

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение Центр развития ребенка–детский сад «Ручеек» с осуществлением физического и психического развития, коррекции и оздоровления всех воспитанников муниципального района «Кызылский кожуун» Республики Тыва

**«ПРИНЯТА»**

Педагогическим советом  
МАДОУ ЦРР – д/с «Ручеек»  
Протокол «37» от 29 августа 2023 г.

**«ТВЕРЖДАЮ»**

Директор МАДОУ ЦРР – д/с «Ручеек»  
И. С. Ренева  
Приказ «35/А» от 29 августа 2023 г.



# Авторская образовательная программа дополнительного образования детей «ГОРОД ЗДОРОВЯЧКОВ»

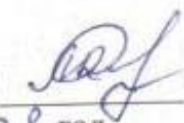
Программа рассчитана на детей 4-7 лет

Срок реализации программы – 3 года

Разработана педагогом дополнительного образования

Реновой Ириной Степановной в 2008 году

Рекомендована  
Методическим советом  
Протокол № 1 « 25 » августа 2008 год

«Согласована»  
Зам директора по УВР  
Сыжневой М. Я.   
« 20 » августа 20 08 год

Рецензенты:

Сыжневая М. Я. зам. директора по УВР  
ФИО должность  
Банюк В.В. методист МБОУ РТ, РЦ ДОД  
ФИО должность  
Шипилова Н.В. методист МБОУ ДОД ЦДО  
ФИО должность

Программа реализуется в МАОУ ЦСР-г/с. Ручейки  
Наименование учреждения

с 2008 года

Программа переработана и дополнена в 2008 году

## Информационный лист к образовательной программе:

Образовательная программа «Город Здоровячков»  
*(название программы)*

Педагога дополнительного образования Ренёвой Ирины Степановны  
*(ФИО педагога)*

- ❖ Разработана в 2008 году
- ❖ Утверждена на педагогическом совете 30 августа 2008 года
- ❖ Усовершенствована в 2009-2010 гг.
- ❖ Представлена на районном конкурсе авторских образовательных программ, 1 место в номинации «Физкультурно-оздоровительной»

*(на каких конкурсах и чем отмечена)*

- ❖ Срок реализации 3 года

Количество часов в год:

1 год обучения – 18 часов;

2 год обучения – 18 часов;

3 год обучения – 18 часов.

Количество часов в год:

1 год обучения – 2 часа в месяц;

2 год обучения – 2 часа в месяц;

3 год обучения – 2 часа в месяц.

- ❖ **Программа дополнительного образования, рассчитана на реализацию с детьми старшего дошкольного возраста.**
- ❖ Программа авторская, утверждённая на районном экспертном совете Муниципального казённого учреждения Управления образования муниципального района «Кызылский кожуун» Республики Тыва и учебно-методическим советом Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения Центр развития ребенка – детского сада «Ручеек» с осуществлением физического и психического развития, коррекции и оздоровления всех воспитанников Муниципального района «Кызылский кожуун» Республики Тыва.

# Структура дополнительной образовательной программы

## «Город Здоровячков»

Структуру образовательной программы «Город Здоровячков» определяют требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей «Письмо Министерства образования и науки РФ от 11 декабря 2006 года № 06-1844».



## **Содержание программы:**

- ❖ Пояснительная записка
- ❖ Тематическое планирование
- ❖ Учебно-тематический план
- ❖ Планируемые результаты освоения программы
  - 1-й год обучения
  - 2-й год обучения
  - 3-й год обучения
- ❖ Показатели эффективности освоения программы
- ❖ Список литературы для педагогов
- ❖ Список литературы для родителей
- ❖ Методический комплекс
- ❖ Приложения (фотогалерея)
- ❖ Рецензия на программу

# Пояснительная записка

Проблема индивидуального здоровья всегда волновала человека. Мотивация к его сохранению и формированию традиционно была очень высока. Но медицина, ставшая в нашей культуре «монополистом» в этой области, в конечном итоге далеко ушла от ценностей здоровья и, к сожалению, полностью переориентировалась на проблемы болезни. Вернуть наше сознание к истинной ценности – здоровью – призвана валеология. Для большинства людей сегодня валеология не является «тайной за семью печатями» как это было ещё несколько лет назад – она постепенно входит в наше культурное пространство, становится всё более значимой.

Медицинская диагностика нашего детского сада показала достаточно высокий уровень распространённости хронических заболеваний, нарушение осанки, плоскостопия, а также простудных респираторных заболеваний. Всё это вызывает потребность углубленно заняться оздоровлением детей. Анализ современных программ сохранения здоровья ребёнка, таких как «Основы безопасности детей дошкольного возраста» Р. Стеркиной, «Я – человек» С. Козловой, «Здравствуй!» М. Лазарева, российско-американской программы «Познай себя», «Здоровый дошкольник» Ю. Змановского, «Зелёный огонёк здоровья» М. Картушиной, показал, что, несмотря на несомненные достоинства и оригинальность подходов к построению педагогической работы, они не охватывают в полной мере все стороны жизнедеятельности ребёнка в детском саду. В этой связи, актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребёнка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний. Отсюда возникает необходимость разработки программы оздоровления детей с учётом региональных географических особенностей и требованиях к воспитательно-образовательному процессу.

Программа по валеологии «Город здоровячков» рассчитана на детей от 4 до 7 лет, срок её реализации 3 года (средняя, старшая и подготовительная группы).

Хочется отметить **актуальность** образовательной программы «Город здоровячков», теоретическую и практическую основу, которой составили положения Концепции дошкольного воспитания о необходимости охраны и укрепления здоровья детей и реализация федеральных государственных требований в образовательной области "Здоровье", которая направлена на достижение целей охраны здоровья детей и формирования основы культуры здоровья через решение следующих задач:

- сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;

- воспитание культурно-гигиенических навыков;
- формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

В настоящее время одной из приоритетных задач стоящих перед педагогами, является сохранение здоровья детей в процессе воспитания и обучения. По статистическим данным, только 10 % детей поступают в школу абсолютно здоровыми. Региональные особенности создают дискомфортные условия для жизни ребёнка. Резкие перепады атмосферного давления, температуры, частое столкновение атмосферных фронтов, особенности питания воздействуют на неокрепший организм ребёнка, повышают напряжение механизмов адаптации, способствуют изменению ряда физиологических функций, ухудшают самочувствие, снижают иммунитет. Помимо неблагоприятных климатических особенностей на здоровье детей отрицательно влияют следующие факторы: наследственность (очень мало здоровых родителей), родовые травмы, химические добавки в продуктах питания, возрастающее мерцающее-световое, электронно-лучевое, «металло-звуковое» облучение детей (компьютерные игры, длительное пребывание перед телевизором, просмотр видеофильмов, постоянно звучащая громко музыка). На психическом здоровье детей сказывается и социальная напряжённость.

**Особенностью программы** являются то, что авторская программа рассчитана как на здоровых, так и на соматически ослабленных детей. Она представляет собой единую образовательную линию с циклическим ежегодным повторением тем и усложнением материала в соответствии с возрастными особенностями, т.е. связью оздоровительного материала, используемого ранее с последующим. Также на каждом занятии даётся не только теоретический материал, но и практический, который ребёнок может использовать для профилактики в повседневной жизни. Ещё одной отличительной чертой является ***исследовательская деятельность*** на каждом занятии, где ребёнок в процессе экспериментирования выступает как полноценный субъект, самостоятельно строящий свою деятельность: ставит цели, ищет пути и способы их достижения. В этом случае ребёнок в исследовательской деятельности уже в дошкольном возрасте выделяет и ставит проблему, которую необходимо разрешить, предлагает возможные решения, проверяет, делает выводы в соответствии с результатами проверки, применяет выводы к новым данным и делает обобщения.

**Востребованность** данной программы очевидна, так как данная программа направлена на активное приобретение детьми осмысленного и преобразовательного отношения к собственному физическому и духовному здоровью как единому целому; расширение на этой основе адаптивных возможностей детского организма (повышение его жизненной устойчивости, сопротивляемости, избирательности по отношению к внешним воздействиям). Владение детьми доступными навыками

самоврачевания – психологической самокоррекции, а также взаимопомощи в соответствующих ситуациях.

Структурно материал программы представлен в виде радуги, где каждый цвет – одна из сфер жизнедеятельности ребёнка. Каждый цвет является отдельной темой, изучается в течении месяца, под руководством одного из семи сказочных героев – учителей здоровья. Таким образом с октября по апрель дети осваивают все основные темы. В сентябре на большой осенней здравиаде проводится первичная диагностика, в мае на большой весенней здравиаде вторичная диагностика овладения детьми знаниями по программе.

Цель теоретического раздела программы состоит в том, чтобы дать минимально достаточный объем знаний, необходимых ребенку для осмысления своих личностных особенностей, природных качеств и причин человеческого бытия. Научить ребенка задавать вопросы (не надо отвечать на вопросы, которые они еще не задали). Обучить детей навыкам основных мыслительных операций: сравнивать, давать определения, строить умозаключения, выделять закономерности, рассуждать.

Цель практического раздела сводится к тому, чтобы ребенок в ходе практических действий имел возможность пережить различные эмоциональные состояния. Только тогда будет происходить постепенное принятие или не принятие ребенком конкретных действий для укрепления собственного здоровья. Формирование валеологических убеждений происходит по формуле: “логическое познание (мысль) - пережито (чувства) - принято (это мое) - сделано (моя деятельность и мое поведение)”.

Теория должна закрепляться практикой или наоборот: теория может вытекать из практики. Главное - знание должно быть пережито ребенком, а новые знания чаще приобретены самостоятельно и практически.

Практический раздел включает в себя 2 блока.

1-й – исследовательская деятельность (лаборатория, в которой проводятся различные эксперименты и опыты)

2-й – различные профилактические упражнения (гимнастика для глаз, пальчиковая, артикуляционная гимнастики, корректирующая гимнастика хатха-йога и.д.

**ЦЕЛЬ** – гармонизация ребёнка и формирование его индивидуального здоровья, формирование мотивации здоровья и поведенческих навыков здорового образа жизни.

**Основная задача** — это укрепление здоровья ребенка, профилактика наиболее часто встречающихся заболеваний детского возраста и коррекция имеющихся отклонений в состоянии здоровья.

**Особенности методики преподавания курса.** Содержание курса включает в себя оздоровительные и познавательные элементы, способствующие воспитанию личности ребёнка. «Город здоровячков» включает в себя обширный сказочный материал. Занятия проводятся от лица сказочных персонажей – Здравиков. Здравики – юные учителя здоровья – собирательный образ учителей, которые обучают ребёнка способам решения проблем, связанных со здоровьем, и способам формирования здоровой личности. Существуют ритуалы начала занятия и окончания. В начале занятия традиционный «Круг здоровья» и «Космический совет». Итог занятия «Поляна здоровья».

Каждый урок (оздоровительное занятие) строится по определённой схеме и решает познавательные, оздоровительные и исследовательские задачи. Он начинается с психологического настроения, а заканчивается одним из приёмов закрепления нового материала.

**Тематическое планирование**  
**1-й год обучения**  
**(2 занятия в месяц)**

месяц	№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов	
			Теория	Практика
Сентябрь	1	Чтобы быть здоровым	0,5	0,5
	2	Врачи наши помощники	0,5	0,5
Октябрь	3	Я – мальчик, я - девочка	0,5	0,5
	4	Моя семья	0,5	0,5
Ноябрь	5	Тело человека	0,5	0,5
	6	Как сохранить хорошее зрение	0,5	0,5
Декабрь	7-8	Органы слуха	1	1
Январь	9	Зачем человеку язык	0,5	0,5
Февраль	10	Полезные продукты	0,5	0,5
	11	Органы дыхания	1	1
Март	12	Органы дыхания		
		13-14	Личная гигиена	1
Апрель	15-16	Внутренние органы	1	1
Май	17-18	Правила на всю жизнь	1	1
<b>Итого:</b>			<b>18</b>	

**Тематическое планирование**  
**2-й год обучения**  
**(2 занятия в месяц)**

месяц	№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов	
			Теория	Практика
Сентябрь	1	Волшебная сила здоровья	0,5	0,5
	2	Режим дня	0,5	0,5
Октябрь	3-4	Моя семья	1	1
Ноябрь	5-6	Волшебство движения	1	1
Декабрь	7	Волшебство зрения	0,5	0,5
	8	Волшебство слуха	0,5	0,5
Январь	9	Полезная еда	0,5	0,5
Февраль	10	Полезная еда	0,5	0,5
	11	Чудо-нос	0,5	0,5
Март	12	Чудо-нос	0,5	0,5
	13-14	Волшебство воды и мыла	1	1
Апрель	15	Волшебство тёплой и холодной страны	0,5	0,5
	16	Целебная природа	0,5	0,5
Май	17-18	«Я живу в городе Здоровячков»	1	1
<b>Итого:</b>			<b>18</b>	

**Тематическое планирование**  
**3-й год обучения**  
**(2 занятия в месяц)**

месяц	№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов	
Сентябрь	1	Волшебная сила здоровья	0,5	0,5
	2	Моё поведение	0,5	0,5
Октябрь	3	Я человек	0,5	0,5
	4	Волшебство фамильного дерева	0,5	0,5
Ноябрь	5	Мышцы, кости и суставы	0,5	0,5
	6	Сердце – волшебный мотор	0,5	0,5
Декабрь	7	Глаза – главные помощники человека	0,5	0,5
Январь	8	Чтобы уши слышали	0,5	0,5
Январь	9-10	Полезная еда	1	1
Февраль	11-12	Чудо-нос	1	1
Март	13	Волшебство закаливания	0,5	0,5
	14	Волшебство здоровой кожи	0,5	0,5
Апрель	15-16	Волшебство природы	1	1
Май	17-18	«Я живу в городе Здоровячков»	1	1
<b>Итого:</b>			<b>18</b>	

Учебно-тематический план  
1-й год обучения

<i>месяц</i>	<i>№ занятия</i>	<i>тема</i>	<i>кол-во часов</i>	<i>персонаж</i>	<i>подтемы</i>	<i>цель и содержание</i>
Сентябрь	№ 1	«Чтобы быть здоровым»	1	Здравик Фырка	«Что такое здоровье» «В здоровом теле – здоровый дух»	- Формировать у детей первоначальные навыки охраны жизни и здоровья - Раскрыть значение оздоровительных мероприятий и «помощников здоровья» - Познакомить со смыслом слова «Здравствуй» - Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью
	№ 2	«Врачи наши помощники»	1	Здравик Фырка	«Откуда берутся болезни» «Правила поведения в случае болезни» «Лекарства друзья – лекарства враги» «С врачами нужно дружить»	- Сформировать представление, что большинство заболеваний носит инфекционный характер; разъяснить, что человек в силах уберечь себя от болезней. - Закрепить знания детей о правилах поведения при болезни. - Активизировать знания детей о пользе врачей. - Воспитывать сострадание, желание быть здоровым, сопротивляться болезням.

Октябрь	№ 3	«Я – мальчик, я – девочка»	1	Орси	«Кто я?» «Я не похож на других» «Я расту» «Я умею одеваться»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Учить осознавать свою половую принадлежность.</li> <li>- Закрепить знания детей об алгоритме одевания и сезонности одежды. Научить одеваться правильно с учётом времени года и погоды.</li> <li>- Продолжать знакомить детей с таким явлением в природе, как рост, развивать умение рассуждать, сравнивать, логически мыслить.</li> <li>- Воспитывать доброжелательное отношение друг к другу</li> </ul>
		№ 4	«Моя семья»	1	Орси	«Я человек» «Я живу в семье» «Я похож на...»
Ноябрь	№ 5	«Тело человека»	1	Огник	«Из чего я состою клетки» «Осанка – стройная спина» «Я позвоночник берегу и от болезней убегу»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Формировать знания о позвоночнике – как основе костно-мышечной системы.</li> <li>- Закрепить знание о строении тела человека</li> <li>- Развивать двигательную память ребёнка</li> <li>- Воспитывать доброжелательное отношение друг к другу и желание самостоятельно заниматься физическими упражнениями.</li> </ul>

	№ 6	«Как сохранить хорошее зрение»	1	Яник	«Чтобы глаза хорошо видели» «Про очки»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Показать детям какую роль играют глаза в жизни человека</li> <li>- Закрепить полученные знания об органах зрения путём составления рекомендаций по охране зрения</li> <li>- Дать детям представление об очках, объяснить их значение и применение</li> <li>- Развивать способность к умозаключению.</li> <li>- Воспитывать стремление быть здоровым.</li> </ul>
Декабрь	№ 7,8	«Органы слуха»	2	Яник	«Чтобы уши слышали» «Почему я слышу»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Дать понятие о том, как не допустить заболевания ушей при переохлаждении.</li> <li>- Познакомить с правилами гигиены органов слуха</li> <li>- Закрепить знания о том, как нужно одеваться в зимний период.</li> <li>- Развивать слуховое восприятие</li> <li>- Воспитывать выдержку и терпение</li> </ul>
Январь	№ 9	«Зачем человеку язык?»	1	Яник Капеляя	«Для чего нужен язык?» «Как сохранить зубы крепкими?»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Развивать умение делать выводы о необходимости языка для определения вкуса и пережёвывания пищи</li> <li>- Сформировать у детей представление о значении зубов в процессе пережёвывания и переваривания пищи</li> <li>- Развивать умение детей выделять правила ухода за полостью рта на основе собственного опыта</li> <li>- Закрепить навык правильной чистки зубов</li> <li>- Воспитывать у детей понимание необходимости соблюдения правил личной гигиены</li> </ul>

Февраль	№ 10	«Полезные продукты»	1	Ростик	«Магазин продуктов» «Волшебство витаминов» «О правильном приёме пищи»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Уточнить знания детей о полезных продуктах, их значении для здоровья и хорошего настроения</li> <li>- Освоение детьми знаний о содержании витаминов в овощах и фруктах</li> <li>- Развитие у детей представления о работе главного органа пищеварения – желудка</li> <li>- Развивать способность к сравнениям и суждениям.</li> <li>- Воспитывать интерес к исследовательской деятельности.</li> </ul>
Февраль	№ 11, 12	«Органы дыхания»	2	Йоник	«Зачем мы дышим» «Что ещё умеет нос?»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Формировать представления об органах дыхания (нос, лёгкие)</li> <li>- Освоение детьми механизма обоняния, приёмам обеспечения безопасности дыхания.</li> <li>- Дать понятие о строении носа, познакомить с правилами поведения и гигиены дыхательных путей.</li> <li>- Дать представление о пользе правильного дыхания</li> <li>- Развивать обонятельное восприятие.</li> <li>- Воспитывать осознание важности познания своего организма</li> </ul>

Март	№ 13, 14	«Личная гигиена»	2	Капелья	«Ухаживай за своими руками и ногами» «Мои защитники: кожа, ногти, волосы» «Чистота и здоровье»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Освоение детьми знаний о роли кожи, ногтей и волос в жизни человека</li> <li>- развивать у детей понимание значения кожи для познания окружающего мира</li> <li>- освоение детьми правил ухода за кожей, ногтями, волосами посредством обобщения собственных гигиенических навыков и умений</li> <li>- Воспитывать потребность в чистоте и опрятности</li> </ul>
Апрель	№ 15, 16	«Внутренние органы»	2	Здравик Фырка	«Из чего я состою – мышцы, кости и суставы» «Зачем человеку сердце?»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Формировать у детей представление о значении сердца в организме человека и об условиях сохранения здорового сердца.</li> <li>- Дать понятие об опорно-двигательной системе – мышцах, скелете.</li> <li>- Дать элементарные знания о сердце как о важнейшем органе нашего организма, подвести детей к мысли, что сердце нужно развивать, укреплять физическими упражнениями, научить детей находить пульс.</li> <li>- Воспитывать бережное отношение к своему организму и здоровью.</li> </ul>
Май	№ 17, 18	Правила на всю жизнь	2	Радужка	«Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья» «Когда тебе грозит опасность»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Развивать умение детей использовать имеющиеся знания о здоровьесберегающих условиях</li> <li>- Продолжать воспитывать у детей понимание ценности здоровья</li> <li>- Закрепить знания детей об объектах, которые могут быть опасными</li> <li>- Закреплять знания детей о правильном поведении и безопасности на природе</li> <li>- Воспитывать любовь и бережное отношение к природе</li> </ul>

**Учебно-тематический план  
2-й год обучения**

<i>месяц</i>	<i>№ занятия</i>	<i>тема</i>	<i>кол-во часов</i>	<i>персонаж</i>	<i>подтемы</i>	<i>цель и содержание</i>
Сентябрь	№ 1	«Волшебная сила здоровья»	1		1. «Волшебная сила здоровья» 2. «Моё настроение»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Учить визуализировать образ здоровья</li> <li>- Закрепить знания детей о связи состояния здоровья с настроением.</li> <li>- Учить чувствовать эмоциональное состояние окружающих.</li> <li>- Сформулировать у детей понятие об уникальности человека.</li> <li>- Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.</li> </ul>
	№ 2	«Режим дня»	1	Здравик Фырка	1. «Береги здоровье смолоду» 2. «Твой режим дня»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Сформировать представление об основных режимных моментах.</li> <li>- Закрепить знания детей о правилах поведения во время режимных моментов.</li> <li>- Активизировать знания детей о том, что входит в понятие «режим дня».</li> <li>- Воспитывать негативное отношение к неряшливости.</li> </ul>

Октябрь	№ 3, 4	«Моя семья»	2	Орсия – дочь Земли	1. «Я человек» (возраст, пол) 2. «Я живу в семье» «Я похож на...»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Закрепить знания об отличии живого и неживого, чем всё живое отличается от людей</li> <li>- Закрепить общие знания об отличии людей друг от друга: возраст, пол, профессия</li> <li>- Раскрыть значение понятие «семья», о том кто на кого похож по внешним признакам</li> <li>- Сформулировать понятие «родственники»</li> <li>- развивать способность к обобщению и умозаключению.</li> <li>- Воспитывать доброжелательное отношение друг к другу, чувство взаимовыручки</li> </ul>
Ноябрь	№ 5, 6	«Волшебство движения»	2	Огник – язычок огня	1. «Волшебство осанки» 2. «Мышцы, кости и суставы»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Формировать двигательную мотивацию у детей.</li> <li>- Дать знания о назначении мышц и скелета.</li> <li>- Закрепить знания о том, что такое осанка и чем хорошая осанка отличается от плохой</li> <li>- Закрепить знания о позвоночнике как об основе костно-мышечной системы</li> <li>- Воспитывать доброжелательное отношение друг к другу и желание самостоятельно заниматься физическими упражнениями.</li> </ul>

Декабрь	№ 7	«Волшебство зрения»	1	Яник – лучик солнышка	1. «Волшебство зрения» (путешествие по стране Синеглазке)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Познакомить со строением органа зрения</li> <li>- Дать понятие о гигиене и уходе за органом зрения.</li> <li>- Ознакомить с приёмами оказания первой помощи при травме глаза</li> <li>- Разучить профилактическую гимнастику для глаз</li> <li>- Развивать способность сравнивать и логически мыслить</li> <li>- Воспитывать бережное отношение к своему зрению</li> </ul>
	№ 8	«Волшебство слуха»	1	Яник – лучик солнышка	2. «Волшебство слуха» (путешествие по лабиринтам уха)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Активизировать знания детей о роли слуха для ориентировки в пространстве</li> <li>- Познакомить с причинами нарушения слуха, дать знания о способах предупреждения нарушения слуха</li> <li>- Познакомить со строением органа слуха</li> <li>- Дать понятие о гигиене и уходе за органом слуха.</li> <li>- Воспитывать бережное отношение к своему слуху</li> </ul>

Январь/февраль	№ 9, 10	«Полезная еда»	2	Ростик – сын витаминки	<p>1. «Волшебство полезной каши» «Режим питания»</p> <p>2. «Поведение за столом» «Здоровые зубы – здоровое питание»</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Дать понятие о полезных и вредных продуктах</li> <li>- Дать понятие о причинах заболевания зубов и правилах ухода за ротовой полостью</li> <li>- Познакомить с работой органов пищеварения</li> <li>- Уточнить знания о роли главного органа пищеварения-желудка</li> <li>- Формировать понятие «правильное питание»</li> <li>- Развивать способность к сравнениям и суждениям.</li> <li>- Воспитывать интерес к исследовательской деятельности.</li> </ul>
Февраль/март	№ 11, 12	«Чудо – нос»	2	Йоник – сын облачка	<p>1. «Волшебство правильного дыхания» (путешествие принца Кислорода) «Береги свой нос»</p> <p>2. «Жирное питание – слабое дыхание»</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Познакомить детей с особенностями внутреннего строения носа</li> <li>- Закрепить знания о правилах поведения и гигиены дыхательных путей</li> <li>- Развивать обонятельное восприятие, аналитические способности</li> <li>- Воспитывать у детей понимание важности заботы о своём здоровье.</li> </ul>

Март	№ 13, 14	«Волшебство воды и мыла»	2	Капелька – дочь воды	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Волшебство личных вещей»</li> <li>2. «Волшебство чистой воды»</li> </ol> «Советы доктора Воды»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Обучать детей способам профилактики инфекционных заболеваний и основным гигиеническим навыкам</li> <li>- Дать понятие «микробы»</li> <li>- Закрепить знания об уходе за кожей</li> <li>- Содействовать становлению форм естественного поведения – соблюдению правил личной и общественной гигиены в повседневной жизни.</li> <li>- Развивать интеллектуальные способности по переносу знаний на конкретные ситуации жизни</li> </ul>
Апрель	№ 15	«Волшебство тёплой и холодной страны»	1	Радужка – дочь природы	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Двенадцать месяцев»</li> <li>2. «Как мы прогнали Злюку-Холодюку»</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Показать взаимосвязь человека и природы</li> <li>- Закрепить знание о профилактике и предупреждении болезней в связи с сезонными изменениями в природе</li> <li>- Познакомить с элементарными правилами поведения на природе</li> <li>- Развивать внимание и наблюдательность</li> <li>- Воспитывать желание самостоятельно пользоваться полученными знаниями в повседневной жизни.</li> </ul>

	№ 16	«Целебная природа»	1	Радужка – дочь природы	1. «Зелёная аптека» 2. «Знахарские посиделки»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Вооружить детей знаниями о том, как не допустить заболевания органов дыхания инфекционным путём и при переохлаждении.</li> <li>- Обобщить знания по лечению простудных заболеваний народными средствами</li> <li>- развивать речевую культуру через общающиеся вопросы и другие задания, ориентированные на самостоятельность суждения.</li> <li>- Воспитывать желание поделиться со сверстниками своими знаниями, полученными в результате личного опыта.</li> </ul>
Май	№ 17, 18	«Я живу в городе Здоровячков» (заключительное итоговое занятие)	2	Здравик Фырка	1. «Турнир эрудитов» 2. Заключительная диагностика валлеологической культуры	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Обобщить и уточнить знания детей, полученных в течение учебного года</li> <li>- Развивать умение применять полученные знания на практике.</li> <li>- Учить детей связно излагать свои мысли.</li> <li>- Воспитывать уверенность в своих силах.</li> <li>- Продолжать воспитывать у детей понимание ценности здоровья</li> </ul>

**Учебно-тематический план  
3-й год обучения**

<i>месяц</i>	<i>№ занятия</i>	<i>тема</i>	<i>кол-во часов</i>	<i>персонаж</i>	<i>подтемы</i>	<i>цель и содержание</i>
Сентябрь	№1	«Город Здоровячков» (вводное занятие)	1	Здравик Фырка	1. «Волшебная сила здоровья»	- Учить визуализировать образ здоровья - Культивировать у детей осмысленное и преобразовательное отношение к собственному физическому и духовному здоровью - Развивать коммуникативные качества, научить преодолевать барьеры в общении, развивать фантазию - Воспитывать у детей желание оказать помощь окружающим
	№2		1		2. «Моё поведение» «Волшебство достоинства, вежливости и общения»	- Учить ясно и точно выражать свои мысли и желания в речи. - Учить адекватным формам поведения - Закрепить связь между поведением человека и его эмоциональным состоянием. - Воспитывать чувство собственного достоинства и доброжелательное отношение к сверстникам

Октябрь	№3	«Семь Я»	1	Орсия – дочь Земли	1. «Я человек» (возраст, пол, национальность)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Закрепить знания о том, кого можно назвать человеком</li> <li>- Познакомить с расовым и национальным отличием людей</li> <li>- Осознавать свою половую принадлежность</li> <li>- Воспитывать доброжелательность друг к другу, толерантность и состорание.</li> </ul>
	№4		1		2. «Волшебство фамильного дерева»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Обобщить знания детей о том, что такое «семья, родственник»</li> <li>- Дать понятие «благородный человек»</li> <li>- Учить составлять генеалогическое древо</li> <li>- Развивать способность к обобщению и умозаключению</li> <li>- Воспитывать уважительное отношение к своему имени, фамилии и отчеству</li> </ul>

Ноябрь	№ 5	«Волшебство движения»	1	Огонь – язычок огня	1. «Волшебство движения» 2. «Мышцы, кости и суставы»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Расширить знания о назначении мышц и скелета, позвоночника как об основе костно-мышечной системы</li> <li>- Познакомить детей с представлением о том, что энергия движения связана с энергией, которую мы получаем через пищу</li> <li>- Познакомить с анатомо-физиологическим понятием о функциональном значении мышц и важности упражнений для их укрепления</li> <li>- Развивать двигательную память детей</li> <li>- Воспитывать стремление быть здоровыми</li> </ul>
	№ 6		1		<p>«Сердце – волшебный мотор» «Твой вечный двигатель» «Великий труженик и волшебные реки»</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Дать знание о назначении сердца для жизни человека, его тренировке и вредных для него продуктах</li> <li>- Развивать умение детей видеть связь между рекомендацией по предупреждению и причиной заболевания сердца.</li> <li>- Развивать способность к сравнениям и суждениям.</li> <li>- Воспитывать интерес к исследовательской деятельности</li> </ul>

Декабрь	№7	«Волшебное зеркало»	1	Яник – лучик солнышка	1. «Чтобы уши слышали» «Как не повредить уши»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Сформировать анатомо-физиологические понятия о строении и функциях органа слуха</li> <li>- Обобщить знания детей о роли слуха в освоении человеком речи, о правилах ухода за ушами</li> <li>- Закрепить знания о гигиене органа слуха</li> <li>- Воспитывать бережное отношение к своему слуху</li> </ul>
	№8		1		2. «Глаза – главные помощники человека» «Как ухаживать за глазами» «Травматизм глаза»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Обобщить знания об особенностях зрения человека и животного, об охране органов зрения</li> <li>- Сформировать анатомо-физиологические понятия о строении и функциях органа зрения</li> <li>- Развивать умение детей видеть связь между рекомендацией по предупреждению и причиной нарушения зрения.</li> <li>- Воспитывать бережное отношение к своему зрению</li> </ul>

Январь	№ 9,10	«Полезная еда»	2	Ростик – сын витаминки	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Волшебство витаминов»</li> <li>2. «Режим питания»</li> <li>3. «Счастливые зубы»</li> <li>4. «Путешествие бутерброда»</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Сформировать анатомо-физиологические понятия о строении и функциях пищеварительной системы</li> <li>- Научить осознанно подходить к своему питанию</li> <li>- Дать название основных витаминов и в каких продуктах содержатся</li> <li>- Познакомить с ролью продуктов в развитии и росте организма</li> <li>- Закрепить знания о том, что полезно зубам</li> <li>- Научить детей определять полезные и вредные продукты</li> <li>- Учить детей понимать организм и его потребность. Установить связь между сердечно-сосудистой системой и пищеварением.</li> <li>- Показать зависимость между количеством и качеством принимаемой пищи и состоянием здоровья, внешним видом (подтянутый, стройный – толстый, некрасивый)</li> <li>- Воспитывать интерес к исследовательской деятельности и чувство меры в еде</li> </ul>
--------	--------	----------------	---	------------------------	--	--

Февраль	№ 11,12	«Чудо – нос»	2	Йоник – сын облачка	<p>1. «Волшебство правильного дыхания» «Путь прямой передачи инфекции» (чихание)</p> <p>2. «Чудотворные волоски моего здоровья»</p> <p>3. В стране Лёгких или путешествие воздушных человечков.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Дать знания о строении дыхательной системы человека (трахея, бронхи, лёгкие), об охране органов дыхания, напомнить правила этикета, связанных с насморком</li> <li>- Показать связь дыхательной и кровеносной системы</li> <li>- Расширить знания о профилактике бронхо-лёгочных заболеваний</li> </ul> <p>Учить детей прислушиваться к себе, уметь определять свои ощущения и их причины.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Закрепить представление о «чистом» и «грязном» воздухе.</li> <li>- Вызвать и поддержать желание детей заниматься комнатными растениями, зелёными насаждениями на участке, а также желание заниматься зимними видами спорта, физическими упражнениями на улице.</li> <li>- Воспитывать любовь к собственному организму и чувство ответственности за «санитаров» - зелёные насаждения, выделяющие кислород и поглощающие углекислый газ.</li> </ul>
---------	---------	--------------	---	---------------------	---	--

Март	№ 13	«Волшебство воды и мыла»	1	Капелья – дочь воды	1. «Волшебство закаливания»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Закрепить знания и умения о способах профилактики инфекционных заболеваний и основных гигиенических навыках</li> <li>- Дать знания о значении воды в питании и жизни человека</li> <li>- Вызывать у детей желание следить за собой, чистотой своего тела.</li> <li>- Воспитывать любовь к своему организму.</li> </ul>
	№ 14		1		2. «Волшебство здоровой кожи»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Закрепить знания о возможностях и назначении кожи у человека</li> <li>- Познакомить с правилами ухода и защиты кожи</li> <li>- Закрепить знания об активных точках на коже (лицо, руки, ступни)</li> <li>- Подвести детей к пониманию прямой зависимости чистоты и здоровья.</li> <li>- Развивать представление о том, что кожа – это кожный покров тела, она постоянно обновляется, а также выполняет много функций: защита (грязь, жара, холод), чувствительность к микробным воздействиям и боли).</li> <li>- Воспитывать бережное отношение к своей коже, желание быть чистоплотным.</li> </ul>

Апрель	№ 15, 16	«Волшебство природы»	2	Радужка – дочь природы	1. «Зелёная аптека» 2. «Волшебство любви к природе»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Раскрыть понятие гармонии, многообразия и красоты природы</li> <li>- Научить детей избегать опасных ситуаций, которые могут произойти на природе</li> <li>- Познакомить с лекарственными растениями.</li> <li>- Вооружить знаниями по лечению простудных заболеваний народными средствами</li> <li>- Закрепить знания об возможных опасностях на природе: растения, грибы, жалящие насекомые.</li> <li>- Развивать умение самостоятельно пользоваться полученными знаниями в жизни.</li> <li>- Развивать речевую культуру, через обобщающие вопросы и другие задания, ориентированные на самостоятельность суждений.</li> <li>- Воспитывать любовь к родной природе.</li> <li>- Воспитывать желание поделиться с ровесниками своими знаниями, полученными в результате личного опыта</li> </ul>
--------	----------	----------------------	---	------------------------------	--	--

<p style="text-align: center;">Май</p>	<p style="text-align: center;">№ 17,18</p>	<p>«Я живу в городе Здоровячков» (заключительное итоговое занятие)</p>	<p style="text-align: center;">2</p>	<p>Здравик Фырка</p>	<p>Заключительная диагностика валеологической культуры</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Обобщить и уточнить знания детей, полученных в течение учебного года</li> <li>- Развивать умение применять полученные знания на практике.</li> <li>- Выяснить понимают ли дети важность здорового образа жизни, человеколюбия и оптимистического настроения для счастливого будущего «включают» ли в своё будущее: 1) желание быть здоровым, никогда не болеть; 2) милосердие, сочувствие, желание помогать больным людям; 3) стремление никогда не унывать, быть весёлыми.</li> <li>- Выяснить насколько осознаны полученные представления, опираются ли они на них в реальной жизни.</li> <li>- Выяснить сформированность навыков гигиенического поведения.</li> <li>- Выявить полноту, глубину, достоверность представлений о человеческом организме.</li> </ul>
--	--	--	--------------------------------------	--------------------------	--	--

## Планируемые результаты освоения программы

### *1-й год обучения*

#### *Валеологически культурный ребенок младшего дошкольного возраста (третий-четвертый год жизни)*

**Поведение ребенка** данного возраста характеризуется тем, что он проявляет интерес к правилам здоровьесберегающего и безопасного поведения. С удовольствием выполняет простейшие умения и навыки гигиенической и двигательной культуры, радостно и доброжелательно вступает со сверстниками и взрослыми в общение, с интересом изучает себя, положительно настроен на выполнение элементарных трудовых процессов, радуется самостоятельным и совместным действиям и их результату (чистые руки, хорошее настроение, красивая ходьба, убранные игрушки в группе, одежда сложена аккуратно, я молодец и т.д.). Испытывает удовлетворение от одобрительных оценок взрослого, стремясь самостоятельно повторить положительное действие.

#### *Ребенок третьего года жизни:*

- ☺ имеет представления о человеке (себе, сверстнике и взрослом), об особенностях внешнего вида, половых различиях, о ярких эмоциональных состояниях, о добрых поступках людей, о семье, о родственных отношениях;
- ☺ знает процессы умывания, одевания, купания, еды, уборки помещения;
- ☺ знает атрибуты и основные действия, сопровождающие эти процессы;
- ☺ знает доступный ему предметный мир и назначение предметов, правила их безопасного использования;
- ☺ знает элементарные двигательные упражнения;
- ☺ знает разные способы конструктивного взаимодействия со сверстниками и взрослыми в определенных условиях (игры, труда, бытовой деятельности);
- ☺ знает, как позвать взрослого на помощь в соответствующих ситуациях.

#### *Ребенок третьего года жизни умеет:*

- ☞ назвать свое имя, говорить о себе от первого лица;
- ☞ выразить свои потребности и интересы в речи;
- ☞ правильно совершать процессы умывания, мытья рук при незначительном участии взрослого;
- ☞ элементарно ухаживать за внешним видом, пользоваться носовым платком;

- ☞ элементарно помочь в организации процесса питания;
- ☞ правильно есть без помощи взрослого;
- ☞ одеваться и раздеваться при участии взрослого, стремясь к самостоятельным действиям;
- ☞ ухаживать за своими вещами и игрушками при помощи взрослого;
- ☞ радоваться совместным действиям со сверстниками и общему результату;
- ☞ выражать симпатию и проявлять сочувствие сверстникам;
- ☞ переносить в игру правила здоровьесберегающего и безопасного поведения при участии взрослого;
- ☞ в опасных сложных ситуациях позвать на помощь взрослого.

## *2-й год обучения*

### *Валеологически культурный ребенок среднего дошкольного возраста (пятый год жизни)*

**Отношение ребенка** данного возраста характеризуется тем, что интерес к правилам здоровьесберегающего и безопасного поведения становится все более устойчивым, валеологическая компетентность все больше проявляется в самостоятельной деятельности. Дошкольник с удовольствием выполняет простейшие умения и навыки гигиенической и двигательной культуры, радостно и доброжелательно общается со сверстниками и взрослыми в повседневной жизни, осознает себя, свои желания и потребности, направлен на выполнение элементарных трудовых процессов, радуется самостоятельным и совместным действиям, их результату.

#### ***Ребенок пятого года жизни:***

имеет устойчивые представления о человеке (себе, сверстнике и взрослом), внешнем виде, половых различиях, о ярких эмоциональных состояниях, о добрых поступках людей, о семье, о родственниках, об особенностях своего здоровья;

- ☺ знает правила культурного поведения в обществе;
- ☺ знает алгоритм процессов умывания, одевания, купания, еды, уборки помещения;
- ☺ знает атрибуты и основные действия, сопровождающие эти процессы;
- ☺ знает доступный ему предметный мир, назначение предметов, правила их безопасного использования в жизни и бережного отношения к ним;
- ☺ знает элементарные двигательные упражнения;
- ☺ знает разные способы конструктивного взаимодействия со сверстниками и взрослыми в определенных условиях (игры, труда, бытовой деятельности), правила элементарной помощи;

- ☺ знает безопасные и опасные ситуации, а также как себя вести в случае их возникновения;
- ☺ знает, как позвать взрослого на помощь в соответствующих обстоятельствах.

***Ребенок пятого года жизни умеет:***

- ☞ назвать свое имя и имена сверстников;
- ☞ элементарно охарактеризовать свое самочувствие;
- ☞ привлечь внимание взрослого в случае неважного самочувствия, недомогания;
- ☞ культурно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми;
- ☞ культурно и свободно выражать свои потребности и интересы, организуя деятельность детей при участии взрослого;
- ☞ самостоятельно правильно совершать процессы умывания, мытья рук, помогать в осуществлении этих процессов сверстникам, младшим детям;
- ☞ самостоятельно следить за своим внешним видом и видом других детей;
- ☞ помочь взрослому в организации процесса питания, адекватно откликаясь на его просьбы;
- ☞ самостоятельно есть, соблюдая культуру поведения за столом;
- ☞ самостоятельно одеваться и раздеваться, стремясь помочь сверстникам или младшим детям;
- ☞ элементарно ухаживать за своими вещами (вещами личного пользования) и игрушками, проявляя самостоятельность;
- ☞ самостоятельно выполнять простейшие физические упражнения, участвовать в подвижных играх;
- ☞ радоваться совместным действиям и играм со сверстниками и общему результату;
- ☞ разрешать проблемные игровые ситуации, связанные с охраной здоровья;
- ☞ выражать симпатию и проявлять сочувствие сверстникам, оказывать элементарную поддержку и помощь;
- ☞ самостоятельно переносить в игру правила здоровьесберегающего и безопасного поведения;
- ☞ умеет предупредить, избежать опасные для здоровья ситуации;
- ☞ в опасных ситуациях обратиться за помощью взрослого, привлечь его внимание;
- ☞ выполнять инструкции взрослого в определенных обстоятельствах.

### 3-й год обучения

#### **Валеологически культурный ребенок старшего дошкольного возраста**

Прежде всего это ребенок, у которого устойчиво сформированы ценности здоровья и человеческой жизни, который мотивирован к сбережению своего здоровья и здоровья окружающих его людей, общества в целом. Это ребенок, который знает свои возможности и верит в собственные силы, имеет представления о себе, своей самооценности, ощущает себя субъектом здоровья и здоровой жизни. Это ребенок, который бережно, уважительно и заботливо относится к близким людям, своим родственникам, сверстникам и взрослым, предметному миру. Ребенок, осознающий и разделяющий нравственные эталоны жизнедеятельности (гуманность, доброту, заботу, понимание, уважение, честность, справедливость, трудолюбие и др.).

Это ребенок, который *имеет представления о том, что такое здоровье, и знает, как поддержать, укрепить и сохранить его. А именно знает:*

- ☺ о внешних и внутренних особенностях строения человека;
- ☺ о правилах здоровья: режим дня, питание, сон, прогулка, культурно-гигиенические умения и навыки, навыки самообслуживания, занятия физкультурой и профилактика болезней;
- ☺ о поведении, сохраняющем и укрепляющем здоровье;
- ☺ о безопасном поведении в быту, на улице, на природе, в обществе;
- ☺ о полезных и вредных привычках;
- ☺ о поведении заболевшего и болеющего человека;
- ☺ о здоровом взаимодействии со сверстниками и взрослыми.

Валеологически культурный ребенок старшего дошкольного возраста — это ребенок, который умеет самостоятельно решать *задачи здорового образа жизни и безопасного поведения*. А именно:

- ☞ умеет обслужить себя и владеет полезными привычками, элементарными навыками личной гигиены (например, вымыть руки, умыться, почистить зубы, ополоснуть их после еды, обтираться (с помощью взрослого), вымыть уши, причесать волосы и т.д.);
- ☞ умеет определить состояние своего здоровья (здоров он или болен), а также состояние здоровья окружающих;
- ☞ умеет назвать и показать, что именно у него болит, какая часть тела, какой орган;
- ☞ умеет правильно питаться, различает полезные и вредные для здоровья продукты питания, разумно употребляет их, умеет принимать витамины (при помощи взрослого);

- ☞ владеет культурой приема пищи (сидит спокойно, аккуратно пережевывает пищу, не торопится, не говорит с набитым ртом, использует правильно вилку и нож, пользуется салфеткой и т.д.);
- ☞ умеет выполнять дыхательную гимнастику и гимнастику для глаз;
- ☞ умеет выполнять физические упражнения, укрепляющие мышцы, осанку, опорно-двигательный аппарат, умеет делать зарядку и ободряющую гимнастику;
- ☞ выполняет правила безопасного поведения в подвижных играх, в спортивном уголке группы;
- ☞ умеет пользоваться опасными бытовыми предметами: ножницами, иголками и пр. (под присмотром взрослого);
- ☞ умеет пользоваться бытовыми электроприборами (магнитофон, телевизор, компьютер, пылесос, утюг и др.) под присмотром или с помощью взрослого;
- ☞ обращается за помощью к взрослому в использовании пожароопасных предметов;
- ☞ умеет одеваться в соответствии с погодой, не переохлаждаясь и не утепляясь чрезмерно;
- ☞ умеет правильно одеваться на прогулки и походы в лес;
- ☞ умеет различать съедобные и ядовитые грибы, ягоды, травы, правильно ведет себя в лесу;
- ☞ проявляет осторожность при общении с незнакомыми животными;
- ☞ умеет соблюдать правила дорожного движения;
- ☞ умеет вести себя в транспорте в соответствии с правилами перевозки;
- ☞ умеет держаться на воде, плавать, правильно ведет себя на воде;
- ☞ умеет правильно вести себя на солнце;
- ☞ умеет культурно вести себя в общественных местах в соответствии с обстоятельствами (в детском саду, гостях, театре, магазине, парикмахерской и др.);
- ☞ умеет вступить в контакт со сверстником, взрослым в разных ситуациях взаимодействия;
- ☞ умеет быть вежливым во взаимодействии со сверстниками и; взрослыми (здороваться, прощаться, обращаться, извиняться и т.д.);
- ☞ умеет организовать совместную деятельность с детьми в детском саду и на улице, соблюдая правила безопасного поведения;
- ☞ учитывает настроение и эмоциональное состояние партнеров по совместной деятельности;
- ☞ умеет правильно, культурно выражать свои эмоции и чувства;
- ☞ умеет действовать, осуществляет выбор стратегии поведения с позиции сохранения здоровья и человеческой жизни.

***Задачи разумного поведения в непредвиденных ситуациях:***

- ☞ умеет позвать на помощь, обратиться за помощью к взрослому;
- ☞ умеет объяснить, какую получил травму, что поранил, ушиб, где болит;
- ☞ старается вести себя сдержанно и спокойно;
- ☞ слушается указаний взрослого, выполняет инструкции;
- ☞ умеет объяснить, где он живет, как зовут родителей и как с ними связаться (знает адрес и телефон);
- ☞ умеет элементарно обезопасить себя от контакта с незнакомым человеком на улице;
- ☞ знает, как себя вести при встрече с незнакомым животным, в случае его атаки.

***Задачи оказания элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи:***

- ☞ умеет наблюдать за своим поведением и поведением других людей;
- ☞ умеет сочувствовать, сопереживать, поддержать, может пожалеть, успокоить;
- ☞ умеет принимать помощь и сочувствие;
- ☞ умеет объяснить ребенку или взрослому, что нужно сделать в случае травмы (алгоритм действий);
- ☞ готов оказать элементарную помощь самому себе и другому (промыть глаза, промыть ранку, обработать её, обратиться к взрослому за помощью);
- ☞ умеет разрешать конфликты между детьми, старается не провоцировать их сам;
- ☞ помогает детям разобраться в причинах обиды, старается разобраться сам в причинах собственных обид;
- ☞ умеет пожалеть расстроенного ребенка, старается отвлечь его от переживаний, развеселить, увлечь игрой;
- ☞ привлекает внимание взрослого к сложной ситуации, требует от него помощи.

## Показатели эффективности освоения программы

### Диагностика «Проявление валеологической культуры»

**Цель диагностики:** изучить особенности культуры здоровья детей дошкольного возраста в связи с особенностями личностно-социального развития.

#### Задачи диагностики:

- ▣ Изучить особенности отношения ребёнка к здоровью и мотивации здорового образа жизни.
- ▣ Изучить особенности представлений дошкольников о здоровье, особенности их знаний, умений и навыков, поддерживающих, укрепляющих и сохраняющих здоровье по направлениям: «Здоровый человек», «Знания о человеческом организме», «Ребёнок в безопасном мире», «Я и другие люди».
- ▣ Изучить особенности валеологической компетентности ребёнка как готовности самостоятельно решать:
  - ✓ задачи здорового образа жизни и безопасного поведения;
  - ✓ задачи разумного поведения в непредвиденных ситуациях;
  - ✓ задачи оказания элементарной медицинской психологической самопомощи и помощи.
- ▣ Изучить особенности личностно-социального развития ребёнка в связи с валеологической культурой.

#### Критерии оценки культуры здоровья дошкольников:

- интерес ребёнка к содержанию бесед, игровых задачи проблемных ситуаций, связанных со здоровьем, здоровым образом жизни;
- проявление этого интереса в самостоятельной деятельности дошкольника;
- наличие ответов на вопросы, решений проблемных ситуаций и игровых задач;
- адекватность детских ответов и решений, их осознанность (может объяснить свои решения);
- полнота и глубина валеологических знаний и решений, валеологическая эрудированность;
- применение валеологических знаний, умений, навыков ребёнком в повседневной жизни, поведении;
- самостоятельность применения валеологических знаний, умений, навыков.

На основании выведенных критериев **определяется 3 группы детей** с различными проявлениями валеологической культуры.

## *Первая группа*

- ↪ Ребёнок проявляет интерес к здоровью, интересуется содержанием бесед, игр и других форм взаимодействия со взрослыми и сверстниками, посвящённых здоровью, здоровому образу жизни. Интерес проявляется как в организованных взрослым видах деятельности, так и в самостоятельной детской деятельности.
- ↪ В ходе бесед и решений диагностических проблемных ситуаций и дидактических игр ребёнок даёт адекватные ответы и предлагает адекватные решения, удовлетворён предлагаемыми решениями. И решения, и ответы на вопросы ребёнок готов прокомментировать, объяснить их.
- ↪ Дошкольник обладает валеологической эрудицией, в процессе взаимодействия со взрослым показывает глубину и полноту соответствующих знаний, умений, навыков.
- ↪ Демонстрируемые ребёнком знания, умения и навыки закреплены и отражаются в его опыте, самостоятельно проявляются в его поведении и жизнедеятельности. Не существует разрыва между знаниями, умениями и реальным поведением дошкольника.

## *Вторая группа*

- ↪ Ребёнок проявляет интерес к здоровью, интересуется содержанием бесед, игр и других форм взаимодействия со взрослыми и сверстниками, посвящённых здоровью, здоровому образу жизни. Интерес ребёнка проявляется исключительно в организованных для него взрослым видах деятельности.
- ↪ В ходе бесед и решений диагностических проблемных ситуаций и дидактических игр ребёнок чаще всего даёт адекватные ответы и предлагает адекватные решения. Допускает ошибки или решает некоторые задачи неадекватно, неадекватными способами, не всегда удовлетворён своими решениями. И решения, и ответы на вопросы чаще всего ребёнок не готов прокомментировать, объяснить их, испытывает затруднения.
- ↪ Частично демонстрируемые ребёнком знания, умения, навыки закреплены и отражаются в его опыте, проявляются в его поведении и жизнедеятельности самостоятельно и с помощью педагога. Но чаще всего знания, умения, навыки глубже, полнее и качественнее, чем реальное поведение дошкольника, имеют тенденцию не отражаться в нём (знаю, но не делаю; знаю, но не переношу в свою жизнь, не применяю в конкретных ситуациях).

## *Третья группа*

- ↪ Ребёнок не проявляет интереса к здоровью, не интересуется содержанием бесед, игр и других форм взаимодействия со взрослыми и сверстниками, посвящённых здоровью, здоровому образу жизни или имеет неустойчивый слабый интерес, который проявляется только в индивидуальном взаимодействии педагога с ребёнком и требует постоянной активизации и направленности через специально организованные виды детской деятельности.
- ↪ В ходе бесед и решений диагностических проблемных ситуаций и дидактических игр ребёнок чаще всего даёт неадекватные ответы и предлагает неадекватные решения. Допускает серьёзные ошибки. И свои решения, и ответы на вопросы прокомментировать, объяснить отказывается.
- ↪ Демонстрируемые ребёнком неадекватные знания, умения навыки закреплены и отражаются в его опыте, проявляются в его поведении и жизнедеятельности. Ребёнок валеологически некомпетентен.

### **Диагностическая методика выявления представлений детей о человеческом организме. Опросник по валеологии для старшей подготовительной групп (2-й 3-й год обучения)**

1. Что ты знаешь о строении своего тела? Из чего оно состоит?
2. Представь себе, что у тебя есть волшебная подзорная труба, которую можно приставить к животику и посмотреть, что там находится. Что ты там увидишь?
3. Нужно ли помогать своему организму? Чем и как ты ему помогаешь?
4. Полезна ли нам боль? Боль помогает людям жить или мешает? Что было бы с человеком, если бы он не чувствовал боли?
5. Какая твердая, прочная конструкция находится внутри твоего тела и защищает твой организм от повреждений?
6. Если предположить, что скелет «убежал» из твоего тела, не оставив ни одной косточки, то:
  - а) твое тело осталось бы прежним или стало другим?
  - б) ты бы смог жить без скелета? Почему?
7. Какие «силачи» находятся в твоем теле и заставляют двигаться твой скелет? Что могут делать мышцы?
8. Какой неутомимый мастер стучит у тебя внутри?
9. Для чего человеку необходимо сердце?

10. Смог бы ты жить, если бы твое сердце захотело отдохнуть и перестало работать? Почему?
11. Для чего человеческому организму нужна кровь?
12. В каком состоянии находится кровь человека: в не подвижном состоянии или в постоянном движении:
  - а) когда ты ходишь, бегаешь?
  - б) когда ты сидишь?
  - в) когда ты лежишь (спишь)?
13. Что заставляет кровь постоянно двигаться?
14. Зачем мы дышим?
15. Что может случиться с человеком, если он перестанет, не сможет дышать? Почему?
16. Куда попадает воздух после того, как ты вдохнул его носом? (Сделай глубокий вдох и задержи дыхание. Прислушайся к себе. Покажи то место, куда попал воздух.)
17. Для чего мы должны .питаться?
18. Куда попадает пища и что с ней происходит после того, как ты взял ее в рот?
19. Куда направляется съедаемая человеком пища?
20. Покажи, где находится головной мозг.
21. Для чего нам нужен мозг, как он помогает человеку?
22. Тебе интересно (хотелось бы) узнать, как устроено твое тело, что у тебя внутри, как работает твой организм? Зачем тебе это надо знать?
23. Как устроены все люди? Одинаково или каждый по-разному (по-своему)?
24. Кто такие — инвалиды? Как и чем мы им можем помочь?
25. Почему люди болеют?
26. Что ты должен делать, как себя вести, чтобы:
  - а) быть здоровым и никогда не болеть?
  - б) не причинять боли другим людям, не стать причиной их болезни?

**Обработка результатов: от 15 и более правильных ответов – высокий уровень знаний (3).**

**От 10 до 15 правильных ответов – средний уровень знаний (2).**

**Менее 10 правильных ответов – низкий уровень знаний (1).**

*Деркунская В.А. Диагностика культуры здоровья дошкольников. Учебное пособие. – М.: Педагогическое общество России, 2005*

## Диагностика отношения ребёнка к здоровью и здоровому образу жизни.

**Цель:** изучить особенности ценностного отношения детей старшего дошкольного возраста к своему здоровью и здоровью человека, здоровому образу жизни.

### Методика «Неоконченные предложения»

Воспитатель приглашает ребёнка поиграть. Он начинает предложение, а дошкольник его заканчивает первой пришедшей в голову мыслью.

1. Здоровый человек – это...
2. Моё здоровье...
3. Иногда я болею, потому что...
4. Когда я болею, мне помогают...
5. Когда у человека что-то болит, то он...
6. Я хочу, чтобы у меня было много здоровья, потому что...
7. Когда я думаю о здоровье, то представляю себе...
8. Когда я думаю о своём здоровье, то мне хочется...
9. Если бы у меня была волшебная палочка здоровья, я бы загадал...
10. Когда я попадаю в опасную для здоровья ситуацию, то ...
11. Когда мои друзья болеют, то я...
12. Когда мы с мамой идём к врачу, то я думаю...

*Между предложениями можно сделать паузу, перерыв, если ребёнок устанет или начнёт отвлекаться.  
Результаты оформляются в таблицу.*

Направленность отношения	№ вопроса	Детские суждения (комментарии)
1. Отношение к здоровью	1,7	
2. Отношение к своему здоровью	2, 3, 6, 12	

3. Отношение к болезни	4, 5, 11	
4. Отношение к опасным для здоровья ситуациям	10	
5. Направленность желаний о здоровье	8, 9	

**Обработка результатов:** в последнюю графу таблицы записываются реакции ребёнка, его ассоциации и мысли, которые он излагает, продолжая предложение. По характеру ответов Вы сделаете вывод об особенностях отношения ребёнка к здоровью, понимания и интерпретации его старшим дошкольником. Обратите внимание на эмоциональность детских высказываний, этот параметр также является своего рода показателем отношения к здоровью, переживаний, связанных с ним.

Обработка результатов требует индивидуального подхода, с учётом жизненного опыта ребёнка, его личностных особенностей и возможностей.

### Методика «Сочини историю»

Воспитатель приглашает ребёнка поиграть, сочинить свою историю. Варианты тем следующие:

- ↪ *«Картина моего здоровья» (с использованием рисования)*
- ↪ *«Я и моё здоровье» или «Я здоров»*
- ↪ *«Мой друг заболел» или «Письмо больному другу»*
- ↪ *«История мальчика, который никогда не мыл руки и не чистил зубы»*
- ↪ *«Путешествие в страну Здоровье»*

Контент-анализ детских высказываний направлен на осознание ребёнком смысла здоровья и здорового образа жизни, отношения к ним. Такой анализ позволяет выявить, сколько признаков, качеств, свойств, действий, правил здоровья и здорового образа жизни знает ребёнок и как к ним относится, как понимает их.

Рассказы детей позволяют сделать вывод о ценностном или отрицательно ценностном отношении дошкольников к здоровью и жизни человека, установить, понимают ли дети взаимную зависимость между этими понятиями. Обратите внимание на творчество ребёнка в процессе сочинения истории или рассказа, так как образы здоровья, их ассоциативность и оригинальность подскажут истинность отношения ребёнка к изучаемому предмету.

## Опросник для детей старшего дошкольного возраста

**Цель опросника:** изучить особенности мотивации здорового образа жизни старших дошкольников, особенности представлений детей старшего дошкольного возраста о здоровье, знаний об умениях и навыках, поддерживающих, укрепляющих и сохраняющих его по направлениям: «Здоровый человек», «Знания о человеческом организме», «Ребёнок в безопасном мире», «Я и другие люди».

Ведущий диагностический метод – беседа с ребёнком. Учитывая, что большинство вопросов беседы требует от воспитанника развёрнутых ответов, обдуманных решений, заложенных в некоторых вопросах проблемного опыта, диагностика проводится по разделам. Так, например, один блок вопросов задаётся ребёнку в утренние часы, а второй, если ребёнок настроен на беседу, в вечерние. Или же беседа проводится в течение нескольких дней с ребёнком.

### *Раздел 1. «Здоровый человек»*

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

### *Вопросы для собеседования:*

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 заботишься о своём здоровье? Расскажи, пожалуйста, как ты это делаешь?
4. Какие советы ты мне дашь, чтобы не заболеть?
5. Знаешь ли ты, что такое микробы? А как защититься от них?
6. Как ты думаешь, опасно ли быть неряхой и грязнулей? Что может случиться с таким ребёнком?
7. Ты считаешь себя здоровым ребёнком? Почему ты так думаешь?
8. Кого в вашей семье можно назвать здоровым? Почему ты так считаешь?
9. Делаешь ли ты и твои родители утреннюю зарядку? Гимнастику для глаз? Обливаются ли вы водой? Как ты думаешь, это вредно или полезно? Почему?
10. Что такое вредные привычки и есть ли они у тебя? Какие вредные привычки есть в вашей семье?
11. Знаешь ли ты, когда человеку бывает больно? Почему так происходит, как ты думаешь?

## Раздел 2. «Человеческий организм»

**Цель:** изучить особенности знаний детей о человеческом организме.

### Вопросы для собеседования:

1. Скажи, пожалуйста, знаешь ли ты, из чего состоит твоё тело? *Задание для ребёнка с использованием дидактической игры «Собери человека». Предлагается дошкольнику из отдельных составляющих частей тела человека собрать целостную фигуру. По ходу игры воспитатель задаёт ребёнку дополнительные вопросы (Что ты сейчас делаешь? Как называется эта часть человеческого тела? Для чего она нужна человеку и т.д.)*
2. Расскажи, что у тебя спрятано под кожей?
3. А как ты думаешь, человек может жить без скелета? Почему?
4. Зачем человеку мышцы?
5. Что произойдёт, если сердце человека перестанет работать?
6. Зачем организму человека нужна кровь?
7. Если бы ты перестал дышать, чтобы с тобой произошло?
8. Для чего человеку нужна пища? Расскажи, что с ней происходит, когда она попадает в рот? *(можно использовать наглядное пособие – таблицу-схему «Внутреннее строение человека»)*
9. А где у тебя находится мозг? Зачем он тебе?
10. Скажи, пожалуйста, как ты думаешь, чем человек отличается от животного?
11. А, что есть общего у человека, животного, растения? *(желательно использовать наглядное средство – три картинки с изображениями человека, животного и растения, например, дерева).*
12. А как ты думаешь, все люди устроены одинаково или каждый по-разному?

## Раздел 3. «Безопасный мир»

**Цель:** изучить особенности мотивации здорового образа жизни старшего дошкольника, особенности знаний о безопасности поведения в окружающей среде.

### Вопросы для собеседования:

#### Безопасность в доме:

1. Как ты думаешь, для чего придумали правила безопасности на кухне, с бытовыми приборами, дома? А ты соблюдаешь эти правила?
2. Можно ли подходить близко к плите, особенно если на ней варится суп или кипит чайник? Почему?
3. Что ты будешь делать, если почувствуешь запах газа?

4. Где «живёт» электрический ток и когда он может быть опасным?
5. Что такое домашняя аптечка и для чего она нужна? Знаешь ли ты, где она находится у тебя дома?
6. Если я наберу по телефону номер (01 02 03 04), то куду я попаду? В каких случаях это необходимо?
7. Если ты один дома, а в дверь звонят, что ты будешь делать? Покажи.

#### Безопасность на улице:

1. Если ты повстречаешься с собакой или кошкой на улице, как ты будешь себя вести? А если собака тебя укусит или поцарапает кошка, какими будут твои действия?
2. Как ты думаешь, для чего придумали правила безопасности на дороге?
3. Как ты думаешь, улица – это удобное место для игр? Объясни почему?
4. Представь, что к тебе на улице подошёл незнакомый человек и позвал тебя пойти с ним, как ты себя будешь вести?

#### Безопасность в детском саду:

1. Представь, мы спускаемся по лестнице, идём на прогулку. Вдруг один ребёнок толкает впереди идущего. Что может произойти?
2. Почему в нашей приёмной нельзя прыгать, бегать и толкаться?
3. Подумай и скажи, что может случиться, если человек будет вести оживлённую беседу во время еды, когда пережёвывает пищу?
4. Скажи, пожалуйста, а ты умеешь пользоваться ножом и вилкой, когда принимаешь пищу? Чего нельзя при этом делать?
5. У нас в спальне есть канат и кольца. Ты знаешь, как правильно ими пользоваться?. Представь, что к нам пришёл Незнайка, а тебе надо объяснить, как пользоваться нашим спортивным уголком. Как ты будешь это делать?
6. Как ты думаешь, почему в группе нельзя играть в подвижные игры рядом с аквариумом?

#### Безопасность на природе:

1. Умеешь ли ты плавать? Какие правила поведения на воде ты знаешь?
2. Знакомы ли тебе правила грибников и ягодников? Научи меня, как вести себя в лесу, как правильно собирать грибы и ягоды?
3. Представь, что в одном сказочном лесу случился пожар. Помоги зверьям спастись от лесного пожара.
4. Почему летом нельзя долго загорать на солнышке и ходить без головного убора? Если у меня случиться солнечный ожог, что ты посоветуешь мне сделать?
5. Почему во время грозы и молнии нельзя прятаться под высоким деревом?

#### Раздел 4. «Я и другие люди»

**Цель:** изучить особенности знаний детей о социально благоприятных (здоровых) взаимоотношениях людей.

##### **Вопросы для собеседования:**

1. Скажи, пожалуйста, зачем люди общаются друг с другом? Разговаривают? А что было бы, если бы люди не общались?
2. Представь, что ты встретил своего знакомого с мамой. Кому из них ты скажешь – здравствуй, а кому – здравствуйте. Почему?
3. Если тебе нужно что-нибудь спросить, как ты обратишься к другу? А к взрослому? А к незнакомому взрослому человеку?
4. Как ты думаешь, твоё здоровье зависти от твоего поведения и твоих привычек? Объясни, пожалуйста, почему?
5. Когда у тебя плохое настроение, это вредит твоему здоровью? Почему ты так думаешь? А другим людям это вредит?  
*Проводится игровое упражнение «Хорошее - плохое настроение». Ребёнку предлагается разложить карточки с обозначением различных эмоциональных состояний человека на 2 группы и объяснить свои действия.*
6. У тебя есть друзья? Для чего они тебе нужны? Как ты думаешь, ты умеешь дружить? Какие «правила дружбы» ты знаешь? – назови.

*Игровая ситуация «Два сердитых мальчика». Ребёнку предлагаются картинки с изображением мальчиков, готовых к драке. Задаётся серия вопросов: как бы ты поступил, чтобы не случилось драки? А если драка всё же случится, как это может отразиться на здоровье мальчиков? Что делать, чтобы злость проходила?*

7. Ты когда-нибудь болел? Кто помогал тебе выздороветь? Как помогал? А, что ты чувствовал при этом, поделись, пожалуйста.
8. Если в твоей семье заболевает кто-нибудь из близких, ты сможешь ему чем-нибудь помочь? Расскажи, как ты будешь ухаживать за больным?

##### **Критерии оценки:**

- ☞ наличие ответов на вопросы и решений предлагаемых ребёнку диагностических игровых и проблемных ситуаций;
- ☞ адекватность детских ответов и решений;
- ☞ полнота и глубина ответов, валеологическая эрудированность ребёнка;
- ☞ перенос имеющихся валеологических знаний в решение проблемных и имитационных ситуаций;
- ☞ активность дошкольника в ходе беседы, интерес к её содержанию.

### ***Уровни знаний детей***

***Высокий:*** ребёнок владеет валеологическим содержанием беседы, проявляет активность в общении со взрослым, с интересом отвечает на вопросы и решает проблемные ситуации. Практически на все вопросы диагностики даёт адекватные, однозначные и исчерпывающие ответы, часто проявляя валеологическую эрудированность. Некоторые ответы на вопросы позволяют ребёнку продемонстрировать использование валеологических знаний, умений и навыков в реальной практике, в решении конкретных валеологических задач. Ребёнок мотивирован к здоровому образу жизни. Его представления в общем носят целостный характер.

***Средний:*** ребёнок отчасти владеет валеологическим содержанием беседы, какие-то разделы позволяют ему проявиться активнее в общении с воспитателем, в решении проблемных ситуаций. Не на все вопросы диагностики даёт адекватные ответы, допускает ошибки, затрудняется отвечать. Часть ответов всё же сопровождается детскими исчерпывающими комментариями, иногда проявляется валеологическая эрудированность. Это позволяет сделать вывод о валеологической избирательности ребёнка, о разрозненности его представлений. Некоторые ответы на вопросы позволяют ребёнку продемонстрировать использование валеологических знаний, умений и навыков в реальной практике, в решении конкретных валеологических задач. Ребёнок обладает неустойчивой мотивацией к здоровому образу жизни.

***Низкий:*** ребёнок слабо владеет валеологическим содержанием, какие-то разделы позволяют ему проявляться активнее в общении с воспитателем, в решении проблемных ситуаций, но чаще активность ребёнка инициирует педагог, поддерживая его интерес к разговору. На большинство вопросов по направлениям диагностики даёт неправильные ответы, допускает множество ошибок, затрудняется отвечать или не отвечает совсем. Некоторые ответы дошкольника всё же сопровождаются комментариями, попытками объяснить свою мысль. Развёрнутость конкретных ответов подчёркивает избирательность ребёнка, разрозненность валеологических представлений. У ребёнка не оформлена валеологическая компетентность, он не подготовлен к решению конкретных валеологических задач. Ребёнок обладает неустойчивой мотивацией или не мотивирован к здоровому образу жизни, не задумывается об этом.

### Исследовательская деятельность на занятиях по валеологии

Мы хотим видеть наших воспитанников любознательными, общительными, умеющими ориентироваться в окружающей обстановке, решать возникающие проблемы, быть самостоятельными, творческими личностями. А это во многом зависит от нас.

Ребенок-дошкольник сам по себе уже является исследователем, проявляя живой интерес к различного рода исследовательской деятельности, в частности — к экспериментированию.

К старшему дошкольному возрасту заметно возрастают возможности инициативной преобразующей активности ребенка. Этот возрастной период важен для развития познавательной потребности ребенка, которая находит выражение в форме поисковой, исследовательской деятельности, направленной на «открытие» нового, которая развивает продуктивные формы мышления. При этом главным фактором выступает характер деятельности. Для развития ребенка решающее значение имеет не изобилие знаний, а *тип их усвоения*, определяемый *типом деятельности*, в которой *знания приобретаются*.

На протяжении всего дошкольного детства, наряду с игровой деятельностью, огромное значение в развитии личности ребенка, в процессах социализации ребёнка имеет познавательная деятельность, которая нами понимается не только как процесс усвоения знаний, умений и навыков, а, главным образом, как поиск знаний, приобретение знаний самостоятельно или под тактичным руководством взрослого, осуществляемым в процессе гуманистического взаимодействия, сотрудничества, сотворчества.

Все исследователи экспериментирования в той или иной форме выделяют основную особенность этой познавательной деятельности: ребенок познает объект в ходе практической деятельности с ним. Практические действия выполняют познавательную, ориентировочно-исследовательскую функцию. При этом создаются условия, в которых раскрывается содержание данного объекта.

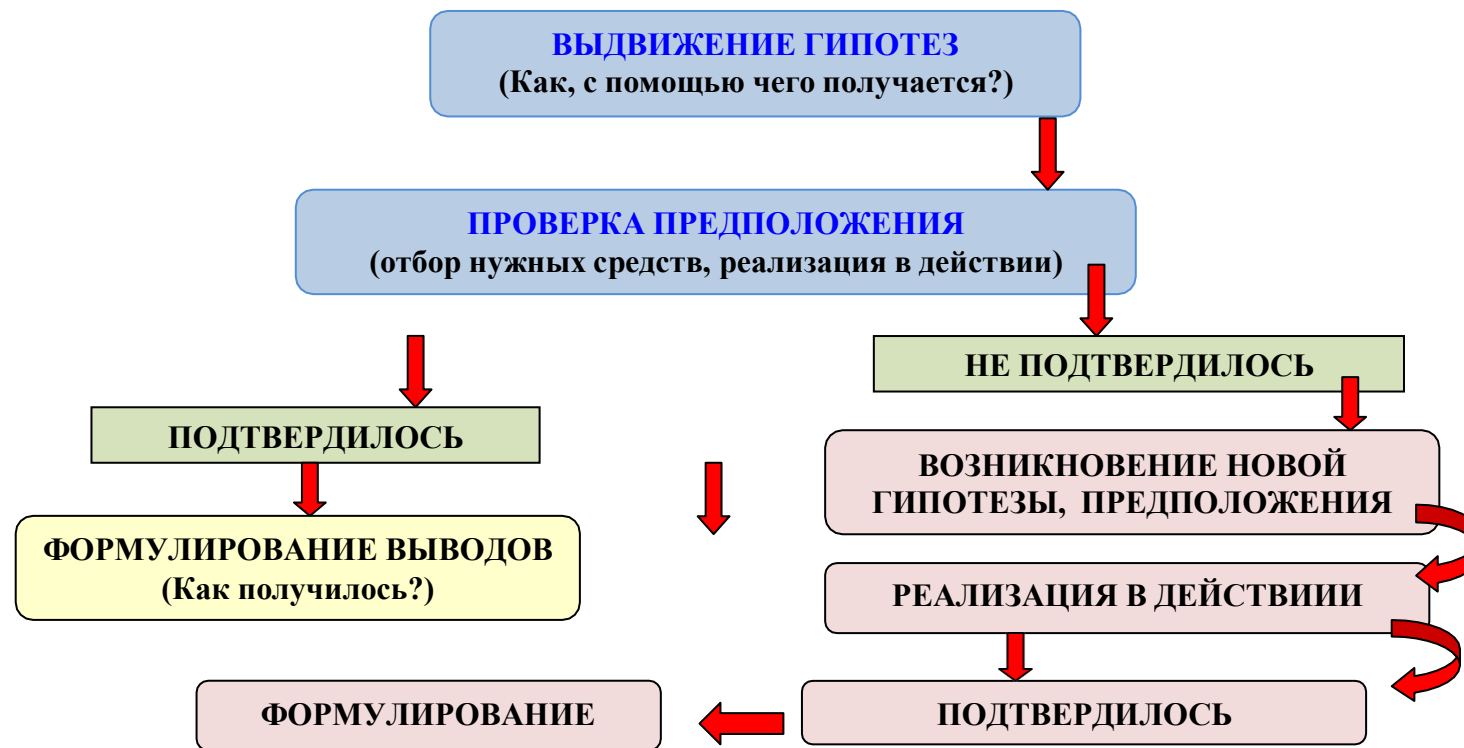
Конфуций говорил: «Расскажи — и я забуду, покажи — и я запомню, дай попробовать — и я пойму».

Когда ребенок слышит, видит и делает сам всё усваивается прочно и надолго. Исследования предоставляют ребенку возможность самому найти ответы на вопросы «как?», «зачем?» и «почему?»

### СТРУКТУРА детского экспериментирования

**ПРОБЛЕМНАЯ СИТУАЦИЯ**  
Целеполагание (Что нужно делать?)





Тема: «РЕБЁНОК И ЗДОРОВЬЕ. ВРАЧИ НАШИ ПОМОЩНИКИ»	
Опытно-исследовательская деятельность	Чтение
1.Пройти небольшое расстояние с развязанными шнурками.	К. Чуковский «Доктор Айболит», «Мойдодыр» Е. Шкловский «Как лечили мишку», «Осторожно – лекарство», «Как вести себя во время болезни» Агния и Павел Барто «Девочка чумазная» И. Семёнова «Как стать Неболейкой»
Тема: «ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ. ВИТАМИНЫ И ЗДОРОВЫЙ ОРГАНИЗМ. ПИЩЕВАРИТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА»	
1.Определение продуктов по вкусу. 2.Определение продуктов на жирность. 3.Зависимость вкусовых ощущений от температуры продукта. 4.Зависимость вкусовых ощущений от последовательности	С. Маршак «Робин-Бобин» Б. Заходер «МаТари-Кари» Г. Зайцев «Приятного аппетита» М. Безруких «Приятного аппетита» Ю. Тувим «Овощи»

<p>приёма пищи разного вкуса.</p> <p>5.Определение вкусовых зон языка.</p> <p>6.Доказательство необходимости слюны для ощущения вкуса пищи и её смягчения при пережёвывании.</p> <p>7.Показать способность желудка растворять и впитывать различные вещества.</p>	<p>М. Безруких «Разговор о правильном питании»</p> <p>З. Александрова «Вкусная каша», «Большая ложка»</p> <p>О. Дриз «Про весёлый пирожок», «Ну и каша»</p>
<p><b>Тема: «СКЕЛЕТ, МЫШЦЫ, РАБОТА СЕРДЦА»</b></p>	
<p>1. Определение частоты сердечных сокращений до и после бега.</p> <p>2. Моделирование работы здорового, «сильного», тренированного и «слабого», нетренированного сердца. (со шприцами разной величины, наполненными водой с марганцовкой и прозрачными трубками)</p> <p>3. Эксперимент, что скелет человека подвержен изменениям (с проволочным каркасом)</p>	<p>Агния Барто «Я расту»</p> <p>Л. Кэрролл «Алиса в стране чудес» (отрывки, где девочка росла и уменьшалась)</p> <p>С. Маршак «Великан»</p> <p>В. Катаев «Цветик-семицветик» (отрывок о последнем желании)</p> <p>Г.х. Андерсен «Снежная королева»</p> <p>Ю. Олеша «Три толстяка»</p> <p>С. Прокофьев «Румяные щёчки»</p> <p>Г. Юдина «Главное чудо света» (раздел «Кровообращение»)</p>
<p><b>Тема: « КАК МЫ ДЫШИМ»</b></p>	
<p>1. Показать необходимость выполнения упражнений, увеличивающих объём лёгких (с кусочками ваты)</p> <p>2. Показать роль воздуха и органов дыхания в жизни человека (с воздушными шариками)</p> <p>3. Показать, что помимо кислорода и углекислого газа, мы вдыхаем воду.</p> <p>4. Опыты: тёплый, холодный воздух.</p> <p>5. Опыт с мыльными пузырями (наблюдение за превращениями внутри альвеол, передача кислорода кровеносным сосудам)</p>	<p>Т.Ю. Яновская «Как устроен человек»</p> <p>Г. Остер «Нет приятнее занятия, чем в носу поковыряться»</p> <p>В. Танасийчук «Собачий нос»</p> <p>Г. Юдин «Буратиний нос», «Для чего нужен нос», «Водолаз», «Миша-водолаз»</p>
<p><b>Тема: «ЧИСТАЯ КОЖА»</b></p>	
<p>1. Опыты со снегом (качество талой воды)</p> <p>2. Кожа – орган осязания (горячий, холодный, мягкий, острый)</p>	<p>К. Чуковский «Мойдодыр»</p> <p>Агния и Павел Барто «Девочка чумазая»</p>

и т.д.)	Г. Зайцев «Уроки Мойдодыра» В. Маяковский «Что такое хорошо и что такое плохо» Г. Лагздынь «Умываемся» Р. Куликова «Мыло» Н. Найдёнова «Наши полотенца»
<b>Тема: «НАШИ ГЛАЗА И УШИ»</b>	
1. Определение реакции зрачков на различное освещение. 2. Опыты с «обманом» зрения. 3. Определение по звуку: 1. закрытие ушей ватой, 2. расстояние слышимости тиканья часов.	Т.Ю. Яновская «Как устроен человек» Г. Зайцев «Уроки Мойдодыра» Э. Мошковская «Уши»

**Непосредственно образовательная деятельность по валеологии с элементами исследовательской деятельности в подготовительной группе**

**«ПИЩЕВАРИТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА»**

**Программное содержание:** сформировать у детей анатомо-физиологические понятия о строении и функциях органов пищеварения; развивать познавательный интерес к самостоятельной исследовательской деятельности; развивать способность к умозаключениям; продолжать учить определять полезные для здоровья продукты, осознанно подходить к своему питанию, учить детей заботиться о своём здоровье, формировать привычки здорового образа жизни, воспитывать у детей стремление быть здоровым, развивать зрительное и тактильное восприятие воспитывать чувство сострадания, желание оказывать помощь.

**Оборудование:** кроссворд, знаки (пиктограммы) «Правила питания», макет «Пищеварительная система», настольная игра «Органы пищеварения» на каждого ребёнка; для исследовательской деятельности: разнос, баночка с водой, сахар, стеклянная ёмкость, салфетки бумажные, губки хозяйственные, нитки, ножницы, кусочек хлеба, нарукавники, фартуки, пилотки; фонограмма для песни.

**Словарь:** ирга, пищеварительная система, глотка, пищевод, желудок, кишечник, поджелудочная железа, толстый кишечник, двенадцатиперстная кишка, желудочный сок, лаборатория, исследователь, стерильность, бактерицидное свойство.

## ХОД ЗАНЯТИЯ:

Здравствуйтесь, ребята! Сегодня мы с вами как всегда отправимся в удивительное путешествие, где получим новые знания о строении нашего организма. Но для начала давайте встанем в наш волшебный «Круг здоровья», зарядимся волшебной силой здоровья и хорошего настроения!

*Ритуал начала занятия «Круг здоровья» Музыка А. Варламова Слова С. Петренко*

<b>Звуки музыки волшебной позовут нас в хоровод.</b>	<i>Ходьба по кругу вправо, взявшись за руки</i>
<b>За руки возьмём друг друга и по кругу мы пойдём.</b>	<i>Ходьба по кругу влево, взявшись за руки</i>
Сколько добрых глаз нас окружает,	<i>Три шага вперёд, на слово «окружает» поднять руки вверх</i>
Друга ты скорее выбирай.	<i>Три шага назад, взявшись за руки</i>
<b>Здравствуй! Здравствуй! День прекрасный!</b>	<i>Поднять руки вверх, наклонить их влево, вправо</i>
С другом ты в хлопки сыграй!	<i>Повороты влево, вправо, одна рука впереди внизу, другая позади, внизу</i>

*Организационный момент. Кроссворд (на интерактивной доске)*

А чтобы узнать, ребята, к какому юному учителю здоровья мы сегодня отправимся, нам нужно отгадать кроссворд. Первые буквы этих вкусных витаминных картинок нам в этом помогут.

Рябина черноплодная

Облепиха

Смородина

Тыква

Ирга

Крыжовник



Правильно мы отправляемся к Ростикку – сыну Витаминки, но для начала давайте вспомним все правила питания, которым нас обучил Ростик.

**ПИКТОГРАММЫ (на слайдах)**

**1. Нельзя есть слишком жирную пищу.**

**2. Нельзя разговаривать во время еды.**

**3. Нужно соблюдать режим питания, есть в одно время.**

**4. Не рекомендуется есть на ночь.**

**5. Не рекомендуется переесть.**

**6. Не ешь в сухомятку**

**7. Не рекомендуется есть много сладкого.**

**8. Во время еды не торопись.**

**9. Нужно тщательно пережевывать пищу**

**10. Нужно есть овощи и фрукты.**

Ребята, сегодня Ростик, предлагает нам стать юными учёными, которые будут исследовать свою пищеварительную систему. Для этого я приглашаю вас в лабораторию, где мы будем проводить эксперименты. В лаборатории всегда стерильная чистота, поэтому мы должны облачиться в специальную одежду.

*(Дети одевают фартуки, нарукавники, пилотки)*

Добрый день, господа юные учёные, исследователи. Я приветствую вас в нашей лаборатории. Сегодня перед вами стоит следующая задача: узнать, что происходит с пищей, которая попадает к нам в рот.

**ОПЫТ №1 (наличие слюны во рту).**

*Промокнуть салфеткой язык.*

- Что произошло с салфеткой?

- Ваши предположения, господа учёные?

**Вывод.** Во рту выделяется слюна, когда мы смотрим на вкусную пищу или нюхаем её. Слюна обладает бактерицидным свойством.

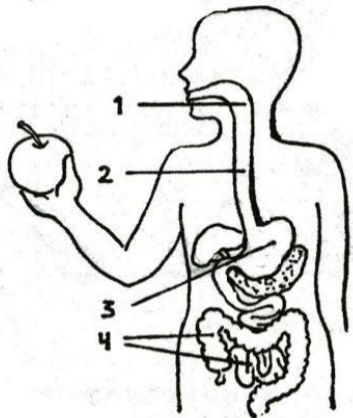
**ОПЫТ №2 (слюна смачивает пищу).**

*Намочить кусочек хлеба водой, потрогать его.*

- Что произошло с хлебом?

- Ваши предположения, господа учёные?

**Вывод.** Слюна смачивает пищу, делает её более мягкой, что помогает легче пережевывать пищу и проглотить её.

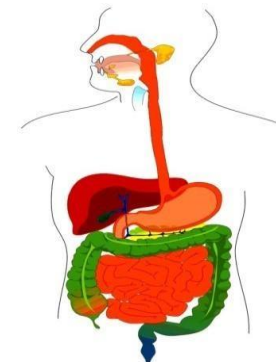


### **Рассказ на макете**

Пища попадает в ротовую полость, где смачивается слюной и пережевывается при помощи зубов.

Далее пища попадает в глотку, а затем в пищевод.

После пищевода она следует в желудок.



**ОПЫТ №3 (пища растворяется в желудке при помощи желудочного сока).**

*Положить в баночку сахар и долить воды.*

- Что произошло с сахаром?

- Ваши предположения, господа учёные?

**Вывод.** При помощи желудочного сока, который вырабатывает поджелудочная железа, пища в желудке переваривается.

**ОПЫТ №4 (стенки желудка впитывают переваренную пищу).**

*Налить на блюдце воду и впитать её губкой.*

- Что произошло с водой?

- Ваши предположения, господа учёные?

**Вывод.** Стенки желудка впитывают растворившуюся пищу, затем она попадает в кровь и разносится ко всем органам.

Остатки пищи попадают в кишечник, который состоит из тонкой кишки и толстой. В толстом кишечнике заканчивается процесс пищеварения. Сюда попадают в основном непереваренные остатки пищи. А тонкий кишечник, ребята, ещё называют двенадцатиперстной кишкой. В старину люди мерили не сантиметрами, а пальцами, или перстами. Тонкая кишка размером 12 перст, пальцев.

**ОПЫТ №5 (длина тонкого кишечника)**

*Отложить на нитке 12 «перст».*

**Вывод.** Вот такого размера тонкая кишка.

Вот видите, ребята, какой сложный и нелёгкий путь проходит пища в нашем организме. А чтобы наша пища лучше усваивалась, чтобы желудок и кишечник работали правильно, существуют некоторые упражнения, которые помогают пищеварительной системе.

Я предлагаю вам, господа учёные, продемонстрировать эти упражнения, чтобы ваша пищеварительная система работала правильно и слаженно.

*(Дети снимают спец одежду и выполняют профилактические упражнения)*

**Поза свечки, брюшное дыхание** – помогает наладить пищеварение, укрепить мышцы живота и спины.

**Поза угла, упражнение ножницы** – упражнение помогает при запорах, при вздутии кишечника, укрепляет мышцы живота

**Поза водоросли** – придаёт гибкость позвоночнику, оказывает положительное воздействие на органы пищеварения.

*Поза ежа в чередовании с позой мостика – налаживает пищеварение. При совмещении упражнения с брюшным дыханием происходит лёгкий массаж кишечника. Таким образом, оказывается положительное воздействие на пищеварительную систему, улучшается аппетит.*

<p>Я стручок зелёный Ростик, Прихожу я к детям в гости.</p>	<p><b>Поза свечки.</b> И.П. стоя, пятки вместе носки максимально развести в стороны, руки сложены ладонями вместе перед грудью, колени разведены в стороны, спина максимально прямая. Выпрямить колени, поднять руки вверх, вернуться в И.П.</p>
<p>Мы с петрушкой, луком длинным Дарим детям витамины.</p>	<p><b>Поза водоросли.</b> И.П. сидя на коленях, руки на коленях. Подняться повернуть туловище влево, руки вытянуть вперёд, отвести их вправо, вернуться в И.П., то же повторить в другую сторону</p>
<p>Кто на завтрак их съедает, Очень быстро подрастает.</p>	<p><b>Брюшное дыхание.</b> Сидя на коленях при вдохе надуть живот, при выдохе ужать.</p>
<p>Учу я руки с мылом мыть, А лишь потом и есть, и пить.</p>	<p><b>Поза угла.</b> И.п. Лёжа на спине, упор на локти сзади. Приподнять прямые ноги, удержать несколько секунд, вернуться в И.П.</p>
<p>Учу перед едой Мыть фрукты, овощи водой.</p>	<p><b>Упражнение ножницы.</b> И.п. Лёжа на спине, упор на локти сзади. Приподнимать прямые ноги, скрещивая их в воздухе, вернуться в И.П.</p>
<p>Продукты выбирать, И, в чём их польза, точно знать. Их медленно жевать, Чтобы врача не вызывать.</p>	<p><b>Поза ежа в чередовании с позой мостика.</b> Сидя на полу, обхватить ноги руками, прижав колени к себе. Затем выпрямить ноги, упор на ладони сзади, приподнять таз, ноги прямые.</p>

*Дидактическая игра «Пищеварительная система»*

Мы с Ростиком предлагаем вам вспомнить все органы пищеварительной системы и выложить их в правильной последовательности от начала прохождения пищи до её конечного пути.

Мы с Ростиком слышали, что вы, ребята, на музыкальном занятии разучивали песню «О здоровом питании», а давайте вместе с вами споём эту песню.

*Дети становятся в круг и исполняют песню в сочетании с ритмическими движениями. Музыка А. Варламова  
Слова М.Л. Лазарева*

### **Песня о здоровом питании**

Здоровые ребята:  
Питаются они  
Пищей, богатой витаминами.  
Да здравствует здоровье, полезная еда!

Очень любят кашу  
Кушать по утрам,  
Чтоб не обращаться  
К разным докторам!  
Да здравствует здоровье, полезная еда!

Во время обедать,  
В сухомятку не жевать,  
Кушать много вредно -  
Обжорой можно стать.  
Да здравствует здоровье, полезная еда!

**Итог занятия.** Ребята, а теперь давайте встанем в наш круг здоровья, улыбнёмся друг другу и расскажем Ростикку, чему мы сегодня научились, что вам сегодня понравилось на нашем занятии.

*(дети передают куклу Ростика по кругу и высказывают своё мнение по поводу занятия)*

## РЕЦЕНЗИЯ

### на авторскую образовательную программу «Город Здоровячков» валеологической направленности, разработанную педагогом дополнительного образования Ренёвой Ирной Степановной

Одной из важнейших функций образовательной деятельности является оздоровление детей. По своей направленности данная образовательная программа относится к оздоровительно-валеологическому направлению.

Актуальность программы и ее новизна определяются ее направленностью на создание условий для гармоничного психического, духовного и физического развития, укрепление здоровья, раскрытие двигательных способностей детей, что соответствует приоритетам образовательной политики. Реализация данной программы позволит не только приобщить детей к здоровому образу жизни, но и укрепить детей физически. Ведущей концептуальной идеей программы, подчиненной основной цели гармонизации ребёнка и формирования его индивидуального здоровья, является создание условий для их исследовательской и познавательной деятельности.

Программа соответствует специфике дополнительного образования детей, и способствует:

- стимулированию познавательных процессов;
- развитию коммуникативных навыков;
- созданию социокультурной среды общения;
- развитию творческих способностей личности;
- поддержанию стремления к самостоятельной деятельности;
- творческому использованию жизненного опыта детей;
- самоопределению ребёнка в рамках ведущей деятельности.

Программа рассчитана на детей от 4 до 7 лет, срок реализации 3 года.

Содержание программы направлено на формирование валеологической культуры обучающихся, их активной позиции в решении вопросов здорового образа жизни, путем вовлечения их в практическую деятельность, а также формирование и развитие исследовательских умений и навыков. Цели, задачи, результаты программы согласованы, ориентированы на возрастные особенности детей.

В программе приведены механизмы контроля промежуточными и конечными результатами

Отмечается логика, последовательность, аргументированность, ясность изложения материала программы.

«Пояснительная записка» - включает в себя несколько взаимосвязанных компонентов: обоснование программы, в котором отражена актуальность и новизна программы; цели и задачи программы.

Программа носит целостный характер, выделены структурные части, основные компоненты представлены внутри частей, согласованы цели, задачи и способы их достижения.

Пояснительная записка составлена педагогически грамотно. Язык и стиль изложения четкий, ясный, доказательный, логичный. Тематический план учитывает основные требования к организации учебно-воспитательного процесса. Содержание программы носит практический характер, соответствует современным достижениям педагогики и психологии детей дошкольного возраста.

Неоспоримым достоинством программы является то, что содержание программы выстроено по определённой схеме, по годам обучения, взаимосвязанным между собой: в последующем году совершенствуются знания, умения и навыки предыдущего. Особенностью данной программы «Город Здоровячков» является её интеграция с различными образовательными областями, согласно федеральным государственным требованиям. Методическое обеспечение программы достаточно полно представляет педагогические, психологические и организационные условия, необходимые для получения воспитательно-развивающего результата.

Программа составлена в соответствии с государственными требованиями к образовательным программам системы дополнительного образования детей. Программа «Город Здоровячков» снабжена богатым учебно-методическим комплексом, призванным обеспечить ее успешную реализацию. Программа удовлетворяет всем требованиям и рекомендуется к реализации.

«04» октября 2010 год



Зам директора по УВР  
МАДОУ ЦРР – д/с «Ручеек»  
Сычкина М.Я.

## РЕЦЕНЗИЯ

**на авторскую образовательную программу валеологической  
направленности «Город Здоровячков»  
педагога дополнительного образования МАДОУ ЦРР – д/с «Ручеек»  
Ренёвой Ирины Степановны**

Образовательная программа «Город Здоровячков» по валеологическому направлению является авторской и рассчитана на 3 года обучения. Она охватывает детей среднего, старшего дошкольного возраста с 4 до 7 лет и позволяет проводить качественное обучение по данному направлению с учётом региональных географических особенностей, что позволяет найти пути укрепления здоровья детей и профилактики их заболеваний.

При подборе тем программы автор учитывает возрастные и индивидуальные особенности детей, материал даёт в соответствии с принципом от простого к сложному и целенаправленно помогает ребёнку, в ходе получения теоретических и практических знаний, правильно мыслить и выполнять конкретные действия, направленные на сохранение собственного здоровья в процессе обучения и воспитания.

Здоровье – это богатство, которое за деньги не купишь, поэтому современная валеология на данном этапе развития ребёнка помогает ему, через поставленные задачи программы, узнать: своё тело, образ жизни, умение правильно питаться, заниматься и отдыхать, правила безопасности и правила поведения и т.д. В программе присутствуют учителя здоровья – сказочные персонажи, помогающие обучить малыша, решать проблемы связанные со здоровьем и опираясь на знания, самому принимать те или иные решения и нести ответственность за себя.

Данная программа построена на основании современных научных представлений о психологическом развитии ребёнка, погружение его в проблему человека и его здоровья. Это выражено в исследовательской деятельности, когда собственный опыт ребёнка проанализирован им самим, он сам ставит проблему и находит пути её решения. Для этого в программе разработаны дидактические игры, направленные на самопроверку и самоисследование, а также для закрепления уже имеющихся на данном этапе развития знаний.

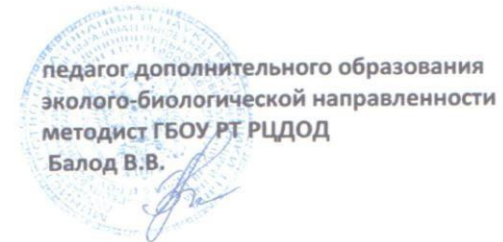
Данная программа может быть использована как в дошкольных учреждениях так и в общеобразовательных учреждениях начального звена (1, 2 классы).

Программа изложена доступным языком, что даёт возможность использовать её молодыми специалистами, дан список рекомендованной литературы для педагога и родителей. К программе приложен комплекс наглядного дидактического материала.

Структура программы соответствует общим требованиям, предъявляемым к программам по дополнительному образованию. В пояснительной записке чётко обозначены цель и поставлены задачи, а также результат теоретического и практического курсов по каждому году обучения.

Язык и стиль изложения чёткий, ясный. Программа «Город Здоровячков» стимулирует познавательную и психоаналитическую деятельность ребёнка, развивает коммуникативные умения, создаёт социокультурную среду общения, способствует развитию толерантности и воспитанию осознанного отношения к своему здоровью.

Рецензент:



«31» октября 2012 год

## Рецензия

на авторскую образовательную программу дополнительного образования детей «Город Здоровячков», разработанную педагогом дополнительного образования МАДОУ ЦРР – д/с «Ручеек» Реновой Ириной Степановной.

Проблема здоровья всегда волновала каждого человека. Медицина, ставшая в нашей жизни «монополистом» в этой области, далеко ушла от ценностей здоровья. В настоящее время достаточно высокий уровень распространенности среди детей разного возраста, особенно дошкольного, простудных респираторных, хронических заболеваний, нарушение осанки, плоскостопия и т. д. Все это вызывает потребность углубленно заняться оздоровлением детей

Образовательная программа «Город Здоровячков» разработана с целью оздоровления детей дошкольного возраста с учетом географических особенностей и требований к воспитательно-образовательному процессу.

Образовательная программа по валеологии рассчитана на детей дошкольного возраста от 4 до 7 лет, с учетом возрастных особенностей детей, санитарно-гигиенических требований и норм СанПина. Образовательная программа разработана в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании».

Актуальность данной образовательной программы заключается в необходимости охраны и укрепления здоровья детей и реализации федеральных государственных требований в образовательной области «Здоровье», поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний.

Особенность данной образовательной программы в том, что программа рассчитана как на здоровых, так и на соматически ослабленных детей.

Образовательная программа разработана в соответствии Примерным требованиям к программам дополнительного образования детей /Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 года №06-1844/и строится на принципах личностно-ориентированного образования.

Цель данной программы – гармонизация ребенка и формирование его индивидуального здоровья, формирование мотивации здоровья и поведение навыков здорового образа жизни.

По окончании прохождения программы дети дошкольного возраста приобретут большой объем умений и навыков по профилактике различных заболеваний и их лечению

Ожидаемый результат предполагает:

- Иметь представление о человеке;
- Знать процесс умывания, одевания, купания, еды, уборки помещения;
- Знать атрибуты и основные действия, сопровождающие эти процессы;
- Знать элементарные двигательные упражнения;

- Элементарно ухаживать за внешним видом, пользоваться носовым платком;
- Элементарно ухаживать за своими вещами;
- Соблюдать культуру поведения за столом;
- О полезных и вредных привычках и т.д.

Содержание программы разработано с учетом уровня учебной нагрузки, возрастных особенностей детей.

- 1 год обучения -18 часов по 2 часа в месяц;
- 2 год обучения -18 часов по 2 часа в месяц;
- 3 год обучения - 18 часов по 2 часа в месяц.

Занятия групповые и индивидуальные.

Все это способствует доказательством значимости и необходимости разработки данной авторской образовательной программы «Город Здоровячков». Несомненная актуальность, новизна и практическая значимость программы, системный подход в изложении материала курса, учет возрастных особенностей детей и условий работы дополнительного образования в дошкольных учреждениях, ясность и лаконичность стиля изложения, соответствие всем требованиям, предъявляемым к такого рода документам, позволяет рекомендовать данную образовательную программу к внедрению в образовательный процесс в образовательные учреждения всех видов и типов Республики Тыва.

«13» декабря 2010 год



Методист МБОУ ДОД ЦДО г.Кызыла

*Н. Никонова* /Никонова Н.В./

Методическое заключение на образовательную программу

«Город Здоровячков»

(название)

Педагога Реневой Ирины Степановны

Данная программа является:

№ п/п	Признак классификации программ	Виды программ
1	2	3
1.	По признаку функционального назначения	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Учебной направленности</b> (это предметная программа, включающая краткое систематическое изложение содержания образования по данному предмету, содержащая круг знаний, умений и навыков, подлежащих усвоению обучающимися. Программа может быть самостоятельной или входить составной частью в другую образовательную программу и позволяет ребенку самоопределиться и реализовать себя в одной из областей образовательного процесса.);</li> <li>▪ <b>Общеразвивающей</b> – (это программа, направленная на расширение кругозора детей, их общекультурное и физическое развитие.);</li> <li>▪ <b>Досуговой</b> (это познавательная, общественно – полезная, развлекательная программа, направленная на организацию свободного времени детей и подростков, детей и их родителей, позволяющая ребенку легко раскрыть и удовлетворить свои интересы, потребности.);</li> </ul>
2	По признаку направленности деятельности	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ научно-технической;</li> <li>▪ спортивно-технической;</li> <li>▪ физкультурно-спортивной;</li> <li>▪ художественно - эстетической;</li> <li>▪ социально-педагогической;</li> <li>▪ туристско-краеведческой;</li> <li>▪ эколого-биологической;</li> <li>▪ военно-патриотической;</li> <li>▪ естественнонаучной;</li> <li>▪ культурологической.</li> </ul>

3	По уровню освоения	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>общекультурной</b> - (уровень освоения предполагает удовлетворение познавательного интереса ребенка, расширение его информированности в определенной образовательной области, обогащение навыками общения и умениями совместной деятельности в освоении программы.)</li> <li>▪ <b>базовой</b> (базовый уровень освоения предполагает развитие компетентности обучающихся в отдельной области, расширение базового компонента содержания образования до уровня освоения деятельности.);</li> <li>▪ <b>углубленной</b> (уровень освоения предполагает достижение высоких показателей образованности в какой либо предметной или практической области, расширение деятельности и мастерства в выбранном виде деятельности и начальной до профессиональной подготовки.);</li> <li>▪ <b>профессионально-ориентированной</b></li> </ul>
4	По уровню подготовленности обучающихся	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>подготовительного уровня</b> (реализация программ данного уровня нацелена на подготовку обучающихся к систематическим занятиям по определенному учебному курсу.)</li> <li>▪ <b>начального уровня</b> (реализация программ нацелена на формирование у обучающихся первоначального объема знаний, умений и навыков основного курса и является началом систематических занятий в выбранном виде деятельности.)</li> <li>▪ <b>уровня освоения деятельности</b> (реализация программ нацелена на освоение основного содержания образования данного курса, формирование в полном объеме знаний, умений и навыков в выбранном виде деятельности.)</li> <li>▪ <b>уровня мастерства</b> (реализация программ направлена на работу со способными и одаренными детьми в</li> </ul>

		выбранном виде деятельности, проявляющими высокий уровень самостоятельности и творчества.)
5	По признаку тематической направленности	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>одной тематической направленности</b> (это программа работы педагога, отражающая содержание и процесс образования по одному направлению деятельности.)</li> <li>▪ <b>интегрированной</b> (это программа, отражающая содержание и процесс образования по нескольким взаимосвязанным направлениям деятельности.)</li> <li>▪ <b>модульной</b> (это программа, составленная из самостоятельных, устойчивых, целостных блоков.);</li> <li>▪ <b>комплексной</b> (это программа совместной деятельности нескольких педагогов, направленная на достижение определенной общей цели.)</li> </ul>
6	По признаку возрастного предназначения	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>дошкольного образования</b> (рассчитана на реализацию с детьми дошкольного возраста - 3-7 лет);</li> <li>▪ <b>начального общего образования</b> (рассчитана на реализацию с детьми младшего школьного возраста - 1-4 классы);</li> <li>▪ <b>основного общего образования</b> (рассчитана на реализацию с детьми среднего школьного возраста - 5-8 классы);</li> <li>▪ <b>среднего (полного) общего образования</b> (рассчитана на реализацию с детьми старшего школьного возраста - 9-11 классы.)</li> </ul>
7	По признаку полового предназначения	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ для девочек;</li> <li>▪ для мальчиков;</li> <li>▪ <b>смешанного назначения (для обоих полов)</b></li> </ul>
	По признаку временных ресурсов	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>сверхкраткосрочный</b> (программа, которая реализуется за промежуток времени не более чем за полугодие.)</li> <li>▪ <b>краткосрочный</b> (программа, которая реализуется в течение одного учебного года.)</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>средней продолжительной реализации</b> (программа, которая реализуется в течение 2-3 лет обучения)</li> <li>▪ <b>длительной реализации</b> (программа, которая реализуется в течении 4 лет обучения)</li> </ul>
	По степени авторства	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>типовой</b> (это программа, содержание которой разработано на основе государственных программ для внешкольных учреждений)</li> <li>▪ <b>усовершенствованной</b> (это программа, содержание которой разработано на основе типовой, но включает собственные частичные изменения в содержании образования и методике учебного процесса.)</li> <li>▪ <b>самостоятельной</b> (это программа, составленная на основе самостоятельно разработанного педагогом содержания образования, собственных элементов педагогические технологии, но без четко обоснованной авторской концепции и недостаточно апробированная в ходе образовательного процесса.)</li> <li>▪ <b>экспериментальной</b> (это программа, разработанная для проверки педагогической целесообразности, результативности какой-либо педагогической гипотезы.);</li> <li>▪ <b>авторской</b> (это программа содержащая, изложение целостной авторской концепции раскрывающая особенности подхода автора к решаемым педагогическим задачам, его взгляд на процесс образования. Утвержденная районным экспертным советом или учебно-методическим советом учреждения, а также признанная дипломантом и лауреатом Всероссийского конкурса авторских программ (или его областного и городского этапов.))</li> <li>▪ <b>модифицированная (адаптированная программа)</b> – это типовая программа, измененная с учетом особенностей</li> </ul>

	организации и формирования групп обучающихся, режима и временных параметров осуществления деятельности, особенностей индивидуальных результатов образования.
По степени практической обработанности программы	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>на 0 этапе (Замысел образовательной программы)</b></li> <li>▪ <b>на 1 этапе (допустимый уровень)</b>- (допустимый уровень разработки программы позволяет приступить к работе с обучающимися);</li> <li>▪ <b>на 2 этапе (достаточный уровень)</b> - (достаточный уровень разработки программ.)</li> <li>▪ <b>на 3 этапе (оптимальный уровень)</b> – оптимальный уровень разработки программы;</li> <li>▪ <b>на 4 этапе (уровень образовательной технологии)</b> – уровень разработки образовательной технологии.</li> </ul>

**Программа включает в себя:**

1. Пояснительную записку:
  - Введение;
  - Цели и задачи программы;
  - Методическое обеспечение образовательного процесса;
  - Условия реализации образовательной программы;
  - Результативность образовательного процесса.
2. Базовый учебно-тематический план и программу 3 годов обучения.
3. Приложения в количестве 20 штук.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ**

1. Абрамян Л.А. Игра дошкольника. М.: Просвещение, 1989.
2. Воспитание детей в игре. Спецкурс. – М.: Российская Академия образования, 1996.
3. Дергунская В.А. Диагностика культуры здоровья дошкольников. Учебное пособие. – М.: Педагогическое общество России, 2005
4. Играть, играть, играть // Игра и дети. – 2004. - №2. – С.2.
5. Картушина М.Ю. Зелёный огонёк здоровья. – М.: ТЦ Сфера, 2007 г
6. Калинин А.В. Развитие игровой деятельности дошкольников. – М.: Айрис – Пресс, 2004.
7. Козлова С.А., Куликова Т.А. Дошкольная педагогика. – М.: Академия, 2002.
8. Кудрявцев В.Т. Развивающая педагогика оздоровления. М.: Линка-Пресс. – 2000 г.
9. Кравцова Е.Е. Разбуди в ребенке волшебника. - М.: Просвещение, 1996.
10. Лазарев М.Л. Здравствуй! Предшкольная подготовка: учеб.-метод. пособие для педагогов/М.Л. Лазарев. – М.: Мнемозина, 2007. – (Моя книга здоровья)
11. Менджеричка Д.В. Воспитателю о детской игре. - М.: Просвещение, 1982.
12. Недопасова В.А. Развитие игровой деятельности // Ребенок в детском саду.– 2001. - №4.
13. Недопасова В.А. Растем играя. - М.: Просвещение, 2002.
14. Рузина Мария. Слово об игре или список Хейзинги // Детский сад со всех сторон. – 2002. - №25. – С. 6.
15. Солодникова И. Играйте вместе с детьми! // Дошкольное воспитание. – 1996. - №5. – С. 27.
16. Татарникова Л.Г. Технологии валеологического развития ребёнка в ДОУ. СПб ГУПМ – 2000 г.
17. Тихомирова Л.Ф. Упражнения на каждый день: Уроки здоровья для детей 5-8 лет. – Ярославль: Академия развития, академия Холдинг, 2003. – (Развивающее обучение. Практические задания)
18. Трифонова Е. Игра как диагностическое средство // Детский сад от А до Я. – 2003. - №6.
19. Урунтаева Г.А., Афонькина Ю.А. Практикум по дошкольной психологии. – М.: Академия, 2000.
20. Чупаха И.В., Пужаева Е.З., Соколова И.Ю. Здоровьесберегающие технологии в образовательно-воспитательном процессе. – М.: Илекса, Народное образование: Ставрополь, 2003
21. Широкова Г.А. Справочник дошкольного психолога.- Ростов-на-Дону: «Феникс», 2003.
22. Юрова Л.А. Играть – развивая, развивать – играя // Дошкольная педагогика.– 2004. - №6. – С. 16-22.

Председатель районного Экспертного совета  
Муниципального казенного учреждения  
Управление образования Муниципального района  
«Кзылский кожуун» РТ



Е.К. Монгуш

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

1. Зарицкая Т. Тело человека.»Белфаксиздатгрупп», 2006
2. Лазарев М.Л. Фырка и Здравик: Книга сказок, ч.1 – М.: Мнемозина, 2004
3. Лазарев М.Л. Воздушный волшебник: Книга сказок, ч.2 – М.: Мнемозина, 2004
4. Лазарев М.Л. Синяя капелька: Книга сказок, ч.3 – М.: Мнемозина, 2004
5. Голицина Н.С. Воспитание основ здорового образа жизни у малышей. – М.: Изд-во «Скрипторий», 2007
6. Мерзляков Ю.А. Путь к долголетию: Энциклопедия самооздоровления. – Мн. ППК «Белфакс», 1994
7. Травина И.В. Наше тело. – М.: ЗАО «РОСМЕН-ПРЕСС», 2009
8. Баль Л.В. Букварь здоровья. М.: Изд-во «ЭКСМО», 1995
9. Прокофьева С.Л. Румяные щёки. – М.: Физкультура и спорт, 1998
10. Фросины. Русская Азбука-Зарядка, СПб. – 1999
11. Кудрявцев В.Т. Развивающая педагогика оздоровления. М.: Линка-Пресс. – 2000 г.
12. Кравцова Е.Е. Разбуди в ребенке волшебника. - М.: Просвещение, 1996.
13. Играть, играть, играть // Игра и дети. – 2004. - №2. – С.2.