

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 4  
общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по физическому  
развитию детей Невского района Санкт-Петербурга

**ПРИНЯТА**

Педагогическим советом  
ГБДОУ детского сада № 4  
Невского района Санкт-Петербурга  
Протокол от 31.08.2021 № 1

**УТВЕРЖДЕНА**

Приказом заведующего  
ГБДОУ детского сада № 4  
Невского района Санкт-Петербурга  
От 31.08.2021 № 42

**СОГЛАСОВАНА**

С учетом мнения Совета Родителей  
Протокол № 27.08.2020 № 2



**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Уроки здоровья» (5-6 лет)**

**Возраст учащихся:** 5-6 лет

**Срок реализации:** 1 год

**Разработчик:**

Рудик Виктория Александровна  
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург

2021-2022

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА</b> .....	3
1.1. Направленность.....	3
1.2. Актуальность.....	3
1.3. Объем и сроки реализации программы.....	4
1.4. Отличительная особенность.....	4
1.5. Адресат программы.....	5
1.6. Цели и задачи программы .....	5
1.7. Условия реализации программы.....	7
1.8. Планируемые результаты.....	10
<b>II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН</b> .....	11
<b>III. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК</b> .....	14
<b>IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА</b> .....	16
4.1. Особенности организации образовательного процесса.....	16
4.2. Задачи.....	16
4.3. Календарно-тематический план.....	17
4.4. Планируемые результаты.....	30
4.5. Организация взаимодействия с родителями.....	31
<b>V. ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ</b> .....	33
Список литературы.....	46
Диагностические материалы для определения результатов и качества образовательного (воспитательного) процесса ( <i>Приложение №1</i> ).....	48
Расписание занятий по подгруппам в «Комнате здоровья» ( <i>Приложение №2</i> ).....	72

## **I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**1.1. Направленность.** Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Уроки здоровья» имеет социально-педагогическую направленность и общекультурный уровень освоения. Содержание дополнительной образовательной программы реализуется на основе парциальной программы Р.Б. Стеркина, Н.Н. Авдеевой, О.Л. Князевой «Основы безопасности детей дошкольного возраста» через кружковую работу. Данная программа обеспечивает формирование культуры ЗОЖ, обеспечивающую включение детей в разные виды деятельности.

**1.2. Актуальность.** Жизнь в XXI веке ставит перед нами много новых проблем, среди которых самой актуальной на сегодняшний день является проблема сохранения здоровья. Особенно остро эта проблема стоит в образовательной области, где всякая практическая работа, направленная на укрепление здоровья детей путем совершенствования службы здравоохранения, должна приносить ощутимые результаты.

Исследованиями отечественных и зарубежных ученых давно установлено, что здоровье человека лишь на 7-8% зависит от успехов здравоохранения и на 50% от образа жизни.

В уставе Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) говорится, что здоровье – это не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие. Оно является важнейшим показателем, отражающим биологические характеристики ребёнка, социально-экономическое состояние семьи, условия воспитания, образования детей, их жизни в семье, качество окружающей среды, степень развития медицинской помощи, служб охраны материнства и детства, в конечном счёте – отношение государства к проблемам здоровья.

Состояние здоровья детей в настоящее время вызывает особую озабоченность в государстве и обществе. По данным НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков Научного центра здоровья детей РАМН, за последнее время число здоровых дошкольников уменьшилось в 5 раз и составляет лишь около 10% от контингента детей, поступающих в школу.

Природа позаботилась о нашем ресурсе здоровья, наградив нас от рождения структурной и сенсорной информационными системами, обладающими способностью к саморегуляции и поддержанию жизни. Дальше всё зависит от того, как мы распорядимся природным даром, зависит от нашего образа жизни. К факторам, влияющим на здоровье детей являются условия окружающей среды и природно-климатические факторы, биологические и генетические обстоятельства, социально-экономические условия, гиподинамия, проблема детских стрессов, которые являются следствием дефицита положительных эмоций у ребенка и отрицательной психологической обстановки в семье.

Реформирование системы здравоохранения, свёртывание профилактической работы, низкая грамотность родителей не способствуют сохранению уровня здоровья детей. Учитывая важность этой проблемы, организован поиск средств, сохраняющих здоровье детей, и повышающих уровень их культуры здоровья.

Программа разработана согласно требованиям следующих нормативных документов и программно-методических материалов:

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ст.2,12,75)
- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р)
- СанПин по устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (утверждены постановлением Правительства РФ от 04.09.2014 № 41)
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (приказ МОиН РФ от 17.10.2013 № 1155)
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 № 1008)
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015г. № 996-р)
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт–Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию (утверждено распоряжением Комитета по образованию от 01.03.2017 № 617-р)
- Р. Б. Стеркина, О. Л. Князева, Н. Н. Авдеева, Программа для дошкольных образовательных учреждений «Основы безопасности детей дошкольного возраста» – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2009. - 144 с.
- Дополнительная оздоровительная программа В.Г. Коваленко «К здоровой семье через детский сад», СПб. 2000г.

### **1.3. Объем и сроки реализации программы.**

*Режим занятий:*— один раз в неделю, продолжительность одного занятия – до 25 минут.

*Общее количество учебных часов* (запланированных на весь период обучения) –36 часов.

*Срок реализации программы:* 1 год.

*Уровень:* общекультурный.

### **1.4. Отличительные особенности программы.**

Данная программа обеспечивает формирование культуры ЗОЖ через непосредственно образовательную деятельность, обеспечивающую включение детей в разные виды деятельности.

Программа разработана для детей старшего дошкольного возраста. У детей данной возрастной группы продолжают совершенствоваться обобщения, что является основой словесно логического мышления. Воображение будет активно развиваться лишь при условии проведения специальной работы по его активизации. Начинается переход от произвольного к произвольному вниманию. Продолжает совершенствоваться речь, в том числе её звуковая сторона. Развивается связная речь. Дети могут пересказывать, рассказывать по картинке, передавая не только главное, но и детали.

Достижения этого возраста характеризуются распределением ролей в игровой деятельности; структурированием игрового пространства; дальнейшим развитием изобразительной деятельности, отличающейся высокой продуктивностью; применением в

конструировании обобщённого способа обследования образца; усвоением обобщённых способов изображения предметов одинаковой формы.

Методики программы, разработанные с учетом данных особенностей, направлены на восприятие в этом возрасте характеризуется анализом сложных форм объектов; развитие мышления сопровождается освоением мыслительных средств (схематизированные представления, комплексные представления, представления о цикличности изменений); развиваются умение обобщать, причинное мышление, воображение, произвольное внимание, речь, образ Я.

Занятия по данной программе способствуют тому, чтобы научить детей быть здоровыми душой и телом, стремиться творить свое здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия. Важно чтобы воспитанники овладели объективными, соответствующими возрасту знаниями о здоровом образе жизни. Ведь обучение здоровому образу жизни так значимо для детей дошкольного возраста, так как в этом возрасте закладывается фундамент здоровья ребенка.

Представленная программа ориентирована на формирование у ребенка позиции познания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, расширение знаний, умений, навыков по гигиенической культуре и воспитанию санитарно-гигиенических навыков у дошкольников. Программа включает в себя теоретический и практический материал, реализация которого позволит обеспечить формирование здорового образа жизни дошкольного.

### **1.5. Адресат программы.**

*Адресат программы:* программа предусматривает занятия, как с мальчиками, так и девочками 5-6 лет, воспитанниками детского сада, без предварительного отбора. Направлена на учет образовательных потребностей воспитанников ГБДОУ.

### **1.6. Цели и задачи программы.**

**Цель программы:** формирование у дошкольников мировоззрения, ориентированного на приоритетное значение укрепления и сохранения собственного здоровья, безопасности и развитие навыков адекватного поведения в различных неожиданных ситуациях, самостоятельности и ответственности за свое поведение, воспитание ценностного отношения к себе и окружающему миру.

#### **Задачи:**

Образовательная область «Социально-коммуникативное развитие»:

- Формирование у ребенка представлений о самом себе и элементарных навыков для выстраивания адекватной системы положительных личностных оценок и позитивного отношения к себе;
- Формировать первичные гендерные представления;
- Совершенствовать культурно-гигиенические навыки;
- Формировать навыки безопасности собственной жизнедеятельности.

Образовательная область «Познавательное развитие»:

- Развитие познавательных интересов в области ЗОЖ;
- Формирование представлений о строении и функциях организма;
- Сформировать представления в области здоровья и здорового образа жизни в познавательно-исследовательской и игровой деятельности;

Образовательная область «Речевое развитие»:

-Активизировать и расширять словарный запас детей.

Образовательная область «Художественно эстетическое развитие»:

-Закреплять навыки ЗОЖ используя художественное творчество и литературу.

Образовательная область «Физическое развитие»:

-Развивать у дошкольников потребности самосовершенствования своей физической культуры, формируя мировоззрение, ориентированное на приоритетное значение укрепления и сохранения собственного здоровья, приобщая дошкольников к занятиям физкультурой и спортом.

Для каждой возрастной группы в процессе формирования здорового образа жизни ставятся свои задачи.

Старшая группа:

1. Расширить знания ребенка о себе, своем имени, фамилии, возрасте, наследственных особенностях организма, телосложении, походке, реакции на некоторые продукты питания; рассказать, для чего нужно сердце, почему оно стучит, для чего нужны уши, глаза, как мы двигаемся, дышим, общаемся с другими людьми. Представлять в общих чертах развитие человека; младенец, дошкольник, школьник, мама (папа), бабушка (дедушка), различать половую принадлежность по внешнему облику (черты лица, особенности телосложения).

2. Бережно относиться к своему организму, осознавать назначение отдельных органов, условия их нормального функционирования. «У меня есть замечательный помощник — скелет, он помогает мне стоять, сидеть и защищает внутренние органы: сердце, печень, легкие от повреждений, поэтому нужно его беречь, учиться правильно, падать на лыжах, на коньках. Тренироваться, заниматься гимнастикой и физическими упражнениями».

3. Ответственно относиться к внутренним органам, выполнять основные валеологические правила: помоги своему сердцу работой всех мышц, занимайся ежедневно физическими упражнениями; помоги своим легким дышать свежим воздухом, не ленись ежедневно гулять в парке, на участке, сон с открытой форточкой; помоги работе желудка и кишечника, пережевывай «33 раза» каждый кусочек пищи; помоги своему мозгу мыслить, думать, береги от ушибов свою умную голову, совершай добрые поступки.

4. Знакомить с разными видами закаливания, дыхательной, коррекционной гимнастикой. На примерах литературных героев показать способы заботы о своем здоровье, организме. Беседовать о режиме активности и отдыха, необходимости планировать свое время, об оздоровительной гимнастике, прогулке при любых Погодных условиях, приеме пищи, сне с открытой форточкой. Осознанно выполнять физические упражнения, понимая их значимость для здоровья.

5. Рассказывать, что на улице нельзя бросаться камнями и снежками, ходить около домов во время таяния снега (могут сорваться сосульки, пласты снега); нельзя дразнить животных, нужно остерегаться, бездомны собак и кошек. Не есть незнакомые ягоды, лезть в водоемы. Учить ребенка предвидеть последствия своих действий на основе разных ситуаций (если ты потерялся в парке, встретился с незнакомым человеком).

6. Беседовать о правилах личной безопасности в быту и в разных жизненных ситуациях. Знать, что если загорелась квартира, нужно немедленно покинуть помещение и

позвать на помощь, а не прятаться; нельзя играть со спичками и огнем, трогать газовые краны у плиты, включать электроприборы. Знать телефон пожарной охраны — 01.

7. Формировать систему представлений о культуре быта человека; познакомить с основными правилами этикета, поведения, питания, общения за столом. Выполнять гигиенические процедуры, самостоятельно следить за чистотой тела и жилища.

Дифференциация задач гарантирует доступность для детей и создание, тем самым, благоприятной среды для усвоения норм и правил здорового образа жизни каждым ребенком.

### **1.7. Условия реализации программы.**

Для реализации программы в группу зачисляются дошкольники 5-6 лет, посещающие общеразвивающие группы ГБДОУ детский сад № 4 Невского района. Списочный состав группы формируется в соответствии с технологическим регламентом и с учетом вида деятельности, санитарных норм. Содержание программы формируется с учетом возрастных особенностей воспитанников.

Краткая психолого-педагогическая характеристика особенностей психофизиологического развития детей от 5 до 6 лет:

В этом возрасте в поведении дошкольников происходят качественные изменения — формируется возможность саморегуляции, дети начинают предъявлять к себе те требования, которые раньше предъявлялись им взрослыми. Так они могут, не отвлекаясь на более интересные дела, доводить до конца малопривлекательную работу (убирать игрушки, наводить порядок в комнате и т.п.).

В этом возрасте дети имеют дифференцированное представление о своей гендерной принадлежности по существенным признакам (женские и мужские качества, особенности проявления чувств, эмоций, специфика гендерного поведения).

Существенные изменения происходят в игровом взаимодействии, в котором существенное место начинает занимать совместное обсуждение правил игры. При распределении детьми этого возраста ролей для игры можно иногда наблюдать и попытки совместного решения проблем («Кто будет...?»). Вместе с тем согласование действий, распределение обязанностей у детей чаще всего возникает ещё по ходу самой игры. Усложняется игровое пространство. Игровые действия становятся разнообразными.

Более совершенной становится крупная моторика. Ребёнок этого возраста способен к освоению сложных движений: может пройти по неширокой скамейке и при этом даже перешагнуть через небольшое препятствие; умеет отбивать мяч о землю одной рукой несколько раз подряд.

К пяти годам дети обладают довольно большим запасом представлений об окружающем, которые получают благодаря своей активности, стремлению задавать вопросы и экспериментировать. Ребёнок этого возраста уже хорошо знает основные цвета и имеет представления об оттенках (например, может показать два оттенка одного цвета: светло-красный и тёмно-красный). Дети шестого года жизни могут рассказать, чем отличаются геометрические фигуры друг от друга. Возрастает способность ребёнка ориентироваться в пространстве.

Внимание детей становится более устойчивым и произвольным. Они могут заниматься не очень привлекательным, но нужным делом в течение 20— 25 мин вместе со взрослым. Ребёнок этого возраста уже способен действовать по правилу, которое задаётся взрослым.

Объём памяти изменяется не существенно, улучшается её устойчивость. При этом для запоминания дети уже могут использовать несложные приёмы и средства.

На шестом году жизни ребёнка происходят важные изменения в развитии речи. Для детей этого возраста становится нормой правильное произношение звуков. Дети начинают употреблять обобщающие слова, синонимы, антонимы, оттенки значений слов, многозначные слова. Словарь детей также активно пополняется существительными, обозначающими названия профессий, социальных учреждений (библиотека, почта, универсам, спортивный клуб и т. д.); глаголами, обозначающими трудовые действия людей разных профессий, прилагательными и наречиями, отражающими качество действий, отношение людей к профессиональной деятельности.

**Концептуальность.** Занятия строятся на единых принципах, которые обеспечивают целостность педагогического процесса, и в соответствии с рекомендуемыми требованиями СанПиН: объёмом учебной нагрузки, продолжительностью занятия с учетом возраста детей – до 25 минут.

**Концептуальными основаниями** программы выступают принципы, определенные ФГОС ДО:

**Принцип научности** – подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками.

**Принцип активности и сознательности** – участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей.

**Систематичность и последовательность:** постепенная подача материала от простого к сложному, частое повторение усвоенных правил и норм.

**Принцип доступности** – учет возрастных особенностей детей, адаптированность материала к возрасту, использование здоровьесберегающих технологий в соответствии с возрастными возможностями.

**Принцип комплексности и интегративности** – решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса и всех видов деятельности.

**Принцип преемственности** – обеспечивает преемственность образования детей на разных возрастных этапах. Предполагает достижение согласованности в подходах к воспитанию и обучению ребенка в образовательном учреждении и семье.

**Принцип результативности и гарантированности** – реализация прав детей на получение необходимой помощи и поддержки, гарантия положительного результата независимо от возраста и уровня физического развития детей.

**Наглядность** - учет особенностей мышления детей дошкольного возраста.

**Динамичность** - интеграция программы в разные виды деятельности.

**Дифференциация** - создание благоприятной среды для усвоения норм и правил здорового образа жизни каждым ребенком.

**Принцип единства с семьей** - правильно воспитывать здорового ребенка можно лишь тогда, когда соблюдаются единые требования детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, культурно-гигиенических процедур, развития двигательных навыков. Поэтому очень важно оказывать необходимую помощь родителям, привлекать их к участию в

совместных физкультурных мероприятиях — физкультурные досуги и праздники, походы.

**Формы организации и режим занятий:** Занятие в подгруппе проводится 1 раз в неделю в «Комнате здоровья».

**Формы проведения занятий:**

- теоретическое (беседа);
- комбинированное (сочетание теории и практики);
- игровое занятие;
- практическое занятие.

**Формы организации деятельности на занятии:**

- по подгруппам (по командам);
- индивидуальная (индивидуальное выполнение заданий);
- работа в паре.

**Особенности организации образовательного процесса:**

Вопросы формирования основ здорового образа жизни и воспитания у детей навыков безопасного поведения являются для дошкольного учреждения актуальными и требующими особого внимания, поэтому в нашем дошкольном учреждении введены «Уроки здоровья». Проводятся «Уроки здоровья», в рамках образовательных областей, один раз в неделю.

**Программа состоит из пяти модулей:**

- Модуль 1: «Я - человек».
- Модуль 2 «Я учусь правильно организовывать свою жизнь».
- Модуль 3.«Я учусь охранять свою жизнь и здоровье».
- Модуль 4.«Я и дорога».

**Кадровое обеспечение программы:** Для реализации программы необходим педагог дополнительного образования, владеющий основами художественно-эстетического развития детей дошкольного возраста, творческого мышления, умеющий объяснить, как практически применить явления окружающего мира. Педагог дополнительного образования должен иметь образование и особые условия допуска к работе в соответствии с профессиональным стандартом «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

**Педагог должен владеть практическими навыками выполнения трудовых функций:**

- организация деятельности учащихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы;
- организация досуговой деятельности учащихся в процессе реализации дополнительной общеобразовательной программы;
- обеспечение взаимодействия с родителями (законными представителями) учащихся, осваивающих дополнительную общеобразовательную программу, при решении задач обучения и воспитания;
- педагогический контроль и оценка освоения дополнительной общеобразовательной программы;

- разработка программно-методического обеспечения реализации дополнительной общеобразовательной программы.

### **Материально-техническое обеспечение программы:**

Реализация программы невозможна без программно-методического обеспечения материала, соответствующего возрастным особенностям детей и создания богатой развивающей среды:

- различные пособия, демонстрационный материал (плакаты, дорожные знаки, модели разных видов транспорта, детские коляски, куклы, атрибуты для игр по правилам уличного движения, макеты перекрестка, домов и улиц);
- настольно-печатные развивающие игры по профилактике детского дорожно-транспортного травматизма, воспитанию ЗОЖ и другие: «Машинки-спецтехника», «Магнитная фантазия», «Дорожные знаки», «Зеленый светофор», «Профессии», «Что такое хорошо, что такое плохо», сюжетно-ролевая игра «больница»;
- подборки книг, познавательных детских энциклопедий, мультфильмов, слайдов;
- уголки: «ПДД», «Скорая помощь», «Пожарная служба», атрибуты для сюжетно-ролевой игры;
- стационарное место для продуктивной деятельности дошкольника по типу учебной зоны школьника – детский стол и стул;
- правильное освещение;
- магнитофон;
- ноутбук;

Создание развивающей среды, отвечающей возможностям и потребностям ребенка, способствует развитию познавательных и интеллектуальных способностей детей, от чего в первую очередь зависит эффективность решения задач по формированию у детей знаний о правилах безопасного поведения и здорового образа жизни, воспитанию ценностного отношения к себе и окружающему миру.

### **1.8. Планируемые результаты.**

#### Физические, личностные, интеллектуальные.

➤ *Физические:* по завершению программы у детей среднего дошкольного возраста сформированы культурно-гигиенические навыки, сформирована потребность в здоровом образе жизни, дети знакомы с правилами безопасного поведения на улице, при пожаре, с незнакомыми людьми.

➤ *Личностные:* дети имеют представления о строении тела и его функциональном значении, появятся представления о возможностях детского организма, знания правил ухода за телом; у детей будет формироваться осознанное отношение к своему здоровью, специфическим мероприятиям по оздоровлению, будет отмечаться положительная динамика в снижении заболеваемости детей; дети овладеют навыками самооздоровления, у детей сформировано умение оказывать себе элементарную помощь и при необходимости обращаться за помощью к взрослым.

➤ *Интеллектуальные:* данные показатели результативности необходимо проследить в процессе наблюдения за различными видами деятельности детей, в качестве результата рассматривается не только сумма усвоенной детьми информации об укреплении здоровья, но и способность ребенка осуществлять здоровый стиль поведения.

## II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела/тема	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1.</b>	<b>«Я – человек»</b>				
1.1	Вводное занятие. Инструктаж по охране труда. Выявление уровня знаний ребенка в области ЗОЖ	1	0,5	0,5	Беседа
1.2.	Ребенок на улицах города. «Все ребятам надо знать, как по улице шагать»	1	0,5	0,5	Обсуждение по результатам выполненного задания
1.3.	Ребенок на улицах города. «Светофорчик – помощник»	1	0,5	0,5	Обсуждение по результатам выполненного задания
1.4.	«Знакомство со Здравиком и Фыркой»	1	0,5	0,5	Обсуждение по результатам выполненного задания
1.5.	«Носы нужны не для красоты»	1	0,5	0,5	Обсуждение по результатам выполненного задания
1.6.	«А уши чтобы слышали»	1	0,5	0,5	Обсуждение по результатам выполненного задания
1.7.	«Смотри во все глаза»	1	0,5	0,5	Обсуждение по результатам выполненного задания
1.8.	«Для чего нам нужен рот»	1	0,5	0,5	Обсуждение по результатам выполненного задания
1.9.	«Кожа помощница»	1	0,5	0,5	Обсуждение по результатам выполненного задания
1.10	«Мое сердце»	1	0,5	0,5	Обсуждение по результатам выполненного задания
1.11	«Как мы движемся»	1	0,5	0,5	Обсуждение по результатам выполненного задания
1.12	«В стране легких»	1	0,5	0,5	Обсуждение по результатам выполненного задания
<b>2.</b>	<b>«Я учусь правильно организовывать свою жизнь»</b>				
2.1.	«Правила питания»	1	0,5	0,5	Обсуждение по результатам выполненного задания
2.2.	«Витаминка и ее друзья»	1	0,5	0,5	Обсуждение по результатам выполненного задания
2.3.	«Уроки Мойдодыра»	1	0,5	0,5	Обсуждение по

					результатам выполненного задания
2.4.	«Береги осанку»	1	0,5	0,5	Обсуждение по результатам выполненного задания
2.5.	«Режим дня»	1	0,5	0,5	Обсуждение по результатам выполненного задания
2.6.	«Сон - лучшее лекарство»	1	0,5	0,5	Обсуждение по результатам выполненного задания
2.7.	«Будем спортом заниматься»	1	0,5	0,5	Обсуждение по результатам выполненного задания
2.8.	«Если кто-то заболел»	1	0,5	0,5	Обсуждение по результатам выполненного задания
2.9.	«Кладовая природы»	1	0,5	0,5	Обсуждение по результатам выполненного задания
2.10	«Растения в жизни человека»	1	0,5	0,5	Обсуждение по результатам выполненного задания
<b>3.</b>	<b>«Я учусь охранять свою жизнь и здоровье».</b>				
3.1.	«Чтобы не было беды»	1	0,5	0,5	Обсуждение по результатам выполненного задания
3.2.	«Звонок в дверь»	1	0,5	0,5	Обсуждение по результатам выполненного задания
3.3.	«Балкон, открытое окно»	1	0,5	0,5	Обсуждение по результатам выполненного задания
3.4.	«Огонь друг- огонь враг»	1	0,5	0,5	Обсуждение по результатам выполненного задания
3.5.	«Пожар»	1	0,5	0,5	Обсуждение по результатам выполненного задания
3.6.	«Старшие приятели»	1	0,5	0,5	Обсуждение по результатам выполненного задания
3.7.	«Контакты с незнакомыми людьми на улице»	1	0,5	0,5	Обсуждение по результатам выполненного задания
3.8.	«Вот сидит лохматый пес»	1	0,5	0,5	Обсуждение по результатам выполненного задания
3.9.	«Игры во дворе»	1	0,5	0,5	Обсуждение по результатам

					выполненного задания
<b>4.</b>	<b>«Я и дорога».</b>				
4.1.	Поведение в транспорте. Поездка и поведение в автомобиле.	1	0,5	0,5	Обсуждение по результатам выполненного задания
4.2.	Дорога и дорожные знаки. Авария на дороге.	1	0,5	0,5	Обсуждение по результатам выполненного задания
4.3.	Перекресток. Игры возле дороги.	1	0,5	0,5	Обсуждение по результатам выполненного задания
4.4.	Ребенок на улицах города	1	0,5	0,5	Обсуждение по результатам выполненного задания
4.5.	«Азбука пешехода». Выявление уровня знаний в области ЗОЖ	1	0,5	0,5	Обсуждение по результатам выполненного задания
	<b>Итого часов</b>	<b>36</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	

### III. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

<b>Год обучения</b>	<b>Дата начала обучения</b>	<b>Дата окончания обучения</b>	<b>Всего учебных недель</b>	<b>Количество учебных часов</b>	<b>Режим занятий</b>
1 год	01.09	31.05	36 недель	36 часов	1 раз в неделю не более 25 минут

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад №4 общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением  
деятельности по физическому развитию детей  
Невского района Санкт-Петербурга

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа педагога дополнительного образования  
на 2021-2022 учебный год**

Возраст учащихся: 5-6 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик – Рудик В.А.  
(педагог дополнительного образования)

## IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

### 4.1. Особенности организации образовательного процесса:

Вопросы формирования основ здорового образа жизни и воспитания у детей навыков безопасного поведения являются для дошкольного учреждения актуальными и требующими особого внимания, поэтому в нашем дошкольном учреждении введены «Уроки здоровья». Проводятся «Уроки здоровья» в рамках образовательных областей, один раз в неделю в «Комнате здоровья».

### 4.2. Задачи:

Образовательная область «Социально-коммуникативное развитие»:

- Формирование у ребенка представлений о самом себе и элементарных навыков для выстраивания адекватной системы положительных личностных оценок и позитивного отношения к себе;
- Формировать первичные гендерные представления;
- Совершенствовать культурно-гигиенические навыки;
- Формировать навыки безопасности собственной жизнедеятельности.

Образовательная область «Познавательное развитие»:

- Развитие познавательных интересов в области ЗОЖ;
- Формирование представлений о строении и функциях организма;
- Сформировать представления в области здоровья и здорового образа жизни в познавательно-исследовательской и игровой деятельности;

Образовательная область «Речевое развитие»:

- Активизировать и расширять словарный запас детей.

Образовательная область «Художественно эстетическое развитие»:

- Закреплять навыки ЗОЖ используя художественное творчество и литературу.

Образовательная область «Физическое развитие»:

- Развивать у дошкольников потребности самосовершенствования своей физической культуры, формируя мировоззрение, ориентированное на приоритетное значение укрепления и сохранения собственного здоровья, приобщая дошкольников к занятиям физкультурой и спортом.

Для каждой возрастной группы в процессе формирования здорового образа жизни ставятся свои задачи.

Старшая группа:

1. Расширять знания ребенка о себе, своем имени, фамилии, возрасте, наследственных особенностях организма, телосложении, походке, реакции на некоторые продукты питания; рассказать, для чего нужно сердце, почему оно стучит, для чего нужны уши, глаза, как мы двигаемся, дышим, общаемся с другими людьми. Представлять в общих чертах развитие человека; младенец, дошкольник, школьник, мама (папа), бабушка (дедушка), различать половую принадлежность по внешнему облику (черты лица, особенности телосложения)

2. Бережно относиться к своему организму, осознавать назначение отдельных органов, условия их нормального функционирования. «У меня есть замечательный помощник — скелет, он помогает мне стоять, сидеть и защищает внутренние органы: сердце, печень, легкие от повреждений, поэтому нужно его беречь, учиться правильно

падать на лыжах, на коньках. Тренироваться, заниматься гимнастикой и физическими упражнениями».

3. Ответственно относиться к внутренним органам, выполнять основные валеологические правила: помоги своему сердцу работой всех мышц, занимайся ежедневно физическими упражнениями; помоги своим легким дышать свежим воздухом, не ленись ежедневно гулять в парке, на участке, сон с открытой форточкой; помоги работе желудка и кишечника, пережевывай «33 раза» каждый кусочек пищи; помоги своему мозгу мыслить, думать, береги от ушибов свою умную голову, совершай добрые поступки.

4. Знакомить с разными видами закаливания, дыхательной, коррекционной гимнастикой. На примерах литературных героев показать способы заботы о своем здоровье, организме. Беседовать о режиме активности и отдыха, необходимости планировать свое время, об оздоровительной гимнастике, прогулке при любых Погодных условиях, приеме пищи, сне с открытой форточкой. Осознанно выполнять физические упражнения, понимая их значимость для здоровья.

5. Рассказывать, что на улице нельзя бросаться камнями и снежками, ходить около домов во время таяния снега (могут сорваться сосульки, пласты снега); нельзя дразнить животных, нужно остерегаться бездомных собак и кошек. Не есть незнакомые ягоды, лезть в водоемы. Учить ребенка предвидеть последствия своих действий на основе разных ситуаций (если ты потерялся в парке, встретился с незнакомым человеком).

6. Беседовать о правилах личной безопасности в быту и в разных жизненных ситуациях. Знать, что если загорелась квартира, нужно немедленно покинуть помещение и позвать на помощь, а не прятаться; нельзя играть со спичками и огнем, трогать газовые краны у плиты, включать электроприборы. Знать телефон пожарной охраны — 01.

7. Формировать систему представлений о культуре быта человека; познакомить с основными правилами этикета, поведения, питания, общения за столом. Выполнять гигиенические процедуры, самостоятельно следить за чистотой тела и жилища.

Дифференциация задач гарантирует доступность для детей и создание, тем самым, благоприятной среды для усвоения норм и правил здорового образа жизни каждым ребенком.

### **4.3. Календарно-тематический план.**

#### **СЕНТЯБРЬ**

**Модуль 1. «Я – человек».**

**Тема 1.1. Вводное занятие. Инструктаж по охране труда. Выявление уровня знаний ребенка в области ЗОЖ.**

Теория. Знакомство обучающихся с рабочим местом. Инструктаж по охране труда. Правила посадки за столом и на середине группы. Гигиена рабочего места.

Практика. Первичная диагностика. Дидактическая игра. Физминутка.

*Зрительный ряд:* плакат «Осанка». Изображения «Опасные предметы»

*Литературный ряд:* Инструктаж и правила поведения.

*Материалы и оборудование:* диагностические материалы для детей.

*Интеграция образовательных областей:* здоровье, коммуникация, познание, социализация, физическая культура.

*Формы работы:* подгрупповая (совместная образовательная деятельность).

**Тема 1.2. Ребенок на улицах города. «Всем ребятам надо знать, как по улице шагать».**

*Теория.* Формировать представления детей о поведении на дороге, перекрестке, пешеходном переходе и о возможных опасных ситуациях при его пересечении, действиях по их предотвращению.

*Практика.* Игровое упражнение «Светофор». Наглядный разбор возможных опасных ситуаций на макете «Перекресток».

*Зрительный ряд:* изготовленные иллюстрации «Перекресток», плакат «Безопасность на дорогах».

*Литературный ряд:* Чтение стихотворений про ПДД для детей.

*Материалы и оборудование:* рисование по точкам движения разных видов транспорта.

*Интеграция образовательных областей:* здоровье, коммуникация, познание, социализация, физическая культура.

*Формы работы:* подгрупповая (совместная образовательная деятельность).

**Тема 1.3. Ребенок на улицах города. «Светофорчик – помощник».**

*Теория.* Формировать представления детей о правилах поведения в машине, о возможных опасных ситуациях при не соблюдении правил, действиях по их предотвращению. Изучение дорожных знаков.

*Практика.* Игровое упражнение «Дорожные знаки». Сказки о транспорте. Физминутка.

*Зрительный ряд:* Дорожные знаки, плакат «Ребенок в автомобиле».

*Литературный ряд:* Чтение сказок о транспорте.

*Материалы и оборудование:* раскраска с изображением автомобилей.

*Интеграция образовательных областей:* здоровье, коммуникация, познание, социализация, физическая культура.

*Формы работы:* подгрупповая (совместная образовательная деятельность).

**Тема 1.4. «Знакомство со Здравиком и Фыркой».**

*Теория.* Беседа с детьми «Здоровье – главная ценность человеческой жизни»; дыхательная гимнастика, массаж биологически активных зон.

*Практика.* Д/И «Вредно-полезно». Чтение книги сказок «Фырка и Здравик» Лазарев М.Л.

*Зрительный ряд:* иллюстрации к сказке. Плакат «Гигиена»

*Литературный ряд:* «Фырка и Здравик» Лазарев М.Л.

*Материалы и оборудование:* иллюстрации, плакат, книга.

*Интеграция образовательных областей:* здоровье, коммуникация, социализация, чтение художественной литературы, познание, художественное творчество.

*Формы работы:* подгрупповая (совместная образовательная деятельность).

## **ОКТАБРЬ**

### **Тема 1.5. «Носы нужны не для красоты».**

*Теория.* Формирование знания о носе, его назначении для человека. Расширение кругозора детей, их словарного запаса (ноздри, волоски). Формирования понимания значения бережного отношения и правильного ухода за носом.

*Практика.* Д/И «Угадай по запаху», Рассказ педагога о строении и правилах ухода за носом. Дыхательное упражнение «Подуй на листочек», Д/И «Вредно- полезно», Закаливающее носовое дыхание, Д/И «Украсим слово».

*Зрительный ряд:* цветные таблички с изображением носа, ног, рук, уха, глаз, девочка нюхает цветок.

*Литературный ряд:* чтение отрывка «Как найти дорожку к дедушке в сторожку».

*Материалы и оборудование:* баночки с продуктами различных запахов, кукла; зеркала и разовые носовые платки по количеству детей.

*Интеграция образовательных областей:* здоровье, коммуникация, социализация, познание, физическая культура, чтение художественной литературы.

*Формы работы:* подгрупповая (совместная образовательная деятельность); индивидуальная (самостоятельная образовательная деятельность).

### **Тема 1.6. «А уши чтобы слышали».**

*Теория.* Формирование представления детей об органе слуха – ухе. Познакомить со строением уха и о значении слуха в нашей жизни. Формирования понимания значения бережного отношения и правильного ухода за носом. Развивать слуховое внимание. Упражнять в составлении простого предложения с заданным словом.

*Практика.* Д/И «Угадай, что звучит?», Беседа «Ушки на макушке», Массаж ушных раковин, Д/И «Кто как разговаривает?», Закончи предложение «Дышать надо носом, чтобы.....»

*Зрительный ряд:* нарисованный Незнайка; иллюстрации по уходу за ушами, плакат с картинками, схема уха.

*Музыкальный ряд:* фонограмма песни.

*Литературный ряд:* чтение рассказа «Маша и гномик АУ».

*Материалы и оборудование:* предметы, игрушки, ширма, косынка для игр, магнитофон.

*Интеграция образовательных областей:* здоровье, коммуникация, социализация, физическая культура, познание, художественное творчество, музыка.

*Формы работы:* подгрупповая (совместная образовательная деятельность); индивидуальная (самостоятельная образовательная деятельность).

### **Тема 1.7. «Смотри во все глаза».**

*Теория.* Формирование представлений о том, что глаза являются одним из основных органов чувств человека. Знакомство со строением глаза. Формирование пониманию о том, что зрение необходимо беречь. Развитие и активизация словаря, памяти.

Беседа с детьми о строении глаз. Рассматривание фотографий. Гимнастика для глаз.

*Практика.* Д/И «Отгадай предмет (часть тела) по нескольким действиям». Игровое упражнение «Закончи предложение».

*Зрительный ряд:* четыре конверта с разрезными картинками, иллюстрации, рисунок глаза.  
*Материалы и оборудование:* зеркала по количеству детей; предметы для игры и, ширма; рисунок глаза и гимнастика для глаз.

*Интеграция образовательных областей:* здоровье, коммуникация, социализация, художественное творчество.

*Формы работы:* подгрупповая (совместная образовательная деятельность); индивидуальная (самостоятельная образовательная деятельность).

### **Тема 1.8. «Для чего нам нужен рот».**

*Теория.* Формирование знаний о строении и функции рта. Закрепить знания детей о правилах ухода за зубами. Сформировать понятие о языке – как органе чувств. Развитие и активизация словаря.

*Практика.* Д/И «Угадай по вкусу». Беседа-рассуждение «Зачем нужен язык и зубы?»  
Чтение Г. Зайцев «Крепкие-крепкие зубы». Д/И «Съедобное – не съедобное». Логопедическая гимнастика. Подведение итогов (правильный уход за зубами).

*Зрительный ряд:* схема чистки зубов.

*Литературный ряд:* загадки, Г.Зайцев «Крепкие-крепкие зубы».

*Материалы и оборудование:* зеркала по количеству детей; продукты с 4 разными вкусами.

*Интеграция образовательных областей:* здоровье, коммуникация, социализация, познание, художественное творчество.

*Формы работы:* подгрупповая (совместная образовательная деятельность); индивидуальная (самостоятельная образовательная деятельность).

## **НОЯБРЬ**

### **Тема 1.9. «Кожа помощница».**

*Теория.* Формирование представления о коже и ее основных функциях. Воспитание желания узнавать о себе, стремление содержать свое тело в чистоте. Дать представление о том, что кожный покров человека постоянно обновляется, а так же выполняет много функций. Основное это защита и высокая чувствительность.

*Практика.* Д/И «Чудесный мешочек». Беседа с детьми о правилах ухода за кожей. Правила первой помощи при ожогах и ранах. Д/И «Вредно – полезно». Игра – исследование «Определи состояние предмета».

*Зрительный ряд:* сюжетные картинки, плакат «Тело человека».

*Литературный ряд:* загадки о коже.

*Материалы и оборудование:* карточки с загадками, лупы на каждого ребенка, оборудование к игре.

*Интеграция образовательных областей:* здоровье, коммуникация, социализация, познание, чтение художественной литературы.

*Формы работы:* подгрупповая (совместная образовательная деятельность); индивидуальная (самостоятельная образовательная деятельность).

### **Тема 1.10. «Мое сердце».**

Теория. Формирование представлений о том, что сердце является одним из основных органов человека. Знакомство со строением и функциями работы сердца. Обогащение словарного запаса. Показать зависимость работы сердца от физических нагрузок.

Практика. Чтение художественной литературы Г.Х. Андерсен «Снежная королева». Рассматривание схемы в сопровождении рассказа. Игра – исследование «Как бьется сердце». Знакомство с прибором фонендоскоп.

*Зрительный ряд:* сюжетные картинки, Схема сердца.

*Литературный ряд:* загадки о сердце.

*Материалы и оборудование:* фломастеры, Схематичное изображение человека на каждого ребенка, фонендоскоп.

*Интеграция образовательных областей:* здоровье, коммуникация, социализация, познание, чтение художественной литературы.

*Формы работы:* подгрупповая (совместная образовательная деятельность).

### **Тема 1.11. «Как мы движемся».**

Теория. Формирование элементарных знаний об опорно-двигательном аппарате человека (скелете, мышцах). Раскрытие значения и важности знаний физкультурой, спортом для укрепления и развития скелета и мышц. Подведение итога о значимости спорта в развитии опорно-двигательного аппарата.

Практика. Рассказ о строении человека. Чтение художественной литературы А. Барто «Я расту». Д/И «Опасно - не опасно». Упражнение «Обведи ладошку». Массаж биологически активных зон. Разгадывание ребусов. Тренинг «Изобрази осанку».

*Зрительный ряд:* сюжетные картинки, плакат строение человека.

*Литературный ряд:* А. Барто «Я расту».

*Материалы и оборудование:* бумага, карандаш, ребусы.

*Интеграция образовательных областей:* здоровье, коммуникация, социализация, познание, чтение художественной литературы.

*Формы работы:* подгрупповая (совместная образовательная деятельность).

### **Тема 1.12. «В стране легких».**

Теория. Познакомить детей со строением дыхательной системы. Дать представление детям о том, что дыхание – это одна из важнейших функций организма. Закреплять знания детей о том, где воздух загрязнен, а где более чист.

Практика. Беседа по теме. Экспериментирование. Составление «Правил безопасного дыхания» Дыхательная гимнастика. Придумывание схем предупреждения людей о вреде дыхания в загрязненных местах.

*Зрительный ряд:* плакат «Тело человека», сюжетные картинки.

*Материалы и оборудование:* оборудование для экспериментирования.

*Интеграция образовательных областей:* здоровье, коммуникация, социализация, познание, физическая культура.

*Формы работы:* подгрупповая (совместная образовательная деятельность), подгрупповая.

## **ДЕКАБРЬ**

### **Модуль 2. «Я учусь правильно организовывать свою жизнь».**

#### **Тема 2.1. «Правила питания».**

*Теория.* Формирование первоначального представления о питании и пищеварительной системе. Развитие умения устанавливать взаимосвязь продуктов питания и пищеварительной системы. Формулирование правил правильного питания.

*Практика.* Беседа с детьми о строении пищеварительной системы. Чтение Л. Зильберг «Полезные продукты». Д/И «Съедобное – не съедобное». Д/И «Полезные продукты». Рисование полезных продуктов.

*Зрительный ряд:* этикетки от продуктов питания, плакат «Пищеварительная система».

*Литературный ряд:* загадки о пище. Чтение Л. Зильберг «Полезные продукты».

*Материалы и оборудование:* письмо от Незнайки, карточки с загадками, альбомные листы, восковые мелки на каждого ребенка.

*Интеграция образовательных областей:* здоровье, коммуникация, социализация, познание, физическая культура, чтение художественной литературы, художественное творчество.

*Формы работы:* подгрупповая (совместная образовательная деятельность); индивидуальная (самостоятельная образовательная деятельность).

#### **Тема 2.2. «Витаминка и ее друзья».**

*Теория.* Закрепление знаний детей о правильном питании, что еда должна быть не только вкусной, но и полезной. Уточнение понятия «Витамины». Рассказ о пользе витаминов, их значении для жизни, взаимосвязи здоровья и питания.

*Практика.* Беседа с детьми, о том какие продукты какие витамины содержат. Игровое задание «Объедини в группы». Д/И «Меню для сказочных героев». Дыхательная гимнастика «Каша кипит» Дидактическая игра «Приготовь блюдо».

*Зрительный ряд:* иллюстрации продуктов, картинки с названиями витаминов.

*Литературный ряд:* пословицы и поговорки о здоровье, стихотворения о витаминах.

*Музыкальный ряд:* спокойная мелодия.

*Материалы и оборудование:* фартуки, шапочки, овощи, кастрюли.

*Интеграция образовательных областей:* здоровье, коммуникация, познание, чтение художественной литературы, социализация, музыка, физическая культура.

*Формы работы:* подгрупповая (совместная образовательная деятельность); подгрупповая, индивидуальная (самостоятельная образовательная деятельность).

#### **Тема 2.3. «Уроки Мойдодыра».**

*Теория.* Знакомство с понятием «личной гигиены». Закрепление основ правил личной гигиены. Расширение кругозора детей о предметах личной гигиены, чистоте и аккуратности.

*Практика.* Чтение К. Чуковский «Мойдодыр». Беседа о гигиене. Загадки о предметах гигиены. Д/И «Собери картинку». Физкультминутка «Льется чистая водица». Подгрупповая разработка правильного алгоритма мытья рук.

*Зрительный ряд:* карточки для индивидуальной работы, схемы для составления рассказа.

*Литературный ряд:* загадки о предметах личной гигиены.

*Материалы и оборудование:* посылка от Мойдодыра с предметами личной гигиены, конверт с письмом, кувшин с водой, тазик,

*Интеграция образовательных областей:* здоровье, коммуникация, социализация, познание, физическая культура, чтение художественной литературы.

*Формы работы:* подгрупповая (совместная образовательная деятельность); индивидуальная (самостоятельная образовательная деятельность).

#### **Тема 2.4. «Береги осанку».**

*Теория.* Знакомство с понятием «правильная осанка». Формулирование правил по соблюдению правильного положения позвоночника. Воспитание бережного отношения к своему телу.

*Практика.* Беседа по теме. Рассматривание сюжетных картинок с неправильной осанкой. Физминутка. Дидактическая игра «Можно — нельзя». Тренинг «красота в правильной осанке» Подведение итогов.

*Зрительный ряд:* плакат «Тело человека», сюжетные картинки.

*Музыкальный ряд:* фонограмма песни.

*Материалы и оборудование:* оборудование к игре, магнитофон.

*Интеграция образовательных областей:* здоровье, коммуникация, социализация, познание, физическая культура.

*Формы работы:* подгрупповая (совместная образовательная деятельность), подгрупповая.

## **ЯНВАРЬ**

#### **Тема 2.5. «Режим дня»**

*Теория.* Закрепление знания о гигиенических нормах и культуре поведения. Составление режима дня. Воспитание уважения к ценности времени.

*Практика.* Беседа по теме. Чтение рассказа о мальчике Алеше. Знакомство с понятием «режим дня». Беседа. Работа с пословицами. Работа в парах – составление режима дня. Чтение стихотворения С. Баруздина «Стихи о человеке и его часах». Работа с технологическими картами.

*Зрительный ряд:* плакат «Режим дня».

*Литературный ряд:* стихотворение С. Баруздина «Стихи о человеке и его часах», рассказ о мальчике Алеше, пословицы о режиме дня.

*Материалы и оборудование:* листы бумаги, простые карандаши.

*Интеграция образовательных областей:* здоровье, коммуникация, познание, чтение художественной литературы.

*Формы работы:* подгрупповая (совместная образовательная деятельность), подгрупповая.

#### **Тема 2.6. «Сон - лучшее лекарство».**

*Теория.* Знакомство с понятием «хороший сон», с его пользой для здоровья человека. Воспитание интереса к здоровому образу жизни.

Практика. Дидактическая игра «Можно – нельзя». Беседа по теме. Чтение стихотворения С. Михалкова «Не спать». Физминутка. Дидактическая игра «Плохо — хорошо» (по гигиене сна).

*Зрительный ряд:* сюжетные картинки.

*Литературный ряд:* стихотворение С. Михалкова «Не спать».

*Материалы и оборудование:* оборудование к играм.

*Интеграция образовательных областей:* здоровье, коммуникация, познание, физическая культура, социализация, чтение художественной литературы.

*Формы работы:* подгрупповая (совместная образовательная деятельность), подгрупповая.

## **Тема 2.7. «Будем спортом заниматься».**

Теория. Знакомство с различными видами спорта (футбол, волейбол, баскетбол, теннис, бокс, легкая атлетика и др.). Обогащение словаря детей словами: тренер, стадион, спортсмен, боксерская груша. Воспитывать у детей увлечение спортивными играми, занятиями спортом.

Практика. Беседа по теме. Дидактическая игра «Мяч на поле». Отгадывание загадок. Физминутка. Дидактическая игра «Назови спортсмена». Упражнение «Подбери нужный инвентарь спортсмену». Коммуникативная игра «Угадай вид спорта по показу»  
Продуктивная деятельность – аппликация «Медали».

*Зрительный ряд:* Картинки с изображением разных видов спорта.

*Литературный ряд:* загадки о спорте.

*Материалы и оборудование:* боксерские перчатки и груша (детский набор), зеленые листы бумаги с разметкой футбольного поля, вырезанные из картона футбольные мячи, настоящие футбольный, баскетбольный, волейбольный мячи, простые карандаши, нарисованные волнистые и зигзагообразные линии, цветной картон, оборудование для аппликации.

*Интеграция образовательных областей:* здоровье, коммуникация, познание, физическая культура, социализация, чтение художественной литературы, художественное творчество.

*Формы работы:* подгрупповая (совместная образовательная деятельность); индивидуальная (самостоятельная образовательная деятельность).

## **Тема 2.8. «Если кто-то заболел».**

Теория. Расширение представлений о микробах, бактериях, вирусах, о путях попадания их в организм, о пользе и вреде для человека. Воспитание осознанного отношения к своему здоровью, заботу о нем. Учить детей оказывать первую помощь больному человеку. Формировать знания детей о специальностях врачей.

Практика. Беседа «почему люди болеют». Упражнение «103». Игровой тренинг «вызови скорую помощь». Д/И «Инструменты для врача». Чтение Е.Шкловский «Как лечили мишку». Обсуждение с детьми правил поведения во время болезни.

*Зрительный ряд:* сюжетные картинки.

*Литературный ряд:* чтение Е.Шкловский «Как лечили мишку».

*Материалы и оборудование:* градусник, марлевая повязка, белый халат. Штриховка.

*Интеграция образовательных областей:* здоровье, коммуникация, познание, чтение художественной литературы, безопасность.

*Формы работы:* подгрупповая (совместная образовательная деятельность).

## ФЕВРАЛЬ

### **Тема 2.9. «Кладовая природы».**

*Теория.* Развивать у детей понимание того, что на жизнь и здоровье человека и животных влияют чистота водоемов, почвы и воздушной среды. Воспитывать у детей природоохранное поведение. Развивать представления о том, какие действия вредят природе, а какие способствуют ее восстановлению. Формировать навыки приемов первой помощи (при ушибах, солнечных ожогах и т.д.).

*Практика.* Беседа «Влияние природы на жизнь и здоровье человека». «Правила безопасного отдыха на природе». Творческое задание «Улучшение природы». Чтение стихотворения М. Бородинская «Разговор с пчелой». «Весенняя прогулка».

*Зрительный ряд:* сюжетные картинки.

*Литературный ряд:* чтение стихотворения М. Бородинская «Разговор с пчелой». «Весенняя прогулка».

*Материалы и оборудование:* изо материалы на каждого ребенка.

*Интеграция образовательных областей:* здоровье, коммуникация, познание, чтение художественной литературы, безопасность.

*Формы работы:* подгрупповая.

### **Тема 2.10. «Растения в жизни человека».**

*Теория.* Формировать представления детей о лекарственных свойствах растений. Познакомить с практическим использованием некоторых лекарственных растений.

*Практика.* Беседа «Значение растений в жизни человека». Ядовитые и полезные растения. Работа с технологической картой.

*Зрительный ряд:* сюжетные картинки.

*Литературный ряд:* загадки.

*Материалы и оборудование:* карточки с изображением лекарственных растений.

*Интеграция образовательных областей:* здоровье, коммуникация, познание, чтение художественной литературы, безопасность.

*Формы работы:* подгрупповая.

## **3. «Я учусь охранять свою жизнь и здоровье».**

### **Тема 3.1. «Чтобы не было беды».**

*Теория.* Познакомить детей с предметами, требующими осторожного обращения. Помочь им сделать выводы о последствиях неосторожного обращения с такими предметами. Дать представления о том, что опасные предметы должны храниться в специально отведенных местах.

*Практика.* Беседа с детьми о бытовых предметах, требующих осторожного обращения. Д/И «Разложи по местам» Речевая игра «Раз, два, три – опасность назови». Игра «Загадки – отгадки».

*Зрительный ряд:* картинки предметов домашнего обихода.

*Литературный ряд:* загадки.

*Материалы и оборудование:* две емкости, карточки с предметами.

*Интеграция образовательных областей:* здоровье, коммуникация, познание, чтение художественной литературы, безопасность.

*Формы работы:* подгрупповая (совместная образовательная деятельность).

### **Тема 3.2. «Звонок в дверь»**

*Теория.* Рассмотреть и обсудить с детьми такие опасные ситуации, как контакты с чужими людьми, научить их правильно себя вести при контактах с незнакомыми людьми. Обучать основам личной безопасности.

*Практика.* Рассказывание сказки «Кот, петух и лиса». Игра «Свой - чужой». Д/И «Кто спрятался за дверью?» Беседа – рассуждение «Кому можно открывать дверь» Чтение отрывка из стихотворения Е. Васильевой «Гоша дома был один». Штриховка «102».

*Зрительный ряд:* иллюстрации к сказке.

*Литературный ряд:* стихотворение Е. Васильевой «Гоша дома был один».

*Материалы и оборудование:* карандаши заготовки штриховки.

*Интеграция образовательных областей:* здоровье, коммуникация, познание, чтение художественной литературы, безопасность.

*Формы работы:* подгрупповая (совместная образовательная деятельность).

## **МАРТ**

### **Тема 3.3. «Балкон, открытое окно».**

*Теория.* Объяснить детям, что нельзя самим открывать окна и выглядывать из них, выходить на балкон и играть там. Объяснить детям значение знака «Опасность». Развивать память, внимание и мышление.

*Практика.* Беседа с детьми об опасности самим открывать окна, выходить на балкон и играть там. Работа с технологическими картами «Определить, какие предметы и в каких ситуациях могут быть опасными. Загадывание загадок.

*Зрительный ряд:* сюжетные картинки.

*Литературный ряд:* загадки.

*Материалы и оборудование:* карандаши заготовки штриховки.

*Интеграция образовательных областей:* здоровье, коммуникация, познание, чтение художественной литературы, безопасность.

*Формы работы:* подгрупповая (совместная образовательная деятельность).

### **Тема 3.4. «Огонь друг- огонь враг».**

*Теория.* Формирование знаний о правилах пожарной безопасности. Обогащать представления детей о потенциально пожароопасных ситуациях, действия по их предотвращению.

*Практика.* Беседа. Чтение литературного произведения «Не затушенный костер». Д/И «Не ошибись». Д/И «Разрезные картинки». Просмотр мультфильма «Кошкин дом» Игра «Разрешается – запрещается».

*Зрительный ряд:* сюжетные картинки, мультфильм.

*Литературный ряд:* чтение «Не затушенный костер».

*Интеграция образовательных областей:* здоровье, коммуникация, познание, чтение художественной литературы, безопасность.

*Формы работы:* подгрупповая (совместная образовательная деятельность).

### **Тема 3.5. «Пожар».**

*Теория.* Закреплять знания пожарной безопасности. Познакомить детей с номером телефона «101». Закреплять знания детей о том, к чему может привести неосторожное обращение с огнем. Развитие мелкой моторики.

*Практика.* Заучивание стихотворения Л. Зильберг «Сам не справишься с пожаром...». Экспериментирование. Игровая ситуация «Если в доме что-то загорелось». Игра «Лови, бросай сразу отвечай. Штриховка «101».

*Зрительный ряд:* сюжетные картинки.

*Литературный ряд:* стихотворения Л. Зильберг «Сам не справишься с пожаром...».

*Материалы и оборудование:* карандаши заготовки штриховки, мяч, свеча, емкость с крышкой.

*Интеграция образовательных областей:* здоровье, коммуникация, познание, чтение художественной литературы, безопасность.

*Формы работы:* подгрупповая (совместная образовательная деятельность).

### **Тема 3.6. «Старшие приятели».**

*Теория.* Научить детей говорить «нет», если друзья пытаются вовлечь в опасную ситуацию. Учить видеть источники опасности для жизни и здоровья. Учить соблюдать осторожность, избегая заведомо опасных ситуаций.

*Практика.* Беседа. Обсуждение по картинкам и придумывание рассказа со счастливым концом. Работа на листах «Проведи линию от изображений опасных ситуаций к их негативным последствиям».

*Зрительный ряд:* сюжетные картинки.

*Материалы и оборудование:* карандаши, технологические карты.

*Интеграция образовательных областей:* здоровье, коммуникация, познание, чтение художественной литературы, безопасность.

*Формы работы:* подгрупповая (совместная образовательная деятельность).

## **АПРЕЛЬ**

### **Тема 3.7. «Контакты с незнакомыми людьми на улице».**

*Теория.* Объяснить детям, что приятная внешность незнакомого человека не всегда означает его добрые намерения. Учить детей пониманию различий между группами людей – «свои - чужие». Учить, громко звать на помощь. Учить, решительно отвечать на провокационные вопросы собеседника.

*Практика.* Беседа «Взрослый глазами ребенка». Чтение стихотворения К. Чуковского «Котауси и Мауси». Рассматривание иллюстраций к сказкам. Игра «Знакомый, свой, чужой». Рисование «Что может предложить чужой». Коммуникативный тренинг «Спасибо, нет».

*Зрительный ряд:* сюжетные картинки.

*Литературный ряд:* стихотворения К. Чуковского «Котауси и Мауси».

*Материалы и оборудование:* карандаши, бумага.

*Интеграция образовательных областей:* здоровье, коммуникация, познание, чтение художественной литературы, безопасность.

*Формы работы:* подгрупповая (совместная образовательная деятельность).

### **Тема 3.8. «Вот сидит лохматый пес».**

*Теория.* Формировать знания детей о правилах безопасного поведения при контакте с животными. Обсудить с детьми, при каких обстоятельствах животные могут представлять опасность.

*Практика.* Беседа «простые правила». Чтение стихотворения В.Приходько «Про кошку», «Несостоявшееся знакомство». Д/И «узнай по голосу». Имитационное упражнение «Покажи животное».

*Зрительный ряд:* сюжетные картинки.

*Литературный ряд:* стихотворения В. Приходько «Про кошку», «Несостоявшееся знакомство».

*Интеграция образовательных областей:* здоровье, коммуникация, познание, чтение художественной литературы, безопасность.

*Формы работы:* подгрупповая (совместная образовательная деятельность).

### **Тема 3.9. «Игры во дворе».**

*Теория.* Формировать знания детей о правилах поведения, которые могут возникнуть в городских условиях при катании детей на велосипедах, самокате, роликовых коньках.

*Практика.* Беседа с детьми «Прогулка во дворе». Чтение стихотворения В. Берестова «Велосипедист». Работа с раскраской. Речевая игра «Продолжи строчку». Д/И «Четвертый лишний».

*Зрительный ряд:* сюжетные картинки.

*Литературный ряд:* чтение стихотворения В. Берестова «Велосипедист», материалы и оборудование: карандаши, раскраски.

*Интеграция образовательных областей:* здоровье, коммуникация, познание, чтение художественной литературы, безопасность.

*Формы работы:* подгрупповая (совместная образовательная деятельность).

## **Модуль 4. «Я и дорога».**

### **Тема 4.1. Поведение в транспорте. Поездка и поведение в автомобиле.**

*Теория.* Формировать представления детей о правилах поведения в машине, о возможных опасных ситуациях при не соблюдении правил, действиях по их предотвращению. Изучение дорожных знаков.

*Практика.* Игровое упражнение «Дорожные знаки». Сказки о транспорте. Физминутка.

*Зрительный ряд:* Дорожные знаки, плакат «Ребенок в автомобиле».

*Литературный ряд:* Чтение сказок о транспорте.

*Материалы и оборудование:* раскраска с изображением автомобилей.

*Интеграция образовательных областей:* здоровье, коммуникация, познание, социализация, физическая культура.

*Формы работы:* подгрупповая (совместная образовательная деятельность).

## **МАЙ**

### **Тема 4.2. «Дорога и дорожные знаки. Авария на дороге».**

*Теория.* Формировать представления детей о поведении на дороге, перекрестке, пешеходном переходе и о возможных опасных ситуациях при его пересечении, действиях по их предотвращению.

*Практика.* Игровое упражнение «Светофор». Наглядный разбор возможных опасных ситуаций на макете «Перекресток».

*Зрительный ряд:* изготовленные иллюстрации «Перекресток», плакат «Безопасность на дорогах».

*Литературный ряд:* Чтение стихотворений про ПДД для детей.

*Материалы и оборудование:* рисование по точкам движения разных видов транспорта.

*Интеграция образовательных областей:* здоровье, коммуникация, познание, социализация, физическая культура.

*Формы работы:* подгрупповая (совместная образовательная деятельность).

### **Тема 4.3. «Перекресток. Игры возле дороги».**

*Теория.* Формировать представления детей о поведении на дороге, перекрестке, пешеходном переходе и о возможных опасных ситуациях при его пересечении, действиях по их предотвращению. Представления об опасности в случае игры рядом с проезжей частью.

*Практика.* Игровое упражнение «Светофор». Наглядный разбор возможных опасных ситуаций на макете «Перекресток».

*Зрительный ряд:* изготовленные иллюстрации «Перекресток», плакат «Безопасность на дорогах».

*Литературный ряд:* Чтение стихотворений про ПДД для детей.

*Материалы и оборудование:* рисование по точкам движения разных видов транспорта.

*Интеграция образовательных областей:* здоровье, коммуникация, познание, социализация, физическая культура.

*Формы работы:* подгрупповая (совместная образовательная деятельность).

### **Тема 4.4. «Ребенок на улицах города».**

*Теория.* Формировать знания детей о правилах поведения на улице. Закрепить понятия: «пешеход», «пешеходный переход», «тротуар». Дать знания о том, что пешеход тоже должен соблюдать правила дорожного движения. Закрепить знания о сигналах светофора, их назначении (красный, желтый, зеленый). Дать понимание о том, что переходить улицу необходимо при разрешающем сигнале светофора. Воспитывать внимательность, умение ориентироваться при переходе улицы.

*Практика.* Игровое упражнение «Светофор». Наглядный разбор возможных опасных ситуаций на макете «Перекресток». Диагностика по итогам изученного материала.

*Зрительный ряд:* изготовленные иллюстрации «Перекресток», плакат «Безопасность на дорогах».

*Литературный ряд:* Чтение стихотворений про ПДД для детей.

*Материалы и оборудование:* рисование по точкам движения разных видов транспорта.

*Интеграция образовательных областей:* здоровье, коммуникация, познание, социализация, физическая культура.

*Формы работы:* подгрупповая (совместная образовательная деятельность).

#### **Тема 4.5. «Азбука пешехода». Выявление уровня знаний в области ЗОЖ.**

*Теория.* Формировать представления детей о потенциально опасных ситуациях на дороге, действиях по их предотвращению.

*Практика.* Игровое упражнение «Светофор». Разрезные картинки. Изучение возможных ситуаций на дорогах по плакату «Безопасность на дорогах».

*Зрительный ряд:* картинки «Как избежать аварии», плакат «Безопасность на дорогах».

*Литературный ряд:* Чтение стихотворений про ПДД для детей

*Материалы и оборудование:* разрезные картинки, светофор.

*Интеграция образовательных областей:* здоровье, коммуникация, познание, социализация, физическая культура.

*Формы работы:* подгрупповая (совместная образовательная деятельность); (подгрупповая образовательная деятельность).

#### **4.4. Планируемые результаты.**

##### Физические, личностные, интеллектуальные.

➤ *Физические:* по завершению программы у детей среднего дошкольного возраста сформированы культурно- гигиенические навыки, сформирована потребность в здоровом образе жизни, дети знакомы с правилами безопасного поведения на улице, при пожаре, с незнакомыми людьми.

➤ *Личностные:* дети имеют представления о строении тела и его функциональном значении, появятся представления о возможностях детского организма, знания правил ухода за телом; у детей будет формироваться осознанное отношение к своему здоровью, специфическим мероприятиям по оздоровлению, будет отмечаться положительная динамика в снижении заболеваемости детей; дети овладеют навыками самооздоровления, у детей сформировано умение оказывать себе элементарную помощь и при необходимости обращаться за помощью к взрослым.

➤ *Интеллектуальные:* данные показатели результативности необходимо проследить в процессе наблюдения за различными видами деятельности детей, в качестве результата рассматривается не только сумма усвоенной детьми информации об укреплении здоровья, но и способность ребенка осуществлять здоровый стиль поведения.

#### 4.5. Организация взаимодействия с родителями.

Формы работы	Содержание
Маркетинговые исследования	Опросы и анкетирование родителей
Родительские собрания (общие и групповые) Открытые мероприятия	Участие в обсуждении вопросов безопасности детей; информирование родителей о совместной работе и стимулирования их активного участия в ней.
Привлечение родителей к участию в деятельности ГБДОУ	Различные мероприятия с участием родителей: Сотворчество детей и родителей. Выставка рисунков «Правила движения достойны уважения» Разработка безопасного маршрута до ГБДОУ. Совместное выполнение заданий (дети и родители) на открытых занятиях познавательного цикла (ОБЖ);
Помощь родителей ГБДОУ	Помощь в обновлении оборудования в уголках безопасности
Наглядная педагогическая информация	Информационные стенды, оформление памяток, буклетов, выставок.

Организация и формы взаимодействия с родителями (законными представителями) воспитанников.

Взаимодействие семьи и ГБДОУ в вопросах воспитания ЗОЖ.

Благодаря совместным усилиям педагогов и родителей создается возможность выработки единого стиля поведения и стратегии воспитания ребенка.

Одним из обязательных условий формирования основ здорового образа жизни ребенка становится культура здоровья семьи. В работе с семьей по формированию потребности в здоровом образе жизни у детей необходимо использовать как традиционные, так и более активно нетрадиционные формы работы с родителями, такие как информационные бюллетени, рекламные буклеты, выпуск журнала "Здоровье", тематические выставки, библиотека здоровья, оформить информационные уголки здоровья "Вот я – болеть не буду" "Как я расту", проводить консультации, встречи «за круглым столом», родительские собрания с привлечением физкультурных и медицинских работников, спортивные семейные эстафеты. Родители в нашем детском саду родители постоянные участники всех спортивных конкурсов, выставок проводимых в ГБДОУ.

Принципы взаимодействия с семьей:

1. *Принцип партнерства, взаимопонимания и доверия* — принцип без которого все попытка наладить отношения с родителями оказываются безуспешными. Понимать и доверять друг другу значит направить совместные действия на воспитание у ребенка

потребности в здоровом образе жизни. Чем чаще педагог жалуется на неудачи и неумения ребенка, тем тяжелее найти взаимопонимание и поддержку со стороны родителей. В конечном счете, педагог «расписывается» в бессилии и своей некомпетентности.

2. *Принцип «Активного слушателя»* - это умения педагогов «возвращать» в беседе родителям то, что они вам поведали, при этом обозначив их чувства.

3. *Принцип согласованности действий.* Правила (ограничения, требования, запреты) должны быть согласованы педагогами и родителями между собой, в противной ситуации ребенку невозможно усвоить правила здорового образа жизни.

4. *Принцип самовоспитания и самообучения.* Ребенок чувствует как никто другой обман со стороны взрослого. Потерять доверие со стороны ребенка очень легко, завоевать трудно, даже почти невозможно, если его постоянно обманывают: «Говорят - не кури, а сами курят». Педагоги и родители должны признать свои вредные привычки и постараться от них избавиться.

5. *Принцип ненавязчивости.* Благодаря этому принципу педагоги и родители могут себя чувствовать партнерами в воспитании у дошкольников здорового образа жизни.

6. *Принцип жизненного опыта.* Не бойтесь поделиться своим опытом и выслушать опыт родителей, возможно в совместных действиях он пригодится, и вы не набьете лишних «шишек» в общении с детьми.

7. *Принцип безусловного принятия.* Вместе с родителями обсудите эту тему. Безусловно, принимать ребенка — значит любить его не за что, что он красивый, умный, способный, отличник и т.д., а просто так, за то, что он есть! Вы почувствуете, как родители проникнутся к вам не только уважением, но и признанием за то, что вы Педагог с большой буквы.

## **Методические рекомендации**

Для достижения цели данной программы необходимо спланировать и скоординировать работу всех участников педагогического процесса, также включить в программу проект по взаимодействию семьи и дошкольного учреждения по формированию и приобщению детей к культуре ЗОЖ.

В данном качестве можно использовать различные мини-проекты, тематические недели, викторины, *творческие конкурсы*:

- Конкурс рисунков «Здоровье в порядке – спасибо зарядке!», «Мы здоровыми растем»;
- Конкурс поделок «Золотые руки не знают скуки»;
- Конкурс фотоколлажей «Выходной день в нашей семье», «Семейные праздники», «Традиции семьи»;
- Конкурс стихов на заданные рифмы «От простой воды и мыла у микробов тают силы», «Я здоровье берегу – сам себе я помогу!»;
- Конкурс сказок «О значимости здорового образа жизни», «В здоровом теле здоровый дух»;

## V. ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

### Система педагогической диагностики (мониторинга) достижения детьми планируемых результатов освоения программы.

Система мониторинга в соответствии с ФГОС ДО осуществляется в форме педагогической диагностики и обеспечивает комплексный подход к оценке индивидуальных достижений детей, позволяет осуществлять оценку динамики их достижений в соответствии с реализуемой основной адаптированной образовательной программой дошкольного образования.

Формы и методы педагогической диагностики	Периодичность проведения педагогической диагностики	Длительность проведения педагогической диагностики	Сроки проведения педагогической диагностики
-Наблюдение -Анализ продуктов детской деятельности Опрос	2 раза в год	1-2 недели	Сентябрь Май

#### **Методика выявления уровня представлений детей**

#### **старшего дошкольного возраста о здоровом образе жизни**

Формирование представлений детей о здоровом образе жизни происходит в условиях семьи и (или) воспитательно-образовательного дошкольного учреждения, поэтому для выявления уровня представлений о здоровом образе жизни может быть использована диагностическая программа, состоящая из четырех критериев соответствующих 4 модулям программы:

- **Критерий 1 - «Я - человек»**
- **Критерий 2 - «Я учусь правильно организовывать свою жизнь»**
- **Критерий 3 – «Я учусь охранять свою жизнь и здоровье»**
- **Критерий 4 – «Я и дорога»**

Каждый модуль для выявления уровня представлений детей о здоровом образе жизни включают в себя беседы, диагностические задания, проблемные ситуации, рисуночные тесты, вербальные тесты, наблюдения за детьми в специально организованной игровой деятельности, в режимные моменты и в свободном общении.

#### Критерии оценки интегративных качеств:

**Высокий уровень** (3 балла — ребенок имеет полностью усвоенные представления по указанному критерию) – ребенок имеет некоторые правильные представления о ЗОЖ как активной деятельности, направленной на сохранение и укрепление здоровья; о здоровье как о состоянии физического и психического благополучия организма; о природных и социальных факторах вреда и пользы для здоровья; о некоторых способах укрепления здоровья и предупреждения заболеваний на основе личного опыта и сведений, полученных от взрослых; о возможных причинах заболеваний. Осознает значение для здоровья ЗОЖ, а также значение для здоровья и ЗОЖ состояние окружающей природной и социальной среды; способен выявить направленную на формирование ЗОЖ сущность

различных видов деятельности, предметов, объектов и явлений окружающей действительности. Ребенок активен и самостоятелен в своих суждениях и высказываниях; его представления о ЗОЖ носят элементарный, но целостный характер. Проявляет инициативу и самостоятельность при подготовке и проведении оздоровительных, закаливающих и санитарно-гигиенических мероприятий на основе осознания их необходимости; присваивает переданный взрослыми опыт, переносит его в самостоятельную деятельность.

**Средний уровень** (2 балла — ребенок имеет частично усвоенные, неточные, неполные представления по указанному критерию) - ребенок имеет элементарные представления о ЗОЖ, связывая его с некоторыми видами деятельности, необходимыми для сохранения здоровья; о здоровье как состоянии человека, когда он не болеет; некоторые представления о природных и социальных факторах вреда и пользы для здоровья, о некоторых мерах предупреждения заболеваний, о возможных причинах заболеваний; он способен к осознанию значения для здоровья некоторых проявлений образа жизни, некоторых факторов окружающей природной и социальной среды, при этом ему требуется помощь в виде наводящих вопросов и конкретных житейских примеров. Способен выявлять направленную на формирование ЗОЖ сущность некоторых видов деятельности, предметов, объектов и явлений окружающей действительности; для актуализации представлений ему требуется эмоционально-стимулирующая помощь взрослого и наводящие вопросы. У ребенка сформированы единичные представления о здоровье и ЗОЖ в условиях большого города. Он может проявлять инициативу и самостоятельность в ходе оздоровительных, закаливающих и санитарно-гигиенических мероприятий, но она связана с его положительным эмоционально-чувственным переживанием; частично присваивает переданный взрослыми опыт и переносит его в самостоятельную деятельность.

**Низкий уровень** (1 балл — ребенок не имеет представлений по указанному критерию) – ребенок затрудняется объяснить смысловое значение понятие "здоровье", значение для здоровья знакомых ему видов деятельности. Имеет единичные представления о некоторых способах лечения заболеваний на основе личного опыта; не имеет представлений о факторах вреда и пользы для здоровья. Не осознает зависимость здоровья от образа жизни и влияния окружающей среды; не способен выявлять направленную на формирование ЗОЖ сущность способствующих здоровью видов деятельности и предметов окружающей действительности. У ребенка сформированы отрывочные бессистемные представления о здоровье и болезни без учета влияния окружающей среды. Ребенок не проявляет инициативу и самостоятельность в ситуациях оздоровительных, закаливающих и санитарно-гигиенических мероприятий, не присваивает переданный взрослыми опыт и не переносит его в самостоятельную деятельность.

**Форма фиксации уровня образовательных результатов представлений детей старшего дошкольного возраста о здоровом образе жизни (на начало учебного 2021-2022 года)**

№ п/п	Фамилия ребенка	имя	«Я - человек»	«Я учусь правильно организовы	«Я учусь охранять свою	«Я и дорога»	Средний итоговый

			вать свою жизнь»	жизнь и здоровье»		балл
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						

**Форма фиксации уровня образовательных результатов представлений детей старшего дошкольного возраста о здоровом образе жизни (на конец учебного 2021-2022года)**

№ п/п	Фамилия ребенка	имя	«Я - человек»	«Я учусь правильно организовывать свою жизнь»	«Я учусь охранять свою жизнь и здоровье»	«Я и дорога»	Средний итоговый балл
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							

Результаты проективного вербального теста в баллах не оцениваются, это задание используется для качественного анализа психологического комфорта ребенка в детском саду и дома. Оценка в баллах носит условный характер и введена с целью прослеживания динамики представлений, при этом основное внимание уделяется углубленному качественному анализу результатов исследования. Результаты диагностического исследования фиксируются в протоколе.

**Разработанные критерии и диагностические материалы для определения результатов и качества образовательного процесса**

**Критерий 1 - «Я - человек»**

**Беседа:**

Как ты думаешь, что такое здоровье?

От чего человек может заболеть?

Как люди лечат болезни?

**Игровая ситуация "Больница".**

Ситуация специально организована для анализа отношения к роли больного.

Ребенку предлагают поиграть в "Больницу", выбрать для себя роль в этой игре, затем объяснить свой выбор.

**Назови лишний предмет.** (Приложение № 1)

**Диагностическое задание "Что делать, чтобы быть здоровым?"**

Задание направлено на выявление представлений об укреплении здоровья и профилактике заболеваний.

Педагог предлагает ребенку поговорить с ним "по телефону". В ходе разговора педагог выясняет, здоров ли ребенок, какое у него настроение; выражает удовлетворение тем, что ребенок здоров, и говорит: " Мой знакомый мальчик Дима очень не любит болеть. Дима просил узнать у тебя, что надо делать, чтобы не заболеть". Выслушав ответ ребенка, педагог предлагает: "Нарисуй, пожалуйста, свой ответ. Мы положим твой рисунок в большой конверт и отошлем Диме". После выполнения задания педагог предлагает ребенку пояснить свой рисунок и фиксирует эти пояснения.

**Части тела** (Приложение № 2)

**Критерий 2 - «Я учусь правильно организовывать свою жизнь»**

**Беседа:**

От какой пищи человек будет здоров?

Где человек может заболеть – на улице или дома?

Зачем детям нужно спать днем?

Как ты думаешь, природа помогает нам быть здоровыми? Как?

**Диагностическое задание "Полезная покупка".** (Приложение № 3)

Задание направлено на выявление представлений о полезных для здоровья предметах.

В качестве "товаров" могут быть использованы чеснок, лук, яблоко, зубная щетка, мыло, кукла, самолет, калейдоскоп. Педагог показывает на лежащие на столе предметы и говорит ребенку: " Это магазин, в нем можно сделать разные покупки. Выбери, пожалуйста, и купи то, что полезно для здоровья". Педагог фиксирует в протоколе последовательность выбора ребенком предметов и его объяснения.

**Проблемная ситуация "Необычное угощение".**

Задание направлено на выявление представлений о полезных и вредных для здоровья продуктах.

Ребенку предлагают войти в кабинет, где на столе стоит поднос с "угощением", а рядом со столом на полу лежит красивая груша. На подносе разложены несколько карамелек в фантиках, печенье недоеденный леденец, банан в потемневшей кожуре, пирожное с двумя сидящими на креме мухами (пластиковые муляжи), обкусанная и неаккуратно завернутая шоколадка, недоеденная и неаккуратно завернутая шоколадная конфета, стакан с недопитым соком.

Педагог предлагает ребенку поднять с пола грушу, и говорит: "Вкусная груша, жаль, что она грязная. Давай положим ее на поднос. Смотри, здесь кто-то ел вкусную еду и немного оставил нам. Может угостимся? Что ты выберешь?" В протоколе фиксируют последовательность выбора "угощения" только если ребенок настаивает на нем, несмотря на то, что его внимание обратили на недоброкачественность продукта. В этом случае "угощение" у ребенка забирают, разъясняют опасность употребления такого продукта в пищу и заменяют "угощение" полноценным продуктом.

**Тест "Полезная для здоровья покупка".**

Задание направлено на выявление представлений о полезных для здоровья предметах и проводится через неделю после выполнения детьми диагностического задания "Полезная покупка".

Педагог говорит ребенку: "Представь, что мы с тобой пойдем в большой магазин, где можно купить игрушки, еду, одежду, книги, бытовую технику и многое другое. Нарисуй, пожалуйста, что полезное для здоровья ты выберешь и купишь в этом магазине". После выполнения задания педагог предлагает ребенку пояснить свой рисунок и фиксирует эти пояснения.

### **Наблюдение за детьми в режимные моменты и в свободном общении**

Наблюдения направлены:

- а) на изучение потребностей детей в выполнении гигиенических и закаливающих мероприятий; включает наблюдение за мытьем рук, полосканием полости рта после еды, поведением во время утренней гимнастики, закаливающих мероприятий, прогулки, подготовки к дневному сну, свободной игровой деятельности;
- б) на изучение психологического климата в группе через эмоциональное принятие или непринятие детьми педагогов.

### **Предметы личной гигиены**

Назови предметы и зачем они нужны человеку? Объясни или покажи как ими пользоваться? (Приложение № 4)

### **Гигиена** (Приложение № 5)

### **Органы чувств** (Приложение № 6)

Сколько органов чувств ты знаешь? Какой орган за какое чувство отвечает?

### **«Что разрушает, а что укрепляет здоровье?»**

– Из списка выберите полезные, вредные продукты. Объясните свой выбор.

(Детям предложен набор продуктов: рыба, кефир, геркулес, подсолнечное масло, морковь, торты, сникерс, яблоки, чипсы, фанта, лук.)

### **Внутренние органы.** (Приложение № 7)

Какие внутренние органы ты знаешь? Укажи их расположение.

### **Критерий 3 – «Я учусь охранять свою жизнь и здоровье»**

#### **Проблемная ситуация "Место для отдыха"**. (Приложение № 8)

Задание направлено на выявление представлений о влиянии окружающей среды на здоровье людей.

Ребенку предъявляют четыре картинки, на которых изображены:

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

Педагог говорит: "В выходной день людям надо хорошо отдохнуть и набраться сил. Провести выходной можно по-разному: можно гулять по шумной улице, где едут машины; можно поехать с родителями в лес или в парк, где растут цветы, и дышать

свежим воздухом; можно отправиться в большой магазин; можно остаться дома и долго смотреть телевизор. Как тебе нравится отдыхать? Выбери и покажи картинку".

### **Игровая ситуация "Телевизор дома".**

Ситуация организована для выявления представлений о влиянии на здоровье просмотра телевизионных передач.

Во время подготовки атрибутов для сюжетно-ролевой игры "Семья" неожиданно для ребенка педагог, исполняя роль представителя службы доставки товаров на дом, вносит коробку с "телевизором", устанавливает его. Во время "настройки" "телевизора" выясняет заинтересованность и предпочтения ребенка в просмотре телевизионных передач и рекламы, основания выбора передачи, длительность просмотра.

### **Проективный вербальный метод**

Метод, предложенный Е.Н. Васильевой, направлен на изучение психологического климата в семье и детском саду через личностные ожидания детей в отношении взрослых (педагогов и родителей).

В I серии этого метода ребенку предлагают прогнозировать поведение воспитателя в ситуации собственного успеха или неуспеха. Педагог предъявляет ребенку четыре ситуации, после каждой из которых задает вопросы: "Что скажет тебе воспитатель? Он поверит, что это сделал (а) ты?"

Во II серии ребенку предъявляют сюжетные картинки, отражающие три различные ситуации поведения: нечаянный отрицательный поступок; преднамеренный отрицательный поступок; положительный поступок. Предъявление каждой картинки сопровождается небольшим рассказом, поясняющим изображенную ситуацию, с помощью которого ребенок ставится на место воображаемого героя в соответствии с полом. Затем у ребенка спрашивают "Как отреагирует на произошедшее воспитатель: что скажет, что сделает?"

В III серии проективного метода для выявления характера личностных ожиданий детей по отношению к близкому взрослому (матери) изучают прогнозирование ребенком особенностей поведения матери в ситуациях собственного успеха или неуспеха. Педагог предъявляет ребенку четыре ситуации, после каждой из которых задает вопросы "Что скажет тебе мама? Она поверит, что это сделал (а) ты? Если это сделал (а) не ты и сказал(а) маме об этом, она поверит тебе или воспитателю?"

В VI серии данного метода ребенку предъявляют три сюжетные картинки, отражающие различные ситуации поведения ребенка. Предъявление каждой картинки сопровождается небольшим рассказом, поясняющим изображенную ситуацию, с помощью которого ребенок ставится на место воображаемого героя в соответствии с полом. После каждого рассказа ребенку задают вопросы: "Что скажет тебе мама? Она будет довольна тобой? Что сделает мама?"

### **Ребёнок дома. (Приложение № 9)**

Какие опасные предметы могут находиться в доме? Почему нельзя ими пользоваться? Кто работает в службе скорой помощи? Зачем нужна эта служба?

### **Ребёнок и другие люди. (Приложение № 10)**

Можно ли пускать в дом незнакомых людей? Почему? Если к тебе подошёл незнакомый человек и предложил тебе конфету или пойти с ним куда-нибудь, как ты себя будешь вести? Если ты потерялся как нужно себя вести?

### **Ребёнок и природа.**

- Какие опасности могут подстергать в лесу? Что делать если заблудился? Где можно прятаться во время грозы?
- Как нужно вести себя на воде летом? Зимой? Как нужно пользоваться водой?
- Каких насекомых ты знаешь? Где они живут? Можно ли их трогать? Почему?
- Можно ли гладить бездомную кошку или собаку? Почему? Что нельзя делать при общении с кошкой или собакой?
- Какие лекарственные растения ты знаешь? Какие ядовитые? Назови съедобные грибы. Назови несъедобные грибы.

**Руки и мыло** (Приложение № 11)

Как правильно мыть руки? Когда их надо мыть?

**Зубы** (Приложение № 12)

Как правильно чистить зубы? Сколько раз в день? Время, отведенное на чистку зубов?

**Съедобные и несъедобные грибы** (Приложение № 13)

Назови съедобные несъедобные грибы

**Опасные ситуации** (Приложение № 14)

Посмотри на картинки, поясни, что ты видишь на них. В чем опасность?

**Пожарная безопасность.**

- Что такое пожар? Что может стать причиной пожара? Что надо сделать, если возник пожар?
- Назови электроприборы. Какими игрушками можно украшать ёлку?
- Как нужно вести себя на кухне?
- Кто такой пожарник? Для чего нужна эта профессия?

**Как правильно себя вести в горящем помещении?**

- А) прогибаться к полу
- Б) дышать через мокрую ткань
- В) использовать оба эти приёма
- В) использовать оба эти приёма

**Критерий 4 – «Я и дорога»**

**Ребёнок на улицах города.**

Вопросы:

- Кого называют пешеходом?
- Кто такие пассажиры?
- Что такое проезжая часть?
- Где должны ходить пешеходы?
- Где нужно переходить дорогу?
- Какие пешеходные переходы ты знаешь?
- Правила перехода дороги
- Что обозначают сигналы светофора?
- Как нужно вести себя в транспорте?
- Кто и как следит за порядком на дороге?
- Виды и назначение транспорта.
- Где нельзя играть, бегать, ездить на велосипеде, роликах, самокате?

**Знаки дорожного движения** (Приложение № 15)

**В какой момент можно выходить на дорогу для посадки в трамвай?**

- А) только если рядом нет проходящего транспорта

- Б) только при подходе трамвая
- В) только после остановки трамвая и движущегося за ним транспорта
- В) только после остановки трамвая и движущегося за ним транспорта

**Что рекомендуется сделать для безопасности пешехода в тёмное время суток?**

- А) прицепить к одежде светоотражатель
- Б) светить фонарём
- В) махать белым платком
- А) прицепить к одежде светоотражатель

**Задание. "Продолжи предложение"**

Проезжую часть можно переходить только.....

Правила дорожного движения надо знать и соблюдать для того, чтобы.....

Я знаю, что знаки бывают.....

Кататься на велосипеде, самокате и других можно.....

Пешеходы всегда должны двигаться...

Проезжую часть можно переходить только...

Я никогда не нарушаю.....

**Диагностическое задание: (Приложение № 16)**

Перечисли правила, которые должен соблюдать пешеход.

- разложи стрелки, как ты будешь смотреть по сторонам при переходе проезжей части
- расставь знаки для перехода проезжей части.
- работает светофор (транспортный и пешеходный), когда и на какой сигнал ты будешь переходить?
- найди нарушителей дорожного движения
- переведи безопасно для жизни пешехода через перекрёсток.

*Материал:* стрелки по направлениям движения, знаки «Пешеходный переход», светофор, макет четырёхстороннего перекрёстка, фигурки пешеходов.

**Правильно и неправильно (Приложение № 17)**

**Беседа «Улица»**

- в каком доме ты живёшь? (сколько этажей, № дома);
- какие деревья, кусты растут, есть ли цветник?; жжется транспорт
- какой движется транспорт?;
- как движется транспорт? (в одном направлении или движение двустороннее)
- какие знаки дорожные ты встречаешь?
- расскажи, как переходишь проезжую часть? (по «зебре», по сигналу светофора, знаку, алгоритму)

**Игра – задание «Собери светофор» (Приложение № 18)**

Цель: выявить знания детей о сигналах пешеходного и транспортного светофоров их сходства и различия.

Задания:

- собери пешеходный светофор;
- собери транспортный светофор;
- посмотри, чем они похожи и чем отличаются?;
- для чего нужен жёлтый сигнал на транспортном светофоре?
- на какой сигнал светофора ты будешь переходить проезжую часть?

**Карта – задание «Определи, какой это транспорт» (Приложение № 19)**

Задание: найди транспорт (специальный, грузовой, пассажирский) закрась соответственно геометрические фигуры, обозначающие транспорт: специальный транспорт – красным цветом, грузовой – жёлтым, пассажирский – зелёным)

**Проблемные ситуации с транспортом.**

1. Ты с бабушкой стоишь на остановке, ждете автобус. Кто зайдет в него первым? Кто из вас должен занять место, если оно одно?
2. Тебе мама купила мороженое, и тут подъехал автобус нужного вам маршрута. Вы подбежали к остановке. Как поступить с мороженым?
3. Ты с мамой едешь в автобусе. Закрывая двери на очередной остановке, водитель не увидел, как зажал ими другого пассажира. Как поступить?
4. Сидя в трамвае, ты увидел, как из кармана мужчины выпал кошелек. Что делать?
5. Зима. Гололед. К остановке подъезжает автобус, пассажиры устремились к дверям. Как быть? Спешить или нет? А вдруг не хватит свободного места?
6. Ты с папой едешь в автобусе. Произошло возгорание деталей автобуса, задымление. Что делать? Как эвакуироваться? А если двери заклинило?

**Какое поведение правильное в транспорте, какое нет?** (Приложение № 20)

**Проблемные ситуации «Я - пешеход».**

1. Переходя проезжую часть по пешеходному переходу, ты встретил друга, которого давно не видел и с которым хотел пообщаться. Как поступить в такой ситуации?
2. Ты идешь по тротуару и видишь, что к остановке на другой стороне дороги подъезжает нужный тебе автобус. Как поступить? Чем рискуешь?
3. Переходя дорогу по пешеходному переходу, ты столкнулся с идущим тебе на встречу человеком. Что делать? С какой стороны «зебры» нужно идти вам обоим?
4. Вам с братом нужно перейти дорогу. Поблизости нет пешеходного перехода, а по краю дороги припаркованы автомобили. Где и как перейти дорогу?
5. Тебе с сестрой необходимо перейти проезжую часть. Люди, стоящие рядом с вами не дождались сигнала разрешающего сигнала светофора и поспешили вперед. Может вас лучше с ними перейти дорогу? Как поступить?
6. Тыходишь к пешеходному переходу. Загорается зеленый сигнал светофора для пешеходов. Люди начали движение и вдруг услышали сирену пожарной машины (спец. техники). Что делать? Двигаться дальше или нет?

**Какое поведение правильное в транспорте, какое нет?** (Приложение № 21)

**Автобус нужно обходить сзади или спереди?** (Приложение № 22)

**Проблемные ситуации «Ребенок – водитель»**

1. Ты едешь на велосипеде во дворе и сбиваешь малыша. Что делать?
2. Незнакомый подросток просит у тебя велосипед покататься. Как поступить в этой ситуации?
3. Ты катаешься на велосипеде по городу. Необходимо перейти проезжую часть? Где и как это сделать?
4. Велосипед, самокат и другой транспорт за руль нужно держать двумя руками или одной? Защиту нужно одевать?

5. Можно по тротуару ездить на велосипеде, самокате и другом транспорте на большой скорости, обгоняя пешеходов? По газонам можно ездить?
6. Как далеко можно уехать на транспорте ребенку от родителей?

**Какое поведение верное, какое нет?** (Приложение № 23)

## **Перечень методических и литературных источников, используемых при разработке программы.**

1. Основная общеобразовательная программа дошкольного образования ГБДОУ детский сад № 4 общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по физическому развитию детей Невского района Санкт – Петербурга, 2015 г.
2. Авдеева Н.А., Князева Н.Л., Стеркина Р.Б. «Безопасность: Учебное пособие по основам безопасности жизнедеятельности детей старшего дошкольного возраста». – С-Пб «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2002.
3. Алексеев С.В. Каменская Т.В. Шиленок Т.А. Семья и детский сад: на пути к культуре здоровья Методическое пособие Санкт-Петербург 2008.
4. Веракса Н.Е., Васильева М.А., Комарова Т.С. От рождения до школы. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования (пилотный вариант) / Под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой.
5. Голицина Н.С., Люзина С.В., Бухарова Е.Е., ОБЖ для старших дошкольников Москва 2012.
6. Голицина Н.С. ОБЖ для младших дошкольников МОСКВА «Издательство «Скрипторий 2003» 2012.
7. Лазарев М.Л. «Здравствуй» Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных образовательных учреждений Мнемозина Москва 2004.

## Перечень электронных образовательных ресурсов в сети Интернет

### Интернетобразовательные ресурсы, охватывающие все направления образовательных областей

[http://detsadik\\_](http://detsadik_)«ДЕТСАД. РУ» Сайт для воспитателей и родителей  
<http://pochemu4k>«ПочемуЧка» Сайт для детей и их родителей.  
<http://potomy.ru>«Потому.ру» Детская энциклопедия «Вместе познаем мир»  
<http://shkola7gn>«Школа семи гномов»  
<http://900igr.ne>«900 игр» Презентации для детей  
<http://www.maam.ru/> Воспитателям детских садов.

### Образовательная область "Социально-коммуникативное развитие"

<http://sibmama.r>«SibMama» Воспитание и обучение детей. Детский досуг (много презентаций)  
<http://parohod.k>«Пароход» Воспитание дошкольника в труде  
<http://ivalex.vi>«Все для детского сада»  
<http://www.7ya.r/>«7я.ру»  
<http://www.detis>Развивающие игры для детей.

### Образовательная область "Познавательное развитие".

[http://pochemu4ko\\_professijakh/0](http://pochemu4ko_professijakh/0) «ПочемуЧка»  
[http://festival\\_](http://festival_)«Открытый урок» Фестиваль педагогических идей  
[http://stoschet\\_](http://stoschet_)Математика в детском саду  
<http://osadik.ru>«АКБУЗАТ» Все для детского сада  
[www.teremoc.ru](http://www.teremoc.ru)«Теремок» Развивающие игры для детей

### Образовательная область "Речевое развитие".

<http://www.logop> «Логопед»журнал.  
<http://www.solne>«Солнышко» художественная литература для чтения.  
<http://ivalex.vi>«Все для детского сада».  
[www.logozavr.ru](http://www.logozavr.ru) «Логозаврия». Сайт детских компьютерных игр.  
[www.lohmatik.ru](http://www.lohmatik.ru)«ЛОХМАТИК» Уроки по развитию речи. Обводилки для малышей. Буквы алфавита. Настольные игры для малышей (распечатай и играй). Раскраски для детей.

### Образовательная область "Художественно-эстетическое развитие"

<http://stranamas> «СтранаМастеров».  
[http://festival\\_](http://festival_)«Открытый урок». Фестиваль педагогических идей  
[http://sibmama.info/index.php?p=presentations\\_hud](http://sibmama.info/index.php?p=presentations_hud)«SibMama»Воспитание и обучение детей (презентации для детей.Художники.)  
[http://detmusik\\_](http://detmusik_) «Музыкадошколятам»  
<http://www.muzik>«Классическая музыка для дошкольников»  
<http://www.m-w-m>Музыка с мамой

### Образовательная область "Физическое развитие"

[http://pedsovet\\_](http://pedsovet_)"Дошкольное образование" Раздел физическая культура  
<http://doshvozra>«Воспитание детей дошкольного возраста в детском саду и семье»  
<http://malishi.b>«МАЛЫШИ»

## **Глоссарий.**

*Анатомия* — наука, изучающая форму и строение тела человека и животных, а также составляющих его органов с их функцией и развитием.

*Заболевание* — факт возникновения болезни у отдельного человека.

*Витамины* — жизненно важные пищевые вещества органического происхождения, необходимые для питания человека и животных и имеющие огромное значение для нормального обмена веществ и жизнедеятельности организма.

*Гигиена* — система действий, мероприятий, направленных на поддержание чистоты, здоровья человека.

*Закаливание* — это повышение устойчивости организма человека к неблагоприятным условиям окружающей среды.

*Здоровье* — состояние любого живого организма, при котором он в целом и все его органы способны полностью выполнять свои функции; отсутствие недуга, болезни.

*Лекарственные растения* — это растения, полезные свойства которых используются для поддержания здоровья.

*Микробы* — это такие живые организмы, которые слишком малы, которые попадая в организм, вызывают различные заболевания.

*Организм* — живое тело, живое существо (растение, животное, человек).

*Осанка* — это *привычная* поза (вертикальная поза, вертикальное положение тела человека) в покое и при движении.

*Питание* — потребление питательных веществ и их дальнейшее усвоение в организме.

*Привычка* — это поведение, которое было выработано в результате жизненного опыта и теперь выполняется почти автоматически.

*Режим дня* — это организация и наиболее целесообразное распределение по времени сна, питания, труда, отдыха, личной гигиены и т. д. Режим воспитывает организованность, целенаправленность действий, приучает к самодисциплине.

*Сон* — физиологическое явление, при котором организм погружается в бессознательное состояние.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### *Основная литература*

1. Приказ Федеральные государственные требования к структуре основной общеобразовательной программы Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 23 ноября 2009 г. № 655 «Об утверждении и введении в действие федеральных государственных требований к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования.
2. Федеральные государственные требования к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 21 октября 2010 г. № 03-248 «О разработке основной общеобразовательной программы дошкольного образования»
3. Методические рекомендации о разработке основной общеобразовательной программы дошкольного образования.
4. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 4 августа 2000 г. № 236/23-16 «Об организации контроля за деятельностью дошкольных образовательных учреждений»
5. Постановление Правительства Российской Федерации от 12 сентября 2008 г. № 666 г. Москва «Об утверждении Типового положения о дошкольном образовательном учреждении»
6. Бабенко, Е.А. Игры, которые лечат / Е.А. Бабенко, О.Н. Федоровская. — М.: Сфера, 2010.
7. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ / Л.В. Гаврючина. — М.: ТЦ Сфера, 2010.
8. Программа воспитания и обучения в детском саду / под ред. М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой. — М.: Школьная пресса, 2012.
9. Типовое положение о дошкольном образовательном учреждении — М: УЦ Перспектива, 2012
10. Шарыгина Т.А. Беседы о здоровье / Т.А. Шарыгина. — М.: Сфера. 2010.

### *Дополнительная литература*

11. Антонов Ю.Е., Кузнецова М.Н. и др. –М. :Гардарики Здоровый дошкольник: социально-оздоровительная технология XXI века, 2008. – 164 с.
12. Белая К. Ю. Пособие для педагогов и родителей «Формирование основ безопасности у дошкольников» (Мозаика-Синтез. Москва – 2011г.)Г. П. Шалаева «Азбука маленького пешехода» (Москва – 2008г.)
13. Белая К.Ю., Зимонина В.Н. «Твоя безопасность: Как себя вести дома и на улице». – Москва «Просвещение», 2009
14. Богина Т.Л., Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях / Т.Л. Богина. — М.: Мозаика-Синтез, 2006.
15. Венгер, Л.А. Психология: учебник для вузов / Л.А.Венгер, В.С.Мухина. – М. : Академия, 2007. – 446 с.

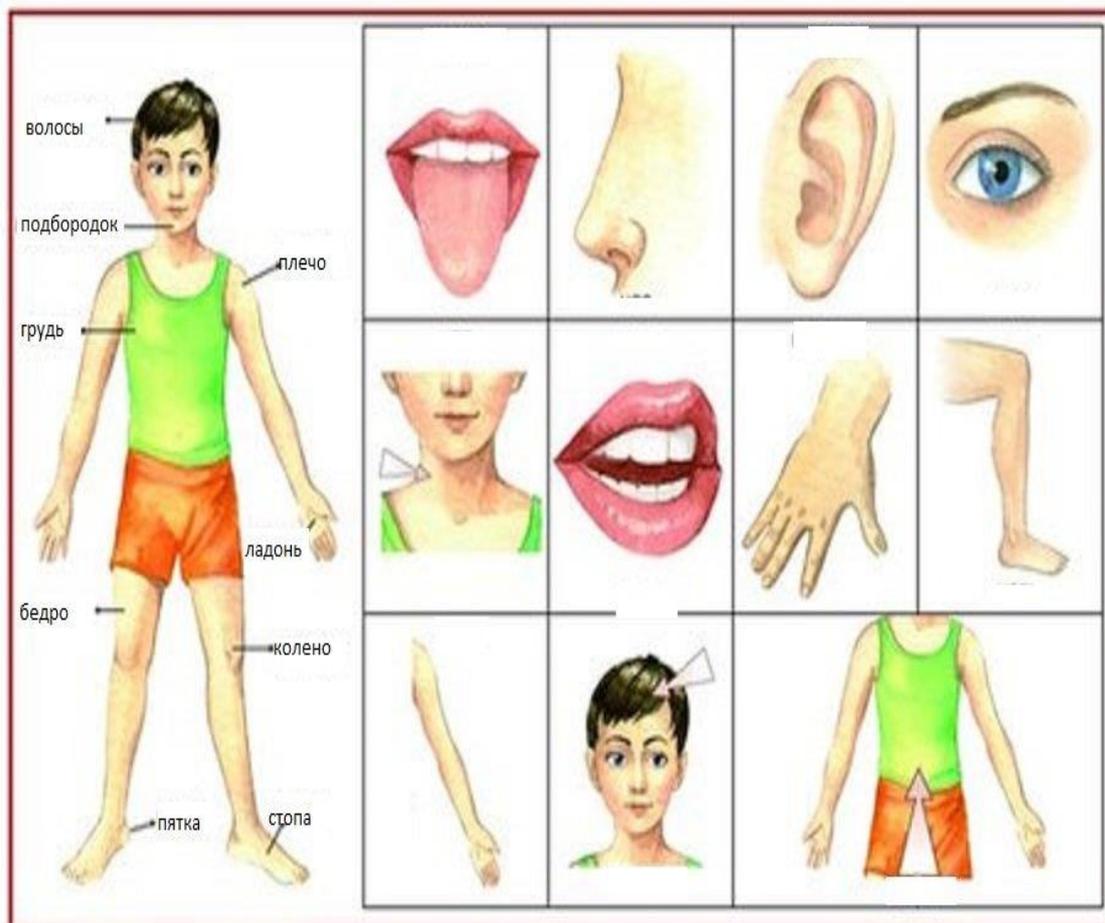
16. Веракса Н. Е., Комарова Т. С., Васильева М. А. Программа воспитания и обучения в детском саду «От рождения до школы» (Мозаика – Синтез. Москва – 2016г.)
17. Глебова С.В. «Детский сад – семья: аспекты взаимодействия ТЦ «Учитель» Воронеж» 2005
18. Коджаспирова, Г.М. Словарь по педагогике / Г.А.Коджаспирова, А.Ю.Коджаспиров. – М. :МарТ, 2005. – 448 с.
19. Кочеткова Л.Н. Оздоровление детей в условиях детского сада/ Л.Н. Кочеткова — М.: Москва, 2007.
20. Кулик Г.Н. Школа здорового человека: программа для ДООУ/ Г.Н. Кулик. – М.: ТЦ Сфера, 2008.
21. Лазарев М.Л. Программа «Здравствуй»/ М.Л. Лазарев. — М.: Академия здоровья, 2007.
22. Маханева М.Д. Воспитание здорового ребенка/ М.Д. Маханева. — М.: Аркти, 2008.
23. Новикова И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни дошкольников / И.М. Новикова. — М.: Мозаика-Синтез, 2009.
24. Кобзева Т. Г, Холодова И. А., Александрова Т. С. «Правила дорожного движения», Система обучения дошкольников (Волгоград -2010г.)
25. Фомина, А.И. Физкультурные занятия, игры и упражнения в детском саду / А.И.Фомина. –М. :Гардарики, 2007. – 183 с.
26. Шарыгина Т.А. Беседы о здоровье / Т.А Шарыгина. — М.: Сфера. 2010.
27. Шаповаленко, И.В. Возрастная психология (Психология развития и возрастная психология): учебник для студ. вузов / И.В. Шаповаленко. –М. :Гардарики, 2007. – 349 с.
28. Юрко, Г.П. Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста / Г.П.Юрко. –М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2008. – 98 с.
29. Юматова, А.В. Формирование здорового образа жизни дошкольников / А.В. Юматова // Дошкольное воспитание. – 1996. - № 3. – С. 12 - 14.

**Диагностические материалы для определения результатов и качества образовательного (воспитательного) процесса**  
(приложения)

(Приложение № 1)



## НАЗОВИ ЧАСТИ ТЕЛА



*(Приложение № 3)*



(Приложение № 4)



(Приложение № 5)

Что включает личная гигиена?  
Соблюдение чистоты тела, белья, одежды, жилища.  
Всегда содержи в чистоте!

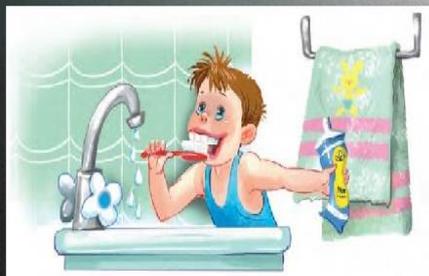
-тело

-волосы

-жилище

-одежду обувь

-полость рта

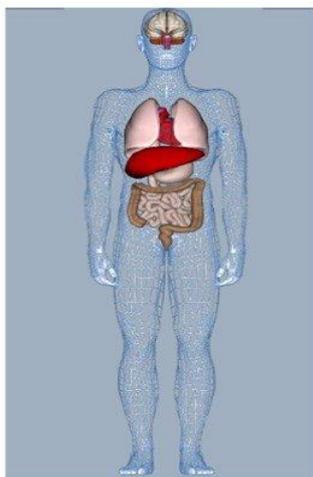




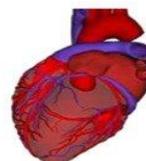
## «Наши органы чувств»



## Основные органы



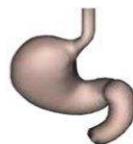
Головной мозг



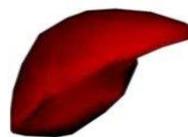
Сердце



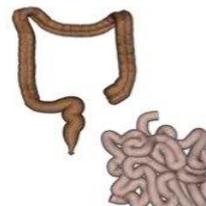
Лёгкие



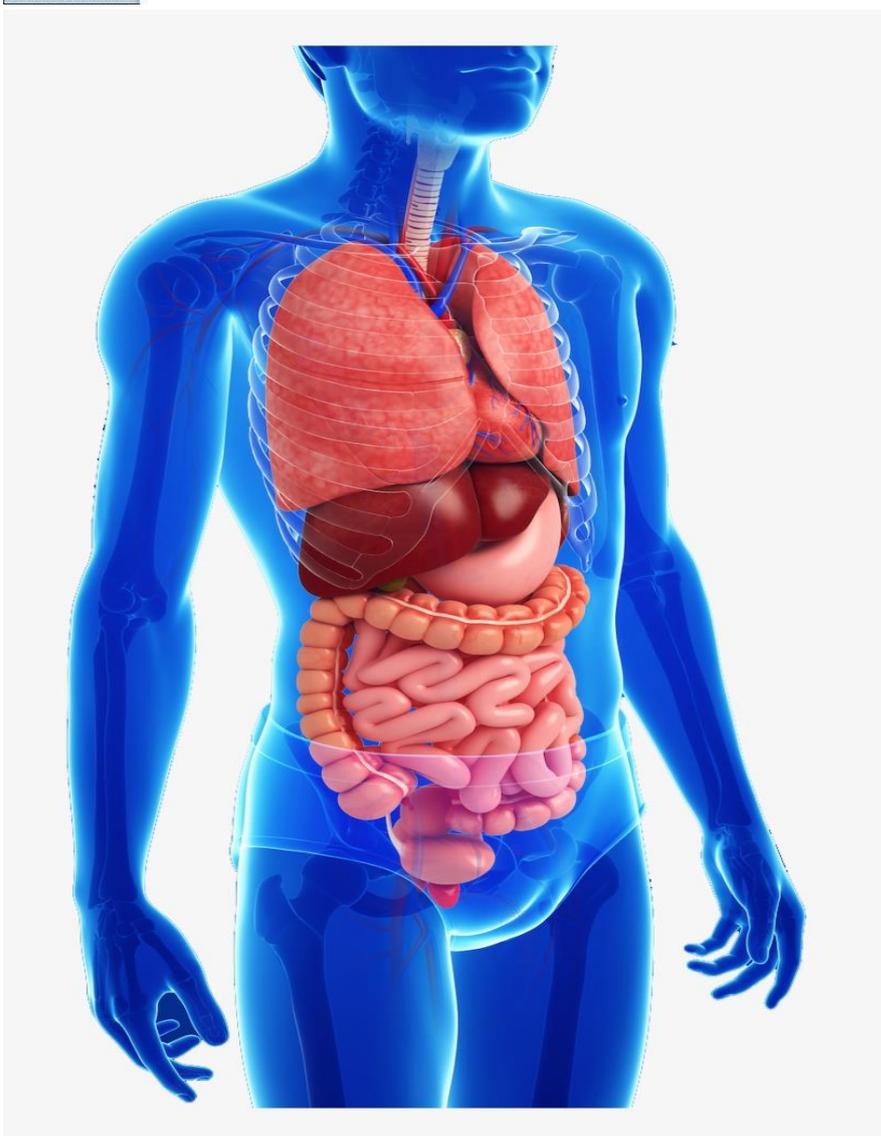
Желудок



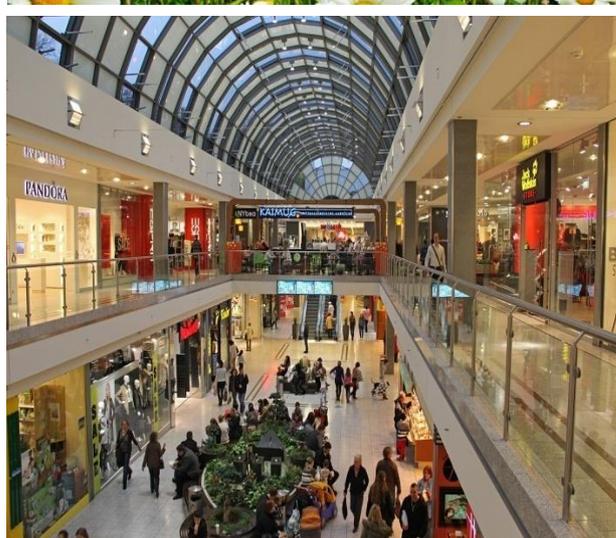
Печень



Кишечник



*(Приложение № 8)*



(Приложение № 9)



Какие предметы безопасны в быту?

A 3x3 grid of nine images, each enclosed in a green border. The items are: 1. A red and blue toy car. 2. A utility knife with a red handle and a silver blade. 3. A pair of yellow-handled scissors. 4. A kitchen set including a blue pitcher, a yellow bowl, and a red bowl with silverware. 5. An open book with colorful pages. 6. A needle and thread with a blue thread. 7. A colorful spinning top. 8. A doll with blonde hair, wearing a white shirt and a blue skirt. 9. A screwdriver with a red handle and a silver shaft.

A large, empty green rectangular box with a slightly darker green interior, positioned to the right of the grid.



# ЕСЛИ РЕБЕНОК ПОТЕРЯЛСЯ





# Алгоритм чистки зубов



**1 Внутренние поверхности жевательных зубов:**  
Приводит кривые десны, расширяя щель над узлом зуба.

**2 Наружные поверхности зубов:**  
Головку зубной щетки располагают над углом 45° к зубу и производят выметающие движения от десны.

**3 Жевательные поверхности зубов:**  
Зубную щетку располагают горизонтально и производят движения вперед-назад.

**4 Внутренние поверхности передних зубов:**  
Зубная щетка располагается вертикально, направляя движения от десны к режущему краю зуба.

**5 Массаж десен:**  
Задейновать часть зубов круговыми движениями щетки с зажатием зубов и десен при смыкании челюстей.

**6 Чистка зубов на стадии прорезывания:**  
Зубы в стадии прорезывания чистят горизонтальными движениями вперед-назад, расширяя зубную щетку как можно на расстояние.



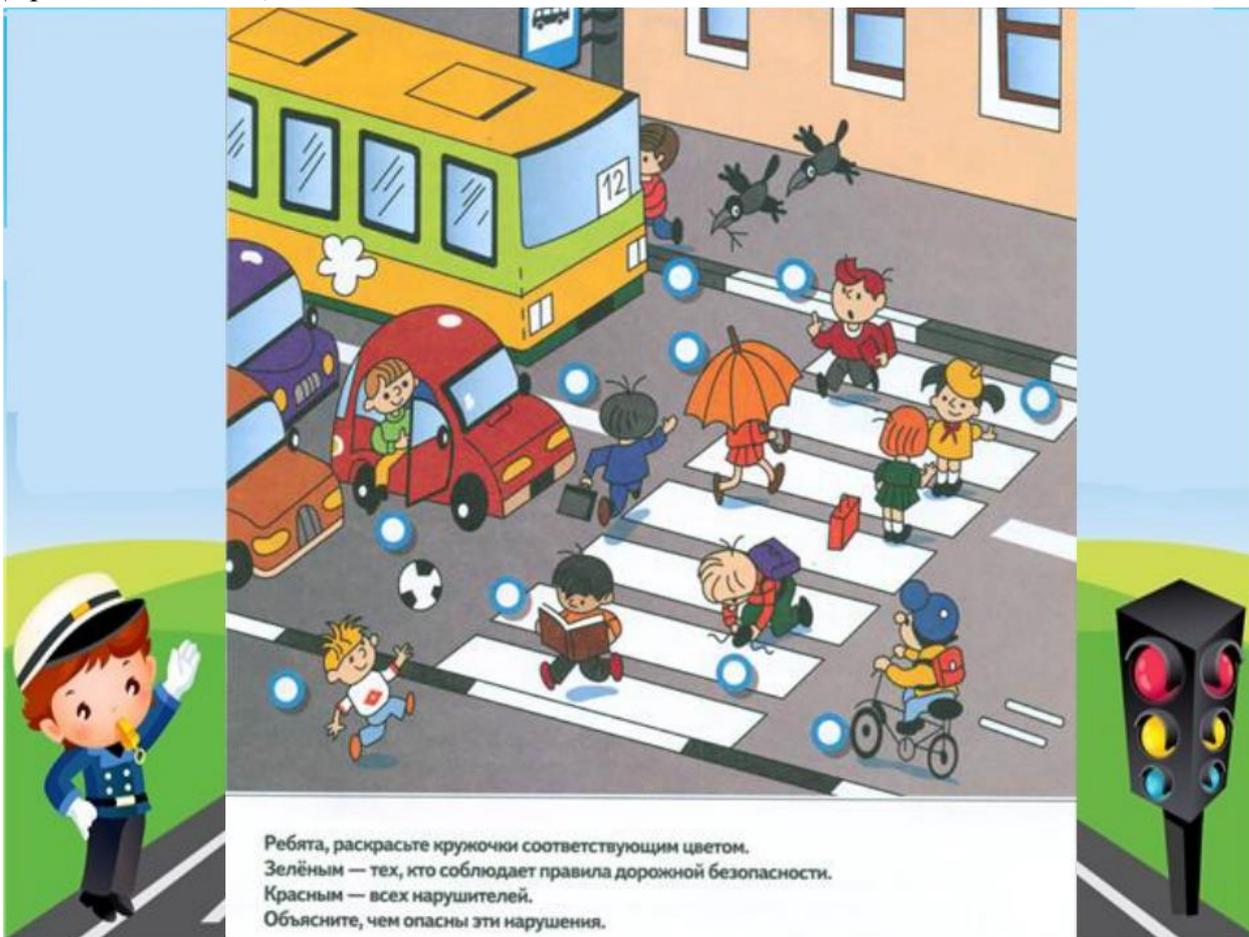
*(Приложение № 14)*





(Приложение № 16)





Ребята, раскрасьте кружочки соответствующим цветом.  
Зелёным — тех, кто соблюдает правила дорожной безопасности.  
Красным — всех нарушителей.  
Объясните, чем опасны эти нарушения.



Транспортный

### Современный светофор

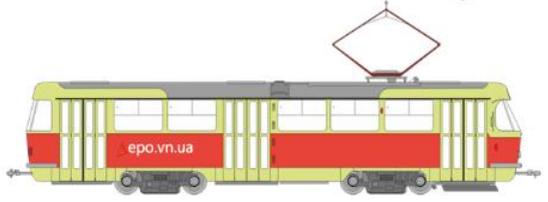
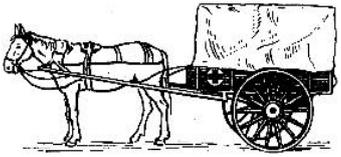


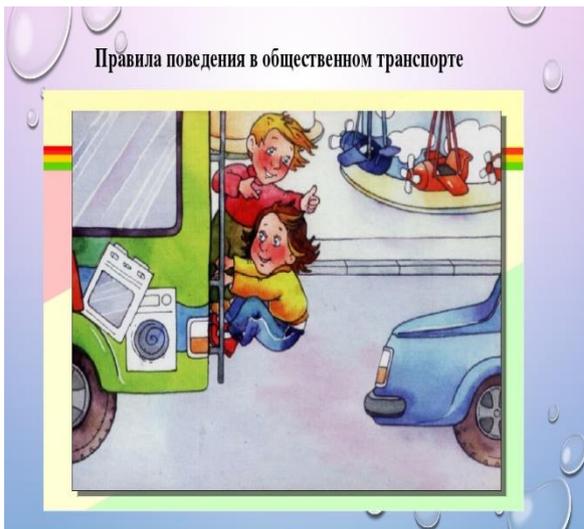
Пешеходный

FedotoVA

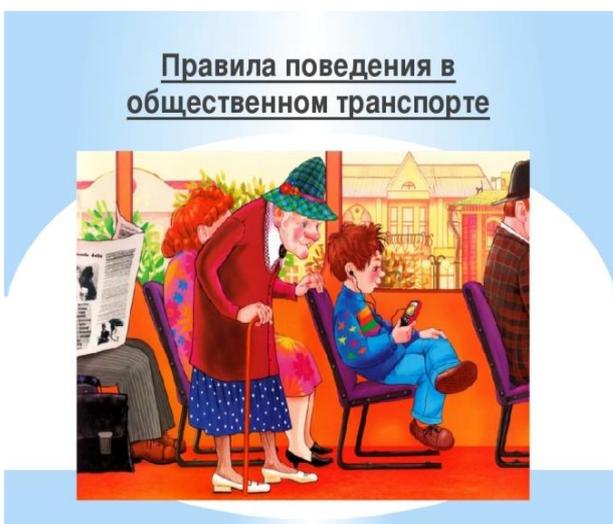
*(Приложение № 19)*



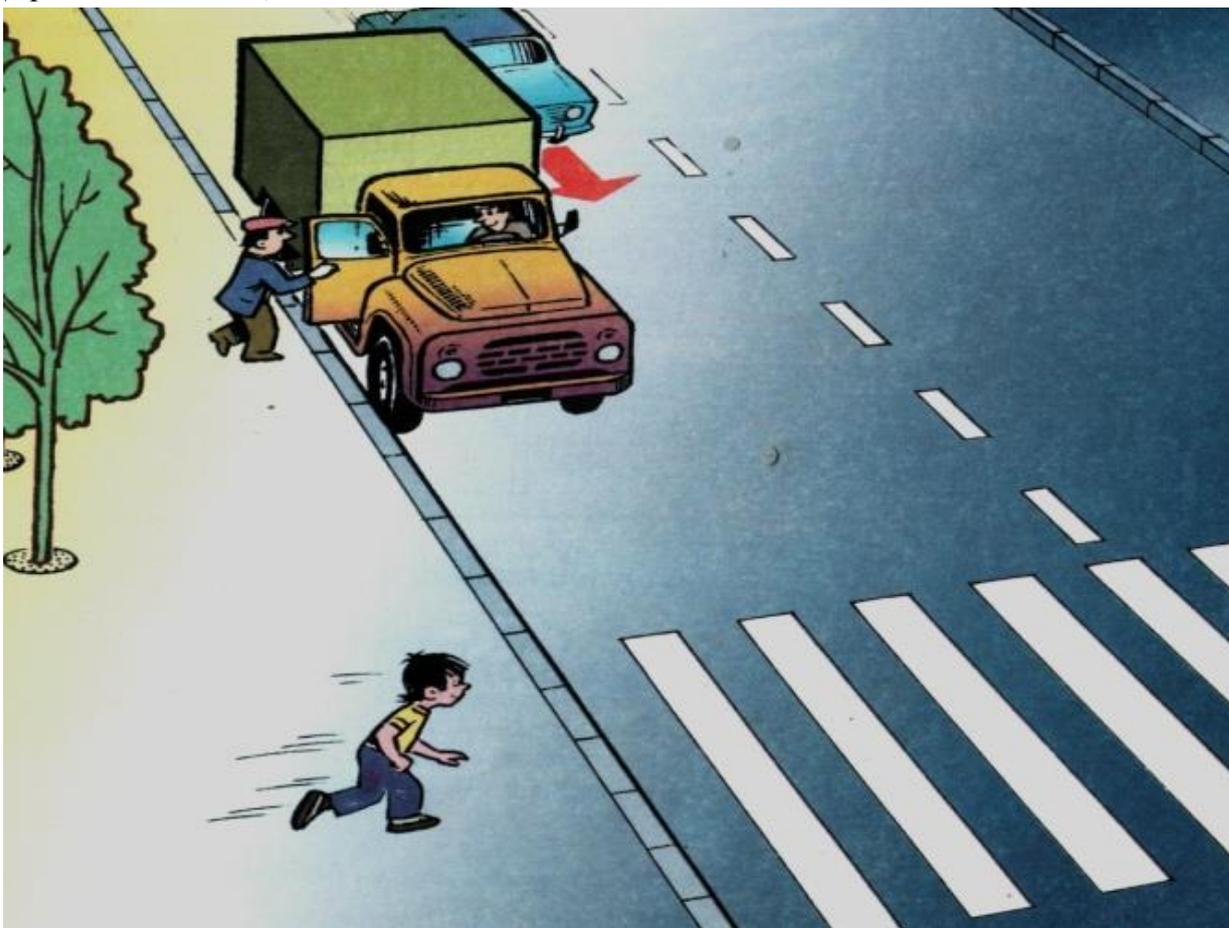




Дети себя ведут в транспорте правильно? Почему?

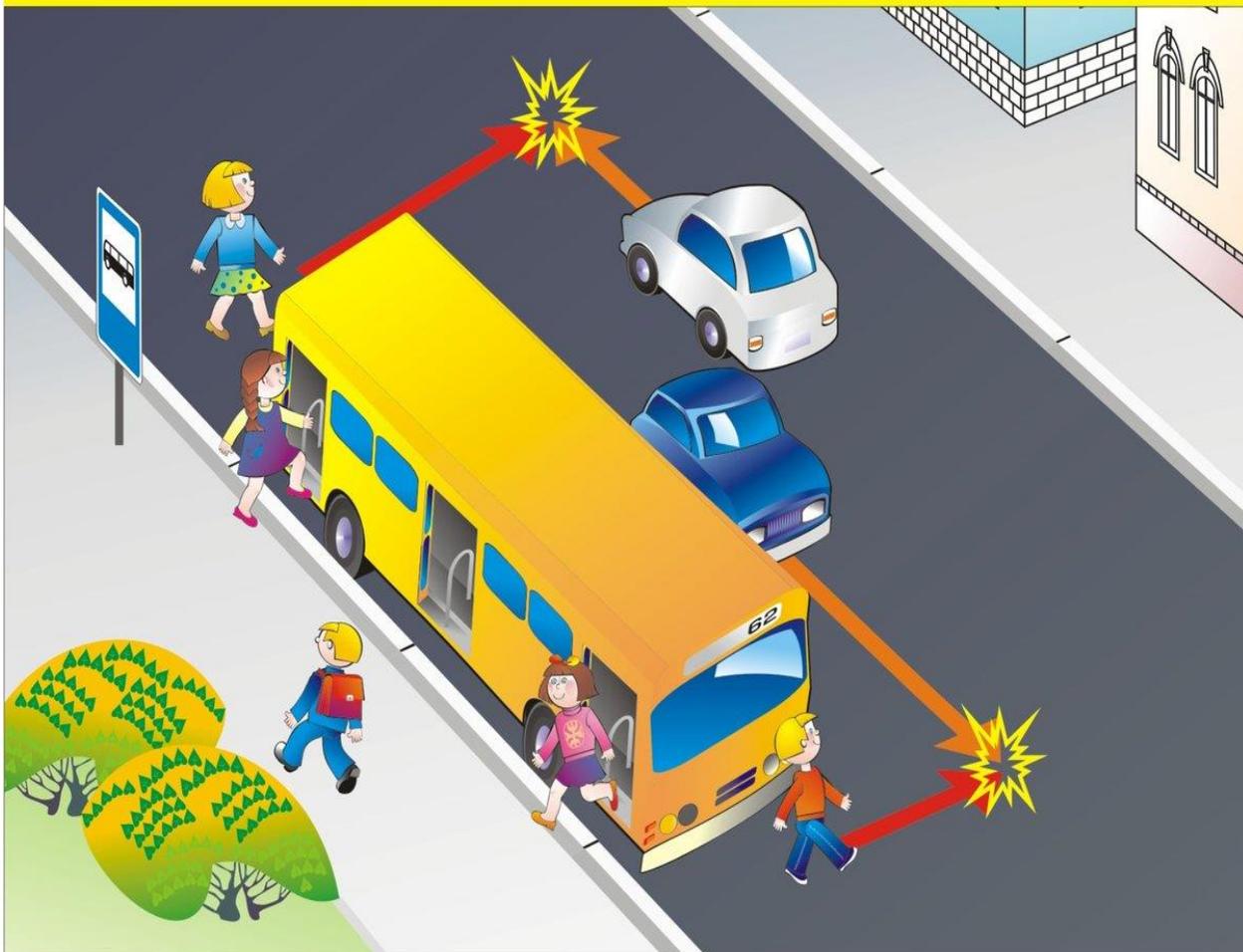


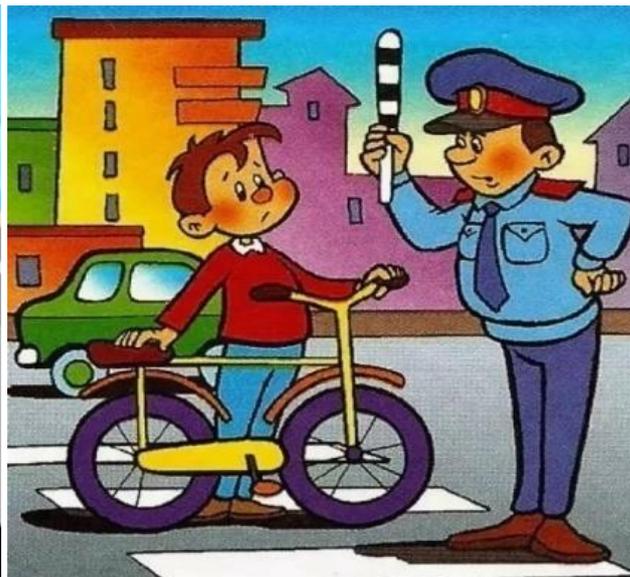
(Приложение № 21)



937006

**ОБХОДИТЬ АВТОБУС ОПАСНО КАК СЗАДИ, ТАК И СПЕРЕДИ**





**ПРИНЯТО**

Педагогическим советом  
ГБДОУ детского сада № 4  
Невского района Санкт-Петербурга  
Протокол от №

**УТВЕРЖДЕНО**

Приказом заведующего  
ГБДОУ детского сада №4  
Невского района Санкт-Петербурга  
от \_\_\_\_\_ № \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ (С.А. Смолкина)

### Расписание кружка «Уроки здоровья» в «Кабинете здоровья»

Понедельник		
Старшая группа № 1	15.50 – 16.10	Подготовка к занятию
	16.10 – 16.35	Занятие. I - подгруппа
	16.35 – 16.40	Подготовка к занятию
	16.40 – 17.05	Занятие II - подгруппа
	17.05 – 17.15	Сбор методического материала
Вторник		
Подготовительная группа №1	15.20 – 15.40	Подготовка к занятию
	15.40 – 16.10	Занятие. I - подгруппа
	16.10 – 16.20	Подготовка к занятию
	16.20 – 16.50	Занятие II - подгруппа
	16.50 – 17.10	Сбор методического материала
Среда		
Старшая группа № 3	15.50 – 16.10	Подготовка к занятию
	16.10 -16.35	Занятие. I - подгруппа
	16.35 – 16.40	Подготовка к занятию
	16.40 – 17.05	Занятие II - подгруппа
	17.05 – 17.15	Сбор методического материала
Четверг		
Подготовительная группа № 2	15.20 – 15.40	Подготовка к занятию
	15.40 – 16.10	Занятие. I - подгруппа
	16.10 – 16.20	Подготовка к занятию
	16.20 – 16.50	Занятие II - подгруппа
	16.50 – 17.10	Сбор методического материала
Пятница		
Старшая группа № 2	15.20 – 15.40	Подготовка к занятию
	15.40 – 16.00	Занятие. I - подгруппа
	16.00 – 16.10	Подготовка к занятию
	16.10 – 16.30	Занятие II - подгруппа
	16.30 – 16.50	Сбор методического материала