ПРОГРАММА  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО  
ВОЗРАСТА  
« Я - за ЗОЖ!»

**Автор: Вихрева Виктория Николаевна, воспитатель, высшая квалификационная категория**

**2021-2022 учебный год**

Содержание

1. Пояснительная записка: 1.1. Обоснование проблемы 3
   1. Цель и задачи программы 7
   2. Концептуальной основой программы 9

1.4. Структура программы 11

* 1. Предполагаемые результаты обучения по программе 13

1. Учебно-тематический план 15
2. [Содержание программы 16](#bookmark16)
3. [Диагностический комплекс для исследования представлений старших дошкольников о здоровье и ЗОЖ………… 21](#bookmark34)
4. [Методическое обеспечение программы 33](#bookmark56)

[Список литературы 36](#bookmark58)

Пояснительная записка

Предлагаемая программа имеет спортивно-оздоровительную направленность и ориентирована на детей старшего дошкольного возраста. Создание данной программы было обусловлено следующими обстоятельствами.

В современных условиях модернизации образования одним из направлений развития воспитания является формирование основ культуры здоровья у подрастающего поколения. При этом определяющее значение в разработке целей и содержания современного образования имеет гуманистическая идеология, обуславливающая признание абсолютной ценности человека, приоритета его прав на свободное развитие и полноценную реализацию способностей и интересов, становление его ценностного самосознания, убежденности в безграничных возможностях и способностях к самосовершенствованию.

В системе общечеловеческих культурных ценностей базисной является здоровье, ибо оно определяет возможность освоения человеком всех других ценностей, является залогом жизнестойкости и прогресса общества. В ряде научных работ устанавливается прямая взаимосвязь между здоровьем и счастливой полноценной жизнью, здоровье рассматривается как важный аспект счастья, непреходящая ценность (М. Лргайл, Б.Н. Белеиов, А.А. Сергеев и др.).

В работах Е.А. Аркина, В.М. Бехтерева, П.П. Блонского, Е.Н. Водовозовой, П.Ф. Лесгафта, В.А. Сухомлинского, К.Д. Ушинского и др. обращается внимание на необходимость сохранения и укрепления здоровья ребенка с раннего возраста, на создание условий для воспитания в ребенке бодрости духа, активности, выносливости и формирования здорового образа жизни.

Анализ современной литературы свидетельствует о внимании представителей различных наук к проблеме защиты детства и охраны здоровья детей. В исследованиях ученых (Ю.Ф. Змановский, А.В. Кенеман, В.Т. Кудрявцев, М.Л. Лазарев, М.Д. Маханева, Т.П. Осокина, Э.Я. Степаненкова, Д.В. Хухлаева и др.) отражены пути совершенствования образовательного процесса в рамках проблемы оздоровления детей; разработаны здоровьесберегающие технологии для дошкольного образования (Г.К. Зайцев, П.И. Иванов, Л.Г. Татарникова); исследованы и обобщены условия и приемы формирования здорового образа жизни детей (С.О. Авчинникова, Т.П. Васильева, М.Я. Виленский, Р.Г. Добрянская, Е.В. Ишухина, А.А. Сергеев и др.); разработаны методологические основы валеологизации педагогического процесса (С.М. Десятов, Т.В. Поштарева, СЮ. Толстова и др.).

Основы здорового образа жизни человека, ценностное отношение к здоровью целесообразно закладывать еще в детстве, так как именно этот период наиболее восприимчив к воспитательным воздействиям (П.П. Блонский, Л.С Выготский, В.В. Давыдов, А.В. Запорожец, В.А, Сухомлинский, СТ. Шацкий, Д.Б. Эльконин и др.). Старший дошкольный возраст является сензитивным периодом в формировании здоровья ребенка, обеспечивающим ему единство физического, психического, духовно­нравственного и эстетического развития. В это время закладываются основы будущей жизненной позиции человека, формируется мотивация на сохранение здоровья.

В старшем дошкольном возрасте развивается произвольность психических процессов, что дает возможность планировать действия, соотносить их со своими возможностями, ставить цель и находить способы реализации (Л.И. Божович, А.В. Запорожец, Л.А. Парамонова и др.). Значимым новообразованием рассматриваемого возраста является способность к соподчинению мотивов (Л.И. Божович, А.Н. Леонтьев и др.). Это проявляется в том, что поведение детей обусловливается системой мотивов,

доминирующую роль среди которых начинают играть общественно-значимые мотивы (Г.Н. Година, Я.З. Неверович и др.). Накопление социального опыта, активное умственное развитие позволяют старшим дошкольникам успешно усваивать нормы и правила поведения, принятые в обществе, предвидеть последствия своих поступков.

У 6 - 7 лет следует формировать чувство веры в себя, в свой организм. Это окажет положительное влияние на самоотношение, самоприятие, самоощущение, позволит внимательно относиться к своему физическому и психическому здоровью (С.А. Козлова, СЕ. Шукшина и др.). Формирование устойчивых ценностных ориентации на здоровье, физическую культуру позволит избежать детям приобретения отрицательного опыта вредных привычек, сохранить потребность в двигательной активности, укрепить растущий организм.

Однако многочисленные медицинские осмотры и исследования последних 10 лет свидетельствуют о негативных тенденциях в здоровье подрастающего поколения, особенно у детей старшего дошкольного возраста.

По данным НИИ гигиены и профилактики заболеваний детей, подростков и молодежи (2012 г.), за последнее десятилетие состояние здоровья дошкольников резко ухудшилось: снизилось количество детей 1-й группы здоровья (с 23,2 до 15,1 %), увеличилось количество детей 2-й группы, имеющих различные отклонения в состоянии здоровья, (с 60,9 до 67,6 %) и 3-й группы - с хроническими заболеваниями (с 15,9 до 17,3 %). Основные причины сложившейся ситуации ученые видят в недостаточной осведомленности в области здоровья, а также в отсутствии приоритетности и личностной ценности здоровья у большинства населения страны, в том числе и детей дошкольного возраста.

Предлагаемая программа дополнительного образования детей старшего дошкольного возраста - это попытка преодоления противоречий:

* между декларируемыми ценностными установками и реализацией их в практике воспитания дошкольного образовательного учреждения;
* между необходимостью построения валеологически целесообразной образовательной среды и недостаточным уровнем компетентности педагогов и родителей в решении данного вопроса.

Научная новизна и практическая значимость предлагаемой программы заключается в том, что:

* предложена авторская интерпретация содержания понятия "ценностное отношение к здоровью";
* сконструирована модель процесса формирования ценностного отношения к здоровью у детей дошкольного возраста, включающая: направления работы и формы организации, обеспечивающие реализацию этих направлений;

- разработано содержание образования в области здоровья детей 5-7 лет;

* определены показатели и критерии сформированности ценностного отношения к здоровью старших дошкольников;
* апробированы педагогические условия формирования ценностного отношения к здоровью у детей старшего дошкольного возраста;
* определены и использованы методические рекомендации по формированию ценностного отношения к здоровью у старших дошкольников, включающие адаптированные методы, - приемы и алгоритм изложения содержания образования;
* разработан и применен диагностический инструментарий выявления уровня сформированности ценностного отношения к здоровью у детей старшего дошкольного возраста.

**Цель программы:** постепенное развитие у старших дошкольников ценностного отношения к своему здоровью, а в дальнейшем - развитие потребности в здоровом образе жизни.

**Задачи программы:**

1. **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

* создание условий для удовлетворения биологической потребности ребенка в движении;
* развитие и тренировка у детей всех систем и функций организма детей через специальные подобранные комплексы физических упражнений и игр с учетом возрастных и индивидуальных возможностей ребенка;
* контроль двигательной активности и становление физической культуры дошкольников,
* воспитание привычки повседневной физической активности у детей старшего дошкольного возраста;

- оздоровление детей средствами закаливания;

* соблюдение гигиенических условий и формирование у детейстаршего дошкольного возраста привычки к здоровому образу жизни;

- поощрение двигательного творчества;

1. Спортивно-досуговая деятельность

- приобщение детей старшего дошкольного возраста к спорту, воспитание потребности в движении и активном образе жизни;

1. Коррекционная деятельность

- формирование правильной осанки у детей старшего дошкольного возраста;

1. Социально-психологическая деятельность

* развитие у детей старшего дошкольного возраста способности адекватного и полного познания себя и других; учиться выражать словами события внутренней жизни, осознавать свои чувства, мысли, поступки, поддерживать и укреплять позитивные чувства, снимать утомление, предупреждать негативные эмоции;

- обучение детей приемам декодирования психологических сообщений, идущих от окружающих людей и групп;

* обучение детей индивидуализированным приемам межличностного общения; соотнесение собственного индивидуального опыта с нормативным, создание условий для ответственного поведения.

- обеспечение эмоциональной комфортности и позитивного психологического самочувствия ребенка в процессе общения со сверстниками и взрослыми в детском саду, семье, обеспечение социально­эмоционального благополучия дошкольника;

* укрепление психического здоровья детей в образовательном учреждении;

1. Воспитательно-образовательная деятельность

* развитие у детей компонентов ценностного отношения к здоровью: эмоционального, когнитивного, практического, поступочного компонента;
* приобщение детей к общечеловеческим ценностям: добру, красоте, истине, здоровью, счастью как условию духовно-нравственного развития человека;

- расширение кругозора детей;

* развитие познавательных процессов и речи детей в соответствии с возрастной нормой.

1. Игровая деятельность

* организация и проведение разнообразных игр через совместную деятельность педагога с детьми, самостоятельную деятельность детей;

- поощрение разнообразной игровой деятельности детей.

1. Информационно-просветительская деятельность

* педагогическое и санитарное просвещение родителей по вопросам воспитания и оздоровления детей;
* создание условий эффективного взаимодействия с семьей по вопросам охраны здоровья детей;

- анализ, обобщение и распространение педагогического опыта.

**Отличительные особенности данной образовательной программы:**

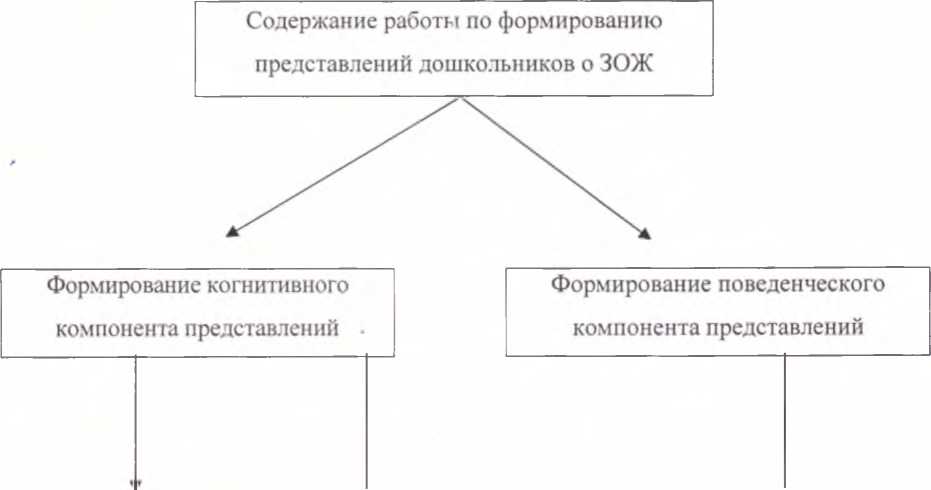
Концептуальной основой программы является положение о том, что в понятие **«здоровый ребенок»** мы включаем помимо физиологических характеристик, психологические характеристики, такие как: жизнерадостность, активность, любознательность, высокий уровень

умственного развития, которые отражают не только эффекты, но и условия успешного оздоровления.

Здоровый ребенок в нашей программе рассматривается в качестве целостного телесно-духовного организма. Источником такой целостности развития ребенка, является живое одушевленное и одухотворенное движение человека, т.е. формирование у ребенка отношения к собственному телу, как гармонически целому. Мышление является неотъемлемым посредником этого единства. Формообразующим источником этого единства является одухотворенное движение человека, которое преобразует активный энергетический потенциал организма и выступает как средство универсального расширения человеческого сознания.

Это значит «здоровый ребенок» - сам строит для себя здоровое тело. Высшими критериями и регуляторами такого движения служат ценности человеческой культуры: истина, добро, красота.

Материал нашей программы дан в виде модели цветка здоровья, любой лепесток которого представляет одну из сфер жизнедеятельности ребенка. Каждый «лепесток», являясь отдельной темой, изучается в течение месяца. Таким образом, за год (с октября по апрель) дети осваивают все основные темы программы и закрепляют их в мае на празднике здоровья - Здравиаде.

Программа содержит кроме познавательного блока большое количество физических упражнений, элементы активного отдыха; знакомит дошкольников с различными методами и формами оздоравливания. 

***Воспитательная работа*** с  
***детьми***Формирование  
мотивации и потребности  
в ЗОЖ, профилактика  
негативного поведения

***Образовательная работа с детьми***

Сообщение новых сведений, закрепление представлений, умений, навыков

***Развивающая работа с  
детьми***Развитие способности  
к установлению  
причинно-следственных  
связей между здоровьем  
и образом жизни

Для формирования у дошкольников представлений о ЗОЖ использовалась специальная педагогическая технология, включающая коррекционно-педагогическую и воспитательно-образовательную работу с детьми, организацию специальных методических мероприятий для педагогов и просветительскую деятельность для родителей.

Особенностью предлагаемой технологии является работа с детьми по формированию когнитивного и поведенческого компонентов представлений о ЗОЖ. Содержание каждого блока работы с дошкольниками представлено на рисунке 1.

Принципиально важное положение данной программы - это то, что центром образовательного процесса, его основной целью является развитие ребенка. При этом изучение детьми самих себя безусловно проходит по мере постижения ими окружающего мира.

Предлагаемая программа опирается на следующие общедидактические принципы:

• 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 ЗОЖ 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 ЗОЖ 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.

Программа работы по формированию ценностного отношения к здоровью для детей 5-7 лет состоит из 34 занятий и рассчитана на 1 год. Занятия

проводятся 1 раз в неделю, продолжительность каждого 30-35 мин.

Этапы реализации программы: вводная часть, основная часть, заключительная часть.

В водной части программы (4 часа) проводится

А) диагностический комплекс, включающий беседу, диагностические задания, проблемные ситуации, рисуночный тест, проективный вербальный тест, наблюдения за детьми в специально организованной игровой деятельности, и в свободном общении

Б) подготовка и непосредственно проведение самой Осенней Здравиады.

Данные формы работы **позволяют** выявить поведенческие и когнитивные компоненты представлений о здоровом образе жизни детей старшего дошкольного возраста.

В основной части программы проводятся кружковые занятия в количестве 26 часов.

В заключительной части программы проводится повторное диагностирование детей по тем же диагностическим методикам, что и на первом этапе работы и организуется и непосредственно проводиться Весенняя Здравиада.

Далее результаты первого и повторного диагностического исследования сравнивались между собой, делались выводы об уровне представлений детей о здоровье и ЗОЖ.

Кружковые занятия строятся в доступной и интересной для детей форме. Для этого в основном используются:

* Физические упражнения (подвижные игры, дыхательная гимнастика, упражнения для улучшения осанки, гимнастика для глаз);
* Гигиенические и водные процедуры (мытьё рук, игры с водой, увлажнение воздуха);
* Свето-воздушные ванны (проветривание помещений, контрастные воздушные ванны);
* Закаливание (точечный массаж, ходьба босиком);
* Активный отдых (физкультурно-спортивные праздники);
* Свето- и цветотерапия (обеспечение светового режима, цветовое сопровождение образовательного процесса);
* Музыкотерапия (музыкальное сопровождение образовательного процесса, пение);
* Развивающие игры (игры-драматизации, сюжетно-ролевые, игры на развитие навыков общения);
* Аутотренинг и психогимнастика (подражательно-исполнительского и творческого характера, на мышечную релаксацию, этюды);
* Сочинение историй;
* Моделирование и анализ ситуаций;
* Рисование;
* Рассматривание рисунков и фотографий.

Программа рассчитана на групповую работу с детьми в количестве 7 - 10 человек.

Предполагаемые результаты обучения по программе:

о здоровом организме и здоровом образе жизни; условиях развития человеческого организма, условиях правильного развития: дыхание, сон, двигательная активность, режим дня; правилах гигиены; о способах расслабления и восстановления организма после физической нагрузки и эмоционального возбуждения; о необходимости проводить профилактическую гимнастику для глаз в процессе своей деятельности; первой помощи при кровотечениях; правилах личной гигиены, поведения дома, на улице, в детском саду и на природе; признаках здорового и нездорового поведения; экстренных ситуациях и правилах поведения в них; правилах здорового поведения со сверстниками; выразительных средствах музыки.

выполнять правила личной гигиены; наблюдать за своей осанкой, посадкой за столом; правильно выполнять точечный игровой самомассаж; выполнять профилактическую гимнастику для глаз; следовать правилам подвижных игр; регулировать процесс дыхания, концентрировать на нем внимание; рационально организовывать свой труд; правильно вести себя в экстренной ситуации, накладывать лейкопластырный шов при неглубоких резаных ранах; проводить самоанализ, самоконтроль и самооценку при выполнении правил поведения в различных жизненных ситуациях; отличать здоровое поведение от нездорового; правильно ухаживать за зубами; мыть руки; сопротивляться предложениям закурить; выполнять обязанности дежурных «Дежурный здоровячок»; соблюдать порядок на рабочем месте; петь и передавать в пластическом движении образный ряд песен.

Подведение итогов реализации программы осуществляется после анализа результатов повторной диагностики детей и проведения праздника здоровья «Весенняя Здравиада».

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Тема** | **Подтема** | **Кол-во часов** | **Дата** |
| Вводная тема «Звёздочки здоровья» | Встреча с Фыркой | 1 |  |
| Здравик | 1 |  |
| Подготовка к осенней Здравиаде | 1 |  |
| Осенняя Здравиада | 1 |  |
| 1. Здоровье в движении | В стране Пламия | 1 |  |
| Зоопарк | 1 |  |
| Игры животных | 1 |  |
| Волшебный ритм | 1 |  |
| 2. Я и мои друзья | В стране Орсия | 1 |  |
| Сигналы тревоги | 1 |  |
| Первая помощь | 1 |  |
| Визитка и телефон | 1 |  |
| 3. Цветные мысли | В стране Светия | 1 |  |
| Музыка цвета | 1 |  |
| Королевство математики | 1 |  |
| Арифметика здоровья | 1 |  |
| 4. Витамины здоровья | В стране Ростия | 1 |  |
| Что мы едим | 1 |  |
| В столовой | 1 |  |
| Зубы и зубная щетка | 1 |  |
| 5. Лёгкое дыхание | В стране Эфирия | 1 |  |
| Развиваем дыхание | 1 |  |
| Полное дыхание | 1 |  |
| Я умею выбирать | 1 |  |
| 6. Чистая капля | В стране Акватания | 1 |  |
| Мыло и мыльные пузыри | 1 |  |
| Закаливание | 1 |  |
| Веснуха | 1 |  |
| 7. Семь нот здоровья | В стране Витония | 1 |  |
| Алфавит здоровья | 1 |  |
| Алфавит здоровья | 1 |  |
| Целебные звуки | 1 |  |
| Заключительная тема | Подготовка к весенней Здравиаде | 1 |  |
| Весенняя Здравиада | 1 |  |

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Вводная тема. Звездочки здоровья (4 ч)

Что такое здоровье. Здоровое и нездоровое поведение. Признаки здорового и нездорового образа жизни. Знакомство с основными функциями организма через образы героев сказки «Дети-звезды». Психологические проблемы (нежелание проводить гигиенические процедуры, грубость). Знакомство с отрицательными персонажами - носителями элементов нездорового поведения. Признаки нездорового поведения. Знакомство с различными характеристиками движений, связанных с внутренним состоянием (умение понимать психическое и физическое состояние окружающих людей через их движения). Кистевая гимнастика.

Проведение детских игр здоровья (Осенняя Здравиада). Приемы самодиагностики: выявление психологических и физических отличий.

Пословицы и поговорки о здоровье.

*Практические задания.* Изготовление масок героев сказки. Изготовление панно. Проведение подвижных игр «Подпрыгни повыше», «Перебежки», «Из кружка в кружок», «Проползи по скамейке». Упражнения для улучшения осанки.

Тема 1. Здоровье в движении (4 ч)

Основные двигательные качества. Правильная осанка. Посадка за столом. Аэробные упражнения. Знакомство с представителями животного мира - «носителями» основных двигательных качеств. Виды спорта. Глазодвигательная гимнастика. Подвижные игры.

\* Тестирование двигательных качеств (теппинг-тест, быстрота, координация, реакция, сила, прыгучесть, выносливость, гибкость). Пульс. Пульсовая диагностика. Ведение дневника движений. Утренняя зарядка. Бег. Знакомство с ударными музыкальными инструментами (тамтамы).

*Практические задания.* Изготовление панно с изображениями движений у людей и животных, различных видов спорта. Проведение подвижных игр «Не задень верёвку», «Дотронься до мяча», «Пробежки наперегонки», «Быстро в домик». Дыхание для восстановления сил душевного равновесия - Дыхание «Ха». Комплекс дыхательной гимнастики № 1. Упражнения для улучшения осанки. Гимнастики для глаз Норбекова М.С. (упражнение 1-2). Комплекс точечного самомассажа № 1.

Тема 2. Я и мои друзья (4 ч)

Особенности общения. Я и другие. Чем я могу помочь миру. Ситуации, потенциально опасные для ребенка. Экстренные ситуации. Поведение в экстренных ситуациях. Номера аварийных служб. Первая помощь при кровотечениях. Лейкопластырный шов. Что нас окружает и кто нас окружает. Пословицы и поговорки на тему добрых отношений, семьи. Постановка фрагментов сказок. Знакомство с различными темпами в музыке и их связь с эмоциональными состояниями.

*Практические задания.* Проведение мимической гимнастики. Изготовление визитки. Усвоение правил пользования телефоном, правил оказания первой помощи при кровотечениях. Наложение лейкопластырного шва. Изготовление панно с изображениями различных экстренных ситуаций.

Проведение подвижных игр «На одной ножке вдоль дорожки», «Доползи до погремушки», «Подлезь под дугу», «Позвони в колокольчик». Дыхание для восстановления сил душевного равновесия - «Солнечная поза». Комплекс дыхательной гимнастики № 1. Упражнения для улучшения осанки. Гимнастики для глаз Норбекова М.С. (упражнение 1-2 и 3-4). 1-2). Комплекс л

точечного самомассажа № 2. Ходьба босиком по дорожке здоровья.

*Экскурсии.* Посещение геологического музея («Земная кора»).

**Тема 3. Цветные мысли (4 ч)**

Позитивное и негативное отношение к миру. Психологическое равновесие. Культура умственного труда. Знакомство с физиогномикой. Психологический тренинг. Знакомство с основными цветами радуги. Связь цифр с образами и движениями. Гимнастика на развитие координации движений.

*Практические задания.* Проведение психологических настроев. Изготовление панно с семейными фотографиями, с изображениями различных сезонов природы. Проведение подвижных игр «Догони мяч», «Поймай бабочку», «Спящая лиса», «Достань погремушку». Дыхание для восстановления сил душевного равновесия - «Сеятель». Комплекс дыхательной гимнастики № 2. Упражнения для улучшения осанки. Гимнастики для глаз Норбекова М.С. (упражнение 1-2 и 3-4). 1-2). Комплекс точечного самомассажа № 3. Ходьба босиком по дорожке здоровья.

Тема 4. Витамины здоровья (4 ч)

Полезные и не полезные для здоровья продукты. Классификация продуктов. Продукты, содержащие витамины.

Продукты с высоким содержанием жира. Основные правила питания: умеренность, регулярность, разнообразие. Завтрак. Составление меню.

Польза и вред рекламы продуктов в средствах массовой информации. Гигиена. Уход за полостью рта. Зубная щетка, паста.

Правила питания при простудных заболеваниях.

Стихи, связанные с продуктами питания. Правила поведения за столом.

*Практические задания.* Решение задач по рациональному питанию. Отработка навыков по уходу за полостью рта. Изготовление панно с изображениями полезных и не очень полезных для здоровья продуктов. Проведение подвижных игр «Мой веселый звонкий мяч», «Догони обруч», «Добеги до предмета», «Лошадки». Дыхание для восстановления сил душевного равновесия - «Водолазы». Комплекс дыхательной гимнастики № 2. Упражнения для улучшения осанки. Гимнастики для глаз Норбекова М.С.

(упражнение 1-4 и 5-6). 1-2). Комплекс точечного самомассажа № 4. Ходьба босиком по дорожке здоровья.

Тема 5. Легкое дыхание (4 ч)

Функция дыхания. Ритмы дыхания. Виды дыхания. Дыхательная гимнастика. Значение носового дыхания.

Воспитание навыка сопротивляться предложениям закурить. Вред курения. Правила поведения в присутствии курильщиков.

*Практические задания.* Проведение дыхательных тестов (звуковой тест, «ныряние»). Работа с дыхательными тренажерами (воздушная стрельба, дыхательный корсет). Проведение дыхательного настроя. Серии дыхательных упражнений. Комплекс «Полное дыхание». Изготовление панно с изображениями различных носов у людей и животных. Проведение подвижных игр «Кто дальше прыгнет?», «Возьми мяч», «Птицы и лиса», «Наседка и цыплята». Дыхание для восстановления сил душевного равновесия - «Звуковое дыхание «м м м...». Комплекс дыхательной гимнастики № 3. Упражнения для улучшения осанки. Гимнастики для глаз Норбекова М.С. (упражнение 1-4 и 5-6). 1-2). Комплекс точечного самомассажа № 5. Ходьба босиком по дорожке здоровья.

Тема 6. Чистая капля (4 ч)

Мыло, полотенце, расческа, зубная щетка. Микроорганизмы. Правила гигиены тела. Правила мытья рук. Правила обработки ногтей. Причины необходимости соблюдения правил гигиены и возможные последствия нарушений. Личные вещи. Прямой и непрямой путь передачи инфекции. Закаливание. Водные, воздушные и солнечные ванны.

Времена года. Весенние месяцы. Погода и одежда.

*Практические задания.* Дежурство в группе. Правильное мытье рук. Правильный уход за ногтями. Изготовление панно с изображениями людей различных профессий, моющих руки до или после работы; панно с изображениями различных микроорганизмов. Проведение подвижных игр «Кролики», «Через ручеёк», «Пробеги с вертушкой», «Самолеты». Дыхание для восстановления сил душевного равновесия - «Очищающее дыхание». Комплекс дыхательной гимнастики № 3. Упражнения для улучшения осанки. Гимнастики для глаз Норбекова М.С. (упражнение 1-4 и 5-6). Игры с водой. 1-2). Комплекс точечного самомассажа № 4. Ходьба босиком по дорожке здоровья.

*Дополнительные занятия и игры.* Весенние экологические игры «Веснуха». Игры на умение выявлять личные вещи.

Тема 7. Семь нот здоровья (4 ч)

Знакомство со звуковой гимнастикой. Изобразительные средства в музыке (человек, природа). Музыкальные инструменты. Знакомство с музыкальным театром. Функции тела и музыкальные инструменты. Дыхание: пение, детские духовые инструменты. Движение тела: танец. Движение рук: струнные, клавишные. Пальчиковая гимнастика.

*Практические задания.* Изготовление панно с изображениями животных и птиц, распределенных по звукам, издаваемым ими. Проведение подвижных игр «Конники», «Проползи по бревну», «Передай платочек», «По узенькой дорожке». Дыхание для восстановления сил душевного равновесия - «Пропеллер». Дыхательные упражнения «К нам залетел теплый ветерок», «На нас подул холодный зимний ветер», «К нам в окно влетела пчела», «Щенок хочет с нами поиграть». Упражнения для улучшения осанки. Гимнастики для глаз Норбекова М.С. (упражнение 1-4 и 5-6). 1-2). Комплекс точечного самомассажа № 3. Ходьба босиком по дорожке здоровья.

л

Заключительная тема. Моя диагностика (2 ч)

Изучение показателей своего здоровья и развития по Паспорту здоровья (30 показателей). Праздник здоровья «Здравиада».

ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС ДЛЯ ИССЛЕДОВАНИЯ  
ПРЕДСТАВЛЕНИЙ СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ О ЗДОРОВЬЕ  
ИЗОЖ

**Цель диагностического комплекса:** исследование элементарных представлений дошкольников о здоровом образе жизни.

Для диагностики представлений дошкольников о здоровом образе жизни был сконструирован оригинальный диагностический комплекс, включающий: беседу, диагностические задания, проблемные ситуации, рисуночный тест, проективный вербальный тест, наблюдения за детьми в специально организованной игровой деятельности и в свободном общении.

Структура диагностического комплекса:

1. задание - беседа,
2. задание - диагностическое задание «Что делать, чтобы быть здоровым?»,
3. задание - диагностическое задание «Полезная покупка»,
4. задание - проблемная ситуация «Необычное угощение»,
5. задание - рисуночный тест «Полезная для здоровья покупка»,
6. задание - проблемная ситуация «Место для отдыха»,
7. задание - игровая ситуация «Больница»,
8. задание - игровая ситуация «Телевизор дома»,
9. задание - игровая ситуация «Компьютерные игры»,
10. задание - наблюдения за детьми в свободном общении.

1 задание - беседа «Представлений о здоровье и ЗОЖ».

**Цель беседы:** выяснение элементарных представлений о здоровье и здоровом образе жизни, понимание дошкольниками взаимосвязи между состоянием здоровья и образом жизни.

Строилась на основе разработанных нами следующих вопросов:

1. Как ты думаешь, что такое здоровье?
2. От чего человек может заболеть?
3. Где человек может заболеть - на улице или дома?
4. От какой пищи человек будет здоров?
5. Зачем детям нужно спать днем?
6. Как люди лечат болезни?
7. Как ты думаешь, природа помогает нам быть здоровыми? Как?
8. задание - диагностическое задание «Что делать, чтобы быть здоровым?»

**Цель задания:** выявление представлений дошкольников об укреплении здоровья и профилактике заболеваний.

Педагог предлагал ребенку поговорить с ним «по телефону». В ходе «те­лефонного» разговора педагог выяснял, здоров ли ребенок, какое у него на­строение; выражал удовлетворение тем, что ребенок здоров, и говорил: «Мой знакомый мальчик Дима очень не любит болеть. Дима просил узнать у тебя, что надо делать, чтобы не заболеть». Выслушав ответ ребенка, педагог пред­лагал: «Нарисуй, пожалуйста, свой ответ. Мы положим твой рисунок в боль­шой конверт и отошлем Диме».

После выполнения задания педагог предлагал ребенку пояснить свой ри­сунок и фиксировал эти пояснения.

г

1. задание - диагностическое задание «Полезная покупка».

**Цель задания:** выявление представлений о полезных для здоровья предметах.

Оборудование: листы бумаги А4, цветные карандаши, «телефон».

В качестве «товара» были использованы чеснок, лук, яблоко, зубная щетка, мыло, кукла, самолет, калейдоскоп.

Педагог показывал лежащие на столе предметы и говорил дошкольнику: «Это магазин, в нем можно сделать разные покупки. Выбери, пожалуйста, и купи то, что полезно для здоровья».

В протоколе фиксировалась последовательность выбора предметов ребенком и его объяснения.

1. задание - проблемная ситуация «Необычное угощение».

**Цель задания:** выявление представлений о полезных и вредных для здоровья продуктах.

Дошкольнику предлагали войти в кабинет, где на столе стоял поднос с «угощением», а рядом со столом на полу лежала красивая груша. На подносе были разложены несколько карамелек в фантиках, печенье, недоеденный леденец, банан в потемневшей кожуре, пирожное «Корзиночка» с двумя сидящими на креме мухами, обкусанная и неаккуратно завернутая шоколадка, недоеденная и неаккуратно завернутая шоколадная конфета, стакан с недопитым соком.

Педагог предлагал дошкольнику поднять с пола грушу, и говорил: «Вкусная груша, жаль, что она стала грязная, давай положим ее на поднос. Смотри, здесь кто-то ел вкусную еду и немного оставил нам. Может, угостимся? Что ты выберешь?»

В протоколе фиксировали последовательность выбора «угощения» толь­ко если дошкольник настаивал на нем, несмотря на то, что его внимание обратили на недоброкачественность продукта. В этом случае «угощение» у ребенка забирали, разъясняли опасность употребления такого продукта в пищу и заменяли «угощение» полноценным продуктом.

1. **задание - проблемная ситуация «Место для отдыха».**

**Цель задания:** выявление представлений дошкольников о влиянии окружающей среды на здоровье людей.

Ребенку предъявляли четыре картинки, на которых было изображено следующее: 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 говорил: «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; иногда можно отправиться на распродажу в большой магазин; можно остаться дома и долго смотреть телевизор. Как тебе нравится отдыхать? Выбери и покажи картинку».

1. задание - рисуночный тест «Полезная для здоровья покупка».

**Цель задания:** выявление представлений дошкольников о полезных для здоровья предметах.

Проводился с детьми через неделю после выполнения диагностического задания «Полезная покупка» (оборудование: листы бумаги А4 и цветные карандаши). .Результаты теста позволили сравнить содержание графического и вербального (с опорой на реальные предметы) выражения представлений детей по обозначенному вопросу.

Педагог говорил ребенку: «Представь, что мы с тобой пойдем в большой магазин, где можно сделать разные покупки: купить игрушки, еду, одежду, книги, бытовую технику и много другого. Нарисуй, пожалуйста, что полез­ное для здоровья ты выберешь и купишь в этом магазине».

После выполнения задания педагог предлагал дошкольнику пояснить свой рисунок и фиксировал эти пояснения.

1. задание - игровая ситуация «Больница»

**Цель задания:** анализ отношения дошкольников к роли больного.

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

1. задание - игровая ситуация «Телевизор дома».

**Цель задания:** выявления представлений детей дошкольного возраста 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, вносил коробку с «телевизором», устанавливал его. Во время «настройки» «телевизора» выясняли заинтересованность ребенка в просмотре телевизионных передач и рекламы, предпочтения просмотра, основание выбора передачи, длительность просмотра.

1. задание - игровая ситуация «Компьютерные игры».

**Цель задания:** выявления представлений детей дошкольного возраста о влиянии на здоровье данного вида игр.

Ребенку предлагали совместно со взрослым подготовить атрибуты для сюжетно-ролевой игры «Магазин». Во время этой деятельности педагог рас­крывал коробку, в которой находились диски с компьютерными играми и клавиатура компьютера. Выясняли желание ребенка приобрести эти вещи в «магазине», предпочтения при выборе игр, уточняли наличие игрового опы­та, доступность компьютера дома, отношение ребенка к компьютерным иг­рам.

1. задание - наблюдения за детьми в режимные моменты и в свободном общении.

**Цель наблюдения:** а) изучение потребностей детей в выполнении ги­гиенических и закаливающих мероприятии; они включали наблюдения за мытьем рук; полосканием полости рта после еды, поведением во время занятий физической культуры, закаливающих мероприятий, прогулки, свободной игровой деятельности; б) изучение психологического климата группы через эмоциональное принятие или непринятие детьми педагогов.

Диагностическое исследование проводились индивидуально с каждым ребенком, его результаты фиксировались в протоколе.

Учитывая, что дети дошкольного возраста достаточно сильно отличаются друг от друга по уровню развития познавательной деятельности, мы предположили, что представления о здоровом образе жизни у них также будут различаться, и, частично, опираясь на показатели и критерии оценки представлений о здоровом образе жизни, предложенные Л.Г.Касьяновой, разработали показатели и критерии качественного анализа когнитивного и поведенческого компонентов представлений о ЗОЖ у дошкольников, которыми стали полнота, осознанность, обобщенность, системность, инициативность, самостоятельность.

Эти показатели качественного анализа представлений о здоровом образе жизни у дошкольников, оцениваемые в условных баллах по 4-х балльной системе в направлении от высшего к низшему, приведены в таблице 1.

Таблица 1

Оценка показателей качественного анализа представлений

о здоровом образе жизни у дошкольников

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Показатель | Балл | Критерии |
| Когнитивный компонент | | |
| Полнота | 4 | Ребенок имеет некоторые правильные представления о ЗОЖ как активной деятельности, направленной на сохранение и укрепление здоровья; о здоровье как о состоянии физического и психологического благополучия организма; о 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 заболеваний |
| 3 | Ребенок имеет элементарные представления о ЗОЖ, связывая его с некоторыми видами деятельности, необходимыми для сохранения здоровья; о здоровье как состоянии человека, когда он не болеет; некоторые представления о факторах вреда и пользы для здоровья, о некоторых мерах предупреждения |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | заболеваний, о возможных причинах заболеваний |
| 2 | Представления ребенка о ЗОЖ связаны с его личным опытом и носят конкретно-ситуативный характер; он трактует понятие «здоровье» как состояние человека, когда он выздоравливает после болезни; имеет элементарные представления о некоторых способах лечения заболеваний на основе собственного опыта; затрудняется объяснить значение для здоровья знакомых ему видов деятельности; не имеет представлений о влиянии на здоровье факторов окружающей среды, о возможных причинах заболеваний |
| 1 | Ребенок затрудняется объяснить смысловое значение понятия «здоровье», значение для здоровья знакомых ему видов деятельности; имеет единичные представления о некоторых способах лечения заболеваний на основе личного опыта; не имеет представлений о факторах вреда и пользы для здоровья |
| Осознанность | 4 | Ребенок осознает значение для здоровья ЗОЖ, а также значение для здоровья и ЗОЖ состояния окружающей среды |
| 3 | Ребенок способен к осознанию значения для здоровья некоторых проявлений образа жизни, значение для здоровья и ЗОЖ некоторых факторов окружающей среды, при этом ему требуется помощь в виде наводящих вопросов и конкретных житейских примеров |
| 2 | Ребенок понимает зависимость здоровья от некоторых проявлений образа жизни, ему требуется помощь в виде наводящих вопросов и конкретных житейских примеров; не осознает зависимость здоровья от окружающей среды |
| 1 | Ребенок не осознает зависимость здоровья от образа жизни и влияния окружающей среды |
| Обобщенность | 4 | Ребенок способен выявить направленную на формирование ЗОЖ сущность различных видов деятельности, предметов, объектов и явлений окружающей действительности; он активен и самостоятелен в своих суждениях и высказываниях |
| 3 | Ребенок способен выявлять направленную на формирование ЗОЖ сущность некоторых видов деятельности, предметов, объектов и явлений окружающей действительности; для актуализации представлений ему требуется эмоционально - стимулирующая помощь взрослого и наводящие вопросы |
| 2 | Ребенок способен выявлять направленную на формирование ЗОЖ сущность некоторых видов деятельности, предметов окружающей действительности; для актуализации представлений ему требуется эмоционально - стимулирующая помощь взрослого, наводящие вопросы и житейские примеры |
| 1 | Ребенок не способен выявлять направленную на формирование ЗОЖ сущность способствующих здоровью видов деятельности и предметов окружающей действительности |
| Системность | 4 | Представления ребенка о ЗОЖ носят элементарный, но целостный характер |
| 3 | У ребенка сформированы единичные представления о ЗОЖ |
| 2 | У ребенка сформированы отрывочные, бессистемные представления о здоровье и болезни с учетом влияния окружающей среды |
| 1 | У ребенка сформированы отрывочные, бессистемные |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | представления о здоровье и болезни без учета влияния окружающей среды |
| Поведенческий компонент | | |
| Инициатив­ность | 4 | Ребенок проявляет инициативу при подготовке и проведении оздоровительных, закаливающих и санитарно-гигиенических мероприятий на основе осознания их необходимости по следам обучения |
| 3 | Ребенок может проявлять инициативу в ситуациях  оздоровительных, закаливающих и санитарно-гигиенических мероприятий, но она связана с его положительным эмоционально-чувственным переживанием |
| 2 | Ребенок проявляет инициативу на основе подражания другим детям, но осознанности и потребности в этих мероприятиях нет |
| 1 | Ребенок инициативу не проявляет |
| Самостоятельно сть | 4 | Ребенок проявляет 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 |
| 3 | Ребенок может проявлять самостоятельность в ситуациях оздоровительных, закаливающих и санитарно-гигиенических мероприятий, но она связана с его положительным эмоционально-чувственным переживанием по следам обучения; частично присваивает переданный взрослыми опыт, переносит его в самостоятельную деятельность |
| 2 | Ребенок проявляет самостоятельность на основе подражания другим детям, но осознанности и потребности в этих мероприятиях нет; частично присваивает переданный опыт, но затрудняется переносить его в самостоятельную деятельность |
| 1 | Ребенок самостоятельность не проявляет |

На основе выделенных критериев были определены четыре уровня успешности выполнения заданий, отражающие уровни представлений о ЗОЖ у дошкольников, участвующих в констатирующем эксперименте:

**Высокий уровень -** ребенок имеет некоторые правильные представления о здоровом образе жизни как активной деятельности, направленной на сохранение и укрепление здоровья, о здоровье как о состоянии физического и психологического благополучия организма, о л

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 заболеваний; он осознает значение для здоровья ЗОЖ, а также значение для здоровья и ЗОЖ состояния окружающей природной и

социальной среды мегаполиса; способен выявить направленную на формирование ЗОЖ сущность различных видов деятельности, предметов, объектов и явлений окружающей действительности; он активен и самостоя­телен в своих суждениях и высказываниях; представления о здоровом образе жизни у него носят элементарный, но целостный характер; ребенок проявляет инициативу при подготовке и проведении оздоровительных, закаливающих и санитарно-гигиенических мероприятий на основе осознания их необходимости по следам обучения; проявляет самостоятельность при подготовке и проведении оздоровительных, закаливающих и санитарно- гигиенических мероприятий на основе осознания их необходимости по следам обучения, присваивает переданный взрослыми опыт, переносит его в самостоятельную деятельность.

**Средний уровень** - ребенок имеет элементарные представления о здоровом образе жизни, связывая его с некоторыми видами деятельности, необходимыми для сохранения здоровья; о здоровье как состоянии человека, когда он не болеет; 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, значение для здоровья и здорового образа жизни некоторых факторов окружающей природной и социальной среды мегаполиса, при этом ему требуется помощь в виде наводящих вопросов и конкретных житейских примеров; способен выявлять направленную на формирование здорового образа жизни сущность некоторых видов деятельности, предметов, объектов и явлений окружающей действительности; для актуализации представлений ему требуется эмоционально - стимулирующая помощь взрослого и наводящие вопросы; у него сформированы единичные представления о здоровье и здоровом образе жизни; может проявлять инициативу в ситуациях оздоровительных, за­каливающих и санитарно-гигиенических мероприятий, но она связана с его положительным эмоционально-чувственным переживанием по следам обу­чения; может проявлять самостоятельность в ситуациях оздоровительных, закаливающих и санитарно-гигиенических мероприятий, но она связана с его положительным эмоционально-чувственным переживанием по следам обу­чения, частично присваивает переданный взрослыми опыт и переносит его в самостоятельную деятельность.

**Низкий уровень** - ребенок имеет представления о здоровье как состоянии человека, когда он не болеет, о некоторых способах лечения заболеваний на основе собственного опыта; затрудняется объяснить значение для здоровья знакомых ему видов деятельности; 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, ему требуется помощь в виде наводящих вопросов и конкретных житейских примеров; не осознает зависимость здоровья от окружающей среды; способен выявлять направленную на формирование здорового образа жизни сущность некоторых видов деятельности, предметов окружающей действительности; для актуализации представлений ему требуется эмоционально- стимулирующая помощь взрослого, наводящие вопросы и житейские приме­ры; у него сформированы отрывочные, бессистемные представления о здоро­вье и болезни с учетом влияния окружающей среды; проявляет инициативу в ситуациях оздоровительных, закаливающих и санитарно-гигиенических мероприятий на основе подражания другим детям, но осознанности и потребности в этих мероприятиях нет; проявляет самостоятельность в ситуациях 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.

**Очень низкий уровень -** ребенок затрудняется объяснить смысловое значение понятия «здоровье», значение для здоровья знакомых ему видов деятельности; имеет единичные представления о некоторых способах лечения заболеваний на основе личного опыта; не имеет представлений о факторах вреда и пользы для здоровья; он не осознает зависимость здоровья от образа жизни и влияния окружающей среды; не способен выявлять направленную на формирование здорового образа жизни сущность способствующих здоровью видов деятельности и предметов окружающей действительности; у него сформированы отрывочные бессистемные представления о здоровье и болезни без учета влияния окружающей среды, ребенок не проявляет инициативу и самостоятельность в ситуациях оздоровительных, закаливающих и санитарно-гигиенических мероприятий, не присваивает переданный взрослыми опыт и не переносит его в самостоятельную деятельность.

При оценке выполнения заданий условным баллом оценивался каждый из выделенных критериев.

Мы оценивали успешность ответов детей на каждый вопрос беседы и выполнения 2-9 заданий диагностического комплекса **условным баллом К,** отражающим уровень когнитивного компонента представлений, по формуле

К = Вп + Вос + Воб + Вс,

где Вп - оценка полноты представлений, Вос - оценка осознанности представлений, Воб- оценка обобщенности представлений, Вс - оценка сис­темности представлений.

Максимального значения 16 условный балл К достигал при высоком уровне каждого из выделенных критериев: Кшх = 4 + 4 + 4 + 4= 16; минимального значения 4 условный балл К достигал при очень низком уров­не каждого из выделенных критериев: Kmin= 1 + 1 + 1 + 1=4.

Таким образом, ответы на вопросы беседы и выполнение 2-9 заданий ди­агностического комплекса могли быть оценены в диапазоне от 16 до 4 бал­лов, на основании чего мы предложили следующую шкалу оценки уровней успешности:

высокий уровень- 16-13 баллов;

средний уровень - 12 - 9 балла;

низкий уровень - 8-5 баллов;

очень низкий уровень - 4 балла.

**Условный балл П,** отражающий уровень поведенческого компонента представлений по результатам диагностических наблюдений за детьми в ре­жимные моменты и в свободном общении (задание 10 диагностического комплекса), вычислялся по формуле

П = Ви + Всам,

где Ви - оценка инициативности представлений, Всам - оценка само­стоятельности представлений.

Максимального значения 8 условный балл П достигал при высоком уровне каждого из выделенных критериев: Птах = 4 + 4 = 8; минимального значения 2 условный балл П достигал при очень низком уровне каждого из выделенных критериев: Fimin =1 + 1=2.

Таким образом, результаты наблюдений за детьми в режимные моменты и в свободном общении могли быть оценены в диапазоне от 8 до 2 баллов, на основании чего мы предложили следующую шкалу оценки их уровней:

высокий уровень - 8-7 баллов;

средний уровень - 6-5 баллов;

низкий уровень - 4 - 3 балла;

очень низкий уровень - 2 балла.

Индивидуальная оценка представлений с учетом выраженности показа­телей и критериев по каждому диагностическому заданию позволила оценить в баллах уровни представлений о здоровом образе жизни у дошкольников.

Оценка в баллах носила условный характер и была введена с целью про­слеживания динамики представлений, при этом основное внимание мы уде­ляли углубленному качественному анализу результатов исследования.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Кружковые занятия проводятся в физкультурном зале. Зонирование физкультурного зала - традиционное.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Название зоны | Цель | Задачи |
| Двигательно - игровая зона | Целенаправленное педагогическое воздействие на развитие основных движений, тренировку физиологических функций организма | * Укреплять здоровье детей; * Развивать двигательные навыки и физические качества; * Расширять двигательный опыт; * Создавать положительный эмоциональный настрой. |
| Зона спортивного оборудования: - традиционного, - нестандартного | Развитие двигательной сферы, разнообразие организации двигательной деятельности детей | * Формировать умение использовать спортивное оборудование на занятиях и в свободной деятельности; * Создавать вариативные, усложненные условия для выполнения двигательных заданий; * Оптимизация режима двигательной активности; * Повышать интерес к физическим упражнениям; * Расширять круг представлений о разнообразных видах спортивного оборудования, его назначении. |
| Зона метания | Ознакомление с различными способами метания | * Развивать глазомер; * Закреплять технику метания; * Укреплять мышцы рук и плечевого пояса. |
| Зона прыжков *г* | Создание условий для обучения прыжкам разного вида в соответствии с возрастом и Программой | * Обучать технике прыжков; - Развивать силу ног, прыгучесть; * Использовать специальное оборудование. |
| Зона «Спортивный комплекс» | Создание условий для удовлетворения потребности в двигательной активности | * Овладеть техникой различных способов и видов лазанья; * Развивать ловкость, силу, смелость при выполнении |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | упражнений на кольцах, перекладине. |
| Коррекционно­профилактическая зона | Укрепление здоровья детей, осуществление профилактики патологических изменений, возникающих в ослабленном организме | * Содействовать профилактике и развитию опорно-двигательного аппарата с помощью простейших тренажеров, тренажёров сложного устройства и использования нестандартного оборудования; * Укреплять костно­мышечную систему, мышечный корсет спины посредством использования тренажеров сложного устройства; * Овладеть навыками само оздоровления. |
| Зона релаксации | Формирование благоприятного психо­эмоционального состояния | - Создать условия для разгрузки позвоночника, мышечного расслабления, используя оздоровительно­профилактический пуфик, «сухой бассейн», зрительные ориентиры, соответствующую музыку. |
| Зона профессиональной деятельности | Повышение профессионального уровня | * Изучать новинки методической литературы; * Составлять планы, конспекты занятий, праздников, развлечений и др. - Подготовить наглядно­методический материал для родителей и педагогов. |

Для реализации программы требуется следующее оборудование:

|  |  |
| --- | --- |
| Традиционное физкультурное оборудование | ***S*** Спортивный комплекс;  ***J*** шведская стенка;  ***J*** «Сухой бассейн»;  ***J*** тренажеры: «Беговая дорожка», «Колибри», «Роллер»,  «Мяч над головой», «Велотренажёр», диск «Здоровье»;  «Мини-твист», «Мини-степпер», «Батут», «Эспандер», «Гребля», «Наездник», «Бегущий по волнам»;  фортепиано;  ***J*** магнитофон;  ***J*** гимнастические скамейки;  ***S*** гантели;  ***■S*** гимнастические палки;  оздоровительно - профилактический пуфик;  ***J*** мячи большие;  ***J*** мячи малые; |

|  |  |
| --- | --- |
|  | ***J*** мячи прыгуны;  ***J*** мячи массажеры;  ***J*** мячи футбольные;  ***J*** «Бревно»,  ***J*** стойки для прыжков;  ***J*** стойки для метания;  ***J*** погремушки;  ***J*** ленточки;  ***J*** скакалки;  ***J*** кегли;  ***J*** кирпичики;  ***J*** бруски;  ***J*** дуги для подлезания;  флажки кубы;  ***J*** ребристые доски;  ***J*** наклонные доски;  ***J*** маты;  ***J*** индивидуальные поролоновые коврики;  ***J*** канаты;  штанги. |
| Атрибуты для подвижных и спортивных игр | ***J*** маски;  ***•S*** лыжи;  ***J*** клюшки;  ***J*** шайбы;  ***J*** волейбольная сетка;  ***J*** баскетбольная корзина;  ***J*** тоннель. |
| Нестандартное оборудование | Массажёр « Орешки»;  ***J*** « Мяч над головой»;  ***J*** « Дорожки следов»;  ***J*** «Разноцветные бутылочки»;  ***J*** «Скамейка - степ»;  ***J*** «Тоннель»;  « Кубы», «Плоские круги из ленолиума»;  ***•J*** «Дорожка мячей»;  ***J*** «Цветной шнур»;  «Канат из пробок и дорожка»;  ***J*** « Мяч в мешке»;  ✓ « Мягкие палочки»;  «Волшебные колпачки»;  ***J*** «Змейка»;  «Бусы»;  «Пампушки»;  «Мягкие мишени». |

Список литературы

1. Банникова, Л.П. Программа оздоровления детей в дошкольных образовательных учреждениях: метод, пособие/ Л.П. Банникова. - М.: Сфера, 2007. - 48 с. - (Библиотека руководителя ДОУ). - ISBN 978-5-89144-787-5
2. Богина, Т.Л. Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях: метод, пособие / Т. Л. Богина. - М.: Мозаика-Синтез, 2006. - 112 с. - ISBN 5- 86775-274-7
3. Вохмянина, М.Н. Модель сохранения здоровья дошкольников/ М.Н. Вохмянина // У пр. ДОУ : науч.-практ. журн. - 2006. - N 1. - С. 71-75.
4. Грядкина, Т.С. Здоровьесберегающее и здоровьеформирующее физическое воспитание в дошкольном образовательном учреждении [Текст] / Т.С. Грядкина // Дошкол. педагогика: Петербург, науч.-практ. журн. - 2008. - N 2. - С. 6-11.
5. Гуменюк, Е.И. Новые валеологические игровые технологии / Е.И. Гуменюк, Н.А. Слисенко // Дошкол. педагогика: Петербург, науч.-практ. журн. для педагогов и родителей. - 2005. -N 1. - С. 7-15.
6. Деркунская, В.А. Диагностика культуры здоровья дошкольников:

учеб. Пособие / В. А. Деркунская. - М.: Педагогическое общество России, 2005. - 96 с. - ISBN 5-93134-295-8

1. Доскин, В.А. Как сохранить и укрепить здоровье ребенка: пособие для воспитателей, родителей, инструктор. ФК/ В. А. Доскин, Л. Г. Голубева. - М.: Просвещение, 2006. - 144 с.: ил. - (Из детства - в отрочество. Здоровье). - ISBN 5-09-014713-2
2. Доскин, В.А. Здоровье ребенка и его готовность к школе: пособие для родителей/ В.А. Доскин, Л.Г. Голубева; Ред.: В. А. Доскин. - М.: Просвещение, 2007. - 47 с.: ил. - (Из детства - в отрочество). - ISBN 978-5-09- 015881-7
3. Здоровячок: авторская программа по физич. развитию дошкольника / сост. Г.Н. Варганова, Т.Д. Крюк, Т.П. Лукасова. - Красноярск, 2003. - 36 с.
4. «ЗОЖик»: дополнительная программа ля учащихся мл. школы. 1 класс / сост. Т.Н. Калиничеснко [и др.] // Здоровье детей : прил. к газ. «Первое сентября». - 2009. - № 3. - (весь номер)
5. Иванковская, С.А. Здоровьесберегающие приемы работы с детьми дошкольного возраста: психотехнические игры, праздники, ритуалы, гимнастика мозга и др./ С. А. Иванковская // Мастер-класс: прил. к журн. "Методист". - 2007. - N9. - С. 2-30 (Шифр в БД М09945 8/2007/9)
6. Карепова, Т.Г. Программа формирования культуры здорового образа жизни у дошкольников "Наша традиция - быть здоровыми!" / Т. Г. Карепова, И. Ю. Жуковин // Психолог в дет. саду : науч.-практ. журн. - 2006. -№3.- С. 52-80
7. Картушина, М.Ю. Зеленый огонек здоровья [Текст]: программа оздоровления дошкольников / М. Ю. Картушина. - М.: Сфера, 2007. - 208 с. - (Программа развития). - ISBN 978-5-89144-821-6
8. Кижаткина, О.А. Планирование оздоровительной работы (в ДОУ) / О.А. Кижаткина // Упр. ДОУ : науч.-практ. журн. - 2006. - N 1. - С. 25-29.
9. Кузнецова, М.Н. Система мероприятий по оздоровлению детей в ДОУ: практич. пособие/ М. Н. Кузнецова. - М.: Айрис-Пресс, 2007. - 112 с. - (Дошкольное воспитание и развитие). - ISBN 978-5-8112-2520-0
10. Лазарев, М.Л. Здравствуй!: учебно-метод. пособие для педагогов ДОУ/ М.Л. Лазарев. - М.: Мнемозина, 2004. - 248 с. - ISBN 5-346-00319-3
11. Лазарев, М.Л. Здравствуй! [Текст]: предшкольная подготовка: учеб.-метод, пособие для педагогов / М. Л. Лазарев. - М.: Мнемозина, 2007. - 279 с. - (Моя книга здоровья). - ISBN 978-5-346-00745-6
12. Лазарев, М.Л. Предшкольный курс "Здравик" [Текст]: прогр. для педагогов / М. Л. Лазарев. - М. : Мнемозина, 2008. - 32 с. - (Здоровое образование). - ISBN 978-5-346-00940-5
13. Меличева, М.В. Культура здоровья дошкольников в кругообороте праздников года: метод, пособие/ М.В. Меличева. - СПб. : Агенство образовательного сотрудничества, 2007. - 160 с. - (Большая энциклопедия маленького мира). - ISBN 978-5-98368-042-5
14. Никанорова, Т.С. Здоровячок. Система оздоровления дошкольников [Текст] / Т.С. Никанорова, Е.М. Сергиенко. - Воронеж: Лакоценин С.С., 2007. - 96 с. - ISBN 5-98225-055-4
15. Овчинникова, Т.С. Организация здоровьесберегающей деятельности в дошкольных образовательных учреждениях: монография / Т. С. Овчинникова. - СПб: КАРО, 2006. - 176 с. - ISBN 5-89815-763-8
16. О здоровье дошкольников. Родителям и педагогам/ Сост.: Н.В. Нищева. - СПб. : Детство-пресс, 2006. - 208 с. : ил. - ISBN 5-89814-365-3
17. Оздоровительная работа в ДОУ [Текст]: нормативно-правовые док., рек. - Волгоград: Учитель, 2009. - 428 с.: ил. - (Руководителю ДОУ). - ISBN 978-5-7057-1529-9
18. Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях: учеб, пособие/ ред. : В. И. Орел. - СПб. : Детство-пресс, 2006. - 172 с.-ISBN 5-89814-363-7
19. Организация и проведение мониторинга состояния здоровья детей в детских садах // Детский сад. Управление. - 2005. - № 9. - С. (весь номер)
20. Практический опыт здоровьесберегающей деятельности в ДОУ [Текст] / сост.: А. К. Сундукова. - М.: АРКТИ, 2008. - 104 с. - (Растем здоровыми). - ISBN 978-5-89415-684-2
21. Сергиенко, Т.Е. Новые подходы к взаимодействию дошкольного образовательного учреждения и семьи в приобщении дошкольников к здоровому образу жизни [Текст] / Т.Е. Сергиенко // Дошкол. педагогика : Петербург, науч.-практ. журн. - 2008. -N 1. - С. 59-62.
22. Сизова, Н. О. Валеология [Текст]: конспекты комлексн. занятий в дет. саду (от 3 до 7 лет) / Н. О. Сизова. - СПб.: Паритет, 2008. - 96 с. : ил., цв.ил. - ISBN 978-5-93437-321-5
23. Современные здоровьесберегающие и оздоравливающие технологии: тема номера // Дет. сад от А до Я : науч.-метод. журн. для педагогов и родителей. - 2004. - N 3. - С. (весь номер)
24. Слисенко, Е.И. Новые валеологические технологии / Е.И. Слисенко, Н.А. Гуменюк // Дошкол. педагогика: Петербург, науч.-практ. журн. для педагогов и родителей. - 2005. - N 2. - С. 6-10.
25. Социально-оздоровительная технология "Здоровый дошкольник" [Текст]: опыт регионов: тема номера. - М.: [б. и.], 2008. - 72 с. - (Библиотечка журнала "Вестник образования России"; № 7).
26. Терновская, С.А. Создание здоровьесберегающей

образовательной среды в дошкольном образовательном учреждении/ С.А. Терновская, Л.А. Теплякова // Методист : науч.-метод. журн. - 2005. - N 4. - С. 61-65; N 5.- С. 57-65.

1. Швецов, А.Г. Формирование здоровья детей в дошкольных учреждениях: в помощь врачам, мед. и пед. работникам ДОУ/ А. Г. Швецов. - М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2006. - (Растите ребенка здоровым). - ISBN 5-305- 00191-9
2. Юрченко, М.В. Модель развития преемственности формирования здорового образа жизни детей в системе "ДОУ - начальная школа"/ М.В. Юрченко // Образование и наука. Известия Уральского отделения РАО: журн. теорет. и приклад, исследований. - 2007. - N 4. - С. 105-112.
3. Улучшаем зрение с помощью гимнастики для глаз Норбекова // <http://www.help-eyes.ru/lechenie/uprazhneniya/upr-gimnastika-norbekova.html>

Далее результаты первого и повторного диагностического исследования сравнивались между собой, делались выводы об уровне представлений детей о здоровье и ЗОЖ.

Кружковые занятия строятся в доступной и интересной для детей форме. Для этого в основном используются:

* Физические упражнения (подвижные игры, дыхательная гимнастика, упражнения для улучшения осанки, гимнастика для глаз);
* Гигиенические и водные процедуры (мытьё рук, игры с водой, увлажнение воздуха);
* Свето-воздушные ванны (проветривание помещений, контрастные воздушные ванны);
* Закаливание (точечный массаж, ходьба босиком);
* Активный отдых (физкультурно-спортивные праздники);
* Свето- и цветотерапия (обеспечение светового режима, цветовое сопровождение образовательного процесса);
* Музыкотерапия (музыкальное сопровождение образовательного процесса, пение);
* Развивающие игры (игры-драматизации, сюжетно-ролевые, игры на развитие навыков общения);
* Аутотренинг и психогимнастика (подражательно-исполнительского и творческого характера, на мышечную релаксацию, этюды);
* Сочинение историй;
* Моделирование и анализ ситуаций;
* Рисование;
* Рассматривание рисунков и фотографий.

' Программа рассчитана на групповую работу с детьми в количестве 7 - 10 человек.

Предполагаемые результаты обучения по программе:

**Личностные УУД:** установка на здоровый образ жизни и реализация ее в реальном поведении и поступках.

**Коммуникативные УУД:** умение вести диалог по теме «Здоровый образ жизни».

**Познавательные УУД:** имееть представления о здоровом организме и здоровом образе жизни; условиях развития человеческого организма, условиях правильного развития: дыхание, сон, двигатетьная активность, режим дня; правилах гигиены; о способах расслабления и восстановления организма после физической нагрузки и эмоционального возбуждения; о необходимости проводить профилактическую гимнастику для глаз в процессе своей деятельности; первой помощи при кровотечениях; правилах личной гигиены, поведения дома, на улице, в детском саду и на природе; признаках здорового и нездорового поведения; экстренных ситуациях и правилах поведения в них; правилах здорового поведения со сверстниками; выразительных средствах музыки.

**Регулятивные УУД:** выполнять правила личной гигиены; наблюдать за своей осанкой, посадкой за столом; правильно выполнять точечный игровой самомассаж; выполнять профилактическую гимнастику для глаз; следовать правилам подвижных игр; регулировать процесс дыхания, концентрировать на нем внимание; рационально организовывать свой труд; правильно вести себя в экстренной ситуации, накладывать лейкопластырный шов при неглубоких резаных ранах; проводить самоанализ, самоконтроль и самооценку при выполнении правил поведения в различных жизненных ситуациях; отличать здоровое поведение от нездорового; правильно ухаживать за зубами; мыть руки; сопротивляться предложениям закурить; выполнять обязанности дежурных «Дежурный здоровячок»; соблюдать порядок на рабочем месте; петь и передавать в пластическом движении образный ряд песен.

Подведение итогов реализации программы осуществляется после анализа результатов повторной диагностики детей и проведения праздника здоровья «Весенняя Здравиада».