

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»
Пронского района Рязанской области

РАССМОТРЕНО И ПРИНЯТО
на заседании педагогического совета

Протокол № 1 от «30» августа 2019г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО «ЦППМ и СП»
Г.А. Сальникова

Приказ № 94 «3» сентября 2019 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
социально-педагогической направленности
«Путешествие в страну здоровья»

Адресат программы:
дети старшего дошкольного возраста
Срок реализации: 2 года

Социальный педагог
Галактионова А.Г.

Новомичуринск, 2019

Пояснительная записка

Сохранение и укрепление здоровья детей - одна из главных стратегических задач развития страны. Из приоритетных задач нового этапа реформирования системы образования в связи с введением ФГОС, стало сбережение и укрепление здоровья дошкольников, выбор образовательных технологий, соответствующих возрасту, устраняющих перегрузки и сохраняющих здоровье детей.

В настоящее время здоровый образ жизни является одним из важнейших факторов, определяющих здоровье нации, а детский возраст, характеризуясь бурным ростом, имеет основополагающее значение в формировании здоровья человека. В настоящее время существует тенденция снижения здоровья подрастающего поколения. Причин роста патологии множество: врождённые отклонения, несбалансированное питание, плохая экология, снижение двигательной активности, всякого рода перегрузки.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Путешествие в страну здоровья» имеет **социально-педагогическую направленность.**

Составлена на основе учебных пособий Николаевой Е.И., Федорук В.И., Захариной Е.Ю. «Здоровьесбережение и здоровьесформирование в условиях детского сада. Разработано в соответствии с ФГОС», Пыловой В.К., Дмитренко З.С. «Основы безопасности жизнедеятельности детей дошкольного возраста. Планирование работы. Беседы. Игры», Авдеевой Н.Н. «Безопасность: Учебное пособие по основам безопасности жизнедеятельности детей старшего дошкольного возраста», Черняевой А.В. «Программа развития эмоционально-волевой сферы детей 5-7 лет. Разработано в соответствии с ФГОС».

Актуальность: Разработка данной программы определена потребностью в формировании у детей дошкольного возраста представлений о здоровье как одной из главных ценностей жизни, формировании здорового образа жизни и основ безопасного поведения.

Отличительная особенность программы: Данная программа обеспечивает формирование культуры ЗОЖ через включение детей в разные виды деятельности.

Педагогическая целесообразность заключается в том, что формы и методы педагогической работы, используемые при реализации программы, создают оптимальные условия для формирования у детей дошкольного возраста основ здорового образа жизни, помогают добиться осознанного выполнения правил здоровьесбережения и ответственного отношения как к собственному здоровью, так и к здоровью окружающих.

Адресат: программа предназначена для детей дошкольного возраста(5-7 лет), в том числе детей с ОВЗ.

Срок освоения программы «Путешествие в страну здоровья»: 2 года. Общее количество часов учебных часов, запланированных на весь период обучения: 60 часов.

Форма и режим занятий: групповая (10-12 человек). Занятия проводятся 1 раз в неделю по 25 -30 минут.

Форма обучения: очная.

Цель: формирование у детей мотивации к здоровому образу жизни и их ответственного поведения по сохранению и укреплению своего здоровья.

Задачи:

Образовательные (предметные):

1. Расширить знания детей об основах безопасности жизнедеятельности; о здоровье человека и способах укрепления; о гигиене здоровья.
2. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, о мерах профилактики и охраны здоровья и бережном отношении к здоровью окружающих.
3. Обучать элементарным приемам сохранения здоровья.

Личностные:

1. Приобщать детей к охране и укреплению физического и психического здоровья.

Метапредметные:

1. Воспитывать осознанное отношение детей к своему здоровью.
2. Развивать потребность в выполнении специальных профилактических упражнениях и игр на занятиях и в повседневной жизни.

Предполагаемый результат.

В ходе реализации задач программы мы планируем добиться:

- обогащения знаний детей о своём здоровье и здоровом образе жизни человека;
- сформированности навыков охраны личного здоровья и бережного отношения к здоровью окружающих;
- овладение детьми элементарными приемами сохранения здоровья;
- повышения компетентности родителей в вопросах физического воспитания и оздоровления детей.

Учебный план 1-го года обучения

№	Наименование блоков (разделов)	Всего часов	В том числе		Форма контроля
			теоретических	практических	
1.	Раздел «Введение в программу»	3	1	2	наблюдение
1.1	«Инструктаж по технике безопасности»	1	0,2	0,8	наблюдение
1.2	«Знакомство»	1	0,3	0,7	наблюдение
1.3	Диагностика	1	0,5	0,5	наблюдение
2.	Основная часть.	25	7,1	17,9	
2.1	Раздел «Секреты здоровья»	5	1,4	3,6	
2.1.1	«Чисто жить – здоровым быть»	1	0,3	0,7	наблюдение
2.1.2	«Чтобы зубы не болели, не болели никогда!»	1	0,3	0,7	наблюдение
2.1.3	«Правильная осанка – красивая спина»	1	0,3	0,7	наблюдение
2.1.4	«Учусь быть здоровым: Полезные и вредные привычки».	1	0,3	0,7	наблюдение
2.1.5	Обобщение по разделу. Деловая игра «Формула здоровья».	1	0,2	0,8	Наблюдение, рефлексия
2.2	Раздел «Азбука питания»	5	1,4	3,6	
2.2.1	«Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты!»	1	0,3	0,7	наблюдение

2.2.2	Плох обед, если хлеба нет.	1	0,3	0,7	Наблюдение
2.2.3	Рацион питания	1	0,3	0,7	наблюдение
2.2.4	Лекарственные растения	1	0,3	0,7	наблюдение
2.2.5	Обобщение по разделу. Викторина «Секреты здоровья».	1	0,2	0,8	наблюдение
2.3	Раздел «Мир эмоций»	6	1,8	4,2	
2.3.1	«Дружба начинается с улыбки»	1	0,3	0,7	наблюдение
2.3.2	«Моё настроение»	1	0,3	0,7	наблюдение
2.3.3	«Четыре стихии»	1	0,3	0,7	наблюдение
2.3.4	«Смех и слёзы»	1	0,3	0,7	наблюдение
2.3.5	«Приручение страха»	1	0,3	0,7	наблюдение
2.3.6	Игра «Я умею»	1	0,3	0,7	наблюдение
2.4	Раздел «Дорожная азбука»	6	1,7	4,3	
2.4.1	Элементы улиц и дорог: тротуар, бордюр, проезжая часть.	2	0,6	1,4	наблюдение
2.4.2	Красный, жёлтый, зелёный. Дорожные знаки. Дорожная разметка.	1	0,3	0,7	наблюдение
2.4.3	Участники дорожного движения. Виды транспортных средств.	1	0,3	0,7	наблюдение
2.4.4	Условия безопасности при пользовании общественным транспортом	1	0,3	0,7	наблюдение
2.4.5	Викторина «Дорожная азбука»	1	0,2	0,8	Наблюдение, рефлексия
2.5	Раздел «Безопасное поведение в быту»	3	0,8	2,2	
2.5.1	Огонь – друг или враг? Где дым, там и огонь. Спички детям – не игрушка.	1	0,3	0,7	наблюдение
2.5.2	Азбука пожарной безопасности в быту.	1	0,3	0,7	наблюдение
2.5.3	Обобщение по разделу. Игра «Я здоровье берегу, сам себе я помогу».	1	0,2	0,8	наблюдение
3.	Подведение итогов	2	0,7	1,3	
3.1-	Викторина «Дружно вспомним»	1	0,2	1,8	Наблюдение,
3.2	Диагностика.	1	0,5	0,5	рефлексия
	Всего	30	8,8	21,2	

Содержание программы 1-го года обучения.

Раздел «Введение в программу» 3 ч.

Занятие «Инструктаж по технике безопасности»

Теоретическая часть: ознакомление с правилами поведения в группе, в МБУ ДО «ЦППМ и СП».

Занятие «Знакомство»

Теоретическая часть: приветствие; знакомство с детьми; ознакомление с формой занятий.

Практическая часть: Упражнение «Как живёшь?». Дидактическая игра «Зеркало». Игра «Вместе встретимся опять!»

Занятие Диагностика

Теоретическая часть: объяснение темы занятия.

Практическая часть: работа с тестовыми бланками.

Раздел «Секреты здоровья» 5 ч.

Занятие «Чисто жить – здоровым быть»

Теоретическая часть: приветствие; объяснение и раскрытие темы занятия.

Практическая часть: Дидактическая игра «Волшебный мешочек» (со средствами и предметами личной гигиены). Игра-эстафета «Да-Нет».

Занятие «Чтобы зубы не болели, не болели никогда!»

Теоретическая часть: приветствие; объяснение и раскрытие темы занятия. Беседа о причинах болезни зубов.

Практическая часть: Дидактическая игра «Волшебный мешочек». Дидактическая игра «Помоги зубику». Эксперимент с расчёской. Игра «Топ-Хлоп». Игра «Вместе встретимся опять».

Занятие «Правильная осанка – красивая спина»

Теоретическая часть: приветствие; объяснение и раскрытие темы занятия. Беседа о правильной осанке. Сказка «Здоровячки и Горбуны».

Практическая часть: Игра – имитация «Осанка». Дидактическая игра «Вредно – полезно». Упражнения для укрепления мышц спины: «Неваляшки», «Цапля», «Летящие птицы», «Паровозик», «Колобок», «Гусеница», «Лягушата». Игра «Вместе встретимся опять»

Занятие «Учусь быть здоровым: Полезные и вредные привычки».

Теоретическая часть: приветствие; объяснение и раскрытие темы занятия. Беседа о привычках. Обсуждение тематических картинок.

Практическая часть: Игра «Хорошо-плохо». Упражнение «Моя привычка». Упражнение «Сундук плохих привычек».

Занятие «Формула здоровья». Деловая игра.

Теоретическая часть: приветствие; психологический настрой: «Я, ты, он, она». Работа над пословицами.

Практическая часть: Викторина «ДА - НЕТ». Загадки. Конкурс «Корзина продуктов». Игра «Что хорошо, что плохо».

Раздел «Азбука питания» 5 ч.

Занятие «Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты!»

Теоретическая часть: приветствие; объяснение и раскрытие темы занятия. Беседа о пользе овощей и фруктов.

Практическая часть: Загадки и работа с иллюстрациями. Дидактическая игра «Пятый лишний». Дидактическая игра «Собери урожай». Дидактическая игра И «Вершки-корешки». Игра «Что перепутал художник»

Занятие «Плох обед, если хлеба нет».

Теоретическая часть: приветствие; объяснение и раскрытие темы занятия. Беседа о хлебе. Обсуждение пословиц.

Практическая часть: Игра «Угадай-ка». Упражнение «Составление меню для Карлсона».

Занятие «Рацион питания»

Теоретическая часть: приветствие; объяснение и раскрытие темы занятия. Беседа с Карлсоном.

Практическая часть: Игра «Вредно- Полезно». Игра «Правильно – неправильно». Дидактическая игра «Разложи на циферблате».

Занятие «Лекарственные растения»

Теоретическая часть: приветствие; объяснение и раскрытие темы занятия. Работа над опорными картинками: мать-и-мачеха, подорожник, крапива, иван-чай, малина, одуванчик, зверобой, ромашка.

Практическая часть: Дидактическая игра «Узнай и собери растение»

Занятие «Секреты здоровья». Викторина

Теоретическая часть: приветствие; объяснение темы занятия.

Практическая часть: Конкурсы: игра «Да-нет». «Загадки». Эстафета «Полезные продукты». Упражнение «Заморочки из бочки». Конкурс «Пантомима». Игра «Вместе встретимся опять».

Раздел «Мир эмоций» 6 ч.

Занятие «Дружба начинается с улыбки»

Теоретическая часть: приветствие; объяснение и раскрытие темы занятия.

Практическая часть: Игра «По грибы». Игра «Иголка и нитка». Упражнение «Порисуем». Упражнение «Солнечные лучики».

Занятие «Мое настроение»

Теоретическая часть: приветствие; объяснение и раскрытие темы занятия. История про лягушонка.

Практическая часть: Игра «Настроение». Игра «Глаза в глаза». Игра «Зеваки». Упражнение «Шарик в животе». Упражнение «Солнечные лучики».

Занятие «Четыре стихии»

Теоретическая часть: приветствие; объяснение и раскрытие темы занятия.

Практическая часть: Игра «Четыре стихии». «Передай игрушку по кругу». Игра «Тише едешь, дальше будешь!». «Пиктограммы».

Занятие «Смех и слезы»

Теоретическая часть: приветствие; объяснение и раскрытие темы занятия. Беседа «Настроение».

Практическая часть: Игра «Запретное число». Игра «Танцы противоположностей». Упражнение «Измеряем температуру». Рисуем автопортрет. Упражнение «Сплочение».

Занятие «Приручение страха»

Теоретическая часть: приветствие; объяснение и раскрытие темы занятия.

Практическая часть: Игра «Волшебные превращения». Игра «Стойкий оловянный солдатик». Игра «Раз, два, три ... настроение, замри!». Игра «Есть или нет?»

Занятие «Я умею». Игра

Теоретическая часть: приветствие; закрепление представлений детей о транспорте, о правилах поведения на улице.

Практическая часть: Игра «Разложи картинки». Упражнение «Танец радости». Игра «Я хочу с тобой дружить». Игра «Вырази эмоции». Упражнение на релаксацию «Рыбки».

Раздел «Дорожная азбука» 6 ч.

Занятие «Элементы улиц и дорог: тротуар, бордюр, проезжая часть».

Теоретическая часть: приветствие; объяснение и раскрытие темы занятия. Беседа об устройстве улицы: тротуар, проезжая часть, разделительная полоса, двор, перекрёсток. Знакомство с элементами дороги: чтение рассказа И. Серякова «Твой друг - тротуар»

Практическая часть: Загадки по теме. Дидактическая игра «Доскажи словечко».

Занятие «Красный, жёлтый, зелёный. Дорожные знаки. Дорожная разметка».

Теоретическая часть: приветствие; объяснение и раскрытие темы занятия. Беседа о светофоре. Знакомство с дорожными знаками.

Практическая часть: Загадки про светофор. Игра «Собери команду». Дидактическая игра «Это можно, это – нет».

Занятие «Участники дорожного движения. Виды транспортных средств».

Теоретическая часть: приветствие; объяснение и раскрытие темы занятия. Беседа «Виды специализированных машин (пожарная машина, скорая помощь, полиция)».

Практическая часть: Загадки. Викторина «Вопрос – ответ». Игра «Зебра». Игра «Это я, это я, это все мои друзья!» Работа с карточками. Упражнение «Дорисуйте».

Занятие «Помнить обязан любой пешеход»

Теоретическая часть: приветствие; объяснение и раскрытие темы занятия. Беседа о правилах дорожного движения.

Практическая часть: Дидактическая игра «Собери картинку». Викторина «Вопрос – ответ». Игра «Зебра». Игра «Это я, это я, это все мои друзья!» Работа с карточками. Упражнение «Дорисуйте».

Занятие «Условия безопасности при пользовании общественным транспортом».

Теоретическая часть: приветствие; объяснение и раскрытие темы занятия. Беседа о правилах поведения в общественном транспорте.

Практическая часть: Дидактическая игра «Собери картинку». Работа с сюжетными картинками. Упражнение «Ситуации в автобусе».

Занятие «Дорожная азбука». Викторина

Теоретическая часть: обобщение знаний детей по правилам дорожного движения.

Практическая часть: загадки; упражнения: «Собери картинку», «Транспорт из сказки», «Ловкий водитель», «ПДД», «Запрещается – разрешается», «Извилистая дорога».

Раздел «Безопасное поведение в быту» 3 ч.

Занятие «Огонь – друг или враг? Где дым, там и огонь. Спички детям – не игрушка».

Теоретическая часть: приветствие; объяснение и раскрытие темы занятия. Обсуждение видеосюжета.

Практическая часть: Просмотр видеосюжета. Работа с иллюстрациями.

Занятие «Азбука пожарной безопасности в быту».

Теоретическая часть: приветствие; объяснение темы занятия. Обсуждение видео.

Практическая часть: Работа с иллюстрациями. Просмотр видео «Уроки Тётушки Совы».

Занятие «Я здоровье берегу, сам себе я помогу». Игра.

Теоретическая часть: приветствие; объяснение темы занятия.

Практическая часть: Конкурсы: «Осанка», «Прежде чем за стол мне сесть, я подумаю что съесть», «Ошибки героев сказок». «Мусор».

Раздел «Подведение итогов» 2 ч.

Занятие «Дружно вспомним». Викторина.

Теоретическая часть: обобщение знаний детей о здоровом образе жизни.

Практическая часть: Игровая программа с конкурсами: Станция «Гигиена», Станция «Витамины», Станция «Эмоции», Станция «Спортивная»

Занятие Диагностика

Теоретическая часть: объяснение темы занятия.

Практическая часть: работа с тестовыми бланками.

Учебный план 2-го года обучения.

№ п/п	Наименование блоков (разделов)	Всего часов	В том числе		Форма контроля
			теоретических	практических	
1.	Раздел «Введение в программу»	2	1	1	
1.1	«Инструктаж по технике безопасности»	1	0,5	0,5	наблюдение
1.2	Диагностика	1	0,5	0,5	наблюдение
2.	Основная часть.	26	7,3	18,7	
2.1	<i>Раздел «Секреты здоровья»</i>	6	1,7	4,3	
2.1.1	«От простой воды и мыла у микробов тают силы»	1	0,3	0,7	наблюдение
2.1.2	«Как мы дышим»	1	0,3	0,7	наблюдение
2.1.3	«Глаза – главные помощники человека»	1	0,3	0,7	наблюдение
2.1.4	Солнце, воздух и вода – наши верные друзья.	1	0,3	0,7	наблюдение
2.1.5	«Полезные и вредные привычки»	1	0,3	0,7	наблюдение
2.1.6	Викторина «Учусь быть здоровым»	1	0,2	0,8	наблюдение
2.2	<i>Раздел «Мир эмоций»</i>	4	0,8	3,2	
2.2.1	«Моё «Я»	1	0,2	0,8	наблюдение
2.2.2	«Успех и неуспех»	1	0,2	0,8	наблюдение
2.2.3	«Тренируем эмоции»	1	0,2	0,8	наблюдение
2.2.4	Игра «Волшебные превращения»	1	0,2	0,8	наблюдение
2.3	<i>Раздел «Рабочие инструменты» человека»</i>	4	1,4	2,6	
2.3.1	«Скелет человека: мышцы, кости и суставы»	1	0,3	0,7	наблюдение
2.3.2	«Кожа – живая одежда»	1	0,3	0,7	наблюдение
2.3.3	«Мой друг желудок»	1	0,3	0,7	наблюдение
2.3.4	«Зачем человеку сердце»	1	0,5	0,5	наблюдение
2.4	<i>Раздел «Окружающая среда и здоровье человека»</i>	8	1,9	6,1	
2.4.1	«Безопасный путь - мы пешеходы»	1	0,2	0,8	наблюдение
2.4.2	Игра-путешествие «В стране дорожных знаков».	1	0,2	0,8	наблюдение

2.4.3	«Правила безопасного поведения в быту»	1	0,3	0,7	наблюдение
2.4.4	«Небезопасные зимние забавы»	1	0,2	0,8	наблюдение
2.4.5	«Шалости с огнем»	1	0,2	0,8	наблюдение
2.4.6	«Правила безопасности на воде»	1	0,2	0,8	наблюдение
2.4.7	«Наши зелёные друзья – как уберечь лес»	1	0,3	0,7	наблюдение
2.4.8	Викторина «Моя безопасность»	1	0,3	0,7	наблюдение
2.5	Игры разных народов.	4	1,5	3,5	
2.5.1	Игры разных народов. Россия.	1	0,6	0,4	наблюдение
2.5.2	Игры разных народов. Эстония	1	0,3	0,7	наблюдение
2.5.3	Игры разных народов. Белоруссия.	1	0,3	0,7	наблюдение
2.5.4	Спортивные игры и эстафеты «Самый ловкий».	1	0,3	0,7	наблюдение
3.	Подведение итогов	2	0,7	1,3	
3.1-3.2	«Сохрани свое здоровье сам» Диагностика	1 1	0,2 0,5	0,8 0,5	Наблюдение Наблюдение, рефлексия
	Всего	30	9	21	

Содержание программы 2-го года обучения.

Раздел «Введение в программу» 2ч.

Занятие «Инструктаж по технике безопасности»

Теоретическая часть: ознакомление с правилами поведения в группе, в МБУ ДО «ЦППМ и СП».

Занятие Диагностика

Теоретическая часть: объяснение темы занятия.

Практическая часть: работа с тестовыми бланками.

Раздел «Секреты здоровья» 6 ч.

Занятие «От простой воды и мыла у микробов тают силы»

Теоретическая часть: приветствие; объяснение и раскрытие темы занятия. Беседа о культурно-гигиенических правилах.

Практическая часть: Дидактическая игра «Собери картинку». Игра «Хорошо – плохо». Упражнение «Нарисуй микроб».

Занятие «Как мы дышим»

Теоретическая часть: приветствие; объяснение и раскрытие темы занятия. Беседа об органах дыхания.

Практическая часть: Эксперимент с воздушными шарами. Работа с плакатом. Дыхательные упражнения.

Занятие «Глаза – главные помощники человека»

Теоретическая часть: приветствие; объяснение и раскрытие темы занятия. Беседа «Как устроены наши глаза».

Практическая часть: Дидактическая игра «Кто как видит». Гимнастика для глаз.

Занятие «Солнце, воздух и вода – наши верные друзья».

Теоретическая часть: приветствие; объяснение и раскрытие темы занятия. Беседа о том, как солнечные и воздушные ванны благотворно действуют на весь организм, повышают тонус нервной системы, увеличивают сопротивляемость организма к простудным заболеваниям.

Практическая часть: Загадки с демонстрацией иллюстраций на тему занятия. Игра «Доскажи пословицу». Пальчиковая гимнастика.

Занятие «Полезные и вредные привычки»

Теоретическая часть: приветствие; объяснение и раскрытие темы занятия. Беседа о здоровом образе жизни. Обсуждение тематических картинок.

Практическая часть: Игра «Хорошо-плохо». Упражнения: «Моя привычка», «Сундук плохих привычек».

Занятие «Учусь быть здоровым». Викторина.

Теоретическая часть: закрепление знаний у детей о том, как заботиться о своём здоровье.

Практическая часть: конкурсная программа: «Мой завтрак», «Анаграммы», Конкурс капитанов, «Загадки», «Движение и спорт».

Раздел «Мир эмоций» 4 ч.

Занятие «Моё «Я»

Теоретическая часть: приветствие; объяснение и раскрытие темы занятия. Беседа-обсуждение «Знакомство».

Практическая часть: Упражнение «Поглаживание». Игра «Щекотушки». Упражнения «Улыбнись», «Танцы зверят», «Представьте себе ... ».

Занятие «Успех и неуспех»

Теоретическая часть: приветствие; объяснение и раскрытие темы занятия.

Практическая часть: Игры «Пчелы и змеи», «Обезьянки». Упражнения «Сделай неправильный рисунок из правильного», «Сложи картинку».

Занятие «Тренируем эмоции»

Теоретическая часть: приветствие; объяснение и раскрытие темы занятия. Беседа – рассуждение «Что такое дружба?».

Практическая часть: Игровая ситуация «Если любишь веселиться – делай так». Игра «На что похоже настроение». Релаксационное упражнение «Я передаю хорошее настроение».

Занятие «Волшебные превращения»

Теоретическая часть: приветствие; объяснение темы занятия.

Практическая часть: Игры «Кони-Кони», «Царевна Несмеяна», «Фотограф».

Раздел «Рабочие «инструменты» человека» 4 ч.

Занятие «Скелет человека: мышцы, кости и суставы»

Теоретическая часть: приветствие; объяснение и раскрытие темы занятия. Беседа «Значение мышц, костей и суставов в строении тела человека, возможности движения различных частей тела».

Практическая часть: Рассматривание схемы «Строение опорно-двигательного аппарата». Игры «Обезьянка и зеркало», «Шар по кругу».

Занятие «Кожа – живая одежда»

Теоретическая часть: приветствие; объяснение и раскрытие темы занятия. Беседа о коже.

Практическая часть: Эксперимент над кожей. Дидактическая игра «Определи на ощупь». Упражнение «Письмо от Мойдодыра».

Занятие «Мой друг желудок»

Теоретическая часть: приветствие; объяснение и раскрытие темы занятия. Беседа по карточкам.

Практическая часть: Пальчиковая гимнастика. Упражнение «Полезные продукты»

Занятие «Зачем человеку сердце»

Теоретическая часть: приветствие; объяснение и раскрытие темы занятия. Беседа «Человеческое сердце, почему оно стучит, для чего сердце человеку».

Практическая часть: Дидактическая игра «Части тела Буратино». Дидактическая игра «Доскажи словечко». Просмотр видеоролика о сердце. Эксперимент «Пульс».

Раздел «Окружающая среда и здоровье человека» 8 ч.

Занятие «Безопасный путь - мы пешеходы»

Теоретическая часть: приветствие; объяснение и раскрытие темы занятия.

Практическая часть: Загадки на тему занятия. Викторина «Знатоки ПДД». Дидактическая игра «Вопрос – ответ».

Занятие «В стране дорожных знаков». Игра-путешествие.

Теоретическая часть: приветствие; закрепление представлений детей о транспорте, о правилах поведения на улице.

Практическая часть: Командные игры: «Я-водитель», «Собери картинку», «Водитель, пассажир, пешеход». Конкурс капитанов.

Занятие «Правила безопасного поведения в быту»

Теоретическая часть: приветствие; объяснение и раскрытие темы занятия. Беседа с иллюстрациями о правилах безопасного поведения в быту.

Практическая часть: Игры «Хорошо-плохо», «Сложи картинку», «Вместе встретимся опять».

Занятие «Небезопасные зимние забавы»

Теоретическая часть: приветствие; объяснение и раскрытие темы занятия. Обсуждение иллюстраций о правилах безопасного поведения на улице в зимний период.

Практическая часть: Дидактическая игра «Зимние забавы». Просмотр видеоролика.

Занятие «Шалости с огнем»

Теоретическая часть: приветствие; объяснение и раскрытие темы занятия.

Практическая часть: Загадки на тему занятия. Упражнение «Пазл». Сюжетная игра «Если возник пожар».

Дидактическая игра «Это я, это все мои друзья»

Занятие «Правила безопасности на воде в разное время года»

Теоретическая часть: приветствие; объяснение и раскрытие темы занятия. Беседа о весеннем паводке и правилах поведения на льду.

Практическая часть: Работа по сюжетной картинке. Опыты по фильтрации воды.

Занятие «Наши зелёные друзья – как уберечь лес»

Теоретическая часть: приветствие; объяснение и раскрытие темы занятия. Беседа о правилах поведения на природе.

Практическая часть: Работа с опорными картинками. Дидактическая игра «Кто что говорит».

Занятие «Моя безопасность». Викторина

Теоретическая часть: обобщение знаний детей по основным разделам (Пожарная безопасность, ПДД, Здоровье человека).

Практическая часть: Загадки. Командная игра «Вопрос – ответ». Эстафета «Аптечка».

Раздел «Игры разных народов» 4 ч.

Занятие «Игры разных народов. Россия».

Теоретическая часть: приветствие; объяснение и раскрытие темы занятия. Беседа об особенностях игр разных народов.

Практическая часть: Игры в России. Игровая программа.

Занятие «Игры разных народов. Эстония».

Теоретическая часть: приветствие; объяснение темы занятия. Беседа об особенностях игр в Эстонии.

Практическая часть: Игровая программа.

Занятие «Игры разных народов. Россия. Белоруссия».

Теоретическая часть: приветствие; объяснение темы занятия. Беседа об особенностях игр в Белоруссии.

Практическая часть: Игровая программа.

Занятие «Самый ловкий». Спортивные игры и эстафеты.

Теоретическая часть: приветствие; объяснение темы занятия.

Практическая часть: Эстафета «Разминка». Гонка мячей под ногами. Эстафета. «Весёлый мяч». Игра «Передал - садись!». Игра «Снайперы».

Раздел «Подведение итогов»

Занятие «Сохрани свое здоровье сам».

Теоретическая часть: приветствие; объяснение и раскрытие темы занятия.

Практическая часть: Станция «Викторина». Станция «Закаливание». Станция «Гигиена». Станция «Витаминная».

Занятие Диагностика

Теоретическая часть: объяснение темы занятия.

Практическая часть: работа с тестовыми бланками.

Условия реализации программы.

Для занятий учебных групп требуется просторное светлое помещение, отвечающее санитарно-гигиеническим нормам. Помещение должно быть сухое, с естественным освещением.

Оборудование: для занятий необходимы стулья и столы по количеству обучающихся, магнитная доска, проектор, аудио проигрыватель.

Учебно – наглядные пособия: набор обучающих карточек серии «ПДД», «Уроки поведения», «Уроки безопасности»; тематические картинки и иллюстрации; раздаточный материал для каждого ребёнка; мешочек со средствами личной гигиены, муляжи продуктов питания; бумага, карандаши; спортивный инвентарь.

Формы контроля и оценочные материалы: наблюдение и мониторинг сформированности у детей знаний умений по сохранению и укреплению здоровья.

Диагностирование позволяет выявить реальный уровень развития ребёнка, а так же определить недостатки сформированных знаний и представлений о здоровом образе жизни.

В. Г. Кудрявцев с целью выявления представлений о здоровом образе жизни у дошкольников предлагает проводить беседу.

Для определения уровня сформированности здорового образа жизни автор использует следующие критерии:

- 1) взаимосвязь здоровья и образа жизни (знание полезных привычек и отношение детей к вредным привычкам; правильное питание и полезные продукты; закаливание и спорт);*
- 2) представления детей о внешнем и внутреннем строении человека;*
- 3) представления детей о здоровье как о состоянии человека и о влиянии окружающей среды на здоровье человека. (Приложение 1)*

Методические материалы

- **Методы обучения:**
 - словесный;
 - объяснительно-иллюстративный;
 - частично-поисковый;
 - игровой.
- **Формы организации учебного занятия:**
 - беседа;
 - игра;
 - презентация;
 - эстафета;
 - эксперимент.
- **Структура занятия** разработана с учётом возрастных особенностей детей дошкольного возраста и состоит из нескольких частей:

1. Вводная часть.

Цель вводной части занятия – настроить группу на совместную работу, установить эмоциональный контакт между всеми участниками.

2. Рабочая (основная) часть.

На эту часть приходится основная смысловая нагрузка всего занятия. В неё входят упражнения и игры, направленные на раскрытие темы занятия, физкультминутка.

3. Завершающая часть.

Основной целью этой части является подведение итогов занятия, закрепление положительных эмоций от работы, закрепление пройденного материала.

Календарный учебный график. 1-ый год обучения

№ п/п	Дата	Тема занятия	Кол-во часов	Цель	Оборудование	Форма контроля
Раздел «Введение в программу» 3 ч.						
1		«Инструктаж по технике безопасности»	1	1.Ознакомить обучающихся с правилами поведения в группе, в МБУ ДО «ЦППМ и СП».		
2		Знакомство	1	1.Создать дружественную обстановку при работе с детьми. 2.Формировать нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья.	Магнитная доска, мультимедиа, Набор обучающих карточек серии «Уроки для самых маленьких».	Наблюдение
3		Диагностика	1	1. Определить уровень сформированности представлений о здоровом образе жизни.	Тематические картинки, тестовые бланки.	Наблюдение
Раздел «Секреты здоровья» 5 ч.						
4		Чисто жить – здоровым быть!	1	1.Способствовать формированию у детей культурно-гигиенических навыков.	Тематические картинки, мешочек со средствами личной гигиены.	Наблюдение
5		Чтобы зубы не болели, не болели никогда!	1	1.Формировать у детей представление о причинах болезни зубов и важности правильного питания в сохранении здоровья зубов.	Проектор, магнитная доска (2шт), иллюстрации продуктов питания, макеты зубов (здоровый, больной). Расчёски по кол-ву детей, зубные щётки	Наблюдение
6		Правильная осанка – красивая спина.	1	1Формировать знания у детей о правильной осанке, о её влиянии на общее здоровье человека и состояние организма.	Аудио проигрыватель, Тематические картинки, Воздушные шары (2шт).	Наблюдение
7		Учусь быть здоровым: Полезные и вредные привычки.	1	1.Способствовать актуализации знаний обучающихся о здоровом образе жизни, формированию представления о вредных привычках и формах борьбы с ними.	Магнитная доска, Тематические иллюстрации, Сундук «Плохих привычек»	Наблюдение
8		Обобщение по разделу. Деловая игра «Формула здоровья».	1	1.Учить детей использовать изученный материал в жизни.	Мультимедиа, жетоны, листы бумаги, карандаши, магнитная доска, корзина «Овощи, фрукты»	Наблюдение, рефлексия

Раздел «Азбука питания» 5ч.

9		Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты!	1	1.Формировать представление о пользе овощей и фруктов	Тематические картинки, Магнитная доска, Корзинки, Муляжи овощей, фруктов и ягод.	Наблюдение
10		Плох обед, если хлеба нет.	1	1.Воспитывать бережное отношение к хлебу, уважение к труду людей, участвующих в его выращивание и производстве.	Магнитная доска Плакаты: «Как хлеб на стол пришёл», «Хлеб всему голова»	
11		Рацион питания	1	1.Прививать навыки культуры питания.	Картинка с изображением Карлсона, магнитная доска, предметные картинки.	Наблюдение
12		Лекарственные растения	1	1.Уточнить и расширить представления детей о лекарственных растениях, их биологических особенностях, и их пользе для человека; 2.Учить детей узнавать самые распространенные растения и правильно их называть.	Иллюстрации с изображением лекарственных растений, кустарников, травянистых растений; опорные картинки лекарственных растений, разрезанные на части, конверты с заданиями.	Наблюдение
13		Обобщение по разделу. Викторина «Секреты здоровья».	1	1.Воспитывать стремление к здоровому образу жизни.	Аудио проигрыватель, Тематические картинки, Предметы личной гигиены.	Наблюдение

Блок «Мир эмоций» 6 ч.

14		Дружба начинается с улыбки	1	1.Формировать умения правильно понимать чувства и настроения других.	Кукла Ежик; листы (формата А4) с заданием на каждого ребенка; простые карандаши	Наблюдение
15		Моё настроение	1	1.Обучать детей распознаванию эмоций и чувств	Игрушка лягушка, мяч	Наблюдение
16		Четыре стихии	1	1.Формировать у детей произвольную регуляцию поведения и эмоциональных реакций.	Картинка с изображением Незнайки; бумага с недорисованными пиктограммами по количеству детей; цветные карандаши	Наблюдение
17		Смех и слёзы	1	1.Развивать позитивный образ «Я» и эмпатию.	Листы белой бумаги (формата А4); цветные карандаши.	Наблюдение

18		Приручение страха	1	1.Обучать детей управлять своими эмоциональными состояниями.	Маски, кукла Слононок; карточки с изображением лиц людей с разными эмоциональными состояниями.	Наблюдение
19		Игра «Я умею»	1	1.Обучать распознаванию и произвольному проявлению чувств.	Раздаточный материал для каждого ребёнка набор из 15 цветных прямоугольников в конверте; чёрно-белая картинка с изображением рюкзака, лист А5 для рисования, цветные и простой карандаши.	Наблюдение
Раздел «Дорожная азбука» бч.						
20		Элементы улиц и дорог: тротуар, бордюр, проезжая часть.	1	1.Формировать устойчивое представление детей об устройстве улицы: тротуар, проезжая часть, разделительная полоса, двор, перекрёсток.	Набор обучающих карточек серии «Уроки для самых маленьких: ПДД».	Наблюдение
21		Красный, жёлтый, зелёный. Дорожные знаки. Дорожная разметка.	1	1.Познакомить детей со светофором, объяснить значение каждого цвета; учить детей правилам поведения при переходе дороги.	Картинки с изображением видов транспорта, дорожных знаков; круги зелёного, красного, жёлтого цветов; распечатки с изображением дорожных знаков.	Наблюдение
22		Участники дорожного движения. Виды транспортных средств.	1	1.Познакомить детей с видами специализированных машин (пожарная машина, скорая помощь, полиция). 2.Формировать у детей представление о том, что спецтранспорт помогает людям в чрезвычайных ситуациях	Проектор, распечатки с изображением дорожных знаков.	Наблюдение
23		Помнить обязан любой пешеход	1	1.Закрепить у детей знания правил дорожного движения.	Набор обучающих карточек серии «Уроки для самых маленьких: ПДД», иллюстрации, карандаши.	Наблюдение
24		Условия безопасности при пользовании общественным транспортом	1	1.Познакомить детей с правилами поведения в общественном транспорте.	Магнитная доска, иллюстрации. Игрушка Лягушка-Путешественница	Наблюдение

25		Викторина «Дорожная азбука»	1	1.Закрепить правила дорожного движения.	«Письмо из ГИБДД»	Наблюдение, рефлексия
Раздел «Безопасное поведение в быту» 3ч.						
26		Огонь – друг или враг? Где дым, там и огонь. Спички детям – не игрушка.	1	1.Закреплять знания детей об огне, его свойствах, причинах возникновения пожара и правилах поведения при пожаре.	Проектор, Тематические картинки	Наблюдение
27		Азбука пожарной безопасности в быту.	1	Закрепить правила обращения с электроприборами дома.	Магнитная доска, Сюжетные картинки, кукла-Буратино.	Наблюдение
28		Обобщение по разделу. Игра «Я здоровье берегу, сам себе я помогу».	1	1. Формировать у детей представление о здоровье.	Жетоны, тематические карточки, иллюстрации средств личной гигиены, мультимедиа.	Наблюдение
Подведение итогов 2 ч.						
29		Викторина «Дружно вспомним»	1	1. Закрепить знания детей о здоровом образе жизни.	Проектор, магнитная доска, спортивный инвентарь	Наблюдение, рефлексия
30		Диагностика	1	1.Выявить реальный уровень развития ребёнка, а так же определить недостатки сформированных знаний и представлений о здоровом образе жизни.	Тестовые бланки, тематические картинки	Наблюдение

Календарный учебный график. 2-ый год обучения

№ п/п	Дата	Тема занятия	Кол-во часов	Цель	Оборудование	Форма контроля
Раздел «Введение в программу» 2 ч.						
1		«Инструктаж по технике безопасности»	1	1. Ознакомить обучающихся с правилами поведения в группе, в МБУ ДО «ЦППМ и СП».		Наблюдение
2		Диагностика	1	1. Определить уровень сформированности представлений о здоровом образе жизни.	Тестовые бланки, тематические картинки	Наблюдение
Раздел «Секреты здоровья» 6 ч.						
3		«От простой воды и мыла у микробов тают силы»	1	1. Закрепить у детей представление о культурно-гигиенических правилах.	Магнитная доска, иллюстрации, Бумага, карандаши	Наблюдение
4		«Как мы дышим»	1	1. Познакомить детей с органами дыхания.	Магнитная доска, воздушные шары, сюжетные картинки, плакат «Строение органов дыхания»	
5		«Глаза – главные помощники человека»	1	1. Воспитывать бережное отношение к органу зрения.	Схема-строение глаза. Мультимедиа, зеркала.	Наблюдение
6		Солнце, воздух и вода – наши верные друзья.	1	1. Формировать представления у детей о солнечных и воздушных ваннах. 2. Дать знания о том, что они благотворно действуют на весь организм, повышают тонус нервной системы, увеличивают сопротивляемость организма к простудным заболеваниям.	Мультимедиа, слайды «Советы о здоровье», «Солнце, воздух, вода», аудиозапись «Если хочешь быть здоров».	Наблюдение
7		«Полезные и вредные привычки»	1	1. Формировать представление о ценности здоровья, желание вести здоровый образ жизни.	Проектор, сюжетные картинки	Наблюдение
8		Викторина «Учусь быть здоровым»	1	1. Закрепить с детьми знания о том, как заботиться о своём здоровье.	Муляжи продуктов (полезные и вредные для здоровья), две корзины, два стола	Наблюдение
Раздел «Мир эмоций» 4ч.						

9		«Моё «Я»»	1	1.Развивать позитивный образ «Я».	Игрушка слоненок, мультимедиа	Наблюдение
10		«Успех и неуспех»	1	1.Формировать мотивацию на успех и адекватное отношение к неуспеху.	Картинки: баночка с медом, яйцо, два одинаковых рисунка, фломастеры.	Наблюдение
11		«Тренируем эмоции»	1	1.Обучать детей распознаванию и произвольному проявлению чувств.	Пиктограммы, магнитная доска	Наблюдение
12		Игра «Волшебные превращения»	1	1.Развивать эмоционально-волевую сферу ребёнка.	Картинка с изображением Емели.	Наблюдение
Раздел «Рабочие «инструменты» человека» 4 ч.						
13		«Скелет человека: мышцы, кости и суставы»	1	1.Познакомить со значением мышц, костей и суставов в строении тела человека, а также с возможностями движения различных частей тела.	Карточки с движениями, схема «Строение опорно-двигательного аппарата».	Наблюдение
14		«Кожа – живая одежда»	1	1.Познакомить со строением кожи, её значением. 2.Формировать представление о коже, как защите организма от инфекции.	Предметы личной гигиены, увеличительное стекло, зеркало, черный карандаш, нарисованный силуэт человека на каждого ребенка.	Наблюдение
15		«Мой друг желудок»	1	1.Познакомить детей с пищеварительным трактом и его основными отделами.	Раздаточный материал - карточки с вредной и здоровой пищей, мнемотаблица с изображением желудка, волшебное дерево - макет, стакан с водой, кусочек сахара, воздушный шарик, насос.	Наблюдение
16		«Зачем человеку сердце»	1	1. Познакомить детей с работой человеческого сердца, почему оно стучит, для чего сердце человеку.	Плакат «Сердце».Магнитная доска, сюжетные картинки, кукла-Буратино.	Наблюдение
Раздел «Окружающая среда и здоровье человека» 8ч.						
17		«Безопасный путь - мы пешеходы»	1	1.Формировать основы собственной безопасности и безопасности окружающих на улицах и дорогах, систематизировать знания детей о правилах дорожного движения.	Магнитная доска, мультимедиа, флажки зелёного, жёлтого, красного цветов, цветные карандаши, фломастеры, иллюстрации дорожных знаков	Наблюдение
18		Игра-путешествие «В стране дорожных знаков».	1	1.Закрепить представления детей о транспорте, о правилах поведения на улице.	Загадки, разрезные картинки, мультимедиа, мяч, кегли, обручи	Наблюдение

19		«Правила безопасного поведения в быту»	1	1.Познакомить детей с предметами, которые могут угрожать жизни и здоровью людей. 2.Предостеречь от несчастных случаев в быту.	Магнитная доска, Сюжетные картинки.	Наблюдение
20		«Небезопасные зимние забавы»	1	1.Закрепить знания детей о правилах безопасного поведения на улице в зимний период.	Проектор, снежинки, разрезные картинки.	Наблюдение
21		«Шалости с огнем»	1	1.Дать понятие детям о том, какую опасность таят в себе спички. 2.Познакомить со свойствами огня. 3.Вызвать у детей желание быть всегда осторожными с огнём	Магнитная доска, иллюстрации, проектор	Наблюдение
22		«Правила безопасности на воде»	1	1.Расширить знания детей о весеннем паводке и правилах поведения на льду. 2.Познакомить детей со способами очистки воды.	Сюжетные картинки, проектор, марля, бумага, вата, вода, ёмкости.	
23		«Наши зелёные друзья – как уберечь лес»	1	1.Знакомить детей с правилами поведения на природе.	Магнитная доска, иллюстрации, Бумага, карандаши	Наблюдение
24		Викторина «Моя безопасность»	1	1.Обобщить знания детей по основным разделам (Пожарная безопасность, ПДД, Здоровье человека)	Мультимедийное оборудование, презентация «Безопасность детей дома», мяч, магнитная доска, шарик, картинки, жетоны	Наблюдение
Раздел «Игры разных народов мира» 4 ч						
25-27		Игры разных народов мира.	3	1.Познакомить детей с играми народов мира.	Магнитная доска, мультимедиа, мячи, кегли, канат	Наблюдение
28		Спортивные игры и эстафеты «Самый ловкий».	1	1.Нацелить детей на ведение здорового образа жизни, развитие физических способностей, умение действовать коллективно.	Магнитная доска, разрезные картинки, мультимедиа, мяч, кегли, обручи	Наблюдение
Подведение итогов 2ч						
29		«Сохрани свое здоровье сам»	1	1.Учить самостоятельно следить за своим здоровьем, знать несложные приемы самооздоровления.	Письмо от Мойдодыра, тематические картинки, магнитная доска, мультимедиа	Наблюдение
30		Диагностика	1	1.Выявить реальный уровень развития ребёнка, определить недостатки сформированных знаний и представлений о здоровом образе жизни.	Тестовые бланки, тематические картинки.	Наблюдение

Список литературы

1. Авдеева Н.Н. Безопасность: Учебное пособие по основам безопасности жизнедеятельности детей старшего дошкольного возраста – СПб.: Детство - Пресс, 2005.
2. Андреевко Т.А., Алекинова О.В., Развитие эмоциональной отзывчивости старших дошкольников. Разработано в соответствии с ФГОС. СПб: Детство – Пресс, 2015
3. Арамина Н.А. Ознакомление дошкольников с правилами пожарной безопасности, М, 2007
4. Барина Е.В. Обучаем дошкольников гигиене. М.: ТЦ Сфера, 2013.
5. Гуменюк Е.И., Слисенко Н.А. Правильное питание дошкольников. СПб.: Детство – Пресс, 2013
6. Гуменюк Е.И., Слисенко Н.А. Формирование основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста. Правильное питание. СПб.: Детство – Пресс, 2011
7. Жучкова Г.Н. Нравственные беседы с детьми 4-6 лет. Занятия с элементами психогимнастики .(практическое пособие для психологов, воспитателей, педагогов), Изд: Гном и Д, 2014
8. Игнатова Л. В. Программа укрепления здоровья детей в коррекционных группах. 2008.
9. Кулик Г. Н., Сергиенко Н. Н. Школа здорового человека. Программа для ДОУ. – М.: ТЦ Сфера, 2008.
10. Николаева Е.И., Федорук В.И., Захарина Е.Ю. Здоровьесбережение и здоровьесформирование в условиях детского сада. Разработано в соответствии с ФГОС. СПб.: Детство – Пресс, 2015 с.
11. Нищев В.М., Нищева Н.В. Весёлая анатомия. (Формирование представлений о себе и о своём теле). Разработано в соответствии с ФГОС. С-П.: Детство – Пресс, 2016
12. Новикова И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. – Москва: Мозайка-Синтез, 2010

13. Пашкевич Т.Д. Социально-эмоциональное развитие детей 3-7 лет. Разработано в соответствии с ФГОС ДО. г. Волгоград. Изд. «Учитель», 2015
14. Полтавцева Н., Стожарова М., Краснова Р., Гаврилова И. Приобщаем дошкольников к здоровому образу жизни. ТЦ Сфера, 2013
15. Плынова В.К., Дмитренко З.С. Основы безопасности жизнедеятельности детей дошкольного возраста. Планирование работы. Беседы. Игры. С-П.: Детство – Пресс, 2009
16. Укрепление здоровья ребёнка в детском саду. Из опыта работы ДОУ: Методическое пособие/ Сост.: Е.А. Якимова, И.Л. Тимофейчук, Н.Э. Фатюшина; под общ. ред. М.Е. Верховкиной. - СПб, КАРО, 2014
17. Хромцова Т.Г. Воспитание безопасного поведения в быту детей дошкольного возраста М., 2005
18. Черняева А.В. Программа развития эмоционально-волевой сферы детей 5-7 лет. Разработано в соответствии с ФГОС. г. Волгоград Изд.: «Учитель», 2016

Интернет – ресурсы:

1. <https://kopilkaurokov.ru>
2. <http://festival/september/ru>
3. MAAM.RU

Диагностические задания

по выявлению сформированности у детей осознанного отношения к своему здоровью.

Формирование здорового образа жизни может иметь активный, управляемый характер в случае, если обеспечена его исходная диагностика, создаются условия для удовлетворения мотивов деятельности детей, реализация мотивов и ценностей детей получает эмоциональное подкрепление, ребенок осознает его субъективное положение в образовательной деятельности.

Диагностирование позволяет выявить реальный уровень развития ребёнка, а так же определить недостатки сформированных знаний и представлений о здоровом образе жизни.

В. Г. Кудрявцев с целью выявления представлений о здоровом образе жизни у дошкольников предлагает проводить беседу.

Для определения уровня сформированности здорового образа жизни автор использует следующие критерии:

- 1) *взаимосвязь здоровья и образа жизни (знание полезных привычек и отношение детей к вредным привычкам; правильное питание и полезные продукты; закаливание и спорт);*
- 2) *представления детей о внешнем и внутреннем строении человека;*
- 3) *представления детей о здоровье как о состоянии человека и о влиянии окружающей среды на здоровье человека.*

В соответствии с выделенными критериями В. Г. Кудрявцев выделяет уровни сформированности здорового образа жизни у детей старшей группы следующим образом:

- **Низкий уровень:** ребенок имеет отрывочные и бессистемные представления о понятии «здоровье» как состоянии человека; не знает основных систем организма человека; не связывает состояние здоровья с состоянием окружающей среды.
- **Средний уровень:** ребенок имеет приблизительное представление о понятии «здоровье», связывает его с состоянием человека; знания о функциях внутренних органов не всегда адекватны (т.е. не соответствует реальности); с помощью взрослого выявляет связь между здоровьем и окружающей средой, затрудняется в определении составляющих ЗОЖ.
- **Высокий уровень:** ребенок имеет четкое представление о понятии «здоровье» и ЗОЖ; имеет знания об основных частях тела и значении внутренних органов человека; умеет связывать состояние здоровья с состоянием окружающей среды.

1. Для выявления уровня сформированности представлений детей о ведении ЗОЖ может быть предложена беседа по сюжетным картинкам.

Педагог предлагает ребёнку рассмотреть лежащие перед ним картинки (изображены дети, выполняющие различные действия: соблюдают правила личной гигиены, делают зарядку и занимаются спортом, употребляют в пищу овощи, фрукты, молочные

продукты или едят чипсы, пьют газированные напитки; гуляют в парке, купаются в речке или сидят дома перед телевизором или за монитором компьютера) и просит ребёнка объяснить значение каждого действия на здоровье человека.

Оценка результатов деятельности:

- **высокий уровень** – ребенок способен к осознанию значения для здоровья некоторых проявлений образа жизни, имеет правильные представления о ЗОЖ как активной деятельности, направленной на сохранение и укрепление здоровья; ребёнок активен и самостоятелен в своих суждениях;
- **средний уровень** – ребенок имеет элементарные представления о ЗОЖ (как состоянию после выздоровления); способен выявлять некоторые виды деятельности, связанные с сохранением здоровья. У ребёнка сформированы единичные представления о здоровье и ЗОЖ. Ребёнок проявляет инициативу на основе подражания другим детям;
- **низкий уровень** – ребёнок затрудняется объяснить понятие «здоровье», значение для здоровья знакомых ему видов деятельности. Испытывает потребность в помощи в виде наводящих вопросов и конкретных житейских примеров. У ребёнка сформированы отрывочные, бессистемные представления о ЗОЖ.

2. Для выявления уровня сформированности представлений детей о внешнем и внутреннем строении тела человека предлагается «собрать человечка» и назвать части тела, их функциональные назначения.

Оценка результатов деятельности:

- **высокий уровень** – ребенок самостоятельно перечисляет важные для жизнедеятельности человека органы, называет их основные функции. Ребенок чётко отвечает на все поставленные вопросы, проявляет познавательный интерес к строению организма;
- **средний уровень** – ребёнок называет 3-4 части тела; отвечает больше чем на половину поставленных вопросов. Его знания о функциях внутренних органов и их значении для жизни не всегда адекватны (т.е. не соответствует реальности). Ребёнок проявляет интерес к строению организма;
- **низкий уровень** – ребёнок называет 1-2 части тела; отвечает на треть поставленных вопросов, его ответы односложные. Знания о функциях внутренних органов отсутствуют. Ребёнок частично проявляет интерес к строению организма;

3. Для выявления представлений о влиянии окружающей среды на здоровье людей дошкольникам может быть предложена проблемная ситуация.

Ребенку предъявляют четыре картинки, на которых изображены:

- 1) улица большого города, по которой едет транспорт;
- 2) лесная поляна с ромашками;
- 3) комната с сидящим перед телевизором мальчиком;
- 4) предметы одежды, бытовой техники.

Педагог говорит:

«В выходной день людям надо хорошо отдохнуть и набраться сил. Провести выходной можно по-разному: можно гулять по шумной улице, где едут машины; можно поехать с родителями в лес или в парк, где растут цветы, и дышать свежим воздухом; можно отправиться в большой магазин; можно остаться дома и долго смотреть телевизор. Как тебе нравится отдыхать? Выбери и покажи картинку».

Оценка результатов деятельности:

- **высокий уровень** – ребенок способен выявить направленную на формирование ЗОЖ сущность различных видов деятельности, предметов, объектов и явлений окружающей действительности. Ребенок активен и самостоятелен в своих суждениях и высказываниях; его представления о ЗОЖ носят элементарный, но целостный характер;
- **средний уровень** – ребенок способен к осознанию значения для здоровья некоторых проявлений образа жизни, некоторых факторов окружающей природной и социальной среды, при этом ему требуется помощь в виде наводящих вопросов и конкретных житейских примеров. 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. У ребенка сформированы единичные представления о здоровье и ЗОЖ в условиях большого города;
- **низкий уровень** – ребенок понимает зависимость здоровья от некоторых проявлений образа жизни. Испытывает потребность в помощи в виде наводящих вопросов и конкретных житейских примеров. Не осознает зависимость здоровья от окружающей среды; способен выявлять направленную на формирование ЗОЖ сущность некоторых видов деятельности, предметов окружающей действительности; для актуализации представлений ему требуются эмоционально-стимулирующая помощь взрослого, наводящие вопросы и житейские примеры. У ребенка сформированы отрывочные, бессистемные представления о здоровье и болезни с учетом влияния окружающей среды.

