МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЕТСКИЙ САД «УЛЫБКА» СМОЛЕНСКОГО РАЙОНА СМОЛЕНСКОЙ ОБЛАСТИ
(МБДОУ д/с «УЛЫБКА»)

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
МБДОУ д/с «Улыбка»
Протокол от 30.08.2022 № 1

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ д/с «Улыбка»
_____ И.А. Федорова
Приказ от 30.08.2022 № 66-од

ПРОГРАММА
«Я РАСТУ ЗДОРОВЫМ»

Срок реализации программы 2 года
(2022 -2024 учебный год)

Составители:
авторский коллектив
воспитатель Мясникова Е.В
воспитатель Тихонова Е.Ю.
воспитатель Балдуева С.А.

2022 год

Содержание

1.Пояснительная записка…….3-12
2.Учебно-тематический план……..13-14
3. Содержание учебного плана……15-26
4.Методическое обеспечение программы……..27-29
5. Работа с родителями ……....30-31
6.Список литературы……32-33
7. Приложение……...34-36

Пояснительная записка

Программа направлена на формирование здоровьесберегающего поведения дошкольников и включает в себя заботу о физическом и психологическом здоровье детей.

Актуальность

Важнейшая задача детского сада — охрана и укрепление здоровья детей, которая решается с помощью воспитания здоровьесберегающего поведения детей, построенного на их активности.

Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей – одна из главных стратегических задач развития страны. Она регламентируется и обеспечивается такими нормативно - правовыми документами, как Конвенция о правах ребенка, Федеральным Законом РФ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения», а также Указами Президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения Российской Федерации», «Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в Российской Федерации» и др.

Дошкольный период является одним из наиболее ответственных периодов жизни человека в формировании физического здоровья и культурных навыков, обеспечивающих его совершенствование, укрепление и сохранение в будущем. Сегодня установлено, что 40 % заболеваний взрослых берут свое начало с дошкольного возраста. Именно поэтому дошкольное воспитание должно быть направлено на сохранение и укрепление здоровья ребенка и на создание фундамента физической культуры будущего взрослого человека.

Главным в воспитании детей является то, что дети должны быть здоровыми, так как общеизвестно, что здорового ребенка легче воспитывать. У него быстрее устанавливаются все необходимые умения и навыки, он лучше приспосабливается к смене условий и адекватно воспринимает все предъявляемые ему требования.

Дошкольное образование призвано обеспечить не только основной фундамент развития, но и создать максимально благоприятные условия для формирования здоровья и гармонического физического развития ребенка. Поэтому о качестве образования, особенно когда речь идет о дошкольном образовании, можно говорить тогда, когда в нем присутствуют здоровьесберегающая и здоровьесохраняющая составляющие.

Традиционные составляющие ЗОЖ дошкольников — личная гигиена, рациональное питание, закаливание, оптимальный двигательный режим.

Особого внимания заслуживает психическая сфера, основу которой составляет душевный комфорт, необходимый для адекватной поведенческой реакции.

Психологическое здоровье, с одной стороны, — необходимое условие полноценного функционирования и развития человека в процессе его жизнедеятельности, с другой — обеспечивает человеку возможность непрерывного развития в течение всей жизни.

В дошкольном возрасте взаимосвязь психологического и физического здоровья наиболее выражена. Поэтому наряду с формированием физического здоровья - развитие психологического здоровья — также важнейшая задача.

Обеспечение психологического здоровья в дошкольном возрасте возможно с помощью психологической поддержки детей. Ее задачи:

— обучать положительному взаимоотношению и принятию окружающих;

— обучать рефлексивным умениям;

— формировать потребности в саморазвитии.

Психологическое здоровье дошкольника характеризуется в первую очередь преобладанием положительных эмоций над отрицательными и закреплением их в чертах характера и личности детей: положительная самооценка, доброжелательность, уверенность в себе и своих силах. Однако не у всех детей в старшем дошкольном возрасте эмоциональное развитие протекает благополучно, что проявляется во внутренних переживаниях (наличие тревожности, низкая самооценка и др.) и нарушениях в поведении (расторможенность, негативизм, конфликтность, агрессивность и т.д.). Все это в дальнейшем отрицательно сказывается на адаптации детей при переходе в школу.

Отличительные особенности данной Программы

Программа предусматривает формирование у детей активной позиции в отношении собственного здоровья. Расширяющиеся способности к предварительному программированию позволяют подключать детей к широкому использованию проговаривания и планирования своего поведения до начала действий в различных ситуациях. В старшем возрасте ребенок способен самостоятельно подключиться к анализу различных действий и внести необходимые корректировки, поэтому предполагается развитие у детей осознания своего здоровьесберегающего поведения, как по инициативе взрослого, так и по своему усмотрению. Приобретенные знания позволят им устанавливать причинно-следственные связи между своим поведением и его возможными последствиями, создаются предпосылки к проявлению способности объяснять, выражать в речи, почему они поступили соответствующим образом. Все это направлено на произвольное соблюдение культурно-гигиенических требований, организацию двигательной деятельности собственной и сверстников.

Старший дошкольный возраст характеризуется становлением адекватной самооценки, развитием уверенности в себе, эмпатии, социальных навыков. Именно в это время формируются нравственная сфера человека,

воля, самосознание. В старшей группе детского сада межличностные отношения со сверстниками — существенные факторы, влияющие на здоровье, эмоциональное состояние детей. Поэтому в режимные моменты педагогического процесса включены игры и упражнения по развитию коммуникативной сферы ребенка, преодолению конфликтности, налаживанию дружеских отношений. Тревожность, страхи также существенно препятствуют адекватному общению, развитию личности и становятся предметом коррекции при поступлении

Наблюдения за игровой и повседневной деятельностью детей показывают, что часто они неадекватным образом выражают свои эмоции (злость, страх, удивление, стыд, радость, грусть); имеют недостаточно развитую выразительность движений, что является существенным барьером для установления контакта с окружающими, доброжелательных взаимоотношений, умения конструктивно общаться. Поведение ребенка 6 лет еще не устойчиво: он умеет выражать некоторые эмоции, посочувствовать своим товарищам и взрослым, однако не всегда делает это в общении и повседневной жизни.

Поэтому работа по овладению детьми языком эмоций осуществляется через занятия, беседы, игры-упражнения, этюды, в которых дошкольники учатся выражать в мимике и пантомимике различные эмоциональные состояния, а также определять по выражению лица и жестам эмоции собеседника, выяснять причины их возникновения. В решении проблемно-практических ситуаций дети упражняются адекватно выражать свои чувства, преодолевать нежелательные эмоциональные состояния, конструктивно общаться в процессе совместной деятельности со сверстниками.

Работа с детьми проходит по алгоритму: сообщение знаний — выработка представлений — выработка умений действовать по правилам — воспитание привычки здоровъесберегающего двигательного поведения.

Не все дети умеют конструктивно общаться со сверстниками, что служит причиной возникновения нарушений во взаимоотношениях с товарищами. Хотя они хорошо знакомы с нравственными нормами поведения, но в общении забывают пользоваться правилами, бывают импульсивны, не всегда проявляют эмоциональную отзывчивость по отношению друг к другу. В связи с этим в Программе содержится раздел по преодолению конфликтности в общении детей через решение проблемных задач и практических ситуаций.

Анализ причин отвержения ребенка сверстниками, наряду с импульсивностью, позволяет назвать и присутствие вербальной агрессии, поэтому задача ее преодоления также включена в Программу. Развитие произвольного поведения, преодоление импульсивности — существенная предпосылка к формированию дружеских взаимоотношений детей.

Целью физического воспитания является формирование у детей здорового образа жизни.

Задачи физического воспитания:

1. Оздоровительные - развитие и укрепление костной, мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем, внутренних органов: развитие движений, а также закаливание организма ребенка.

2. Образовательные - формирование навыков выполнения основных движений; привитие навыков правильной осанки, навыков гигиены, освоение знаний о своем организме, о здоровье; формирование представлений о режиме, об активности и отдыхе.

3. Воспитательные задачи - формирование нравственно-физических навыков; выработка у детей привычки к ежедневным занятиям физическими упражнениями как потребности в физическом совершенстве; воспитание культурно-гигиенических качеств.

В качестве средств физического воспитания рассматриваются оздоровительные силы природы, полноценное питание, рациональный режим жизни, физическую активность самих детей.

Успешное решение поставленных задач возможно при условии комплексного использования всех средств физического воспитания.

Новизна определяется:

— отбором содержания и методов работы с детьми шестого года жизни по приобщению к ЗОЖ с учетом активизации их самостоятельности в самоорганизации двигательной деятельности и самоконтроле за ней;

— развитием предвидения последствий своего поведения по сохранению и укреплению здоровья;

— разработкой психолого-педагогических условий погружения ребенка в специально организованную среду, влияющую на психологическое здоровье.

Адресат программы:

Программа предусмотрена для детей 5-7 лет.

Психолого-возрастные особенности развития детей

Возрастная характеристика детей 5-6 лет

Физическое развитие

Продолжается процесс окостенения скелета ребенка. Дошкольник более совершенно овладевает различными видами движений. Тело приобретает заметную устойчивость. Дети к 6 годам уже могут совершать пешие прогулки, но на небольшие расстояния. Шестилетние дети значительно точнее выбирают движения, которые им надо выполнить. В период с 5 до 6 лет ребенок постепенно начинает адекватно оценивать результаты своего участия в играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом к 6 годам начинает доставлять ребенку радость, способствует эмоциональному благополучию и поддерживает положительное отношение к

себе («я хороший, ловкий» и т.д.). Уже начинают наблюдаться различия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков - более прерывистые, у девочек – мягкие, плавные). К 6 годам совершенствуется развитие мелкой моторики пальцев рук. Некоторые дети могут продеть шнурок в ботинок и завязать бантиком.

В старшем возрасте продолжают совершенствоваться культурно-гигиенические навыки: умеет одеться в соответствии с условиями погоды, выполняет основные правила личной гигиены, соблюдает правила приема пищи, проявляет навыки самостоятельности. Полезные привычки способствуют усвоению основ здорового образа жизни.

В этом возрасте дети имеют дифференцированное представление о своей гендерной принадлежности по существенным признакам (женские и мужские качества, особенности проявления чувств). Ярко проявляется интерес к игре. В игровой деятельности дети шестого года жизни уже могут распределять роди до начала игры и строят свое поведение, придерживаясь роли. Игровое взаимодействие сопровождается речью, соответствующей и по содержанию, и интонационно взятой роли. Речь, сопровождающая реальные отношения детей, отличается от ролевой речи. При распределении ролей могут возникать конфликты, связанные с субординацией ролевого поведения. В игре дети часто пытаются контролировать друг друга - указывают, как должен вести себя тот или иной персонаж. Ребенок пытается сравнивать ярко выраженные эмоциональные состояния, видеть проявления эмоционального состояния в выражениях, жестах, интонации голоса. Проявляет интерес к поступкам сверстников. В трудовой деятельности освоенные ранее виды детского труда выполняются качественно, быстро осознанно. Активно развиваются планирование и самооценивание трудовой деятельности.

Возрастная характеристика детей 6 - 7 лет

В сюжетно-ролевых играх дети подготовительной к школе группы начинают осваивать сложные взаимодействия людей, отражающие характерные значимые жизненные ситуации, например, свадьбу, рождение ребенка, болезнь, работу взрослых. Игровые действия детей становятся более сложными, обретают особый смысл, который не всегда открывается взрослому. Игровое пространство усложняется. В нем может быть несколько центров, каждый из которых поддерживает свою сюжетную линию. При этом дети способны отслеживать поведение партнеров по всему игровому пространству и менять свое поведение в зависимости от места в нем. Так, ребенок уже обращается к продавцу не просто как покупатель, а как покупатель-мама или покупатель - шофер и т. п. Если логика игры требует появления новой роли, то ребенок может по ходу игры взять на себя новую роль, сохранив при этом роль, взятую ранее. Дети могут комментировать исполнение роли тем или иным участником игры.

Продолжают развиваться навыки обобщения и рассуждения, но

они в значительной степени еще ограничиваются наглядными признаками ситуации. Продолжает развиваться воображение, однако часто приходится констатировать снижение развития воображения в этом возрасте в сравнении со старшей группой. Это можно объяснить различными влияниями, в том числе и средств массовой информации, приводящими к стереотипности детских образов.

Продолжает развиваться внимание дошкольников, оно становится произвольным. В некоторых видах деятельности время произвольного сосредоточения достигает 30 минут.

В подготовительной к школе группе завершается дошкольный возраст. Его основные достижения связаны с освоением мира вещей как предметов человеческой культуры; освоением форм позитивного общения с людьми; развитием половой идентификации, формированием позиции школьника. К концу дошкольного возраста ребенок обладает высоким уровнем познавательного и личностного развития, что позволяет ему в дальнейшем успешно учиться в школе.

Форма организации образовательного процесса: очная, уровень базовый

Виды занятий:

Виды занятий по Программе определяются её содержанием и предусматривают использование традиционных, классических форм: игра, беседа, чтение, наблюдения и др.

Способ организации занятий: словесные (устное изложение, беседа, рассказ и т.д.), наглядные (показ иллюстраций, наблюдение, показ – выполнение педагогом, работа по образцу и т.д.), практические.

Способ освоения материала: объяснительно-иллюстративный (дети воспринимают и усваивают готовую информацию), репродуктивный (дети воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности), частично-поисковый (участие детей в коллективном поиске, решения поставленной задачи совместно с педагогом), исследовательский (экспериментальный), самостоятельная работа детей.

Срок освоения

Срок освоения Программы составляет два учебных года, что обеспечивает возможность достижения планируемых результатов.

Режим занятий

Занятия по Программе осуществляются в соответствии с требованиями ФЗ «Об образовании в РФ», содержанием и организацией режима работы МБДОУ д/с «Улыбка», Устава ДОУ.

Занятия проводятся во второй половине дня после дневного сна продолжительностью 25 минут в старшей группе и 30 минут в

подготовительной группе. В середине организованной образовательной деятельности организуются физкультурные минутки и динамические паузы.

Предусматривается индивидуальная работа с детьми, обладающими различным уровнем психофизического и интеллектуального развития.

Форма организации образовательной деятельности позволяет учитывать индивидуальные способности детей, желания, состояние здоровья, уровень овладения навыками конструирования, нахождение на определенном этапе реализации замысла и другие возможные факторы.

Цель и задачи реализации программы

Цель: формировать осознанное отношение к соблюдению культурно-гигиенических требований и здоровьесберегающее поведение в повседневной жизни, эмоциональное благополучие, социальные навыки и уверенность в себе.

Задачи:

- дать представление о значении сердца, легких, мышц, языка, глаз, зубов в жизнедеятельности человека, условиях их нормального функционирования;
- развивать умения действовать в соответствии с усвоенными правилами;
- формировать умения устанавливать причинно-следственные связи между своим поведением и его возможными последствиями;
- уметь объяснять, выражая в речи, свое здоровьесберегающее и здоровьеукрепляющее поведение;
- формировать осознанное соблюдение культурно-гигиенических требований по уходу за полостью рта, глазами, носом;
- развивать самоорганизацию в двигательной деятельности;
- формировать здоровьесберегающее и здоровьеукрепляющее поведение в специально созданных и жизненных ситуациях;
- создавать психологически комфортную среду в группах;
- обогащать эмоциональную сферу положительными эмоциями;
- развивать дружеские взаимоотношения через игру и общение в повседневной жизни;
- корректировать проявления эмоциональных трудностей детей (тревожность, страхи, агрессивность, низкая самооценка).

Программа строится на следующих ***принципах:***

- осознанности, умения планировать свое поведение по сохранению здоровья и предвидеть его результат;
- установления причинно-следственных связей между своим поведением и его последствиями;
- активности и самостоятельности в оценке поведения сверстников и собственного поведения;
- формирования здоровьесберегающего поведения в процессе

взаимодействия дошкольного учреждения с семьей.

***Критерии эффективности*:**

- здоровьесберегающее поведение детей;
- умение действовать в соответствии с изученными правилами и вносить коррективы в свое поведение для обеспечения ЗОЖ;
- аргументировать свое отношение к собственным действиям и действиям сверстников;
- поддерживать благополучное эмоциональное состояние, конструктивно общаться;
- способность преодолевать негативные эмоциональные состояния (страхи, гнев, тревогу);
- произвольное управление своим поведением и развитие у детей положительной самооценки и веры в свои силы.

Планируемые результаты освоения программы

1.Улучшение основных показателей состояния психофизического здоровья воспитанников ДОУ;
2. Осознание взрослыми и детьми понятия "здоровье" и влияние образа жизни на состояние здоровья;
3. Сформированность у детей культурно-гигиенических навыков, знаний о правильном питании, умений в организации самостоятельной двигательной деятельности (подвижные игры, упражнения, гимнастики и пр.)
4.Достижение стабильных качественных показателей оздоровительной работы;
5.Создание системы мер, обеспечивающих охрану и укрепление здоровья воспитанников;
6.Психологическая комфортность и безопасность условий пребывания детей дошкольного возраста в детском саду;
7.Создание современной предметно-развивающей среды, обеспечивающей охрану и укрепление физического и психического здоровья детей: оборудование центров двигательной активности детей в группах; соответствие физкультурного оборудования и инвентаря программным требованиям;
8.Повышение профессиональной компетентности педагогов к качественному моделированию здоровьесберегающего процесса; использование в работе диагностических данных о ребенке; создание условий для полноценного физического, психического и социально-личностного развития ребенка;
9.Активизация родителей (законных представителей) к совместной с ДОУ здоровьесберегающей деятельности и использованию эффективных форм здоровьесбережения в семье;

10.Создание системы комплексного мониторинга состояния здоровья ребёнка.

Условия реализации программы

Для формирования ценностей здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста в группе должна быть создана соответствующая здоровьесберегающая среда и материально-технические условия, обеспечивающие:

- возможность достижения воспитанниками планируемых результатов освоения Программы;
- выполнение требований:
  - санитарно-эпидемиологических правил и нормативов;
  - пожарной безопасности и электробезопасности;
  -по охране здоровья воспитанников и охране труда работников;
- возможность беспрепятственного доступа воспитанников с ограниченными возможностями здоровья, в т. ч. детей-инвалидов, к объектам инфраструктуры организации, осуществляющей образовательную деятельность.

При создании материально-технических условий для детей с ограниченными

возможностями здоровья учитываются особенности их физического и психофизиологического развития.

Для реализации программы требуется:

а) групповое помещение для проведения ООД, игр, всех видов детской деятельности. Помещение необходимо оснастить игровым оборудованием и пособиями, мебелью для детей старшего дошкольного возраста, магнитной доской, информационными стендами, ноутбуком, видеопроектором и экраном, услугами связи, в т. ч. информационно-телекоммуникационной сети Интернет, канцелярскими принадлежностями: ручками, фломастерами, маркерами, бумагой А4, фото-видео-аппаратурой.

б) музыкальный зал для проведения совместных мероприятий с родителями.

Психолого-педагогические условия реализации Программы обеспечивают вариативность направлений психолого-педагогического сопровождения участников образовательных отношений, в том числе сохранение и укрепление психологического здоровья обучающихся.

Формы контроля

Для оценки результативности усвоения знаний, умений и навыков используются следующие формы: развивающие игры, продуктивная деятельность.

Итоговые мероприятия: выставка, досуг.

Оценочные материалы (Приложение 1)

Мониторинг образовательного процесса проводится 2 раза в год в начале сентября и в конце мая. Основной задачей мониторинга является определение степени освоения ребёнком программы. Данные о результатах мониторинга заносятся в диагностический лист освоения знаний детей в рамках программы.

Уровни и их показатели:

Высокий - ребенок быстро, четко, по существу отвечает на заданные вопросы, называет важные процедуры, мероприятия, способствующие здоровью человека;

Средний - ответ не полон, имеется ограниченность представлений о необходимости гигиены в жизни каждого человека, о нравственных поступках;

Низкий - ребенок практически не понимает для чего необходимо вести здоровый образ жизни, фантазирует, придумывает.

Определение результативности

Диагностика эффективности программы осуществляется на итоговых занятиях и в процессе беседы с родителями и педагогами в конце года.

Формы подведения итогов реализации Программы:

- индивидуализация (учет продвижения личности в развитии);
- устные и письменные поощрения;
- накопительные баллы (за правильность выполнения задания ребенок поощряется квадратиком зеленого цвета);
- открытые занятия.

Учебно-тематический план

№ п\п	Название раздела, темы	Количество всего часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
Старшая группа					
1	Вводное занятие	25	25		Начальная диагностика
2	«Как природа помогает нам здоровыми быть»	75	30	45	
3	«Витамины и здоровье»	100	40	60	Наблюдение, беседа, продуктивная деятельность
4	«Физкультура и здоровье»	100	40	60	
5	«Режим дня»	100	40	60	
6	«Чистота и здоровье»	100	40	60	
7	«Забота о здоровье»	100	40	60	
8	«Изучаем свой организм»	100	40	60	
9	«Береги здоровье смолоду»	100	40	60	
10	«Я и моё настроение»	100	40	60	
11	Итоговое занятие «Где прячется здоровье»	25		25	
	Всего	925	375	550	
Подготовительная к школе группа					
12	Вводное занятие	30	30		
13	«Зрение-орган	90	30	60	

	познания»				
14	«Мы дышим, значит живем»	120	40	80	
15	«Сердце- наш мотор».	120	40	80	
16	«Движение- существенный признак жизни»	120	40	80	
17	«Пищеварение. Язык и зубы»	120	40	80	
18	«Учимся владеть языком эмоций»	120	40	80	
19	«Не будем драться!»	120	40	80	
20	«Береги здоровье смолоду»	120	40	80	
21	«Как понять другого»	120	40	80	
22	Итоговое занятие «В поисках здоровья»	30		30	
	Всего	1110ч	380ч.	730ч.	

Содержание учебного плана

старшая группа

Месяц	Тема	Цель	Методические приемы
сентябрь	«Как природа помогает нам здоровыми быть»	Закрепить представления о значении для здоровья природных факторов окружающей среды	Беседа «Как лето помогает нам быть здоровыми» Рассматривание фотографий о летнем отдыхе Продуктивная деятельность «Картинки о лете» Проблемная ситуация «Место для отдыха». Опыты с воздухом, водой, почвой. Цель: выявление представлений о влиянии окружающей среды на здоровье людей. Д/и «Лекарства под ногами». Цель: расширить представления о лекарственных растениях в жизни человека. Разгадывание кроссворда «Зелёная аптека» Сюжетно-ролевая игра «Фитоаптека»
октябрь	«Витамины и здоровье»	Систематизировать представления детей об овощах и фруктах. Закрепить знания детей о пользе витаминов и их значении для здоровья человека. Воспитывать у детей чувство еды, чувство меры.	Беседы «Овощи и фрукты-полезная еда», «Щи да каша - пища наша», «Шиповник укрепляет наше здоровье». Цель: рассказать о роли витамина «С» для укрепления защитных сил организма; закреплять представления детей о здоровой пище; познакомить с приготовлением салата. Д/и «Чудо-дерево». Цель: учить выбирать полезные продукты. Проблемная ситуация «Необычное угощение». Цель: выявление представлений о полезных и вредных для здоровья продуктах. Сюжетно-ролевые игры «Обед в семье». Составление меню(каша, суп, салаты для витаминизации). «Магазин «У бурёнки» (реклама продуктов и блюд из молока). Проектная деятельность «Пейте, дети, молоко». Выставка детских рисунков «В

			стране Витаминии».
ноябрь	«Физкультура и здоровье»	Приобщать детей к регулярным занятиям физической культурой. Формировать привычку здорового образа жизни у детей. Воспитание положительного отношения к утренней гимнастике.	Рассматривание книг, иллюстраций о спорте. Цель: уточнить представления детей о различных видах спорта. Беседа «Почему полезно заниматься физкультурой». Эстафета «Весёлые спортсмены» Цель: развитие ловкости, быстроты и меткости. Продуктивная деятельность: лепка «Научим пластилиновых человечков делать зарядку», рисование «Придумай значок на тему «В здоровом теле - здоровый дух». Цель: формирование привычки здорового образа жизни; развитие воображения и творческих способностей детей. Подвижные игры, игры - эстафеты
декабрь	«Режим дня»	Сформировать представления о правильном режиме дня и пользе его соблюдения для здоровья. Закрепить последовательность действий утром, днём и вечером. Воспитывать желание соблюдать режим дня.	Беседы «Твой режим дня», «Зачем детям нужно спать днём?», «Режим дня в выходные дни». Цель: сформировать представление о режиме дня в группе, научить рационально чередовать сон и период бодрствования. Сюжетно- ролевые игры «Семья»- колыбельная для куклы-дочки; «Детский сад»- режим дня (смена подвижных игр спокойной деятельностью). Д/и «Режим дня», «Что перепутал художник», «Части суток». Цель: закрепить у детей последовательность действий в течении дня. Проектная деятельность «Режим выходного дня»
январь	«Чистота и здоровье»	Развивать у детей понимание значения и необходимости гигиенических процедур; формировать осознанное отношение к их выполнению.	Беседы «Как быть здоровым», «Микробам-бой», «Здоровые зубки», «Как можно очистить кожу». Цель: уточнить представления о способах ухода за органами слуха, зрения, за полостью рта и кожей; закрепить знания о микробах и вирусах, о путях проникновения их в организм; о роли личной гигиены и профилактике. Игровая ситуация «В гости к

			тётушке Зубной щётке». Д/и «Где прячутся микробы?». Цель: закрепить навык ухаживания за руками, формировать умение постригать ногти. Продуктивная деятельность: изготовление из бумаги «Стаканчик для зубной щетки». Проектная деятельность «Как сохранить здоровые зубки».
февраль	«Забота о здоровье»	Закрепить представления о причинах возникновения заболеваний и способах их профилактики.	Беседы «Правильная осанка», «Что такое плоскостопие?», «Послушные ножки». Цель: Закрепить представления о правильной осанке и профилактике её нарушения; о причинах возникновения плоскостопия и способах профилактики. Д/и «Подбери пару», «Собери предмет по частям», «Что сначала, что потом». Физкультурно-оздоровительная игра «Здоровые ножки». Цель: разучить с детьми упражнения для профилактики плоскостопия. Сюжетно-ролевая игра «Поликлиника»: профилактический кабинет. Подвижные игры, игры- эстафеты.
март	«Изучаем свой организм»	Дать представление об устройстве тела человека. Стимулировать интерес к изучению своего организма.	Беседа «Мои помощники». Цель: способствовать формированию умения различать понятия «часть тела», «орган». Беседа «Внутренние органы», «Как движутся части тела», «Как растет человек». Д/и «Кто что делает», «Умею- не умею». Цель: знакомство с функциями органов. Продуктивная деятельность: лепка человеческой фигуры на металлическом каркасе. Цель: продолжать знакомство с человеческим скелетом и его функциями. Дыхательное упражнение «Дровосек». Цель: развитие органов дыхания у детей. Сюжетно-ролевая игра «Спортивная школа»: тренировка

			спортсменов - подбор упражнений для различных групп мышц.
апрель	«Береги здоровье смолоду»	Приобщение детей к ценностям здорового образа жизни. Систематизировать представления о ЗОЖ, о том, как заботиться о своем здоровье, избегать ситуаций, приносящих вред здоровью.	Беседа «Что такое болезнь?», «Что такое здоровье?», «Спорт-лучшее лекарство», «Прогулка для здоровья». Цель: сформировать представления о необходимости укрепления защитных сил организма, прививок, занятий физкультурой и спортом. Д/и «Маленькая мама». Цель: научить предотвращать простудные заболевания, выбирая одежду соответственно погоде. Д/и « Что полезно для здоровья?», «Разложи правильно», «Съедобное - несъедобное». Продуктивная деятельность: «Что мне нужно для здоровья». Физминутка «На зарядку!»
Май	«Я и моё настроение»	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.	Психогимнастика «Спасем доброту». Цель: учить различать, называть эмоции и адекватно реагировать на них. Этюд «Доброе слово товарищу». Цель: упражнять детей в употреблении добрых слов, развитие чувства коллективизма. Общение «Все люди разные». Цель: воспитание толерантного отношения друг к другу. Д/и «Что такое хорошо и что такое плохо». Цель: уточнить представления детей о добрых и злых поступках и их последствиях. Продуктивная деятельность: рисование «То, что мне поднимет настроение»
	Итоговое занятие «Где прячется здоровье?»	Формирование у детей осознанного отношения к своему здоровью и потребности к здоровому образу жизни	

Подготовительная группа

Месяц	Тема	Цель	Методические приемы
сентябрь	«Зрение-орган познания»	Дать представление о том, что все вокруг мы видим благодаря зрению (глаза помогают различать предметы по величине, форме, цвету, пространственному расположению)	Просмотр слайдовой презентации Игра «Найди свою игрушку» Задача: показать значимость зрения для ориентировки в пространстве. Игра «Пройди по дорожке» Задача: дать возможность почувствовать трудность ориентировки в пространстве с закрытыми глазами. Дидактическая игра «Веселая гимнастика» Задача: развивать умение снимать зрительное напряжение при помощи специальной гимнастики; укреплять глазные мышцы. Беседа «Глаза — зеркало души» Задача: развивать наблюдательность и восприимчивость психологического состояния окружающих. Дидактическая игра «Мое настроение» Задачи: упражнять в умении определять настроение по выражению глаз на карточке и без нее; подводить к пониманию того, что глаза выражают настроение человека; побуждать к нахождению способа улучшения настроения человека. Оборудование: картинки с изображением разного настроения, конверт с прорезью, чтобы выделить глаза на карточке. Беседа «Берегите глаза и зрение» Задачи: уточнять назначение частей лица, защищающих глаза; выделять действия, необходимые для охраны органов зрения; рассказать о правильном освещении при рисовании, раскрашивании; познакомить с применением контроля за положением головы при сидении за столом; учить ухаживать за глазами в различных ситуациях. Дидактическая игра «Посмотри и оцени» Задача: закреплять знания правил поведения для охраны зрения.
октябрь	«Мы дышим, значит живем»	Дать понятие о том, что человеку для жизни необходимо дышать, во время дыхания человек вдыхает кислород и выдыхает углекислый газ, дать возможность оценить благоприятные и	Просмотр слайдовой презентации Дидактическая игра «Отгадай, когда человеку легче дышится?» Задача: дать возможность оценить благоприятные и неблагоприятные условия для дыхания. Оборудование: картинки с изображением ситуации, благоприятно и неблагоприятно влияющие на дыхание человека, его легкие. Беседа «Шаги воздуха в организме» Задачи: закреплять знания о прохождении воздуха через организм человека при вдохе и выдохе;

		неблагоприятные условия для дыхания; показать влияние физических упражнений на укрепление дыхательной системы.	раскрывать влияние физических упражнений на укрепление дыхательной системы; закреплять правила дыхания (через нос). Опыт со свечой Задача: дать представление о значении кислорода в жизни человека. Оборудование: горящая свеча, стеклянная банка Опыт с листочком Задача: подвести к пониманию того, что все живое дышит. Оборудование: лист любого растения, полиэтиленовый пакет. Дидактическая игра «Узнай, кто как дышит» Задачи: предложить определить, что дышит не только человек; обратить внимание на то, что растения поглощают углекислый газ и выделяют кислород; воспитывать бережное отношение к растениям, желание ухаживать за ними. Оборудование: картинки изображениями рыбы, собаки с высунутым языком, дерева, цветов. Дидактическая игра «Волшебная вата» Задача: объяснить значимость носового дыхания для предупреждения простудных заболеваний. Оборудование: комочки ваты. Решение проблемно-практических ситуаций Детям на прогулке предлагается пробежать по дорожке вокруг детского сада. Обратить внимание на важность носового дыхания Обратить внимание на сломанную ветку дерева. Способствовала осознанию взаимосвязи бережного отношения к растениям и чистотой воздуха. Деятельность в повседневной жизни: Целевая прогулка в парк. Задача: подвести к пониманию значимости благоприятных и неблагоприятных условий для дыхания человека. Дыхательная гимнастика. Задача: развивать легкие с помощью специальных упражнений Оздоровительные пробежки по территории детского сада. Задача: развивать самоконтроль при носовом дыхании.
ноябрь	«Сердце-наш мотор».	Дать представление, что сердце по сосудам гоняет кровь, которая несет всем клеткам пищу; помочь осознать,	Беседа «Сердце — наш мотор» Задачи: рассказать о работе сердца; помочь уяснить, что сердце работает, по- разному) в зависимости от степени физической нагрузки; выяснить, что надо сделать, чтобы сердце было сильным и крепким. Просмотр слайдовой презентации

		что сердце работает всегда, но по - разному: сравнить, как оно бьется в состоянии покоя и при физических нагрузках; уточнить знания о влиянии физических упражнений, эмоционального состояния на работу сердца.	Опыт с медицинской грушей Задача: дать представление о функции сердца перекачивать кровь по сосудам. Дидактическая игра «Сердце свое укрепляю» Задача: закрепить знание о том, что сердце надо беречь с детства, следуя определенным правилам (тренировать его, занимаясь физкультурой, больше бывать на свежем воздухе, соблюдать правильную осанку, чтобы обеспечить нормальную работу сердца). Дидактическая игра «Мы делаем сердце крепким» Задача: уточнить знания о влиянии физических упражнений и эмоционального состояния на работу сердца. Решение проблемно-практических ситуаций Ребенок поранился и воспитатель предлагает ему обработать рану зеленкой, йодом. Задача: выявить умение ребенка спокойно относиться к лечению ран взрослыми. В процессе сюжетно-ролевой игры воспитатель предлагает детям роль врача. Задача: выявить умение детей оказывать первую помощь в игровой ситуации.
декабрь	«Движение-существенный признак жизни»	Дать представление, что наши части тела двигаются благодаря мышцам; подвести к пониманию: чтобы мышцы были сильными, а человек ловким при выполнении движений, следует каждый день заниматься физкультурой, выполнять разные физические упражнения; развивать умение самостоятельно проводить утреннюю гим-настику со сверстниками	Беседа «Здоровье в порядке - спасибо зарядке». Дидактическая игра «Разложи карточки» Задачи: уточнять, какие упражнения делают сильными разные части тела; побуждать называть нарисованные упражнения («поднятие рук вверх», «наклон вперед», «приседание» и др.). Оборудование: карточки с нарисованными физическими упражнениями. Дидактическая игра «Придумай движения» Задача: побуждать к определению характера движений с учетом используемых пособий. Оборудование: карточки со схематическим изображением пособий: набивной мяч, лента, одна гиря, две гири, флажки и др. Дидактическая игра «Покажи, что нарисовано» Задача: развивать способности соотносить выполняемое движение с его изображением. Игра «Трудно — легко» Задача: формировать представление, что к выполнению одного и того же упражнения можно подготовиться по-разному, и от этого зависит трудность выполнения.
январь	«Пищеварение. Язык и зубы»	Уточнить знания детей о роли языка в пищеварении; рассказать о	Беседа «Зачем нам язык?» Задача: уточнить знания детей о роли языка в пищеварении. Дидактическая игра «Узнай на вкус»

		назначении зубов.	Задача: закреплять умение обозначать свои вкусовые ощущения словом. Дидактическая игра «Отгадай, что это?» Задача: упражнять в умении узнавать овощи и фрукты по небольшим кусочкам. Решение проблемно-практических ситуаций Детям предлагается несколько незнакомых блюд (любой экзотический фрукт). Далее они должны описать вкусовые ощущения при зрительном восприятии (высказать свои предположения) и используя язык (на вкус). Задача: выявлять владение правилами ознакомления с новой пищей. Детям предлагается холодная и горячая пища. Задача: выявлять умение определять температуру пищи по внешним признакам и соблюдать правила определения холодной или горячей пиши при помощи языка. Беседа «Зубы — самые твердые части тела» Задача: рассказать о назначении зубов. Дидактическая игра «Полезно — вредно» Задача: приучать беречь свои зубы, правильно ухаживать за полостью рта. Дидактическая игра «Хорошо — плохо» Задача: закреплять знания детей о том, как помочь своим зубам быть здоровыми. Беседа-практикум «Почему у крокодила болели зубы?» Задачи: активизировать знания о вредном влиянии микробов на разрушение зубов; формировать практические навыки пользования зубной щеткой. Решения проблемно-практических ситуаций «Посылка от Незнайки» Задачи: выявить умения детей соблюдать правила сохранения зубов здоровыми; развивать способность действовать в соответствии с усвоенными правилами в жизненной ситуации.
февраль	«Учимся владеть языком эмоций»	Учить выражать в мимике и пантомимике дружеские чувства; развивать мимику лица, умение выражать в пантомимике гнев, злость; расширять представление детей об основных эмоциях (радость, грусть, удивление, злость, страх,	Беседа «Учимся владеть языком эмоций» Оборудование: наборы карточек (по количеству детей) с изображением различных эмоциональных состояний: радости, грусти, злости, страха, удивления, стыда; иллюстрация с изображением поссорившихся детей. Упражнение «Повторяй за мной» Задачи: формировать умения произвольно регулировать движения мышц лица; развивать мимику лица. Игра «Лото настроений» Задачи: знакомить с изображениями эмоционального состояния; развивать мимику лица. Игра «Кубик»

		стыд), развивать умение передавать данные эмоциональные состояния, используя различные выразительные средства.	Задачи: закреплять знания о схематическом изображении эмоциональных состояний; учить изображать их. Игра «Пиктограммы» Задачи: учить определять эмоциональные состояния человека по его жестам, позе (пантомимике); учить изображать эмоциональное состояние с помощью пантомимики. Этюд «Я так устал» Задача: учить выражать в пантомимике грусть. Решение проблемно-практических ситуаций «Подними настроение сверстнику» Задача: развивать умение помогать сверстнику преодолевать негативное эмоциональное состояние, возникающее в повседневной жизни. «Не досталась игрушка» Задача: закреплять умение находить конструктивный способ выхода из сложившейся ситуации. «Потерялась» Задача: формировать навыки конструктивного поведения в проблемной ситуации и адекватного выражения эмоций. «Знакомство» Задачи: формировать навыки конструктивного поведения в проблемной ситуации, адекватного выражения эмоций; учить видеть проявление стеснительности у окружающих..
март	«Не будем драться!»	Учить преодолевать негативные чувства (агрессивность, конфликтность); управлять собственным поведением; конструктивно вести себя в проблемных жизненных ситуа-циях, избегать драки; развивать умение снимать психоэмоциональное напряжение.	Беседа «Будь внимателен к близким» Задачи: учить выделять особенности других людей, быть внимательными к ним; формировать представление о важности доставлять радость близким людям; развивать произвольное внимание и поведение. Упражнение «Выбиваем пыль» Задача: учить открытому проявлению эмоций социально приемлемыми способами. Упражнение «Возьмите себя в руки» Задачи: учить преодолевать драчливость; развивать произвольное поведение. Упражнение «Замри!» Задачи: учить находить альтернативу конфликтному поведению; развивать произвольное поведение. Игра-драматизация «Взаимоотношения» Задача: помочь осознать, что отношение со стороны других людей зависит прежде всего от самих детей. Игра «Улитка» Задача: снять эмоциональное напряжение,

			агрессию, снизить импульсивность. Упражнение «Стойкий оловянный солдатик» Задача: способствовать преодолению импульсивности в повседневной жизни. Упражнение «Разговор» Задача: способствовать осознанию детьми важности выбора адекватных форм общения. Рисование «Мои друзья» Задачи: выявлять характер взаимоотношений детей в группе при помощи рисунка; Упражнение «Знакомство?" Задача: учить доброжелательно обращаться друг к другу в процессе общения и игры. Игра «Я другой. Мы — разные» Задача: учить выделять особенности других людей быть внимательными к ним. Игра «"Да" и "нет"» не говори» Задача: развивать произвольное поведение, воображение и эмоционально-волевые процессы. Решение проблемно-практических ситуаций «Не досталась игрушка» Задача: формировать навыки конструктивного поведения. Оборудование: игрушки.
апрель	«Формирование уверенности в себе»	Учить устанавливать контакт друг с другом, подстраиваться к движениям партнера; доброжелательно обращаться друг к другу, использовать различные формы приветствия; развивать положительное самоотношение, способствовать осознанию сильных сторон положительных черт характера товарища;	Игра-сказка «Воробьиная семья» Задачи: корректировать тревожность, страхи; развивать творческую активность. Игра-сказка «Брыкающаяся лошадка» Задачи: корректировать тревожность, страхи; развивать творческую активность; снимать психоэмоциональное напряжение. Упражнение «Ладонь в ладонь» Задача: снимать тревожность в общении со сверстниками и взрослыми. Подвижная игра «Медвежонок» Задача: способствовать преодолению страха. Игра «Мышь и мышеловка» Задачи: формировать уверенность в себе через преодоление ситуаций, связанных с чувством страха; развивать речь, воображение. Игра «Имя» Задачи: способствовать идентификации ребенка со своим именем; выявлять дополнительную информацию о самооценке ребенка. Упражнение «Назови свои сильные стороны» Задача: способствовать осознанию своих сильных сторон, а также видеть достоинства своих товарищей. Упражнение «Скажи другому комплимент» Задачи: формировать положительную самооценку; развивать речь. Игра «Зеркало» Задачи: развивать уверенность в себе, мимику,

			пантомимику; снимать психоэмоциональное напряжение. Рисование «Как мы боремся с трудностями» Задача: формировать адекватное отношение к ошибкам и неудачам. Решение проблемно-практических ситуаций «А вдруг не получится?» Задача: способствовать осознанию важности приложенных усилий для достижения результата, веры в свои силы.
май	«Как понять другого»	Формировать дружеские взаимоотношения; развивать умение вести себя конструктивно в ситуации обиды; наблюдательность по отношению к сверстникам, умение понять их чувства и желания.	Беседа «Учимся общаться друг с другом» Задачи: формировать представление о важности видеть лицо своего собеседника в процессе общения, смотреть ему в глаза; способствовать осознанию детьми важности выбора адекватных форм общения друг с другом; Чтение и анализ сказки Г.-Х. Андерсена «Гадкий утенок» Задача: развивать умение понять чувства другого человека. Творческая игра «Угадай кто это?» Задачи: развивать наблюдательность, внимание по отношению к своим товарищам, умение понять их чувства, желания; связную речь. Игра-драматизация «Кто здесь кто?» Задача: учить с помощью мимики и пантомимики передавать наиболее характерные черты персонажа сказки. Игра «Прорви круг» Задача: способствовать развитию у детей навыков конструктивного поведения при обиде. Игра «Нарисуй узор» Задача: развивать умение общаться со сверстниками, договариваться друг с другом о совместных действиях. Игра «Поводырь» Задача: формировать чувство доверия к окружающим и ответственность за своих товарищей. Упражнение «Сделаем по кругу друг другу подарок» Задачи: способствовать развитию умения чувствовать друг друга, поднимать настроение товарища; развивать эмпатию. Упражнение «Отдай!» Задачи: развивать умение детей в общении со сверстниками; использовать пантомимические движения. Упражнение «Тише!» Задача: развивать умение пользоваться невербальными способами коммуникации. Упражнение «Вежливые слова» Задача: развивать чувство уважения в общении,

			привычку пользоваться вежливыми словами. Игра «Подарок для любимой мамы» Задача: развивать эмпатию по отношению к близкому человеку — маме, умение сделать приятное, порадовать близкого человека. Чтение и обсуждение детьми рассказа Л. Толстого «Два товарища» Задача: раскрывать значимость моральной поддержки товарища. Решение проблемно-практических ситуаций «Посылка со сладостями» Задача: учить справедливо поступать при разделе сладостей, игрушек.
	Итоговое занятие «В поисках здоровья»	Формировать представления детей старшего дошкольного возраста о здоровье как одной из главных ценностей человеческой жизни	

Методическое обеспечение программы

Работа по формированию здоровьесберегающего поведения детей строится по перспективному плану, в который включены тематические блоки:

1. «Как устроено тело человека»

На занятиях по этому блоку дети получают элементарное представление о строении и функциях некоторых органов своего организма (сердца, мозга, костей и др.), кроме того, рассматривается влияние на работу этих органов различных форм поведения.

2. «Личная гигиена»

Особое внимание уделяется формированию практических умений и навыков соблюдения правил гигиены.

3. «Скажи “НЕТ” вредным привычкам»

В работе по данному блоку широко используются психологические приемы; параллельно профилактике вредных привычек идет закрепление полезных привычек.

4. «Занимайся физкультурой»

Совместно с детьми выявляются значимость движения для здоровья, польза подвижных игр и занятий спортом.

5. «Соблюдай режим дня»

Работа направлена на воспитание самостоятельности при выполнении основных режимных моментов. Также в данный блок включены знания о правильном питании, т. к. прием пищи является одним из режимных моментов в детском саду.

6. «Моё настроение»

Дети получают представление о настроении, эмоциях и чувствах, об их влиянии на здоровье. Основная цель занятий – повышение психоэмоциональной устойчивости.

Для реализации программы используются здоровьесберегающие педагогические технологии (Таблица 1), которые реализуются с помощью различных форм и методов (Таблица 2).

Таблица 1

Виды здоровьесберегающих педагогических технологий	**Время проведения в режиме дня**	**Особенности методики**
1. Технологии	сохранения и здоровья	стимулирования
Динамические паузы	Во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей	Используется для всех детей в качестве профилактики утомления. Включает в себя элементы гимнастики для глаз,

		дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия
Подвижные и спортивные игры	Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате – малой, средней степенью подвижности ежедневно	Игры подобраны в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем проведения.
Пальчиковая гимнастика	Индивидуально либо с подгруппой, ежедневно	Проводится со всеми детьми, особенно с речевыми проблемам.
Гимнастика бодрящая	Ежедневно после дневного сна	Форма проведения различна: упражнения на кроватках, обширное умывание; ходьба по ребристым дорожкам; легкий бег из спальни в группу с разницей температуры в помещениях
Гимнастика ортопедическая	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Проводится с детьми для профилактики плоскостопия и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы
2. Технологии	**обучения**	**здоровому образу жизни**
Физкультурное занятие	2 раза в неделю в спортивном зале, 1 раз в неделю на воздухе.	Занятия проводятся в соответствии с программой. Перед занятием проветривается помещение.
Проблемно-игровые (игротреннинги и игротерапия)	В свободное время, можно во второй половине дня. Время строго не фиксировано, в зависимости от задач, поставленных педагогом.	Занятие организуется не заметно для ребенка, посредством включения себя в процесс игровой деятельности
Коммуникативные игры	1-2 раза в неделю	Занятия строятся по определенной схеме и состоят из нескольких частей. В них входят беседы, этюды и игры разной степени подвижности, занятия рисованием, лепкой и др.
3. Коррекционные технологии		
Сказкотерапия	2-3 раза в месяц	Занятия используются для психологической, терапевтической и развивающей работы. Сказку рассказывает взрослый, либо это может быть групповое рассказывание. Где рассказчиком является не один человек, а группа детей.

Формы и методы оздоровления детей **Таблица 2**

№	Формы и методы	Содержание
1	Обеспечение здорового ритма жизни.	- щадящий режим (адаптационный период); - организация гигиенических условий в соответствии с медицинскими требованиями; - организация режима дня и учебной непосредственной образовательной деятельности в соответствии с СанПиН.
2	Физические упражнения.	- утренняя гимнастика; - физкультурная непосредственная образовательная деятельность; - подвижные игры - профилактическая гимнастика - спортивные игры; - пешие прогулки; - гигиеническая гимнастика после сна.
3	Гигиенические и водные процедуры.	-умывание; -мытье рук;
4	Свето - воздушные ванны.	-проветривание помещений; -прогулки на свежем воздухе; -обеспечение температурного режима и чистоты воздуха.
5	Свето-и-цветотерапия	-обеспечение светового режима; -цветовое и световое сопровождение среды и учебного процесса.
6	Активный отдых	-развлечение; -праздники; -игры-забавы; -дни здоровья.
7	Психогимнастика и аутотренинг	-игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы; -игры-тренинги не подавление отрицательных эмоций;
8	Музыкальная терапия	-музыкальное сопровождение режимных моментов; -музыкальное оформление фона занятий; -музыкальное оформление театральной деятельности.
9	Пропаганда здорового образа жизни	-тематические занятие; -беседы; -д/игры и упражнения.

Работа с родителями

Одним из основных направлений деятельности по формированию физически и психически здорового ребенка является работа с родителями.

Каждый родитель хочет видеть своих детей здоровыми, счастливыми, но не все задумываются о том, как сделать так, чтобы дети, вырастая, жили в ладу с собой, окружающим миром, другими людьми. А ведь за всем этим стоит, в том числе, здоровый образ жизни. Именно он дает физические и духовные силы, здоровую нервную систему, способность противостоять вредным влияниям, чувствовать радость от того, что живешь.

В семье, в общении с родителями дети получают первые уроки жизни. В результате общения ребенка с близкими взрослыми он приобретает опыт действий, суждений, оценок, что проявляется в его поведении. Большое значение имеют положительные примеры поведения отца и матери как образца для подражания, а также родительское слово как метод педагогического воздействия, в том числе в сфере здоровьетворения и здоровьесбережения детей. Главное, чтобы слова родителей, их пример, реальные проявления, а также оценки поведения детей совпадали и тем самым закрепляли представления ребенка о том, "что такое хорошо и что такое плохо".

Ни одна, даже самая лучшая оздоровительная программа не сможет дать положительных результатов, если ее задачи не решаются совместно с семьей, если в дошкольном учреждении не создано сообщество "дети-родители-педагоги". Именно детский сад является местом педагогического просвещения родителей.

Задачи:

- Повышение педагогической культуры родителей;
- Изучение, обобщение и распространение положительного опыта семейного воспитания;
- Установка на совместную работу с целью решения всех психолого-педагогических проблем развития ребенка;
- Вооружение родителей основами психолого-педагогических знаний через беседы, консультации, семинары;
- Валеологическое просвещение родителей в создании экологической и психологической среды в семье;
- Включение родителей в воспитательно-образовательный процесс.

Чтобы ребенок понимал значимость здоровья и умел бережно к нему относиться, следует решать эту задачу с самых ранних лет жизни ребенка, решать системно и сообща.

Формы работы с родителями:

1.Проведение родительских собраний, семинаров – практикумов, консультаций:

- «Как сохранить здоровье ребенка»;
- «Одежда и здоровье ребенка»;

- «Как сделать зарядку любимой привычкой ребенка»;
- «Формирование у детей привычки здорового питания»;
- «Роль витаминов в детском питании»;
- «Правильное питание детей – основа их здоровья»;
- «Профилактика простудных заболеваний у детей дошкольного возраста»;
- «Особенности питания детей в зимний период»;
- «Двигательная активность дошкольника – залог улучшения физического состояния»;
- «Закаливаем детей дома и в детском саду».

2.Педагогические беседы с родителями (индивидуальные и групповые) по проблемам.

3.Круглые столы с привлечением специалистов детского сада:
- «Оздоровление детей в условиях детского сада и семьи»;
- «Здоровый образ жизни в семье».

4. Совместные мероприятия для детей и родителей (праздники, развлечения, выставки, конкурсы):
- «День Здоровья»;
- «Папа может, мама тоже, я – во всем на них похожий».

5.Консультации, размещенные на сайте детского сада, папки – передвижки, памятки для родителей:
- «Как не нужно кормить ребенка»;
- «Витамины, здоровые продукты и здоровый организм»;
- «Советы родителям по питанию»;
- «Игры с детьми на свежем воздухе»;
- «Значение режима дня для здоровья дошкольника»;
- «Как организовать полноценный сон ребенка»;
- «Как сохранить зрение ребенка»;
- «Соки – напитки защиты организма от простуды»;
- «Простуда, или ОРВИ, у малышей»;
- «Физическое воспитание ребенка».

6.Анкетирование:

«Физическое развитие и оздоровление в семье»

«Развитие двигательной активности ребенка в семье»

«Физкультура в Вашей семье»

Литература

1. Федеральный закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012.
2. Аронова Е.Ю. «Физкультурно - оздоровительная работа с дошкольниками в детском саду и дома. Режим. Закаливание. Игры и упражнения. - М.: Школьная пресса, 2017.
3. Бочкарёва О.И. «Система работы по формированию здорового образа жизни. Старшая группа». Волгоград: ИТД «Корифей», 2018
4. Веракса Н.Е., Т.С. Комарова, М.А. Васильева «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ». Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования. — М.: МОЗАИКА СИНТЕЗ, 2012. — 368 с.
5. Гаврючина Л.В. «Здоровьесберегающие технологии в ДОУ: Методическое пособие. - М.: ТЦ Сфера, 2017.
6. Голицына Н.С., Люзина СВ., Бухарова Е.Е. «ОБЖ для старших дошкольников. Система работы. - М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2020.
7. Дзюба П.П. «Дидактическая копилка воспитателя детского сада». - Изд. 2-е. - Ростов н/Д: Феникс, 2019.
8. Карепова Т.Г. «Формирование здорового образа жизни у дошкольников: планирование, система работы»- Учитель, 2019
9. Картушина М.Ю. «Зеленый огонек здоровья. Старшая группа: Методическое пособие для педагогов ДОУ. - СПб.: Детство-Пресс, 2015.
10. Коломеец Н.В. «Формирование культуры безопасного поведения у детей 3-7 лет» - Волгоград: Учитель, 2019.
11. Козырева О. В. «Оздоровительно-развивающие игры для дошкольников». - М.: Просвещение, 2017.
12. Кузнецова М.Н. «Система мероприятий по оздоровлению детей в ДОУ: методическое пособие». - М.: Айрис- пресс, 2017.
13. Кулик Г.И., Сергиенко Н.Н. «Школа здорового человека. Программа для ДОУ». - М: ТЦ Сфера, 2020.
14. Лазарев М.Л. Предшкольный курс «Здравик»: программа для педагогов. - М.: Мнемозина, 2018.
15. Павлова М.А., Лысогорская М.В. Здоровьесберегающая система дошкольного образовательного учреждения: модели программ, рекомендации.- Волгоград: Учитель, 2014.-186с.
16. Тарасова Т.А., Власова Л.С. «Я и мое здоровье: Практическое особе для развития и укрепления навыков здорового образа жизни у детей от 2 до 7 лет. Программа занятий, упражнения и дидактические игры». - М.: Школьная Пресса, 2018.
17. Шорыгина Т. А. «Беседы о здоровье: Методическое пособие. - М.:ТЦ Сфера, 2020.
17. «Дошкольное воспитание и обучение - приложение к журналу «Воспитание школьников»; Вып. 148 «Здоровьесберегающие технологии воспитания в детском саду. Примерные планы и конспекты занятий»/ Под ред.

Т.С. Яковлевой. - М.: Школьная Пресса, 2016.

18. «Мастер-Класс - приложение к журналу «Методист»; №7 2007 «Здоровьесберегающие приемы работы с детьми дошкольного возраста». Иванковская С.А.

19.«Формирование ценностей здорового образа у детей дошкольного возраста: Сборник статей. - Смоленск: ГОУ ДПОС «СОИУУ», 2008.

20.Интернет ресурс: https://dohcolonoc.ru/

Приложение 1 (Мониторинг)

Беседа

Беседа направлена на выяснение элементарных представлений детей о здоровье и ЗОЖ, понимания взаимосвязи между состоянием здоровья и образом жизни и строится на основе следующих вопросов:

Как ты думаешь, что такое здоровье?

От чего человек может заболеть?

Где человек может заболеть – на улице или дома?

От какой пищи человек будет здоров?

Зачем детям нужно спать днем?

Как люди лечат болезни?

Как ты думаешь, природа помогает нам быть здоровыми? Как?

Диагностическое задание

«Что делать, чтобы быть здоровым?»

Задание направлено на выявление представлений об укреплении здоровья и профилактике заболеваний.

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.

Диагностическое задание «Полезная покупка»

Задание направлено на выявление представлений о полезных для здоровья предметах.

В качестве «товаров» могут быть использованы чеснок, лук, яблоко, зубная щетка, мыло, кукла, самолет, калейдоскоп. Педагог показывает на лежащие на столе предметы и говорит ребенку: «Это магазин, в нем можно сделать разные покупки. Выбери, пожалуйста, и купи то, что полезно для здоровья». Педагог фиксирует в протоколе последовательность выбора ребенком предметов и его объяснения.

Проблемная ситуация «Необычное угощение»

Задание направлено на выявление представлений о полезных и вредных для здоровья продуктах.

Ребенку предлагают войти в кабинет, где на столе стоит поднос с «угощением», а рядом со столом на полу лежит красивая груша. На подносе разложены несколько карамелек в фантиках, печенье, недоеденный леденец, банан в потемневшей кожуре, пирожное с двумя сидящими на креме мухами (пластиковые муляжи), обкусанная и неаккуратно завернутая шоколадка, недоеденная и неаккуратно завернутая шоколадная конфета, стакан с недопитым соком.

Педагог предлагает ребенку поднять с пола грушу, и говорит: «Вкусная груша, жаль, что она грязная. Давай положим ее на поднос. Смотри, здесь кто-то ел вкусную еду и немного оставил нам. Может, угостимся? Что ты выберешь?» В протоколе фиксируют последовательность выбора «угощения» только если ребенок настаивает на нем, несмотря на то, что его внимание обратили на недоброкачественность продукта. В этом случае «угощение» у ребенка забирают, разъясняют опасность употребления такого продукта в пищу и заменяют «угощение» полноценным продуктом.

Проблемная ситуация «Место для отдыха»

Задание направлено на выявление представлений о влиянии окружающей среды на здоровье людей.

Ребенку предъявляют четыре картинки, на которых изображены: 1) улица большого города, по которой едет транспорт; 2) лесная поляна с ромашками; 3) комната с сидящим перед телевизором мальчиком; 4) предметы одежды, бытовой техники и косметики. Педагог говорит: «В выходной день людям надо хорошо отдохнуть и набраться сил. Провести выходной можно по-разному: можно гулять по шумной улице, где едут машины; можно поехать с родителями в лес или в парк, где растут цветы, и дышать свежим воздухом; можно отправиться в большой магазин; можно остаться дома и долго смотреть телевизор. Как тебе нравится отдыхать? Выбери и покажи картинку».

Тест «Полезная для здоровья покупка»

Задание направлено на выявление представлений о полезных для здоровья предметах и проводится через неделю после выполнения детьми диагностического задания «Полезная покупка».

Педагог говорит ребенку: «Представь, что мы с тобой пойдем в большой магазин, где можно купить игрушки, еду, одежду, книги, бытовую технику и многое другое. Нарисуй, пожалуйста, что полезное для здоровья ты выберешь и купишь в этом магазине». После выполнения задания педагог предлагает ребенку пояснить свой рисунок и фиксирует эти пояснения.

Игровая ситуация «Больница»

Ситуация специально организована для анализа отношения к роли больного.

Ребенку предлагают поиграть в «Больницу», выбрать для себя роль в этой игре, затем объяснить свой выбор.

Игровая ситуация «Телевизор дома»

Ситуация организована для выявления представлений о влиянии на здоровье просмотра телевизионных передач.

Во время подготовки атрибутов для сюжетно-ролевой игры «Семья» неожиданно для ребенка педагог, исполняя роль представителя службы доставки товаров на дом, вносит коробку с «телевизором», устанавливает его. Во время «настройки» «телевизора» выясняет заинтересованность и предпочтения

ребенка в просмотре телевизионных передач и рекламы, основания выбора передачи, длительность просмотра.

Игровая ситуация «Компьютерные игры»

Ситуация организована для выявления представлений о влиянии на здоровье компьютерных игр.

Ребенку предлагают совместно с педагогом подготовить атрибуты для сюжетно-ролевой игры «Магазин». Во время этой деятельности педагог открывает коробку, в которой находятся диски с компьютерными играми и клавиатура компьютера. Выясняет желание ребенка приобрести эти вещи в «магазине», предпочтения при выборе игр, уточняет наличие игрового опыта, доступность компьютера дома, отношение ребенка к компьютерным играм.

Наблюдения за детьми в режимные моменты и в свободном общении

Наблюдения направлены: а) 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; б) на изучение психологического климата в группе через эмоциональное принятие или непринятие детьми педагогов.