

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение города Нижневартовска детский сад №90 «Айболит»

Программа

*по формированию у дошкольников старшего возраста
основ здорового образа жизни*

"Друзья Айболита"



г.Нижневартовск

СОДЕРЖАНИЕ

1	Паспорт Программы	3
2.	Пояснительная записка	5
2.1	Актуальность	5
2.2.	Инновационность (новизна)	6
2.3.	Цель и задачи	7
2.4.	Ожидаемые результаты	7
3.	Содержательный раздел:	8
3.1.	Теоретическое обоснование и концептуальные основы	8
3.2.	Механизм реализации Программы	9
3.3.	Вариативность форм и методов реализации Программы	11
3.4.	Использование обучающего модуля «Помощник Айболита»	11
3.5.	Взаимодействие с родителями	12
4.	Обеспеченность Программы комплексом необходимых условий	13
5	Мониторинг сформированности здорового образа жизни у детей дошкольного возраста	13
6.	Имеющиеся результаты по внедрению Программы	14
7.	Список используемых источников	14
	Приложение	15

1.Паспорт Программы

Наименование программы	ПРОГРАММА по формированию у дошкольников старшего возраста основ здорового образа жизни "Друзья Айболита"
Направленность программы	Образовательная
Автор программы	Сазонова Наталья Александровна, воспитатель высшей квалификационной категории; Щербакова Ольга Анатольевна, старший воспитатель высшей квалификационной категории.
Цель программы	Формирование у дошкольников старшего возраста основ здорового образа жизни на основе использования образовательного модуля «Помощник Айболита»
Задачи программы	<ol style="list-style-type: none">1. Закреплять представления детей о целостности человеческого организма, взаимосвязи образа жизни и здоровья человека.2. Научить определять ситуации, в которых может возникнуть угроза жизни и здоровью, оказывать первую доврачебную помощь, узнавать признакистораживающего поведения со стороны окружающих и избегать опасности.3. Формировать представление детей об основных принципах здорового питания, полезных продуктах. Формировать представление детей о правилах столового этикета.4. Формировать навыки разумного поведения, умения адекватно вести себя в разных ситуациях.5. Формировать потребность в укреплении и сохранении физического и психического здоровья, в ведении здорового образа жизни и умении заботиться о своем здоровье.6. Воспитывать гуманную, социально активную личность, способную понимать и любить окружающий мир, природу и бережно к ним относиться.7. Повысить компетентность педагогов в вопросах использования аппаратно- программных комплексов, содействующих формированию здорового образа жизни в работе с детьми.
Целевая аудитория	Дети дошкольного возраста от 5–7 лет

Срок реализации	2 года (2020-2021, 2021-2022 учебные годы)
Ожидаемые результаты	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повышение уровня представлений дошкольников о ценности здорового образа жизни, овладении его элементарными нормами и правилами. 2. Повышение количества детей, самостоятельно использующих имеющиеся представления о ценности здорового образа жизни в повседневной жизни. 3. У детей сформирована система представлений о себе, своем теле и организме; 4. Сформирована система представлений у дошкольников об элементарных приемах оказания первой доврачебной помощи и правилах безопасного поведения в окружающей среде. 5. Сформировано ценностное отношения детей к здоровью и здоровому образу жизни. 6. Повышение компетентности педагогов в вопросах использования аппаратно- программных комплексов, содействующих формированию здорового образа жизни в работе с детьми.

2. Пояснительная записка

2.1. Актуальность программы.

В современном мире здоровье является важнейшей составляющей всей жизни человека, как взрослого, так и ребенка. Сегодня развитие России сопряжено с модернизацией в сфере образования, которая в главную очередь касается проблемы развития подрастающего поколения, интегрированного в современное общество. Одной из проблем повышения уровня здоровья подрастающего поколения является формирование культуры здоровья, осознания высокой ценности здоровья и потребности следовать принципам здорового образа жизни. Данной проблемой занимаются ученые из различных областей знаний: медицины и физиологии, психологии, экологии и педагогики. Интерес ученых к поставленной проблеме не случаен. Направленность личности на здоровый образ жизни – процесс довольно сложный и противоречивый, на него влияют особенности развития государства и общественное мнение, экологическая обстановка, технология воспитательно-образовательного процесса, личность педагогов, а также состояние и ориентация семейного воспитания.

Решение данной проблемы находит свое отражение в приоритетном проекте "Формирование здорового образа жизни", утвержденном президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 26 июля 2017 г. №8). Его целью является увеличение доли граждан, приверженных здоровому образу жизни, путем формирования у них ответственного отношения к своему здоровью.

Кроме того, Согласно современным представлениям целью образования является всестороннее развитие ребенка с учетом его возрастных возможностей и индивидуальных особенностей при сохранении и укреплении здоровья. В приказе Министерства образования науки России «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» от 17.10.2013 N 1155 – одной из пяти образовательных областей является образовательная область «Физическое развитие», содержание которой направлено на достижение целей здоровья детей и формирования основы культуры здоровья через решение следующих задач:

- сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- воспитание культурно-гигиенических навыков;
- формирование представлений о здоровом образе жизни.

Дошкольный период считается более благоприятным с целью формирования здорового образа жизни (ЗОЖ). Детство – уникальный период жизни человека, в процессе которого формируется здоровье. Важно научить ребенка понимать, сколько ценно здоровье для

человека и как важно стремиться к здоровому образу жизни. ЗОЖ – это не просто совокупность освоенных познаний, а стиль существования, адекватное поведение в разных ситуациях. Подход ребенка к собственному здоровью считается фундаментом, в коем возможно станет построить здание необходимости в здоровом образе жизни.

В МАДОУ г. Нижневартовска ДС №90 «Айболит» созданы все необходимые условия для реализации образовательной программы дошкольного образования в соответствии с требованиями III раздела ФГОС ДО «Требования к условиям реализации образовательной программы дошкольного образования»:

- ✓ правовое обеспечение;
- ✓ кадровое обеспечение;
- ✓ финансовое обеспечение;
- ✓ материально-техническое обеспечение;
- ✓ развивающая предметно-пространственная среда;
- ✓ психолого-педагогические условия.

Вместе с тем, выявлен ряд противоречий, послуживших основанием для разработки данной Программы. Среди них противоречия:

- между широким спектром применяемых методик здоровьесбережения и низким уровнем мотивации и саморегуляции формирования собственного здоровья и здорового образа жизни участников образовательного процесса;
- между имеющимися теоретическими знаниями и недостаточной практической компетенцией педагогов в области здоровьесбережения дошкольников и формирования осознанного отношения к своему здоровью.

Таким образом, анализ существующей системы организации и содержания образовательной деятельности ДОУ позволяет сделать вывод о необходимости модернизации содержания образования дошкольников с позиции здоровьесбережения, выбору эффективных средств и методов по формированию здоровьесориентированного образа жизни у дошкольников.

Для устранения существующих противоречий, сдерживающих развитие данного направления, организации системной работы по формированию здоровьесориентированного образа жизни у дошкольников разработана программа: «Друзья Айболита!».

2.2. Новизна программы

Новизна программы заключается в модульном содержании материала по формированию основ здорового образа жизни у дошкольников на основе использования

многофункционального обучающего модуля «Помощник Айболита» с предустановленным программным обеспечением.

2.3. Цель и задачи

Цель программы: формирование у дошкольников старшего возраста основ здорового образа жизни.

Задачи программы:

1. Закреплять представления детей о целостности человеческого организма, взаимосвязи образа жизни и здоровья человека.
2. Научить определять ситуации, в которых может возникнуть угроза жизни и здоровью, оказывать первую доврачебную помощь, узнавать признакистораживающего поведения со стороны окружающих и избегать опасности.
3. Формировать представление детей об основных принципах здорового питания, полезных продуктах. Формировать представление детей о правилах столового этикета.
4. Формировать навыки разумного поведения, умения адекватно вести себя в разных ситуациях.
5. Формировать потребность в укреплении и сохранении физического и психического здоровья, в ведении здорового образа жизни и умении заботиться о своем здоровье.
6. Воспитывать гуманную, социально активную личность, способную понимать и любить окружающий мир, природу и бережно к ним относиться.
7. Повысить компетентность педагогов в вопросах использования аппаратно- программных комплексов, содействующих формированию здорового образа жизни в работе с детьми.

2.4. Ожидаемые результаты:

- Повышение уровня представлений дошкольников о ценности здорового образа жизни, овладении его элементарными нормами и правилами.
- Повышение количества детей, самостоятельно использующих имеющиеся представления о ценности здорового образа жизни в повседневной жизни.
- У детей сформирована система представлений о себе, своем теле и организме.
- Сформирована система представлений у дошкольников об элементарных приемах оказания первой доврачебной помощи и правилах безопасного поведения в окружающей среде.
- Сформировано ценностное отношения детей к здоровью и здоровому образу жизни.
- Повышение компетентности педагогов в вопросах использования аппаратно- программных комплексов, содействующих формированию здорового образа жизни в работе

с детьми.

3. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Теоретическое обоснование и концептуальные основы программы

В Программе использованы идеи Ю.Ф. Змановского, И. И. Капалыгиной, И. В. Кривошеиной о воспитании здорового ребенка, теоретические основы психического развития и возрастно-психологический подход Л.С. Выготского.

По мнению Ю. Ф. Змановского, здоровье по отношению к растущему организму следует рассматривать как «соответствие основных физиологических функций организма данному возрастному периоду или соответствие паспортного возраста биологическому». Е.А.Терпугова определяет здоровье как «механизм адаптации жизненного потенциала, расширение зон применения жизненных сил» И. В. Кривошеиной здоровье трактуется как «полное физическое, психическое и социальное благополучие ребенка».

И. И Капалыгина отмечает, что «мало научить ребенка чистить зубы утром и вечером, делать зарядку и есть здоровую пищу. Надо, чтобы уже с раннего детства он учился любви к себе, к людям, к жизни. Потому только человек, живущий в гармонии с собой и с миром, будет действительно здоров».

При разработке Программы основными принципами ее реализации явились следующие:

– Принцип научности и достоверности – содержание сведений, предлагаемых дошкольникам, должно быть основано на научных фактах, личном опыте и чувственных ощущениях детей.

– Принцип доступности – предъявляемая информация адаптирована к восприятию дошкольников.

– Принцип наглядности и занимательности – образовательный материал должен вызывать у детей интерес и эмоциональный отклик.

– Принцип природосообразности – формы и методы формирования представлений о здоровом образе жизни у дошкольников определены на основе целостного психолого-педагогического знания о ребенке, особенностях развития его познавательной деятельности.

– Принцип индивидуально-дифференцированного подхода – педагогический процесс ориентирован на индивидуальные и типологические особенности личностного и познавательного развития каждого ребенка и группы в целом.

– Принцип комплексного и интегративного подхода – формирование представлений о здоровом образе жизни осуществляется через различные виды деятельности детей в системе воспитательного и образовательного процессов, предполагается использование различных видов и форм работы с детьми, педагогами и родителями, завершенность каждого вида

работы и мониторинг результатов.

– Принцип активности и сознательности – формирование субъективной активности ребенка в плане осознания воздействия различных факторов на здоровье и необходимости поведения, направленного на укрепление здоровья.

3.2. Механизм реализации программы.

Реализация программы рассчитана на 2 года. Занятия проводятся 1 раз в неделю. Длительность 30 минут. Содержание Программы имеет модульную структуру.

Цикл занятий состоит из 8 модулей. После изучения каждого модуля проводится обобщающее занятие. Учебный план представлен в Приложении 1.

Содержание модулей программы:

Модуль	Тема	Содержание
1 модуль	«Как устроен человек»	Дети знакомятся с начальными представлениями о строении человеческого тела, особенностях организма, телосложения. Формирование способности управлять своим поведением и планировать свои действия на основе первичных ценностных представлений, соблюдение элементарных общепринятых норм и правил поведения.
2 модуль	«Секреты здоровья»	Дети знакомятся с понятием «здоровье», правилами сохранения здоровья, положительном отношении утренней гимнастики, режимом дня и его значением, закаливание и гигиена (полезные и опасные бактерии), «здоровый» сон.
3 модуль	«Здоровье и природа»	Дети знакомятся с источниками загрязнения окружающей среды, факторами, влияющие на здоровье человека, и укрепляющие его, результат взаимодействия человека и окружающей среды, с правилами поведения на природе во время грозы, во время пожара, правилах поведения при встрече с разными насекомыми. Учатся различать съедобные и ядовитые грибы. Закрепляют знания о поведении на водоёме. Приобщаются к способам безопасного поведения в некоторых стандартных опасных ситуациях.

4 модуль	«Я, ты, он, она – вместе дружная семья»	У детей формируются способности управлять своим поведением и планировать свои действия на основе первичных ценностных представлений, соблюдение элементарных общепринятых норм и правил поведения. Учатся различать эмоциональные состояния по мимике, жестам, поведению. Знакомятся со способами улучшения своего настроения и окружающих, толерантное отношение друг к другу.
5 модуль	«Один дома»	У детей закрепляется представление об опасных для жизни и здоровья предметах, с которыми они встречаются в быту, об их необходимости для человека, о правилах пользования ими. закрепить знания об опасностях, которые ждут их на улице, правила дорожного движения; закрепить знания сигналов светофора, их значение, а так же обозначение дорожных знаков. Дети учатся говорить «нет», если старший приятель попытается вовлечь его в опасную ситуацию
6 модуль	«Правильное питание»	Знакомство детей с продуктами здорового и нездорового питания, пропаганда здоровых продуктов. Формирование у детей осознанного подхода к своему питанию. Воспитание культуры поведения за столом. Продолжать знакомить детей с профессиями. Рассказать о работе повара. Закрепление полученные знания о здоровом питании через знакомство с пословицами, поговорками приучение детей к правильному пищевому поведению, своеобразному уважению к еде, рациональному подходу к выбору продуктов.
7 модуль	«Советы Айболита»	Знакомство детей с аптечкой. Формирование навыков оказания первой элементарной помощи в необходимых случаях: травмы; ранения, ожоги; обморожения; при укусе клеща, при укусе ос, пчел. при укусе собак, кошек Знакомство детей о естественных факторах природы и

		правилах закаливания. Знакомство детей с назначением бытовой химии. Правилами пользования.
8 модуль	«Друзья Айболита»	Формирование у детей сознательной установки на здоровый образ жизни. Закрепление знания детей о влиянии на здоровье двигательной активности, закаливания, питания, свежего воздуха, настроения. Воспитание у детей желания быть здоровыми, внимательно относиться к себе.

Конечная цель программы – выработка осознания необходимости здорового образа жизни.

3.3. Вариативность форм и методов реализации Программы.

Занятия разнообразны по форме: дидактические игры, самостоятельные исследования, викторины, игровые познавательные программы, блиц-турнир эрудитов, викторины, в том числе и экологические, КВН, "Звездный час", задания требующие смекалки и знаний, работа. Расширению и закреплению полученных представлений способствуют; наблюдения, беседы, игры, прогулки, проблемные ситуации, опыты и др. Еще одним способом формирования у старших дошкольников мотивации к овладению представлениями о здоровом образе жизни является использование игровых форм обучения. Такой подход является естественным для детей дошкольного возраста, поскольку является ведущим видом деятельности в этом возрасте.

Методы работы с детьми: элементарная опытническая деятельность (наблюдение за ростом и развитием пыльных растений), беседы, наблюдения за работой помощника воспитателя (о поддержании чистоты в группе), методы решения проблемных задач («В каком городе люди будут здоровыми?»), игры творческого характера («Продолжи сказку»), дидактические игры («Какие продукты помогают сохранить здоровье?», «Чем питаются животные?» и т.п.), подвижные игры, чтение художественной литературы, эколого-оздоровительные прогулки, наблюдения за людьми, занимающимися спортом, изобразительное творчество («Нарисуй понравившееся растение»).

3.4. Использование обучающего модуля «Помощник Айболита»

Образовательная деятельность с применением интерактивных игр становится более привлекательной и захватывающей. Игровые моменты, включенные в образовательную деятельность, активизируют познавательную деятельность ребенка, и усиливают усвоение материала. Известно, что у старших дошкольников лучше развито непроизвольное внимание,

которое становится особенно концентрированным, когда детям интересно. У них повышается скорость приёма и переработки информации, они лучше её запоминают.

Занимательный характер специально подобранных и разработанных дидактических заданий и работа с образовательным модулем «Помощник Айболита» являются залогом успешного развития всех сфер личности ребенка, всех ее свойств и качеств.

Описание образовательного модуля «Помощник Айболита» (Приложение 2).

3.5. Взаимодействие с родителями

С целью повышения педагогической грамотности родителей в вопросах формирования навыков здорового образа жизни у дошкольников определены задачи по взаимодействию с родителями в рамках реализации Программы:

- обучение родителей приемам эффективного взаимодействия с ребенком с целью сохранения его здоровья и создание в семье здорового нравственно-психологического климата;
- оказание конкретной практической помощи семье в создании условий для сохранения и укрепления здоровья ребенка;
- привлечение родителей к осуществлению воспитательно-образовательного процесса, созданию здоровой среды.

План работы с родителями и формы взаимодействия по реализации Программы представлены в Приложении 3.

4. Обеспеченность Программы комплексом необходимых условий.

Необходимые условия организации работ по реализации проекта:

Кадровые условия:

Важным условием реализации проекта является наличие высококвалифицированного специалиста, работающего с детьми и родителями.

Материально-технические условия:

Материально-техническая база позволяет в системе проводить организовывать пропаганду здорового образа жизни, эффективно проводить все мероприятия Программы.

Имеется многофункциональный обучающий модуль «Помощник Айболита» с предустановленным программным обеспечением.

Группа оборудована мультимедийным комплексом: интерактивная доска, проектор, компьютер, принтер.

В достаточном количестве имеются дидактические игры, карты – схемы, раздаточные материалы по теме, книги- энциклопедии «Я - человек», «Природа», «Экология и и др.

Финансовые условия:

Для реализации Программы привлечения финансовых средств не требуется.

Психолого-педагогические условия:

Психолого-педагогическое сопровождение образовательного процесса дошкольников предполагает:

- объединение целенаправленных усилий участников образовательного процесса для создания условий, системное психолого-педагогическое и здоровьесберегающее изучение воспитанников на протяжении всего периода реализации Программы (периода обучения);

Задачи психолого-педагогического сопровождения:

- ✓ Систематически проводить диагностику развития детей;
- ✓ Отслеживать эффективность реализации мероприятий, предусмотренных

Программой ;

- ✓ Участвовать в сопровождении Программы в ходе ее реализации;
- ✓ Осуществлять поиск и апробацию форм эффективного взаимодействия всех участников образовательного процесса;
- ✓ Содействовать решению задач воспитания, оздоровления и социализации детей.

Временные условия:

Для реализации Программы требуется 2 года. В данный срок входит время, реализации Программы, обобщения и систематизации материалов, осуществления рецензирования материалов, выпуска методической продукции и его распространения. Оценка возможных рисков и неудач в реализации Программы. Презентация и трансляция опыта.

Информационные условия:

Ресурсы, необходимые для освещения хода реализации Программы, рекламные буклеты, методические и учебные пособия для работы с воспитанниками, фото - видеоматериалы. Информационными ресурсами для трансляции инновационного опыта будут являться средства массовой информации, официальный сайт МАДОУ города Нижневартовска ДС № 90 "Айболит", интернет – ресурсы.

5. Мониторинг сформированности здорового образа жизни у детей дошкольного возраста

Мониторинг сформированности здорового образа жизни у детей дошкольного возраста проводится 2 раза в год (сентябрь, май) по трем направлениям:

1. **Выявление представлений детей о здоровом образе жизни** (методика В. Г. Кудривцева, диагностический комплекс И. Новиковой);

2. **Выявление умений и привычек здорового образа жизни детей** дошкольного возраста (наблюдения в режимные моменты, предложенные И. Новиковой и Е. А. Терпуговой);

3. **Изучение сформированности ценностного отношения ребенка здоровью** и здоровому образу жизни (игра «“Закончи предложения”»).

Описание диагностического инструментария в Приложении 4.

6. Имеющиеся результаты по внедрению Программы:

Так как непосредственная работа с детьми запланирована на 2020-2021 учебный год (апробация Программы начнется с сентября 2020 года), имеющимися результатами по внедрению Программы можно считать следующие:

– 30% педагогов прошли практическое обучение по использованию образовательного модуля «Помощник Айболита».

- 20% педагогов самостоятельно разрабатывают интерактивные игры по здоровьесбережению и используют их на различных аппаратно-программных комплексах.

7. Список используемых источников

1. Авдеева Н.Н., О.Л.Князева, Р.Б.Стеркина. Безопасность. Учебное пособие по основам безопасности жизнедеятельности детей старшего дошкольного возраста / Авдеева Н.Н., О.Л.Князева, Р.Б.Стеркина // СПб, «ДЕТСТВО -ПРЕСС» 2002,- 144с.

2. Алешина Н.В. Ознакомление дошкольников с окружающим и социальной действительностью

3. Алямовская В.Г. Профилактика психоэмоционального напряжения детей средствами физического воспитания. Н.Новгород, 1999.

4. Алямовская В.Г. Психолого-педагогический мониторинг как метод управления процессом оптимизации оздоровительной деятельности в дошкольных образовательных учреждениях // Здоровье и физическое развитие детей в дошкольных образовательных учреждениях: проблемы и пути оптимизации. М., 2001.

5. Бойко, Е. В. Использование интерактивного оборудования с детьми дошкольного возраста / Е. В. Бойко. — Текст : непосредственный, электронный // Образование и воспитание. — 2017. — № 1.1 (11.1).

6. Венгер Л. Старший дошкольник //Дошкольное воспитание. - 1994. - № 1,9

7. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ: методическое пособие. - М.: ТЦ Сфера, 2007

8. Голицына Н.С. Ознакомление дошкольников с социальной действительностью, М.,2005

9. Деркунская, В. А. Диагностика культуры здоровья дошкольников / В. А. Деркунская. – Санкт-Петербург: Радуга, 2005. – 96 с.
10. Зайцев Г.К. Уроки Айболита СПб, ,1995
11. Зайцев Г.К. Уроки Мойдодыра. СПб.,1997, с.
12. Змановский, Ю. Ф. Воспитаем детей здоровыми / Ю. Ф. Змановский. – М.: Медицина, 1989. – 127 с.
13. А.И. Иванова Естественно – научные наблюдения и эксперименты в детском саду. Человек./Иванова А.И.// - ТЦ Сфера- 2008.- 224с.
14. Капалыгина, И. И. Формирование навыков здорового образа жизни: педагогическая поддержка / И. И. Капалыгина // Проблемы выхавання. – 2006. – № 5. – С.13-18.
15. М.Ю.Картушина Зеленый огонек здоровья старшая группа. Методическое пособие для педагогов ДОУ /М.Ю. Картушина //– Санкт- Петербург «Детство -Пресс»,2004.- 256с
16. М.Ю.Картушина Быть здоровыми хотим.Оздоровительные и познавательные занятия для детей подготовительной группы детского сада / М.Ю.Картушина //– М;ТЦ Сфера,2004.- 384с.
17. Т.Г. Кареева Формирование здорового образа жизни у дошкольников /Т.Г. Кареева// Волгоград, Издательство Учитель 2014г
18. Климова, В. И. Человек и его здоровье / В. И. Климова. – М.: Знание, 1990. – 224 с
19. Козлова С.А., О.А.Князева, С.Е.Шукшина Программа «Я – человек», 1999
20. Кривошеина, И. В. Формирование ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни / И. В. Кривошеина // Начальная школа плюс до и после. – 2009. – № 2. – С.6-8.
21. Кудрявцев, В. Г., Егоров, Г. Б. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст) / В. Г. Кудрявцев, Г. Б. Егоров. – М.: Линка-Пресс, 2000. – 296 с.
22. Кузнецова, М. Н. Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в дошкольных образовательных учреждениях / М. Н.Кузнецова. – М.: АРКТИ, 2002. – 64 с.
24. Медведев, А. С. Методологические основы системы оздоровления детей / А. С. Медведев; НАН Беларуси, Ин-т физиологии. – Минск: Белорусская наука, 2008. – 158 с.
25. 26. Новикова, И. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников / И. Новикова. – М.: Мозаика-синтез, 2010. – 96 с.
27. Овчинникова, Т. С. Организация здоровьесберегающей деятельности в ДОУ / Т. С. Овчинникова. – СПб: КАРО, 2006. – 176 с.
28. Терпугова, Е. А. Валеологическое воспитание детей дошкольного возраста / Е. А. Терпугова. – Ростов н/Д: Феникс, 2007. – 254 с.
29. Фролова, Е. В. Условия формирования здорового образа жизни у дошкольников / Е. В. Фролова, К. И. Шишкина // Начальная школа плюс до и после. – 2010.– № 10. – С.17-21

30. Хромцова Т.Г. Воспитание безопасного поведения в быту детей дошкольного возраста М.,2005
32. Шорыгина Т.А. Беседы о здоровье. Методическое пособие. М., 2005
33. Шорыгина Т.А. Осторожные сказки. Безопасность для малышей. М.,2003.

Учебно-тематический план

№п/п	Тема занятия	
1.	1 модуль «Как устроен человек»	
1.1	<i>«В гостях у Айболита»</i>	Познакомить детей с комплексом «Помощник Айболита», правилами работы с образовательным модулем.
1.2	<i>Как устроено тело человека.</i>	Формирование начальных представлений о строении человеческого тела, особенностях организма, телосложения.
1.3	<i>Глаза – мои помощники.</i>	Познакомить детей со значением органа зрения. Сформировать у детей навыки ухода за глазами. Воспитывать у детей бережное отношение к глазам.
1.4	<i>Чтобы уши слышали.</i>	Познакомить детей со значением органа слуха. Научить ребёнка осознанно заботиться о своём слухе. Воспитывать привычку следить за чистотой своих ушей
1.5	<i>Главная опора тела.</i>	Формирование начальных представлений о строении человеческого тела, особенностях кожи, осанки
1.6	<i>Зачем человеку нос.</i>	Сформировать у детей новые анатомо – физиологические понятия о строении и функциях органов дыхания. развивать аналитические способности. воспитывать желание улучшить экообстановку.
1.7	<i>Внутренняя «кухня» человека.</i>	Познакомить детей с системой органов пищеварения. Развивать аналитические способности. Воспитывать интерес к познавательной деятельности. Воспитывать у детей бережное отношение к глазам.
1.8	<i>Кожа, её строение и значение.</i>	Дать первоначальные представления о кожных покровах человека и животных. Познакомить с основными функциями кожи. Воспитывать осознанное желание у детей по уходу за кожей своего тела.

1.9	<i>Осанка – зеркало здоровья.</i>	Учить следить за своим здоровьем, побуждать к выполнению физических упражнений, радоваться достигнутому результату.
1.10	<i>«Твой вечный двигатель»</i>	Дать детям элементарные знания о сердце как о важном органе нашего организма; довести детей к мысли, что сердце нужно развивать и укреплять физическими упражнениями; научить детей находить пульс.
1.11	<i>Зубы крепкие нужны, зубы крепкие важны</i>	Дать некоторые представления о видах и значении зубов. Закрепить знания детей о способах укрепления зубов. Воспитывать осознанное желание заботиться о здоровье своих зубов
Обобщающее занятие «Загадки нашего тела»		
2	2 модуль Секреты здоровья.	
2.1	<i>В гостях у доктора Айболита</i>	Закрепить знания детей о понятии «здоровье». Уточнить правила сохранения здоровья. Воспитывать интерес к собственному организму, самочувствию, связанному с состоянием здоровья. Познакомить детей с основными ценностями здорового образа жизни. Способствовать здоровому образу жизни.
2.2	<i>Мальчики и девочки»</i>	Формировать представления о внешнем виде и социальной роли мальчиков и девочек
2.3	<i>«Уроки Айболита»</i>	Формировать представления о режиме дня и его значении для здоровья. Рассмотреть режим дня детей данного возраста.
2.4	<i>Чтобы здоровье было в порядке – делаем дружно с утра мы зарядку</i>	Приобщать детей к регулярным занятиям физической культурой. Формировать привычку здорового образа жизни у детей. Воспитание положительного отношения к утренней гимнастике. Формировать привычку здорового образа жизни.
2.5	<i>Чистота – залог</i>	Формировать привычку осознанно заботиться о

	<i>здоровья</i>	чистоте своего тела. Закрепить сформированность культурно – гигиенических навыков у детей. Воспитывать желание аккуратно относиться к своей одежде.
2.6	<i>"Чего боятся микробы"</i>	Формировать представление о здоровье (болезни) и факторах его формирующих; Дать элементарные представления о микробах. Дать понятие вредные и полезные микробы, познакомить с простыми способами борьбы с бактериями.
2.7	<i>«Что помогает мне быть здоровым»</i>	Раскрыть значение оздоровительных мероприятий и «помощников» здоровья.
2.5	<i>"Если хочешь быть здоров - закаляйся"</i>	Формировать представление о закаливании и его значении для здоровья: рассмотреть основные принципы закаливания; учить самостоятельно (в зависимости от состояния здоровья) проводить некоторые виды закаливания.
2.6	<i>"Здоровый сон"</i>	Формировать представления об организации «здорового» сна.
2.7	<i>«Личная гигиена»:</i>	Познакомить с понятием «личная гигиена»: учить классифицировать предметы личной гигиены; формировать представления о личной гигиене и ее значении для здоровья; закреплять навык самостоятельного и аккуратного мытья рук, лица, своевременного пользования носовым платком, правильного пользования расческой, чистки зубов (дома).
2.8	<i>"Спорт - это здорово!"</i>	Формировать представления о значении физической культуры для здоровья.
Обобщающее занятие Мини-викторина «С доктором Айболитом».		
3 модуль «Здоровье и природа»		
3.1	<i>«Влияние окружающей среды на человека»</i>	Познакомить детей с источниками загрязнения окружающей среды, факторами, влияющие на здоровье человека, и укрепляющие его, результат взаимодействия человека и окружающей среды.

		Развитие логического мышления, умения строить умозаключения.
3.2	<i>«Экстремальные ситуации в природной среде»</i>	Познакомить детей с правилами поведения на природе во время грозы, во время пожара. Дать детям знания о правилах поведения при встрече с разными насекомыми.
3.3	<i>«Съедобные и несъедобные грибы»</i>	Познакомить детей со съедобными и ядовитыми грибами, научить различать их по внешнему виду. Развивать речь, мышление, любознательность, наблюдательность;
3.4	<i>Правила поведения в водоеме</i>	Формировать эмоционально-ценностное отношение к окружающему миру. Закрепить знания о поведении на водоёме. Обобщить представления об основных факторах водной среды. Развивать речь, мышление, любознательность, наблюдательность;
3.5	<i>Встреча с животными</i>	Приобщать к способам безопасного поведения в некоторых стандартных опасных ситуациях и учить следовать им при напоминании взрослых; (встреча с животными); расширять и уточнять представления о некоторых источниках опасности для окружающего мира природы;
<i>Обобщающее занятие «Мы идем в поход»</i>		
4 модуль «Я, ты, он, она – вместе дружная семья»		
4.1	<i>Какой я, какие другие?</i>	Формирование способности управлять своим поведением и планировать свои действия на основе первичных ценностных представлений, соблюдение элементарных общепринятых норм и правил поведения.
4.2	<i>Вежливость на каждый день Над чем можно смеяться, а над чем нельзя</i>	Учить детей различать эмоциональные состояния по мимике, жестам, поведению. Познакомить со способами улучшения своего настроения и окружающих. Воспитывать у детей внимательное, толерантное отношение друг к другу.

4.3	<i>Поручения дома и в детском саду</i>	Проигрывание положительных поступков в специально подготовленной обстановке.
4.4	<i>Мои чувства. Мое настроение. Что делать если у тебя плохое настроение?</i>	Формировать представления о взаимосвязи настроения и собственного здоровья
Обобщающее занятие «Игровая программа «Мы вместе»		
5 модуль «Один дома»		
5.1	<i>Домашние опасности</i>	Закрепить представление у детей об опасных для жизни и здоровья предметах, с которыми они встречаются в быту, об их необходимости для человека, о правилах пользования ими.
5.2	<i>Очень подозрительный тип</i>	Научить ребенка говорить «нет», если старший приятель попытается вовлечь его в опасную ситуацию
5.3	<i>Правила поведения на улицах города</i>	Закрепить знания об опасностях, которые ждут их на улице, правила дорожного движения; закрепить знания сигналов светофора, их значение, а так же обозначение дорожных знаков
Обобщающее занятие «Что я знаю о своем доме»		
6 модуль «Правильное питание»		
6.1	<i>«Здоровое питание – здоровая жизнь»</i>	Познакомить детей с продуктами здорового и нездорового питания, пропаганда здоровых продуктов; Способствовать развитию творческих способностей детей, умение работать сообща, согласовывая свои действия.
6.2	<i>Правила питания»</i>	Закреплять представления о правилах питания, учить классифицировать, развивать логическое мышление.
6.3	<i>Игра – конкурс «Сколькими способами можно есть?»</i>	Формирование у детей осознанного подхода к своему питанию. Развитие способности к умозаключению. Воспитание культуры поведения за столом.
6.4	<i>Экскурсия на пищеблок</i>	Продолжать знакомить детей с профессиями. Рассказать о работе повара. Воспитывать интерес к труду взрослых, учить обращать внимания на

		<p>трудовые действия повара и результат его работы.</p> <p>Продолжать знакомить детей с предметами окружающей обстановки, расширять словарный запас.</p>
6.5	<i>Копилка «Народная мудрость о питании».</i>	<p>Закрепить полученные знания о здоровом питании через знакомство с пословицами, поговорками приучать детей к правильному пищевому поведению, своеобразному уважению к еде, рациональному подходу к выбору продуктов.</p>
<p>Обобщающее занятие -открытое мероприятие по правильному питанию на тему: «Витаминная еда – поможет нам всегда»</p>		
<p>7 модуль «Советы Айболита»</p>		
7.1	<i>Знакомство с аптечкой</i>	<p>Познакомить детей с аптечкой.</p>
7.2	<i>Практическое занятие: «Как правильно сделать перевязку</i>	<p>Формировать навыки оказания первой элементарной помощи в необходимых случаях: травмы; ранения. Уточнить с детьми причины возникновения ран и их последствия, научить детей правильно обрабатывать рану</p>
7.3	<i>Практическое занятие: «Первая помощь при ожоге</i>	<p>Формировать навыки оказания первой элементарной помощи в необходимых случаях: ожоги;</p>
7.4	<i>Практическое занятие: «Первая помощь при обморожении»</i>	<p>Формировать навыки оказания первой элементарной помощи в необходимых случаях обморожения. Уточнить с детьми причины возникновения ран и их последствия, научить детей правильно обрабатывать рану.</p>
7.5	<i>«Солнце, воздух и воды – наши лучшие друзья</i>	<p>Беседа о правилах приёма воздушных и солнечных ванн.</p>
7.6	<i>Экскурсия в медицинский кабинет</i>	<p>Закрепить знания детей о естественных факторах природы и правилах закаливания организма этими факторами.</p>
7.7.	<i>Практическое занятие: «Укусы животных»</i>	<p>Формировать навыки оказания первой элементарной помощи при укусе собак, кошек</p>
7.8	<i>Практическое занятие:</i>	<p>Формировать навыки оказания первой элементарной</p>

	<i>«Укусы пчел, ос»</i>	помощи при укусе ос, пчел.
7.9	<i>Практическое занятие: «Клещи –это опасно »</i>	Формировать навыки оказания первой элементарной помощи при укусе клеща
7.10	<i>Бытовая химия. Польза и опасность</i>	Познакомить детей с назначением бытовой химией. Правилами использования.
Обобщающее занятие «Собираем аптечку в поход»		
8 модуль «Друзья Айболита»		
8.1	<i>Откуда берутся болезни</i>	Расширение представлений о микробах, бактериях, вирусах, о путях попадания их в организм, о пользе и вреде для человека. Воспитание осознанного отношения к своему здоровью, заботу о нем.
8.2	<i>В гостях у Айболита</i>	Формирование представлений у детей о лекарственных растениях, их значимости в жизни и здоровье человека. Закрепление ранее полученных знаний о растениях, диких животных.
8.3	<i>Витамины и здоровый организм</i>	Закрепление знаний детей о правильном питании, что еда должна быть не только вкусной, но и полезной. Уточнение понятия «Витамины». Рассказ о пользе витаминов, их значении для жизни, взаимосвязи здоровья и питания
8.4	<i>Закаливание</i>	Формирование представлений детей о ценности закаливания и необходимости бережного отношения к здоровью, действия природных факторов оздоровления.
8.5	<i>Сохрани свое здоровье сам</i>	Закрепление умений детей самостоятельно следить за своим здоровьем, знаний о несложных приемах самооздоровления, умений оказывать себе элементарную помощь.

8.6	<i>Если хочешь быть здоров!</i>	Формирование у детей позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, а так же культуры сохранения и совершенствования собственного здоровья.
6.6	<i>Где прячется здоровье?</i>	Формирование у детей сознательной установки на здоровый образ жизни. Закрепление знания детей о влиянии на здоровье двигательной активности, закаливания, питания, свежего воздуха, настроения. Воспитание у детей желания быть здоровыми, внимательно относиться к себе.
<i>Обобщающее занятие «Праздник здоровья»</i>		

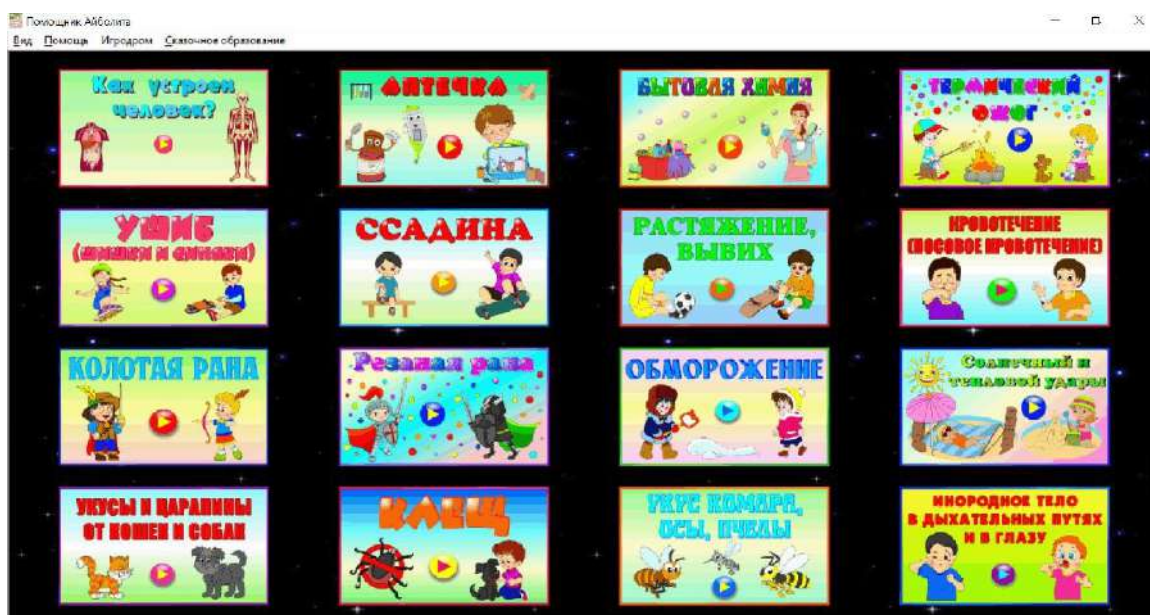
Описание образовательного модуля «Помощник Айболита»

«Помощник Айболита» – это multifunctional обучающий модуль, позволяющий с легкостью вовлечь детей в изучение основ здоровьесбережения.



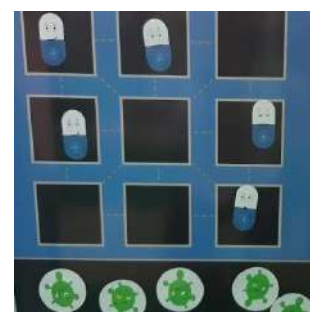
Модуль имеет встроенный ростомер со светодиодной подсветкой, электронные весы на выкатной подставке, предустановленное программное обеспечение и два развивающих игровых модуля.

Программное обеспечение включает набор из 16 познавательных игр, которые научат ребенка оказывать первую медицинскую помощь, ответит на вопросы «Как устроен человек?», «Зачем нужна аптечка и как ее применять?» и многое другое.





Дидактический модуль имеет магнитную поверхность и содержит логическую игру по типу «Крестики нолики», в которой витаминки сражаются против микробов. При этом, модуль можно использовать для других магнитных карточек.



Второй дидактический модуль – развивающая всем известная игра «камень, ножницы, бумага». Модуль вовлечет в увлекательную игру группу детей, разовьет моторику, внимательность и сопернический дух, может служить жеребьевкой между детьми для выполнения других заданий



Приложение 3.

План работы с родителями и формы взаимодействия по реализации Программы

месяц	Активные формы работы	Наглядная информация
<i>1 год обучения</i>		
сентябрь	Анкетирование родителей на выявление социального заказа в воспитании и развитии детей	Папка-передвижка «Режим дня»
октябрь	Групповое родительское собрание: Тема: «Здоровье детей»	Презентация для родителей игрового модуля «Помощники Айболита»
ноябрь	Семинар-практикум: «Профилактика простудных заболеваний» (Дыхание. Дыхательная гимнастика)	Буклет: Формирование правильного дыхания в семье»
декабрь	Консультация: «Физическое воспитание дошкольника в семье»	Буклет о закаливании детей в семье
январь	Папка-передвижка «Игры зимой польза и безопасность»	Буклет: «Родительские заблуждения о морозной погоде»
февраль	Брейн-ринг. Совместная игра детей с родителями: «Где прячется здоровье?»	Выставка методической и детской художественной литературы «Мудрое слово о здоровье».
март	Школа родителей «Пальчиковые игры и развитие мелкой и общей моторики	информация на стенде, копилка советов логопеда, психолога
апрель	Спортивный праздник «Папа, мама, я спортивная семья» совместно с родителями	Фоторепортаж праздника, с оставление альбома «семейные увлечения и традиции (пеший, лыжный, водный туризм)
май	Ознакомление родителей с планом на летне-оздоровительный период	«Лето с мамой и папой» Рекомендательный материал

месяц	Активные формы работы	Наглядная информация
<i>2 год обучения</i>		

сентябрь	Консультация «Здоровьесберегающие технологии в ДОУ»	Фотовыставка «Профилактика плоскостопия-игры для малышей». Информационный плакат «Ортопедическая гимнастика»
октябрь	Консультация «Социальные факторы, негативно влияющие на здоровье детей» (шум, компьютер, телевизор, магнитофон)	Оформление материала для родительского уголка на тему: «Лекарственные растения родного края»
ноябрь	Групповое родительское собрание Тема: «Здоровый образ жизни»	Буклет: «Значение правильного питания»
декабрь	Консультация «Соблюдение гигиенических норм и правил – важный фактор ЗОЖ.	Информационный стенд-«Профилактика нарушения осанки у детей»
январь	Вечер вопросов и ответов на тему: «Психологическая готовность детей к школе».	Рекомендательный материал от психолога
февраль	Развлечение к Дню защитников Отечества приглашением пап. «Не перевелись на земле русской богатыри» (соревнования в ловкости, силе).	Фотоотчет «Как мы занимаемся гимнастикой», наглядная информация в папке-передвижке.
март	Школа родителей «Гимнастика для глаз гимнастика-предупреждение нарушений зрения наших детей	Фотовыставка «Как мы проводим гимнастику для глаз», наглядная информация с практическими советами, видеоматериал.
апрель	Школа родителей «Игры-тренинги на подавление отрицательных эмоций, снятия агрессии и невротических состояний, коррекция поведения ребенка».	«Как одеть ребенка на прогулку в весенний период» - папка передвижка
май	Озеленение и благоустройство участка совместно с родителями.	Информация на стенде «Детские инфекционные болезни»

	Анализ по итогам работы за год	
--	--------------------------------	--

Приложение 4

Мониторинг сформированности здорового образа жизни у детей дошкольного возраста

1.Выявление представлений детей о здоровом образе жизни (В. Г. Кудрявцев) проводится в формате беседы.

Вопросы

1. Что нужно делать для того, чтобы быть здоровым?
2. Делаешь ли ты утреннюю зарядку?
3. Знаешь ли ты, что такое «полезные привычки»?
4. Знаешь ли ты, что такое «вредные привычки»?
- 5.Знаешь ли ты о последствиях вредных привычек?
6. Ведешь ли ты здоровый образ жизни?
7. Почему нужно соблюдать здоровый образ жизни?

Критерии

1) представления детей о здоровье как о состоянии человека и о влиянии окружающей среды на здоровье человека	2) взаимосвязь здоровья и образа жизни (знание полезных привычек и отношение детей к вредным привычкам);	3) участие в оздоровительных и закаливающих мероприятиях
--	--	--

Уровни сформированности здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста

высокий уровень: ребенок имеет четкое представление о понятии «здоровье» и связывает его с состоянием человека, с состоянием окружающей среды; отрицательно относится к вредным привычкам, уверенно называет полезные привычки, понимает их влиянием на состояние здоровья; настроен на здоровый образ жизни; соблюдает правила гигиены, опрятен, аккуратен, с радостью принимает участие в оздоровительных и закаливающих мероприятиях.

средний уровень: ребенок имеет приблизительное представление о понятии «здоровье», связывает его с состоянием человека; имеет небольшое представление о вредных привычках; называет полезные привычки, с помощью взрослого выявляет связь между здоровьем и окружающей средой, наличием вредными и полезными привычками, при помощи наводящих вопросов называет условия здорового образа жизни, участвует в оздоровительных и закалывающих мероприятиях по настроению.

низкий уровень: ребенок имеет бессистемные представления о понятии «здоровье» как состоянии человека, не связывает состояние здоровья с состоянием окружающей среды; не отрицает вредных привычек; не может рассказать о полезных привычках, требуются наводящие вопросы, в оздоровительных мероприятиях участвовать не любит.

2. Выявление умений и привычек здорового образа жизни детей дошкольного возраста (наблюдения в режимные моменты, предложенные И. Новиковой и Е. А. Терпуговой); проводится в формате диагностического комплекса, включающего диагностическое задание, проблемную ситуацию.

С целью выявления представлений у старших дошкольников об укреплении здоровья и профилактике заболеваний можно использовать диагностическое задание «Что делать, чтобы быть здоровым».

Педагог предлагает ребенку поговорить с ним «по телефону». В ходе разговора педагог выясняет, здоров ли ребенок, какое у него настроение; выражает удовлетворение тем, что ребенок здоров, и говорит: «Мой знакомый мальчик Дима очень не любит болеть. Дима просил узнать у тебя, что надо делать, чтобы не заболеть». Выслушав ответ ребенка, педагог предлагает: «Нарисуй, пожалуйста, свой ответ. Мы положим твой рисунок в большой конверт и отошлем Диме». После выполнения задания педагог предлагает ребенку пояснить свой рисунок и фиксирует эти пояснения.

Оценка результатов деятельности:

высокий уровень: ребенок имеет некоторые правильные представления о ЗОЖ как активной деятельности, направленной на сохранение и укрепление здоровья; о природных и социальных факторах вреда и пользы для здоровья; о некоторых способах укрепления здоровья и предупреждения заболеваний на основе личного опыта и сведений, полученных от взрослых; о возможных причинах.

средний уровень: ребенок имеет элементарные представления о ЗОЖ, связывая его с некоторыми видами деятельности, необходимыми для сохранения здоровья; некоторые представления о природных и социальных факторах вреда и пользы для здоровья, о некоторых мерах предупреждения заболеваний, о возможных причинах заболеваний; он

способен к осознанию значения для здоровья некоторых проявлений образа жизни, некоторых факторов окружающей природной и социальной среды, при этом ему требуется помощь в виде наводящих вопросов и конкретных житейских примеров.

низкий уровень: ребенок не имеет представлений о влиянии на здоровье факторов окружающей природной и социальной среды, о возможных причинах заболеваний. Понимает зависимость здоровья от некоторых проявлений образа жизни. Испытывает потребность в помощи в виде наводящих вопросов и конкретных житейских примеров.

Наблюдения за детьми в режимные моменты (И.Новиковой) направлены на изучение потребностей детей в выполнении гигиенических и закаливающих мероприятий; включают наблюдения за мытьем рук, полосканием полости рта после еды, поведением во время утренней гимнастики, закаливающих мероприятий, прогулки, подготовки к дневному сну, свободной игровой деятельности.

Оценка результатов деятельности:

высокий уровень: ребенок проявляет инициативу и самостоятельность при подготовке и проведении оздоровительных, закаливающих и санитарно-гигиенических мероприятий на основе осознания их необходимости; присваивает переданный взрослыми опыт, переносит его в самостоятельную деятельность.

средний уровень: ребенок может проявлять инициативу и самостоятельность в ходе оздоровительных, закаливающих и санитарно-гигиенических мероприятий, но она связана с его положительным эмоционально-чувственным переживанием; частично присваивает переданный взрослыми опыт и переносит его в самостоятельную деятельность.

низкий уровень: ребенок проявляет инициативу и самостоятельность в ходе оздоровительных, закаливающих и санитарно-гигиенических мероприятий на основе подражания другим детям, но осознанности и потребности в этих мероприятиях нет; частично присваивает переданный опыт, но затрудняется переносить его в самостоятельную деятельность.

3. Изучение сформированности ценностного отношения ребенка здоровью и здоровому образу жизни Е. А. Терпуговой (игра «Закончи предложения»).

Мое здоровье – это...

Иногда я болею, потому что...

Когда я думаю о своем здоровье, то мне хочется...

Когда я думаю о здоровье, то представляю себе...

Когда мои друзья болеют, то я ...

Если б у меня была волшебная палочка здоровья...

Оценка результатов

Высокий: ребенок уверенно владеет валеологическими знаниями, проявляет активность в общении со взрослым, с интересом принимает участие в игре. На все вопросы дает адекватные, исчерпывающие ответы, проявляя при этом валеологическую эрудированность и компетентность. Большинство ответов на вопросы позволяют ребенку продемонстрировать использование валеологических знаний, умений и навыков в реальной практике, в решении конкретных валеологических задач. Ребенок владеет устойчивой мотивацией к здоровому образу жизни.

Средний: ребенок от части владеет валеологическим содержанием беседы, какие -то разделы позволяют ему проявляться активнее в общении с воспитателем, в решении проблемных ситуаций. Не на все вопросы дает адекватные ответы, затрудняется отвечать. Часть ответов все же сопровождается детскими исчерпывающими комментариями, иногда проявляется валеологическая эрудированность. Некоторые ответы на вопросы позволяют ребенку продемонстрировать использование валеологических знаний, умений и навыков в реальной практике, в решении конкретных валеологических задач. Ребенок обладает неустойчивой мотивацией к здоровому образу жизни.

Низкий: ребенок слабо владеет валеологическим содержанием беседы, активность ребенка инициирует педагог, поддерживая его интерес к разговору. На большинство вопросов ребенок дает неадекватные ответы, затрудняется отвечать или не отвечать совсем.