

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по художественно-эстетическому развитию детей № 22 «Тополёк»



Принято на заседании педагогического совета от 07.06 2017 г., протокол № 5



**Рабочая программа  
«Познай себя»  
Образовательная область «Физическое развитие»  
(для детей дошкольного возраста 3-7 лет)**

**Разработали:**  
Воспитатель  
Ячменёва С.В. выс.кат.

Бердск  
2017 г.

## Пояснительная записка

В настоящее время формирование осознанного отношения к собственному здоровью является приоритетно значимым. Проблема физического здоровья детей сегодня как никогда актуальна.

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.

Многие философы, ученые отводили и отводят в ряду ценностей жизни первое место здоровью. В.Вересаев, известный русский врач и писатель, так оценивал здоровье: "...с ним ничего не страшно, никакие испытания, его потерять – значит потерять все..."

Искусство долго жить состоит, прежде всего, в том, чтобы научиться с детства следить за своим здоровьем. То, что упущено в детстве, трудно наверстать. Поэтому приоритетным направлением в дошкольном воспитании, сегодня является повышение уровня здоровья детей, формирование у них навыков здорового образа жизни (ЗОЖ), а также устойчивой потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями.

В связи с этим, Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования выделяет целевые ориентиры.

В младенческом и раннем возрасте это: владение простейшими навыками самообслуживания; стремление проявлять самостоятельность в бытовом и игровом поведении. И целевые ориентиры на завершении дошкольного образования: ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены;

По данным Всемирной организации здравоохранения, здоровье человека — это полное физическое, психическое и социальное благополучие при отсутствии заболевания. Такое благополучие в свою очередь обеспечивается комплексом внешних и внутренних факторов.

Существует множество наук о человеке, об обществе и о мире в целом. Одной из них является валеология. Что такое валеология?

Существует несколько вариантов терминов.

Термин «Валеология» был введен в начале 80-х годов 20 века Брехманом И.И. Валеология – это наука о здоровом образе жизни, изучающая уровень, резервы и потенциал психического и физического здоровья человека, а также способы и методы его укрепления и сохранения. Здоровый образ жизни предполагает отказ от вредных привычек, правильное питание, занятие спортом, рационально организованный режим отдыха и труда. Валеология тесно связана с другими науками. Она находится на границе с физиологией, психологией, педагогикой, гигиеной, анатомией, социологией.

Вот еще один вариант термина «Валеология»: «Сохранение здоровья ребенка, развития творческой активности каждой личности, создание педагогических условий, необходимых для формирования здорового генофонда нации» (Татарникова Л.Г. 1995:6).

Но все они говорят о заботе и сохранении здоровья.

Законы Российской Федерации о здоровье населения, об образовании актуализируют проблему формирования программы всеобщего непрерывного валеологического образования. Однако практика показывает, содержание данной деятельности в дошкольном образовании требует дополнительных разработок концепций и методик, реализующих цели, задачи и содержание валеологического образования в различных возрастных категориях дошкольников. Ведь, особенности психического, интеллектуального, эмоционального и социального развития детей дошкольного возраста дают возможность рационального введения валеологических знаний в структуру дошкольного образования уже с младшего возраста.

Таким образом, возникает проблема: в научно-педагогической практике широко рассматривается проблема сохранения и укрепления здоровья детей, но, применительно к дошкольному возрасту, и в практической деятельности дошкольных образовательных учреждений вопрос здоровьесбережения, и воспитания основ здорового образа жизни решается недостаточно.

Значимость приобщения детей к валеологической науке с дошкольного возраста доказывается рядом следующих объективных обстоятельств:

- во-первых, именно в дошкольном периоде детства формируются основы характера человека, а, следовательно, и отношение к себе, к окружающим людям, к окружающей действительности;
- во-вторых, возросло количество детей с врожденными патологиями (это и заболевания, и отставания в развитии), а так же число хронических заболеваний, полученных в онтогенезе;
- в-третьих, объем знаний, умений, навыков, предлагаемый в большинстве дошкольных образовательных программ не соответствует современному интеллектуальному уровню развития общества.

В МАДОУ №22, города Бердск, НСО была разработана и апробирована образовательная программа по валеологии «Познай себя», которая разработана для детей от 3 до 7 лет. » построена в соответствии с нормативно-правовыми документами по дошкольному воспитанию:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 30 августа 2013 г. № 1014 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам дошкольного образования»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (Приказ Минобрнауки России №1155 от 17.10.2013 года);
- СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях». Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013г. № 26

(зарегистрировано министерство юстиции РФ 29.05.2013 г., регистрационный № 28564);

- Основная образовательная программа дошкольного образования

А также основу данной рабочей программы заложена программа Кондратьева. Н.Н. Мы. Программа экологического образования.

В программу включен блок знаний о самом себе, который входит в категорию анатомио-физиологической и психологической науки, а также ребёнок познаёт себя в социальном мире и мире вещей, что позволяет формировать в сознании ребёнка целостную картину мира. Пониманием ребенком себя в этом мире и мира внутри себя.

### **Принципы построения программы:**

- ✓ **Принцип систематичности и последовательности** предполагает взаимосвязь знаний, умений и навыков.
- ✓ **Принцип связи теории с практикой** формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.
- ✓ **Принцип повторения умений и навыков** — один из самых важнейших, так как в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы.
- ✓ **Принцип индивидуально-личностной ориентации воспитания** предполагает то, что главной целью образования становится ребенок, а не окружающий мир. Педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, намечает пути совершенствования умений и навыков, построения двигательного режима.
- ✓ **Принцип доступности** позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований и физических нагрузок.
- ✓ **Принцип успешности** заключается в том, что на первом этапе формирования здоровья ребенок получает задания, которые он способен успешно выполнить.
- ✓ **Принцип активного обучения** обязывает строить процесс обучения с использованием активных форм и методов обучения, способствующих развитию у детей самостоятельности, инициативы и творчества (игровые технологии, работа в парах, подгруппе, индивидуально, организация исследовательской деятельности и др.).
- ✓ **Принцип коммуникативности** помогает воспитать у детей потребность в общении, в процессе которой формируется социальная мотивация здоровья.
- ✓ **Принцип взаимодействия детского сада и семьи, преемственности при переходе в школу** направлен на создание условий для более успешной реализации способностей ребенка и обеспечения возможности сохранения здоровья при дальнейшем обучении в школе.
- ✓ **Принцип результативности** предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.

## Цель и задачи программы

**Цель:** формирование валеологической культуры дошкольников у представлений о здоровье, умений и навыков здорового образа жизни и установок на заботу о своем здоровье; повышение физической подготовленности детей, уровня здоровья при одновременном развитии их умственных способностей.

### Задачи:

1. Формировать потребность в физическом и нравственном совершенствовании, в здоровом образе жизни
2. Помочь детям овладеть основами гигиенической и двигательной культуры.
3. Формировать у детей адекватные представления об организме человека. Помочь ребёнку создать целостное представление о своём теле.
4. Обучать детей уходу за своим телом, навыками оказания первой элементарной помощи.
5. Развивать представление о том, что полезно, а что вредно для организма.
6. Формировать привычку ежедневных физических упражнений.
7. Изучать причины возникновения экстремальных ситуаций, умение находить выходы из них, соблюдение мер безопасности.
8. Выработать у детей осознанное отношение к своему здоровью, умение определить свое состояние и ощущение.
9. Профилактика и устранения вредных привычек.

**Программное содержание** формирование трех уровней, валеологических знаний и умений дошкольников

- **Первый уровень** (для детей 3–5 лет) — это вводные знания, формирующие у дошкольников культурно-гигиенические навыки по уходу за своим телом, знакомство с общими сведениями о строении тела человека.
- **Второй уровень** (для детей 5–6 лет) — овладение детьми элементарными научными знаниями о внешних органах человека, которые доступны для изучения и наблюдения; знакомство с основами первой помощи при травмах, безопасного поведения; приобретение гигиенических навыков ухода за своим телом, сохранение и укрепление осанки, использование релаксации, развитие физических качеств и т.д. При этом широко используются методы наблюдения, физиологических опытов и элементарного экспериментирования.
- **Третий уровень** (для детей 6–7 лет) — знакомство с внутренними органами человека, их гигиена, первая помощь при несчастных случаях, профилактика заболеваний. Овладение навыками нравственно-духовного воспитания. Большое внимание уделяется созиданию своего здоровья на основе полученных знаний и умений, воспитанию нравственных качеств личности, т.е. формированию основ культуры здорового образа жизни.

## Технологии, используемые в программе

Методы технологий	Цель	Использование
<p>Здоровьесберегающие технологии</p>	<p>1. Обеспечение социально-психологического благополучия ребенка (обеспечивающие психическое и социальное здоровье ребенка и направленные на обеспечение эмоциональной комфортности и позитивного психологического самочувствия ребенка в процессе общения со сверстниками и взрослыми в детском саду и семье; технологии психолого-педагогического сопровождения развития ребенка в педагогическом процессе ДОУ);</p> <p>2. Обучение здоровому образу жизни формировать у дошкольников представление о значимости физического и психического здоровья человека; воспитывать умение беречь и укреплять своё здоровье воспитывать у дошкольников культуру сохранения и совершенствования собственного здоровья; развивать психические и</p>	<p>коммуникативные игры, проблемно-игровые (игротренинги, игротерапия), самомассаж); коррекционные (арт-терапия, технология музыкального воздействия, сказкотерапия из серии «Умница», психогимнастики</p>

	<p>физические качества и проводить профилактические мероприятия, способствующие укреплению здоровья дошкольников;</p> <p>обучать дошкольников пониманию смысла здорового образа жизни и её ценности и ценности жизни других людей.</p> <p>3. Становление осознанного отношения ребёнка к здоровью и жизни человека, накопление знаний о здоровье и развитие умения оберегать, поддерживать и сохранять его, обретение валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи.</p>	
<p>Технология исследовательской деятельности</p>	<p>Сформировать у дошкольников основные ключевые компетенции, способность к исследовательскому типу мышления.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- исследование, экспериментирование</li> <li>- эвристические беседы;</li> <li>- постановка и решение вопросов проблемного характера;</li> <li>- наблюдения;</li> <li>- моделирование (создание моделей об изменениях в неживой природе);</li> <li>- опыты;</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- фиксация результатов: наблюдений, опытов, экспериментов, трудовой деятельности;</li> <li>- дидактические игры, игровые обучающие и творчески развивающие ситуации;</li> <li>- трудовые поручения, действия.</li> </ul>
Информационно-коммуникативные технологии	<p>1. Подбор иллюстративного материала к занятиям и для оформления стендов, группы, кабинетов (сканирование, интернет, принтер, презентация).</p> <p>2. Подбор дополнительного познавательного материала к занятиям, знакомство со сценариями праздников и других мероприятий.</p> <p>3. Обмен опытом, знакомство с периодикой, наработками других педагогов.</p> <p>4. Оформление групповой документации, отчетов..</p> <p>5. Создание презентаций в программе Power Point</p>	<p>Для повышения эффективности образовательных занятий с детьми и педагогической компетенции у родителей в процессе проведения родительских собраний.</p> <p>Реализацию проектов,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- создание развивающей среды (игр, пособий, дидактических материалов).</li> </ul> <p>Использование компьютера с целью задачи и хранения информации.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ИКТ для родителей воспитанников. сотрудничество с семьей ребенка в вопросах использования ИКТ дома и игр.</li> <li>• Подбор иллюстративного материала к занятиям, оформлению родительских уголков, группы, информационного материала для оформления стендов, папок-передвижек, сканирование, интернет; принтер, презентация);</li> <li>• Подбор дополнительного познавательного материала к занятиям (энциклопедии);</li> <li>• Оформление групповой документации (карты детей, сведения о родителях, историю развития детей, планирование, мониторинг выполнения программы и т.п.), отчетов. Компьютер позволит не писать отчеты каждый раз, а достаточно набрать раз схему и в дальнейшем только вносить необходимые изменения.</li> </ul>
Личностно-ориентированные технологии	обеспечение комфортных условий в семье и дошкольном учреждении, бесконфликтных и безопасных условий развития, реализация	Уголок психологической разгрузки - это мягкая мебель, много растений, украшающих помещение, игрушки, способствующие индивидуальным играм, оборудование для индивидуальных занятий. Музыкальный зал, Уголок по



	<p>имеющихся природных потенциалов.</p> <p>2. Центр всей образовательной системы личность ребенка, которая стремится к максимальной реализации своих возможностей; обеспечение комфортных, бесконфликтных и безопасных условий ее развития, реализации ее природного потенциала. Личность ребенка в этой технологии не только субъект, но субъект приоритетный.</p> <p>Цель технологии личностно-ориентированного обучения – максимальное развитие (а не формирование заранее заданных) индивидуальных познавательных способностей ребенка на основе использования имеющегося у него опыта жизнедеятельности.</p>	<p>экологическому развитию дошкольника и продуктивной деятельности, где дети могут выбрать себе занятие по интересу. Чтение персонифицированных сказок из серии «Умница», где главный герой сам, ребенок.</p>
<p>Личностно-ориентированные технологии</p>	<p>Развлекательная (развлечь, доставить удовольствие, пробудить интерес у ребенка)</p> <p>2. Коммуникативная</p> <p>3. Диагностическая (выявление отношений от нормального поведения, самопознание в процессе игры)</p> <p>4. Коррекционная (внесение позитивных изменений в структуру личностных показателей)</p>	<p>Предметно-развивающая среда</p>

5. Социализация  
В человеческой практике игровая деятельность выполняет такие функции:

- развлекательную;
- самореализации в игре как полигоне человеческой практики;
- игротерапевтическую: преодоление различных трудностей, возникающих в других видах жизнедеятельности;
- диагностическую: выявление отклонений от нормативного поведения, самопознание в процессе игры;
- функцию коррекции: внесение позитивных изменений в структуру личностных показателей;
- межнациональной коммуникации: усвоение единых для всех людей социально-культурных ценностей;
- социализации: включение в систему общественных отношений, усвоение норм человеческого общежития.

• свободная развивающая деятельность, предпринимаемая лишь по желанию ребенка, ради удовольствия от самого процесса деятельности, а не только от результата;

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• творческий, в значительной мере импровизационный, эмоциональная приподнятость деятельности, соперничество, состязательность, конкуренция</li> <li>• наличие прямых или косвенных правил, отражающих содержание игры, логическую и временную последовательность ее развития.</li> </ul> <p>В структуру игры как деятельности органично входит целеполагание, планирование, реализация цели, а также анализ результатов, в которых личность полностью реализует себя как субъект. Мотивация игровой деятельности обеспечивается ее добровольностью, возможностями выбора и элементами соревновательности, удовлетворения потребности в самоутверждении, самореализации.</p>	
Технологии проектной деятельности	<p>Развитие и обогащение социально-личностного опыта посредством включения детей в сферу межличностного взаимодействия.</p> <p>2. Становление у дошкольников научно-</p>	

	<p>познавательного, практически-деятельного, эмоционально-нравственного отношения к действительности.</p> <p>воспитывать потребность изучать окружающий мир</p> <p>развивать творческую активность познавательных процессов;</p> <p>учить решать исследовательские задачи, применяя новые инновационные методы и средства.</p>	
--	--	--

## **Вся работа с детьми построена с учётом их возрастных особенностей**

### **Возрастные особенности детей**

#### **От 3 до 4 лет**

Младший дошкольный возраст - важнейший период в развитии дошкольника. Именно в это время происходит переход малыша к новым отношениям со взрослыми, сверстниками, с предметным миром.

В раннем возрасте ребенок многому научился: он освоил ходьбу, разнообразные действия с предметами, у него успешно развивается понимание речи и активная речь, малыш получил ценный опыт эмоционального общения со взрослыми, почувствовал их заботу и поддержку. Все это вызывает у него радостное ощущение роста своих возможностей и стремление к самостоятельности, к активному взаимодействию с окружающим миром.

Важно понять, что характерное для ребенка третьего года жизни требование «я - сам» прежде всего, отражает появление у него новой потребности в самостоятельных действиях, а не фактический уровень его возможностей. Поэтому задача взрослого - поддержать стремление к самостоятельности, не погасить его критикой неумелых действий ребенка, не подорвать веру ребенка в собственные силы, высказывая нетерпение по поводу его медленных и неумелых действий. Главное в работе с младшими дошкольниками состоит в том, чтобы помочь каждому ребенку заметить рост своих достижений, ощутить радость переживания успеха в деятельности.

Стремление к самостоятельности формируется у младшего дошкольника в опыте сотрудничества со взрослыми. В совместной с ребенком деятельности взрослый помогает освоить новые способы и приемы действий, показывает пример поведения и отношения. Он постепенно расширяет область самостоятельных действий ребенка с учетом его растущих возможностей и своей положительной оценкой усиливает стремление малыша добиться лучшего результата.

Доверие и привязанность к воспитателю - необходимые условия хорошего самочувствия и развития ребенка в детском саду. Младший дошкольник особенно нуждается в материнской поддержке и заботе воспитателя. В течение дня педагог должен к каждому ребенку проявить свое доброе отношение: приласкать, назвать ласковым именем, погладить. Ощувив любовь воспитателя, младший дошкольник становится более общительным. Он с удовольствием подражает действиям взрослого, видит во взрослых неиссякаемый источник новых игр, действий с предметами.

К концу младшего дошкольного возраста начинает активно проявляться потребность в познавательном общении со взрослыми, о чем свидетельствуют многочисленные вопросы, которые задают дети.

Развитие самосознания и выделение образа «Я» стимулируют развитие личности и индивидуальности. Малыш начинает четко осознавать, кто он и какой он. Внутренний мир ребенка начинает наполняться противоречиями: он стремится к самостоятельности и в то же время не может справиться с задачей без помощи взрослого, он любит близких, они для него очень значимы, но он не может не злиться на них из-за ограничений свободы.

По отношению к окружающим у ребенка формируется собственная внутренняя позиция, которая характеризуется осознанием своего поведения и интересом к миру взрослых.

На основе наглядно-действенного к 4-м годам начинает формироваться наглядно-образное мышление. Другими словами, происходит постепенный отрыв действий ребенка от конкретного предмета, перенос ситуации в «как будто».

Как и в раннем возрасте, в 3-4 года преобладает воссоздающее воображение, т. е. ребенок способен лишь воссоздать образы, почерпнутые из сказок и рассказов взрослого. Большое значение в развитии воображения играет опыт и знания ребенка, его кругозор. Для детей этого возраста характерно смешение элементов из различных источников, смешение реального и сказочного. Фантастические образы, возникающие у малыша, эмоционально насыщены и реальны для него.

Память дошкольника 3-4-х лет произвольная, характеризуется образностью. Преобладает узнавание, а не запоминание. Хорошо запоминается только то, что было непосредственно связано с его деятельностью, было интересно и эмоционально окрашено. Тем не менее, то, что запомнилось, сохраняется надолго.

Ребенок не способен длительное время удерживать свое внимание на каком-то одном предмете, он быстро переключается с одной деятельности на другую.

В эмоциональном плане сохраняются те же тенденции, что и на предыдущем этапе. Характерны резкие перепады настроения. Эмоциональное состояние продолжает зависеть от физического комфорта. На настроение начинают влиять взаимоотношения со сверстниками и взрослыми. Поэтому характеристики, которые ребенок дает другим людям, очень субъективны. Тем не менее, эмоционально здоровому дошкольнику присущ оптимизм.

В 3-4 года дети начинают усваивать правила взаимоотношений в группе сверстников, а затем косвенно контролироваться взрослыми.

В играх ребенок самостоятельно передает несложный сюжет, пользуется предметами-заместителями, охотно играет вместе со взрослым и детьми, у него есть любимые игры и игрушки. Он умеет заводить ключиком механическую игрушку, составлять игрушки и картинки из нескольких частей, изображать в игре зверей и птиц.

Ребенка отличает высокая речевая активность; его словарь содержит все части речи. Он знает наизусть несколько стихов, потешек, песенок и с удовольствием их повторяет. Ребенок живо интересуется окружающим, запас его представлений об окружающем непрерывно пополняется. Он внимательно присматривается к действиям и поведению старших и подражает им. Ему свойственны высокая эмоциональность, готовность самостоятельно воспроизводить действия и поступки, одобряемые взрослыми. Он жизнерадостен и активен, его глаза с неиссякаемым любопытством вглядываются в мир, а сердце и ум открыты для добрых дел и поступков.

## **Возрастные особенности детей**

### **От 4 до 5 лет**

Возраст от четырех до пяти лет – это средний дошкольный период. Он является очень важным этапом в жизни ребенка. Это период интенсивного развития и роста детского организма. На данном этапе существенно меняется характер ребенка, активно совершенствуются познавательные и коммуникативные способности. Существуют специфические возрастные особенности детей 4–5 лет по ФГОС, которые просто необходимо знать родителям, чтобы развитие и воспитание дошкольника было гармоничным. А это значит, что малыш по мере взросления всегда найдет общий язык со своими сверстниками.

Психическое развитие ребенка в возрасте 4–5 лет быстро развиваются различные психические процессы: память, внимание, восприятие и другие. Важной особенностью является то, что они становятся более осознанными, произвольными: развиваются волевые качества, которые в дальнейшем обязательно пригодятся. 5 вещей, из-за которых вы не должны испытывать чувства стыда. Типом мышления, характерным для ребенка сейчас, является наглядно-образное. Это значит, что в основном действия детей носят практический, опытный характер. Для них очень важна наглядность. Однако по мере взросления мышление становится обобщенным и к старшему дошкольному возрасту постепенно переходит в словесно-логическое. Значительно увеличивается объем памяти: он уже способен запомнить небольшое стихотворение или поручение взрослого. Повышаются произвольность и устойчивость внимания: дошкольники могут

в течение непродолжительного времени (15–20 минут) сосредоточенно заниматься каким-либо видом деятельности. Учитывая вышеперечисленные возрастные особенности детей 4–5 лет, воспитатели дошкольных учреждений создают условия для продуктивной работы и гармоничного развития ребенка.

Игровая деятельность по-прежнему остается основной для малыша, однако она существенно усложняется по сравнению с ранним возрастом. Число детей, участвующих в общении, возрастает. Появляются тематические ролевые игры. Возрастные особенности детей 4–5 лет таковы, что они больше склонны общаться с ровесниками своего пола. Девочки больше любят семейные и бытовые темы (дочки-матери, магазин). Мальчики предпочитают играть в моряков, военных, рыцарей. На этом этапе дети начинают устраивать первые соревнования, стремятся добиться успеха.

Средние дошкольники с удовольствием осваивают различные виды творческой деятельности. Ребенку нравится заниматься сюжетной лепкой, аппликацией. Одной из основных становится изобразительная деятельность. Возрастные особенности детей 4–5 лет по ФГОС предполагают, что на этом этапе дошкольник уже овладевает мелкой моторикой, что позволяет рисовать подробно и уделять больше внимания деталям. Рисунок становится одним из средств творческого самовыражения. Средний дошкольник может сочинить небольшую сказку или песенку, понимает, что такое рифмы, и пользуется ими. Яркая фантазия и богатое воображение позволяют создавать целые вселенные в голове или на чистом листе бумаги, где ребенок может выбрать для себя любую роль.

В течение среднего дошкольного периода происходит активное развитие речевых способностей. Значительно улучшается звукопроизношение, активно растет словарный запас, достигая примерно двух тысяч слов и больше. Речевые возрастные особенности детей 4–5 лет позволяют более четко выражать свои мысли и полноценно общаться с ровесниками. Ребенок уже способен охарактеризовать тот или иной объект, описать свои эмоции, пересказать небольшой художественный текст, ответить на вопросы взрослого. На данном этапе развития дети овладевают грамматическим строем языка: понимают и правильно используют предлоги, учатся строить сложные предложения и так далее. Развивается связная речь. Общение со сверстниками и взрослыми В среднем дошкольном возрасте первостепенную важность приобретают контакты со сверстниками. Если раньше ребенку было достаточно игрушек и общения с родителями, то теперь ему необходимо взаимодействие с другими детьми. Наблюдается повышенная потребность в признании и уважении со стороны ровесников. Общение, как правило, тесно связано с другими видами деятельности (игрой, совместным трудом). Появляются первые друзья, с которыми ребенок общается охотнее всего. В группе детей начинают возникать конкуренция и первые лидеры. Общение с ровесниками носит, как правило, ситуативный характер. Взаимодействие со взрослыми, напротив, выходит за рамки конкретной ситуации и становится более отвлеченным. Ребенок расценивает родителей как неисчерпаемый и авторитетный источник новых сведений, поэтому задает им множество разнообразных вопросов. Именно в этот период дошкольники испытывают особенную потребность в поощрении и обижаются на замечания и на то, если их старания остаются незамеченными. Порой взрослые члены семьи не замечают эти возрастные особенности детей 4–5 лет.

В этом возрасте происходит значительное развитие сферы эмоций. Это пора первых симпатий и привязанностей, более глубоких и осмысленных чувств. Ребенок может понять душевное состояние близкого ему взрослого, учиться сопереживать. Дети очень эмоционально относятся как к похвале, так и к замечаниям, становятся очень чувствительными и ранимыми. К 5 годам ребенка начинают интересовать вопросы пола и своей гендерной принадлежности. Как уже упоминалось, одной из отличительных особенностей данного возраста является яркая фантазия, воображение. Нужно учитывать, что это может породить самые разные страхи. Ребенок может бояться сказочного персонажа или воображаемых чудовищ. Родителям не нужно слишком волноваться: это не проблема, а лишь возрастные особенности детей 4–5 лет. Психология знает много способов борьбы с такими страхами, но важно помнить, что это всего лишь временные трудности, которые сами уйдут со временем, если родители не будут акцентировать на них внимание или использовать против ребенка в воспитательных целях. Обучение детей 4–5 лет Сотрудники дошкольных учреждений при обучении учитывают психологические и возрастные особенности детей 4–5 лет. По программе «От рождения до школы», используемой в настоящее время, акцент делается на становлении и всестороннем развитии личности. При этом с детьми проводятся тематические занятия, на которых объясняются правила поведения в коллективе, дома и в общественных местах, основы безопасности, развивается речь, совершенствуются гигиенические навыки и так далее. При этом учебный процесс строится на игре. Педагоги знакомят ребенка с новыми понятиями и правилами через доступный и привлекательный для него вид деятельности, принимая во внимание возрастные особенности детей 4–5 лет. В этом возрасте необходимо расширять кругозор ребенка и его знания об окружающем мире.

Говоря о воспитании детей этого возраста, нужно помнить, что на данном этапе существенно меняется характер. Кризис трех лет благополучно проходит, и ребенок становится гораздо более послушным и покладистым, чем раньше. Именно в это время детям необходимо полноценное общение с родителями. Главная функция взрослых сейчас – объяснить, как можно подробнее и показать на личном примере. Ребенок впитывает все как губка, с любознательностью первооткрывателя тянется к новым знаниям. Родители должны внимательно выслушивать многочисленные вопросы и отвечать на них, ведь в семье дети черпают первые знания об окружающем мире и своем месте в нем. Именно теперь необходимо закладывать нравственные качества, развивать в ребенке доброту, вежливость, отзывчивость, ответственность, любовь к труду. На этом этапе у ребенка появляются первые друзья, поэтому очень важно научить общаться со сверстниками: уступать, отстаивать свои интересы, делиться.

## **Возрастные особенности детей**

### **От 5 до 6 лет**

Ребенок 5–6 лет стремится познать себя и другого человека как представителя общества (ближайшего социума), постепенно начинает осознавать связи и зависимости в социальном поведении и взаимоотношениях людей. В 5–6 лет дошкольники совершают положительный нравственный выбор (преимущественно в воображаемом плане).



В этом возрасте в поведении дошкольников происходят качественные изменения – формируется возможность саморегуляции, т.е. дети начинают предъявлять к себе те требования, которые раньше предъявлялись им взрослыми.

В возрасте от 5 до 6 лет происходят изменения в представлениях ребенка о себе. Эти представления начинают включать не только характеристики, которыми ребенок наделяет себя настоящего, в данный отрезок времени, но и качества, которыми он хотел бы или, наоборот, не хотел бы обладать в будущем. Существенные изменения происходят в этом возрасте в детской игре, а именно, в игровом взаимодействии, в котором существенное место начинает занимать совместное обсуждение правил игры. Дети часто пытаются контролировать действия друг друга – указывают, как должен вести себя тот или иной персонаж. В случаях возникновения конфликтов во время игры дети объясняют партнеру свои действия или критикуют их действия, ссылаясь на правила.

Усложняется игровое пространство (например, в игре «Театр» выделяются «Сцена» и «Гриммерная»). Игровые действия становятся разнообразными.

Вне игры общение детей становится менее ситуативными. Они охотно рассказывают о том, что с ними произошло: где были, что видели и т.д. Дети внимательно слушают друг друга, эмоционально сопереживают рассказам друзей.

Внимание детей становится более устойчивым и произвольным. Они могут заниматься не очень привлекательным, но нужным делом в течение 20-25 минут вместе с взрослым. Объем памяти изменяется не существенно. Улучшается ее устойчивость. При этом для запоминания детьми уже могут использоваться несложные приемы и средства (в качестве «подсказки» могут выступать карточки или рисунки).

В 5—6 лет ведущее значение приобретает наглядно-образное мышление, которое позволяет ребёнку решать более сложные задачи с использованием обобщённых наглядных средств (схем, чертежей и пр.) и обобщённых представлений о свойствах различных предметов и явлений. Возраст 5—6 лет можно охарактеризовать как возраст овладения ребёнком активным (продуктивным) воображением, которое начинает приобретать самостоятельность, отделяясь от практической деятельности и предваряя её. Образы воображения значительно полнее и точнее воспроизводят действительность. Ребёнок чётко начинает различать действительное и вымышленное. Действия воображения — создание и воплощение замысла — начинают складываться первоначально в игре. Это проявляется в том, что прежде игры рождается её замысел и сюжет.

На шестом году жизни ребенка происходят важные изменения в развитии речи. Для детей этого возраста становится нормой правильное произношение звуков. Сравнивая свою речь с речью взрослых, дошкольник может обнаружить собственные речевые недостатки. Ребенок шестого года жизни свободно использует средства интонационной выразительности: может читать стихи грустно, весело или торжественно, способен регулировать громкость голоса и темп речи в зависимости от ситуации (громко читать стихи на празднике или тихо делиться своими секретами и т.п.).

Дети учатся самостоятельно строить игровые и деловые диалоги, осваивая правила речевого этикета, пользоваться прямой и косвенной речью. В описательном и повествовательном монологе способны передать состояние героя, его настроение, отношение к событию, используя эпитеты, сравнения.

Круг чтения ребенка 5-6 лет пополняется произведениями разнообразной тематики, в том числе связанной с проблемами семьи, взаимоотношений с взрослыми, сверстниками, с историей страны. Малыш способен удерживать в памяти большой объем информации, ему доступно «чтение с продолжением». Дети приобщаются к литературному контексту, в который включается еще и автор, история создания произведения. Практика «анализа» текстов, работа с иллюстрациями способствует углублению читательского опыта, формированию читательских симпатий.

Повышаются возможности безопасности жизнедеятельности ребенка 5-6 лет.

В процессе восприятия художественных произведений, произведений музыкального и изобразительного искусства дети способны осуществлять выбор того (произведений, персонажей, образов), что им больше нравится, обосновывая его с помощью элементов эстетической оценки. Эмоционально откликаются на те произведения искусства, в которых переданы понятные им чувства и отношения, различные эмоциональные состояния людей, животных, борьба добра со злом.

## **Возрастные особенности детей**

### **От 6 до 7 лет**

К концу дошкольного возраста происходят существенные изменения в эмоциональной сфере. С одной стороны, у детей этого возраста более богатая эмоциональная жизнь, их эмоции глубоки и разнообразны по содержанию. С другой стороны, они более сдержаны и избирательны в эмоциональных проявлениях.

Сложнее и богаче по содержанию становится общение ребенка со взрослым. Большую значимость для детей 6-7 лет приобретает общение между собой. Их избирательные отношения становятся устойчивыми, именно в этот период зарождается детская дружба. Дети охотно делятся своими впечатлениями, высказывают суждения о событиях и людях, расспрашивают о том, где были, что видели и т.п., то есть участвуют в ситуациях «чистого общения», не связанных с осуществлением других видов деятельности. При этом они могут внимательно слушать друг друга, эмоционально сопереживать рассказам друзей.

В играх дети 6-7 лет способны отражать достаточно сложные социальные события - рождение ребенка, свадьба, праздник, война и др. В игре может быть несколько центров, в каждом из которых отражается та или иная сюжетная линия. Дети этого возраста могут по ходу игры брать на себя две роли, переходя от исполнения одной, к другой. Могут вступать во взаимодействия с несколькими партнерами по игре, исполняя как главную, так и подчиненную роли (например, медсестра выполняет распоряжения врача, но пациенты, в свою очередь выполняют ее указания).

К концу дошкольного возраста существенно увеличивается устойчивость произвольного внимания, что приводит к меньшей отвлекаемости детей

В 6-7 лет у детей увеличивается объем памяти, что позволяет им произвольно (т.е. без специальной цели) запомнить достаточно большой объем информации. Дети также могут самостоятельно ставить перед собой задачу что-либо запомнить, используя при этом простейший механический способ запоминания – повторение.

Воображение детей данного возраста становится, с одной стороны, богаче и оригинальнее, а с другой — более логичным и последовательным, оно уже не похоже на стихийное фантазирование детей младших возрастов.

В этом возрасте продолжается развитие наглядно-образного мышления, которое позволяет решать ребенку более сложные задачи, с использованием обобщенных наглядных средств (схем, чертежей и пр.) и обобщенных представлений о свойствах различных предметов и явлений.

Речевые умения детей позволяют полноценно общаться с разным контингентом людей (взрослыми и сверстниками, знакомыми и незнакомыми). Дети не только правильно произносят, но и хорошо различают фонемы (звуки) и слова.

В процессе диалога ребенок старается исчерпывающе ответить на вопросы, сам задает вопросы, понятные собеседнику, согласует свои реплики с репликами других. Активно развивается и другая форма речи – монологическая. Дети могут последовательно и связно пересказывать или рассказывать.

К концу дошкольного детства ребенок формируется как будущий самостоятельный читатель. Его интерес к процессу чтения становится все более устойчивым. В возрасте 6-7 лет он воспринимает книгу в качестве основного источника получения информации о человеке и окружающем мире. Ребенок знаком и ориентируется в разных родах и жанрах фольклора и художественной литературы. Многие дошкольники в этом возрасте уже способны самостоятельно выбирать книгу по вкусу из числа предложенных. Достаточно просто узнают и пересказывают прочитанный текст с использованием иллюстраций. Дети проявляют творческую активность: придумывают концовку, новые сюжетные повороты, сочиняют небольшие стихи, загадки, дразнилки. Под руководством взрослого инсценируют отрывки из прочитанных и понравившихся произведений, примеряют на себя различные роли, обсуждают со сверстниками поведение персонажей. Знают наизусть много произведений, читают их выразительно, стараясь подражать интонации взрослого или следовать его советам по прочтению. Дети способны сознательно ставить цель заучить стихотворение или роль в спектакле, а для этого неоднократно повторять необходимый текст. Они сравнивают себя с положительными героями произведений, отдавая предпочтение добрым, умным, сильным, смелым. Играя в любимых персонажей, дети могут переносить отдельные элементы их поведения в свои отношения со сверстниками.

Развитие познавательных интересов приводит к стремлению получения знаний о видах и жанрах искусства (история создания музыкальных шедевров, жизнь и творчество композиторов и исполнителей).

Художественно-эстетический опыт позволяет дошкольникам понимать художественный образ, представленный в произведении, пояснять использование средств выразительности, эстетически оценивать результат музыкально-художественной деятельности. Дошкольники начинают проявлять интерес к посещению театров, понимать ценность произведений музыкального искусства.

В продуктивной деятельности дети знают, что они хотят изобразить и могут целенаправленно следовать к своей цели, преодолевая препятствия и не отказываясь от своего замысла, который теперь становится опережающим. Они способны изображать все, что вызывает у них интерес.

### **Методы и приёмы**

Метод интерактивной игры – означает возможность взаимодействовать, вести беседу, диалог с кем-либо. В отличие от активных методов, интерактивные ориентированы на более широкое взаимодействие дошкольников не только с воспитателем, но и друг с другом, а также совместно организованную познавательную деятельность социальной направленности. В такой игре дети узнают новое, учатся понимать себя и других, приобретают собственный опыт.

Наглядные методы – дают возможность ребёнку всматриваться в явления окружающего мира, выделять в них существенное, основное, замечать происходящие изменения, устанавливать причины, делать выводы. Без наглядности невозможно провести ни одного занятия.

**Словесные методы и приёмы** – позволяют в кратчайший срок передать детям информацию, поставить перед ними учебную задачу, указать пути её решения. Словесные методы и приёмы сочетаются с наглядными, игровыми, практическими методами, делая последние более результативными.

Практические методы придают практический характер познавательным занятиям. Они направлены на реальное преобразование вещей, в ходе которых ребёнок познаёт свойства, качества, признаки, связи, недоступные непосредственному восприятию.

Практическая деятельность направлена на подготовку детей к восприятию нового материала; на усвоение ими новых знаний, умений и навыков и на закрепление, расширение и совершенствование усвоенных.

Для успешной реализации программы необходимо создать предметно-развивающую среду.

### **Оформление предметно-развивающей среды Наполнение уголков здоровья**

#### ***Младшая группа***

Кукла-девочка, кукла-мальчик (для изучения лица, одежды мальчика и девочки в сравнении);

набор лиц человека, изображенных с разных эмоций;

альбом с набором пословиц, поговорок, загадок, стихов о человеке, о здоровье и т.д.;

наборы иллюстраций по теме; альбом фотографий детей;

**Дидактические игры:** «Умный язычок», «Моё настроение», «Я собираюсь на прогулку», «Угадай, кто это?» «Составить фигуру девочки (мальчика)».

**Сказки серии «Умница». Раздел «Антикапризин»:**

- |                                |                                |
|--------------------------------|--------------------------------|
| 1. Не хочет засыпать           | 16. Много смотрит телевизор    |
| 2. Не хочет есть               | 17. Не хочет подстригать ногти |
| 3. Стесняется                  | 18. Берет чужое без спроса     |
| 4. Не хочет ходить в садик     | 19. Грызет ногти               |
| 5. Боится темноты              | 20. Отбирает чужие игрушки     |
| 6. Не убирает игрушки          | 21. Дразнит других             |
| 7. Требуяет покупок в магазине | 22. Не садится на горшок       |
| 8. Дерется                     | 23. Не желает спать отдельно   |
| 9. Не расстается с компьютером | 24. Рождение второго ребенка   |
| 10. Не любит умываться         | 25. Развод родителей           |
| 11. Огрызается на родителей    | 26. Жадничает                  |
| 12. Обожает сладкое            | 27. Не заправляет кровать      |
| 13. Не любит рано вставать     | 28. Просится на руки на улице  |
| 14. Не любит одеваться         | 29. Упрямится                  |
| 15. Обманывает родителей       |                                |

**Средняя группа**

**Книги:**

1. Волков С.Ю. Азбука здоровья – М.: «Омега», 1998.
2. Зайцев Г.К. Уроки Мойдодыра – СПб.: Изд-во «Акцидент», 1996. – 32
3. Зайцев Г.К. Уроки Айболита - СПб.: Изд-во «Акцидент», 1997. – 40 с
4. Пармз К.А. Познай себя сам –
5. Урунтаева Г.А. Как приобщить малыша к гигиене и самообслуживанию – М.: Просвещение: Учебная литература, 1997 – 128 с.

**Демонстрационный материал:**

Семаго Н.Я. «Формирование представлений о схеме тела» -  
ООО Изд-во «Айрис-пресс», 2004.

**Дидактические игры:**

«Составь портрет»

Цель: учить подбирать черты лица и описывать их.

«Узнай на ощупь»

Цель: развивать тактильную чувствительность.

«Какую пользу приносят?»

Цель: дать знания детям о значении частей тела для человека.

«Оденься по погоде»

Цель: учить детей подбирать одежду соответствующую погодным условиям, сезону.

«Угадай настроение»

Цель: учить детей внимательно относиться к настроению других людей.

«Умные ушки»

Цель: учить детей узнавать предметы по издаваемому звуку.

«Зоркий глаз»

Цель: учить детей находить предметы по указанному признаку.

«Папа, мама, хочу все знать и уметь» (индивидуальные домашние задания по физическому воспитанию).

*Ширма* «Солнце, воздух и вода — наши верные друзья» (о значении движений, гигиенических процедур, закаливания для здоровья).

**Схемы, иллюстрации:**

«Как правильно чистить зубы»; «Я слежу за чистотой своего тела, каждая часть тела важна, но работает по-своему».

*Альбом* «Помоги себе сам» (об элементарной помощи при царапинах, ушибах и т.д.).

### **Старшая группа**

#### **Книги:**

1. Андросов Г. и др. С добрым утром.
2. Баль Л.В. Букварь здоровья. Учебное пособие для дошкольного возраста – М.:«ЭКСМО», 1995 - 125 с.
3. Безруких М.М., Филиппова Т.А. Разговор о правильном питании – М.: «ОЛМА – ПРЕСС», 2000 – 72 с.
4. Гангаус Л.В. Азбука вежливости – М.: «РОСМЭН», 1996 - 128 с.
5. Тайна анатомии (пер. с англ. И.Г.Гуровой)
6. Зайцев Г.К. Уроки Знайки. Воспитавай себя – СПб.: «Детство – ПРЕСС», 1999.
7. Зайцев Г.К. Твои первые уроки здоровья – СПб.: «Балтрус», 1995 – 27
8. Остер Г. Петька микроб – М.: «Детская книга», 1993 – 57 с.
9. Уокер Р. Анатомия человека иллюстрированный атлас для дошкольников - М.: «ОНИКС», 1997.
- 10.Эдиторс, Д., Джезу В. Тело человека. Как мы устроены. – М.:«Белфакс», 1995 – 44 с.
- 11.Пособие Тело человека. Загляни внутрь себя – М.: Изд-во «Петрушка», 1996 – 16 с.
- 12.Пособие Моё тело. Сердце. – М.: «Астрель», 2000 – 40 с.
- 13.Сказки серии «Умница». Раздел «Добро»
- 14.Энциклопедия Я познаю мир – М.: Изд. – во «Астрель», 2001 – 400с.

***Дидактические игры:***

«Собери фигуру человека»

Цель: закрепить знания ребёнка о строении тела. Развивать пространственные представления о строении человека.

«Угадай на ощупь»

Цель: развивать тактильную чувствительность.

«Найди правильную осанку и опиши ее»

Цель: дать представления о необходимости соблюдать правильную осанку, значение осанки для здоровья человека.

«Удивительное лицо» (мимика).

Цель: закрепить знания детей о мимике человека. Развивать умения видеть настроение другого человека.

«Если ты поранился»

Цель: познакомить детей с элементарными приёмами оказания первой медицинской помощи.

«Как избежать неприятностей»

Цель: познакомить детей с элементарными правилами безопасности. Учить ребёнка беречь свою жизнь, здоровье, избегать опасных ситуаций.

«Какие мы разные»

Цель: учить детей составлять связный рассказ о другом человеке (имя, возраст, рост, цвет волос, цвет глаз...)

«Мои друзья»

Цель: учить детей видеть в других людях положительные качества: характер, красота...

«Что полезнее?»

Цель: закрепить знания детей о полезных и вредных продуктах, и тех которые не приносят вреда, но и не являются полезными, необходимыми для здоровья человека.

«Пальчики оближешь»

Цель: дать представления о полезных свойствах продуктов.

«Сон здоровья»

Цель: дать представление детям о необходимости сна для организма человека.

«Перед сном»

Цель: закрепить знания детей о подготовке ко сну (несколько советов перед сном).

«Чтобы ушки не болели»

Цель: дать знания детям о правилах ухода за ушами (моделирование).

***Папка (альбом) с иллюстрациями:***

«Человек и его организм»; «Первая помощь при травмах».

***Ширмы по темам:***

«Можно — нельзя»; «Полезное — вредное».

***Пособие-советы:***

«Береги зрение»; «Учись различать запахи».

**Папка с материалами для определения состояния своего здоровья:**  
«Определи остроту своего зрения»; «Различи цвета»; «Острота твоего слуха»; «Правильна ли моя осанка»;

*Предметы для индивидуальных занятий по профилактике плоскостопия, нарушения осанки.*

*Аптечка с предметами для оказания первой помощи.*

*Микроскоп, микропрепараты, песочные часы, муляжи для проведения наблюдений, экспериментирования.*

*Экран настроения.*

### **Подготовительная к школе группа**

#### **Книги:**

1. Абрахамс К. Тело человека: загляни внутрь себя
2. Белая К.Ю. и др. Как обеспечить безопасность дошкольников – М.: Просвещение, 2004 – 94 с.: ил.
3. Зайцев Г.К. Твое здоровье – СПб.: Изд-во «Акцидент», 1998. – 112 с.:
4. Паркер С. Скелет
5. Ротенберг Р. Растить здоровым
6. Уэстон Т. Анатомический атлас
7. Хиндли Д. Как работает твоё тело – Мн.: «МЕТ», 1998 – 48 с.: ил.
8. Юдин Г. Главное чудо света
9. Сказки серии «Умница». Раздел «Воля»
10. Папка с иллюстрациями «Человек и его организм».

#### **Дидактические игры:**

«Полезные и вредные продукты для твоего здоровья»

Цель: закрепить знание детей о влиянии продуктов на организм. Уметь различать вредные и полезные продукты для жизнедеятельности человека.

«Чем можно делиться с другом»

Цель: закрепить знания детей о личной гигиене.

«Фоторобот»

Цель: закреплять умения составлять фоторобот из частей тела, лица, движений человека.

«Похвали себя»

Цель: учить составлять описательные рассказы о своём теле (кожа, волосы...). Уметь подбирать прилагательные (моя кожа нежная, упругая, гладкая, шелковистая...).

«Загадочный аппетит»

Цель: закрепить знания детей о роли пищи для жизни человека, зачем человек ест.

«Приятного аппетита»



Цель: закрепить знания детей о разнообразии пищи (что нужно есть на завтрак, обед, ужин).

*Плакат* «Запомни эти номера телефонов: 01, 02, 03, 04»

*Схема, иллюстрации по темам:* «Полезные упражнения для сердца (легких)», «Помоги себе сам, окажи помощь другим».

*Микроскопы, микропрепараты, песочные часы, муляжи* для проведения наблюдений, экспериментирования.

*Аптечка* с предметами для оказания первой помощи при травмах.

*Анатомическая кукла* (расположение внутренних органов на теле человека)

### **Схемы-правила:**

«Дыхательная гимнастика»; «Витамины — это всегда полезно»; «Правила ухода за больным человеком»; «Тренируем память»; «Если хочешь быть здоров, закаляйся»;

*Папка материалов* «Скоро в школу»:

«Режим дня в школе»; «Упражнения для снятия утомления»; «Безопасная дорога в школу»; «Какие блюда я умею готовить»; «Первая помощь при ожоге, уколе иголкой, ссадине и др.».

*Экран настроений. Уголок уединения, «Сухой» дождь*

## **УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

<b>Содержание рабочей программы</b>	<b>Объем учебной нагрузки по рабочей программе (количество занятий)</b>			
	<b>Младшая группа</b>	<b>Средняя группа</b>	<b>Старшая группа</b>	<b>Подготовительная группа</b>
<b>Кол-во занятий в месяц</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
<b>Всего занятий в год</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>

В каждой возрастной группе проходит по 1 занятию в месяц.

Занятия проходят во вторую половину дня в соответствии с Сан Пином и возрастом дошкольников.

2 младшая группа                      3-4 года - 15 минут

Средняя группа                         4-5 лет - 20 минут

Старшая группа                         5-6 лет -25 минут

Подготовительная группа 6-7 лет - 30 минут

Работа проводится с подгруппами по 10 – 12 человек. Это дает возможность педагогу:

- работать с детьми учитывая интересы детей;
- использовать материалы, которые часто не используются в группе при большом количестве детей.

**ПРИМЕРНОЕ ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ПРОЦЕССА ПО ВАЛЕОЛОГИИ**

	<i>Возраст</i>	<i>Месяц</i>	<i>Тема</i>	<i>Задачи</i>
<b>1 уровень</b>	3-4 года	Сентябрь	«Здравствуйт е!»! Это Я!»	Формировать умение детей рассказать о себе, своих умениях и навыках. Познакомить детей с тем, как устроено тело человека. Выяснить, чем мы отличаемся друг от друга
		Октябрь	«Что хорошо, что плохо для здоровья»	Довести до сознания детей, что жизнь и здоровье – это огромная ценность и к ней надо разумно, с уважением и вниманием относиться.
		Ноябрь	Что такое «Личная гигиена»?	Развивать у детей понимание значения и необходимости гигиенических процедур.
		Декабрь	«Какое у меня лицо?»	Формировать эмоциональную сферу детей, учить понимать свои и чужие эмоции, сопереживать
		Январь	«Здоровье и болезнь»	Научить детей заботиться о своём здоровье, избегать ситуаций, приносящих вред здоровью.
		Февраль	«Весело и грустно»	Продолжать формировать эмоциональную сферу детей, Учить соотносить свои эмоции со своим физическим состоянием, мышечной активностью.
		Март	«Почему мы злимся?»	Научить детей разрешать межличностные конфликты, контролировать свои эмоции. Учить пользоваться нормами – регуляторами (уступать, договариваться, извиняться).
		Апрель	««Здравствуйт е, доктор!»	Познакомить детей с профессией врача. Дать представление детям о том, как

			нужно вести себя в кабинете врача, Почему нужно принимать лекарство, если заболел.
	Май	«Спорт – это здоровье!»	Воспитывать у детей интерес спорту, желание заниматься, делать различные упражнения, получать эмоциональный отклик от физических упражнений.
4-5 лет	Сентябрь	«Страна здоровья»	Вспомнить что такое валеология? Продолжить приобщать детей к проблеме сохранения своего здоровья. Раскрыть сущность здорового человека, здорового образа жизни. Выявить пути, ведущие к здоровому образу жизни и сохранению здоровья. Закрепить в сознании детей понятие «Гармония».
	Октябрь	«Сохрани свое здоровье сам»	Научить, самостоятельно следить за своим здоровьем, знать несложные приемы самооздоровления, уметь оказывать себе элементарную помощь; Прививать любовь к физическим упражнениям, самомассажу.
	Ноябрь	«Витамины укрепляют организм»	Познакомить с понятием «витамины». Закрепить знания о необходимости наличия витаминов в организме человека, о полезных продуктах, в которых содержатся витамины. Воспитывать у детей культуру питания, чувство меры.
	Декабрь	«Мы такие разные»	Дать представление детям о различии полов. Формировать у детей о мужественности и женственности, желание быть сильными, смелыми; нежными, красивыми.
	Январь	«Какие бывают эмоции?»	Формировать эмоциональную сферу детей, учить понимать свои и чужие эмоции, сопереживать. Учить соотносить свои эмоции со своим физическим состоянием, мышечной активностью.
	Февраль	«Физкульт - ура!»	Рассказать детям о мышечной системе, почему один человек сильный, другой слабый, как тренировать мышцы, какая пища полезна.

	Март	«Подружись с зубной щеткой»	Продолжать знакомить с правилами личной гигиены; дать представление о детской зубной щетке и детской зубной пасте, подвести к пониманию их назначения и функции, познакомить детей с методами ухода за зубами (чистка зубов, полоскание рта после еды, посещение стоматолога при зубной боли и в целях профилактики зубных болезней).	
	Апрель	«Здоровье и болезнь»	Научить детей заботиться о своем здоровье, избегать ситуаций, приносящих здоровью вред. Дать детям элементарное представление об инфекционных заболеваниях и их возбудителях, о пользе прививок. Дать представление о пользе и вреде микробов.	
	Май	«Спорт - это здоровье»	Закрепить знания о различных видах спорта, об Олимпиаде; способствовать становлению у детей ценностей здорового образа жизни; занятия спортом очень полезны для здоровья человека. Развивать интерес к различным видам спорта.	
2 уровень	5-6 лет	Сентябрь	«Что значит ««Познай себя»!»»	Закрепить представление детей о здоровом человеке. Познакомить с правилами приветствия в разных странах.
		Октябрь	«Рисуем настроение, Какого цвета счастье?»	Учить детей выражать настроение мимикой. Закрепить умение выражать определенное настроение через рисунок и цвет.
		Ноябрь	«Что в имени твоём?»	Закрепить знания детей о том, что у каждого человека есть свое имя, которое отличает его от других людей
		Декабрь	«Держи осанку!»	Формировать представления детей о том, как стать красивым и стройным. Воспитывать потребность заниматься физическими упражнениями
		Январь	Кожа или живая одежда.	Дать представление о том, что кожа – это кожный покров тела человека, она

				постоянно обновляется, а также выполняет очень много функций основное – это защита (от грязи, жары и холода), высокая чувствительность (к разным микробным воздействиям и боли). Воспитывать бережное отношение к своей коже, желание быть чистоплотным. Расширять понимание необходимости гигиенических процедур с позиции здоровья сбережения.
		Февраль	«Зачем чистить зубы»	Дать детям сведения о значении зубов для здоровья человека.
		Март	«Роль зрения в жизни человека»	Расширять представления детей о зрении человека
		Апрель	«Как сохранить хорошее зрение»	Формировать умение правильно ухаживать за глазами.
		Май	Развитие слуха у человека и животных	Закрепить знания детей о роли слуха.
<b>3 уровень</b>	6-7 лет	Сентябрь	Вот кокой я!	Познакомить детей с внешним строением тела, с возможностями тела (организма). Воспитывать чувство гордости, что я – человек. Вызвать интерес к дальнейшему познанию человека.
		Октябрь	Микробы и вирусы.	Учить детей заботиться о своём здоровье. Учить соблюдать элементарные правила гигиены (мытьё рук по мере загрязнения, полоскание горла, рта, чистка зубов, умывание, пользоваться носовым платком, своей расчёской. Воспитывать стремление к чистоте и оздоровлению своего организма

		Ноябрь	В гостях у веселого Карлсона и злойки Бабы-Яги	. Продолжать учить детей на примере сказочных персонажей различать и понимать характер эмоционального состояния людей. Упражнять в выражении противоположных эмоциональных состояний. Учить дифференцировать поступки сказочных персонажей. Способствовать сплочению детского коллектива.
		Декабрь	Профилактика простудных заболеваний.	Познакомить детей с вирусными заболеваниями. Дать знания о лечении и профилактике гриппа. Учить детей профилактике гриппа и простудных заболеваний. Привлечь детей к профилактике простудных заболеваний.
		Январь	Сердечные дела и волшебные реки.	Познакомить детей с назначением и работой сердца. Закрепить представление о том, как заботиться о своём здоровье, избегать ситуаций, приносящих вред. Воспитывать чувство ответственности за своё здоровье.
		Февраль	Путешествие воздушных человечков.	Дать детям представление о том – что дыхание это одна из важнейших функций организма. Показать роль дыхания для жизни человека. Познакомить с дыхательным путём, механизмом дыхания (вдоха-выдоха). Развивать потребность в собственных действиях для укрепления дыхательной мускулатуры.
		Март	Куда делась еда? Что такое здоровая пища.	Формирование знаний у детей о полезной и не полезной пище. Систематизировать представления детей о работе пищеварительного тракта. Развивать здоровые принципы питания. Создать оптимистическое настроение обстановку доверия в группе.

	Апрель	Что такое органы чувств?	Способствовать осознанию детьми необходимости каждого органа чувств в отдельности и всех вместе при восприятии окружающего мира, приобщая их к ценностям здорового образа жизни. Закрепить знания об органах чувств. Уточнить, какое значение для человека имеют слух, зрение, вкус обоняние и осязание в познании мира. Развивать способность к эмоциональному проживанию познавательного материала, развитию уверенности в себе. Воспитывать потребность быть здоровым.
	Май	Обобщение по теме «Я и моё здоровье»	Обобщить, систематизировать и закрепить полученные знания о строении человека, о здоровом образе жизни, профилактике простудных заболеваний. Воспитывать желание соблюдать правила здорового образа жизни.

**Работа с родителями.** Проводиться в течение всего учебного года в различных формах:

- Индивидуальные беседы на темы оздоровления организма детей и родителей.
- Оформление выставок рисунков «Советы детям»
- Фотовыставки
- Оформление альбома ««Познай себя»! Это Я!»

**Темы консультаций для родителей:**

- «Режим дня дошкольника»;
- «Научите ребенка правильно дышать»;
- «Профилактика простудных заболеваний»;
- «Здоровье и здоровый образ жизни»;
- « Физическое воспитание ребенка в семье»;
- «Прогулки – это важно»;
- «Иммунитет»;
- «Здоровье из корзинки»
- «Закаливание детей дошкольного возраста».

## **Список литературы.**

1. Авдеева, Н. и др. Безопасность глазами ребенка: Учебно-методическое пособие по работе с детьми старшего дошкольного возраста. /Авдеева Н., Князева О., Теркина Р.// Основы безопасности жизни. – 2000. - №4. – С.10-13.
2. Белая, К.Ю. Как обеспечить безопасность дошкольника текст: методическое пособие – 2-е изд. – М.: 2000. -108 с.
3. Богине, Т.Л. Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях текст: методическое пособие /Т.Л.Богина. – М.: Мозаика-Синтез, 2005. – 112с. - (Библиотека воспитателя)
4. Борисова, Е.Н. Система организации физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками текст: методическое пособие – 2-е изд. переработ. – М.: Глобус; Волгоград: Панорама, 2009. – 144 с. – (Дошкольное образование)
5. Брехман И.И. Валеология – наука о здоровье. М., 1990
6. Змановский, Ю.Ф. Воспитаем детей здоровыми текст: методическое пособие – 2-е изд. испр. и доп.. – М.: 2001.- 94 с.
7. Иванова А.И. Человек. Естественно - научные наблюдения и эксперименты в детском саду.- Москва, 2010
8. Крылова Н.И. Здоровьесберегающее пространство дошкольного образовательного учреждения. - Волгоград, 2009
9. Кондратьева. Н.Н. Мы. Программа экологического образования текст: программа – 2-е изд. – М.:АРКТИ, 2002. – 172 с.
- 10.Лоскин, В.А., Голубева, Л.Г. Растем играя: Пособие для воспитателей, родителей и инструкторов физической культуры. – М.: Просвещение, 2002. – 110с.
- 11.Маниченко А.В. Сказки серии «Умница». Москва,
- 12.Маханева, М.Д. Воспитание здорового ребенка: пособие для практических работников детских дошкольных учреждений текст, таблицы: рекомендации - 2-е изд., испр. и доп. – М.: АРКТИ, 2004. – 107с. – (Развитие и воспитание дошкольника).
- 13.Петленко В.П., Давиденко Д.Н. Этюды валеологии: Здоровье как человеческая ценность. Спб., 1998
- 14.Синягина Н.Ю., Кузнецова И.В. Как сохранить и укрепить здоровье детей. Психологические установки и упражнения. М., 2004
- 15.Студеникин М.Е. Книга о здоровье детей. М.,1986
- 16.Татарникова Л.Г. Педагогическая валеология: Генезис. Тенденции развития. Спб.,1995
17. Чабовская А.П. Основы педиатрии и гигиены детей дошкольного возраста. М., 1980
- 18.Чупаха И.В., Пужаева Е.З., Соколова И.Ю. Здоровьесберегающие технологии в образовательно-воспитательном процессе. М.,2004
- 19.Внимание! Опасно! Правила безопасного поведения ребенка текст. – М.: Школьная пресса, 2007. – 24с. – (Я – человек).