фрукты перед едой, и понять, зачем это нужно делать: вода и мыло смывают микробов, которые содержатся в грязи, и очень вредны для человека;
- заметить в обыденной жизни, как умываются и приводят себя в порядок домашние животные;
- начать понимать биологический смысл основных гигиенических мероприятий.

Мотивация на сохранение здоровья:

Болезни и причины их возникновения:

- начать получать элементарные сведения о наиболее распространённых заболеваниях и о мерах по их предупреждению;
- установить простейшие связи между состоянием здоровья и поведением, а также условиями жизни;
- понимать смысл слова «простудился»;
- знать простейшие признаки простуды (болят голова и горло, поднимается температура);
- запомнить, что в холодное время года простудные заболевания возникают чаще, чем в тёплое;
- узнать, что при попадании грязи в рот живот может заболеть;

Сохранение здоровья:

- понимать, как одеваться в разные сезоны года и при различной погоде;
- осознав вред микробов и «червячков», начать мыть овощи и фрукты перед едой;
- самостоятельно вовремя ложиться спать;
- спокойно вести себя около знакомых и незнакомых (чужих) животных;
- положительно относиться к занятиям физкультурой
- выполнять правила поведения на улице, во дворе, в общественных местах под контролем взрослых

І БЛОК «УРОКИ БЕЗОПАСНОСТИ»

Задачи:

Формировать представления о правилах безопасного поведения на улице, в общественных местах. Развивать умение устанавливать элементарные связи между поведением и последствиями в конкретных ситуациях. Повышать у детей культуру общения со сверстниками, использование знаний норм и правил взаимодействия в обыденной жизни;

Содержание (представления, умения):

Я учусь правильно себя вести, знаю правила поведения и стараюсь их выполнять. Все дети должны выполнять правила поведения, тогда мы не будем ссориться. Если неосторожно себя вести, то можно упасть, пораниться самому или сделать больно другому человеку, животному, растению. Я сам замечаю когда неправильно, неосторожно себя веду. Я соблюдаю правила игры, знаю в какие игры можно играть, а в какие опасно. Нельзя гулять и уходить из дома одному. Я знаю своё имя, адрес, телефон, номер детского сада.

| Тема дня | Примерное содержание дня |
|---------------------------------|--|
| 1 день Мы послушные ребята | -Правила игры -Поссорились, помирились -День послушания |
| 2-3 день Где живёт опасность | -Опасные игрушки -Почему мама говорит мне «Нельзя» -Тело человека -Книга правил для послушных ребят |
| 4 день Азбука общения | -Бармалей и другие -Мы идём в гости -День вежливости |
| 5 день На улицах города | - По дороге в детский сад -Школа Светофорика |

Активные формы совместной деятельности:

- д/игры «Как поступить», «Опасные предметы», «Опасные ситуации», «Ядовитые растения и грибы», «Хорошо – плохо», «Знаки дорожного движения»
- общение «Маму надо слушаться», «Кто такой нехороший человек», «Как вести себя с незнакомцем», «Что делать, если потерялся?», «какие правила, мы соблюдаем с мамой, когда переходим улицу»
- рисование «Светофор»
- изготовление с детьми моделей (машины, дома) из бумаги и бросового материала для режиссёрских и дидактических игр по теме «Правила дорожного движения».
- игры-ситуации «Как поступить, если...(ты потерялся, увидел пожар, почувствовал запах газа, разбил стекло и т. п.);
- с/ролевая игра «Магазин», Автобус» (ролевое общение)

Организация развивающей предметно-пространственной среды:

- изготовление макета «Дорога в детский сад»
- подбор иллюстративного материала по теме «Опасные ситуации», «Ядовитые растения», «Дорога»;
- изготовление альбома «Правила безопасности»;
- оформление игрового уголка «Правила безопасности» (телефон, карточки-алгоритмы поведения в нестандартных ситуациях, макет «Дорога, атрибуты для с/ролевых игр «Правила перехода улицы», «Вызываю пожарную команду, скорую помощь» и т. п.)
- подбор художественной литературы по теме.

Консультации для родителей «От игры до беды один шаг», «Учите детей правилам безопасности», «Не оставляйте детей без присмотра», «Первая доврачебная помощь»

II БЛОК «КЛАДОВАЯ СОЛНЦА»

Задачи:

Формировать элементарные представления о единстве природы и человека. Развивать представления детей о влиянии природных факторов на оздоровление и сохранение здоровья, укрепления организма. Воспитывать интерес и бережное отношение к природе; радость общения с природой. Дать первичные знания о родном крае, его природных богатствах

Содержание деятельности (представления, умения):

-Человек- часть природы. Он растёт, развивается. Я тоже вырасту и стану взрослым (девочка-женщина – бабушка, мальчик – мужчина – дедушка). Как и всё живое в природе человек нуждается в воздухе, воде, питании, солнечном свете. Человек должен любить природу, потому что природа даёт всё для жизни и здоровья. На Алтае есть целебные

источники минеральной воды, есть солёные озёра и лечебные грязи. Солнце согревает и даёт свет, воздух нужен для жизни, вода и питание- всё даёт природа. Человек выращивает овощи, фрукты, домашних животных, хлеб. Продукты, которые выращены в природе, очень полезны, в них много витаминов.

| Тема дня | Примерное содержание дня |
|---|---|
| 1 день Дары природы | - Во саду ли, в огороде -Как природа помогает нам быть здоровыми -Откуда хлеб на столе |
| 2-3 день Мы похожи (человек-часть природы) | -Чи детки -Всё живое -Домашние животные - Кто в лесу живёт -Мой любимый друг (котёнок, щенок) |
| 4 день Мы друзья природы | -Птицы на нашем участке -Растения на нашем участке - Мы помогаем природе |
| 5 день Мой край родной | - Чистая водица -Река моего города – Алей -Я живу на Алтае |

Активные формы совместной деятельности:

- рассматривание иллюстраций «Наш край»
- дифференциация «живая – неживая природа»
- рассказы воспитателя о природных богатствах края, о природных оздоровительных факторах
- опытно-экспериментальная детская деятельность: дыхание, питание, движение, свет, тепло (растение, животные, человек) «Чистый воздух», «Чистая вода», «Свет и тень», «Холодно – тепло»
- настольно - печатные игры «Животные и растения леса, реки»»
- общение «Как мы были в лесу, на озере и т. п.
- рассказы детей о летнем отдыхе за городом, на даче.

Организация развивающей предметно-пространственной среды:

- альбом «Наш край», «Животные», «Птицы», «Животные разных стран»
- наборы животных для настольных игр «Домашние животные», «Животные разных стран»»
- материал «Целебные травы», «Дары природы» (макеты «Продукты», шерстяные и х/бумажные волокна и изделия

Консультации для родителей «Правильное питание», «Знакомьте детей с природой», «Внимание! Ядовитые растения», «Витамины – круглый год».

III БЛОК «Я И МОЁ ЗДОРОВЬЕ»

Задачи:

Расширять представления детей о себе, как человеке, об особенностях организма. Формировать устойчивый интерес и желание самому заботиться о своём здоровье; осознанность участия и выполнения действий, направленных на укрепление и сохранение здоровья. Развивать и реализовывать заложенные природой потребности в движении, закаливании и чистоте.

Содержание (представления, умения)

-Представление о некоторых особенностях своего организма (у меня есть сердце – оно стучит и т. п.). Назначение некоторых органов: уши, чтобы слышать, глаза, видеть, нос – дышать и т. п..

Сведения о своём организме (строение тела, функции). Как я дышу? Как я вижу? Как я слышу? С помощью взрослого устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, настроением, самочувствием: «Я чищу зубы – значит, они у меня будут крепкими и здоровыми». «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк».

| Тема дня | Примерное содержание дня |
|--|--|
| 1 день Я и моё тело | -Что я умею делать (движения, умения) -Мои помощники (сенсорика) |
| 2 день Что важнее и нужнее? | -Добрые дела – доброе сердце -Я такой -Здоровье – главное богатство |
| 3 - 4 день Если хочешь быть здоров | -Чтобы не болеть, надо... -Полезные привычки -Путешествие в королевство Зубной щётки |
| 5 день Страна Спортландия | -Где живёт Осанка -Спортивный магазин -День соревнований |

Активные формы совместной деятельности:

- рассматривание атласа «Человек»
- игры в центре Развития (вкус, запах, ощущения, чувствительность, слух): «Узнай по вкусу, запаху», «Пальчики – узнавальчики», «Узнай на ощупь», «Чудесный мешочек»
- выкладывание из разного материала фигуры человека
- рассказывание о себе, своей семье, увлечениях (из опыта ребёнка)
- составление простых рассказов на тему сохранения здоровья, закаливания, лечения людей
- общение «Моё настроение», «Как я себя чувствую», «Какой я сильный, ловкий».

Опытно – экспериментальная деятельность: что умеют мои руки и ноги, как можно передвигаться разными способами, дыхание, измерение силы.

-изодетальность : рисование и лепка фигуры человека, сюжетное рисование «Мы делаем зарядку (коллективная работа)

- знакомство с художественной литературой с вопросами гигиены человека и животных
- игры с куклами (умывание, стирка одежды, лечение куклы)

Организация развивающей предметно-пространственной среды:

- дидактические материалы по теме «Человек», атлас «Человек», силуэтные изображения фигуры человека (девочка, мальчик, женщина, мужчина)

-Набор кукол «Семья»

-Сенсорная коробка, оборудование для игр в центре эйдетики (вкус, запах, ощущения, зрение)

Консультации для родителей «Физическое развитие ребёнка», «Правила здорового образа жизни», «Укрепляйте здоровье ребёнка»

-анкетирование семьи «Здоровый образ жизни в семье»

IV БЛОК «РУМЯНЫЕ ЩЁЧКИ»

Задачи:

Формировать осознанное отношение к выполнению гигиенических процедур. Дать элементарные представления о наиболее распространённых заболеваниях и о мерах по их предупреждению (простуда, инфекции). Воспитывать у детей стремление к опрятности, чистоте.

Содержание (представления, умения):

Все дети на свете любят умыться, даже животные заботятся о чистоте и опрятности. Я умею умыться, чистить зубы, полоскать рот сам, без напоминания взрослого. Я сам причёсываюсь, одеваюсь, привожу себя в порядок. Мне нравится быть опрятным, Я помогаю маме и в детском саду наводить чистоту и порядок. Я знаю, как я себя чувствую и смогу рассказать об этом, Если не мыть руки и овощи и фрукты, то в организм могут попасть микробы и тогда заболит животик. Я здоровый, сильный, весёлый и добрый.

| Тема дня | Примерное содержание дня |
|--------------------------------|---|
| 1 день Полезные привычки | - Я умею делать сам -Всё по порядку (режим дня) -Я опрятный, аккуратный |
| 2-3 день Неделя чистоты | -Что случится, если не будет воды (проблемная ситуация) -Как грязнуля стал чистюлей -Чистота вокруг нас |
| 4 день День здоровой улыбки | -В гостях у зубной щетки -Что полезно для крепких зубов |
| 5 день Где живёт Мойдодыр? | -В гости к Мойдодыру -Наша книга правил Чистоты |

Активные формы совместной деятельности:

-общения и ситуации: «Письмо от грязнули», «Посылка Мойдодыра», «Зачем Ване подарили мыло?», «От чего румяны щёчки?», «К нам пришла Замарашка».

«Почему заболели зубы у воспитателя?» (советы), «Как успокоить зубную боль?»

-импровизация «Порадуем маму»(встреча родителей)

-игры – сюжеты: «Кукла заболела», «Салон красоты», «Моем кукол и стираем кукольную одежду», «Купание игрушек», «Стираем платочки»

-рисование «Дождик босиком по земле прошёл»

-д/игра «Что нам нужно для умывания?»

-создание совместно с детьми карточек – алгоритмов действия (умывание, одевание, режим дня)

-чтение потешек «Лейся, чистая водица», «Водичка, водичка»

-чтение и театрализация «Мойдодыр», «Девочка – чумазая», «Маша – растеряша»

-с/р игра «Зубной врач»

-опытно – экспериментальная деятельность детей: в какой воде лучше отмоется грязь с рук, платочков?; самоощущения до и после гигиенической процедуры, исследование чистой и грязной воды, рассматривание кожи рук через лупу и т. п.

Организация развивающей предметно-пространственной среды:

-алгоритмические карточки (умывание, одевание, чистка зубов)

-дидактические карточки «Гигиенические принадлежности»

-Д/игра «Посылка от Мойдодыра» (предметы гигиены)

- игровые и сюжетные персонажи: «Зубная щётка, «Мойдодыр», «Айболит», «Грязнуля», «Чистюля»

-театр – фланелеграф по литературным произведениям К. Чуковского, Е. Благиной, А. Барто

- одежда по сезонам для дидактической куклы

- нестандартное оборудование для закаливания на «дорожках здоровья»

Консультации для родителей: «Формируем у детей полезные привычки»

У БЛОК «ЗДРАВСТВУЙ, МИР»

Задачи:

Формировать у ребёнка представление о себе как единственном и неповторимом, со своими чувствами, желаниями, потребностями;

Развивать умения и навыки социального взаимодействия со сверстниками и взрослыми;

Воспитывать доброжелательность, умение понимать эмоциональное состояние окружающих людей.

Содержание (представления, умения):

Я хороший. Я люблю когда меня хвалят и стараюсь быть послушным. Меня любят мама и папа, вся моя семья. Я люблю свою семью. У меня есть друзья, мы играем вместе, придумываем разные игры, веселимся. Когда мне грустно, я стараюсь уединиться или иду к маме, чтобы она меня пожалела, поговорила со мной, рассказала сказку или спела песенку. Я тоже жалею маму и папу, если они грустные, помогаю дома. Сам убираю свои игрушки. Я думаю про себя, мечтаю, придумываю истории, вспоминаю. У людей и даже у животных бывает разное настроение: грустное и весёлое, злое и доброе.

| Тема дня | Примерное содержание дня |
|---|--|
| 1 день Я и другой – мы разные | -Кто я? Какой я? -Давайте, познакомимся -Девочки и мальчики |
| 2-3 день Я и мои друзья | -Мы дружим -Мой любимый котёнок (щенок) -Поступки (оценка ситуаций) -Мы - затейники |
| 4 день Добро побеждает зло (день Сказки) | -Любимые герои сказок -Я – волшебник (добрые желания) -Я превращаюсь... (фантазии) |
| 5 день Целый мир | - Чем я отличаюсь от других (автопортрет) -Я люблю, конечно, всех, а маму больше всех |

Активные формы работы совместной деятельности:

- игра «Говорящее зеркало
- рассматривание автопортретов «Угадай, кто?»
- игры в уголке ряженья
- игра-имитация «Превращения»
- опытно – экспериментальная деятельность «Узнай себя лучше» (ощущения, мимика, движения, голос (вариант: просмотр фотографий, домашнего видео)
- игра «Узнай настроение»
- самомассаж, самообследование (под наблюдением педагога)
- рассказы детей из собственного опыта переживания, каких – то событий
- проблемные ситуации, общение «Почему так случилось», «Если человек не слышит или не умеет говорить»

Организация развивающей предметно-пространственной среды:

- копилка добрых поступков
- групповой стенд «наши добрые дела»
- модели персонажей «добрый человек – недобрый человек»
- наборы картинок с героями сказок (разные по характеру)
- аудио-, видеозапись «Пожелания для мамы, папы, друзей.

Консультации для родителей: «Учим детей, дружить», «Эмоциональное благополучие ребёнка», «Психосоматические заболевания».

VI БЛОК «Я РАСТУ, Я РАЗВИВАЮСЬ»

Задачи:

Дать детям знания о том, что для роста и развития необходимы определённые условия, общие для всего живого в природе.

Поощрять активность ребёнка в самопознании, укреплении положительного самовосприятия, в самооценки своих достижений, особенностей

Содержание (представления, умения):

Я многое умею делать сам. Я учусь новым умениям, мне интересно узнавать о мире, о себе, о природе. Мне нравится быть самостоятельным, Я сильный. Я умный. Я знаю много стихов, песен, сказок и люблю их рассказывать другим. Я люблю разговаривать с взрослыми. Я уже как взрослый сам умываюсь, слежу за своим внешним видом, умею аккуратно есть, знаю правила поведения и понимаю, что надо слушать маму, папу, воспитателя и других взрослых.

Чтобы расти крепким и здоровым надо много кушать, двигаться, делать зарядку, закаляться. Я люблю быть здоровым.

| Тема дня | Примерное содержание дня |
|----------------------------------|---|
| 1 день Мне уже 4 года | -Малыши и мы -Мы - помощники -Кто такие микробы? |
| 2-3 день Как я расту | - Берегите зубы -Мы - спортивные ребята -Хлеб да каша – сила наша - День Растишки |
| 4 день Дети и взрослые | -Взрослые работают (профессии) -Мои любимые занятия с папой и мамой -Наши бабушки и дедушки |
| 5 день Вчера, сегодня, завтра | -Чем я отличаюсь от малыша? -Я хочу быть сильным и ловким -Путешествие в страну Щеток |

Активные формы совместной деятельности:

- выставка фотографий (совместно с родителями) «Мне уже 4 (5) года»
 - коллекции «Мир увлечений»
 - рассказы – воспоминания детей «Как я был маленький»
 - придумывание историй на тему «Когда я стану взрослым»
 - игры с куклой «Малыш»
 - исследования «Чем я отличаюсь от взрослых или малышей»
 - наблюдение за трудом взрослых, играми ровесников, малышей, старших детей
 - печатание следов на бумаге «Большие ноги шагают по дороге, маленькие ножки шагают по дорожке», «Разные ладошки»
 - силуэтное изображение детьми своих ладошек (сравнение)
 - игры – этюды «Карлики и великаны»
 - д/игра «Кому что принадлежит?» (предметы одежды)
 - измерение роста любимыми мерками
 - рисование себя, человека разного возраста
 - рисование и лепка «Взрослые и дети»
 - с/ролевые игры «Мы поехали на работу», «Строители», «Семья»
- Общение: «Как растут цветы», «Как растут животные», «Как я стал уже большой»

Организация развивающей предметно-пространственной среды:

- ростомер
- различные мерки

- силуэты «человек», «растение», Животное» (разные стадии роста)
- альбом «Профессии»
- Лента жизни (совместно с родителями)
- персонаж «Растишка»

Консультации для родителей «Умственное и физическое развитие детей 4-5 года жизни», «Растим детей здоровыми, крепкими, жизнерадостными», «Физические нагрузки и занятия спортом 5- летних малышей»

VII БЛОК «ДОКТОРА ЗДОРОВЬЯ»

Задачи:

Расширить знания детей о своём организме, условиях сохранения и укрепления здоровья. Сформировать у детей представление о роли природы в жизни человека, о единстве всего живого. Формировать осознанное отношение к своему здоровью. Развивать познавательную активность через обогащение опыта и представлений о самом себе, окружающей природе. Познакомить детей с природными богатствами Алтая, отраслями сельского хозяйства края.

Содержание (представления, умения):

Я человек. Всё живое в природе нуждается в тепле, чистом воздухе, чистой воде, питании. Природа даёт человеку всё необходимое. Самая полезная еда – это продукты, которые даёт природа (овощи, фрукты, растения, мясо, молоко).

Нужно есть только полезные продукты. На Алтае растёт пшеница, гречка, горох, все овощи, в садах много фруктов, в реках и озёрах много рыбы. Надо заботиться о природе. Я люблю природу, забочусь о птицах, помогаю родителям ухаживать за растениями на огороде. Я люблю купаться, загорать, гулять в лесу, слушать пение птиц. Я люблю природу. Природа даёт мне здоровье и силу

| Тема дня | Примерное содержание дня |
|----------------------------------|--|
| 1 день Вкусная и полезная еда | - магазин полезных продуктов -За столом -Про девочку, которая плохо кушала |
| 2-3 день Трудовые руки | -Откуда хлеб на столе? -Как сделать кашу вкусно? -Птичий двор |
| 4 день Мой край родной | -Мой любимый детский сад -Я живу в Рубцовске -Наша река Алей |
| 5 день Доктора Здоровья | -Доктор Вода -Целебные травы Леса -Доктор Солнце и Воздух -Доктор Зарядка и Доктор Игра |

Активные формы совместной деятельности:

- рассматривание альбомов «Овощи, фрукты», «Домашние животные», «Сельское хозяйство»;
- д/игра «Полезные продукты», «Дары леса», «Дары моря и реки»
- рассматривание и чтение «Разговор о правильном питании»
- валеологический самоанализ «Что я люблю есть, но это не полезно», «Что я не люблю есть из полезных продуктов?»
- общение «Молоко надо пить», «Как надо правильно питаться?», «Что нам мама готовит на обед», «Полезно кушать кириешки, чипсы, чупа – чупсы?»
- чтение Э. Машковский «Худой», «Мой замечательный нос», П. Образцов «Лечу куклу», Е. Благинина «Мой день», Р. Фет «Я сам».
- этюды «Мы – силачи!», «Слабый и сильный», «Любимая каша»

- п/игры на основе сенсомоторных координаций
 - опыты «Очищение воды», «Дым»
 - с/ролевая игра «Повар»
 - рассказы детей из опыта «Работа на огороде», «Как я видел коров», «Как мы ловили с папой рыбу», «Как я сам копал картошку с папой»
 - экскурсия на овощехранилище детского сада
 - экскурсия на кухню
 - наблюдение за привозом продуктов в детский сад
- Организация развивающей предметно-пространственной среды:*
- иллюстрации «Мой край», «Труд в природе», «Уборка урожая»
 - таблица «Полезные продукты»
 - модель «Витамины»
 - дидактический и наглядный материал по теме «Дары природы»
 - персонажи Доктор Вода, Солнце, Воздух, Зарядка, Игра, Травинка, Лес.

Консультации для родителей «Чем опасны для детей некоторые продукты», «Основы рационального питания».

VIII БЛОК «ЧЕЛОВЕК – ТВОРЕЦ»

Задачи:

Создать условия для выработки положительной оценки себя, успешности ребёнка в творческом самовыражении средствами искусства. Развитие творческих способностей, эмоциональной сферы ребёнка:

Содержание (представления, умения):

Мне нравится петь, рисовать, слушать сказки, танцевать. Я люблю выступать, наряжаться в разных героев, показывать спектакли, превращаться. Я люблю мастерить поделки, делать подарки для мамы, папы. Я умею сам придумывать истории, разные игры, я придумываю песни и стихи. Я настоящий артист. Я – художник. Я – Музыкант. Я – танцор.

| Тема дня | Примерное содержание дня |
|----------------------------|---|
| 1 день Музыкальный | -Мои любимые песни -Слушаем музыку (детская классика) -Дискотека |
| 2-3 день Сказочный | -Весёлые сказки -Мы артисты сказочного театра -какой формы мыло? |
| 4 день Русский народный | - Горница -Русская народная игрушка -Русские народные игры и забавы |
| 5 день Игровой | -День подвижных игр -День волшебных игр - правила Чистюли |

Активные формы взаимодействия:

- театрализация
- концерты и спектакли для малышей и родителей
- изготовление поделок, сувениров
- показ мод
- соревнования «Самая высокая постройка» и т. п.
- игра на музыкальных инструментах
- игры с элементами двигательного творчества

- игры- превращения
- викторина «Любимые сказки»
- инсценирование по произведениям К. Чуковского, Русских народных сказок
- Организация развивающей предметно-пространственной среды:*
- все виды театров
- костюмы в уголке ряженья по сказкам
- организация мини – музея «История игрушки», «Русская изба»
- иллюстрации на тему «Научно – технический прогресс»
- разнообразное оборудование и материалы для рисования
- организация выставки детского творчества
- Консультации для родителей:* «Игры детей», «Слушаем музыку вместе с ребёнком»

IX БЛОК «МОЁ ЗДОРОВЬЕ – МОЯ АКТИВНАЯ ПОЗИЦИЯ»

Задачи:

Создание условий для реализации в практической деятельности знаний, умений, навыков бережного отношения к своему здоровью. Развитие рефлексивного мышления. Знакомство детей с основными правами и обязанностями человека в обществе с позиции здорового образа жизни

Содержание (представления, умения):

Я хочу вырасти здоровым, Здоровье – самая главная ценность. Я берегу своё здоровье, делаю зарядку, чищу зубы, умываюсь, слежу за чистотой, кушаю и т. п.. Нельзя обижать маму, папу, друзей. Надо хорошо относиться ко всем людям, любить природу, беречь красоту. Мне делают прививки, чтобы я не заболел опасными болезнями. Родители, врачи, воспитатели заботятся о моём здоровье.

| Тема дня | Примерное содержание дня |
|---------------------------------|---|
| 1 день Правила Здоровеек | - Чистота – залог здоровья - Всем на зарядку - Целый день по порядку (режим дня) |
| 2-3 день Я не люблю болеть | - Я прививок не боюсь - Чтобы не болеть, надо... - сказка о том, как вернулся к Мишке сон - Как мама заботится обо мне |
| 4 день Все заботятся о детях | - Моя семья - В детском саду - поможем Красной Шапочке вылечить бабушку |
| 5 день Мы – Здоровейки | - как Заяц стал сильным и здоровым - Кто помогает нам быть здоровыми - Мой цветок Здоровья – Модель ЗОЖ |

Активные формы совместной деятельности:

- д/игры с валеологическим содержанием
- опыты и исследования в центре Развития «Как я узнаю, чувствую, и т. д.
- с/ролевые игры и ситуации с использованием валеологических знаний
- общение «Как мама меня лечила», «Прививки», «Можно заболеть, если...»
«Каким я вырасту?»
- этюды «Я слушаю», «Капризуля Марк», «Весёлые колокольчики»
- совместное творчество «Страна Здоровья».

2.3. СТАРШИЙ ДОШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ. 5-7 лет

Развитие познавательной сферы:

Строение и жизнедеятельность человека:

- различать понятия «часть тела», «орган»;
- получить более широкое представление о функциях и работе внутренних органов – сердца, желудка, кишечника, лёгких;
- узнать, что кровь движется по сосудам;
- показывать на себе проекции некоторых внутренних органов, находить кровеносные сосуды у себя и своих товарищей;
- уметь слушать работу сердца, приложив ухо к груди товарища;
- уметь назвать, в чём выражается сходство и различие в строении тела человека и животных;
- знать, в каких странах живут люди с чёрной, жёлтой, белой, красной кожей;
- запомнить, что цвет кожи с возрастом не меняется.

Рост и развитие человека:

- видеть сходство в развитии человека и животных;
- получить простейшие представления о передаче признаков по наследству;
- осознать, что все взрослые и старые люди когда-то были детьми, а дети когда-то станут взрослыми и старыми;
- ориентировочно представлять себе особенности каждого возрастного периода;

Физиологические понятия:

- свободно ориентироваться в понятиях «живое», «неживое»;
- понимать чем отличается закалённый человек от незакалённого;
- детальнее, чем в старшей группе, познакомиться с проблемами загрязнения окружающей среды;

Формирование гигиенических навыков:

- иметь прочные и осознанные навыки по соблюдению чистоты и порядка на участке, на улице, в групповой комнате, дома, местах общего пользования;
- знать основные правила поведения в природе: не есть грязными руками, не пить грязную воду;
- понимать, зачем нужно систематически чистить зубы, умываться;
- понимать, что птиц не стоит привлекать на участок детского сада, так как они загрязняют территорию и переносят 17 инфекционных заболеваний, опасных для человека: грипп, дизентерию, туберкулёз и др.;
- осуществлять подкормку птиц за пределами участка детского сада.

Мотивация на сохранение здоровья:

Болезни и их предупреждение:

- запомнить название некоторых заболеваний и понимать причины их возникновения;
- различать ядовитые грибы и растения своей местности и запомнить, что их нельзя трогать руками и есть;
- знать несколько признаков отравления;
- убедиться, что в обыденной жизни животные бывают мирными агрессивными;
- получить представления о некоторых травмах: ушибах, перелома костей, ранах;
- уметь оказывать простейшую первую медицинскую помощь себе пострадавшим товарищам: продезинфицировать кожу вокруг раны, наложить простейшую повязку;
- знать о возможности получения травм при пользовании бытовой техникой, электроприборами, острыми и режущими предметами;
- постоянно помнить о таком источнике опасности, как автомашины и другая дорожная техника;

Сохранение здоровья:

- начать сознательно заботиться о своём здоровье;

- усвоить, что для нормальной жизнедеятельности человеку нужен комплекс условий;
- узнать значение крови и связывать её потерю с угрозой для жизни;
- понять значение сна;
- иметь общие представления о полноценном питании и о том, что человеку нужны разные виды пищи;
- самостоятельно соблюдать установленный режим дня;
- с удовольствием осуществлять закаливающие процедуры;
- быть внимательным на улице.

Соблюдение правил безопасности:

- при работе соблюдать правила безопасности, следить, чтобы их выполняли другие;
- контролировать деятельность младших детей;
- предвидеть отрицательные последствия незнакомых действий, выполняемых впервые;
- усвоить правила обращения со своими и чужими (незнакомыми) животными;
- знать и выполнять правила поведения во время занятий физическими упражнениями;
- избегать травмоопасных ситуаций;
- знать и соблюдать правила поведения во дворе, на улице и дороге.

I БЛОК «УРОКИ БЕЗОПАСНОСТИ»

Задачи:

Воспитание ответственного отношения к своим поступкам и поведению. Учить детей предвидеть отрицательные последствия незнакомых действий, выполняемых впервые. Развивать практические умения детей при соблюдении правил безопасности.

Содержание (представления, умения):

Я знаю как правильно вести себя дома, на улице, дороге. Нельзя трогать руками ядовитые растения и грибы. Я учусь оказывать первую помощь себе и товарищу. При пользовании бытовыми приборами, острыми предметами нужно соблюдать правила безопасности. Я всегда спрашиваю о том, как правильно пользоваться предметами и приборами. Я могу следить, чтобы младшие дети соблюдали правила безопасности. Я знаю, что некоторые игры могут привести к травме или опасной ситуации.

| Тема дня | Примерное содержание дня |
|----------------------------|---|
| 1 день Я и другие люди | -Внешность может быть обманчива -Незнакомец -Будь внимателен и осторожен |
| 2-3 день Мир техники | - Что такое электричество? - Мой любимый компьютер (охрана зрения) -Предметы повышенной опасности |
| 4 день На улицах города | - Игры во дворе -У животных разный характер -Правила пешехода - Если потерялся |
| 5 день Мы спасатели | - У страха глаза велики - Знает каждый гражданин – этот номер 01 - Вызов скорой помощи |

Активные формы организации совместной деятельности:

- моделирование с помощью плоскостных и объёмных моделей отдельные ситуации, имеющие как позитивную направленность (показывающие, как надо делать), так и негативную (показывающие, к чему может привести неправильное поведение);
- экскурсии к пешеходному переходу, медицинский кабинет.
- общение «Как можно пораниться», «Что делать, если потерялся»
- игры – тренинги (поведение при пожаре, нападение собаки незнакомые предметы)

- обыгрывание ситуации «Незнакомец», «Один дома»
- совместный с семьёй проект «От маленькой спички большой пожар бывает» - исследования «Как можно потушить огонь», «Причины пожара», «Как покинуть задымленное помещение»;
- д/игры «Ядовитые растения», «Предметы повышенной опасности», «Можно – нельзя»
- игровая ситуация «Вызов экстренной службы»
- С/ролевые игры «Спасатели»
- Организация развивающей предметно-пространственной среды:*
- уголок «Безопасность», персонаж «Спасик»
- алгоритмические карты «Поведение в опасных ситуациях»
- телефон, таблицы с номерами «01», «02», «03», «04»
- пиктограммы «Правила безопасности»
- карты, схемы, маршруты «Дорога домой, в детский сад, магазин»
- д/игры по валеологии: серия «Безопасность»
- оборудование для с/ролевой игры «Спасатели», «Пожарные», «Скорая помощь»
- Консультации для родителей «Действия при чрезвычайной ситуации», «Правила безопасности», «Оказание первой помощи»*

II БЛОК «КЛАДОВАЯ СОЛНЦА»

Задачи:

Формировать у детей понимание взаимосвязи состояния здоровья человека и экологической ситуации. Дать представление о роли человека в сохранении природы, осознание того, что от отношения человека к природе зависит нормальное существование всех животных и растений нашей планеты. Развивать осознанное понимание ответственности человека за создание необходимых условий жизни и здоровья для себя, других людей, всех остальных живых организмов.

Содержание (представления, умения):

На состояние здоровья человека влияет не только его отношение к себе, своему здоровью, но и экологическая обстановка окружающей природы (загрязнённый воздух, вода и т. п.). Человек самое сильное и умное существо на Земле, поэтому только от него зависит нормальное существование всех животных и растений нашей планеты. Люди наносят огромный вред природе (примеры из обыденной жизни, опыта ребёнка). Всё что человеку необходимо для здоровья даёт природа.

| Тема дня | Примерное содержание дня |
|-----------------------------------|--|
| 1 день Человек – часть природы | -Как на Земле появился человек -Как человек осваивал природу - Быть здоровыми все могут |
| 2-3 день Край родной | -Золотые нивы Алтая -Золотые руки (труд жителей края) -Целительные силы природы Алтая -Путешествие по заповедным местам (Колывань, Горный Алтай) -Почему родину называют мамой |
| 4 день Зелёная планета | -Разноцветный глобус -Тайна океанских глубин -Леса – лёгкие планеты -Красная книга природы |
| 5 день Экология здоровья | -Чистый воздух -Чистая вода -Здоровье планеты – здоровые дети -Мы в ответе за тех, кого приручили |

Активные формы совместной деятельности:

- конкурс семейного плаката «Как я берегу природу»
- участие в городском движении «Мой дом, мой город, я в нём хозяин»
- чтение и сочинение сказок, рассказов о природе и человеке, как самом сильном существе в природе.
- поделки из природного материала
- исследование «проблемы природы в нашем городе»
- участие в уборке участка детского сада
- опыты и эксперименты, наблюдение(дыхание и рост растений, животных)
- наблюдения за животными и птицами (сравнение, сопоставление, объяснение поведения, повадок)
- обсуждение на основе наблюдений «Как животные приспосабливаются жить в разных условиях»
- использование в сюжетных играх ситуаций отношения к природе

Организация развивающей предметно-пространственной среды:

- иллюстрации «Алтай»
- глобус
- карта мира для дошкольников
- видео «Экзотические страны и животные»
- макеты экосистемы «Водоём», «Лес», «Степь»
- альбомы с иллюстрациями «Животноводство», «Золотые нивы Алтая», «Труд хлебороба»
- Экологическая ниша «Красная книга Алтая»
- огород на окне

Консультации для родителей «Фитотерапия», «Использование трав в оздоровлении ребёнка»

III БЛОК «Я И МОЁ ЗДОРОВЬЕ»

Задачи:

Сформировать у детей представление о своём организме, как едином целом. Выбатывать у детей личное положительное отношение к здоровью. Приобщение детей к активному осознанному выполнению всех мероприятий, направленных на развитие и укрепление здоровья. Помочь детям овладеть способами познания своего организма, себя, как личности (самонаблюдение, самообследование, рефлексия), уметь делать выводы. Реализовывать заложенные природой потребности ребёнка в движении, закаливании, познании.

Содержание (представления, умения):

Мне интересно узнавать новое об организме человека. Весь организм работает как единое целое. Каждый орган выполняет свою работу. Глаза устроены так, чтобы я видел и различал предметы, цвета, движение. Нос распознаёт запахи. Язык может распознавать вкус, уши улавливают даже самый тихий звук. У животных организм устроен также как и у человека. Я узнал, что кровь в организме движется по сосудам. Если я очень быстро и долго бегаю, то могу услышать, как бьётся моё сердце. Я дышу носом, воздух попадает в лёгкие. Очень важно беречь свои органы: сердце, лёгкие, желудок и др., т. к. если заболит один орган, то пострадает весь организм. Человек должен знать как работает организм, прислушиваться к своим ощущениям. Каждый человек должен заботиться о своём здоровье, здоровье других людей, о здоровье животных, о природе.

| Тема дня | Примерное содержание дня |
|-------------------------|---|
| 1 день Я познаю свой | -Что я знаю о себе -Почему всё так устроено? |

| | |
|---|---|
| организм | - личная гигиена -здоровый сон |
| 2 день То, что не видно или что у меня внутри | -Почему и зачем человек дышит? - Внутренняя кухня организма -Удивительное путешествие по волшебным рекам моего организма - Органы чувств. природная одежда человека (кожа) |
| 3 - 4 день Новые открытия | - Сердце человека (доброе сердце – доброе здоровье) -Суперсоветчик – суперответчик (мозг человека) -Глаза бывают разные (человек и животный мир) -Где спрятался скелет (очень удивительно) |
| 5 день Эстафета здоровья. | -в здоровом теле – здоровый дух! -День нескучного здоровья |

Активные формы совместной деятельности:

- метод фокальных объектов «Что есть у каждого из нас» (ТРИЗ)
- работа над проектом «Мы выбираем здоровье»(правила здорового образа жизни)
- обсуждение и заучивание пословиц и поговорок о здоровье
- д/игры «Умею – не умею», «Отгадай правило», «Наши помощники», «Составь фигуру человека»
- рисование «Человек» «Здоровье», «Болезнь»
- самомассаж «Скульптор»
- Сюжетно – ролевые игры на медицинскую тематику с усложнением сюжета
- решение и составление кроссвордов «Моё тело», «Органы чувств»
- встреча с медицинским работником «Как нужно заботиться о своём здоровье»
- моделирование с помощью плоскостных и объёмных моделей «Функциональные системы организма» (дыхание, пищеварение, кровеносная система)

Организация развивающей предметно-пространственной среды:

- «Дневничке Здоровья»
- паспорт «Моё здоровье» (детское творчество совместно с родителями)
- Картотека «О здоровье в стихах и загадках», «Народная мудрость»
- плоскостные модели фигуры человека
- оборудование для сюжетно – ролевых игр «На приёме у врача (кардиолог, стоматолог, педиатр)»
- д/ игры серии «Валеология»
- плакаты «Строение организма», атлас «Человек»
- Консультации для родителей* «Физиологические и психологические особенности организма ребёнка старшего дошкольного возраста»

IV БЛОК «РУМЯНЫЕ ЩЁЧКИ»

Задачи:

Воспитывать у детей прочные и осознанные навыки гигиенической культуры. Усвоение знаний детьми о биологической необходимости соблюдения гигиены. Помочь детям понять, что для сохранения и укрепления здоровья важно активное участие самого человека (соблюдение норм и правил здорового образа жизни).

Содержание (представления, умения):

Чтобы быть здоровым надо самому заботиться о чистоте рук, умываться без напоминания, мыть овощи и фрукты перед едой.

Главное лекарство против простуды – это закаливание. Одеваться надо по сезону, так чтобы было тепло и легко можно было двигаться. Очень важно дышать чистым воздухом, поэтому нужно проветривать комнату перед сном. Не смотря на погоду совершать

прогулки. Чтобы быть сильным и ловким человек занимается физкультурой и спортом. Я люблю бегать, прыгать, лазать, играть. Я ловкий, сильный, смелый.

| Тема дня | Примерное содержание дня |
|---|---|
| 1 день Мои полезные и вредные привычки | -Зачем нужна чистота - Почему так говорят «Чистота – залог здоровья» -Где живёт Кариес - Как я привык (смотреть телевизор, сидеть т. п.) и как правильно |
| 2-3 день Здоровье и болезни | -Зачем придумали прививки -Вирусы и микробы -Правила железного здоровья -Секреты (отдельные беседы для мальчиков и девочек) - Животные тоже болеют |
| 4 день Спортивный | -Спортивные рекорды (спортсмены города) - История Олимпийских игр -Спортивные соревнования между мальчиками и девочками |
| 5 день Мы рекламируем здоровье (КТД) | - Реклама полезных продуктов -Реклама здоровых привычек -Реклама спорта - Реклама красоты и здоровья - Я выбираю сам (лабиринт «Куда ты идёшь?») |

Активные формы совместной деятельности:

- ситуации «Как вести себя рядом с больным»
- алгоритмическая игра «Готовимся к обеду», «Готовимся ко сну»
- д/игры «Предметы гигиены»
- с/ролевая игра «Салон красоты»
- Ситуации тренинги «Вызов врача»
- общение «Почему нельзя лёжа читать, близко смотреть телевизор (по гигиенической организации деятельности)
- рассказы воспитателя об истории спорта
- просмотр спортивных передач
- экскурсия на стадион, в школьный спортивный зал
- посещение тренировок в спортивных секциях с родителями;
- встреча с тренером
- обсуждение с детьми «Вредные привычки», «Какие вредные привычки есть у меня и как я с ними борюсь»
- умывание, одевание младших детей
- активное участие в дежурстве «самые лучшие дежурные»
- оценка и самооценка «Как я слежу за своей внешностью? (гигиена)
- решение кроссвордов «Что говорил Мойдодыр»
- «предметы гигиены»
- игры – конкурсы «Сколькими способами человек может спать, почистить зубы, умыться и т. д.
- придумывание сказок и рассказов о здоровье и выздоровлении, чистоте и полезных привычках

Организация развивающей предметно-пространственной среды:

- оборудование для экспериментальной деятельности и исследований детей «Пыль», «Свойства воды», «Свойства мыла», «Изучение кожи»
- алгоритмические карточки «Готовимся ко сну» «Готовимся на прогулку»
- «готовимся к занятию».

Видео «Спортивные соревнования» (разные виды спорта)

-альбом «Знаменитые спортсмены и спортивные достижения города»

Консультации для родителей «Приучайте ребёнка к гигиене», «Гигиена девочки (мальчика)

У БЛОК «ЗДРАВСТВУЙ, МИР!»

Задачи:

Развивать у детей положительную самооценку средствами поощрения и оценивания их личностных качеств, проявляющихся по отношению к другим людям (сверстникам, взрослым, друзьям и родным)

Воспитывать у детей желание помогать людям, животным, растениям; проявлять доброжелательность, отзывчивость, уважительное отношение;

-Учить детей правилам общения и поведения, принятых в обществе, активно применять свои знания на практике

Продолжать знакомить с историей развития человеческого общества, обычаями своего народа и народов других стран

Содержание (представления, умения):

Мне 6 (7) лет. У меня есть друзья. В нашей группе много детей. Мы все разные. Мне нравится общаться с взрослыми и детьми. Я всегда помогаю младшим детям и своим товарищам. Я люблю помогать взрослым и выполнять разные поручения. Мне нравится, когда ко мне относятся как к взрослому. Я знаю, что обидеть человека можно не только поступком, но и словом. Воспитанный человек никогда не будет грубить товарищам и взрослым. В мире много стран. Я знаю, что в разных странах живут разные народы. У каждого народа есть свои традиции. Я русский. Традиции русского народа, это гостеприимство, взаимопомощь, уважение родителей, любовь к Родине.

| Тема дня | Примерное содержание дня |
|-----------------------------------|--|
| 1 день Я и мои друзья | - Папа и мама – мои лучшие друзья - Правила друзей - Правила общения |
| 2-3 день Клуб путешественников | - Путешествие по своему организму - Так принято (народные традиции) - Дом, который построил... (жилище разных народов) - Путешествие в страну Здоровеек - Почему так говорят «В гостях хорошо, а дома лучше» |
| 4 день Театр эмоций | - Как я узнаю настроение другого человека - Вырази свое настроение - Я волшебник (как бы я смог помочь слабым, больным людям) |
| 5 день Доброта вокруг нас | - Волшебная книга Здоровья - Мои добрые поступки - День доброго здоровья |

Активные формы совместной деятельности:

- игры и этюды на развитие эмоциональной сферы
- упражнения для активизации и развития мимических мышц лица
- обучение жестам общения, принятых у разных народов
- игра «Вырази своё настроение, желание жестами, мимикой, движением»
- сценки «Иностранец» (разговор с помощью жестов)
- Копилка добрых дел (ежедневный самоанализ)
- составление «Кодекс чести»
- общение с детьми на нравственные темы

- наблюдение и самонаблюдение поведения детей
- самооценка поступков
- Создание правил игры
- инсценировка по мотивам «Волшебное слово»
- обсуждение поступков героев сказок, кино, рассказа и т. п., сопоставление и соответствие своих взглядов на ситуацию с мнениями детей, оценкой взрослого.

Организация развивающей предметно-пространственной среды:

- д/игры «Эмоции»
- атрибуты для театральных постановок
- экран «Добрые дела»
- Цветограмма «Настроение»
- зеркала на каждого ребёнка

Консультации для родителей: «Формирование у ребёнка навыков общения», «Среди сверстников», «Поведение – показатель воспитанности»

VI БЛОК «Я РАСТУ, Я РАЗВИВАЮСЬ»

Задачи:

Способствовать активному самопознанию ребёнка. Поддерживать и развивать интерес ребёнка к своему будущему (ближние и дальние перспективы);

-Продолжать формировать основы культуры здоровья, побуждать к самостоятельному использованию знаний и навыков ЗОЖ

-Развивать знания о законах роста и развития организмов живой природы (человек, животные, растения) их необходимости и значении для здоровья;

Содержание (представления, умения):

Человек рождается, растёт, развивается. Невозможно сначала стать взрослым, а потом маленьким. Это закон природы. Я человек. Я уникальная, неповторимая личность. Те качества, которые есть у меня, они присущи только мне. Используя свои знания, я могу достичь больших личных успехов, помочь другим людям. Профессия врача самая мирная профессия на земле. Врачи лечат людей, труд врача очень тяжёлый. Надо уважительно относиться к врачам. Человек не должен болеть.

Организм человека устроен так, что сможет сам восстановить свои силы. Я должен сам заботиться о том, чтобы мой организм был сильным. Для этого надо закаляться, правильно питаться, избегать опасных ситуаций, мирно жить с людьми, которые меня окружают, заботиться о людях и окружающей природе. Человек часть природы. Здоровье человека зависит от экологического состояния окружающей среды.

| Тема дня | Примерное содержание дня |
|-----------------------------------|---|
| 1 день Мне 6 (7) лет | - Кто я? Какой я? - Скоро в школу - Взрослые и дети (возрастные отличия) |
| 2-3 день Человек часть природы | - в царстве лекарственных растений -«Пуговица» на животе (по Г. Юдину «Главное чудо на свете») - Где прячется Здоровье? -Возможности человека (адаптация к разным условиям) - Чтобы вырасти скорее, надо... |
| 4 день Мир профессий | - Самая важная профессия «Врач» -Кем я хочу быть? - «Путешествие в город Мастеров» -Первая помощь |
| 5 день Мои достижения | - День спортивных достижений -День творческих достижений - Мой день |

Активные формы совместной деятельности:

- совместно с родителями « Мир ребёнка » (фотографии, рисунки, рассказы, коллекции)
- рассказывание «Когда я был маленький»
- общение «чем отличаются мальчики от девочек»
- составление рассказов о себе «кто Я? «Какой Я?»
- самоисследование и измерение «Как я вырос»
- Составление карты «Мои умения», «Чему бы я хотел научиться»
- рисование человека
- организация конкурсов «Мои достижения»
- экскурсия в школу на урок
- участие в уходе за младшими детьми

Организация развивающей предметно-пространственной среды:

- книга достижений
- награды и портфолио «Мои достижения»
- уголок в группе «Мир профессий»
- оборудование для с/ролевых игр цикла «Профессии»
- иллюстративный материал «Жизнь на далёком Севере», «Жизнь в глубинах океана»
- силуэты, модели фигуры человека, животных

Консультации для родителей «Рост и физические нормы развития «Что значит «готовность к школе?»»

VII БЛОК «ДОКТОРА ЗДОРОВЬЯ»

Задачи:

Развивать у детей активное отношение к познанию человека, особенностям его организма средствами включения ребёнка в исследовательскую деятельность

Формировать представление о том, что здоровье есть главная ценность, оно зависит от привычек человека, его усилий направленных на укрепление и сохранение здоровья;

Воспитывать интерес к познанию природы родного края;

Дать представления о взаимодействии человека и природы

Содержание (представления, умения):

Я узнаю много себе, о людях, месте, где я родился и вырос. Всё что надо человеку для жизни (воздух, питание, вода, тепло, свет) даёт природа. Человек сам создаёт условия для жизни. Человек использует все ресурсы природы. Нужно знать и любить природу, беречь её. Природа нашего края очень богата. У нас есть леса, поля, реки, горы. В лесах много ягод, орехов. На полях человек выращивает пшеницу, овощи. В нашем крае есть горькие озёра и целебные источники.

Здоровье человека зависит от того, как он относится к нему. Многие люди не берегут своё здоровье (курят, не занимаются спортом, неправильно питаются). Я знаю, что нужно следить за питанием. Есть с удовольствием разные продукты, особенно овощи, фрукты, мясо, молоко. В этих продуктах много витаминов. Витамины нужны организму для иммунитета.

| Тема дня | Примерное содержание дня |
|--|---|
| 1 день Разговор о правильном питании | - Спор продуктов «Кто главнее?» -Зачем нужны витамины - Как правильно есть - Что такое болезнь и что такое здоровье? |
| 2-3 день Путешествие по карте (ресурсы + экология) | -О чём рассказали реки и озёра. Доктор Вода -О чём рассказали леса -О чём рассказали поля |

| | |
|----------------------------|--|
| | - Золотые руки человека (с/хоз. труд) - Какие грузы везут в город, а какие из города (предприятия города) |
| 4 день Мы сибиряки | - Сибирское здоровье (традиции) - Доктор Спорт - Мы мороза не боимся Богатства Сибири |
| 5 день Доктора здоровья | - Доктор Воздух - Азбука здоровья |

Активные формы совместной деятельности:

- составление схем и моделей «Правильное питание», «Правильное дыхание», «Режим дня»
 - работа с тетрадью «Разговор о правильном питании»
 - валеологический самоанализ в «Дневничке здоровья» («Мои любимые продукты», «Режим дня», «Какие правила здоровья я выполняю»)
 - обучение детей приёмам самомассажа, элементам дыхательной гимнастики
 - опытно – экспериментальная деятельность «Влажное дыхание», «Чем нюхает червяк», «Умный нос», «Носарий» (обнаружение воздуха вокруг, внутри себя) «Органы чувств – наши разведчики»
 - настольная игра «на улице Сезам», «Самые полезные продукты»
 - театрализация «Витаминная семейка», «Спор овощей»
 - с/ролевая игра «больница» (сюжет « Простуда», «Лор – врач»)
 - рассматривание пыли через микроскоп
 - наблюдения за растениями и животными на участке детского сада (рост, дыхание, питание)
 - общение с детьми на темы о здоровье, значении природы в жизни человека
 - рассказы детей из личного опыта «Как я болел» (симптомы некоторых заболеваний)
- Организация развивающей предметно-пространственной среды:*
- Аудио и видео записи детских рассказов о правилах здорового образа жизни
 - иллюстрации «Наш край»
 - оборудование для с/ролевой игры «Больница»
 - оборудование для исследовательской деятельности по теме «Воздух»
 - игры в центре Развития «Запахи, звуки, ощущение, чувствительность»
- Консультации для родителей «Разговор о правильном питании»*

VIII БЛОК «ЧЕЛОВЕК - ТВОРЕЦ»

Задачи:

Учить детей быть открытыми новому видению и восприятию окружающего мира, способствовать осмыслению ребёнком своего творческого потенциала.

Воспитывать у детей познавательные интересы и стремление к преобразующей деятельности.

Дать детям представление о том, что здоровье человека зависит от настроения, его эмоционального состояния, и улучшить это состояние человека может искусство: живопись, музыка, танец, театр и т. д.

Создавать условия для реализации потребности детей в самовыражении.

Содержание (представления, умения):

Человек способен совершенствоваться, развиваться, улучшать и преобразовывать действительность. Человек научился использовать всё, что есть в природе. Например, нам нужна вода не только, чтобы пить, приготавливать пищу, мыться. Человек научил воду работать (гидроэлектростанции). Даже ветер и солнце человек сделал своими помощниками. Человек много придумал и изобрёл. Все, кто стали изобретателями, учёными ещё в детстве учились наблюдать, придумывать, строить что – то, непохожее на

то, что видели вокруг (Кулибин, Яблочков, Ньютон, Леонардо да Винчи). Учёные проникли в тайны человеческого организма, что позволяет нам сегодня узнать о работе и функциях наших органов, о единстве всего живого в природе. Эти знания помогают нам разумно относиться к здоровью (Гарвей, Павлов, Сеченов) Каждый человек может стать известным всему миру, если он будет много работать, развивать свои способности, создавать для людей что – то полезное. Человек способен понять прекрасное, восхищаться красотой и создавать произведения искусства. Искусство обогащает духовный мир человека, развивает в нём самые прекрасные чувства.

| Тема дня | Примерное содержание дня |
|--------------------------------------|--|
| 1 день Отражение мира | -Моё настроение и музыка -Я рисую (танец, музыку, настроение, мир) -Улетайте, исчезайте (страхи, переживания) - Красота – залог здоровья |
| 2-3 день Восьмое света чудо | - Как прекрасно всё кругом (необыкновенное в обыкновенном) -Мой мозг – творец и художник - Люди верят в чудо (религии) - Чем гордиться человек (великие произведения искусства) -Невероятные возможности человеческого организма |
| 4 день Великие открытия | - История автомобиля - История энергии - Открытия в «Человекознании» -Как изобретатель стал изобретателем (ТРИЗ) |
| 5 день Я творец | -Конкурс «Очумелые ручки» - 10 способов использования одного предмета (ТРИЗ) -Что мастерит и придумывает папа (мама) - День фантазии - Что я умею делать лучше всего (петь, рисовать и т.д.) |

Активные формы совместной деятельности:

- слушание музыки, рассматривание репродукции;
- этюды «Страх», «Трус и храбрец», «Спасаем котёнка»;
- рассматривание цветов, насекомых, камней, листьев через увеличительное стекло;
- игры на развитие воображения (фантазии, мечты);
- рассказывание стихов руками;
- концерт для мам и малышей;
- персональные выставки работ детей;
- конкурс «Лучше всех»;

Консультации для родителей: «Знакомим детей с историей», «Учим детей исследовательской деятельности».

IX БЛОК «МОЁ ЗДОРОВЬЕ – МОЯ АКТИВНАЯ ПОЗИЦИЯ»

Задачи:

Сформировать у детей установку на здоровье как высшую ценность. Обобщить представления детей о человеке. Воспитывать у ребёнка активную позицию по отношению к своему здоровью, чувство ответственности за своё здоровье и здоровье окружающих

Содержание (представления, умения):

Человек живёт в обществе, где существуют определённые правила. Я член общества, у меня есть права и обязанности. Я люблю играть, дружить слушать песни, петь, ходить в детский сад. Я знаю, что мне всегда помогут мои мама и папа. Воспитатели. Все взрослые должны защищать права ребёнка. Я сам убираю игрушки, слушаюсь родителей и

воспитателя, выполняю правила здоровья и стараюсь хорошо себя вести. Это мои обязанности. Я учусь рисовать, писать, читать, думать. Я имею право, учиться. Я должен защищать свои права, не нарушая прав других людей. В каждом обществе существуют законы и все должны их выполнять. Государство защищает своих граждан. Беречь здоровье, обязанность каждого человека. Всё что я знаю о себе, своём организме помогает мне правильно относиться к своему здоровью

| Тема дня | Примерное содержание дня |
|--------------------------------------|--|
| 1 день Что я знаю о человеке | -Как работает организм человека -Человек часть природы -Что я знаю о себе |
| 2-3 день Мои права и обязанности | -Какие права мне нужны -Как я использую свои права -Мы – друзья природы - Мой любимый детский сад - Кто защищает мои права |
| 4 день Я и другие дети мечтают... | - Поскорее подрасти и пойти в школу - Стать волшебником - Будем стройными и красивыми |
| 5 день Ступеньки здоровья | -Знания ЗОЖ -умения ЗОЖ -привычка ЗОЖ - Моя программа здоровья |

Активные формы совместной деятельности:

- построение модели «Моё здоровье» (в течение месяца)
- рисование и составление словесного портрета «Здоровый человек»
- поисковая деятельность «Цепочки здоровья» (кто заботится о здоровье, что влияет на здоровье, что необходимо для жизни и здоровье человека)
- составление стенда для родителей (пиктограммы) «Я имею право»
- валеологический самоанализ «Моя самостоятельность в выполнении правил ЗОЖ»

Организация развивающей предметно-пространственной среды:

- стенд «Права ребёнка»
- модель «Внутренняя картина здоровья»

Консультации для родителей «Декларация прав ребёнка и другие законы защиты детства и семьи»

3. ОПИСАНИЕ ТЕХНОЛОГИИ РЕАЛИЗАЦИИ КУРСА

В ходе решения задач курса «Ступеньки здоровья» деятельность педагога определена следующими основополагающими принципами валеологизации воспитательно-образовательного процесса:

1. Обеспечение эмоционально-комфортного состояния ребенка в детском саду и семье для полного физического, психического, социального развития и здоровья.
2. Использование здоровьесберегающих технологий.
3. Учет психофизических и половозрастных особенностей ребенка.
4. Повышение речевой культуры педагога, отражающейся в отношении к ребенку.
5. Использование индивидуальных особенностей личности ребенка в его развитии и саморазвитии (личностно-ориентированный подход).
6. Использование интерактивных форм и методов работы с семьей для пропаганды здорового образа жизни.

Варианты совместной деятельности с детьми

Освоение детьми основ валеологической культуры происходит в различных вариантах совместной деятельности:

- ОД с валеологическим содержанием

ЦЕЛЬ: Дать представление о человеческом организме, воспитывать бережное отношение к себе и своему здоровью.

ОД проводится в форме: игра-занятие, занятие-загадка, занятие-сказка, занятие-путешествие, занятие-тренинг, где детям дается информация о тайнах человеческого организма, формируется привычка к здоровому образу жизни интересно и непринужденно. На этих мероприятиях дети становятся активными участниками, обучаются самомассажу, задают вопросы, берут на себя ведущие роли, правильно оценивают себя и сверстников, принимают решения в ситуации выбора.

- физкультурные занятия

ЦЕЛЬ: Одновременно с формированием двигательных умений и навыков дать детям знания о значении физических упражнений, способах их использования в жизни людей, о правилах безопасности при их выполнении.

Полученные знания на этих занятиях закрепляют осознанность движений, способствуют направленному самовоспитанию. В занятия вносятся новые методы: психофизический тренинг, детское двигательное экспериментирование, развивающие двигательные программы. Разные варианты физкультурных занятий пользуются неизменной популярностью у всех воспитанников ДОУ.

- интегрированная ОД

ЦЕЛЬ: расширение, углубление валеологических представлений у дошкольников во взаимосвязи с другими областями развития и воспитания ребенка.

ОД обеспечивает всестороннее развитие ребенка, помогают освоить общую картину мира.

- сюжетно-ролевые игры

ЦЕЛЬ: Закрепление и расширение представлений детей о ситуациях, влияющих на здоровье человека, закрепление навыков поведения в этих ситуациях.

Обогащение игрового опыта каждого ребенка практикой новых сознательных отношений, свободы и сотрудничества, повышая тем самым терапевтический эффект игры, её влияние на развитие. Воспитывать интерес к профессиональному спорту желание заботиться о своем организме и здоровье окружающих.

В группах созданы все условия для активной, самостоятельной творческой деятельности: оформлены островки «Безопасности», «Центры здоровья». Имеется достаточный выбор игрового материала, оборудования, необходимого для проведения ролевых игр валеологического содержания. Новые впечатления для развития сюжета дети получают в процессе наблюдений, рассматривания картин, чтения книг на валеологическую тему, а также создания проблемных ситуаций:

- чтобы зубы не болели;
- как спасти Болейку? и пр.

В процессе обыгрывания у детей расширяются представления о медицинских профессиях, о службах спасения, о занятиях спортом, об активном отдыхе; пополняется словарь, появляется чувство отзывчивости на переживания других людей, желание помочь, снижается эмоциональное, физическое и нервное напряжение.

- дидактические и развивающие игры валеологического содержания

ЦЕЛЬ: На основе игровой мотивации помочь ребенку получить отчетливые представления о человеческом организме, о сохранении здоровья и использовать их в повседневной жизни. Активизировать любознательность, познавательную деятельность.

Дидактические игры по валеологии требуют от ребенка умения расшифровывать, распутывать, разгадывать, а, главное, помогают лучше усвоить валеологические знания и закрепить навыки, полученные в процессе ОД.

Познавательная активность стимулируется соревновательным характером игры: «Кто больше узнает и назовет».

- подвижные и спортивные игры

ЦЕЛЬ: Обеспечение физического развития и физического здоровья детей, Помочь им осознать роль движений в оздоровлении организма.

Никакие самые увлекательные досуги не заменят детям радости движений, ощущения силы, удали, ловкости, гибкости. В подвижных играх у ребенка появляется второе дыхание, дополнительные силы. Активное развитие мышечной системы, выход наружу накопленной энергии, снятие усталости реализуется в этих играх.

Подвижная игра выступает в нашем детском саду как целебный первостепенный фактор. При выборе подвижной игры педагог принимает во внимание её продолжительность, утомительность игры, характер движений, возможность пауз, правильное распределение ролей, ведь игра предлагается ослабленным детям. В ДОУ создана картотека подвижных игр с разной психофизической нагрузкой.

Из игр исключаются все моменты, связанные с выражением страха, испуга, покорности: «беги, а то волк тебя съест». А те моменты, которые дают возможность ребенку проявить смелость, находчивость, уверенность в своих силах постоянно включаются в игру. Такой подбор игр помогает ребенку устранить неуверенность, робость, осознать роль подвижной игры в развитии своих физических качеств, в сохранении здоровья.

- игры- драматизации

ЦЕЛЬ: Помочь ребенку осмыслить полученную информацию при помощи игрового перевоплощения, свободно выражать свои чувства и лучше понимать чувства других детей. Закреплять положительные черты характера.

В играх-драматизациях дети отражают не только впечатления от реальной жизни, но и фантазируют, используют образы, навеянные сказками (Доктор Айболит, Незнайка), мультфильмами, игрой воображения. Кроме системы игровых действий они передают настроение и характер персонажа (добрый доктор, капризная больная девочка). Для таких игр имеются костюмы, атрибуты, аудиозаписи, диски.

Игра-драматизация оказывает положительное влияние на социально-эмоциональное здоровье детей. Такие игры помогают детям преодолевать различные комплексы, эмоциональное напряжение, вступать в контакты со сверстниками, определить, утвердить свое место в группе.

- Проектная деятельность –

одна из важнейших составляющих всей системы, валеологического воспитания, в которой каждый ребенок может принять участие с учетом своих способностей, возможностей и интересов.

ЦЕЛЬ: создать условия для самореализации каждого ребенка в доступной для него деятельности, имеющей характер коллективного творчества и заботы об общем благе.

Особая роль в проекте отводится самодеятельности и самостоятельности работы (реализуется формула четырех «само»: «сами придумываем, сами планируем, сами делаем и сами анализируем»). В деятельность активно включаются родители, персонал детского сада.

В подготовительную часть проекта входит выполнение заданий, подготовка экспозиций, экспонатов, создание своих рассказов, рисунков, поделок и т.д. Затем проводится общее мероприятие, где демонстрируются успехи дела, подводятся итоги.

Создание развивающей предметно-пространственной и социальной среды

Для охраны, укрепления здоровья, для приобщения дошкольников к основам здоровья в ДОО создана валеологически целесообразная развивающая и социальная среда. Она дает возможность детям проявлять свою индивидуальность, улучшать физические качества, развивать интеллектуальные и творческие способности.

Чувство жизнерадостности, бодрости является одной из самых важных предпосылок воспитания здорового человека. Задача педагога: стремиться к тому, чтобы поддерживать в ребенке радостное настроение, и помогает это выявить экспресс-диагностика в *островках «Настроения»*, оформленных в группах среднего и старшего возраста.

Дети, поступающие в наш детский сад, в основном, домашние, с повышенной утомляемостью. Они быстро устают от шума, суеты, тоскуют по своим родным и друзьям. Таким детям очень хочется побыть одним, наедине с игрушкой. Для этого в группах оборудованы Центры психологической разгрузки или *островки «Уединения»*.

Островок создает иллюзию замкнутого пространства, и в каждой группе свой: домик, шатер и т.д. Здесь ребенок может присесть на стульчик, прилечь на свою подушечку, которую сшила мама, посмотреть книжку, поиграть с любимой игрушкой. Это способствует также успешной адаптации ребенка к условиям детского сада.

«Центр здоровья» - это специально отведенное место в группе, красочно оформленное, где имеется необходимый материал для игр с валеологическим содержанием, пособия, макеты, атрибуты. Задача центра: формировать у ребенка интерес к познанию своего организма и умение заботиться о нем в практической деятельности на моделях, в лепке, в рисовании, в конструировании, в экспериментировании. Материал для сюжетно-ролевых, дидактических игр постоянно меняется, чтобы сохранить элемент новизны и занимательности.

Здесь же находится небольшая библиотека валеологических сказок. Это увлекательные сказочные истории по наиболее важным аспектам формирования здорового образа жизни, которые были придуманы педагогами совместно с детьми и родителями и оформлены в виде красочных книжек.

Дети самостоятельно пользуются оборудованием для проведения элементарных опытов, наблюдений.

Организация развивающей предметно-пространственной среды строится на основе здоровьесберегающих принципов:

- Оформлена карта Алтайского края с обозначением природных факторов оздоровления: санатории, целебные источники, курорты, заповедные зоны, места сбора лекарственных растений.

- В каждой группе оборудован *Центр движения* («тропинки здоровья», лестницы, спортивное оборудование и инвентарь, имеются двигательные игрушки; игры-тренажеры «шарик»; мягкие модули; оборудование для развивающих двигательных программ.)

- Для поддержания социально-эмоционального благополучия ребенка в группах оформлены Центры: *«Уединения»*, *«Радости»*, *«Моя семья»* и др.

- В *«Музее Человека»* дети узнают об эволюции и развитии человеческой цивилизации. Имеется оборудование для сюжетно-ролевых игр из серии «Салон красоты и здоровья», «Семья», «Спорткомплекс» и др.

Для ознакомления детей с основами безопасности жизнедеятельности в группах оформлены *Центры «Безопасности»* (телефоны служб спасения, дидактические игры, дорожные карты и знаки, альбомы, иллюстрации).

Методы и технологии:

- повышающие познавательную активность ребенка (анализ, соревнование, вопрос, моделирование, конструирование, задача, метод проектов, упражнение, экспериментирование, ТРИЗ, РТВ);
- ИКТ-технологии: презентации, интерактивные игры валеологической тематики;
- направленные на повышение эмоциональной активности включаемости ребенка (интерес, сопереживание, сочувствие, оценка, игровые приемы, сюрпризные моменты, юмор);
- методы, способствующие установлению связей между разными видами деятельности;
- коррекции и уточнения представлений (повторение упражнения, наблюдение, экспериментирование);
- коррекции и уточнения отношений и оценок ребенка (беседа, анализ, оценка, обсуждение, рисунок).

Круг задач: отбор методов, соответствующих цели, задачам, содержанию работы, возрастным и индивидуальным особенностям детей.

Активные формы организации работы с детьми при ознакомлении с основами валеологической культуры

Содержание курса реализуется с периодичностью 1 неделя в месяц;

- в процессе образовательной деятельности, осуществляемой в различных видах детской деятельности (игровой, коммуникативной, трудовой, познавательно-исследовательской, продуктивной, музыкально-художественной, чтения);
- в образовательной деятельности, осуществляемой в ходе режимных моментов;
- в самостоятельной деятельности детей;
- в процессе взаимодействия с родителями.
- познавательная образовательная деятельность (ОД) (продолжительностью не более 10 минут – в 1 младшей группе, не более 15 минут - во 2 младшей, не более 20 минут – в средней и не более 25-30 минут - в старшей и подготовительной группах
- игровая ситуация;
- игра – занятие;
- общение;
- занятие – загадка;
- занятие – путешествие;
- скрытые и целевые наблюдения;
- работа детей в кругу по интересам;
- элементы психогимнастики, релаксации, саморегуляции;
- ролевые, режиссерские игры;
- театрализация;
- экспериментальная деятельность, опыты;
- работа в «Дневничке Здоровья»;
- спортивные праздники, развлечения;
- развивающие игры-тренажеры;
- защита проектов;
- занятия с элементами арттерапии;
- встречи с интересными людьми.
- презентация.

Диагностика.

Основные объекты диагностики: деятельность, знания, показатели уровня заболеваемости детей.

Основные параметры: нормы, правила, практические умения.

Эмоционально-ценностные отношения детей к здоровью, ЗОЖ.

Диагностика и мониторинг осуществляются через:

- наблюдения за детьми в повседневной деятельности, общении;
- опрос родителей;
- анкеты для воспитателей;
- беседы с детьми;
- рисунки;
- игры.

Методическое обеспечение

| ПРОГРАММЫ | ИСПОЛЬЗУЕМОЕ СОДЕРЖАНИЕ |
|---|--|
| <p>1. Детство: Примерная образовательная программа дошкольного образования / Т. И. Бабаева, А. Г. Гогоберидзе, З. А. Михайлова и др. — СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2014.</p> <p>2. Парциальные программы и технологии: а/ программа «Основы безопасности жизнедеятельности» Н.Н.Авдеева, О.Л.Князева, Р.Б.Стеркина</p> <p>б/ технология «Кто Я? Какой Я?» М.Н.Сигимова</p> | <p>Содержание образовательной области «Физическое развитие», «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие»: Уровни освоения программы по данным разделам Перечень методической литературы, рекомендованной программой «Детство»</p> <p>Задачи, содержание, конспекты занятий по ОБЖ для детей старшего дошкольного возраста - Рабочие тетради «Безопасность» по данной программе</p> <p>- Задачи, методические рекомендации для воспитателей, программное содержание, конспекты занятий – игр, бесед по валеологическому воспитанию, описание вариантов совместной деятельности с детьми (темы по рисованию, лепке, этюды, перечень репродукций картин для рассматривания, описание дидактического и раздаточного материала) для старшего дошкольного возраста</p> |
| <p>2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЛИТЕРАТУРА</p> | <p>ИСПОЛЬЗУЕМОЕ СОДЕРЖАНИЕ</p> |
| <p>- «Азбука общения» Л.М.Шипицына</p> <p>- «Уроки Айболита», «Уроки Мойдодыра» Г.К.Зайцев</p> <p>- «Педагогика здоровья» Г.К.Зайцев, В.В.Колбанов,</p> <p>- «Образовательная</p> | <p>Конспекты ОД, потешки, стихи и др., связанные с выполнением культурно-гигиенических навыков, правил, с сохранением здоровья. Темы для ОД, бесед с детьми, иллюстративный материал.</p> <p>Теоретическая база по валеологическому воспитанию детей. Конспекты ОД, потешки, стихи и др., связанные с</p> |

| | |
|------------------------------------|--|
| область «Здоровье» В.А. Деркунская | выполнением культурно-гигиенических навыков, правил, с сохранением здоровья. |
|------------------------------------|--|

Дидактический материал

- карточки-алгоритмы выполнения культурно-гигиенических процессов (умывания, чистки зубов и т.д.);
- плакаты (таблицы) с изображением органов человека;
- плоскостные модели человека в рост ребенка;
- карточки-модели органов человека, процессов, происходящих в организме человека;
- картины, картинки, иллюстрирующие здоровый образ жизни человека;
- атрибуты для сюжетно-ролевых игр «Спорткомплекс», «Спасатели», «Пожарные» и др.;
- копилка пословиц, загадок, стихов, потешек, связанных с правилами гигиены и здоровьем человека;
- дидактические игры, валеологические сказки, рассказы.
- Презентации, интерактивные игры валеологического содержания.

4. ЛИТЕРАТУРА.

1. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (приказ Минобрнауки РФ №1155 от 17.10.2013 года).
2. Детство: Примерная образовательная программа дошкольного образования / Т. И. Бабаева, А. Г. Гогоберидзе, З. А. Михайлова и др. — СПб. : ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2014.
3. Авдеева Н.Н., Князева О.Л., Стеркина Р.Б. «Безопасность: учебное пособие по основам безопасности жизнедеятельности детей старшего дошкольного возраста», М., 2017.
4. Зайцев Г. К. «Уроки Мойдодыра», СПб., 1997
5. Дыбина О.В. «Неизвестное рядом: занимательные опыты и эксперименты для дошкольников», М., 2001
6. Зайцев Г.К. «Уроки Айболита. Расту здоровым», СПб., 1997
7. Лопуга Е.В. Лопуга В.Ф. «Валеология: методы и средства снятия стрессов у детей: Методическое пособие», Барнаул, 2003
8. Лопуга Е.В. Лопуга В.Ф. «Валеология: здоровьесберегающие подходы к обучению и развитию детей. Методическое пособие», Барнаул, 2003
9. Павлова М.А. Здоровьесберегающая система ДОУ., Волгоград, 2009
10. Сигимова М.Н. «Кто я? Какой я? Методическое пособие для воспитателей», Новосибирск, 1995
11. Шипицина Л.М. «Комплексное сопровождение детей дошкольного возраста» - СПб., 2003
12. Шилкова И.К. «Здоровьеформирующее физическое развитие: развивающие двигательные программы», М., 2001
13. Киселева Л.С. Проектный метод в деятельности дошкольного учреждения: пособие для руководителей и практических работников ДОУ. –АРКТИ, 2004.
14. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ. Методическое пособие. – М.: ТЦ Сфера, 2010.
15. Деркунская В.А. «Образовательная область «Здоровье». Как работать по программе «Детство». Учебно-методическое пособие, - СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2012.
16. Николаева Н.И., Федорук В.И., Захарова Е.Ю. Здоровьесбережение и здоровьесформирование в условиях детского сада. Методическое пособие. СПб., «Детство-пресс», 2014;