

Зав *М. Н. С. Мухоморова*

копия
верна



Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 7 «Улыбка» г. Хасавюрт РД

Программа

«Формирование культуры здоровья как основа для реализации требований ФГОС»

Составила: воспитатель старшей группы

Янарсаева Д.А.

г. Хасавюрт

2023 г.

Содержание

1. Пояснительная записка (актуальность)
2. Цели и задачи Программы
3. Целевая аудитория
4. Принципы и способы создания Программы
5. Формы и методы формирования культуры здоровья
6. Сроки реализации Программы
7. Планируемые результаты
8. Календарно-тематическое планирование
9. Список используемой литературы
10. Приложение

1. Пояснительная записка

Общеизвестно, что здоровье нации является одним из главнейших показателей ее благополучия. От здоровья подрастающего поколения зависит будущее России. Однако ученые констатируют, что проблема сохранения здоровья детей не теряет своей актуальности. И более того имеет тенденцию к нарастанию.

Современная жизнь ставит перед нами много новых проблем, среди которых самыми актуальными на сегодняшний день являются проблема сохранения здоровья, воспитание привычки к здоровому образу жизни, формирование культуры здоровья.

Культура здоровья - это комплексное понятие, которое включает теоретические знания о факторах, благоприятствующих здоровью, а также грамотное применение в повседневной жизни принципов активной стабилизации здоровья, то есть оздоровления (Разумов А.Н., 1996). Культура здоровья человека отражает его гармоничность и целостность как личности, адекватность взаимодействия с окружающим миром и людьми, а также способность человека к творческому самовыражению и активной жизнедеятельности.

Здоровье—это не только отсутствие болезней или физических дефектов. Это состояние полного душевного и социального благополучия. Здоровье—это радостное отношение к трудностям.

Одной из приоритетных задач нового этапа реформирования системы образования стало сбережение и укрепление здоровья дошкольников, выбор образовательных технологий, соответствующих возрасту, устраняющих перегрузки и сохраняющих здоровье детей.

Проблема раннего формирования культуры здоровья актуальна, своевременна и достаточно сложна. Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до семи лет идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Важнейшей характеристикой работы каждого дошкольного образовательного учреждения является состояние здоровья детей. За последние годы число детей, имеющих различные отклонения в состоянии здоровья, неуклонно возрастает. Таким образом, проблема здоровья дошкольников в настоящее время очень актуальна.

В настоящее время пути и средства оздоровления детей дошкольников сводятся в основном к комплексу профилактических мероприятий. Но в современных экономических условиях из-за недостаточного финансирования в здравоохранении снижается объем профилактической работы. В связи с этим возрастает значение воспитания здорового образа жизни человека. Актуальным становится утверждение Амосова Н. М. : «Чтобы быть здоровым, нужны собственные усилия, постоянные и значительные. Заменить их нельзя ничем».

Учеными доказано, что здоровье человека только на 7-8% зависит от здравоохранения и более чем на половину – от образа жизни. Сегодня доказано, что 40% заболеваний взрослых берут свое начало с дошкольного возраста.

Дошкольнику необходимо познать особенности своего организма, возможные патологии здоровья, и пути их исправления; основы управления собственным здоровьем и выживания в современных условиях жизни, т. е. уже с раннего возраста ребенок должен стать для себя врачом, психологом, физиологом, учителем, психотерапевтом, тренером. Он должен получить базовые знания, которые помогут ему в дальнейшей жизни.

Большую роль в решении этой задачи играют дошкольные образовательные учреждения, которые, являясь первой ступенью общей системы образования, обязаны обеспечить охрану жизни и укрепление здоровья детей, их всестороннее развитие, сделать счастливым детство каждого ребенка.

Здоровье детей в процессе их развития способно не только сохраняться или наращиваться, но определенным образом строиться и перестраиваться. Поэтому в рамках валеологии детства наиболее актуальной является задача развития у детей осознанной потребности в здоровье и становлении практических навыков ведения здорового образа жизни. В связи с этим актуальной становится проблема формирования культуры здоровья дошкольников.

2. Цели и задачи Программы

Цели:

1. Формирование культуры здоровья дошкольников, включающей ознакомление с ценностями здорового образа жизни, проявление глубокого интереса к оздоровлению собственного организма, развитие навыков ведения здорового образа жизни, ответственность за свое здоровье и здоровье окружающих, посредством специально-

разработанной, систематической и планомерной работы в условиях реализации общеобразовательных и специальных программ, которые реализуются в ДООУ.

2. Внедрение инновационных здоровьесберегающих технологий, с целью оздоровления, сохранения и укрепления здоровья детей дошкольного возраста.

3. Выявление путей и способов формирования культуры здоровья и определить резервы и возможности совершенствования работы в данном направлении.

Задачи:

1. Формировать здоровьесберегающее сознание детей, а также здоровьесберегающие навыки и привычки на основе валеологических знаний;

2. Формировать осознанную потребность в физическом здоровье, понимание сущности культуры здорового образа жизни;

3. Развивать знания и умения направленные на оздоровление, укрепление индивидуального здоровья, проектировать собственный вариант здорового образа жизни;

4. Воспитывать здоровьесохраняющее мировоззрение, т. е. взгляды, оценочные суждения о фактах и явлениях, ухудшающих или улучшающих здоровье человека;

5. Воспитывать сознательную установку на формирование культуры здоровья;

6. Содействовать сохранению и укреплению здоровья детей;

7. Познакомить педагогов с сущностью и структурой культуры здоровья и возможностями ее влияния на образовательный процесс.

8. Объединение усилий сотрудников ДООУ и родителей для эффективной организации оздоровительной работы.

9. Определение медико-педагогических условий, повышающих качество воспитательно-образовательного процесса.

10. Повышение функциональных возможностей организма детей за счёт внедрения здоровьесберегающих технологий.

11. Обеспечение квалифицированной диагностики состояния здоровья детей.

3. Целевая аудитория:

- воспитанники;
- педагоги (воспитатели);
- специалисты (соц. педагог, муз. руководитель, инструктор по физкультуре, мед. работник);
- родители, законные представители;
- администрация

4. Принципы и способы создания Программы

При создании Программы мы руководствовались следующими *принципами*:

1. Принцип доступности:

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

2. Принцип систематичности и последовательности:

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

3. Принцип динамичности:

- интеграция проекта Программы в разные виды деятельности.

4. Принцип дифференциации:

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

5. Принцип интеграции:

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

6. Принцип вариативности:

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

Средства реализации Программы:

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

5. Формы и методы формирования культуры здоровья

Задача сохранения и укрепления здоровья детей в процессе дошкольного образования и воспитания должна решаться не только с помощью медицины, но и с использованием педагогических форм и методов, путем внедрения способов и средств неспецифической профилактики заболеваний.

Одним из условий формирования культуры здоровья является использование **активных методов обучения**. Большая педагогическая энциклопедия трактует активные методы обучения как методы, при использовании которых учебная деятельность носит творческий характер, формируются познавательный интерес и творческое мышление.

К активным методам обучения относятся проблемный рассказ, эвристическая и проблемно-поисковая беседа, проблемные наглядные пособия, метод познавательных игр, метод создания ситуаций познавательного спора, метод аналогий, метод анализа на занятиях жизненных ситуаций, метод мозгового штурма, элементы дискуссии, проблемные ситуации и др.

Также средствами формирования представлений о культуре здоровья у дошкольников являются дидактические и сюжетно-ролевые игры, художественная литература, продуктивная и предметно-практическая деятельность. В сюжетно-ролевых играх "Больница", "Семья» формируется у дошкольников поведение, способствующее ЗОЖ, на основе представлений о значении для здоровья проветривания помещения, его влажной уборки, стирки белья, ограничения времени просмотра телевизора, использования для профилактики заболеваний закаливающих мероприятий, санитарно-гигиенических процедур.

В деятельности по формированию культуры здоровья воспитанников используются следующие формы и методы:

1. **Методы формирования сознания** включают следующие формы деятельности:

- **беседы и диспуты** предполагают интеллектуальную и эмоциональную активность дошкольников;
- **читательские конференции** помогают не только расширить кругозор обучающихся, но и усвоить нормы и принципы нравственности;
- **мини-лекции**, для проведения некоторых лекций приглашаются медицинский работник, сотрудники ГИБДД и пожарной службы.

2. **Методы организации деятельности и формирования опыта поведения** включают в себя ряд форм:

- **педагогическое требование** к выполнению норм поведения, правил по организации здорового образа жизни в виде просьб, совета, намека;
- **приучение и упражнение** содействуют формированию устойчивых способов поведения, привычек здорового образа жизни и отражают сознательные установки личности; регулярное участие в спортивных и оздоровительных мероприятиях формируют качества здоровой личности;
- **воспитывающие ситуации** применяют с целью формирования новых норм поведения по отношению к собственному здоровью;
- **круглый стол**, данные формы применяются для формирования четких позиций, оценочных суждений в отношении тех или иных представлений о здоровом образе жизни.

3. **Методы стимулирования поведения и деятельности** помогают формировать у обучающихся умение правильно оценивать свое поведение, что способствует осознанию

ими своих потребностей, пониманию смысла жизнедеятельности. *Поощрение* применяется в различных вариантах: одобрение, похвала, благодарность, предоставление почетных прав, награждение. *Наказание* состоит в лишении или ограничении определенных прав; в выражении морального порицания, осуждения.

4. *Метод игровых ситуаций* позволяет легко, увлекательно усваивать обучающимся на практике правила здорового образа жизни. Очень часто используют *игровые ситуации проблемно-поискового характера*, при этом методы убеждения и упражнения максимально сближаются, взаимопроникают; создается атмосфера естественного «вхождения» в конкретную ситуацию определенного содержания.

5. *Методы воздействия на эмоциональную сферу* предполагают формирование необходимых навыков в управлении своими эмоциями, что благоприятно сказывается на здоровье обучающихся. Таким методом является *внушение*. Внушать - это, значит, воздействовать на чувства, а через них на ум и волю человека. Использование этого метода способствует переживанию детьми своих поступков и связанных с ними эмоциональных состояний.

Интерактивные формы работы с дошкольниками являются, здоровьесберегающими по своей сути, поскольку способствуют повышению положительной мотивации здорового образа жизни, степени активности, творчества и работоспособности детей, а значит, способствуют формированию, сохранению и укреплению индивидуального здоровья каждого ребенка.

Интерактивные формы и методы обучения показывают новые возможности, связанные, прежде всего, с налаживанием межличностного взаимодействия между детьми в группе. Интерактивные формы и методы обучения характеризуются рядом отличительных особенностей:

- коллективно-распределенной формой обучения;
- развивающим интеллектуальным взаимодействием, предполагающим обмен ролями, результатами работы;
- высоким уровнем коммуникации;
- устойчивым эмоционально-положительным фоном обучения;
- включенностью ребенка в процесс обучения, который выступает для него процессом жизнедеятельности, личностно значимым и переживаемым.

Процесс формирования культуры здоровья не приводит к моментальным результатам. Эффективность работы в этом направлении подтверждается положительными тенденциями по ряду показателей:

- активное использование обучающимися оздоровительных процедур: прогулки на свежем воздухе; лыжные прогулки; утренняя гимнастика ;
- рост числа обучающихся, занимающихся в спортивных секциях;
- уровень усвоения материала учебных занятий и внеучебных мероприятий - рефлексивно – созидающий, то есть у обучающихся возникает потребность создать свое, выразить себя в творческих работах (сценариях, рефератах, исследовательских работах);
- обучающиеся овладевают практическими навыками оздоровительных методик, навыками укрепления здоровья, санитарно-гигиеническими навыками.

Также педагоги могут назвать достаточно большое количество форм и методов работы с родителями.

- *Как традиционные:*
- Консультации через зоны сотрудничества с родителями;
- Выступления на родительских собраниях;
- Тетради взаимодействия с родителями;
- Психологическая диагностика детей в присутствии их родителей;
- Открытые занятия;
- Информационные письма и памятки;
- Анкетирование;
- "Почтовые Ящики" и др.
- *Так и нетрадиционные:*
- Тренинги;
- Семинары-практикумы;
- Конкурсы среди родителей;
- Деловые игры;
- Фотовыставки и фотоконкурсы;
- Родительско-детские тренинги;
- Круглые столы и др.

6. Сроки реализации программы

Программа рассчитана на детей 3-7 лет. Объем знаний определен с учетом возрастных и индивидуальных особенностей развития.

Сроки реализации программы: 2023-2024 учебный год

7. Планируемые результаты

- поиск детьми новых знаний, новых познавательных ориентиров более высокого уровня сложности;
- изменение позиции дошкольников в процессе обучения (становятся более инициативными и самостоятельными);
- главный результат - овладение здоровыми жизненными навыками, изменение отношения к физическому, психическому, социальному здоровью (повышение жизнестойкости, дружелюбность по отношению к взрослым и детям, коммуникабельность, готовность помочь, дисциплинированность, уменьшение факторов риска), то есть ребёнок, способный к осознанию ценности своего здоровья; обладающий здоровыми жизненными навыками; способный к рефлексии, умеющий владеть своими чувствами, выбирать поведение, управлять собой; способный к пониманию, сочувствию, состраданию другому.

8. Календарно-тематическое планирование

План мероприятий

Программа состоит из двух разделов, и каждый раздел включает в себя теоретическую и практическую части:

Человек и здоровье (старший дошкольный возраст)

Раздел включает в себя знакомство детей с основными правилами здоровья (соблюдение правил личной гигиены, правильным питанием, соблюдением режима дня, соблюдение режима двигательной активности, а также работу с родителями по данному направлению).

Наше тело (подготовительная группа)

Раздел включает в себя знакомство детей с внешним и внутренним строением организма человека.

Формирование валеологической культуры дошкольников реализуется в данной программе по 3 направлениям:

- 1 Специально-разработанная система педагогической работы с детьми.
2. Организация работы с родителями.
3. Организация здоровьесберегающего образовательного пространства группы.

<i>Старшая группа</i>	<i>Подготовительная группа</i>
План мероприятий по реализации	2 раздел

<p>Программы «Расти здоровым»</p> <p>1 раздел</p> <p>Человек и здоровье</p> <p>Старший дошкольный возраст</p> <p><u>Сентябрь «Ребенок и здоровье»</u></p> <p>Теория</p> <p>1. <u>Познавательное занятие</u>: «Где прячется здоровье»</p> <p>2. <u>Цикл бесед о здоровье</u>: «Как заботиться о своем здоровье», «Откуда берутся болезни» и др.</p> <p>3. <u>Дидактические игры</u>:</p> <p>Полезные привычки</p> <p>Валеология</p> <p>Кому что нужно?</p> <p>4. <u>Беседы с родителями</u>: «Как беречь здоровье ребенка»</p> <p>5. <u>Разучивание стихотворений</u>:</p> <p>«Чтобы нам не болеть», «Чтобы быть здоровому» («Как обеспечить безопасность дошкольников»/ Белая К. Ю., Зимонина В. Н. и др., с. 50 – 52)</p> <p>Практика</p> <p>1. Совместно с родителями оформление стенгазет «Здоровый образ жизни»</p> <p>2. Предложить родителям изготовить маленькие массажеры для рук (шарики)</p> <p>3. Подобрать литературу по данной теме (К. Чуковский «Доктор Айболит», пословицы)</p> <p>4. Оформление подборки стихов, высказываний, пословиц, поговорок о здоровье</p>	<p>Наше тело</p> <p>Подготовительная группа</p> <p><u>Сентябрь «Наше тело»</u></p> <p>Теория</p> <p>1. <u>Познавательное занятие</u>: «Наше тело»</p> <p>2. <u>Цикл бесед о строении тела человека</u>:</p> <p>«Мои ручки», «Мои ножки» и др.</p> <p>3. <u>Дидактические игры</u>:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Что мы делаем - не скажем, что мы делаем - покажем • Собери фигуру человека • Как растет живое • Малыши-крепыши <p>4. <u>Творческие игры</u>: «Поликлиника», «Аптека»</p> <p>5. <u>Беседы с родителями</u>:</p> <p>«Правильная осанка», «Плоскостопие»</p> <p>6. <u>Чтение детям</u>:</p> <p>Ефремова М. «Тело человека»; А. Барто «Я расту»; С. Маршак «Великан»; Кнушевицкая Н. «Ноги», «Руки», «Нос»</p> <p>Практика</p> <p>1. Оформление выставки рисунков «Я рисую человека», «Мой портрет»</p> <p>2. Оформление консультаций для родителей «Правильная осанка», «Плоскостопие»</p> <p>3. Предложить детям совместно с родителями рассмотреть фото из семейного альбома (фото мамы, папы, бабушки, дедушки, бабушки и др., Сравнить «Чем похожи, не похожи». Предложить детям принести альбомы в детский сад.</p> <p>4. Рисование: «Дорисуй человечка»</p>
<p><u>Октябрь «Личная гигиена»</u></p> <p>Теория</p> <p>1. <u>Познавательное занятие</u>: «Глазки, ушки и носы быть здоровыми должны»</p>	<p><u>Октябрь «Чтобы глаза видели»</u></p> <p>Теория</p> <p>1. <u>Познавательное занятие</u>: «Чтобы глаза видели»</p>

<p>2. <u>Цикл бесед о личной гигиене:</u></p> <p>«Ухаживай за своими руками», «Ухаживай за своими ногами», «Чтобы зубы были крепкими», «Как нужно ухаживать за собой» и др.</p> <p>3. <u>Дидактические игры:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Здоровые зубы • Валеология • Вымоем куклу <p>4. <u>Беседы с родителями:</u></p> <p>«Как научить ребенка личной гигиене»</p> <p>5. <u>Разучивание стихотворений:</u></p> <p>Селенок Л. «Мойдодыр», Е. Чарушин., Е. Шумская «О ногтях», «Торжественное обещание»</p> <p>6. <u>М/п игра «Ровным кругом»</u></p> <p>7. <u>Инсценировка по стих-ю А. Л. Барто «Девочка чумазая»</u></p> <p>Практика</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Оформление в приемной папки «Правила чистоты» 2. Коллективная аппликация «Надо, надо умываться» 3. Оформление выставки рисунков «Мойдодыр» 4. Предложить родителям изготовить массажный коврик 5. Занятие «Да здравствует мыло душистое!» 	<p>2. <u>Беседа с детьми:</u> «Правила хорошего зрения», «Люди с плохим зрением, слепые люди»</p> <p>3. <u>Дидактические игры:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Валеология 1 часть • Малыши-крепьши • Узнай настроение по глазам • Полезно – неполезно <p>4. <u>Творческие _____ игры:</u> «Поликлиника, кабинет офтальмолога»</p> <p>5. <u>Просмотр учебного фильма:</u> «Как мы видим»</p> <p>6. <u>Беседы с родителями:</u> «Телевизор, компьютер и зрение ребенка», «О болезнях зрения»</p> <p>7. <u>Чтение детям</u></p> <p>Орлова Н. «Ребятишкам про глаза», «Телевизор», «Про очки», «Береги свои глаза»; Кнушевицкая «Глаза»; Погореловский С. «Про глаза-глазенки, про глаза-глазищи»</p> <p>Практика</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Оформление консультаций для родителей «Правила хорошего зрения», «Первая помощь при травме глаз» 2. Рассматривание с детьми энциклопедий: Васильев С. Б. «Человек», Лукьянов М. О. «Моя первая книга о человеке», «Что я знаю о себе»: Новая энциклопедия дошкольника «Знай-ка! » 3. Экспериментирование: <ul style="list-style-type: none"> • Рассматривание предметов через разные очки, линзы; • Опыт. Яркий свет – зрачок сужается, слабый = расширяется. 4. Создание коллажа: «Что полезно для зрения? » 5. Гимнастика для глаз
<p><u>Ноябрь «Полезные продукты»</u> Теория</p>	<p><u>Ноябрь «Чтобы ушки слышали»</u> Теория</p>

<p>1. <u>Познавательное занятие</u>: «Здоровое питание – здоровая жизнь»</p> <p>2. <u>Цикл бесед о здоровой пище</u>:</p> <p>«Здоровая пища», «Что надо кушать, чтобы не болеть» и др.</p> <p>3. <u>Дидактические игры</u>:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Узнай и назови овощи • Пищевое лото • Пирамида здоровья • Полезные и неполезные продукты <p>4. <u>Беседы с родителями</u>: «Правильное питание», «Культура еды»</p> <p>5. <u>Чтение</u>:</p> <p>Г. Зайцев «Приятного аппетита»</p> <p>6. <u>Разучивание стихотворений</u>:</p> <p>«От простуды и ангины помогают апельсины» (Голицына Н. С., Шумова И. М. «Воспитание ЗОЖ у малышей» с. 65)</p> <p>7. <u>Развлечение</u> «Сластена в гостях у ребят»</p> <p>Практика</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Оформление стенда «Семейный кодекс здоровья» 2. Оформление выставки рисунков «Полезные продукты» 3. Оформление в приемной уголка для родителей «Полезные рецепты» (предложить родителям обменяться полезными рецептами, советами) 4. Оформить консультации для родителей «Правильное питание детей» 5. Оформить папку «Правила хорошего питания» 	<p>1. <u>Познавательное занятие</u>: «Чтобы ушки слышали»</p> <p>2. <u>Беседа с детьми</u>:</p> <p>«Правила хорошего слуха», «Как правильно чистить ушки»</p> <p>3. <u>Дидактические игры</u>:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Валеология 1 часть • Малыши-крепыши <p>4. <u>Игровые упражнения</u>:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Определи по звуку • Поговорим без слов <p>5. <u>Просмотр учебного фильма</u>: «Как мы слышим»</p> <p>6. <u>Чтение детям</u>:</p> <p>Кнушевицкая Н. «Уши»; Шукшина С. «Ушки звуки ловят чутко», «Не кричите слишком громко», «Я вчера гулял без шапки»</p> <p>7. <u>Разучивание с детьми</u>: Шукшина С. «Не кричите слишком громко»</p> <p>Практика</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Оформление памятки для родителей «Как правильно ухаживать за ушками» 2. Экспериментирование: <ul style="list-style-type: none"> • Опыт «Слышу – не слышу»; • Опыт «Заткните уши ватой. Что произошло?» 3. Рисование «Разные уши» 4. Рассматривание с детьми энциклопедий: Васильев С. Б. «Человек», Лукьянов М. О. «Моя первая книга о человеке», «Что я знаю о себе»: Новая энциклопедия дошкольника «Знай-ка!» 5. Психогимнастика. Игра «Хвастушка» Задание. Показывая на свои ушки, расскажи о них: «<i>Мои ушки маленькие, хрупкие, я их люблю. Они помогают мне...</i>»
<p><u>Декабрь «Будем спортом заниматься»</u></p>	<p><u>Декабрь «Как мы распознаем запахи»</u></p>

<p>Теория</p> <p>1. <u>Познавательное занятие:</u> «Здоровье в порядке, спасибо зарядке»</p> <p>2. <u>Цикл бесед:</u> «Кто спортом занимается»</p> <p>3. <u>Дидактические игры:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Назови вид спорта • Угадай вид спорта по показу • Кому что нужно? <p>4. <u>Беседы с родителями:</u> «Детские спортивные секции. Куда отдать своего ребенка? »</p> <p>5. <u>Разучивание стихотворений:</u> «Утренняя зарядка», «Вода, закалка, здоровье», Е. Кан «Кто спит в постели сладко»</p> <p>6. <u>Подвижные игры:</u> «Муравьи», «Силачи»</p> <p>7. <u>Спортивное развлечение</u> «Мама, папа, я – спортивная семья»</p> <p>Практика</p> <p>1. Оформить памятки для родителей: «Что должен уметь ваш ребенок в 6 лет», «Закаливание»</p> <p>2. Оформление совместно с родителями фотовыставки «Мои спортивные достижения», «Мама, папа, я – спортивная семья»</p> <p>3. Пополнить физ. уголок новым инвентарем</p>	<p>Теория</p> <p>1. <u>Познавательное занятие:</u> «Как мы распознаем запахи»</p> <p>2. <u>Беседа с детьми:</u> «Правила здорового носа»</p> <p>3. <u>Дидактические игры:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Валеология 1 часть • Малыши-крепыши <p>4. <u>Игровое упражнение:</u> "Угадай по запаху"</p> <p>5. <u>Чтение детям:</u> Кнушевицкая Н. «Нос»; Шукшина С. «Долго я по лужам бегал»; Мошковская Э. «Мой замечательный нос»</p> <p>6. <u>Разучивание с детьми:</u> Шукшина С. «Долго я по лужам бегал»</p> <p>Практика</p> <p>1. Рисование «Нарисуй свой нос» (какой формы у тебя нос)</p> <p>2. Рассмотрение с детьми энциклопедий: Васильев С. Б. «Человек», Лукьянов М. О. «Моя первая книга о человеке», «Что я знаю о себе»: Новая энциклопедия дошкольника «Знай-ка! »</p> <p>3. Оформить консультацию для родителей: «Волшебные капельки. Ароматерапия»</p>
<p><u>Январь «Витамины и здоровый организм»</u></p> <p>Теория</p> <p>1. <u>Познавательное занятие:</u> «Витаминная семья»</p> <p>2. <u>Цикл бесед о пользе витаминов:</u> «Полезное – не полезное», «Где прячутся витамины», и др.</p>	<p><u>Январь «Главная опора моего тела»</u></p> <p>Теория</p> <p>1. <u>Познавательное занятие:</u> «Главная опора моего тела»</p> <p>2. <u>Беседы с детьми:</u> «Как избежать травм»</p> <p>3. <u>Дидактические игры:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Валеология 1 и 2 часть

<p>3. <u>Дидактические игры:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • «Угадай на вкус» • «Лесные дары» • «Назови правильно» • «Здоровые зубки» <p>4. <u>Беседы с родителями:</u></p> <p>«Витамины укрепляют организм», «Фитотерапия», «Правильное питание ребенка»</p> <p>5. <u>Разучивание стихотворений:</u></p> <p>«Витамины» (Кулик Г. И., Сергиенко Н. Н. «Школа здорового человека» с. 96)</p> <p>«От простуды и ангины помогают апельсины» (Голицына Н. С., Шумова И. М. «Воспитание ЗОЖ у малышей» с. 65)</p> <p>6. <u>Кукольный спектакль</u> «Таблетки растут на ветке, таблетки растут на грядке (Голицына Н. С., Шумова И. М. «Воспитание ЗОЖ у малышей</p> <p>Практика</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Оформление коллажа: «Витаминные продукты» 2. Оформление консультаций для родителей: «Витамины укрепляют организм», «Витамины и нитраты» 3. Рисование: «В нашем саду растут витамины» 4. Лепка: «Заходите в гости к нам, витамины я вам дам» 	<ul style="list-style-type: none"> • Малыши-крепьши • Полезные привычки <p>4. <u>Игровое упражнение:</u> "Посмотри и повтори"</p> <p>5. <u>Просмотр ебного фильма:</u> «Скелет и мышцы. Как мы двигаемся»</p> <p>6. <u>Чтение детям:</u></p> <p>Кнушевицкая Н. «Скелет»; А. Барто «Я расту»</p> <p>Практика</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Рисование «Нарисуй продукты полезные для скелета» 2. Упражнение на развитие воображения: «Из кусочка мягкой проволоки сделай каркас человека, а затем с помощью пластилина придай ему форму». 3. Рассматривание с детьми энциклопедий: Васильев С. Б. «Человек», Лукьянов М. О. «Моя первая книга о человеке», «Что я знаю о себе»: Новая энциклопедия дошкольника «Знай-ка! » 4. Оформить консультацию для родителей: «Правила профилактики переломов и вывихов»
<p><u>Февраль «Соблюдай режим дня»</u></p> <p>Теория</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. <u>Познавательное занятие:</u> «Если сладко спится, сон хороший снится» 2. <u>Цикл бесед о соблюдении режима дня:</u> <p>«Я учусь правильно организовывать свою жизнь», «Зачем мы спим»</p> <p>3. <u>Дидактические игры:</u></p>	<p><u>Февраль «Как работает сердце»</u></p> <p>Теория</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. <u>Познавательное занятие:</u> «Наше сердце» 2. <u>Беседа с детьми:</u> «Как беречь свое сердце» 3. <u>Дидактические игры:</u> <ul style="list-style-type: none"> • Полезные привычки • Малыши-крепьши

<ul style="list-style-type: none"> • «Что за чем» • «Исправь ошибку» • «Продолжи ряд» <p>4. <u>Составление рассказа:</u> «Мой режим дня»</p> <p>5. <u>Беседы с родителями:</u> «Значение сна в режиме дня ребенка», «Режим дня ребенка в выходные»</p> <p>6. <u>Разучивание стихотворений:</u> Ложкин Н. «В детском садике у нас тихий час», Кан Е. «кто спит в постели сладко»</p> <p>Практика</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Оформление консультации для родителей «Режим дня вашего ребенка» 2. Совместно с детьми оформление коллажа «Режим дня» 	<ul style="list-style-type: none"> • Наши чувства и эмоции <ol style="list-style-type: none"> 4. <u>Игровое упражнение:</u> "Простучать сердечный ритм до физической нагрузки и после". 5. <u>Просмотр учебного фильма:</u> «Работа сердца» 6. <u>Чтение детям:</u> Кнушевицкая Н. «Сердце», «Кровь» 7. <u>Разучивание с детьми:</u> Кнушевицкая Н. «Сердце» <p>Практика</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Рисование «Нарисуй продукты полезные для сердца» 2. Экспериментирование: <ul style="list-style-type: none"> • Слушаем сердце с помощью фонендоскопа, до физической нагрузки и после. • Прощупать пульс на руке, на шее 3. Рассматривание с детьми энциклопедий: Васильев С. Б. «Человек», Лукьянов М. О. «Моя первая книга о человеке», «Что я знаю о себе»: Новая энциклопедия дошкольника «Знай-ка!» 4. Оформить памятку для родителей: «Правила здорового сердца»
<p><u>Март «Здоровые зубки»</u></p> <p>Теория</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. <u>Познавательное занятие:</u> «Здоровые зубы – здоровью любви» 2. <u>Цикл бесед о гигиене полости рта:</u> «Как правильно чистить зубы», «Чтобы зубы были крепкими», «Как беречь зубы» <p>3. <u>Дидактические игры:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • «Полезно - бесполезно» • «Зуб. Неболь - ка» • «Валеология» ч. 1 <p>4. <u>Беседы с родителями:</u> «Гигиена полости рта и зубов», «Как сохранить здоровые зубы без лекарств»</p>	<p><u>Март «Как мы дышим»</u></p> <p>Теория</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. <u>Познавательное занятие:</u> «Как мы дышим» 2. <u>Беседы с детьми:</u> «За здоровьем на прогулку», «Правила здоровых легких» <p>3. <u>Дидактические игры:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Полезные привычки • Малыши-крепыши <ol style="list-style-type: none"> 4. <u>Просмотр учебного фильма:</u> «Как мы дышим» 5. <u>Чтение детям:</u> Кнушевицкая Н. «Легкие» <p>Практика</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Рисование «Нарисуй продукты полезные

<p>Практика</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Рисование с детьми: «Здоровый зубик – больной зубик» 2. Оформить памятку для родителей «Последовательность чистки зубов» 	<p>для сердца»</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Экспериментирование: Рисунок на зеркале, после выдоха 3. Оформить памятку для родителей: «Прогулки с детьми в выходные дни», «Курение вредит вашему здоровью»
<p><u>Апрель «Из чего мы состоим»</u></p> <p>Теория</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. <u>Познавательное занятие</u>: «Из чего мы состоим» 2. <u>Дидактические игры</u>: <ul style="list-style-type: none"> • «Что общее» • «Как растет живое» 3. <u>Беседы с родителями</u>: «Половое воспитание дошкольников» 4. <u>Разучивание стихотворений</u>: Шукшина С. «Это что же? » 5. <u>Чтение детям</u>: Маршак С. «О мальчиках и девочках» <p>Практика</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. <u>Лепка</u>: «Из чего мы состоим» «Вырежи из картона контур человека, затем возьми разные крупы (рис, гречка, пшено) - это будут клетки. Выложи на пластилиновом человечке мозаику из этих клеток». (Задание взято из книги Г. Юдиной «Главное чудо света») 2. <u>Рисование на тему</u>: «Из чего я состою» 3. <u>Рассматривание энциклопедий</u>: Васильев С. Б. «Человек», Лукьянов М. О. «Моя первая книга о человеке», «Что я знаю о себе»: Новая энциклопедия дошкольника «Знай-ка! » 4. Наблюдение живых клеток с помощью микроскопа 5. Оформить консультации для родителей «Половое воспитание дошкольников» 	<p><u>Апрель «Как мы едим»</u></p> <p>Теория</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. <u>Познавательное занятие</u>: «Как мы едим» 2. <u>Беседы с детьми</u>: «Как правильно вести себя за столом», «Правила здорового питания» 3. <u>Дидактические игры</u>: <ul style="list-style-type: none"> • Полезные привычки • Малыши-крепыши • Сервировка стола • Полезное - бесполезное 4. <u>Просмотр учебного фильма</u>: «Как мы едим. Строение пищеварительной системы». 5. <u>Чтение детям</u>: Кнушевицкая Н. «Желудок», «Почки», «Желчный пузырь», «Почки»; Г. Сапгир «Аппетит»; К. Чуковский «Обжора»; Шукшина С. «Куда пропала пища? » 6. <u>Разучивание с детьми</u>: Р. Корман, Л. Либерман «Это вредная еда» <p>Практика</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Рисование «Нарисуй свое любимое блюдо». 2. Оформить консультацию для родителей: «Правильное питание детей». 3. Приготовление вместе с детьми несложных блюд, витаминных салатов. 4. Дежурство детей. Сервировка стола. 5. Оформить коллаж с детьми «Полезные –

	<p>неполезные продукты»</p> <p>6. Коллективная аппликация: «Пирамида здорового питания»</p>
<p><u>Май «Откуда берутся болезни»</u></p> <p>Теория</p> <p>1. <u>Познавательное занятие:</u> «Откуда берутся болезни»</p> <p>2. <u>Дидактические игры:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Правильно – неправильно • Валеология 1и 2 части • Что лишнее <p>3. <u>Цикл бесед:</u> «Какие бывают врачи» (стоматолог, хирург, терапевт, окулист и др.)</p> <p>4. <u>Чтение детям:</u> Огден Нэш «Микроб», Либерман Л. Корман Р. «Микробы и мыло»</p> <p>5. <u>Творческие игры:</u> «Поликлиника», «Аптека»</p> <p>6. <u>Беседы с родителями:</u> «Осторожно - лекарство», «Врачи – наши помощники», «Болезни грязных рук»</p> <p>7. <u>Досуг</u> «Советы доктора Айболита»</p> <p>Практика</p> <p>1. Рисование «Как выглядит полезный и вредный микроб»</p> <p>2. Наблюдение микробов с помощью микроскопа</p> <p>3. Оформить памятки для родителей: «Лекарства-друзья, лекарства-враги»</p> <p>4. Выставка рисунков «Врачи - наши помощники»</p> <p>5. Аппликация «Строим детскую больницу»</p>	<p><u>Май «Наш мозг»</u></p> <p>Теория</p> <p>1. <u>Познавательное занятие:</u> «Наш мозг»</p> <p>2. <u>Беседы с детьми:</u></p> <p>«Правила поведения для сохранения здорового мозга»</p> <p>3. <u>Дидактические игры:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Полезные привычки • Малыши-крепыши • Наши чувства и эмоции • Полезно - бесполезно <p>4. <u>Просмотр учебного фильма:</u> «Строение мозга»</p> <p>5. <u>Чтение детям:</u> Кнушевицкая Н. «Мозг», «Нервы»</p> <p>Практика</p> <p>1. Рисование «Нарисуй свое любимое блюдо».</p> <p>2. Предложить детям, используя возможности своего мозга решить различные логические задачи.</p> <p>3. ИЗОдеятельность: «Придумываю сны»</p> <p>4. Оформить консультации для родителей: «Развиваем творческое, логическое мышление детей». «Развитие памяти детей дошкольного возраста», «Упражнения для развития внимания детей»</p>

9.

Список используемой литературы

10.

Аверина И. Е. Физкультурные минутки и динамические паузы в ДОУ. М., 2007. С. 144

11.

Амосов Н. Раздумья о здоровье // Психологические методы обретения здоровья. - М., 2001.

12. Ананьев В.А. Введение в психологию здоровья. - СПб, 2000.
13. Ахутина Т.В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход // Школа здоровья. 2000. Т. 7. №2. С.21 – 28.
14. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Игры, которые лечат от 3 до 5 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2008. – 80с.
15. Белая К. Ю., Зимонина Л. А. Как обеспечить безопасность дошкольников. М., 2006. С. 94
16. Гаврючина Л. В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ. М., 2010. С. 160
17. Голицина Н. С., Шумова И. М. Воспитание основ здорового образа жизни у малышей. - М. : Издательство «Скрипторий 2003», 2008. С. 120
18. Каропова Т. Г. Формирование здорового образа жизни у дошкольников. Волгоград: Учитель, 2011. С. 170
19. Ковалько В. И. Азбука физкультминуток для дошкольников. М., 2008. С. 176
20. Крылова Н. И. Здоровьесберегающее пространство образовательного учреждения. Волгоград, 2009. С. 218
21. Кузнецова М. Н. Оздоровление детей в детском саду. М., 2008. С. 96
22. Кулик Г. И., Сергиенко Н. Н. Школа здорового человека. Программа для ДОУ. – М: ТЦ Сфера, 2006. С. 112
23. Мартынов С.М. Здоровье ребенка в ваших руках.- М.:Просвещение.-1999.-221с.
24. Никанорова Т. С., Сергиенко Е. М. Здоровячок, система оздоровления дошкольников. Воронеж, 2007. С. 96
25. Павлова М. А., Лысогорская М. В. Здоровьесберегающая система дошкольного образовательного учреждения. Волгоград: Учитель, 2009. С. 186
26. Синягина Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психол. установки и упражнения / Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. – М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2004. – 150 с. – (Семейная библиотека)

27. Тарасова Т. А., Власова Л. С. Я и мое здоровье: Практическое пособие для развития и укрепления навыков здорового образа жизни у детей от 2 до 7 лет. Программа занятий, упражнения и дидактические игры. – М. : Школьная пресса, 2008. С. 80
28. Терновская, С.А. Теплякова, Л.А. Создание здоровьесберегающей образовательной среды в дошкольном образовательном учреждении // Методист. — 2005. — №4. — С.61-65.
29. Тихомирова Л. Ф. Упражнения на каждый день: Уроки здоровья для детей 5-8 лет – Ярославль: Академия развития, Академия Холдинг, 2003. С. 144
30. Хрущев С.В. Оздоровление детей (современные проблемы): Хроника /
31. Яковлева Т.С. Здоровьеобеспечивающие технологии воспитания в детском саду, — М., Школьная пресса, 2007 г.-136с.

10. **Приложение**

Конспект занятия в старшей группе детского сада

« Да здравствует мыло душистое!»

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 7 «Улыбка» г. Хасавюрт РД

Конспект занятия

в старшей группе

«Да здравствует мыло душистое»

Составила: воспитатель

Янарсаева Д.А.

г. Хасавюрт

2023

Задачи:

Образовательные:

Познакомить детей со свойствами мыла и его разновидностями ; расширять кругозор детей о предметах личной гигиены.

Развивающие:

Закрепить и уточнить знания детей о том, для чего люди используют мыло в повседневной жизни.

Подвести детей к понятию - «Чистота-залог здоровья»

Воспитательные:

Воспитывать культурно-гигиенические навыки.

Воспитывать умение слушать друг друга, общаться, быть терпеливыми, уважать мнение товарища.

Создавать положительный эмоциональный настрой.

Материалы к занятию:

Кусочки туалетного мыла по количеству детей;

Красивая коробочка;

Киоск, мыло туалетное, хозяйственное, банное, жидкое, подарочное;

Для опытов: баночки с водой, стружки мыла, трубочки для коктейля;

Мыльные пузыри.

Ход занятия

Воспитатель вносит в группу красивую коробочку, в которой находятся кусочки мыла (по количеству детей) разного цвета и запаха.

Воспитатель: Ребята, посмотрите, какую красивую посылку принесли к нам в группу, и мы пока не знаем, что в ней. Чтобы узнать, надо отгадать загадку.

Это наш хороший друг

Терпеть не может грязных рук.

На грязь оно сердится,

В руках оно вертится,

Запенился вода

И грязь исчезнет без следа.

А руки станут чистыми,

Душистыми, душистыми .

Узнали без труда!

Воспитатель: Правильно, это мыло! Теперь мы можем открыть и посмотреть, что в посылке. Действительно, ребята, здесь мыло. Его много, много, на всех здесь хватит. Возьмите в руки по кусочку.

Скажите, какое оно?

Дети обследуют мыло (гладкое, скользкое, душистое, розовое, белое, теплое...)

Воспитатель (обобщает ответы детей). Мыло имеет цвет, форму, запах. Какое мыло нравится вам?

Воспитатель: Для чего нужно мыло? Разве нельзя вымыть руки и лицо обыкновенной водой? (Ответы детей)

Воспитатель: Правильно, мыло отмывает грязь, уничтожает микробы и неприятные запахи. Мыло, которым моют руки, называют туалетным.

Воспитатель: Сейчас я предлагаю вам совершить небольшую экскурсию в киоск, где продается мыло. Оказывается, мыло бывает не только туалетным.

Дети проходят в киоск, где на полочках лежит разное мыло: туалетное, хозяйственное, банное, жидкое, подарочное.

Воспитатель рассказывает детям о разных видах мыла, где и как оно применяется, привлекая к высказыванию детей.

Воспитатель: Теперь, дети, вы, придя в киоск, без труда выберете себе необходимое мыло.

Воспитатель: Ребята, вы познакомились с разными видами мыла: хозяйственным, банным, туалетным, подарочным, жидким (показать).

Давайте проведем с ним опыты.

Опыт № 1. В баночки с чистой водой насыпать стружки мыла. Понаблюдать, как мыло растворяется в воде, при взбалтывании пенится.

Опыт № 2. С помощью трубочки для коктейля выдувать воздух в воду с растворенным мылом, до образования пены.

Игра « У кого пена выше и пышнее»

Воспитатель: Любое мыло растворяется в воде, пенится, образует много пузырьков.

У мыла есть забота.

Мыло ходит на работу;

Детей моет, отмывает,

Часто в гости приглашает.

Воспитатель: Для чего люди моются, стирают белье, убирают в доме?

Ответы детей: чтобы в доме было чисто, уютно, не было микробов. Все были чистыми, аккуратными, опрятными, а главное здоровыми.

Воспитатель: Правильно, ребята. Чистота-залог здоровья! Чтобы быть здоровым, сильным, мой лицо и руки мылом.

Сейчас я предлагаю вам поиграть в игру «Полезные и вредные привычки».

Игра «Полезные и вредные привычки»

- чистить зубы
- грызть ногти
- ходить в грязной одежде
- стирать белье
- мыть пол
- убираться
- пачкаться в грязи
- умываться
- есть грязными руками
- мыть руки
- делать зарядку

Воспитатель: Молодцы, дети. Я надеюсь, что у вас будут только полезные привычки. Ведь где чистота, там и здоровье. А помогать вам будет наше волшебное, необыкновенное, простое с виду, но очень нужное мыло.

Мыло душистое, белое, мылкое,

Мыло глядит на грязнулю с ухмылкойю.

Ты бы, грязнуля, вспомнил про мыло,

Мыло тебя, наконец - то, отмыло.

Воспитатель: Дети, кто же прислал нам такую интересную посылку? (Мойдодыр)

А еще он приготовил вам сюрприз.

(коробочка с мыльными пузырями)

Игры детей с мыльными пузырями