Муниципальное дошкольное образовательное учреждение детский сад «Колокольчик» г. Яранска, Кировской области

УТВЕРЖДЕНО:

На педагогическом совете ДОУ

«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2009г.

ПРОГРАММА

по валеологическому воспитанию дошкольников

«ЗДОРОВЫЙ МАЛЫШ»

(для детей 3 – 7 лет)

Кожинова С.В., воспитатель

Муниципального дошкольного

образовательного учреждения

детский сад «Колокольчик»

г. Яранска, Кировской области

2009 г.

Пояснительная записка

В ДОУ обязательной и первоочередной задачей работы с детьми является задача укрепления здоровья ребенка и повышения сопротивляемости его организма к неблагоприятным факторам внешней среды. Наряду с работой по закаливанию, формированию культурно-гигиенических навыков и основных движений необходимо обучить ребенка заботе о своем здоровье и безопасности.

Валеологическое воспитание – формирование личности, которая обладает развиваемыми качествами – стремление к заботе о своем здоровье, раскрытием оздоровительных возможностей человека, развитием саморегуляций организма, умением вести здоровый образ жизни.

Здоровье ребенка можно считать достигнутой нормой, если он:

* В физическом плане – умеет преодолевать усталость, здоровье позволяет действовать в оптимальном режиме.
* В интеллектуальном плане – проявляет хорошие умственные способности, любознательность, воображение, самообучаемость.
* В социальном плане – коммуникабелен, понимает юмор, умеет шутить.
* В эмоциональном плане – уравновешен, способен удивляться и восхищаться.

Программы по валеологическому воспитанию и методические пособия по формированию здорового образа жизни детей, выпущенные в последнее время, в большинстве случаев раскрывают систему работы с детьми младшего школьного возраста. Проведенное анкетирование по выявлению отношения к здоровому образу жизни, выявило низкую валеологическую культуру детей и родителей, зачастую поверхностные суждения о важности здорового образа жизни в семье.

В программе по валеологическому воспитанию дошкольников «Здоровый малыш» предлагается материал, который формирует знания, умения и навыки на доступном пониманию детей уровне. Данная программа рассчитана на детей в возрасте 3-7 лет и содержит объем знаний о человеке, личной гигиене, питании, двигательной активности, который могут освоить дети каждого из этих годов жизни. Предлагаются разнообразные формы работы с родителями, которые способны оказать семье практическую помощь, повысить интерес и ответственность родителей за свое здоровье, и здоровье своих детей, способствуют валеологическому образованию родителей, пропаганде здорового образа жизни.

Программа по валеологическому воспитанию дошкольников «Здоровый малыш» опирается на задачи раздела «Формирование привычки к здоровому образу жизни» программы «Радуга», на основе которой разработана образовательная программа ДОУ и дополняет ее методическое сопровождение. В основу легли также программа «Школа здорового человека», авторы Кулик Г.И., Сергиенко Н.Н., методическое пособие «Воспитание основ здорового образа жизни у малышей», авторы Голицина Н.С., Шумова И.М., методическое пособие «Тридцать уроков здоровья для первоклассников». Авторы Обухова Л.А., Лемяскина Н.А., методическое пособие «Естественно-научные наблюдения и эксперименты в детском саду», автор А.И. Иванова

В программе «Здоровый малыш» учтены особенности развития детей. Исходя из наглядно-действенного и наглядно-образного характера мышления дошкольников, основной объем материала предполагается давать с помощью наглядных и практических методов обучения, для чего широко используются наблюдения, обследования, эксперименты, дидактические и творческие игры, продуктивная деятельность детей, валеологические праздники и развлечения.

В соответствии с разделом «Формирование привычки к здоровому образу жизни» образовательной программы ДОУ, в комплексе с физкультурно-оздоровительными мероприятиями, проводится профилактическая работа в целях предупреждения заболеваний и вредных привычек. Эффективными, оздоровительными процедурами, обеспечивающими максимально полный охват нуждающихся и в то же время не нарушающими образовательный процесс в детском саду являются:

* Ароматерапия
* Витаминотерапия
* Кварцевание
* Закаливание
* Гимнастика после сна
* Оздоровление в летний период
* Оптимальный двигательный режим

**Формы организации образовательного и оздоровительного процесса.**

* Физкультурные занятия
* Утренняя гимнастика
* Спортивные игры
* Простейший самомассаж и закаливающее дыхание
* Физкультурные праздники и развлечения
* Беседы
* Экскурсии
* Дидактические и творческие игры
* Опытно-исследовательская деятельность
* Продуктивная деятельность

**Цель программы:**

* Способствовать формированию личности, стремящейся к заботе о своем здоровье, умеющем вести здоровый образ жизни.
* Создать условия для раскрытия оздоровительных возможностей человека, саморегуляций организма.
* Способствовать формированию здорового образа жизни в семье.

**Задачи программы:**

* Сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье, воспитывать потребность в здоровом образе жизни.
* Формировать навыки разумного поведения, научить адекватно вести себя в разных ситуациях.
* Оказывать родителям воспитанников практическую помощь в становлении здорового образа жизни в семье.

**Направления работы:**

* Формирование валеологических знаний у детей и родителей.
* Соблюдение валеологических требований на занятиях (физкультминутки, динамические паузы между занятиями )
* Формирование системы физкультурно-оздоровительной работы.
* Обобщение результатов диагностики физического и умственного развития детей.

**Ожидаемые результаты :**

* Сохранение групп здоровья детей, снижение уровня заболеваемости.
* Развитие у детей привычки к здоровому образу жизни.
* Воспитание валеологически компетентного дошкольника.
* Формирование здорового образа жизни в семье.

**Срок реализации программы – 4 года.**

В каждой группе планируется проведение 1 занятия в месяц – всего 9 занятий. Занятия проводятся во вторую половину дня и построены с учетом базовых потребностей детей:

* Потребности в саморазвитии;
* Потребность в игре;
* Потребности в подражании;
* Приобретения опыта;

Предполагается проведение одного занятия в течение первой недели каждого месяца, с последующим закреплением его материала в повседневной жизни, используя для этого чтение рекомендуемой литературы, дидактические и творческие игры, опытно-исследовательскую и продуктивную деятельность, развлечения.

**Учебно-тематический план программы включает в себя разделы:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Группа | Разделы | Сроки освоения |
| 2 младшая группа | «Я осваиваю гигиену и этикет»  «Я – человек»  «Я и движение» | Сентябрь – ноябрь  Декабрь – февраль  Март - май |
| Средняя группа | «Я – это кто?» | Сентябрь - май |
| Старшая группа | «Личная гигиена» | Сентябрь - май |
| Подготовительная к школе группа | «Окружающий мир и здоровье»  «Личная гигиена, привычки и здоровье»  «Питание и здоровье»  «Движение и здоровье»  «Эмоции и здоровье! | Сентябрь – октябрь  Ноябрь – декабрь  Январь  Февраль – март  Апрель – май |

**Разделы программы включают в себя следующие занятия и решают задачи:**

**2 младшая группа –** «Яосваиваю гигиену и этикет», «Я – человек», «Я и движение»

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Месяц | Занятие | Содержание | Задачи | Результат |
| Сентябрь | «Чтобы быть здоровым» | Цель: развивать у детей понимание значения и необходимости гигиенических процедур, побуждать детей к самостоятельному их выполнению. | Формировать представления о себе, как отдельном человеке, умения по вопросам личной гигиены и поведения за столом, закладывать основы здорового образа жизни. | Самостоятельное выполнение всех доступных возрасту процессов одевания, умывания, самообслуживания. Поведение за столом в соответствии с правилами при небольшой помощи взрослого. Имеет начальные знания о своем организме и элементарные правила ухода за ним |
| Октябрь | «Маша обедает» | Цель: Учить правилам поведения за столом, уточнить представления детей о столовых приборах, о том, как ими пользуются. |
| Ноябрь | «Маша – растеряша» | |  | | --- | | Цель: Воспитывать опрятность, аккуратность, умение видеть и исправлять недостатки. | |
| Декабрь | «Вот я какой» | Цель: Познакомить со строением тела, помочь осознать свою половую принадлежность. Учить заботиться о чистоте тела. |
| Январь | «Кто я такой?» | Цель: Формировать представление о себе через элементарные знания и действия. (Я знаю как меня зовут, как зовут моих маму и папу, я хороший) |
| Февраль | «Мои помощники» | Цель: Познакомить с назначением частей тела и органов. Учить прислушиваться к работе своих органов. Побуждать детей заботиться о себе, беречь свое здоровье. |
| Март | «Помоги мишке стать здоровым» | Цель: Создавать привычку к режиму, помочь ребенку осознать, что утренняя зарядка, игры и физические упражнения вызывают хорошее настроение, а с помощью сна восстанавливаются силы. |
| Апрель | «Мишка закаляется» | Цель: познакомить детей с простейшими способами закаливания (одеваться в соответствии с температурой воздуха, полоскание горла, хождение босиком). Прививать навыки ЗОЖ. |
| Май | «В гостях у Айболита» | Цель: Познакомить детей с простейшими приемами первой помощи в случае травмы (ушиб, ссадина, порез). Познакомить с правилами поведения в обществе в случае заболевания (при кашле и чихании прикрывать рот платком, не пользоваться чужой посудой и т.д.). побуждать проявлять чувство милосердия, оказывать внимание, помощь. |

**Средняя группа – «Я – это кто?»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Месяц | Занятие | Содержание | Задачи | Ожидаемый результат |
| Сентябрь | «Волшебное зеркальце» | Цель: Дать детям элементарные сведения о своем организме. Формировать знания и представления о частях тела человека и выполняемых ими функциях. | Продолжить знакомство детей с частями тела, с правилами заботы о нем. Развивать понимание значения и необходимости гигиенических процедур. Продолжать формировать устойчивую привычку к режиму двигательной активности | Знание частей тела человека, их назначение, правила ухода за ними. Полная самостоятельность в выполнении правил и последовательности умывания, одевания и способов самообслуживания. Самостоятельность и адекватная оценка своих культурно-гигиенических навыков и навыков сверстников. С помощью взрослого устанавливает связь между совершаемыми действиями и состояниями организма. Целеустремленность в выполнении правил здорового образа жизни. |
| Октябрь | «Чем люди отличаются от животных»  . | Цель: Закрепить и уточнить знание о себе как о человеке. Продолжать учить различать людей по их характерным особенностям. Дать понятие об отличии человека от животного |
| Ноябрь | «Моя семья» | Цель: Формировать у детей представление о семье как о людях, которые живут вместе, любят друг друга. Формировать представление о полоролевых отличиях человека. Воспитывать желание заботиться о близких. |
| Декабрь | «В гостях у Мойдодыра» | Цель: Закрепить последовательность действий при умывании и знания о назначении предметов туалета. Дать представление о влиянии гигиенических процедур на здоровье детей. |
| Январь | «Мое устройство» | Цель: Познакомить с внутренними органами человека, их названием и назначением. Подводить к осознанию о необходимости заботиться о своих органах. |
| Февраль | «Опасные ситуации» | Цель: Дать детям сведения об опасных предметах, растениях, животных. Подвести к пониманию о необходимости соблюдать осторожность в обращении с ними. |
| Март | «Витамины и здоровый организм» | Цель: Дать представление о пользе витаминов и их значении для здоровья человека. Развивать желание заботиться о своем здоровье. |
| Апрель | «Поможем Незнайке сберечь здоровье» | Цель: Формировать у детей первоначальные навыки охраны жизни и здоровья. На основе ситуационных моментов учить делать выводы о безопасности жизнедеятельности. Воспитывать чувство взаимовыручки, стремление оказывать помощь друг другу. |
| Май | «Будем спортом заниматься» | Цель: Способствовать формированию основ здорового образа жизни, потребности заниматься физической культурой и спортом. |

**Старшая группа – «Личная гигиена»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Месяц | Занятие | Содержание | Задачи | Ожидаемый результат |
| Сентябрь | «Дружи с водой» | Цель: Закрепить знания о необходимости соблюдения правил гигиены. Рассмотреть ситуации, ведущие к заболеваниям и меры их предотвращения. | Продолжать формировать представление о здоровье и здоровом образе жизни, окружающей среде и ее влиянии на здоровье человека. Закреплять навыки личной гигиены и закаливания организма, сохранения правильной осанки, режиме активности и отдыха, предупреждения вредных привычек. Бережно относиться к своему организму , осознавать назначение отдельных органов, условия их нормального функционирования. | Полная самостоятельность в выполнении правил личной гигиены, способов самообслуживания. Сформирована мотивация к сбережению своего здоровья, устойчивость и направленность своих действий на ценность здоровья. Прочное знание назначения отдельных органов, условия их функционирования. |
| Октябрь | «Чтобы глаза видели» | Цель: Познакомить со строением глаза человека. Подвести к пониманию что полезно, а что вредно для глаз. Познакомить с упражнениями для глаз. |
| Ноябрь | «Чтобы уши слышали» | Цель: Познакомить детей со строением уха человека, уточнить правила ухода за ушами. Способствовать становлению самоконтроля и самооценки. |
| Декабрь | «Зачем человеку кожа?»  нечистоплотности. | Цель: Подвести к пониманию для чего человеку нужна кожа. Уточнить культурно – гигиенические требования, которые необходимо выполнять для того, чтобы жизнь была здоровой и долгой. Учить предвидеть последствия лени и |
| Январь | «Рабочие инструменты» человека | Цель: Подвести к пониманию, что руки и ноги – важные части тела. Познакомить с упражнениями развивающие мышцы рук и ног, правилами ухода за ними. |
| Февраль | «Держи осанку» | Цель: Познакомить детей со строением позвоночника, его роли для жизни и здоровья человека. Познакомить с правилами, помогающими сохранить осанку, упражнениями, формирующими правильную осанку. |
| Март | «Приятного аппетита» | Цель: Познакомить детей со строением пищеварительной системы. Воспитывать осознанное отношение к потреблению пищи. Закрепить представления о здоровой пище. |
| Апрель | «Крепкие – крепкие зубы» | Цель: Выяснить, что дети знают о зубах, их значении в жизни человека. Познакомить со строением зуба, с правилами ухода за зубами. |
| Май | «Сон – лучшее лекарство» | Цель: Познакомить детей с влиянием правильного распорядка дня на здоровье. На примере животных выяснить, кто как спит.вывести правила поведения перед сном, формировать привычку к определенному режиму. |

**Подготовительная группа** – «Окружающий мир и здоровье», «Личная гигиена, привычки и здоровье», «Питание и здоровье», «Движение, закаливание и здоровье», «Эмоции здоровье».

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Месяц | Занятие | Содержание | Задачи | Ожидаемый результат |
| Сентябрь | «Что значит быть здоровым?» | Цель: Уточнить представление детей о здоровье и здоровом образе жизни, об окружающей среде и ее влиянии на здоровье человека. | Уточнить представление детей о здоровье и здоровом образе жизни, влиянии окружающей среды на здоровье человека. Закрепить умения по вопросам личной гигиены и закаливания организма, сохранения правильной осанки, необходимости движения, гигиены питания, предупреждения вредных привычек. Формировать потребность в самопознании, самовоспитании и укреплении своего здоровья. | Полная самостоятельность в выполнении гигиенических процедур и самообслуживания. Называние и понимание состояния здоровья и нездоровья. Бережное отношение к своему здоровью и здоровью других людей, сверстников.  Связывает поступки, условия жизни и здоровье. Знает особенности функционирования человеческого тела, строение организма.  Устойчивая заинтересованность к правилам здоровьесберегаю-щего и безопасного поведения. |
| Октябрь | «Откуда берутся болезни?» | Цель: Дать представление о возбудителях болезней, в доступной форме познакомить с вредными и полезными микробами. Познакомить с правилами поведения во время болезни, способами облегчения состояния. Дать представление о том, что лекарства – помощники в болезнях, но обращаться с ними нужно осторожно. |
| Ноябрь | «Нужен ли нам режим дня?»  знание личной гигиены. | Цель: Познакомить детей с режимом дня, убедить их в необходимости выполнять его. Учить планировать свое личное время, опираясь на свой режим дня. Закрепить у детей |
| Декабрь | «Вредные и полезные привычки» | Цель: Формировать навыки ЗОЖ. Выработать осознанное неприятие вредных привычек, способствовать становлению начальных форм самооценки и самоанализа. |
| Январь | «Приятного аппетита» | Цель: Закрепить знания детей о правилах принятия пищи. Помочь понять, что здоровье зависит от правильного питания: еда должна быть не только вкусной, но и полезной. Объяснить, как витамины влияют на организм, их значение для здоровья человека. |
| Февраль | «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!» | Цель: Дать представление о закаленном человеке, уточнить культурно-гигиеничские требования, которые необходимо выполнять, чтобы жизнь была здоровой и долгой. Познакомить с правилами безопасного пребывания в воде и на солнце. |
| Март | «Спорт в жизни людей» | Цель: Способствовать становлению ценностей здорового образа жизни. Помочь понять, почему занятия спортом полезны для здоровья. Развивать интерес к спорту. |
| Апрель | «Что такое – настроение?» | Цель: Учить понимать себя через познание своих чувств. Способствовать развитию умения угадывать чувства и настроения человека. Учить управлять своими чувствами и эмоциями. Воспитывать чувство сострадания, милосердия. |
| Май | «Как настроение? | Цель: Подвести к пониманию, что хорошее настроение, положительные эмоции благотворно влияют на здоровье человека. |

**В программе предусмотрена диагностика по определению качественного уровня усвоения программного материала детьми (по В.А. Деркунской «Диагностика культуры здоровья дошкольников»)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Группа | Задачи | Методы диагностики |
| 2 младшая группа | Изучить особенности отношения ребенка к здоровью и мотивации здорового образа жизни | * Индивидуальная беседа с ребенком. * Диагностические игровые задания * Наблюдения |
| Средняя группа | Изучить особенности представлений детей о здоровье, знаний, умений и навыков, поддерживающих, укрепляющих и сохраняющих его: «Здоровый человек», «Знания о человеческом организме», «Ребенок в безопасном мире» | * Беседы * Диагностические игровые задания * Наблюдения * Анкетирование родителей и педагогов |
| Старшая группа | Изучить особенности представлений детей о здоровье, знаний, умений и навыков, поддерживающих, укрепляющих и сохраняющих его: «Здоровый человек», «Знания о человеческом организме», «Ребенок в безопасном мире»  Изучить особенности валеологической компетентности ребенка как готовности решать самостоятельно:  - Задачи здорового образа жизни и безопасного поведения;  - Задачи разумного поведения в непредвиденных ситуациях;  - Задачи оказания элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи; | * Беседы * Диагностические игровые задания * Наблюдения * Опрос родителей * Наблюдение * Диагностические игры * Проблемные ситуации |
| Подготови-тельная к  школе группа | Изучить особенности валеологической компетентности  ребенка как готовности решать самостоятельно:  - Задачи здорового образа жизни и безопасного поведения;  - Задачи разумного поведения в непредвиденных ситуациях;  - Задачи оказания элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи;  Изучить особенности личностно-социального развития ребенка в связи с валеологической культурой. | * Наблюдение * Диагностические игры * Проблемные ситуации * Методика изучения самооценки * Методика изучения личностно-социального поведения ребенка * Внешняя оценка социальной компетентности дошкольника |

Проведение диагностики планируется в течение двух первых недель сентября и двух последних недель мая.

**Взаимодействие с семьей.**

В работе по формированию здорового образа жизни, необходимо постоянное взаимодействие с семьей. Выработанные в детском саду навыки, должны закрепляться в повседневной жизни, в том числе и дома. Для этого родители должны быть хорошо осведомлены о работе, проводимой в детском саду и принимать участие в ее реализации. Родителям необходимо самим выполнять все требования, предъявляемые к детям, чтобы служить образцом для подражания, так как в дошкольном возрасте основным способом введения базы данных в память человека служит запечатление и личный пример является наиболее эффективным и поэтому ведущим методом обучения.

**Формы работы с родителями:**

* Анкетирование
* Индивидуальное консультирование
* Заочное консультирование через папку- раскладушку
* Выпуски валеологической газеты
* Привлечение родителей к подготовке и участию в развлечениях с валеологической направленностью

Литература

1. Белая К.Ю., Зимонина В.Н. «Физическое воспитание и познавательное развитие дошкольника» - М.: Школьная Пресса, 2007.
2. Волчкова В.Н., Степанова Н.В. «Система воспитания индивидуальности дошкольников» пособие для воспитателей и методистов ДОУ. – ЧП Лакоценин С.С., Воронеж. – 2007
3. Голицина Н.С., Шумова И.М. «Воспитание основ здорового образа жизни у малышей» – М.: Изд. «Скрипторий 2003», 2008
4. Горькова Л.Г., Обухова Л.А. «Занятия физической культурой в ДОУ: Основные виды, сценарии занятий» – М.: 5 за знания, 2007
5. Деркунская В.А. Диагностика культуры здоровья дошкольников. Учебное пособие. – М.: Педагогическое общество России, 2005 – 96с
6. Дик Н.Ф. «Развивающие занятия по физической культуре и укреплению здоровья для дошкольников» - Ростов н/Д: Феникс, 2005.
7. Иванова А.И. «Естественно-научные наблюдения и эксперименты в детском саду. Человек».- М.: ТЦ Сфера, 2008.
8. Ковалько В.И. «Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. 1-4 классы. М.: «ВАКО», 2004.
9. Кулик Г.И., Сергиенко Н.Н. «Школа здорового человека. Программа для ДОУ» - М.: ТЦ Сфера, 2008
10. Мосалова Л.Л. «Я и мир: Конспекты занятий по социально-нравственному воспитанию детей дошкольного возраста» - СПб.: « ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2009.
11. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А. «Тридцать уроков здоровья для первоклассников: Методическое пособие». – М.: ТЦ Сфера, 2002
12. «Растим здоровое будущее» (научно-практический сборник инновационного опыта по программе «Здоровье с детства») Киров 2004.
13. Тихомирова Л.Ф. «Упражнения на каждый день: Уроки здоровья для детей 5 – 8 лет» - Ярославль: Академия развития, Академия Холдинг, 2003
14. Чупаха, И.В. Пужаева, Е.З. Соколова И. Ю. «Здоровьесберегающие технологии» - Москва Ставрополь 2006 «илекса» «народное образо вание» «сервисшкола»
15. Щербак А.П. «Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении: Влияние физического воспитания на саморегуляцию поведения дошкольника» – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС,2001»

**Приложение**

**Критерии диагностики по валеологическому образованию.**

**2 младшая группа:**

**Высокий:**

* Ребенок самостоятельно выполняет все доступные возрасту процессы одевания, умывания, самообслуживания, бережно относится к своему телу.
* Ведет себя за столом в соответствии с правилами при небольшой помощи взрослого.
* Проявляет инициативу и независимость.
* Стремится оказывать помощь взрослым, сверстникам, которые испытывают затруднения.

**Средний:**

* Ребенок требует помощи взрослого в сложных координированных действиях, просит проконтролировать качество одевания, умывания, порядка в шкафчике.
* Ярко выражено стремление к самостоятельности в самообслуживании, желание самоутвердиться.
* По просьбе педагога оказывает помощь сверстникам, взрослым.

**Низкий:**

* Ребенок выполняет действия только с помощью взрослого, хнычет, не может сосредоточиться, стремление с самостоятельности выражено недостаточно, ожидает помощь даже в освоенном навыке умывания, одевания, самообслуживании.
* Игровые умения не использует, вещи разбрасывает.

**Средняя группа:**

**Высокий:**

* Ребенок знает правила личной гигиены, правильно называет их и знает как они совершаются. Понимает, зачем они нужны, объясняет, как и зачем совершает их в своей жизни. Не допускает ошибок, уверен в своих знаниях, легко демонстрирует их.
* Отличается аккуратностью, адекватно оценивает культурно-гигиенические навыки сверстников и свои.
* Проявляет заботу о слабых детях, с радостью оказывает им помощь в одевании, умывании, в быту.
* С помощью взрослого устанавливает связь между совершаемыми действиями и состояниями организма. «Я буду…, чтобы быть…»
* Целеустремлен в выполнении правил здорового образа жизни.

**Средний:**

* Ребенок называет правила личной гигиены, объясняет их назначение, последовательность действий, допуская при этом незначительные ошибки.
* Ребенок сам себя обслуживает, без напоминания правильно умывается, одевается, следит за своим внешним видом и порядком в группе.
* Требует помощи в оценке выполнения самообслуживания (помог накрыть на стол, навел порядок)
* Иногда устанавливает связь между поведением и здоровьем.

**Низкий:**

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

**Старшая группа.**

**Высокий:**

* Имеет устойчивую направленность любых действий и деятельности на ценность здоровья и человеческой жизни.
* Ребенок полностью самостоятелен в выполнении правил и последовательности умывания, одевания, способов самообслуживания.
* Отличается аккуратностью, адекватно оценивает культурно-гигиенические навыки сверстников и свои.
* Проявляет заботу о слабых детях, с радостью оказывает им помощь в одевании, умывании, быту.
* С помощью взрослого устанавливает связь между совершаемыми действиями и состоянием организма. «Я буду…, чтобы быть…»
* Ребенок мотивирован к здоровому образу жизни.

**Средний:**

* Имеет достаточно устойчивую направленность любых действий и деятельности на ценность здоровья и человеческой жизни.
* Ребенок сам себя обслуживает, без напоминания правильно умывается, одевается, следит за своим внешним видом и порядком в группе.
* Однако контроль взрослого за самообслуживанием недостаточен, требуется помощь в оценке.
* Иногда устанавливает связь между поведением и здоровьем.
* Ребенок обладает неустойчивой мотивацией к здоровому образу жизни.

**Низкий:**

* Ребенок не уверен в себе, стремление к самостоятельности в процессе умывания, одевания, еды подавлено (без напоминания не может правильно умываться, следить за своим внешним видом).
* Постоянно требует прямое напоминание взрослого о соблюдении порядка, иногда требуется непосредственная помощь.
* Не развита мотивация к здоровому образу жизни.

**Подготовительная к школе группа.**

**Высокий:**

* Применяет валеологические знания, умения и навыки в жизни и в ходе решения игровых валеологических задач.
* Отличается быстротой актуализации валеологических знаний, умений и навыков в нужной ситуации.
* Бережно, заботливо относится к своему здоровью и здоровью других людей, сверстников.
* Беспокоится при нарушении правил гигиены, небрежном отношении к своему здоровью, готов оказать помощь в случае необходимости.
* Связывает поступки, условия жизни и здоровье.
* Знает особенности функционирования человеческого тела, строение организма.

**Средний:**

* Применяет валеологические знания, умения и навыки в жизни и в ходе решения игровых валеологических задач.
* Актуализирует валеологические знания, умения и навыки в нужной ситуации.
* Сформированы привычки выполнения гигиенических процедур, ярко выражено стремление помочь малышам и старшим в оказании необходимой помощи.
* Связывает поступки, условия жизни и здоровье.
* Понимает особенности функционирования человеческого тела, строение организма.

**Низкий :**

* Не достаточно сформированы валеологические знания, умения и навыки, не применяются в жизни и в ходе решения игровых валеологических задач.
* Валеологические знания, умения и навыки в нужной ситуации может применить только с помощью взрослого
* Гигиенические процедуры выполняет несамостоятельно, качество выполнения низкое, требуется помощь взрослого.
* Не понимает особенности функционирования человеческого тела, строение организма.

**Диагностика культуры здоровья детей младшего и среднего**

**дошкольного возраста**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование | Содержание | Цель | Критерии оценки |
| Диагностика отношения ребенка к здоровью и здоровому образу жизни. (вопросы по сказке К.Чуковского «Айболит») | 1 Нравится ли тебе сказка «Айболит»?  2 Кто твой любимый герой в этой сказке? Почему?  3 Если бы ты стал Айболитом и попал в сказку, что бы ты делал? Для чего бы ты это делал?  4 Представь, что у Айболита в руках оказалась волшебная палочка, как ты думаешь, какие бы желания он загадал? | Изучить особенности ценностного отношения детей младшего и среднего дошкольного возраста к здоровью. | Фиксируются высказывания ребенка, особенно важно обратить внимание на ответы, в которых ребенок совершает выбор(вопросы 2-4). Это показатель отношения ребенка к здоровью. |
| Наблюдение | 1Интерес к правилам здоровьесберегающего и безопасного поведения.  2 Положительный настрой на выполнение элементарных процессов самообслу-живания, гигиены и двигательной культуры.  3. Интерес к самопознанию.  4. Тенденции к самостоятельным проявлениям валеологической культуры. | Изучить отношение ребенка к здоровью и здоровому образу жизни. | Проявляется.  Не проявляется .  Проявляется избирательно. |
| Опросник  1 Строение человеческого тела (с опорой на пособие «Человек»)  2 Правила чистюли (С опорой на последовательные сюжетные картинки) | 1 Кто это?  2 Покажи, какие части тела есть у человека? Назови их.  3. Зачем человеку голова?  4 Что человек делает с помощью рук?  5 Что человек делает с помощью ног?  6 Зачем человеку туловище? Знаешь ли ты что находится внутри туловища?  1 Что делает девочка?  2 Зачем она хочет помыть руки?  3 Зачем намыливать руки мылом?  4 Зачем вытирать руки?  5 Чем вытирает руки девочка?  6 А у тебя есть свое полотенце? Для чего оно тебе? | Изучить особенности представлений детей о здоровье, об умениях и навыках, содействующих его поддержанию, укреплению и сохранению.  Изучить особенности знаний детей о строении тела человека.  Изучить особенности знаний детей о правилах здоровья (правилах личной гигиены) | Знание всех частей тела человека, правильное их называние и объяснение назначения. Уверенность в знаниях, уверенность в демонстрации знаний, эрудиция.  Знание правил личной гигиены, их уверенное обозначение в слове. Целостность рассказа, знание алгоритма действий личной гигиены. Соотнесение изображаемых действий на картинках с личным опытом. |
| Диагностические игровые задания  (д/и «Я и мое тело», «Опасно - безопасно», «Режим дня») | Решение игровых задач, направленных на решение игровых задач:  1 Здорового образа жизни и безопасного поведения  2 Разумного поведения в непредвиденных ситуациях  3 Оказания элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи. | Изучение валеологической компетентности детей | Применение ребенком валеологических знаний, умений и навыков в решении игровых задач.  Быстрота актуализации валеологических знаний, умений и навыков в игровой ситуации  Автономность, самостоятельность решения. |

**Диагностика культуры здоровья детей старшего**

**дошкольного возраста**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование | Содержание | Цель | Критерии оценки |
| Методика «Неоконченные предложения» | 1 Здоровый человек – это…  2 Мое здоровье…  3 Иногда я болею, потому что…  4 Когда я болею, мне помогают…  5 Когда у человека что-то болит, он…  6 Когда я думаю о своем здоровье, то мне хочется…  7 Когда я попадаю в опасную для здоровья ситуацию, то…  8 Когда мои друзья болеют, тоя…  9 Когда мы с мамой идем к врачу, то я думаю… | Изучить особенности ценностного отношения детей старшего дошкольного возраста к своему здоровью и здоровью человека, здоровому образу жизни. | На основе записей реакции ребенка, его ассоциаций, мыслей, делается вывод об особенностях отношения ребенка к здоровью, понимания и интерпретации его старшим дошкольником. |
| Наблюдение | 1 Устойчивость и направленность любых действий и деятельности дошкольников на ценность здоровья и человеческой жизни  2 Бережное, уважительное и заботливое отношение к близким людям, своим родственникам, сверстникам и взрослым, предметному миру.  3. Мотивация к сбережению своего здоровья и здоровья окружающих людей, сверстников и взрослых, общества в целом.  4. Осознание себя субъектом здоровья и здоровой жизни. | Изучить отношение ребенка к здоровью и здоровому образу жизни. | Проявляется, не проявляется ,проявляется избирательно. |
| Опросник  1 «Здоровый человек»  2 «Человеческий организм»  3 «Безопасный мир»  4 «Я и другие люди» | 1 Как ты понимаешь выражение «Здоровый человек»? Кого называют здоровым?  2 Быть здоровым – это хорошо или плохо?  3 Ты заботишься о своем здоровье? Как ты это делаешь?  4 Какие советы ты мне дашь, чтобы не заболеть?  5 Опасно ли быть неряхой и грязнулей? Что может случиться с таким ребенком?  6Ты считаешь себя здоровым ребенком? Почему?  7 Что такое вредные привычки и есть ли они у тебя? Какие вредные привычки есть в вашей семье?  1 Знаешь ли ты, из чего состоит твое тело?  2 Расскажи, что у тебя спрятано под кожей?  3 Мог бы человек жить без скелета?  4 Зачем человеку мышцы?  5 Если бы ты перестал дышать, что бы произошло?  6 Для чего человеку нужна пища?  7 Где у человека находится мозг? Зачем он нужен?  8 Чем человек отличается от животного?  1 Что такое домашняя аптечка и для чего она нужна?  2 Умеешь ли ты плавать? Какие правила поведения на воде ты знаешь?  3 Что может случиться, если разговаривать во время еды?  4 Умеешь ли ты пользоваться ножом и вилкой, когда ешь? Чего нельзя при этом делать?  1 Скажи, зачем люди общаются друг с другом?  2 твое здоровье зависит от твоего поведения, привычек? почему?  3 Когда у тебя плохое настроение, это вредит твоему здоровью? Почему?  4 Ты когда-нибудь болел? Кто помогал тебе выздороветь? Что ты при этом чувствовал?  5 Если в твоей семье кто-нибудь заболеет, ты сможешь чем-нибудь помочь? Как ты будешь ухаживать за больным? | Изучить особенности мотивации здорового образа жизни старших дошкольников, особенности представлений детей о здоровье, знаний об умениях и навыках, поддерживающих, укрепляющих и сохраняющих его.  Изучить особенности отношения ребенка к здоровью и мотивации здорового образа жизни, особенности знаний ребенка о здоровье человека.  Изучить особенности знаний детей о человеческом организме.  Изучить особенности мотивации здорового образа жизни ребенка, особенности знаний о безопасности поведения в окружающей среде.  Изучить особенности знаний детей о социально благоприятных взаимоотношениях людей. | * Наличие ответов на вопросы и решений предлагаемых ребенку диагностических и проблемных ситуаций. * Адекватность детских ответов и решений * Полнота и глубина ответов, валеологическая эрудированность ребенка. * Перенос имеющихся валеологических знаний в решение проблемных и имитационных ситуаций. * Активность дошкольника в ходе беседы, интерес к ее содержанию. |
| Методика исследования самооценки дошкольника | Предложить отметить на каждой из трех лесенке из 5 ступенек (лесенки ума, счастья, здоровья)ту ступеньку на которой стоит, по его мнению, ребенок. | Изучить особенности самооценки дошкольника. | 5-я ступенька – 5 баллов  4-я ступенька – 4 баллов  3-я ступенька – 3 баллов  2-я ступенька – 2 баллов  1-я ступенька – 1 баллов  Результат суммируется:  14-15 баллов - завышенная самооценка  9-13 баллов - адекватная самооценка  8-3 – заниженная самооценка |
| Методика изучения личностно-социального поведения ребенка. | Идет на контакт.  Откликается на просьбы и замечания.  Действует сообща.  Принимает помощь.  Устанавливает дружеские отношения.  Действует под руководством.  Проявляет инициативу.  Контролирует свое поведение.  Конфликтует.  Признает правила.  Сочувствует.  Соблюдает очередь. | Изучение личностно-социального поведения ребенка в различных видах совместной деятельности со сверстниками и взрослыми. | Деятельность в режимные моменты.  Организованная деятельность.  Неорганизованная деятельность |

**Перспективное планирование**

**2 младшая группа**

**Задачи:**

1. Формировать представление о себе, как отдельном человеке, рассказать о способах заботы о себе и окружающем мире.
2. Сформировать умения по вопросам личной гигиены и поведения за столом.
3. Способствовать формированию основ здорового образа жизни, потребности в двигательной активности.

Тема: «Я осваиваю гигиену и этикет»

Сентябрь

|  |  |
| --- | --- |
| Вид деятельности | Содержание |
| Учебная деятельность | |
| Занятие | «Чтобы быть здоровым»  Цель: развивать у детей понимание значения и необходимости гигиенических процедур, побуждать детей к самостоятельному их выполнению. |
| Дополнительная деятельность | |
| Экскурсия | В прачечную детского сада |
| Беседа | «Чистота и здоровье» |
| Дидактические игры и упражнения | «Научим куклу мыть руки», «Вымоем мишку», «Сделаем куклам красивые прически» |
| Творческие игры | «Парикмахерская» |
| Чтение | К. Чуковский, «Мойдодыр»  А. Барто, «Девочка чумазая»  В. Маяковский «Что такое хорошо и что такое плохо»  «Умывальная песенка»  Потешки «Водичка, водичка», «Расти, коса, до пояса»  Загадки |
| Продуктивная деятельность | Аппликация «Красивое платье» |
| Развлечение | «Девочка чумазая» |
| Работа с родителями | Индивидуальные беседы о необходимости самостоятельного выполнения детьми правил личной гигиены.  Выпуск валеологической газеты  «Гигиена тела и души» |

Октябрь

|  |  |
| --- | --- |
| Вид деятельности | Содержание |
| Учебная деятельность | |
| Занятие | «Маша обедает»  Цель: Учить правилам поведения за столом, уточнить представления детей о столовых приборах, о том как ими пользуются. |
| Дополнительная деятельность | |
| Экскурсия | На кухню детского сада |
| Чтение | Е.Благинина «Обедать»  В.Берестов «Мышки», «А у нас»  С. Капутикян «Маша обедает»  Потешки «Ай, качи, качи, качи», «Ладушки», «Пошел котик на торжок»  Загадки |
| Дидактические игры | «Напоим мишку чаем», «К кукле в гости», «Для чего это нужно?» |
| Творческие игры | «Приходите ко мне в гости, я вас буду угощать» |
| Продуктивная деятельность | Лепка «Калачи для мишки» |
| Развлечение | «У козленка день рождения» |
| Работа с родителями | Оформление раскладушки «Правила этикета»,  Индивидуальные консультации по привитию культурно-гигиенических навыков детям. |

Ноябрь

|  |  |
| --- | --- |
| Вид деятельности | Содержание |
| Учебная деятельность | |
| Занятие | «Маша – растеряша»  Цель: Воспитывать опрятность, аккуратность, умение видеть и исправлять недостатки. |
| Дополнительная деятельность | |
| Экскурсия | «В комнату кастелянши» |
| Чтение | Л. Воронкова «Маша – растеряша»  И. Мувейка «Я сама»  К, Чуковский «Федорино горе»  «Куда пошли колготки?»  Загадки |
| Дидактические игры | «Оденем куклу на прогулку», «Помоги мишке раздеться перед сном», «Так или не так?» |
| Творческие игры | «Семья» |
| Продуктивная деятельность | Аппликация «Украсим платье» |
| Развлечение | «Маша – растеряша» |
| Работа с родителями | Выпуск валеологической газеты  «Осваиваем гигиеническую культуру» |

Тема «Я – человек»

Декабрь

|  |  |
| --- | --- |
| Вид деятельности | Содержание |
| Учебная деятельность | |
| Занятие | «Вот я какой»  Цель: Познакомить со строением тела, помочь осознать свою половую принадлежность. Учить заботиться о чистоте тела. |
| Дополнительная деятельность | |
| Чтение | Н, Саконская «Где мой пальчик?»  А.Барто «Машенька»  Народные песенки «Маленькие ножки», «Ручки, спляшите разок», «Зайка серый умывается»  Потешки «Лейся, чистая водица», «Ручки мыли?» |
| Пальчиковые игры | «Этот пальчик – дедушка», «Этот пальчик хочет спать» |
| Подвижные игры | «Большие ноги», «Угадай, кто позвал» |
| Продуктивная деятельность | Создание панно «Веселые ладошки» |
| Развлечение | «Котята» |
| Работа с родителями | Оформление папки-раскладушки «Навыки здоровья» (Комплекс упражнений гимнастики взрослого с ребенком) |

Январь

|  |  |
| --- | --- |
| Вид деятельности | Содержание |
| Учебная деятельность | |
| Занятие | «Кто я такой?»  Цель: Формировать представление о себе через элементарные знания и действия.(Я знаю как меня зовут, как зовут моих маму и папу, я хороший) |
| Дополнительная деятельность | |
| Чтение | С. Маршак «О девочках и мальчиках»  К.Ушинский «Петушок с семьей»  М. Ивенсон «Кто поможет?»  Я.Аким «Моя родня»  Р.Н.С. «Три медведя» |
| Пальчиковые игры | «Вот папочка, вот мамочка…», «Мальчик – пальчик» |
| Творческие игры | «Семья», «Детский сад» |
| Продуктивная деятельность | Лепка «Оладушки для бабушки» |
| Развлечение | «Вечерняя сказка» |
| Работа с родителями | Выпуск валеологической газеты  «Закаляем - играя» |

Февраль

|  |  |
| --- | --- |
| Вид деятельности | Содержание |
| Учебная деятельность | |
| Занятие | «Мои помощники»  Цель: Познакомить с назначением частей тела и органов. Учить прислушиваться к работе своих органов. Побуждать детей заботиться о себе, беречь свое здоровье. |
| Дополнительная деятельность | |
| Опытно – исследовательская деятельность | Определение роли отдельных органов: пройти с закрытыми глазами, послушать зажав уши, побегать не сгибая колени, взять предмет одной рукой с зажатыми в кулак пальцами. |
| Чтение | Е, Благинина «Аленушка»  Н.Павлова «Чьи башмачки» |
| Дидактичские игры | «Кто позвал?», «Чудесный мешочек» |
| Подвижные игры | «Жмурки» |
| Продуктивная деятельность | Рисование «Красивый платок» |
| Развлечение | «Машино утро» |
| Работа с родителями | Беседа «Прогулки зимой»  Комплекс массажа биологически активных зон для профилактики простудных заболеваний «Неболейка» |

Тема «Я и движение»

Март

|  |  |
| --- | --- |
| Вид деятельности | Содержание |
| Учебная деятельность | |
| Занятие | «Помоги мишке стать здоровым»  Цель: Создавать привычку к режиму, помочь ребенку осознать, что утренняя зарядка, игры и физические упражнения вызывают хорошее настроение, а с помощью сна восстанавливаются силы. |
| Дополнительная деятельность | |
| Чтение | Н.Ложкин «В детском садике у нас тихий час»  Е. Кан «Кто спит в постели сладко», |
| Дидактические игры | «Научим мишку делать зарядку», «Расскажем Незнайке что мы делаем в детском саду», «Уложим куклу спать» |
| Творческие игры | «Детский сад» |
| Подвижные игры | Знакомые игры по желанию детей |
| Продуктивная деятельность | Рисование «Мишка делает зарядку» |
| Развлечение | «Про куклу» |
| Работа с родителями | Памятка родителям «Что такое режим дня?»  Выпуск валеологической газеты  «Не такой упорный недуг респираторный» |

Апрель

|  |  |
| --- | --- |
| Вид деятельности | Содержание |
| Учебная деятельность | |
| Занятие | «Мишка закаляется»  Цель: познакомить детей с простейшими способами закаливания (одеваться в соответствии с температурой воздуха, полоскание горла, хождение босиком). Прививать навыки ЗОЖ. |
| Дополнительная деятельность | |
| Чтение | «Раз, наклон и два наклон»,  загадки |
| Дидактические игры | «Угадай, что я делаю?», «Научим мишку полоскать горло», |
| Творческие игры | «Делаем зарядку» |
| Подвижные игры | «Ровным кругом», «Кошкина зарядка» |
| Продуктивная деятельность | Лепка «Витамины для мишки» |
| Развлечение | «Мой мишка» |
| Работа с родителями | Памятка «Семейный кодекс здоровья»  Оформление раскладушки «Гимнастика бодрости» |

Май

|  |  |
| --- | --- |
| Вид деятельности | Содержание |
| Учебная деятельность | |
| Занятие | «В гостях у Айболита»  Цель: Познакомить детей с простейшими приемами первой помощи в случае травмы (ушиб, ссадина, порез). Познакомить с правилами поведения в обществе в случае заболевания (при кашле и чихании прикрывать рот платком, не пользоваться чужой посудой и т.д.). побуждать проявлять чувство милосердия, оказывать внимание, помощь. |
| Дополнительная деятельность | |
| Экскурсия | В медицинский кабинет |
| Чтение | К. Чуковский «Айболит»  Е. Шкловский «Как лечили мишку» |
| Дидактические игры | «Игрушки заболели», «Научим мишку как нужно вести себя, если заболел» |
| Творческие игры | «Больница», «Ветлечебница» |
| Подвижные игры | По желанию детей |
| Продуктивная деятельность | Аппликация «Строим детскую больницу» |
| Развлечение | «Добрый доктор Айболит» |
| Работа с родителями | Выпуск валеологической газеты  «Я на солнышке лежу» (рекомендации для летней оздоровительной работы). |

**Средняя группа.**

Задачи:

1. Продолжать знакомить детей с частями тела, знать основные правила заботы о нем. Устанавливать связи между строением органа и его назначением, своим состоянием и способами заботы о себе и окружающем мире.
2. Продолжать знакомить детей с правилами поведения за столом. Развивать у детей понимание значения и необходимости гигиенических процедур, учить рациональным способам самообслуживания.
3. Продолжать формировать устойчивую привычку к режиму двигательной активности. Познакомить с профилактикой заболеваний (закаливание, правильное дыхание, самомассаж). Научить заботиться о здоровье окружающих.
4. Учить с помощью взрослого устанавливать связь между совершаемыми действиями, привычками и состоянием организма.

Тема «Я – это кто?»

Сентябрь

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вид деятельности | | Содержание |
| Учебная деятельность | | |
| Занятие | «Волшебное зеркальце»  Цель: Дать детям элементарные сведения о своем организме. Формировать знания и представления о частях тела человека и выполняемых ими функциях. | |
| Дополнительная деятельность | | |
| Опытно-исследовательская деятельность | Определение роли отдельных органов: пройти с закрытыми глазами, послушать зажав уши, взять предмет одной рукой с зажатыми в кулачки пальцами. | |
| Чтение | Е. Пермяк «Про нос и язык»  Л. Квитко «Бабушкины руки»  Загадки , | |
| Дидактические игры | «Угадай, кто позвал», «Чудесный мешочек», | |
| Подвижные игры | «Шел козел по лесу», «Жмурки» | |
| Продуктивная деятельность | Рисование «Нарисую свой портрет» | |
| Развлечение | «Молодцы – удальцы» | |
| Работа с родителями | Анкетирование «О здоровье – всерьез» | |

Октябрь

|  |  |
| --- | --- |
| Вид деятельности | Содержание |
| Учебная деятельность | |
| Занятие | «Чем люди отличаются от животных»  Цель: Закрепить и уточнить знание о себе как о человеке. Продолжать учить различать людей по их характерным особенностям. Дать понятие об отличии человека от животного. |
| Дополнительная деятельность | |
| Наблюдение | «Наши четвероногие друзья» (собака, кошка) |
| Чтение | Рассказы о животных Бианки, Чарушина |
| Дидактические игры | «Нос, нос, ухо», «Зеркало», «Что мы можем?» |
| Подвижные игры | «Лохматый пес», «Зайка серенький сидит» |
| Продуктивная деятельность | Рисование «Мой домашний питомец» |
| Развлечение | «Кто как от дождя спасается» |
| Работа с родителями | Выпуск валеологической газеты  «Радость – прививка здоровья» |

Ноябрь

|  |  |
| --- | --- |
| Вид деятельности | Содержание |
| Учебная деятельность | |
| Занятие | «Моя семья»  Цель: Формировать у детей представление о семье как о людях, которые живут вместе, любят друг друга. Формировать представление о полоролевых отличиях человека. Воспитывать желание заботиться о близких. |
| Дополнительная деятельность | |
| Наблюдение | За трудом взрослого (дворник, повар, шофер, врач) |
| Чтение | Сказка «Три медведя» |
| Дидактические игры | «Составь картинку» |
| Творческие игры | «Семья» |
| Подвижные игры | «Где мы были, мы не скажем, а то делали – покажем» |
| Продуктивная деятельность | Рисование «Кого я люблю больше всех» |
| Развлечение | «В хохотанию и обратно вслед за облаками» |
| Работа с родителями | Оформление раскладушки «Как быть здоровым душой и телом» |

Декабрь

|  |  |
| --- | --- |
| Вид деятельности | Содержание |
| Учебная деятельность | |
| Занятие | «В гостях у Мойдодыра»  Цель: Закрепить последовательность действий при умывании и знания о назначении предметов туалета. Дать представление о влиянии гигиенических процедур на здоровье детей. |
| Дополнительная деятельность | |
| Опытно – исследовательская деятельность | Опыты со снегом (качество талой воды).  Пускание мыльных пузырей. |
| Чтение | К.Чуковский «Мойдодыр»,  В. Маяковский «Что такое хорошо и что такое плохо»  Загадки |
| Дидактические игры | Двигательные загадки «Угадай, что я делаю?»  «Так или не так?» , «Ровным кругом» |
| Подвижные игры | «Эстафета Мойдодыра», «Зайка серый умывается» |
| Продуктивная деятельность | Аппликация «Украсим полотенце» |
| Развлечение | Кукольный спектакль «Хрюша - не грязнуля» |
| Работа с родителями | Памятка родителям (алгоритмы «Я одеваюсь», «Я умываюсь», «Учимся складывать вещи»)  Выпуск валеологической газеты.  «Одежда и здоровье детей» |

Январь

|  |  |
| --- | --- |
| Вид деятельности | Содержание |
| Учебная деятельность | |
| Занятие | «Мое устройство»  Цель: Познакомить с внутренними органами человека, их названием и назначением. Подводить к осознанию о необходимости заботиться о своих органах. |
| Дополнительная деятельность | |
| Опытно – исследовательская деятельность | Определение частоты сердечных сокращений до и после бега. Исследование объема легких – дутье «Чей шарик улетит дальше» |
| Чтение | Г.Зайцев «Уроки Мойдодыра».  Загадки |
| Подвижные игры | «Сторож и зайцы», «Пузырь» |
| Продуктивная деятельность | Рисование «Как мы любим играть» |
| Развлечение | «Кот мурлыка – весельчак пригласил к себе ребят» |
| Работа с родителями | Оформление папки – раскладушки «Напитки «защиты» - соки» |

Февраль

|  |  |
| --- | --- |
| Вид деятельности | Содержание |
| Учебная деятельность | |
| Занятие | «Опасные ситуации»  Цель: Дать детям сведения об опасных предметах, растениях, животных. Подвести к пониманию о необходимости соблюдать осторожность в обращении с ними. |
| Дополнительная деятельность | |
| Чтение | С.Маршак «Пожар», Г. Новицкая «Дворняжка».  Загадки |
| Дидактические игры | «Источники опасности», «Игра-дело серьезное» |
| Творческие игры | «Семья», «Больница» |
| Продуктивная деятельность | Лепка «Грибы» |
| Развлечение | «Медведи в гостях у детей» |
| Работа с родителями | Консультация «Безопасность дошкольника»  Выпуск валеологической газеты  «Игры на кухне» |

Март

|  |  |
| --- | --- |
| Вид деятельности | Содержание |
| Учебная деятельность | |
| Занятие | «Витамины и здоровый организм»  Цель: Дать представление о пользе витаминов и их значении для здоровья человека. Развивать желание заботиться о своем здоровье. |
| Дополнительная деятельность | |
| Чтение | Ю. Тувим «Овощи», Г.Зайцев «Крепкие – крепкие зубы» |
| Опытно-исследовательская деятельность | Посадка лука |
| Дидактические игры | «Угадай на вкус», «Чудесный мешочек», |
| Творческие игры | «Магазин» |
| Продуктивная деятельность | Рисование «В нашем саду растут витамины» |
| Развлечение | «Таблетки растут на ветке, таблетки растут на грядке» |
| Работа с родителями | Обмен опытом по проблеме закаливания детей. |

Апрель

|  |  |
| --- | --- |
| Вид деятельности | Содержание |
| Учебная деятельность | |
| Занятие | «Поможем Незнайке сберечь здоровье»  Цель: Формировать у детей первоначальные навыки охраны жизни и здоровья. На основе ситуационных моментов учить делать выводы о безопасности жизнедеятельности. Воспитывать чувство взаимовыручки, стремление оказывать помощь друг другу. |
| Дополнительная деятельность | |
| Чтение | К. Чуковский «Доктор Айболит» |
| Экскурсия | В медицинский кабинет |
| Дидактические игры | «Кому что нужно?» |
| Творческие игры | «Больница», «Скорая помощь» |
| Продуктивная деятельность | Конструирование из бумаги «Скорая помощь» |
| Развлечение | Кукольный спектакль «Доктор Айболит» |
| Работа с родителями | Выпуск валеологической газеты  «Закаливающее дыхание» |

Май

|  |  |
| --- | --- |
| Вид деятельности | Содержание |
| Учебная деятельность | |
| Занятие | «Будем спортом заниматься»  Цель: Способствовать формированию основ здорового образа жизни, потребности заниматься физической культурой и спортом. |
| Дополнительная деятельность | |
| Чтение | Загадки о спортивном инвентаре. |
| Экскурсия | На стадион |
| Творческие игры | Физкультурное занятие в детском саду |
| Подвижные игры | Знакомые игры по желанию детей |
| Продуктивная деятельность | Рисование «Мы делаем зарядку» |
| Развлечение | «Необитаемый остров» |
| Работа с родителями | Консультация «Таланты детей находятся на кончиках пальцев» |

**Старшая группа.**

Задачи:

1. Продолжать формировать представление о здоровье и здоровом образе жизни, окружающей среде и ее влиянии на здоровье человека.
2. Закреплять навыки личной гигиены и закаливания организма, сохранения правильной осанки, режиме активности и отдыха, предупреждения вредных привычек.
3. Бережно относиться к своему организму, осознавать назначение отдельных органов, условия их нормального функционирования.

Тема «Личная гигиена».

Сентябрь

|  |  |
| --- | --- |
| Вид деятельности | Содержание |
| Учебная деятельность | |
| Занятие | «Дружи с водой»  Цель: Закрепить знания о необходимости соблюдения правил гигиены. Рассмотреть ситуации ведущие к заболеваниям и меры их предотвращения. |
| Дополнительная деятельность | |
| Чтение | Бианки, «Купание медвежат», Д. Хармс «Иван Иваныч Самовар», пословицы, загадки |
| Опытно – исследовательская деятельность | Наблюдение за умывающейся кошкой |
| Творческие игры | «Купание куклы», «Семья» (поездка на море) |
| Подвижные игры | «Караси и щуки», «Удочка» |
| Продуктивная деятельность | Рисование «Портрет грязнули» |
| Развлечение | «Осенние гуляния» |
| Работа с родителями | Консультация «Создание условий в семье для удовлетворения потребности ребенка в движении» |

Октябрь

|  |  |
| --- | --- |
| Вид деятельности | Содержание |
| Учебная деятельность | |
| Занятие | «Чтобы глаза видели»  Цель: Познакомить со строением глаза человека. Подвести к пониманию что полезно, а что вредно для глаз. Познакомить с упражнениями для глаз. |
| Дополнительная деятельность | |
| Чтение | Пословицы, загадки |
| Опытно – исследовательская деятельность | Наблюдение сужения и расширения зрачка при изменении освещения |
| Дидактические игры | «Полезно – вредно» |
| Подвижные игры | «Городки», «Утки – охотники» |
| Продуктивная деятельность | Рисование «Мой портрет» |
| Развлечение | «Дружно, весело играя, мы здоровья прибавляем» |
| Работа с родителями | Выпуск валеологической газеты  «Семь заблуждений о болезни» |

Ноябрь

|  |  |
| --- | --- |
| Вид деятельности | Содержание |
| Учебная деятельность | |
| Занятие | «Чтобы уши слышали»  Цель: Познакомить детей со строением уха человека, уточнить правила ухода за ушами. Способствовать становлению самоконтроля и самооценки. |
| Дополнительная деятельность | |
| Чтение | Рассказы о животных Бианки, Чарушина. |
| Опытно – исследовательская деятельность | Определение порога слуховой чувствительности – с закрытыми глазами медленно приближать часы к уху до момента, когда будет слышно едва заметное тиканье. |
| Дидактические игры | «Телефон», «Угадай, кто позвал» |
| Подвижные игры | «Воробьи и вороны» |
| Продуктивная деятельность | Лепка «Животное, которое мне нравится» |
| Развлечение | «Путешествие в страну Здоровья» |
| Работа с родителями | Оформление папки – раскладушки «Шустрики и мямлики» |

Декабрь

|  |  |
| --- | --- |
| Вид деятельности | Содержание |
| Учебная деятельность | |
| Занятие | «Зачем человеку кожа?»  Цель: Подвести к пониманию для чего человеку нужна кожа. Уточнить культурно – гигиенические требования, которые необходимо выполнять для того, чтобы жизнь была здоровой и долгой. Учить предвидеть последствия лени и нечистоплотности. |
| Дополнительная деятельность | |
| Чтение | Маяковский «Что такое хорошо и что такое плохо»  Чуковский «Мойдодыр», «Федорино горе» |
| Опытно – исследовательская деятельность | Что чувствует наша кожа (тепло, холод, боль) |
| Дидактические игры | «Как помочь больной коже», «Угадай – ка» |
| Подвижные игры | Знакомые игры по желанию детей |
| Продуктивная деятельность | Рисование по сказке «Мойдодыр» |
| Развлечение | «Первобытные люди» |
| Работа с родителями | Выпуск валеологической газеты  «Как предотвратить плоскостопие у детей» |

Январь

|  |  |
| --- | --- |
| Вид деятельности | Содержание |
| Учебная деятельность | |
| Занятие | «Рабочие инструменты» человека  Цель: Подвести к пониманию, что руки и ноги – важные части тела. Познакомить с упражнениями развивающие мышцы рук и ног, правилами ухода за ними. |
| Дополнительная деятельность | |
| Чтение | Пословицы, загадки, стихи Маршака |
| Опытно – исследовательская деятельность | Надеть обувь без помощи рук, пройти не сгибая колени. |
| Дидактические игры | «Чудесный мешочек» |
| Подвижные игры | Эстафеты со спортивным инвентарем |
| Продуктивная деятельность | Лепка «Я делаю зарядку» |
| Развлечение | «Спортландия» |
| Работа с родителями | Памятка родителям «Семь великих и обязательных «НЕ» |

Февраль

|  |  |
| --- | --- |
| Вид деятельности | Содержание |
| Учебная деятельность | |
| Занятие | «Держи осанку»  Цель: Познакомить детей со строением позвоночника, его роли для жизни и здоровья человека. Познакомить с правилами, помогающими сохранить осанку, упражнениями, формирующими правильную осанку. |
| Дополнительная деятельность | |
| Чтение | «Просыпаюсь рано-рано…» |
| Опытно – исследовательская деятельность | Ходьба, положив на голову небольшую книгу |
| Дидактические игры | «Так или не так?» |
| Подвижные игры | «Аисты», «Ровным кругом» |
| Продуктивная деятельность | Рисование «Что я делаю, чтобы быть здоровым» |
| Развлечение | «Зимние катания» |
| Работа с родителями | Консультация «Правила для поддержания правильной осанки» |

Март

|  |  |
| --- | --- |
| Вид деятельности | Содержание |
| Учебная деятельность | |
| Занятие | «Приятного аппетита»  Цель: Познакомить детей со строением пищеварительной системы. Воспитывать осознанное отношение к потреблению пищи. Закрепить представления о здоровой пище. |
| Дополнительная деятельность | |
| Чтение | С. Михалков «Про девочку, которая плохо кушала»  загадки |
| Опытно – исследовательская деятельность | Определение наличия жира в продуктах положив небольшие кусочки разных продуктов на бумагу. |
| Дидактические игры | «Прежде, чем за стол мне сесть, я подумаю, что съесть» |
| Подвижные игры | «Медведь, что ешь?», «У медведя во бору» |
| Продуктивная деятельность | Рисование «Продукты, полезные для здоровья» |
| Развлечение | «Корабль «Мечта» |
| Работа с родителями | Выпуск валеологической газеты  «Всем нужна полезная еда» |

Апрель

|  |  |
| --- | --- |
| Вид деятельности | Содержание |
| Учебная деятельность | |
| Занятие | «Крепкие – крепкие зубы»  Цель: Выяснить, что дети знают о зубах, их значении в жизни человека. Познакомить со строением зуба, с правилами ухода за зубами. |
| Дополнительная деятельность | |
| Чтение | С. Михалков «Как у нашей Любы»  Загадки  «Как поел, почисти зубки…» |
| Опытно – исследовательская деятельность | Определение наличия зубного налета путем нанесения на зубы раствора йода. |
| Дидактические игры | «Что полезно для зубов» |
| Подвижные игры | Любимые игры по желанию детей |
| Продуктивная деятельность | Рисование «Зуб – замок» |
| Развлечение | «Необыкновенное путешествие по городам здоровья» |
| Работа с родителями | Оформление папки-раскладушки «Как сохранить здоровые зубы без лекарств" |

Май

|  |  |
| --- | --- |
| Вид деятельности | Содержание |
| Учебная деятельность | |
| Занятие | «Сон – лучшее лекарство»  Цель: Познакомить детей с влиянием правильного распорядка дня на здоровье. На примере животных выяснить, кто как спит.вывести правила поведения перед сном, формировать привычку к определенному режиму. |
| Дополнительная деятельность | |
| Чтение | С. Михалков «Не спать»  И.Токмакова «Где спит рыбка?»  Загадки, пословицы и поговорки |
| Опытно – исследовательская деятельность | Наблюдение за сном домашних животных |
| Дидактические игры | «Хорошо – плохо» |
| Подвижные игры | «Совушка» |
| Продуктивная деятельность | Аппликация «Спят усталые ирушки» |
| Развлечение | «Что мы знаем о природе?» |
| Работа с родителями | Выпуск валеологической газеты  «Что делать, если рядом нет врача, а у ребенка…» |

**Подготовительная к школе группа**

Задачи:

1. Уточнить представление о здоровье и здоровом образе жизни, о влиянии окружающей среды на здоровье человека.
2. Закрепить умения по вопросам личной гигиены и закаливания организма, сохранения правильной осанки, необходимости движения, гигиены питания, предупреждения вредных привычек.
3. Сформировать потребность в самопознании, самовоспитании и укрепления своего здоровья.

Тема: «Окружающий мир и здоровье»

Сентябрь

|  |  |
| --- | --- |
| Вид деятельности | Содержание |
| Учебная деятельность | |
| Занятие | «Что значит быть здоровым?»  Цель: Уточнить представление детей о здоровье и здоровом образе жизни, об окружающей среде и ее влиянии на здоровье человека. |
| Дополнительная деятельность | |
| Чтение | В. Левин «Зарядка»  Л. Рыжова «Деловой человек»  Е.Багрян «Маленький спортсмен»  В. Маяковский «Что такое хорошо и что такое плохо?»  Загадки, пословицы и поговорки |
| Дидактические игры | «Правильно – неправильно» |
| Подвижные игры | Любимые игры по желанию детей |
| Продуктивная деятельность | Рисование «Я умею быть здоровым» |
| Развлечение | «Праздник здоровья» |
| Работа с родителями | Консультация «Формирование потребности в здоровом образе жизни» |

Октябрь

|  |  |
| --- | --- |
| Вид деятельности | Содержание |
| Учебная деятельность | |
| Занятие | «Откуда берутся болезни?»  Цель: Дать представление о возбудителях болезней, в доступной форме познакомить с вредными и полезными микробами. Познакомить с правилами поведения во время болезни, способами облегчения состояния. Дать представление о том, что лекарства – помощники в болезнях, но обращаться с ними нужно осторожно. |
| Дополнительная деятельность | |
| Чтение | А. Милн «Воспаление хитрости»  С. Михалков «Чудесные таблетки», «Прививка»  Пословицы, загадки |
| Дидактические игры | «Если я сделаю так», «Скорая помощь», «Наши помощники – растения» |
| Подвижные игры | Любимые игры детей |
| Продуктивная деятельность | Аппликация «Строим детскую больницу» |
| Развлечение | «Айболит в гостях у детей» |
| Работа с родителями | Выпуск валеологической газеты  «Лечим без лекарств» |

Тема: «Личная гигиена, привычки и здоровье»

Ноябрь

|  |  |
| --- | --- |
| Вид деятельности | Содержание |
| Учебная деятельность | |
| Занятие | «Нужен ли нам режим дня?»  Цель: Познакомить детей с режимом дня, убедить их в необходимости выполнять его. Учить планировать свое личное время, опираясь на свой режим дня. Закрепить у детей знание личной гигиены. |
| Дополнительная деятельность | |
| Чтение | «С добрым утром!»  С. Михалков «Про мимозу»  Г. Остер «Вредные советы» |
| Дидактические игры | «Мой день», «К нам пришел Незнайка» |
| Подвижные игры | «Веселый мячик», «Ровным кругом» |
| Продуктивная деятельность | Рисование «Как мы любим отдыхать» |
| Развлечение | «Праздник зарядки» |
| Работа с родителями | Консультация «Нужен ли ребенку режим дня?» |

Декабрь

|  |  |
| --- | --- |
| Вид деятельности | Содержание |
| Учебная деятельность | |
| Занятие | «Вредные и полезные привычки»  Цель: Формировать навыки ЗОЖ. Выработать осознанное неприятие вредных привычек, способствовать становлению начальных форм самооценки и самоанализа. |
| Дополнительная деятельность | |
| Чтение | Г. Остер «Вредные советы»  В. Коркин «Про неряху»  Ю. Тувим «Письмо ко всем детям по одному важному делу»  И. Демьянов «Наташа и воротничок» |
| Дидактические игры | «Если я сделаю так», «Определения»  «Десять правил» |
| Подвижные игры | Игры по желанию детей |
| Продуктивная деятельность | Рисование по книге Г. Остера «Вредные советы» |
| Развлечение | «В здоровом духе – здоровый дух» |
| Работа с родителями | Выпуск валеологической газеты  «Посеешь привычку – пожнешь характер» |

Тема: «Питание и здоровье»

Январь

|  |  |
| --- | --- |
| Вид деятельности | Содержание |
| Учебная деятельность | |
| Занятие | «Приятного аппетита»  Цель: Закрепить знания детей о правилах принятия пищи. Помочь понять, что здоровье зависит от правильного питания: еда должна быть не только вкусной, но и полезной. Объяснить, как витамины влияют на организм, их значение для здоровья человека. |
| Дополнительная деятельность | |
| Опытно – исследовательская деятельность | Опыты с молоком: оставить на сутки в теплом месте – получится простокваша, если ее поставить в духовку – можно получить творог. |
| Чтение | В.Голяховский «Что такое аппетит?»  С. Михалков «Чудесные таблетки»  «Как вести себя за столом?» «Витамины» |
| Дидактические игры | «Подбери пару», «Полезная и вредная еда», «Пищевое лото» |
| Подвижные игры | «Лови, бросай, полезные продукты называй»  «Репка», «Медведь, что ешь?» |
| Продуктивная деятельность | Аппликация «Полезные продукты» |
| Развлечение | «Здоровым будь» |
| Работа с родителями | Выпуск валеологической газеты  «Диета для умниц» |

Тема: «Движение, закаливание и здоровье»

Февраль

|  |  |
| --- | --- |
| Вид деятельности | Содержание |
| Учебная деятельность | |
| Занятие | «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!»  Цель: Дать представление о закаленном человеке, уточнить культурно-гигиеничские требования, которые необходимо выполнять, чтобы жизнь была здоровой и долгой. Познакомить с правилами безопасного пребывания в воде и на солнце. |
| Дополнительная деятельность | |
| Чтение | Э. Мошковская «Доктор, доктор, как нам быть?  С. Островский «Ты с красным солнцем дружишь…»  Загадки, пословицы |
| Дидактические игры | «Да или нет?», «Что сначала, что потом?» |
| Подвижные игры | «Четыре стихии», «Ветерок и зайцы» |
| Продуктивная деятельность | Рисование «Придумай рисунок значка «В здоровом теле – здоровый дух» |
| Развлечение | «Веселые старты» |
| Работа с родителями | Оформление папки-раскладушки «Растить детей закаленными» |

Март

|  |  |
| --- | --- |
| Вид деятельности | Содержание |
| Учебная деятельность | |
| Занятие | «Спорт в жизни людей»  Цель: Способствовать становлению ценностей здорового образа жизни. Помочь понять, почему занятия спортом полезны для здоровья. Развивать интерес к спорту. |
| Дополнительная деятельность | |
| Чтение | Е. Багрян «Маленький спортсмен»  Стихи о спорте, загадки |
| Дидактические игры | «Назови вид спорта», «Лови, бросай, упасть не давай» |
| Подвижные игры | «Где мы были, мы не скажем, а что делали – покажем»  Элементы спортивных игр – баскетбол, хоккей |
| Продуктивная деятельность | Рисование «Каким видом спорта я хотел бы заниматься» |
| Развлечение | Эстафета «Сильные, быстрые, ловкие» |
| Работа с родителями | Выпуск валеологической газеты  «Навыки здоровья» («Гимнастику делаем вместе») |

Тема: «Эмоции и здоровье»

Апрель

|  |  |
| --- | --- |
| Вид деятельности | Содержание |
| Учебная деятельность | |
| Занятие | «Что такое – настроение?»  Цель: Учить понимать себя через познание своих чувств. Способствовать развитию умения угадывать чувства и настроения человека. Учить управлять своими чувствами и эмоциями. Воспитывать чувство сострадания, милосердия. |
| Дополнительная деятельность | |
| Чтение | Е.Карганова «Наоборот»  «Мы поссорились с подругой»  «Научись владеть собой»  М.Карем «Здравствуй, солнце» |
| Опытно – исследовательская деятельность | Сделать такое же выражение лица, какое нарисовано на картинке. |
| Дидактические игры | «Веселый человек» |
| Подвижные игры | Любимые игры по желанию детей |
| Продуктивная деятельность | Рисование «Чем ты больше всего любишь заниматься» |
| Развлечение | «Спортивные задоринки» |
| Работа с родителями | Выпуск валеологической газеты  «Как научить ребенка управлять своим поведением» |

Май

|  |  |
| --- | --- |
| Вид деятельности | Содержание |
| Учебная деятельность | |
| Занятие | «Как настроение?  Цель: Подвести к пониманию, что хорошее настроение, положительные эмоции благотворно влияют на здоровье человека. |
| Дополнительная деятельность | |
| Чтение | С. Маршак «Добрые слова», « Пожелание друзьям»  «Про мальчика Петю и Злодейку обиду», «Про девочку Люду и капризное «Не буду»  Загадки |
| Дидактические игры | «Продолжи предложение», «Закончи рассказ», «Азбука волшебных слов» |
| Подвижные игры | Хороводные игры по желанию детей |
| Продуктивная деятельность | Рисование «Нарисуй приветливого и неприветливого человека» |
| Развлечение | «Праздник нового мяча» |
| Работа с родителями | Консультация «Летнее закаливание ребенка» |