муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 34 «Русская сказка»

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
протокол № 1от 31.08.2021

УТВЕРЖДЕНО
приказом № 200 от 31.08.2021
заведующий МБДОУ «Детский сад
№ 34 «Русская сказка»
_____ Е.А. Молчанова

ПРОГРАММА
по ЗОЖ

«ХОЧУ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ»

на 2021 - 2024 годы

Авторы составители:
Ионова Е.В., ст. воспитатель
Вылчева Р.Г., педагог-психолог
Антропова М.В., учитель-логопед
Пашаева Н.Н., муз. руководитель
Самуйлова О.В., воспитатель
Воробьева О.Н., воспитатель

Примерная концепция программы «Хочу быть здоровым»

и ее основные направления

Цель Программы	Сохранение и укрепление здоровья детей, улучшение их двигательного статуса с учётом индивидуальных возможностей и способностей; формирование у родителей, педагогов, воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья
Задачи Программы	- выявление основных показателей состояния здоровья и развития детей, уровня сформированности элементов ЗОЖ; - планирование процесса формирования ЗОЖ в соответствии с состоянием здоровья, уровнем сформированности компонентов ЗОЖ детей и логикой развития воспитательно – образовательного процесса; - установление преемственных взаимосвязей целей, содержания, форм и методов организации ЗОЖ в логике развития воспитательно – образовательного процесса; - повышение эффективности формирования ЗОЖ у детей, обогащение ценностно-смысловой сферы личности ребенка категориями здоровья, здорового образа жизни; - формирование ЗОЖ у всех участников педагогического процесса.
Основные направления Программы	Организационное Организация здоровьесберегающей среды в ДОУ Определение показателей физического развития, двигательной подготовленности, объективных и субъективных критериев здоровья методами диагностики Составление индивидуальных планов оздоровления Изучение передового педагогического, медицинского и социального опыта по оздоровлению детей, отбор и внедрение эффективных технологий и методик Систематическое повышение квалификации педагогических и медицинских кадров Пропаганда ЗОЖ и методов оздоровления в коллективе детей

	родителей, сотрудников. Профилактическое Обеспечение благоприятного течения адаптации Выполнение сангигиенического режима Проведение обследования по скрининг - программе и выявление патологии Предупреждение острых заболеваний и невротических состояний методами неспецифической профилактики Проведение социальных, санитарных и специальных мер по профилактике и распространению инфекционных заболеваний
Основные принципы Программы	1.Принцип здоровьесберегающего подхода в воспитании, обучении, образовании ребенка - формировании, обучении, сохранении и укреплении психофизического здоровья. 2.Принцип единства переживания, познания, действия в процессе обучения детей дошкольного возраста. Эмоциональное переживание ребенком 5-7 лет конкретных ситуаций дает ему возможность ставить себя на место другого объекта, а затем уже на рациональном уровне понять свои поступки, подлинные чувства, мысли и явления. 3.Принцип содружества, сотрудничества, сотворчества воспитателя и ребенка. 4. Принцип развивающего обучения реализуется путем создания проблемных ситуаций, поощряющих ребенка к творческому познанию и преобразованию явлений окружающей действительности и своего «Я». 5. Принцип интегрированного подхода к реализации поставленных задач основан на взаимодействии и взаимопроникновении основ естественных, гуманитарных наук, педагогики, физиологии, гигиены, гармоничном переплетении всех видов детской деятельности - игры, обучения, труда, общения.
Нормативно-правовое обеспечение	Закон РФ "Об образовании"; Конвенция ООН «О правах ребёнка»; «Семейный кодекс РФ»; Конституция РФ, ст. 38, 41, 42, 43

Программы	⁻ ⁻Санитарные нормы и правила, утверждённые совместным постановлением Министерства образования РФ и Госсанэпиднадзором; ⁻ ⁻Программа развития МБДОУ «ДС № 34 «Русская сказка»; ⁻ ⁻Устав образовательного учреждения.
Ожидаемые результаты	***Для детей:*** 1) Сформированные навыки здорового образа жизни. 2) Правильное физическое развитие детского организма, повышение его сопротивляемости инфекциям. 3) Улучшение соматических показателей здоровья и показателей физической подготовленности. 4) Сформированность гигиенической культуры, наличие потребности в здоровом образе жизни и возможностей его обеспечения. ***Для родителей:*** 1) Сформированная активная родительская позиция. 2) Повышение компетентности родителей в вопросах физического развития и здоровья. 3) Активное участие родителей в жизнедеятельности ДОУ. ***Для педагогов:*** 1) Качественное освоение педагогами инновационных технологий физического воспитания и оздоровления детей. 2) Повышение профессионального уровня педагогов. 3) Улучшение качества работы по физическому воспитанию с детьми дошкольного возраста. 4) Личностный и профессиональный рост, самореализация, моральное удовлетворение.
Объекты Программы	Дети дошкольного образовательного учреждения Семьи детей, посещающих образовательное учреждение Педагогический коллектив образовательного учреждения
Сроки реализации	2021-2024 годы
Механизм реализации	Осуществляется в соответствии с основными направлениями деятельности и прилагаемым планом мероприятий

ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ
НА 2021 - 2024 ГОДЫ

№ п/п	Наименование мероприятия	Сроки по годам				Исполнители
		2021	2022	2023	2024	
1.	***Оптимизация санитарно-гигиенического благополучия ДОУ:***	+	+	+	+	Коллектив ДОУ
1.1	100% охват детей дошкольными образовательными услугами через: • Развитие дифференцированных форм пребывания детей в ДОУ; • Пропаганду результативности и качества оздоровительной и образовательной работы в ДОУ; • Создание банка данных детей от 1 года до 7 лет; Участие в проведении семинаров, конференций, совещаний по вопросам охраны и укрепления здоровья детей.					
1.2	Осуществлять ежегодный мониторинг деятельности ДОУ по созданию условий для охраны и укрепления воспитанников ДОУ по показателям: • Соблюдение натуральных норм питания детей; • Здоровьесберегающая среда в ДОУ; • Дополнительные программы оздоровительной направленности; • Диагностика физической подготовленности детей ДОУ; • Состояние здоровья воспитанников ДОУ.					

1.3	Проводить анализ мониторинга с ежегодным подведением итогов деятельности воспитателей групп по созданию условий для охраны и укреплению здоровья воспитанников					
1.4	Продолжить работу по теме «Здоровьесберегающие технологии в ДОУ»					
2	***Совершенствование системы физического воспитания детей***	**+**	**+**	**+**	**+**	Коллектив ДОУ
2.1	Принять меры по обеспечению соответствующих условий для занятий физической культуры детей в ДОУ					
2.2	Использовать разнообразные формы и методы физического воспитания в ДОУ для обеспечения физической потребности в движении не менее 6 часов в неделю.					
2.3	Провести работы по благоустройству и оборудованию игровой площадки ДОУ					
2.4	Организовать проведение физкультурных занятий на открытом воздухе при благоприятных погодных условиях					
2.5	Внедрять физкультурно-оздоровительные мероприятия в режим рабочего дня в процессе учебно-воспитательной работы					
2.6	Осуществлять контроль, оценку качества и результативности физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ					
2.7	Осуществлять мониторинг физического развития и физической подготовленности детей ДОУ, регулярное обсуждение и анализ его результатов					
2.8	Обеспечить врачебно-					

	педагогический контроль за организацией физического воспитания в ДОУ					
3	***Мероприятия по оптимизации питания детей в ДОУ:***	**+**	**+**	**+**	**+**	Коллектив ДОУ
3.1	Способствовать обеспечению ДОУ качественными натуральными продуктами в соответствии с гигиеническими нормативами					
3.2	Проводить ежегодно сезонную (ноябрь-март) индивидуальную С-витаминизацию детей ДОУ					
3.3	Проводить контроль фактического питания детей в ДОУ					
4	***Работа с кадрами***	**+**	**+**	**+**	**+**	Коллектив ДОУ
4.1	Организовать работу по предотвращению жестокого обращения с детьми, нанесения вреда психическому и физическому здоровью детей					
4.2	Организовать проведение информационных кампаний в ДОУ по вопросам здорового образа жизни					
4.3	Организовать санитарно-просветительную работу с родителями по вопросам здорового образа жизни					

Анализ деятельности ДОУ
по формированию здорового образа жизни
у детей дошкольного возраста

Среди множества факторов, оказывающих влияние на рост, развитие и состояние здоровья ребёнка, двигательной активности принадлежит едва ли не основная роль. От степени развития естественной потребности ребенка в движении во многом зависят развитие двигательных навыков, памяти, восприятия, эмоции, мышления. Поэтому очень важно обогащать двигательный опыт ребёнка, который составляет его двигательный статус.

В связи с этим мы считаем, что проблема оздоровления детей не компания одного дня, деятельности и одного человека, а целенаправленная, систематически спланированная работа всего коллектива образовательного учреждения на длительный срок.
Целеполагающим в стратегии организации работы в контексте качественной реализации здоровьесберегающих технологий для нас является:

- Проведение мониторинга состояния работы по здоровьесбережению детей:
  - исследований состояния здоровья детей,
  - диагностика физической подготовленности дошкольников;
  - анализ профессиональной компетенции воспитателей,
  - тематическая проверка состояния физкультурно - оздоровительной работы,
  - исследование среди родителей "Какое место занимает физкультура в вашей семье".
- Анализ созданных условий в детском саду.
- Изучение современных нормативных документов, регламентирующих деятельность ДОУ по здоровьесбережению.
- Изучение и внедрение современных инноваций в области физического развития детей.
- Выработка алгоритма деятельности
- Проектирование модели целостной системы здоровьесбережения

Работа по физическому воспитанию в нашем ДОУ строится на основе **диагностики**, которую проводят педагогические работники с участием медицинских работников. Результаты заносятся в карту развития ребёнка, и используется специалистами при планировании работы с детьми. Результаты работы обсуждаются на медико-педагогических совещаниях и отражаются в журналах здоровья, оформленных в каждой группе.

Медико-педагогический контроль над организацией физического воспитания в детском саду осуществляют заведующий ДОУ, медсестра, врач, закреплённый поликлиникой, старший воспитатель. Данные оформляются в специальном журнале с указанием выводов и предложений.

В ходе мониторинга проведено анкетирование среди родителей: "Какое место занимает физкультура в вашей семье" с целью выявления и распространения лучшего опыта, нахождения существующих проблем и их причин. На основе этого выработана модель стратегии и тактики работы педагогов с родителями.

Для создания целостной системы здоровьесбережения детей очень важным является **организация двигательной развивающей среды** в дошкольном учреждении. Анализ созданных условий показал, что в нашем детском саду имеются необходимые условия для повышения двигательной активности детей, а так же для их расслабления и отдыха. Оборудован физкультурный зал со спортивным комплексом, горкой, где представлено разнообразное физкультурное оборудование, а так же пособия, изготовленные своими руками, которые повышают интерес к физической культуре, развивают жизненно-важные качества, увеличивают эффективность занятий. Для обеспечения страховки, предотвращения травматизма имеются гимнастические маты. Для упражнений в ходьбе, беге, прыжках, равновесии используются различные дорожки, косички, змейки, для «подлезания» - дуги, составные цветные модули. Уделяется большое внимание организации физкультурно-оздоровительной работы на свежем воздухе. На участке ДОУ имеется спортивная площадка: мини-стадион, беговая дорожка, полоса препятствий, спортивно-игровое оборудование, яма с песком для прыжков.

Для совершенствования навыков, полученных на физкультурных занятиях, в группах созданы спортивные уголки, которые учитывают возрастные особенности детей, их интересы. Во всех группах имеются пособия для профилактики плоскостопия, для подвижных игр и упражнений общеразвивающего воздействия. Воспитатели проявляют творчество и изобретательность в изготовлении пособий из бросового материала для пополнения физкультурных уголков. Мелкое физкультурное оборудование размещено так, что оно доступно для детей.

Основные компоненты здорового начала - покой и движение - должны правильно сочетаться в режиме дошкольного учреждения. Поэтому важным, на наш взгляд, было создание в группах уголков уединения. Здесь дети могут "позвонить" маме по телефону, посмотреть фотографии, просто полежать на мягких красивых подушках, ковриках. Ведь психическое здоровье детей не менее важно, чем физическое. Для решения этой проблемы в детском саду работает психолог, который проводит с детьми различные релаксационные, тренинговые занятия, помогая дошкольникам научиться управлять своими эмоциями.

Для формирования у детей основ безопасности в ситуациях дорожного движения в группах функционируют «Уголки безопасности», с детьми проводятся занятия в автогородке инструкторами ДСШ №2.
Таким образом, можно сказать, оздоровительная среда нашего ДОУ является естественной комфортабельной обстановкой, рационально организованной и насыщенной разнообразным оборудованием и материалами.
Основная цель, которую ставит перед собой коллектив ДОУ - это сохранение и укрепление здоровья детей, улучшение их двигательного статуса с учётом индивидуальных возможностей и способностей; формирование у родителей, педагогов, воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья.
Педагогическим коллективом нашего детского сада были разработаны **принципы организации деятельности педагогов**. Это:

- принцип научности - подкрепление всех мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками;
- принцип комплексности и интегративности - решение оздоровительных задач в системе всего воспитательно-образовательного процесса;
- принцип активности, сознательности - участие всего коллектива в поиске новых эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению детей;
- принцип адресованности и преемственности - поддержание связей между возрастными категориями, учёт разноуровневого развития и состояния здоровья;
- принцип результативности и гарантированности - реализация прав детей на получение помощи и поддержки, гарантия положительного результата.

В процессе нашей деятельности мы стремимся **решить следующие задачи**:

- обеспечить условия для физического и психологического благополучия участников воспитательно-образовательного процесса;
- формировать доступные представления и знания о пользе занятий физическими упражнениями, об основных гигиенических требованиях и правилах;
- реализовать системный подход в использовании всех средств и форм образовательной работы с дошкольниками для своевременного развития жизненно важных двигательных навыков и способностей детей;
- формировать основы безопасности жизнедеятельности;
- оказывать всестороннюю помощь семье в обеспечении здоровья детей и приобщению их к здоровому образу жизни.

Наиболее эффективными **формами взаимодействия являются**:

- утренняя гимнастика;

- гимнастика после дневного сна с закаливающими процедурами;
- занятия, прогулки, походы;
- совместные досуги с родителями и младшими школьниками;
- спортивные праздники и развлечения;
- кружок "Будь здоров!"

Педагоги реализуют в своей работе следующие программы и технологии:

- «Основная общеобразовательная программа дошкольного образования, разработанная на основе ФГТ».
- Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми».
- Э.Я. Степаненкова «Методика физического воспитания».
- Э.Я. Степаненкова «Физическое воспитание в детском саду».
- В. Г. Кудрявцев « Развивающая педагогика оздоровления».
- Авдеева Н.Н., Стеркина Р.Б. "Основы безопасности жизнедеятельности детей дошкольного возраста",

На повышения двигательного статуса детей оказывает большое влияние двигательный режим. Вся физкультурно-оздоровительная работа в детском саду строится с учётом структуры усовершенствованного двигательного режима для детей младшего, среднего, старшего дошкольного возраста. Уменьшение удельного веса движений в режиме дня отрицательно сказывается на формировании всех систем и, несомненно, понижает защитные силы детского организма. Оптимизации двигательного режима отводится, таким образом, ведущая роль в воспитании здорового ребёнка. Организованной формой в этом двигательном режиме являются **физкультурные занятия**. При проведении занятий инструктор по физкультуре использует как традиционные, так и нетрадиционные формы занятий: сюжетные, тренировочные, контрольные, комплексные, игры-эстафеты, на спортивных тренажёрах и др. Процесс обучения на занятиях носит дифференцированный, вариативный характер. Используется принцип чередования активной деятельности с упражнениями на дыхание, релаксацию.

Педагоги включают в свою деятельность цикл занятий "Познай себя" и «Уроки здоровья для дошкольников», витаминный календарь (по сезонам).

Параллельно с физическим развитием идёт обучение детей основам культуры здоровья. Валеалогический материал органично включается в структуру занятий, способствуя расширению знаний детей о строении человека, влиянии физических упражнений на организм, о безопасности жизнедеятельности. С детьми разучиваются комплексы упражнений, направленных на профилактику плоскостопия, дыхательной системы, формируются навыки самомассажа.

Мы понимаем, что здоровье детей в немалой степени зависит от наличия фактора безопасного существования. Поэтому воспитатели огромное

внимание уделяют внедрению технологии "Основы безопасности жизнедеятельности детей дошкольного возраста".

Поднимающие настроение и мышечный тонус утренняя гимнастика, физкультминутки, бодрящая гимнастика после дневного сна в сочетании с закаливающими процедурами стали естественными и необходимыми в нашем детском саду. Старшей медсестрой совместно с врачом разработан годовой план профилактической работы, план мероприятий по снижению острой заболеваемости в детском саду. Нами разработана **система оздоровительной работы** по следующим направлениям:

- психологическое сопровождение развития;
- разнообразные виды организации режима двигательной активности ребёнка;
- система работы с детьми по формированию основ гигиенических знаний и здорового образа жизни;
- организация питания;
- оздоровительное и лечебно-профилактическое сопровождение.

В целях оздоровления организма ребёнка во всех группах проводятся различные виды закаливания. В яслях это воздушные ванны и ходьба по корригирующим дорожкам. В младшей и средней группах добавляется дыхательная гимнастика. В старших группах - массаж стопы, гимнастика на постели, уход за полостью рта.

А сколько положительных эмоций, а следовательно, и здоровья получают дети на спортивных праздниках и досугах. Традиционно проводятся «Дни здоровья», где дети принимают участие в "Весёлых стартах", и других мероприятиях, показывая уровень своего физического развития, получают эмоциональный заряд от своих достижений. Особенно детям нравится, когда в праздниках активное участие принимают мамы и папы. Такие праздники носят название "Семейные старты", "Папа, мама, я - спортивная семья".

Большую роль в оздоровлении детей играют прогулки и походы. С большим удовольствием в таких прогулках участвуют и родители, которые не прочь продемонстрировать свои умения. Для повышения выносливости проводится продолжительный бег в медленном темпе, бег трусцой. Программа деятельности ДОУ по расширение двигательного статуса детей предусматривает **взаимодействие с социумом.**

Все эти формы взаимодействия с детьми позволяют выработать разумное отношение детей к своему организму, привить необходимые культурно-гигиенические навыки, наилучшим образом приспособить ребёнка к постоянно изменяющимся условиям окружающей среды.

В нашем детском саду продумана система всесторонней методической

работы по совершенствованию мастерства воспитателей. Она направлена на профессиональное адаптирование, становление, развитие и саморазвитие воспитателей. Система методической работы детского сада включает разные виды деятельности, ориентированные на осознание, апробацию и творческую интерпретацию инновационных программ и технологий: проведение педагогических советов в нетрадиционных формах, семинары, семинары-практикумы, лектории, консультации, методические рекомендации, смотры-конкурсы и т.д.
Одним из видов деятельности мы рассматриваем проведение педагогических совещаний, на которых воспитатели и специалисты имеют возможность не только узнать о деятельности коллег, но и систематизировать знания, осмыслить собственные подходы к работе.
Знакомясь с опытом работы педагогов города, воспитатели посещают методические объединения.

В ДОУ обобщены опыты работы по здоровьесберегающей деятельности с детьми дошкольного возраста: «Здоровьесберегающие технологии» (воспитатель Воробьева О.Н.), «Формирование полезных привычек здорового образа жизни» (воспитатель Самуйлова О.В.).

В Концепции дошкольного воспитания подчёркивается: "Семья и детский сад в хронологическом ряду связаны формой преемственности, что облегчает непрерывность воспитания и обучения детей. Важнейшим условием преемственности является установление доверительного делового контакта между семьёй и детским садом, в ходе которого корректируется воспитательная позиция родителей и педагогов".

С уверенностью можно сказать, что ни одна, даже самая лучшая физкультурно-оздоровительная программа не сможет дать полноценных результатов, если она не реализуется в содружестве с семьёй.
Уровень профессионального мастерства педагогов определяется отношением семьи к детскому саду, к самим педагогам и их требованиям. Только при условии положительных результатов всей физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками, родители начнут доверять рекомендациям воспитателей и охотно пойдут с ними на контакт.
В совместной работе детского сада и семьи мы широко используем консультации для родителей, родительские собрания, беседы, тематические выставки, смотры-конкурсы «Здоровая семья», анкетирование. Родители учатся ближе видеть сложный многогранный процесс воспитания ребёнка. Удачно проходят спортивные досуги с родителями "Папа, мама, я - спортивная семья", "Семейные старты". Кроме того, для родителей организуем Дни открытых дверей, когда они могут посетить любое

мероприятие.
Широко используется информация в родительских уголках, в папках-передвижках ("Движение - основа здоровья", "Как выработать у детей правильную осанку", "Зимняя прогулка" и т.д.).
В нашем детском саду работает медико-психолого-педагогическая служба, где родители могут получить квалифицированную консультацию опытных специалистов.

Таким образом, проводимая нами физкультурно-оздоровительная работа позволяет привлечь родителей к совместным усилиям по оздоровлению детского организма в течение всего пребывания в дошкольном учреждении. Мы считаем, что созданная в детском саду система по здоровьюсбережению позволяет качественно решать цель развития физически развитой, социально-активной, творческой личности. Данные выводы подтверждают показатели состояния здоровья и физического развития детей за 3 предыдущих года. Ориентация на успех, высокая эмоциональная насыщенность занятий, постоянная опора на интерес, воспитание чувства ответственности за порученное дело - все это дает положительный эффект в нашей работе: у большинства детей наметилась тенденция сознательного отношения к своему здоровью и использованию доступных средств для его укрепления, стремления к расширению двигательного опыта.
Дети показывают высокий уровень развития физических качеств, отдельных качественных сторон двигательных возможностей человека: быстроты, силы, гибкости, равновесия, выносливости и ловкости, достаточный уровень развития основных движений у детей.

Таким образом, целостная система образования, оздоровления, психолого-педагогического сопровождения, основанная на классических образцах и педагогических инновациях способствует гармоничному физическому развитию детей нашего ДОУ.

Формирование у дошкольников ЗОЖ

Всем ясно: ребенок не может развиваться, не зная цели и смысла своего существования, не имея представления о себе и их возможностях. Понимание себя, своих жизненных потребностях необходимо, чтобы понимать, «чувствовать» других людей. Поэтому формирование у детей ответственности за индивидуальное здоровье – это педагогическая проблема, и только медицинскими средствами ее не решить.

Наиболее эффективным решением этих задач является приобщение детей к ценностям ЗОЖ в процессе физического воспитания, где в полной мере реализуется потребность в двигательной активности.

Эта потребность проявляется в единстве с потребностью получать удовольствие, наслаждение от участия в двигательной деятельности, сопереживать в процессе взаимодействия и общения, самоутверждаться. На интерес детей к физической деятельности следует формировать умения и навыки здоровой жизнедеятельности, мотивацию на здоровье. Этот принцип и лежит в основе разработанной технологии целенаправленного формирования ценностного отношения детей старшего дошкольного возраста к здоровью и здоровому образу жизни.

По мнению ведущих специалистов (Л. И. Божович, А. А Венгер, Л. С. Выготский и др., именно старший дошкольный возраст является наиболее оптимальным для осознанного постижения окружающего мира, для развития как интеллектуальных способностей, так и практических умений и навыков. Однако следует подчеркнуть: формирование у дошкольников знаний, умений и навыков должно включаться в доступные и интересные им виды деятельности. Такой деятельностью являются физкультурные занятия, направленные прежде всего на формирование ценностного отношения детей к здоровью и здоровому образу жизни.

«Помоги себе сам и тому, кто рядом» - таково содержание интегрированных физкультурных занятий по формированию ценностного отношения детей к здоровью ЗОЖ. Дети на занятиях выступают в роле спасателей, в помощи которых нуждаются их друзья, а также персонажи сказок и мультфильмов.

Определяются три уровня решения задач целенаправленного приобщения детей к ценностям ЗОЖ.

Первый уровень – информационный (когнитивный, определяющий сформированность знаний в области культуры здоровья и физической культуры, которая проявляется в соответствующих высказываниях и суждениях.

Второй уровень – личностный, свидетельствующий о сформированности эмоционально положительного отношения ребенка к содержанию занятий. Его показатели – интерес, потребность, положительные эмоции при выполнении заданий.

Третий уровень – деятельностный, характеризующий активную включенность ребенка в деятельность по организации ЗОЖ.

Структурно процесс формирования ценностного отношения к здоровью и ЗОЖ на занятиях по физической культуре можно представить следующим образом:

• Создание проблемы с участием знакомого детям персонажа.

• Формирование знаний о ценности здоровья и способах его укрепления.

• Освоение, закрепление и совершенствование практических действий по организации здорового образа жизни.

Сюжетные занятия дают возможность использования упражнений различной направленности, позволяющих разносторонне воздействовать на организм и одновременно решать оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи.

Средствами физической культуры решается задача передачи образа героя сказки – это помогает детям выразить свои эмоции и переживания, способствует их эмоционально – нравственному воспитанию. Сообщаемая информация оформляется в виде сказки, что дает возможность параллельно знакомить детей с содержанием новой сказки и вспоминать уже известную им.

В процессе формирования ценностного отношения детей к здоровью и ЗОЖ желательно использовать комплекс как традиционных, так и специфических средств физической культуры. К традиционным относятся упражнения, составляющие базовое содержание программы по физической культуре для детей старшего дошкольного возраста. Это гимнастические, акробатические и легкоатлетические упражнения, эффективно решающие задачи всестороннего развития ребенка, повышения уровня физической подготовленности, коррекции психомоторного развития. Активно используются также элементы спортивной деятельности: теннис, футбол, баскетбол, бадминтон, ручной мяч, хоккей, ходьба на лыжах, катание на коньках, роликах, самокате. В содержание занятий включаются и ритмические упражнения.

Традиционные средства физической культуры совершенствуют физические качества, формируют двигательные умения и навыки, укрепляют здоровье, но они не позволяют в полной мере сформировать ценностное отношение к здоровью и ЗОЖ. Поэтому с учетом анатомо-физиологических и психологических особенностей детей дошкольного возраста разработаны специальные игры и игровые упражнения. К их числу можно отнести игры, использованные для формирования представлений о здоровье, функциях организма, а также практические действия по организации здоровой жизнедеятельности – эстафеты и специальные игровые задания, такие, к примеру, как «Собери человека». Детям раздаются силуэты человечков и силуэтов частей скелета (грудная клетка, человеческая коробка, позвоночный столб, кости таза). Их нужно правильно расположить. После этого педагог рассказывает детям, для чего это нужно.

Игры-путешествия включает все виды двигательной активности. Каждая игра имеет цель, сюжет и итог. Каждое из физических упражнений, составляющих такую композицию, оказывает определенное воздействие на ребёнка, решает конкретные задачи программы.

Игровой самомассаж - основа закаливания и оздоровления. Выполняя его, дети обычно приходят в хорошее настроение. Такие упражнения способствуют также формированию у них сознательного стремления быть здоровыми.

Игропластика основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости, включающих элементы и йоги –терапии и упражнения на растягивания.

Пальчиковая гимнастика, служащая основой для развития ручной умелости, мелкой моторики и координации движений рук, оказывает положительное воздействие на психические процессы.

Креативная гимнастика включает нестандартные упражнения, специальные задания, творческие игры, направленные на развитие выдумки, творческой инициативы, познавательной активности, мышления, свободного самовыражения.

И так, основой методики проведения занятий по формированию ценностного отношения к здоровью является игровая деятельность. Все упражнения, объединённые одним игровым сюжетом, быстро сменяют друг друга. Ребёнок с удовольствием подражает действиям животных, птиц, насекомых, явлениям природы и общественной жизни. Дыхательные упражнения также организуются в форме игры имитация задувание свеч, согревание озябших на морозе рук и т. д.)

Известно, что в связи со своими физиологическими особенностями дети быстро утомляются и не могут долго концентрировать внимание на движениях. У них ещё слабо развита абстрактное мышление, поэтому рекомендуется использовать упражнения с различными предметами и разным темпом выполнения.

После закрепления темы предлагаем проводить встречу со сказочным персонажем, в процессе которой используются освоенные на занятиях упражнения, танцы, игры, эстафеты. Подготовка встречи является для детей хорошим стимулом для тщательной проверки своих умений и знаний, способствуют формированию таких черт характера, как настойчивость, трудолюбие и целеустремлённость.

При проведении занятий необходимо использовать положительную оценку, похвалу, поощрение. Известно: похвала подстёгивает, а сердитое слово, наоборот обижает. Надо учитывать и настроение детей: если они пришли на

занятие возбуждёнными, голос педагога должен быть негромким и спокойным, и, наоборот, если дети грустные, команды поддаются четко, громко и весёлым голосом.

На занятиях физической культурой ситуации, требующие поддержку одобрения взрослого, могут возникать чаще, чем на других занятиях, поскольку неточное выполнение движений вызывает у детей неуверенность, даже может привести к отказу выполнять какие- то упражнения. Педагогу необходимо вовремя замечать старание ребенка, его личные достижения, способность преодолеть страх и неуверенность.

Педагог должен постоянно следить за тем, чтобы все дети были вовлечены в работу, не уставали и не отвлеклись. Поэтому каждое занятие должно включать процедуры, способствующие саморегуляции: упражнения на мышечную релаксацию, дыхательную и мимическую гимнастику, попеременное или одновременное выполнение движений разными руками под любую текстовку, чтение потешек с чередованием движений, темпа и громкости речи.

Важную роль в организации занятий играет личность педагога: он должен быть искренним, эмоционально открытым, артистичным, способным к импровизации, владеть навыками саморегуляции и релаксации, идеально выполнять предлагаемые детям упражнения, осуществлять творческий подход к детям. От педагога в большей степени зависит эмоциональный настрой на занятии, эффективность выполняемых упражнений.

За основу построения занятий взята традиционная структура, но ее содержание имеет определенные специфические особенности.

Основная часть занятий занимает 80% времени всего занятия. Пульс ребенка должен не менее двух раз достигать величины, составляющей 80-90% его максимального значения. Известно: однообразные упражнения дети выполняют неохотно. Если же занятие организовать как увлекательное путешествие, где нужна сила, ловкость, точность движений, то появляется желание заниматься, интерес к занятию, эмоциональный настрой.

Основная часть заканчивается подвижной игрой, соответствующей сюжету занятия. Задачи данной части: обучение основным видам движений, развитие физических качеств, функциональных способностей.

Заключительная часть – итог физкультурного занятия. Дети обмениваются впечатлениями, обсуждают письмо-благодарность от сказочного персонажа, высказывают свое мнение о том, что нового узнали. Совместно с педагогом формируют советы по укреплению здоровья герою сказки, который обращается к детям за помощью. Задачи данной части: создание у каждого ребенка чувства принадлежности к группе и закрепление положительных

эмоций от работы на занятии. Предусматривается проведение общей игры-забавы или другой коллективной деятельности.

Инновационные подходы к физкультурно-оздоровительной работе в ДОУ

«ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ИГРОВОЙ ЧАС»

Движение является одним из универсальных проявлений жизнедеятельности человека. «Движение есть основная функция маленького ребёнка; через движение он познаёт мир, совершенствует моторный аппарат, регулирует процессы обмена, от взаимной гармонии которых зависят рост и его физическое развитие».

«Оздоровительно-игровой час» проводится воспитателем группы ежедневно после дневного сна непосредственно в помещении спальной и групповой в холодный период года и на участке - в тёплый период года. Занятия групповые, несколько большей, чем урок физкультуры, продолжительности (до 25-30 мин. у младших и до 35-40 мин. - у старших дошкольников). У детей младшего возраста упражнения и движения должны быть связаны с игрой, показом, у старших детей - преобладает слово, или слово сочетается с показом. Рекомендуемая структура «оздоровительно-игрового часа» для детей дошкольного возраста представлена в таблице.

Таблица Структура «оздоровительно-игрового часа»

Дни недели	Содержание занятия	Время
1-й	1. Разминка 2. Подвижная игра с предметами (обруч) 3. Сюжетно-ролевая игра 4. «Заминка» - «выход» из занятия	3-4 мин. 12-15 мин. 12-15 мин. 2-3 мин.
2-й	1. Разминка 2. Подвижная игра с предметами (скакалка) 3. Сюжетно-ролевая игра 4. «Заминка» - «выход» из занятия	3-4 мин. 12-15 мин. 12-15 мин. 2-3 мин.
3-й	1. Разминка 2. Подвижная игра с предметами (мяч) 3. Сюжетно-ролевая игра 4. «Заминка» - «выход» из занятия	3-4 мин. 12-15мин. 12-15 мин. 2-3 мин.
4-й	1. Разминка 2. Подвижная игра с предметами (с обручами - серсо) 3. Сюжетно-ролевая игра 4. «Заминка» - «выход» из занятия	3-4 мин. 12-15 мин. 12-15 мин. 2-3 мин.

5-й	1. Разминка 2. Подвижная игра с предметами (гимнастические палки, булавы) 3. Сюжетно-ролевая игра 4. «Заминка» - «выход» из занятия	3-4 мин. 12-15 мин. 12-15 мин. 2-3 мин.

Основным приёмом организации такого «часа» является «игровой момент». Организация оздоровительно-игрового часа предусматривает творческий подход: воспитатель может заменить игру, использовать музыкальное сопровождение, ввести дополнительные игровые персонажи, использовать художественное слово и др. но при этом необходимым условием остаётся учёт оптимальной физической нагрузки и эмоциональное состояние детей.

«ЧАС ДВИГАТЕЛЬНОГО ТВОРЧЕСТВА»

«Час», когда дети (от 3 до 7 лет) имеют возможность сами выбрать вид двигательной деятельности, спортивный инвентарь, партнёра и т.д., другими словами, дети могут почувствовать себя хозяевами в спортивном зале, освоить его пространство. Отсутствие внешней регламентации позволит им оценить собственные действия как успешные или неуспешные. Самостоятельное перемещение в зале способствует снятию зажатости, нерешительности, скованности, развивает уверенность в своих силах, в своей безопасности и причастности к общему делу. Для часа двигательного творчества используются разнообразные виды движения: от хорошо знакомых детям подвижных игр до совместной со взрослым или сверстниками деятельности в сложноорганизованном физическом пространстве. Час двигательного творчества проводится во второй половине дня в спортивном зале под непосредственным контролем и при активном участии воспитателя. Поощряется также участие родителей. Всё это стимулирует активность детей («мы сами»), они начинают интересоваться умениями товарищей, помогают друг другу, обмениваются опытом, учатся действовать совместно, уверенно ориентируются в спортивном зале.

«ДИНАМИЧЕСКИЙ ЧАС»

Третий дополнительный час физкультурного занятия – «динамический час», организуется воспитателем на дневной прогулке. Его продолжительность составляет 18-20 минут в группах младшего и среднего возраста, 25-30 минут в группах старшего дошкольного возраста. Содержание определяется в соответствии с возрастом детей. Вместо классической организации физкультурного занятия на воздухе упор делается на основной вид детской деятельности – **игру.**

Структура динамического часа состоит из двух частей.

1. ***Оздоровительная разминка*** подготавливает организм к физической нагрузке. В игровой форме используются различные виды ходьбы, бега, прыжков, имитационные движения, упражнения для профилактики плоскостопия и осанки.
2. ***Оздоровительно-развивающая*** – тренировка определённого вида физических умений и навыков, развитие физических качеств, формирование умения играть вместе в подвижные игры.

Число заданий в первой и второй частях зависти от возраста детей, погодных условий, двигательной активности и умений, места проведения динамического часа и т.д. для повышения интереса к выполнению заданных упражнений используются образно-игровые сюжеты: «циркачи», «юные следопыты», «индейцы» и др.
В зависимости от времени года, места проведения, погодных условий и поставленных задач можно рекомендовать несколько вариантов построения динамического часа:

- Игровые упражнения и подвижные игры
- Игровые упражнения, подвижные игры и спортивные игры
- Спортивные игры и игровые упражнения
- Игровые упражнения, игры-эстафеты
- Игровые упражнения, хороводные игры.

В холодную погоду динамический час организуется в спортивном зале при соблюдении температурного режима, в облегчённой одежде.
Динамический час организуется воспитателем в соответствии с перспективным планом. Можно производить замену одной или нескольких структурных единиц с обязательным сохранением двигательной нагрузки и учётом интересов детей и природно-климатических условий в день его проведения.

Организация самостоятельной двигательной деятельности детей

Известно, что для растущего организма решающее значение имеет двигательная активность. Однако в ДОУ её значение как фактора, стимулирующего резервные возможности физического, функционального, двигательного и психического развития детей, учитывается недостаточно. Согласно современным данным, дети двигаются в два раза меньше, чем это предусмотрено возрастной нормой. Явно недостаточно внимания уделяется самостоятельной двигательной деятельности ребёнка.
Особую роль для укрепления здоровья ребёнка, его всестороннего психического и физического развития, а также для реализации потенциальных умственных и двигательных возможностей и стимулирования

познавательной и творческой активности играет построение такой развивающей предметной и двигательной среды, которая, по Л. С. Выготскому, должна соответствовать "зоне актуального развития" самого слабого и "зоне ближайшего развития" самого сильного ребёнка в группе. Наряду с заводскими пособиями целесообразно использовать оборудование из бросового материала (разные массажёры, дорожки для ходьбы и бега, устройства для развития ловкости, координации и др.). Это оборудование особенно эффективно для формирования у детей интереса к физической культуре. Кроме того, оно может позволить обойтись без существенных материальных затрат, что весьма важно в условиях недостаточного финансирования дошкольных учреждений.

Основным видом деятельности в дошкольном возрасте, как известно, является игра. Поэтому двигательная среда должна быть насыщена различным оборудованием и спортивным инвентарём, способствующим развитию игры.

- Для стимулирования самостоятельной двигательной деятельности детей в группе, на веранде необходимо создавать так называемые полосы препятствий, чтобы дети могли выполнять различные двигательные задания (пройти по дорожкам, перепрыгнуть с кочки на кочку, пролезть в туннель, залезть на лестницу и др.)

- В дверных проёмах можно укрепить тренажёр "Попади в кольцо", на полу яркой изолентой сделать разметку для игры в "Классики".
- Желательно организовать пространство таким образом, чтобы появилась возможность для многовариативных игр.
- Кроме того, в группе хорошо иметь картотеку разнообразных игр, движений, упражнений, состоящую из карточек, на которых схематически изображены обще развивающие игры, основные виды движений, элементы гимнастики, фрагменты эстафет и подвижных игр.

Работа с карточками может помочь детям использовать накопленный двигательный опыт в самостоятельной деятельности, научит их организовывать соревнования со сверстниками, подчиняться правилам. Критерием подготовки детей к самостоятельной организации двигательного досуга является их умение выполнять игровые движения, схематично обозначенные на карточках. Так, соединяя карточки, дети, например, составляют вариант игры-эстафеты и проигрывают её сначала мысленно, психологически готовя себя к предстоящему соревнованию.

Для повышения интереса к движениям можно продумать обозначения-значки ("серебряный", "бронзовый", "золотой") и обозначить показатели этих

нормативов (например, для получения "серебряного" значка необходимо отжаться 7-10 раз, а для "золотого" - 10-20 раз). Размещаются карточки-нормативы на каждого ребёнка на наборном полотне в группе. После выполнения заданий на прогулке, в свободной игровой деятельности дети под руководством воспитателя дети режут полоски соответствующего цвета и укрепляют их на своей карточке.

Итоги целесообразно проводить два раза в год.

- Для повышения заинтересованности детей в улучшении результатов в беге, прыжках, метании и других видов деятельности целесообразно оформить "Доску чемпионов" с фотографиями воспитанников "Лучший бегун", "Лучший прыгун", фотомонтаж (выполнение детьми различных упражнений), выпуск стенгазеты "Папа, мама, я - спортивная семья".
- В группе необходимо собрать библиотеку книг о спорте, различные журналы, открытки.
- Углублению знаний о физической культуре может способствовать решение детьми кроссвордов, собирание разрезных картинок с изображением знакомого вида спорта, спортивного инвентаря.

Все перечисленные выше факторы способствуют формированию у детей знаний о здоровом образе жизни и потребности в движениях.

Повышение самостоятельной двигательной активности детей может рассматриваться как одно из действенных средств сохранения здоровья ребёнка, улучшения его физической подготовленности, обогащения двигательного опыта, увеличения творческого и познавательного потенциала.

Примерное нестандартное оборудование, которое может быть использовано в работе с детьми.

Использование тренажёров повышает мышечный тонус, улучшает кровообращение, активизирует окислительно-восстановительные процессы в мышцах, суставах.

Массажеры можно использовать в процессе выполнения общеразвивающих упражнений.

- **Массажёр "Орешки".** Состоит из плотно нанизанных на леску (длина 21 см) капсул "киндер-сюрпризов", по бокам две ручки (использованные фломастеры).
- **Дорожка "Апельсиновая"** Состоит из клеёнки шириной 35 см, длиной 2,5 м с прикреплёнными к ней внутренней поверхностью вверх пластмассовыми крышками от пластиковых бутылок.
- **Тренажёр "Поймай мяч ловушкой"** Изготавливается из верхней части пластиковой бутылки. При помощи крышки к бутылке крепится леска (длина

от 40 см до 1 м) с капсулой от "киндер-сюрприза" на конце. Цель - забросить капсулу в лукошко. Развивает ловкость, меткость. Сложность выполнения упражнения регулируется длиной лески.

- **Тренажёр "Попади в кольцо"** Деревянное кольцо (диаметр - 40 см) крепится в дверном проёме на расстоянии около 1,5 м от земли. К кольцу пришивается тесьма (около 2 м) с мягким шариком. Ребёнок должен попасть шариком в кольцо. Играющих может быть двое. Они располагаются по разные стороны от кольца. В этом случае задача усложняется: играющие должны не только бросать, но и ловить.
- **"Лыжи"** Изготавливаются из использованных пластиковых бутылок. Вдоль бутылки вырезается отверстие в форме стопы, край которого оклеивается тканью или бумагой. Ребёнок, надев "лыжи", выполняет скользящие движения, имитируя движения лыжника.
- **Напольные шашки** Полотно размером 1на 1 м расшито квадратами двух цветов, расположенных в шахматном порядке. Роль шашек выполняют стаканчики из-под йогурта. Дети играют в шашки лёжа на полу, что позволяет разгрузить позвоночник.

Таблица оценок физической подготовленности детей в ДОУ

(девочки)

Постановление правительства РФ № 916 от 29.12.2001г. «Общероссийская система мониторинга состояния физического развития населения, физического развития детей, подростков и молодёжи»*

10 метров (В.Н.Шебеко)

	Уровень физической подготовленности				
Возраст Группы	Высокий 100%	Выше среднего 85-99%	Средний 70-84%	Ниже среднего 51-69%	Низкий 50% и ниже
	5баллов	4 балла	3балла	2 балла	1 балл
4 года	2,6 и <	2,7-3,0	3,1-3,7	3,8-5,0	5,1 и >

5 лет	2,2 и <	2,3-3,1	3,2-3,1	3,2-4,3	4,4 и >
6 лет	2,1 и <	2,2-2,4	2,5-3.0	3,1-4,1	4,2 и >

30 метров*

	Уровень физической подготовленности				
Возраст	Высокий 100%	Выше среднего 85-99%	Средний 70-84%	Ниже среднего 51-69%	Низкий 50% и ниже
	5баллов	4 балла	3балла	2 балла	1 балл
4 года	7,9 и <	8,0-8,4	8,5-9,0	9,1-9,8	9,9 и >
5 лет	7,1 и <	7,2-7,6	7,7-8,2	8,3-9,0	9,1 и >
6 лет	6,5 и <	6,6-7,0	7,1-7,5	7,6-8,3	8,4 и >
7 лет	6,0 и <	6,1-6,5	6,6-7,0	7,1-7,7	7,8 и >

90 метров*

	Уровень физической подготовленности				
Возраст	Высокий 100%	Выше среднего 85-99%	Средний 70-84%	Ниже среднего 51-69%	Низкий 50% и ниже
	5баллов	4 балла	3балла	2 балла	1 балл
4 года	28,7 и <	28,8-31,8	31,9-34,9	35,0-39,1	39,2 и >

120 метров(Г.Н.Сердюковская)

	Уровень физической				

	подготовленности				
Возраст	Высокий 100%	Выше среднего 85-99%	Средний 70-84%	Ниже среднего 51-69%	Низкий 50% и ниже
	5баллов	4 балла	3балла	2 балла	1 балл
5 лет	30,2 и <	30,3-33,2	33,3-36,0	36,1-40,7	40,8и >

150 метров (Г.Н.Сердюковская)

	Уровень физической подготовленности				
Возраст	Высокий 100%	Выше среднего 85-99%	Средний 70-84%	Ниже среднего 51-69%	Низкий 50% и ниже
	5баллов	4 балла	3балла	2 балла	1 балл
6лет	34,9 и <	35,0-38,1	38,2-41,0	41,1-43,8	43,9 и >

Подъём туловища за 30 (сек.)*

	Уровень физической подготовленности				
Возраст	Высокий 100%	Выше среднего 85-99%	Средний 70-84%	Ниже среднего 51-69%	Низкий 50% и ниже
	5баллов	4 балла	3балла	2 балла	1 балл
4 года	12 и >	10-11	8-9	5-7	4 и <

5 лет	13 и >	11-12	9-10	6-8	5 и <
6 лет	14 и >	12-13	10-11	7-9	6 и <
7 лет	15 и >	13-14	11-12	8-10	7 и <

Прыжки в длину с места*

	Уровень физической подготовленности				
Возраст	Высокий 100%	Выше среднего 85-99%	Средний 70-84%	Ниже среднего 51-69%	Низкий 50% и ниже
	5баллов	4 балла	3балла	2 балла	1 балл
4 года	80 и >	68-79	56-67	42-55	4 и <
5 лет	95 и >	84-94	73-83	56-72	55 и <
6 лет	110 и >	99-109	88-98	74-87	73 и <
7лет	123 и >	111-122	99-110	85-98	84 и <

10 метров между предметами(В.Н.Шебеко)

	Уровень физической подготовленности				
Возраст	Высокий 100%	Выше среднего 85-99%	Средний 70-84%	Ниже среднего 51-69%	Низкий 50% и ниже
	5баллов	4 балла	3балла	2 балла	1 балл
4 года	9,0 и <	9,1-10,5	10,6-12,8	12,9-17,6	17,7 и >

5 лет	7,0 и <	7,1-8,2	8,3-10,0	10,1-13,7	13,8 и >
6 лет	5.0 и <	5,1-5,8	5,9-7,1	7,2-9,8	9,9 и >

Гибкость (О.А.Сиротин, С.Б.Шарманова, Л.В.Пигалова)

	Уровень физической подготовленности				
Возраст	Высокий 100%	Выше среднего 85-99%	Средний 70-84%	Ниже среднего 51-69%	Низкий 50% и ниже
	5баллов	4 балла	3балла	2 балла	1 балл
4 года	10 и >	8-10	3-7	0-2	< 0
5 лет	11 и >	9-11	4-8	1-3	< 1
6 лет	13 и >	10-13	5-9	2-4	< 2
7 лет	18 и >	15-18	9-14	4-8	< 1

Метание теннисного мяча(М.А.Рунова)

	Уровень физической подготовленности				
Возраст	Высокий 100%	Выше среднего 85-99%	Средний 70-84%	Ниже среднего 51-69%	Низкий 50% и ниже
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
4 года	4м	3м	2м	1м	1м
5 лет	9м	8м	7м	6м	5м
6 лет	10м	9м	8м	7м	6м

7 лет	11м	10м	9м	8м	7м

Таблица оценок физической подготовленности детей в ДОУ

(мальчики)

Постановление правительства РФ № 916 от 29.12.2001г. «Общероссийская система мониторинга состояния физического развития населения, физического развития детей, подростков и молодёжи»*

10 метров (В.Н.Шебеко)

	Уровень физической подготовленности				
Возраст Группы	Высокий 100%	Выше среднего 85-99%	Средний 70-84%	Ниже среднего 51-69%	Низкий 50% и ниже
	5баллов	4 балла	3балла	2 балла	1 балл
4 года	2,4 и <	2,5-2,9	3,0-3,4	3,5-4,7	4,8 и >
5 лет	2,1 и <	2,2-2,4	2,5-3,0	3,1-4,1	4,2 и >
6 лет	2,0 и <	2,1-2,3	2,4-2,8	2,9-3,9	4,0 и >

30 метров*

	Уровень физической подготовленности				
Возраст	Высокий 100%	Выше среднего 85-99%	Средний 70-84%	Ниже среднего 51-69%	Низкий 50% и ниже

	5баллов	4 балла	3балла	2 балла	1 балл
4 года	7,6 и <	7,7-8,1	8,2-8,7	8,8-9,5	9,6 и >
5 лет	6,7 и <	6,8-7,3	7,4-7,9	8,0-8,7	8,8 и >
6 лет	6,1 и <	6,2-6,7	6,8-7,3	7,4-8,0	8,1 и >
7 лет	5,6 и <	5,7-6,1	6,2-6,7	6,8-7,4	7,5 и >

90 метров*

	Уровень физической подготовленности				
Возраст	Высокий 100%	Выше среднего 85-99%	Средний 70-84%	Ниже среднего 51-69%	Низкий 50% и ниже
	5баллов	4 балла	3балла	2 балла	1 балл
4 года	28,4 и <	28,5-31,5	31,6-34,6	37,7-38,8	38,9 и >

120 метров (Г.Н.Сердюковская)

	Уровень физической подготовленности				
Возраст	Высокий 100%	Выше среднего 85-99%	Средний 70-84%	Ниже среднего 51-69%	Низкий 50% и ниже
	5баллов	4 балла	3балла	2 балла	1 балл
5 лет	30,6 и <	30,7-33,0	33,1-36,0	36,1-38,5	38,6 и >

150 метров (Г.Н.Сердюковская)

	Уровень физической подготовленности				
Возраст	Высокий 100%	Выше среднего 85-99%	Средний 70-84%	Ниже среднего 51-69%	Низкий 50% и ниже
	5баллов	4 балла	3балла	2 балла	1 балл
6лет	33,9 и <	34,0-36,9	37,0-39,0	39,1-41,5	41,6 и >

Подъём туловища за 30 (сек.)*

	Уровень физической подготовленности				
Возраст	Высокий 100%	Выше среднего 85-99%	Средний 70-84%	Ниже среднего 51-69%	Низкий 50% и ниже
	5баллов	4 балла	3балла	2 балла	1 балл
4 года	13 и >	12	9-10	6-8	5 и <
5 лет	14 и >	13	10-11	7-9	6 и <
6 лет	15 и >	14	12-13	9-11	7 и <
7 лет	16 и >	14-15	12-13	9-11	8 и <

Прыжки в длину с места*

	Уровень физической подготовленности				

Возраст	Высокий 100%	Выше среднего 85-99%	Средний 70-84%	Ниже среднего 51-69%	Низкий 50% и ниже
	5баллов	4 балла	3балла	2 балла	1 балл
4 года	95 и >	84-94	73-83	59-72	58 и <
5 лет	115 и >	94-104	83-101	73-88	72 и <
6 лет	128 и >	115-127	102-114	86-101	85 и <
7лет	130 и >	117-129	104-116	88-103	87 и <

10 метров между предметами(В.Н.Шебеко)

	Уровень физической подготовленности				
Возраст	Высокий 100%	Выше среднего 85-99%	Средний 70-84%	Ниже среднего 51-69%	Низкий 50% и ниже
	5баллов	4 балла	3балла	2 балла	1 балл
4 года	9,0 и <	9,1-10,5	10,6-12,8	12,9-17,6	17,7 и >
5 лет	7,0 и <	7,1-8,2	8,3-10,0	10,1-13,7	13,8 и >
6 лет	5.0 и <	5,1-5,8	5,9-7,1	7,2-9,8	9,9 и >

Гибкость(О.А.Сиротин, С.Б.Шарманова, Л.В.Пигалова)

	Уровень физической подготовленности				

Возраст	Высокий 100%	Выше среднего 85-99%	Средний 70-84%	Ниже среднего 51-69%	Низкий 50% и ниже
	5баллов	4 балла	3балла	2 балла	1 балл
4 года	8 и >	6-8	1-5	0-2	< 2
5 лет	9 и >	7-9	2-6	0-1	< 1
6 лет	10 и >	9-10	3-7	1-2	< 1
7 лет	11 и >	9-11	4-8	2-3	< 2

Метание теннисного мяча(М.А.Рунова)

	Уровень физической подготовленности				
Возраст	Высокий 100%	Выше среднего 85-99%	Средний 70-84%	Ниже среднего 51-69%	Низкий 50% и ниже
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
4 года	5м и >	4м	3м	2м	1м
5 лет	9м и >	8м	7м	6м	5 и <
6 лет	12м и >	10-11м	8-9м	7м	6 и <
7лет	15м и >	14м	13м	12м	11 и <

Оценка результативности физкультурно-оздоровительной деятельности(ФОД) субъектов образовательного процесса дошкольного учреждения

Результативность управления ФОД(субъект-ребенок)

Образовательная область «Здоровье»							
Показатель	**Единица измерения**	**Ответственный**	**Регулярность измерения**	**Тест**	**Измерение показателей**	**Методика проведения**	**Фиксация информации**
1.Сформированность начальных компетенций в области укрепления здоровья	уровень	Воспитатели, ст. воспитатель	Сентябрь, май	интервьюирование	Количественный и качественный анализ полученных сведений	Индивидуальные беседы по вопросам(в соответствии с реализуемой программой)	Диагностические карты
2.Сформированность представлений о здоровье	%	воспитатели	май	Рисуночный тест	Количественный и качественный анализ	Методика «Здоровье и болезнь» О. С. Васильевой, Ф. Р. Филатова	Анализ продуктов детской деятельности
3.Уровень гигиенической культуры	уровень	Воспитатели, ст. воспитатель	Сентябрь, май	наблюдения	Количественный и качественный анализ результатов наблюдения	Педагогические наблюдения за деятельностью детей в режиме дня	Диагностические карты

Определение здоровья и гармоничности физического развития ребенка

Здоровье и физическое развитие							
Показатель	**Единица измерения**	**Ответственный**	**Регулярность измерения**	**Тест**	**Измерение показателей**	**Методика проведения**	**Фиксация информации**
1.Гармоничность физического развития	Грамм, см	Врач, медсестра	Сентябрь, июнь	Весоростовый индекс (индекс Кетле)	Масса тела в граммах, длина тела и окружность груди, стоя, см	Данные медкарты ребенка	Журналы здоровья, индивидуальные карты-прогнозы здоровья
2.Функциональные возможности	Куб. см	Инструктор по Физо, медсестра	Сентябрь	Состояние респираторных систем(ЖЕЛ)	Жизненная емкость легких. Максимальный результат одной из попыток(при помощи сухого спирометра)	Методика К. Бубе, Г. Фекка, Х. Штюблера, Ф. Трогаша	Индивидуальные карты здоровья
3.Группа здоровья	1-я, 2-я, 3-я, 4-я	Врач	При поступлении, далее 1 раз в год	Общая оценка состояния здоровья	Отнесение по показаниям врачей к одной из групп здоровья	Определение групп здоровья(по данным С. М. Громбах, П. Н. Сердюковской, Е. С. Рысиной)при углубленном медосмотре	Медицинская карта, журнал здоровья, индивидуальная карта здоровья
4.Пропуск дней по болезни	Дни	Медсестра	Ежемесячно	Учет медицинских справок	Суммирование отсутствия по болезни(согласно медицинской справке)	Расчет проводится по формуле: количество дней по болезни: среднесписочный состав	Журнал здоровья
5.Дети часто и длительно болеющие	Количественный состав	Врач	Январь	Оценка уровня тревожности	Количество и длительность случаев пропусков по болезни	Согласно критериям включения детей в группу ЧБД(В. Ю. Альбицкий, А.А. Баранов)	Индивидуальный план оздоровления, программа работы с ЧБД

6.Психо-эмоциональный комфорт	%	Педагог-психолог	1 раз в год		Количественный и качественный анализ итогов	Тест по А. И. Захарову	Итоговая справка

Оценка результативности реализации образовательной области «Физическая культура»

Образовательная область «Физическая культура»							
Показатель	**Единица измерения**	**Ответственный**	**Регулярность измерения**	**Тест**	**Измерение показателей**	**Методика проведения**	**Фиксация информации**
1.Функциональные возможности	Количество ударов пульса в единицу времени	Инструктор по Физо	Сентябрь	Текущее состояние сердечно-сосудистой системы	Частота пульса	Функциональная проба Руффье	Индивидуальные карты здоровья
2.Физические качества	Секунды, метры, количество раз	Инструктор по Физо, воспитатель	Сентябрь, май	Количественные и качественные показатели тестов	Ловкость, скоростно-силовые качества, координационные способности, выносливость, гибкость	Челночный бег на 30 м, бег на 10 м, бросок набивного мяча, прыжок в длину с места, подбрасывание и ловля мяча, сохранение равновесия, сила мышц кистей рук(по динамометру), наклон вперед, подъем из положения лежа	Диагностические карты, индивидуальные карты здоровья
3.Двигательная активность(по шагомеру)	Количество шагов	Воспитатели	1 раз в квартал	Оценка уровня двигательной активности	Объем, интенсивность	Соответствие возрастным показателям	Диагностические карты, индивидуальные карты здоровья
4.Определение субъективной позиции ребенка в ФОД	%	Воспитатли	Февраль	Ранжирование видов деятельности	Выбор вида деятельности в соответствии с интересами	Методика «Любимый вид деятельности»	Диагностические карты, индивидуальные карты здоровья

Определение результативности ФОД педагога как субъекта и объекта управления

Оценка результативности управления ФОД в дошкольном учреждении(субъект-педагоги)							
Показатель	**Единица измерения**	**Ответственный**	**Регулярность измерения**	**Тест**	**Измерение показателей**	**Методика проведения**	**Фиксация информации**
1.Профессиональная компетентность	Балл	Заведующий, ст. воспитатель	Октябрь	Осведомленность в теоретических проблемах ФОД	Количественный и качественный анализ полученных сведений	Тестирование на знание нормативных документов, технологий, реализуемых программ	Итоговая справка
2.Профессиональная компетентность	Балл	Ст. воспитатель	Ноябрь	Практическая готовность к ФОД	Количественный и качественный анализ полученных сведений	Анкета по определению готовности к выполнению здоровьесберегающей функции(по Л. Н. Волошиной)	Итоговая справка
3.Удовлетворенность жизнедеятельностью в ДОУ	Балл	Педагог-психолог	1 раз в год	Определение степени удовлетворенности деятельностью	Выразить степень согласия с утверждениями по шкале оценок	Анкета на основании методики Е. Н. Степанова	Итоговая справка
4.Преобразующая деятельность	Балл	Ст. воспитатель	Август	Степень участия в оснащении физкультурно-оздоровительной среды	Определение степени соответствия состояния физкультурно-оздоровительной среды требованиям реализуемой программы	Сравнительный анализ соответствия физкультурно-оздоровительной среды требованиям реализуемой программы	Итоговая справка
5.Вовлечение во взаимодействие	Уровень	Заведующий	Сентябрь	Координационные,	Разнообразие социальных	Изучение содержания работы в социуме	Договор о взаимодействии

социальных партнеров				информационные связи между социальными службами	контактов		

Повышение компетентности родителей в области ФОД

Оценка результативности управления ФОД в дошкольном учреждении(субъект-педагоги)							
Показатель	**Единица измерения**	**Ответственный**	**Регулярность измерения**	**Тест**	**Измерение показателей**	**Методика проведения**	**Фиксация информации**
1.Уровень удовлетворенности качеством ФОД	Балл	Педагог-психолог	1 раз в год(май)	Определение степени удовлетворенности качеством ФОД	Степени удовлетворенности качеством ФОД	Анкета удовлетворенности качеством работы ДОУ	Итоговая справка
2.Вовлеченность в образовательный процесс	Балл	Педагог-психолог	1 раз в год	Определение степени вовлеченности в образовательный процесс	Степень участия в совместных мероприятиях	Самооценка	Итоговая справка
3.Комфортность межличностных отношений с сотрудниками ДОУ	%	Педагог-психолог	1 раз в год	Определение комфортности	Определение степени комфортности межличностных отношений	Социометрические исследования	Итоговая справка
4.Компетентность	Балл	Воспитатели	1 раз в 2 года	Самооценка компетентности в ФОД	Самооценка степени компетентности	Анкета на определение самооценки компетентности в ФОД	Итоговая справка
5.Компетентность	Балл	Врач	1 раз в 2 года		Определение степени компетентности	Анкета «Состояние здоровья вашего ребенка»	Итоговая справка
6.Условия здорового	%	Воспитатели	1 раз в 3	Определение	Количественный и	ПО шкале оценок	Итоговая справка

образа жизни в семье			года	особенностей семейного воспитания	качественный анализ итогов	здоровьесберегающей ситуации в семьях воспитанников	

Тест "Можно ли Ваш образ жизни назвать здоровым?"
(для педагогов и родителей)

Активизируйте всю иммунную систему и избавьтесь от недомоганий, прежде чем они примут серьезный характер. Предлагаемый тест покажет, умеете ли вы заботиться о своем здоровье. Пометьте выбранный Вами ответ.

1. Какие из приведенных симптомов не требуют визита к врачу?
    - непривычная утомляемость
    - зимняя простуда
    - хроническое несварение в желудке.
2. Как Вы защищаете уши, слушая музыку, записи через стереонаушники?
    - не включаю на полную громкость;
    - в этом нет нужды - звук из наушников не достигает громкости, раздражающей слух;
    - не ставлю на такую громкость, при которой не слышно внешних разговоров.
3. Как часто Вы меняете зубную щетку?
    - два раза в год
    - каждые 3 -6 месяцев
    - как только она обретет потрепанный вид.
4. Что менее всего защищает Вас от простуды и гриппа?
    - частое мытье рук
    - противогриппозная прививка
    - отказ от прогулок в холодное время года.
5. В какое время дня Вы предпочитаете прибыть на место назначения?
    - ранним вечером
    - с восходом солнца
    - в середине дня.
6. Как часто Вы даете отдых глазам после пользования компьютером, читая или занимаясь делами, требующими зрительного внимания?
    - каждый час;
    - каждые полчаса;
    - каждые 10 минут.
7. Какое из утверждений соответствует истине?
    - можно загореть даже в облачный денек
    - если я хочу позагорать, мне следует пользоваться солнцезащитными средствами с фактором ниже 10
    - смуглым людям не нужна защита от солнца
8. Что из перечисленного наиболее эффективно, чтобы сбросить вес?
    - отказ от завтрака, обеда или ужина
    - сокращение потребления алкоголя

- исключение из рациона крахмалосодержащих продуктов.

9. Как правильно дышать?
    - ртом
    - носом
    - ни один из вариантов не хуже и не лучше другого.
10. Что из перечисленного принесет наименьший вред волосам?
    - химическая завивка
    - сушка волос феном
    - обесцвечивание волос.

Подведите итог:
Запишите себе по 1 очку за каждый из следующих правильных ответов
1(б), 2(в), 3(б), 4(в), 5(а), 6(в), 7(а), 8(б), 9(б), 10(б),
сложите полученные очки.
8 - 10 баллов - Вы прекрасно знаете, что способствует здоровому образу жизни, дело лишь за применением этих знаний на практике.
5 - 7 баллов - Возможно, Вы обладаете хорошими знаниями основ большинства аспектов здорового образа жизни, однако кое - какие вопросы Вам неплохо было бы освежить в памяти.
4 и меньше баллов - Не отчаивайтесь, еще не все потеряно.

Цикл познавательных занятий для старших дошкольников, направленных на формирование здорового образа жизни

"Волшебное зеркало"

Занятие № 1

Программное содержание: Учить детей любить себя, свое тело и свой организм. Помочь детям понять, что от слов - хороших или плохих - зависит здоровье, как самих детей, так и окружающих. Помочь детям ближе познакомиться друг с другом, создать обстановку психологического комфорта.
Оборудование: корзина с зеркалами, камешки желтого цвета (на каждого ребенка), костюм сказочницы, фортепиано, магнитофон, кукла Солнышко, большой мяч, карта звездного неба.

Ход занятия

Воспитатель: (в костюме Сказочницы).

Знаю, что вы любите сказки.
Сегодня я расскажу новую сказку. (*Снимает ткань с карты звездного неба*).
Однажды Солнце собрало все планеты и все звезды на космический совет. Почему? Они узнали, что на Земле дети и их родители много и часто болеют, и решили помочь людям. Солнце сказало: "Давайте, превратим главные силы природы в волшебных мальчиков и девочек. Назовем их юными учителями здоровья и отправим на Землю. Пусть они научат людей заботиться о себе", звезды одобрительно замигали. Солнце продолжало: "Первым юным учителем здоровья будет Солнышко, оно научит детей любить себя и других людей". Закончилась сказка, но… Наступило утро. Вы пришли в детский сад, а у вас гость. (*Вносит в группу, надетую на руку куклу Солнышко*).

Солнышко:

Здравствуйте, дети! Меня зовут Солнышко. Я желтого цвета и все состою из солнечных лучиков. Я проникло к вам через стекло, И вот я у вас в гостях. Вас тут так много и я хочу с вами познакомиться. Давайте поиграем!

Проводится психогимнастика "Ласковушка":
Дети и воспитатель бросают мяч друг другу, называют ласковым именем того, кому кидают мяч.

Солнышко: Вот я и познакомилось с вами. Я радо, что вы по-доброму относитесь друг к другу. Хотите, я покажу вам самое дорогое, что есть на свете? Я принесло волшебные зеркала. (*Воспитатель раздает детям из корзины зеркала*).
Посмотрите в них, и вы увидите…себя. Вы и есть самое дорогое, что есть на свете. А чтобы вы не забыли этой мудрости, давайте выучим волшебные слова, которые вы будете говорить перед зеркалом.
Дети смотрят в зеркала и сначала говорят, а затем под аккомпанемент фортепиано поют:

Свет мой, зеркальце,
скажи
Правду, путь мне укажи:
Кто на свете всех
дороже,
Всех милее и пригоже?
Вижу в зеркальце ответ:
"Пред тобою меркнет
свет!
Каждый встречный и
прохожий -
Для себя он всех дороже"
Любим мы и пап и мам,
Но дороже всех я сам!

Солнышко: Вот вы и узнали, что каждый из вас есть самое дорогое на свете. Ну а теперь, до свидания. Спешу к другим мальчикам и девочкам.
Воспитатель: Ушло Солнышко, но оставило нам желтые камешки (*раздает детям*). В следующий раз, когда захотим увидеть Солнышко, возьмем в руки желтый камешек, сожмем его в руке и, Солнышко вновь придет к нам в гости.

Занятие № 2
"Я - это кто?" (1 часть)

Программное содержание: Учить детей любить себя и окружающих людей. Дать детям понять, что человек - живое существо. Учить находить сходство и различие между ребенком и куклой. Формировать представление о развитии и изменении человека в течение жизни. Воспитывать привязанность к своей семье, своему роду, друзьям.
Оборудование: корзина с зеркалами, кукла Солнышко, куклы, мяч, фото человека в разные периоды жизни от рождения до старости. Иллюстрации:

"Кто как появился на свет: цыпленок из яйца, бабочка из кокона…" Фото семьи.

Ход занятия

Воспитатель: Дети, вы хотели бы вновь увидеть Солнышко? Возьмите желтые камешки, сожмите их в ладошке, зажмурьте глаза и…

Солнышко: Здравствуйте, ребята! Я радо, что вы захотели меня увидеть. Предлагаю вам взять зеркала и посмотреть в них. Каждый из вас видит себя - самое дорогое, что есть на свете. А теперь давайте споем те слова, которые мы выучили с вами в прошлый раз

дети поют.

Солнышко: Ребята, я часто заглядываю в комнаты к детям. И вот как-то раз я рано утром пробралось в группу и услышало разговор кукол. Они говорили о том, что не хотят жить в кукольном мире, а хотят жить среди людей. Давайте позовем кукол и спросим, так ли это?

Куклы: Да-да, мы хотим жить в мире людей.

Солнышко: Куклы очень похожи на людей. Но чтобы человек рос и развивался, ему нужно дышать, питаться, двигаться, разговаривать. У кукол есть ноги, но ходить они не могут. Есть руки, но самостоятельно двигаться они не могут, питаться им не нужно. Кукла внутри пустая, а у человека есть органы.

Воспитатель: Дети, вы знаете, как куклы появляются на свет?

Дети: Их изготавливают на фабрике игрушек. Значит, они неживые.

Воспитатель: Давайте посмотрим, как появляются на свет живые существа (рассматривают иллюстрации).

Физкультминутка:

Точка, точка, запятая-
Вот и рожица кривая.
Ручки, ножки, огуречик-
Вот и вышел человечек.
Голова большая,
Круглая такая
Но еще ребенок,
Хоть и без пеленок.

Воспитатель: Кукол изготавливает мастер такими, какими их придумал художник. А ребенок появляется на свет похожим, на кого-нибудь из своих родных.

На кого похож ребенок
Тот, что смотрит из
пеленок.

Ручкой пухлой нам грозит
Лобик морщит и кричит?
На кого похож малыш,
Удивительный крепыш?
Глазки, бровки - как у
мамы,
Носик, профиль - как у
папы,
Весь характером в
сестренку,
А одет он в распашонку.

Воспитатель: Ребенок может быть похож не только на маму или папу, а даже на бабушку, дедушку, прабабушку и прадедушку. А вы на кого похожи? (*Ответы детей*)
У каждого из вас есть семья. Давайте, перечислим всех членов семьи (*дети перечисляют, воспитатель выставляет иллюстрации*). У всех людей есть имена. Имена бывают короткие и полные: например, Алеша и Алексей. Взрослых людей называют по имени-отчеству: например, Алексей Сергеевич.
Солнышко предлагает детям назвать свое полное и короткое имя.
Воспитатель: В течение жизни у человека меняется не только имя, но и внешний облик (*дети рассматривают фотографии людей в детстве, юности, зрелом возрасте*).
Солнышко: Ну, а теперь, дети, мне пора уходить. Надо спешить к другим ребятам. До свидания!
Воспитатель: Вот и ушло Солнышко. А нам надо написать письмо, чтобы куклы передали его своим друзьям. В письме обобщаются знания, полученные на занятии (*можно нарисовать человека, или ребенка со своей семьей, или ребенка с куклой по желанию детей*).

Занятие № 3
"Я - это кто?" (2 часть)

Программное содержание: Учить детей любить себя и окружающих людей. Дать понять детям, что человек - часть природы и о взаимодействии всех природных объектов. Дать краткие сведения об организме и взаимодействии организмов между собой. Учить детей бережно относиться к своему здоровью и здоровью окружающих.
Оборудование: Игра - лото "Живая и неживая природа", схематическое изображение человека и дерева. Схематическое изображение внутренних органов. Иллюстрации мужчин и женщин, девочек и мальчиков, разных

видов деревьев. Заготовки для аппликации (большой белый лист с голубым кругом, элементы живой и неживой природы), клей, кисти.

Ход занятия

Воспитатель: Дети, вы хотели бы вновь увидеть Солнышко? Тогда давайте его позовем (*дети берут в руки желтые камешки и сжимают их*).

Солнышко: Здравствуйте, ребята! А вот и я. Я очень радо встрече с вами. Вы все живете на одной большой планете Земля. Земля - общий дом для детей и взрослых, птиц и рыб, животных и растений. Одни проклевываются на свет из яйца, другие появляются на свет из тела матери. У одних тело покрыто перьями, у других - чешуей, у третьих - толстой прочной шкурой. Все живые существа относятся к живой природе. К живой природе относятся и растения, т.к. они питаются, растут, дышат.

Проводится игра - лото "Живая и неживая природа".

После игры выставляется иллюстрация человека и дерева. Дети и воспитатель рассматривают и показывают части. У дерева: корни, ствол, ветви, крона. У человека: ноги, руки, туловище, голова.

Выставляются иллюстрации разных видов деревьев.

Солнышко: На первый взгляд все деревья похожи друг на друга, но если приглядеться повнимательней, то можно заметить, что каждое из них обладает своим неповторимым обликом. А теперь подойдите к зеркалу (*дети встают перед большим зеркалом*) Каждый из вас видит себя - самое дорогое, что есть на свете. Посмотрите, одинаковые ли вы все? (*нет, разные*) Правильно, люди тоже отличаются друг от друга.

Высокие и низкие, далекие и близкие,
Гиганты, гномы, малыши,
Слабые и крепыши.
Блондины, брюнеты, шатены
И всякие аборигены.
И папы, и мамы, и дети-
Роднее их нет на свете.

Посмотрите, Саша от Вити отличается цветом волос, Никита от Сережи ростом. Люди отличаются друг от друга цветом кожи. Мальчики и девочки тоже отличаются друг от друга. Рассматривают иллюстрации.

Физкультминутка:

По дорожке, по дорожке скачем мы на правой ножке.
И по этой же дорожке скачем мы на левой ножке.
По тропинке побежали, до лужайки добежали.

На лужайке, на лужайке мы попрыгали, как зайки.
Стоп, немного отдохнем, и домой пешком пойдем.

Воспитатель: Дерево покрыто корой, а человек - кожей. Внутри каждого из нас есть органы (*показ органов человека на таблице*). Каждый орган выполняет свою работу. Все органы вместе называются организмом. Если у человека не будет какого-то органа, то он не сможет жить, потому что организм - это единое целое. Пока все органы человека дружно работают - человек здоров. Чтобы быть всегда здоровым, нужно правильно питаться, закаляться, больше двигаться. Человек очень тесно связан с природой. Если долго гулять в сырую холодную погоду, то можно простудиться и заболеть. А если на улице хорошая погода, светит солнце, то и у людей хорошее настроение. Вот и все, что я хотел вам сегодня рассказать. А теперь, дети, мне пора в гости к другим девочкам и мальчикам. До свидания!
Воспитатель: Солнышко ушло. А мы с вами давайте, выполним коллективную аппликацию. На большом листе с изображением Земли наклеим частички живой и неживой природы.

Ты станешь славным человеком,
Найдешь заветную мечту,
Ведь ты возьмешь с собой в дорогу
Свою сестренку - доброту.
Мне быть всегда бы с тобой рядом!
А ты расти, а ты взрослей,
Как тебя люблю я,
Так же люби людей, люби людей.

Занятие № 4
Части тела человека

Программное содержание: Учить детей любить себя и свое тело. Познакомить с частями тела человека.
Оборудование: кукла Солнышко, плакат с изображением человеческого тела, внутренних органов, корзинка с зеркалами.

Ход занятия

Воспитатель: Ребята, давайте позовем к нам в гости Солнышко. Возьмите желтые камушки, сожмите их в ладошке, зажмурьте глаза и…
Солнышко: Здравствуйте, ребята! Я радо, что вы захотели меня увидеть. Сегодня я вам расскажу, из каких частей состоит тело человека. Подойдите к большому зеркалу и посмотрите внимательно на себя, какие части есть у вашего тела. А теперь давайте посмотрим на этот плакат. Дети рассматривают плакат с изображением человеческого тела, называют части: голову, ноги и руки. Ответьте на вопросы:

- Зачем человеку руки? (*работать, рисовать, лепить и т.д.*)
- Для чего человеку ноги? (*ходить, бегать, прыгать*)
- Для чего человеку голова? (*думать, говорить, смотреть*)
- А из чего состоит туловище?

Воспитатель подзывает ребенка и на нем показывает: вот грудь, живот, спина.
Воспитатель: Все части тела нам необходимы: руками мы едим, рисуем, выполняем разную работу, с помощью ног мы можем передвигаться. Голова нужна нам, чтобы думать, на лице у нас есть глаза, чтобы видеть, уши - слышать, нос - дышать и ощущать запахи. И туловище нам необходимо, т.к. внутри него находятся органы: сердце, легкие, желудок, кишечник (*показывает на таблице)*.

- Видите, как много органов внутри человека. И каждый выполняет свою работу: сердце, как насос, посылает кровь вовсе части тела, в желудке перерабатывается пища, легкими мы дышим. Узнать о том, как мы устроены внутри, для чего нужны все органы , поможет нам наука, которая называется анатомия.

Вопросы к детям:

- Какие органы есть внутри тела?
- Какая наука изучает строение тела человека?

Солнышко: Молодцы, ребята, я вижу, что вам интересно узнать новое о своем теле. А теперь давайте отдохнем и поиграем.

Физкультминутка:
Раз - согнуться, разогнуться,
Два - нагнуться, потянуться,
Три - в ладоши три хлопка,
Головою три кивка,
На четыре - руки шире,
Пять, шесть - тихо сесть.

Солнышко: А теперь отгадайте загадки:

На земле он всех умней,
Потому, что всех сильней (
человек).

Всю жизнь ходят в обгонку,
А обогнать друг друга не могут
(ноги).

Пятерка братьев неразлучна,
Им вместе никогда не скучно.
Они работают пером,
Пилою, ложкой, топором
(пальцы).

Вот гора, а у горы
Две глубокие норы.
В этих норах воздух бродит,
То заходит, то выходит (нос).

День и ночь стучит оно,
Словно бы заведено.
Будет плохо, если вдруг
Прекратится этот стук (сердце).

Молодцы, ребята, вы хорошо запомнили название частей тела.

- А как вы думаете, что нужно делать, чтобы организм человека был всегда здоровым и все части тела работали хорошо? (*Заниматься физкультурой, больше гулять на свежем воздухе, закаляться*).
- Правильно, о том, как ухаживать за своим телом, поддерживать его всегда в хорошей форме мы с вами узнаем на нашей следующей встрече. До свидания! Будьте здоровы!

Занятие № 5
"Кожа, её строение и значение"

Программное содержание: Учить детей любить себя и свое тело, свой организм. Познакомить со строением кожи, её значением. Формировать представление о коже, как защите организма от инфекции. Помочь понять, что от чистоты кожи зависит здоровье человека. Активизировать словарь детей.

Оборудование: кукла Солнышко, зеркала, схема строения кожи. Бумага на каждого ребенка для схематического изображения кожи, цветные карандаши, лупы, желтые камушки.

Ход занятия

Воспитатель: Дети, вы хотели бы вновь увидеть Солнышко? Тогда давайте возьмем в руки желтые камушки и сожмем их.

Солнышко: Здравствуйте, ребята. Вот я и опять у вас в гостях. Сегодня мы с вами продолжим наше путешествие по организму человека. Мы с вами побываем на необычной планете. Это планета - загадка для нас. Я думаю, вам будет интересно. О прежде, чем отправиться в путь, давайте вспомним, какие части тела вы знаете (*дети перечисляют*). Молодцы, теперь можно отправляться в путь. А куда, нам подскажут зеркала. Посмотрите внимательно на себя в зеркало и скажите, чем покрыто ваше тело? Правильно, кожей. Кожа - наша природная одежда и защита. Дерево защищено корой, фрукт - кожурой, а у животных тело защищает шерсть (*показ картинок*).

- Кожа надежно предохраняет внутренние органы от повреждений, она не пропускает воду, бережет нас от жары и холода, не даст перегреваться внутренним органам.
- А теперь, ребята, возьмите лупы и рассмотрите кожу разных участков тела. Что вы заметили? Чем покрыта кожа? (*волосками и порами - углублениями*) Через поры в организм поступает воздух, который так необходим каждой клеточке. Так же через поры выделяется пот. Наша кожа, как пирог состоит из нескольких слоев (показ таблицы). Первый слой - тонкий наружный - эпидермис. Второй слой - внутренний - собственно кожа. Наружный слой наиболее развит на ладонях и подошве. Он выполняет защитную функцию, он не пропускает воду, газы, твердые частицы. Во внутреннем слое находятся кровеносные сосуды, сальные и потовые железы, волосяные сумки.
- Давайте нарисуем строение кожи (*дети рисуют*).

Физкультминутка:

Мы становимся все выше,
Достаем руками крыши,
На два счета поднялись,
Три, четыре - руки вниз.

Воспитатель: Кожа помогает нам ощущать холод, тепло, боль.
Провести опыты:

1. Легкое пощипывание кожи.
2. Поглаживание.
3. Определение температуры воды в стакане.

- Мы ощущаем приятные и неприятные прикосновения (*предложить детям привести примеры разных ощущений*).
  Проводится игра "Узнай на ощупь" (*карточки с наклеенной наждачной бумагой, бархатной бумагой, ватой, мехом, крупой, спичками, ракушками, тканью и т.д.*)

Солнышко: За кожей нужно бережно ухаживать, беречь и содержать её в чистоте, но об этом мы поговорим в другой раз. До свидания! Будьте здоровы!

Занятие № 6
"Гигиена кожи"

Программное содержание: учить детей любить себя и свое тело, прививать гигиенические навыки, активизировать словарь детей.
Оборудование: кукла Солнышко, иллюстрации: ребенок под солнцем, ребенок под душем, ребенок одевается. Картинки с изображением одежды в зависимости от времен года. Желтые камушки, таблица " Предметы гигиены", посылка от Мойдодыра.

Ход занятия

Воспитатель: На прошлом занятии Солнышко рассказало нам о строении и свойствах кожи и обещало нам в следующий раз продолжить свой рассказ. Так давайте-же его снова позовем к нам. Возьмите желтые камешки и сожмите их в ладони.
Солнышко: А вот и я. Здравствуйте!
Давайте вспомним для чего человеку кожа?
(-*кожа защищает организм, она не пропускает воду, защищает от воды и холода*).
А чтобы кожа могла выполнять все эти функции ее надо содержать в чистоте. Дети, которые всегда следят за своей чистотой, никогда не болеют, а если и болеют, то очень редко.
Поэтому следует выполнять гигиенические правила:

1. Мыть руки перед едой, чтобы микробы не попали к нам в организм.
2. Умываться утром, после сна, днем, когда придем с улицы и вечером, когда будем ложиться спать, тогда наши поры, которых очень много в коже, будут дышать легко и наше тело не будет болезненным, оно будет крепким и здоровым.
    - Посмотрите, пожалуйста, на свои ногти. У всех ли они чистые, нет ли под ними грязи? Чистота ногтей тоже очень важна. Ведь в грязи под ногтями содержатся бактерии от которых можно заболеть.

3. Содержи ногти в чистоте. Подстригай не реже 1 раза в 10 дней.
4. Уши мой не реже 1 раза в неделю.
    - А теперь достаньте свои зеркальца и посмотрите, что у вас растет на голове. Волосы.
      У всех ли они аккуратно причесаны, чистые ли?
      Обратите внимание, что у всех людей разный цвет волос. Длина волос тоже разная.
      У мальчиков волосы коротко подстрижены, а у девочек длинные.
      Волосы тоже надо содержать в порядке, чтобы они были здоровыми, густыми.
5. Волосы надо ежедневно расчесывать. При расчесывании волосы очищаются от пыли и грязи. Раз в неделю волосы надо мыть.

Все предметы гигиены можно разделить на 2 группы:

1. те, которыми можешь пользоваться только ты (*расческа, зубная щетка, полотенце, мочалка*) - показать на таблице.
2. те, которыми могут пользоваться все члены семьи (*зубная паста, шампунь, мыло*) -показать на таблице.

Физкультминутка:
Раз - сомкнуться - разомкнуться,
Два - нагнуться - потянуться,
Три - в ладони три хлопка,
Головою три кивка,
На четыре руки шире,
Пять, шесть - тихо сесть.

Вы знаете, что кожа защищает нас от жары и холода. Но долгое пребывание на солнце может привести к беде. От солнца могут быть ожоги и солнечный удар.
А если долго находиться на холоде. Не защищая кожу одеждой, рукавицами, обувью, то может произойти переохлаждение, обморожение.

- Дети, что помогает коже защитить нас от холода и жары? (*Одежда*). Одежда меняется в зависимости от сезона. Какую одежду надо носить летом и почему? Какую одежду следует носить зимой и почему?

Провести дидактическую игру **"Одежда по сезону"**
Солнышко: Ну, вот я вам и рассказал, как ухаживать за кожей. А теперь мне пора к другим ребятам. До свидания!
Стук дверь.
Воспитатель: Принесли посылку. Посмотрим от кого она. От Мойдодыра. (*Вскрывает посылку, вынимает письмо и читает*).

Дорогие ребята! **Я Мойдодыр**, прошу вас вступить в общество "Друзей чистоты". Членами этого общества могут быть те, кто дружит с мылом, мочалкой, зубной щеткой, зубной пастой.
Кто желает быть членом этого общества, должен ответить на вопросы:

1. Зачем надо умываться?
2. Как надо умываться?
3. Для чего надо регулярно стричь ногти?

В посылке есть еще что-то? Да это же загадки.

Кирпичик розовый,
душистый
Потри его и будешь
чистым.
(Мыло)

Зубов много,
А ничего не ест.
(Расческа)

Резинка Акулинка
Пошла гулять по
спинке.
И пока она гуляла,
Спинка розовою стала.
(Губка)

Говорит дорожка -
Два вышитых конца.
Помойся ты
немножко,

Ношу их много лет,
А счету не знаю.
Не сею, не сажаю
Сами вырастают.
(Волосы)

Ускользает как
живое,
Но не выпущу его я,
Белой пеной пенится
Руки мыть не
пенится.
(Мыло)

Вот какой забавный
случай!
Поселилась в ванной
туча.
Дождик льется с
потолка
Мне на спину и
бока.
До чего ж приятно
это!
Дождик теплый,
подогретый,
На полу не видно
луж.
Все ребята любят…
(Душ)

Чернила смой с лица!
Иначе ты в полдня
Испачкаешь меня.
(Полотенце)

Воспитатель: Ну, вот ребята вы справились со всеми заданиями и можете считать себя членами общества "Друзья чистоты".

Занятие № 7
"Как возникают болезни"

Программное содержание: Учить детей любить себя, свое тело, свой организм. Дать детям понять, что болезни не возникают из ничего, а ими заражаются. Сформулировать правила, которые нужно соблюдать, чтобы уберечься от инфекции.
Оборудование: Кукла Солнышко, камешки желтого цвета, микроскоп или рисунок микроскопа, иллюстрации, изображающие бактерии, зеркала.

Ход занятия

Воспитатель: Ребята, вы хотите опять увидеть Солнышко? Давайте его позовем. Возьмите камешки, зажмите их в ладошке и закройте глаза.
Солнышко: А вот и я! Здравствуйте ребята!
Прошлый раз мы с вами говорили о гигиене кожи. Ответьте мне, пожалуйста "Зачем надо умываться?" Молодцы!
А теперь посмотрите в зеркала и посмотрите в них. Там вы увидите себя - самое дорогое на свете для мам, пап, бабушек, дедушек, и т.д.
Вы все здоровы. А для того, чтобы вы оставались здоровыми, вы должны знать, как возникают болезни и как от них уберечься. Слушайте меня внимательно.
Люди издавна знали о существовании различных недугов. Иногда люди заболевали, заражаясь, друг от друга, а иногда просто потому, что ели немытые фрукты и овощи.
Порой болезнь поражала жителей целого города или страны. Но никто не мог сказать, в чем ее причина, как инфекция переходит от человека к человеку и как от нее защититься. Так происходило до тех пор, пока ученые не изобрели микроскоп. (*Показать микроскоп или картинку*). Заглянув в него, врачи, наконец, увидели мельчайшие организмы, которые вызывают у совершенно здоровых людей ту или иную болезнь. Их назвали микробами, бактериями и вирусами. (*Показать иллюстрации*).
Попав в организм человека с пищей или с воздухом, эти невидимые враги мгновенно размножаются и отправляют его в кровь, вызывая то или иное заболевание. Большинство болезней - инфекционные, т.е. ими можно заразиться от больного человека и даже от животного. Часто переносчиками различных болезней становятся мухи. Есть микробы, которые живут и размножаются в воде. Некоторые инфекции, например, грипп, передаются по

воздуху. Порой инфекцию, опасную для человека, в дом заносят с улицы домашние животные - собаки и кошки.
Как же уберечься от инфекции?

1. Не пить сырую воду.
2. Не есть немытые фрукты и овощи.
3. Почаще мыть руки с мылом.

От многих инфекционных болезней лучше всего защищают прививки.
Если ты все-таки заболел, то надо выполнять следующие правила:

- Ляг в постель, укутайся одеялом;
- Пей теплый чай с малиной, отвары лекарственных трав, морсы;
- Если у тебя жар, положи на голову холодный компресс;
- Полощи горло;
- При очень высокой температуре, нужно обтирать тело смесью воды, спирта и уксуса;
- Чаще проветривай комнату;
- Не принимай никакие лекарства самостоятельно;
- Лекарства прописывает только врач.

Если вы будете следовать этим правилам, то быстро оправитесь. Ну, а теперь мне пора к другим ребятам, я должен и им рассказать, откуда берутся болезни, и как от них уберечься.
До свидания!

Физкультминутка.

Руки на пояс поставьте сначала.
Влево и вправо качайте плечами.
Вы дотянулись мизинцем до пятки?
Если сумели - все в полном порядке.

Занятие № 8

Программное содержание: Учить детей любить себя, свое тело, свой организм. Бережно относиться к своему здоровью и к здоровью окружающих, закрепить знания о частях тела.
Оборудование: Большие зеркала, кукла Солнышко, желтые камешки.

Ход занятия

Воспитатель: Дети, вы хотели бы вновь увидеть Солнышко? Возьмите желтые камешки, сожмите их в ладошке, зажмурьте глаза и...
Солнышко: Здравствуйте, ребята! Я рад, что вы захотели меня увидеть. Предлагаю вам подойти к зеркалам. (*Воспитатель заранее продумывает, как разместить большие зеркала, чтобы каждый ребенок мог увидеть себя*

"всего" в зеркале). Каждый из вас видит себя - самое дорогое, что есть на свете. Сегодня мы с вами в игровой форме повторим, из чего же состоит тело человека.
Повторяйте за мной и показывайте то, о чем мы будем говорить.

- Головушка - солнышко. (*гладят голову)*.
- Лобик - бобик (*набычиваются*).
- Носик - абрикосик (*закрывают глаза и пальцем дотрагиваются до кончика своего носа*).
- Щечки - комочки (*мнут пальцами щеки, осторожно трут их ладонями*).
- Губки - голубки (*вытягивают губы в трубочку*).
- Глазки - краски (*раскрывают пошире глаза - смотрят на мир, любуясь его красотой*).
- Реснички - сестрички (*моргают глазами*).
- Ушки - непослушки (*трут тихонько пальцами свои уши*).
- Шейка - индейка (*вытягивают шею*).
- Плечики - кузнечики (*дергают плечами вверх-вниз*).
- Ручки - хватушки (*имитируют хватательные движения*).
- Грудочка - уточка (*грудь колесом*).
- Пузик - арбузик (*вытягивают живот вперед)*.
- Спинка - тростинка (*выпрямляют спину*).
- Ножки - сапожки (*топают ногами*).

Вот и повторили, из чего состоит тело человека. Ну, вот детки, вы уже многое узнали о том, как заботиться о себе, сохранять здоровье. И я прощаюсь с вами, улетаю домой, к звездам.
До свидания! Не болейте!