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 – ноябрьДекабрь – февральМарт - 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 – октябрьНоябрь – декабрьЯнварь Февраль – мартАпрель – 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 компетентностиребенка 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 поведения2 Разумного поведения в непредвиденных ситуациях3 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 ситуацииАвтономность, 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 жизни2 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 баллов3-я ступенька – 3 баллов2-я ступенька – 2 баллов1-я ступенька – 1 баллов Результат суммируется:14-15 баллов - завышенная самооценка9-13 баллов - адекватная самооценка8-3 – 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» человекаЦель: 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» |