

«Рассмотрено»  
На заседании педагогического совета  
Протокол № 1, от 01.09.2016г

«Утверждаю»  
Директор МБОУ «Нижнекристальская  
СОШ»



Овсянникова Н.И.  
Приказ от 01.09. 2016г № 9А

**Образовательная программа дошкольного образования  
(как часть формируемая участниками образовательных отношений)**

**«Почемучки»**

для детей старшего дошкольного возраста  
срок реализации: 1 год.

автор: Бурангулова Н.А. воспитатель 1 категории

п. Нижнекристалка,  
Красногвардейского района,  
Оренбургской области.  
2016 год

## Содержание.

<b>1. Целевой раздел.</b>	
1.1 Пояснительная записка	1
1.2 Цели и задачи Программы	1
1.3 Целевая аудитория и объем образовательной нагрузки.	2
1.4 Характеристика особенностей развития детей старшего дошкольного возраста.	2
1.5 Принципы реализации Программы.	3
1.6 Ожидаемые результаты.	3
<b>2. Содержательный раздел.</b>	
2.1 Тематическое планирование.	3
2.2 Содержание работы.	4
2.3 Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения программы.	11
2.4 Работа с родителями.	12
<b>3. Организационный раздел.</b>	
3.1 Средства реализации Программы.	12
3.2 Материально-техническое оснащение программы.	13
3.3 Научно – методическое обеспечение программы.	13
3.4 Информационное обеспечение.	14

## 1. Целевой раздел.

### 1.1 Пояснительная записка.

Программа «Почемучки» направлена на формирование валеологической культуры старших дошкольников, развития у них осознанной потребности в здоровье и становлении практических навыков ведения здорового образа жизни.

**Актуальность** программы обусловлена социальной обстановкой сложившейся вокруг ДОУ. Безработица, отсутствие развитой инфраструктуры и пропаганды спорта, способствуют постепенной деградации населения. Асоциальное поведение и вредные привычки родителей становятся «культурной нормой» для детей.

Учеными доказано, что здоровье человека только на 7-8% зависит от здравоохранения и более чем на половину – от образа жизни. В этих условиях особенно важной становится задача развития у детей осознанной потребности в здоровье и становлении практических навыков ведения здорового образа жизни в процессе дошкольного образования и воспитания. Дошкольнику необходимо познать особенности своего организма, возможные патологии здоровья, и пути их исправления; основы управления собственным здоровьем и выживания в современных условиях жизни, т. е. уже с раннего возраста ребенок должен стать для себя врачом, психологом, физиологом, учителем, психотерапевтом, тренером. Он должен получить базовые знания, которые помогут ему в дальнейшей жизни.

**Отличительными** особенностями программы являются: интеграция знаний, полученных детьми на занятиях во все виды деятельности, возможность применения их на практике, использование инновационных методов обучения (игрового, проблемного обучения, наглядного моделирования, мнемотехники, элементы триз, организация экспериментальной деятельности детей).

### 1.2. Цели и задачи программы.

**Цель программы:** Сформировать у детей представление о здоровье и здоровом образе жизни, овладение средствами сохранения и укрепления своего здоровья; выработка разумного отношения к нему.

**Задачи:**

1. Формировать здоровье сберегающее сознание детей, а также здоровье сберегающие навыки и привычки на основе валеологических знаний;
2. Формировать осознанную потребность в физическом здоровье, понимание сущности здорового образа жизни;
3. Развивать знания и умения направленные на оздоровление, укрепление индивидуального здоровья, проектировать собственный вариант здорового образа жизни;
4. Воспитывать здоровье сохраняющее мировоззрение, т. е. взгляды, оценочные суждения о фактах и явлениях, ухудшающих или улучшающих здоровье человека;
5. Воспитывать сознательную установку на ведение здорового образа жизни;
6. Содействовать сохранению и укреплению здоровья детей.

### 1.3. Целевая аудитория и объем образовательной нагрузки.

Возрастная категория детей	Количество занятий в неделю/год	Продолжительность занятий	Форма обучения	Срок реализации
5 -7 лет	1/36	25 – 30 мин.	Очная	1 год

### 1.4. Характеристика особенностей развития детей старшего дошкольного возраста.

У детей старшего дошкольного возраста происходит интенсивное развитие интеллектуальной, нравственно-волевой и эмоциональной сфер личности. Развитие лич-

ности и деятельности характеризуется появлением новых качеств и потребностей. Его основные достижения связаны с освоением мира вещей как предметов человеческой культуры; освоением форм позитивного общения с людьми, развитием половой идентификации, формированием позиции школьника.

Важнейшей особенностью старшего дошкольного возраста является то, что ребенок приобретает способность действовать в плане общих представлений. С формированием плана представлений связано развитие и эмоциональной сферы. Образные представления ребенка приобретают эмоциональный характер, и вся его деятельность является эмоционально насыщенной. Поэтому все, во что включается дошкольник, должно иметь яркую эмоциональную окраску, иначе деятельность не будет значимой для ребенка и быстро разрушится.

Возрастает любознательность ребенка. Увеличивается число объектов, сторон действительности, привлекающих его внимание. Дошкольник начинает открывать новое в знакомых объектах, явлениях, учится задавать вопросы на отвлеченные темы, рассуждать.

Изменяется сам процесс восприятия (С.Л. Рубинштейн). В старшем дошкольном возрасте ребенок научается сознательно проверять возникающие у него истолкования воспринимаемого путем более или менее организованного наблюдения. Появляется умозаключающая интерпретация, которая раскрывает уже абстрактные, не данные чувственно, внутренние свойства явлений и процессов в их существенных взаимосвязях.

Восприятие, становясь управляемым, осмысленным, интеллектуальным процессом, опираясь на использование фиксированных в культуре способов и средств, позволяет глубже проникнуть в окружающее и познать более сложные стороны действительности, в частности семейные ценности. Детям становится доступен структурный способ анализа, посредством которого они начинают рассматривать объекты в системе их связей с другими объектами действительности и который дает возможность им осознать внутренние связи в системе ценностей. Необычное, несовпадающее с их прежними представлениями явление дает толчок мышлению, развитию любознательности.

Исследования психологов (Е.Субботский и др.) показывают, что на грани шестилетнего возраста в сознании ребенка происходят важные перемены, начинается перелом, результатом которого является прочное и окончательное преобладание естественно-причинного подхода к объяснению мира. Это очень важный момент, от которого зависят уровень знаний, глубина интересов, направленность личности, будущая мировоззренческая позиция ребенка.

### **1.5 Принципы реализации Программы:**

Принципы реализации Программы:

1. Принцип доступности:

- учет возрастных особенностей детей;
- адаптированность материала к возрасту.

2. Принцип систематичности и последовательности:

- постепенная подача материала от простого к сложному;
- частое повторение усвоенных правил и норм.

3. Принцип динамичности:

- интеграция проекта Программы в разные виды деятельности.

4. Принцип дифференциации:

- учет возрастных особенностей;
- создание благоприятной среды для усвоения норм и правил здорового образа жизни каждым ребенком.

5. Принцип интеграции:

- позволяет использовать данный проект Программы как часть комплексной программы для дошкольных образовательных учреждений;

#### 6. Принцип вариативности:

- дает возможность воспитателям творческого обращения с материалом, самостоятельность в выборе методических приемов.

### 1.6 Ожидаемые результаты.

- Бережно, заботливо относятся к своему здоровью и здоровью других людей, сверстников, умеют называть и понимать состояния здоровья и нездоровья;
- Беспокоятся, при нарушении правил гигиены, небрежном отношении к своему здоровью, готовы оказать помощь в случае необходимости;
- Проводят связь между поступками, условиями жизни и здоровьем;
- Знают особенности функционирования человеческого тела, строение организма;
- Владение элементарными знаниями о строении человеческого тела, о значении органов;
- Владеют навыками ухода за своим телом, способами оказания первой элементарной помощи.
- Развитие интереса к познанию своего организма.
- Сформированность у детей потребности в выполнении ежедневных физических упражнений.

## 2. Содержательный раздел.

### 2.1 Тематическое планирование.

Содержание Программы предполагает блочное планирование материала.

#### 1 блок «Я Человек!»

Цель: Сформировать у ребенка представление о себе, как представителя человеческого рода, о том, что человек — часть природы и одновременно существо мыслящее.

Формировать у детей потребность в знаниях о своем строении, здоровье, развитии.

#### 2 блок «Здоровье человека»

Цель: Развивать представления о понятии здоровье, здоровый образ жизни. Дать знания о факторах, влияющих на здоровье человека и средствах его сохранения. Формировать осознанное отношение к гигиеническим процедурам, занятию физической культурой, потребности в правильной пище.

#### 3 блок «Наше тело»

Цель: Дать детям элементарные знания о строении человека, его внутренних органах и их функционировании. Познакомить со способами профилактики и защиты от болезней. Формировать ценностное отношение к своему организму.

#### 4 блок «В мире опасностей»

Цель: Расширять представления детей об опасностях окружающего мира для здоровья человека. Формировать умение предвидеть последствия своих поступков. Познакомить со способами оказания элементарной первой помощи.

### 2.2 Содержание работы.

	Организованная деятельность	Деятельность в режимные моменты
	«Я Человек!»	
1.	Я – человек. Формировать представления детей о себе, как о человеке – разумном творении природы; умение видеть отличия его жизни и поведения от животных. Воспитывать познавательные	Беседы: «Моя семья», «Кем я хочу быть»; ДИ «Кто я?», «Садовник»; Лепка фигурок человека; ПИ «Мы веселые ребята»

	интересы.	Рассматривание с детьми энциклопедий: Васильев С. Б. «Человек»
2.	<p>Мальчики и девочки.</p> <p>Расширять представление о различии между мальчиками и девочками – как внешних, так и в чертах характера и поведения. Формировать предпосылки мужественности и женственности, которые проявляются по отношению к представителям противоположного пола. Формировать эмоционально-положительное отношение к выполнению будущей социальной роли. Воспитывать культуру общения с партнёрами противоположного пола в различных ситуациях и игровой деятельности.</p>	<p>Интерактивная игра «Мы такие разные»;</p> <p>Игровое упражнение «Соберем Дашу и Мишу на прогулку»;</p> <p>Коммуникативная игра «Комплименты»;</p> <p>Рисование «Мой друг (подруга)»</p> <p>Слушание и разучивание песни «Из чего сделаны девчонки и мальчишки»</p>
3.	<p>Все мы разные.</p> <p>Расширять представления детей о различиях людей не только внешними признаками и половой принадлежностью, но и по национальным и расовым признакам. Воспитывать толерантность.</p>	<p>Мини-проект: «Традиции моей семьи» (представление традиций малых народностей поселка);</p> <p>Рассматривание карты мира;</p> <p>Рисование «Дружат дети всей земли».</p>
4.	<p>Такие разные эмоции.</p> <p>Сформировать понятие об эмоциях радости и злости, показать их схематическое изображение. Актуализировать опыт и знания из области эмоциональной сферы, способствовать осмыслению своих состояний и пониманию того, что негативные эмоции отнимают здоровье, а позитивные способствуют его сохранению.</p> <p>Обучать способам выражения негативных эмоций в социально приемлемой форме.</p> <p>Способствовать сплочению детского коллектива и установлению положительного эмоционального настроения в группе.</p>	<p>ДИ «Эмоции»;</p> <p>Мимические этюды;</p> <p>Изготовление пентаграмм «Эмоции»;</p> <p>Драматизация стихотворения А. Барто «Девочка – ревушка»;</p> <p>Придумывание небылиц.</p> <p>Беседы «Как поднять настроение?», «Обидная шутка».</p>
5.	<p>Мои права и обязанности.</p> <p>Формировать знания детей об их гражданских правах и обязанностях; Способствовать развитию правового мировоззрения и нравственных представлений, сохранению психологического здоровья; Развивать умение рассуждать, сопоставлять, делать выводы; Воспитывать чувство самоуважения и уважения к другим людям.</p>	<p>Беседа «Зачем нужны законы (правила)?»;</p> <p>Игровые упражнения «Учимся вежливости»;</p> <p>ДИ «Можно – нельзя», «Это я!»;</p> <p>ЧХЛ «Волшебное слово» В. Осеевой.</p> <p>Подвижные игры с правилами.</p>
«Здоровье человека»		
6.	<p>Где прячется здоровье?</p> <p>Формировать у детей представления о зависимости здоровья от двигательной активности, закаливания и чистоты тела; уточнить знания о полезных свойствах воздуха с опорой на исследовательские действия. Развивать познавательный интерес и речь. Воспитывать желание заботиться о своем здоровье.</p>	<p>Беседа «Что такое болезнь?»;</p> <p>«Хорошо ли быть здоровым?»;</p> <p>ДИ «Хорошо – плохо»;</p> <p>СРИ «Поликлиника», «Больница»;</p> <p>ЧХЛ:</p>

7.	<p>Личная гигиена. Учить основам правил личной гигиены; расширять знания детей о предметах личной гигиены, чистоте и аккуратности. Формировать и прививать навыки здорового образа жизни. Воспитывать умение слушать друг- друга, общаться, быть терпимым, уважать мнение товарища. Создавать положительный эмоциональный настрой.</p>	<p>Инсценировка по стих-ю А. Л. Барто «Девочка чумазая»; ДИ «Это я, это все мои друзья!»; Экперименты с мылом и водой; ЧХЛ Либерман Л., Корман Р. «Микробы и мыло»; Разучивание отрывка из сказки К. Чуковского «Мойдодыр».</p>
8.	<p>Полезные и вредные продукты. Закрепление знаний детей о продуктах питания и их значении для человека, ознакомление с понятиями: «здоровая пища», «полезные продукты», «вредные продукты». Развитие умения выбирать продукты питания, полезные для здоровья. Воспитание у детей культуры питания, ответственного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих. Привитие желания вести здоровый образ жизни.</p>	<p>Разучивание с детьми: Р. Корман, Л. Либерман «Это вредная еда» Беседа «Правила культурного поведения за столом»; Изготовление настольной игры «Продукты питания»; ЧХЛ «Суп с котом»; ДИ «Съедобное – не съедобное»</p>
9.	<p>Витамины для здоровья. Вызвать у детей желание заботиться о своём здоровье. Учить детей различать витаминосо- держащие продукты. Расширить знания детей о витаминах, закрепить знания об овощах, фруктах и ягодах, рассказать детям, как вита- мины влияют на организм человека, об их пользе и значении витаминов для здоровья че- ловека; помочь детям понять, что здоровье за- висит от правильного питания — еда должна быть не только вкусной, но и полезной; воспи- тывать у детей желание заботиться о своём здо- ровье.</p>	<p>Коллективная аппликация «Вита- минная корзинка»; ДИ «Узнай и назови овощи (фрукты)», «Угадай по описа- нию»; ЧХЛ Г. Зайцев «Приятного аппе- тита»; Разучивание стихотворения «От простуды и ангины помогают апельсины» (Голицына Н. С., Шумова И. М. «Воспитание ЗОЖ у малышей» с. 65)</p>
10.	<p>Спорт – это здоровье. формировать доступные знания об осно- вах здоровой жизни и приобщении детей к фи- зической культуре. Продолжать работу по ук- реплению здоровья детей (самомассаж лица). Развивать интерес к физическим упражнениям. Воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми.</p>	<p>Беседы «Кто спортом занимает- ся», «Мой любимый вид спорта»; ДИ «Угадай вид спорта», «Угадай вид спорта по показу», «Кому что нужно?»; ЧХЛ Е. Кан «Кто спит в постели сладко». ПИ с элементами спортивных игр.</p>
11.	<p>Режим дня. Сформировать представление о режиме дня, умении отличать поведение способствующее укреплению здоровья, от поведения, вредного для здоровья. Убедить в необходимости со- блюдать режим дня для сохранения здоровья. Учить соотносить разные части суток с собст- венной деятельностью.</p>	<p>Составление рассказов «Мой день»; ДИ «Что за чем?», «Найди ошиб- ку?»; ПИ «День – ночь»; Оформление коллажа «Режим дня»; СРИ «Семья».</p>
12.	<p>Что такое сон? Цель: Помочь детям осознать значение сна. Продолжить работу по расширению знаний о своём здоровье. Способствовать осознанному</p>	<p>Разучивание стихотворения Лож- кина Н. «В детском садике у нас тихий час»; Рисование «Волшебный сон»;</p>

	пониманию значения своего здоровья, необходимости заботиться о нём. Закрепить гигиенические навыки.	Слушание и разучивание колыбельных песен. Дид. упр. «Заправляем постель»
13.	«Что? Где? Когда? » Цель: в игровой форме обобщить и систематизировать имеющиеся у детей представления о сохранении здоровья. Расширить кругозор детей; активизировать мыслительные процессы; развивать логическое мышление и сообразительность; способствовать адаптации детей к различным жизненным ситуациям.	Беседы о способах и средствах укрепления здоровья; ДИ «Предметы гигиены», «Режим дня», «Что мы делаем, не скажем...»; Рассматривание с детьми энциклопедий: Васильев С. Б. «Человек», Лукьянов М. О. «Моя первая книга о человеке»; ПИ с элементами спортивных игр.
«Наше тело»		
14.	Из чего мы состоим? Формировать представления детей об организме человека, о своем здоровье, о строении и функциях тела. Развивать умение предвидеть возможные опасные для жизни последствия своих поступков для себя и своих близких. Раскрыть значение и важность занятий физкультурой для укрепления и развития скелета и мышц. Воспитывать стремление вести здоровый образ жизни.	Рассматривание с детьми энциклопедии: Васильев С. Б. «Человек»; ДИ «Назови действие», «Собери фигуру человечка»; Дорисовывание фигурок человека; ПИ «Ровным кругом»; ЭОД «Ноги, руки и хвосты очень сильно нам нужны»
15.	Органы чувств. Закрепить знания детей об органах чувств. Уточнить, какое значение для человека имеет слух, зрение, вкус, обоняние и осязание в познании мира. Развивать мыслительную активность, воображение, познавательный интерес. Воспитывать желание заботиться о своём здоровье, учить передавать эмоциональное состояние, способствовать развитию уверенности в себе.	ЧХЛ: А. Барто «Я расту», Е. Пермяк «Как мама стала большой», Е. Долиной «Мне пять лет». ДИ: «Зачем нужны глаза, уши», «Угадай по описанию», «Четвертый лишний», «Угадай на вкус»; Беседы на тему «Как живется людям с ограниченными возможностями здоровья?»
16.	Наши глаза. Формировать элементарные представления детей об органах чувств – глазах, их функциях; показать детям, какую роль играет зрение в жизни человека; научить ухаживать за глазами, делать специальную гимнастику. Подвести к пониманию того, что глаза выражают настроение человека; выработать осознанное отношение к необходимости заботиться о глазах; воспитывать стремление заботиться о своем здоровье.	Беседы: «Правила хорошего зрения», «Люди с плохим зрением, слепые люди»; Экспериментирование: рассматривание предметов через линзы, очки; опыт (сужение и расширение зрачка в зависимости от света); ПИ «Жмурки»; ЧХЛ Орлова Н. «Ребятишкам про глаза», «Телевизор», «Про очки», «Береги свои глаза»; Кнушевицкая «Глаза»; Погореловский С. «Про глаза-глазенки, про глаза-глазищи»
17.	Чтобы ушки слышали. Помочь детям осознать ценность слуха для человека. Познакомить детей с важным органом	Беседы: «Правила хорошего слуха», «Как правильно чистить ушки»;

	<p>чувств – ухом. Дать понятия об основных функциях уха. Воспитывать бережное отношение к своему здоровью.</p> <p>Активизировать словарный запас словами «наружное ухо», «слуховой проход», «барабанная перепонка», «ушная раковина».</p>	<p>Игровые упражнения: определи по звуку, поговорим без слов; ЧХЛ Кнушевицкая Н. «Уши»; Шукшина С. «Ушки звуки лвят чутко», «Не кричите слишком громко», «Я вчера гулял без шапки».</p> <p>Экспериментирование: «Слышу – не слышу»</p>
18.	<p>Чудо – нос.</p> <p>Способствовать формированию у детей представлений о строении и функциях носа; продолжить знакомить с правилами профилактики заболеваний органов дыхания; помогать овладению навыками дыхательной гимнастики; развивать обонятельное восприятие; воспитывать ценностное отношение к своему здоровью.</p>	<p>Рассматривание с детьми энциклопедий: Васильев С. Б. «Человек», Лукьянов М. О. «Моя первая книга о человеке»; ДИ «Угадай по запаху»; Разучивание Шукшина С. «Долго я по лужам бегал»;</p>
19.	<p>Путешествие в страну дыхания.</p> <p>Познакомить детей с функцией, которую выполняют легкие в организме человека. Рассказать о дыхательных движениях – вдохе и выдохе. Подвести к пониманию роли воздуха для дыхания. Дать представление об аппаратах, позволяющих людям находиться в безвоздушной среде. Формировать навыки здорового образа жизни.</p>	<p>Беседы: «Полезный и вредный воздух», «За здоровьем на прогулку»;</p> <p>Экспериментирование: «Как долго можно не дышать?», «Рисунки на стекле»;</p> <p>Рассматривание с детьми энциклопедий: «Что я знаю о себе»: Новая энциклопедия дошкольника «Знай-ка!»</p> <p>ДИ «Дышит – не дышит»</p>
20.	<p>Зачем человеку язык?</p> <p>Познакомить детей с языком – органом вкуса: закрепить знания детей об основных вкусах. Расширить знания детей о роли языка в жизнедеятельности человека. Воспитывать желание ответственно и осознанно относиться к своему здоровью, потребность соблюдать личную гигиену.</p>	<p>Беседа «Язычок опасности!»;</p> <p>Экспериментирование «Угадай на вкус»;</p> <p>Повторение чистоговорок;</p> <p>Лепка из соленого теста для СРИ «Семья»;</p> <p>ЧХЛ «Веселый язычок»</p>
21.	<p>Крепкие зубки.</p> <p>Формировать представления детей о зубах их ролью в организме человека. Продолжать знакомить с правилами личной гигиены, способами ухода за зубами (чистка зубов, полоскание полости рта после еды, посещение стоматолога в целях профилактики зубных болезней). Воспитывать желание ответственно и осознанно относиться к своему здоровью, потребность соблюдать личную гигиену.</p>	<p>Беседы: «Как правильно чистить зубы», «Чтобы зубы были крепкими», «Как беречь зубы»;</p> <p>ДИ «Полезно – не полезно»;</p> <p>Рисование «Здоровый и больной зубик».</p> <p>Рассматривание энциклопедий: «Что я знаю о себе»: Новая энциклопедия дошкольника «Знай-ка!»</p>
22.	<p>Как мы говорим?</p> <p>Формировать знания детей о свойствах голоса. Развивать активное слуховое внимание, фонематическое восприятие, речевую память, словесно-логическое мышление. Дифференци-</p>	<p>ДИ «Громко – тихо», «Грустно – весело»;</p> <p>Исполнение детских песен;</p> <p>Разучивание чистоговорок и скороговорок;</p>

	рывать звуки [л] и [р] на слух в предложениях и текстах. Прививать детям навыки гигиены голоса.	
23.	Пищеварительная система. Продолжать знакомить детей с особенностями строения и функциями пищеварительной системы человека. Учить осознанно подходить к своему питанию. Развивать стремление соблюдать режим питания. Развивать познавательный интерес, мыслительную активность, воображение. Воспитывать у детей желание заботиться о своём здоровье.	Беседа: «Полезная и вредная еда»; ЧХЛ: Кнушевицкая Н. «Желудок», «Почки», «Желчный пузырь», «Почки»; Г. Сапгир «Аппетит»; К. Чуковский «Обжора»; Шукшина С. «Куда пропала пища?» ДИ «Пирамида здоровья», «Съедобное – не съедобное». ИВС «Культура поведения за столом», «Сервировка стола».
24.	Кожа или живая одежда. Познакомить детей с внешним строением кожи. Уточнить представления детей о значении кожи. Развивать желание экспериментировать, умение объяснять полученные данные. Воспитывать у детей желание заботиться о своём здоровье.	Беседы о правилах здоровья и безопасности кожи. Экспериментирование «Что чувствует кожа?», «Зачем нам мыло?»; ЧХЛ «Мойдодыр» К. Чуковского; Рисование «Мыло и вода – мои лучшие друзья»; ДИ «Предметы гигиены».
25.	Скелет – главная опора моего тела. Формировать элементарные знания об опорно - двигательном аппарате человека (скелете, мышцах). Раскрыть важность занятий физкультурой для укрепления и развития скелета и мышц. Закрепить умение определять эмоциональные состояния по изображенным движениям и предавать эти состояния в рисунке путем дорисовывания.	Беседы «Как избежать травм», «Утро начинается с зарядки!»; Экспериментирование: проверка осанки, гибкости суставов, силы мышц; Поделки из проволоки «Человек»; ЧХЛ Кнушевицкая Н. «Скелет»; А. Барто «Я расту»; Игровые упражнения «Посмотри и повтори».
26.	Как работает мое сердце. Познакомить детей с работой человеческого сердца, показать значение сердца для всего организма и разъяснить роль вен и артерий в работе сердечно – сосудистой системы. Научить находить пульс на запястье и считать удары своего сердца. Обучать правилам сохранения здорового сердца, вырабатывать сознательное отношение к здоровому образу жизни. Формировать любовь и сознательное отношение к выполнению физических упражнений для сохранения здорового сердца.	Беседы «Как сберечь здоровье сердца?»; Экспериментирование «Сердечный ритм до физической нагрузки и после»; ЧХЛ Кнушевицкая Н. «Сердце», «Кровь»; ДИ «Полезные привычки», «Эмоции и чувства»; Художественное творчество «Сердечко для мамы».
27.	«Командир моего организма – МОЗГ». Дать детям представление о том, что мозг - важный орган человеческого организма, без которого человек не может жить. Дать знания о том, что мозг является своеобразным «командиром» принимающим сигналы от своих	Беседа «Зачем учиться в школе?», «Средства защиты для головы»; Экспериментирование: предложить детям, используя возможности своего мозга решить различные логические задачи;

	<p>пяти «разведчиков» (<i>глаза, язык, уши, нос, руки</i>) и посылающим команды выполнить то или иное действие различным органам. Закрепить знания детей об органах чувств (<i>слух, зрение, вкус, обоняние и осязание</i>) и уточнить, какое значение для человека имеют органы чувств при восприятии им окружающего мира. Познакомить детей с его удивительным свойством – памятью. Воспитывать бережное отношение детей к своему организму.</p>	<p>ДИ на развитие памяти и внимания, логические задачи; ЧХЛ Кнушевицкая Н. «Мозг», «Нервы».</p>
«В мире опасностей»		
28.	<p>«Опасности, которые подстерегают вас дома». Формировать у детей умения предвидеть опасные для жизни ситуации, грозящие их здоровью и здоровью окружающих, умения предупреждать результаты возможного развития данных ситуаций. Обобщить знания детей о правилах пользования предметами, которые могут угрожать жизни и здоровью людей: колющие и режущими предметы, электроприборы, лекарства, препараты бытовой химии. Воспитывать у детей аккуратность в работе с опасными предметами.</p>	<p>Беседы «У каждой вещи свое место», «Один дома»; Рисование «Мой дом»; ЧХЛ «Басенки – безопасенки»; Изготовление настольной игры «Электроприборы»; ДИ «Для чего это нужно?»; СРИ «Семья».</p>
29.	<p>«Безопасная прогулка» Научить детей ориентироваться в окружающей среде, уметь предвидеть ситуации, несущие вред или опасность здоровью, развивать логическое мышление детей, умение рассуждать, высказывать свои мысли, аргументировать их. Закрепить ПДД. Воспитывать доброту, участие в происходящем, желание помочь попавшим в беду.</p>	<p>Настольные игры «дорожные знаки»; СРИ «Поездка на автобусе»; Изготовление атрибутов для игр (дорожные знаки); Макетирование «Улица поселка»; ЧХЛ «Басенки – безопасенки»; Беседы о безопасности у водоемов, открытого огня.</p>
30.	<p>«Как стать друзьями леса?» Закреплять знания детей об элементарных правилах безопасности в лесу, ориентироваться в чрезвычайной ситуации. Закрепить знания о съедобных и несъедобных ягодах. Познакомить с ядовитыми растениями. Закрепить знания об опасных и безопасных насекомых. Познакомить детей с правилами поведения, если потерялся в лесу. Побуждать устанавливать причинно-следственные связи. Развивать память, логическое мышление, внимание.</p>	<p>Рассматривание энциклопедий «Грибы», «Ягоды», «Насекомые»; ТСО «Пожар лесу»; Беседы «Правила поведения в грозу»; ДИ «Съедобное – не съедобное», «Узнай и назови»; ЧХЛ «Басенки – безопасенки»; Коллаж «Лесные дары».</p>
31.	<p>«Первая помощь» Знакомить детей с элементарными приемами оказания первой медицинской помощи. Закреплять основные правила безопасного поведения человека в быту. Воспитывать желание быть здоровым, чувство ответственности за личную безопасность, желание оказать помощь. Довести до понимания детей, что зачастую оказанная первая помощь может спасти</p>	<p>Знакомство с аптечкой; Рассматривание с детьми энциклопедий: Васильев С. Б. «Человек», Лукьянов М. О. «Моя первая книга о человеке»; Игровые упражнения «Кукла поранилась»; СРИ «Больница»; Рисование «Я хочу быть врачом».</p>

	человеку здоровье и жизнь. Развивать внимание и наблюдательность, умение самостоятельно пользоваться полученными знаниями в повседневной жизни.	
32.	«Микробы - полезные и вредные» Формировать осознанное отношение к своему здоровью. Дать детям простейшее понятие о полезных и вредных (болезнетворных) микроорганизмах - микробах (бактериях); познакомить детей с микроскопом; с простыми способами борьбы с вредными микробами; активизировать словарь детей словами: микроскоп, микробы, бактерии.	ЧХЛ Огден Нэш «Микроб», Либберман Л., Корман Р. «Микробы и мыло»; ТСО «Микробы»; ХБТ «Чистые игрушки»; Рисование «Вредные микробы»; Беседа «Чистота - залог здоровья!»
33.	«Проделки Простуды» Формировать представления о здоровье, как одной из основных ценностей. Расширять знания о здоровом образе жизни. Дать представления о простудных заболеваниях. Развивать интерес к познанию себя, своих возможностей, способностей.	Беседы «Как уберечься от простуды?», «Где живут витамины?»; ДИ «Соберем куклу на прогулку», «Вредно – полезно»; СРИ «Больница»; ЧХЛ «Сумка тети доктора» Е. Яниковская.
34.	«Полезные и вредные привычки» Учить детей отличать вредные и полезные привычки; формировать сознательный отказ от вредных привычек; развивать творческие способности, воображение; воспитывать у детей интерес к познавательной деятельности; отрицательное отношение ко всем вредным привычкам, большое желание вести здоровый образ жизни.	Беседы «Как сохранить здоровье?»; ДИ «Хорошо – плохо»; ПИ с элементами спортивных игр; Рисование «Мама, папа и я – спортивная семья!»; Создание плаката «Здоровый образ жизни».
35.	«У страха глаза велики» Продолжать знакомить с чувством страха. Развивать умение справляться с чувством страха. Помогать находить конструктивный выход из ситуации, вызывающей страх, посредством рисунка. Упражнять в использовании мимики и жестов для изображения чувства страха.	Знакомство с мифологическими персонажами народных верований; ДИ «Угадай сказочного героя», «Мемори»; Сказкотерапия «Добрая темнота» Т. Шорыгина; ПИ «Баба Яга», «Водяной».
36.	Викторина «Слабое звено» В игровой форме обобщить и систематизировать имеющиеся у детей представления о сохранении здоровья. Расширить кругозор детей; активизировать мыслительные процессы; развивать логическое мышление и сообразительность; способствовать адаптации детей к различным жизненным ситуациям.	Итоговый мониторинг.

### **2.3 Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения программы. (По Кулик Г. И., Сергиенко Н. Н.)**

#### **Старшая группа**

##### Высокий

1. Ребенок полностью самостоятелен в выполнении правил и последовательности умывания, одевания, способов самообслуживания.

2. Он отличается аккуратностью, адекватно оценивает культурно-гигиенические навыки сверстников и свои.
3. Проявляет заботу о слабых детях, с радостью оказывает им помощь в одевании, умывании, быту.
4. Ребенок самостоятельно выполняет все правила этикета.
5. С помощью взрослого устанавливает связь между совершаемыми действиями и состоянием организма. «Я буду, чтобы быть...».
6. Целеустремлен в выполнении правил здорового образа жизни.

#### Средний

1. Ребенок сам себя обслуживает, без напоминания сам правильно умывается, одевается, следит за своим внешним видом и порядком в группе.
2. Однако контроль взрослого за самообслуживанием недостаточен, требуется помощь в оценке.
3. Иногда устанавливает связи между поведением и здоровьем.

#### Низкий

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

#### Подготовительная группа

##### Высокий

1. Ребенок полностью самостоятелен в выполнении гигиенических процедур и самообслуживании.
2. Называет и понимает состояние здоровья и нездоровья.
3. Бережно, заботливо относится к своему здоровью и здоровью других людей, сверстников.
4. Беспокоится при нарушении правил гигиены, небрежном отношении к своему здоровью, готов оказать помощь в случае необходимости.
5. Связывает поступки, условия жизни и здоровье.
6. Знает особенности функционирования человеческого тела, строение организма.

##### Средний

1. Самостоятелен в выполнении гигиенических процедур и самообслуживания.
2. Сформированы привычки выполнения гигиенических процедур и самообслуживания.
3. Связывает поступки, условия жизни и здоровье.
4. Понимает особенности функционирования человеческого тела, строение организма.

##### Низкий

1. Выполняет некоторые гигиенические процедуры.
2. Понимает состояние своего организма.
3. Гигиенические процедуры выполняет несамостоятельно, качество выполнения низкое, требуется помощь взрослого.
4. Не понимает особенности функционирования человеческого тела, строения организма.

#### Вопросы для собеседования:

Цель: изучить особенности отношения ребенка к здоровью и мотивации здорового образа жизни, особенности знаний детей о здоровье человека

1. Скажи, пожалуйста, как ты понимаешь выражение «Здоровый человек? Кого мы называем здоровым? У нас есть в группе такие дети?
2. Как, по-твоему, быть здоровым – это хорошо или плохо? Почему?
3. А ты заботаешься о своем здоровье? Расскажи, пожалуйста, как ты это делаешь?
4. Какие советы ты мне дашь, чтобы не заболеть?
5. Кого в вашей семье можно назвать здоровым? Почему ты так думаешь?

6. Что такое вредные привычки и есть ли они у тебя? Какие вредные привычки есть в вашей семье?
7. Какие полезные привычки ты знаешь? Какие есть у тебя?

## 2.4 Работа с родителями.

период	содержание работы
сентябрь	Наглядная информация «Здоровый образ жизни»
октябрь	Консультация «Профилактика гриппа и ОРВИ»
ноябрь	Консультация «Как научить ребенка личной гигиене» Памятка «Алгоритм чистки зубов»
декабрь	Папка-передвижка «Тихий час».
январь	Беседы «Закаливание – одна из форм профилактики простудных заболеваний»
февраль	Консультация «Роль семьи в воспитании детей» Памятка «Основные опасности»
март	Памятка «Правильное питание детей» Консультация «Моего ребенка обижают!»
апрель	Консультация «Роль режима дня в укреплении здоровья детей» Памятка «Воспитание привычек»
май	Наглядная информация «Правильная осанка» Памятка «Развитие навыков безопасного общения с незнакомцем»

## 3. Организационный раздел.

### 3.1 Средства реализации Программы:

1. Специально-организованное обучение. Занятия проводятся 1 раз в неделю по перспективно-тематическому плану.
2. Совместная деятельность педагога с детьми по темам Программы. Эти темы интегрированы в различные режимные моменты: игру, прогулку, индивидуальную работу, самостоятельную деятельность детей.
3. Организация здоровьесберегающей и развивающей среды, способствующей конструированию вариантов здорового образа жизни.
4. Работа с родителями предполагает системное и планомерное взаимодействие триады родитель-ребенок-педагог для развития культуры здоровья и включает разные формы работы.
5. Диагностика. Разработаны критерии диагностики усвоения программных задач валеологического образования.

### 3.2 Материально-техническое оснащение программы.

Программа не требует специально организованных условий для реализации.

1. Ноутбук;
2. Телевизор;
3. Аудиоцентр;
4. Наглядные пособия, энциклопедии;
5. Видеоматериалы;

### 3.3 Научно – методическое обеспечение программы.

1. Аверина И. Е. Физкультурные минутки и динамические паузы в ДОУ. М.,2007.

2. Александрова Е. Ю. Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях по программе «Остров здоровья». Волгоград: Учитель, 2007.
3. Белая К. Ю., Зимонина Л. А. Как обеспечить безопасность дошкольников. М., 2006.
4. Вайнер Э. Н. Валеология: Учебник для вузов. Вайнер Э. Н. М. : Флинта: Наука, 2005.
5. Гаврючина Л. В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ. М., 2010.
6. Голицина Н. С., Шумова И. М. Воспитание основ здорового образа жизни у малышей. - М. : Издательство «Скрипторий 2003», 2008.
7. Доронova Т. Н. Воспитание, образование и развитие детей 5-7 лет в детском саду: метод. Руководство для воспитателей, работающих по программе «Радуга» - 3 изд. – М. : Просвещение, 2006.
8. Журавлева Л. С. Солнечная тропинка. Занятия по экологии и ознакомлению с окружающим миром. - Для работы с детьми 5-7 лет. – М. : Мозайка – Синтез, 2006.
9. Кареева Т. Г. Формирование здорового образа жизни у дошкольников. Волгоград: Учитель, 2011.
10. Ковалько В. И. Азбука физкультминуток для дошкольников. М., 2008. С. 176
11. Крылова Н. И. Здоровьесберегающее пространство образовательного учреждения. Волгоград, 2009.
12. Кузнецова М. Н. Оздоровление детей в детском саду. М., 2008. С. 96
13. Кулик Г. И., Сергиенко Н. Н. Школа здорового человека. Программа для ДОУ. – М: ТЦ Сфера, 2006.
14. Никанорова Т. С., Сергиенко Е. М. Здоровячок, система оздоровления дошкольников. Воронеж, 2007.
15. Обухова Л. А., Лемякина Н. А. Тридцать уроков здоровья для первоклассников: Методическое пособие. – М. : ТЦ «Сфера», 1999.
16. Павлова М. А., Лысогорская М. В. Здоровьесберегающая система дошкольного образовательного учреждения. Волгоград: Учитель, 2009.
17. Попов С. В. Валеология в школе и дома. – СПб: СОЮЗ, 1998.
18. Саво И. Л. Валеологическое образование дошкольников / Дошкольная педагогика, 2004, №1
19. Тарасова Т. А., Власова Л. С. Я и мое здоровье: Практическое пособие для развития и укрепления навыков здорового образа жизни у детей от 2 до 7 лет. Программа занятий, упражнения и дидактические игры. – М. : Школьная пресса, 2008.
20. Тихомирова Л. Ф. Упражнения на каждый день: Уроки здоровья для детей 5-8 лет – Ярославль: Академия развития, Академия Холдинг, 2003.
21. Чермашенцева О. В. Основы безопасности поведения дошкольников. Волгоград: Учитель, 2008.
22. Чупаха И. В., Пужаева Е. З., Соколова И. Ю. Здоровый ребенок в здоровом социуме. М., 1999.
23. Шукшина С. Е. Я и мое тело: Пособие для занятий с детьми с практическими заданиями и играми. – М. : Школьная пресса, 2004.
24. Шукшина С. Е. Я и мое тело: Программа занятий, упражнения, дидактические игры. Методическое пособие для педагогов, воспитателей, родителей. – М. : Школьная пресса, 2009.

### **3.4 Информационное обеспечение.**

<http://viki.rdf.ru/>

<http://www.maam.ru/obrazovanie/chelovek>