

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 67
Красногвардейского района Санкт-Петербурга

Принято
Педагогическим советом
ГБДОУ детский сад № 67
Красногвардейского района
Санкт-Петербурга
Протокол № 1 от 29.08.14

Утверждаю
Заведующий ГБДОУ д/с № 67
Красногвардейского района
Санкт-Петербурга
И.Н. Васильева
Приказ № 46-0 от 29.08.15



ПРОГРАММА
«ШКОЛА ЗДОРОВОГО ЧЕЛОВЕКА»
(ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА)

МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ:
Кулик Г.И., Сергиенко Н.Н.
Школа здорового человека.

Санкт-Петербург

1.Актуальность

Цель: сформировать у ребенка мотивы самосохранения, воспитать привычку думать и заботиться о своем здоровье.

Для достижения поставленных целей необходимо:

- сформировать навыки ухода за телом;
- создать условия для закаливания, дав ребенку возможность самому решать, как закаливать организм;
- выработать стойкую привычку к самомассажу;
- создать проблемную ситуацию, которая наглядно демонстрирует значимость правильного отношения к здоровью;
- научить ребенка обращаться с опасными для здоровья веществами;
- дать основные представления о строении и функциях тела;
- формировать навыки охраны личного здоровья и бережного отношения к здоровью окружающих;
- ознакомить детей с возможными травмирующими ситуациями;
- научить некоторым приемам первой медицинской помощи в случае травмы (ушиб, порез, ссадина, вызов «неотложки»);
- дать представление о правилах ухода за больным (заботиться, не шуметь, выполнять просьбы и поручения).

Реализация программы осуществляется через интегрированное занятие 1 раз в месяц в разделе «Познавательное развитие» и в совместной деятельности педагога с детьми, начиная с младшей группы.

2. Принципы создания программы

1. Доступность:

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

2. Систематичность и последовательность:

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

3. Наглядность:

- учет особенностей мышления.

4. Динамичность:

- интеграция программы в разные виды деятельности.

5. Дифференциация:

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

3.Цель

Программа направлена на воспитание основ культуры здоровья и безопасности, формирование представления дошкольника о себе и о здоровом образе жизни, о правилах гигиены, охране здоровья и основывается на физиологических, психолого-педагогических, валеологических исследованиях.

4.Средства реализации

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

5. Ожидаемые результаты

1. Полученные ребенком знания и представления о себе, своем здоровье и физической культуре позволят найти способы укрепления и сохранения здоровья.
2. Приобретенные навыки помогут осознанно выбрать здоровый образ жизни. ^
3. Полученный опыт позволит избежать несчастных случаев.

6. Методы реализации программы

| Практические | Словесные | Наглядные |
|---|--|--|
| 1 Создание здоровьесберегающей и развивающей среды, обеспечивающей комфортное пребывание ребенка в ДОО. Демонстрация разных ситуаций, не сущих опасность для здоровья ребенка 2 Организация режима двигательной активности, обеспечивающего нормальную жизнедеятельность 3 Закаливание по схеме 4 Создание центра Правил дорожного движения 5 Создание автогородка на участке для использования полученных знаний в игровой деятельности | 1. Беседы 2. Чтение художественной литературы 3. Заучивание стихотворений 4. Дидактические игры. 5. Сюжетно-ролевые игры 6. Подвижные игры 7. Развлечения 8. Моделирование ситуаций. 9. Консультации 10. Наблюдения | 1. Организация выставок, конкурсов 2. Сбор фотоматериалов 3. Рассматривание иллюстраций 4. Аудиовизуальная техника 5. Информационно - агитационные стенды 6. Театрализованная деятельность 7. Личный пример взрослых |

Тематический план

Программы для детей младшей группы

«Я — человек». Цели: формировать представление о себе как отдельном человеке; рассказать о способах заботы о себе и окружающем мире; показать модели социального поведения

«Я и движение». Цели: ознакомить с правилами выполнения физических упражнений (внимательно слушать сигнал, ждать друг друга, не толкаться, согласовывать свои действия с действиями партнера, контролировать и координировать движения)

«Я осваиваю гигиену и этикет». Цели: рассказать о правилах поведения за столом; познакомить с предметами и действиями, связанными с выполнением гигиенических процессов: умывание, купание, уход за телом, внешним видом, чистотой жилища

«Я и опасные предметы». Цели: рассказать об источниках опасности в квартире и групповой комнате; разъяснить правило «нельзя».

«Я и улица». Цели: рассказать о правилах поведения на улице города: переходить улицу на зеленый цвет светофора только за руку со взрослым, двигаться по правой стороне тротуара, не наталкиваться на прохожих, внимательно смотреть под ноги и вперед

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД

| Октябрь | |
|------------------------|--|
| Тема | «Верные друзья» |
| Цели | Учить правилам личной гигиены, побуждать детей к самостоятельному их выполнению. Воспитывать чувство взаимопомощи |
| Оборудование | Кукла; изображения описанных в стихотворении ситуаций; два фона (красный — хорошее, синий — плохое); дидактическая игра «Что хорошо, что плохо» |
| Методические приемы | 1. Игровая ситуация. В гости приходит кукла. 2. Беседа о личной гигиене в детском саду и дома. 3. Игра-драматизация «Что такое хорошо и что такое плохо» |
| Литература | «Что такое хорошо и что такое плохо» В.В. Маяковский. «Девочка чумазая» А.Л. Барто |
| Рекомендации родителям | Беседовать о самостоятельном выполнении детьми правил личной гигиены |
| Ноябрь | |
| Тема | «Вот я какой» |
| Цели | Познакомить со строением тела. Помочь ребенку осознать свою половую принадлежность. Учить заботиться о чистоте тела |
| Оборудование | Куклы Ваня и Маша; дидактическая игра «Что есть у куклы?»; картинки с изображением частей тела; сюжетно-ролевая игра «Доктор» |

| | |
|------------------------|--|
| Методические приемы | 1. Игровая ситуация. В гости приходят Ваня и Маша. 2. Беседа «Доктор Кролик советует». 3. Дидактическая игра «Что есть у куклы?». 4. Моделирование ситуаций. Какие опасности подстерегают человека при несоблюдении правил личной гигиены |
| Литература | «Расти здоровым» Р. Ротенберг. «Мое тело» А. Пиль |
| Рекомендации родителям | Познакомить детей с энциклопедией «Моя первая книга о человеке» |
| Декабрь | |
| Тема | «Опасность подстерегает» |
| Программное содержание | Рассказать об источниках опасности в квартире и групповой комнате, разъяснить правило «нельзя». • Нельзя брать спички, трогать газовую плиту, вставлять пальцы в электророзетки, трогать работающие электроприборы. Брать иголки, ножницы, лезвия, спиртные напитки, режущие и колющие предметы, лекарства из аптечки, пить их. • Выходить без взрослого на балкон, подходить к открытому окну |
| Оборудование | Режущие и колющие предметы, лекарства; иллюстрации с изображением различных ситуаций; мальчик-плохиш (кукла) |
| Методические приемы | 1. Игровая ситуация. В гости приходит мальчик-плохиш 2. Игра-драматизация «Путаница». 3. Моделирование ситуаций. Квартира, группа, участок детского сада (обследование на предмет опасности) — найди опасные предметы. 4. «Узелок» на память — размещение в уголке схем-подсказок, направленных на усвоение «нельзя» |
| Литература | «Путаница» К.И. Чуковский. «Жил на свете слоненок» К. Цыферов |
| Рекомендации родителям | Использовать доступное объяснение, а не запугивание и запреты |
| Январь | |
| Тема | «Кошкин дом» |
| Программное содержание | Познакомить с опасностью, происходящей от огня. Воспитывать осторожность в обращении с огнеопасными предметами на примере литературных героев |
| Оборудование | Кот с перебинтованной лапой; цветные иллюстрации к пожароопасным ситуациям; телефон |
| Методические приемы | 1. Игровая ситуация. Приходит кот с перебинтованной лапой. 2. Игра-драматизация «Кошкин дом». 3. Моделирование ситуаций. Дым в квартире, сестра обожгла палец. 4. Минутка безопасности «Осторожно — огонь» |
| Литература | «Кошкин дом» С. Я. Маршак |
| Рекомендации родителям | Провести беседу о том, что несчастные случаи чаще всего происходят из-за небдуманности поступка, незнания, любопытства. Оформить памятку в родительском уголке «Опасные предметы» |
| Февраль | |
| Тема | «Улица и я» |
| Цели | Рассказать об уличном движении, познакомить со светофором, с проезжей и пешеходной частями дороги |

| | |
|------------------------|---|
| Оборудование | Светофор; дорожные знаки; картинки с изображением города, людей, транспорта; игрушки: машины легковые, грузовые, автобус, фигурки пешеходов; маленькие стулья, высокий стул; руль; Буратино |
| Методические приемы | 1. Игровая ситуация. В гости приходит Буратино. 2. Дидактическая игра «Наш город». 3. Творческая игра «Автобус». 4. Моделирование ситуаций. Дойди до детского сада, один на улице. |
| Литература | «Про Правила дорожного движения» С.Ю. Волков. «Мчит по рельсам электричка» А. Кривицкая |
| Рекомендации родителям | Личный пример соблюдения ПДД. Общение с ребенком во время движения по улице, соблюдение ПДД |
| Март | |
| Тема | «Помоги мишке стать здоровым» |
| Цели | Создавать привычку к режиму, помочь ребенку осознать, что утренняя зарядка, игры и физические упражнения вызывают хорошее настроение, а с помощью сна восстанавливаются силы |
| Оборудование | Игрушка мишка; сюжетные картинки; стихи; кукла Ванька-встанька; мячи, обручи, кегли, мешочки, палки |
| Методические приемы | 1. Игровая ситуация. Приходит Ванька-встанька с мишкой. 2. Дидактическая игра «Угадай, что я делаю» или «Не хочу быть плохим». 3. Рассказ воспитателя с демонстрацией наглядного материала. 4. Стихи о зарядке |
| Литература | «Расти здоровым» Р. Ротенберг |
| Рекомендации родителям | Консультации «Рациональная организация режима дня дома», «Отдыхаем семьей» |
| Апрель | |
| Тема | «Научись себя охранять» |
| Цели | Рассказать о правилах поведения в разных ситуациях (как вести себя с незнакомыми людьми, не открывать дверь чужому, не уходить с игровой площадки с незнакомыми, нельзя гулять одному без близких людей) |
| Оборудование | Атрибуты к сказке «Волк и семеро козлят»; сюжетные картинки; телефон |
| Методические приемы | 1. Постановка сказки «Волк и семеро козлят» 2. Рассматривание картинок и беседа. 3. Тренинговые игры |
| Литература | «Азбука общения» Л.М. Шипицина |
| Рекомендации родителям | Обсудить с ребенком вопросы: — как вести себя с незнакомыми людьми; — что предпринять, когда стучат в дверь; — с кем можно заходить в подъезд |
| Май | |
| Тема | «Кто я такой?» |
| Цели | Формировать представление о себе через элементарные знания и действия. «Я знаю, как меня зовут, как зовут моих маму, папу». «Я очень люблю порядок и знаю, как его навести». «Я хороший» |

| | |
|------------------------|--|
| Оборудование | Картинки с изображениями разных ситуаций |
| Методические приемы | 1 . Игра-беседа «Кто я?». 2. Игра-тренинг «Я потерялся». 3. Моделирование ситуаций. 4. Чтение стихотворений по тематике |
| Литература | «Азбука общения» Л.М. Шипицина. «Девочка чумазя» А.Л. Барто |
| Рекомендации родителям | Закрепить знания детей о домашнем адресе, фамилии, имени и отчестве родителей |

Тематический план

Программы для детей средней группы

ЗАДАЧИ

«Я — человек». Цели: продолжить идентифицировать свое имя с собой; познакомить с внешними частями тела; дать представление о способах выражения своих состояний с помощью мимики и жестов (подняты брови, сжаты губы, надуты щеки); ценить свое тело; знать основные правила заботы о нем; устанавливать связи между строением органа и его назначением, между своим состоянием и способами заботы о себе и окружающем мире

«Я осваиваю гигиену и этикет». Цели: рассказать о культуре еды, правилах поведения за столом, о последовательности одевания, умывания, правил гигиены; учить рациональным способам самообслуживания (от постановки цели до получения результата)

«Я учусь правильно организовывать свою жизнь». Цели: продолжать формировать устойчивую привычку к режиму двигательной активности; рассказать, что человек — живой организм, чтобы жить, необходимо активно двигаться, для этого и предназначены органы человека: ноги, руки, туловище, голова

«Я учусь охранять свою жизнь и здоровье». Цели: рассказать о здоровье (как можно познать и изменить себя, как найти свою тропинку к здоровью); познакомить с профилактикой заболеваний: самомассаж, закаливание, правильное дыхание, чередование активного движения и отдыха

Провести беседу о микробах, доказать необходимость использования мыла и воды. Научить заботиться о здоровье окружающих: при чихании и кашле прикрывать рот и нос платком, если заболел, не ходить в садик.

Рассказать о правилах первой помощи при травмах и обморожениях: замерзло лицо на морозе — разотри легко шарфом, но не снегом; озябли ноги — попрыгай, Пошевели пальцами; промочил ноги — переоденься в сухое.

Рассказать о Правилах дорожного движения.

«Навыки здоровья». Цели: учить одеваться и раздеваться самостоятельно, застегивать пуговицы, зашнуровывать ботинки, аккуратно складывать и убирать одежду на место; вежливо обращаться за помощью к сверстнику или взрослому.

Учить самостоятельно мыть руки, лицо, шею; после умывания смывать мыльную пену с раковины, крана.

Спокойно садиться за стол, правильно пользоваться вилок, ложкой, есть аккуратно, не спешить, не отвлекаться, не играть столовыми приборами, не набивать рот, не разговаривать с полным ртом, не чавкать; брать хлеб, печенье с общей тарелки, но не менять взятое; не мешать другим детям; пользоваться салфеткой, спокойно выходить из-за стола, говорить «спасибо»

«Отношение ребенка к себе, своему здоровью». Уточнить знания ребенка об имени, фамилии, возрасте, своем доме.

С помощью взрослого устанавливать связь между совершаемыми действиями, привычками и состоянием организма, настроением, самочувствием. «Я буду заниматься бегом, как папа, чтобы стать июровым и сильным». «Я каждый день правильно чищу зубы, значит они у меня не будут болеть».

Развивать настойчивость, целеустремленность в уходе за своим телом, физкультурно-оздоровительной деятельности.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД

| | |
|------------------------|--|
| Октябрь | |
| Тема | «Волшебная дорожка» |
| Цели | Систематизировать и уточнить знания детей о пешеходных переходах |
| Оборудование | Машины, самокат; знак «Пешеходный переход»; сигналы светофора; 5 белых полос (50 x 20); куклы-игрушки |
| Методические приемы | 1 . Дидактическая игра «Чья команда быстрее сложит машину?». 2. Сюрпризный момент. В гости приходит кот. 3. Игра «Переходим улицу» |
| Литература | «Основы безопасности жизнедеятельности» И.К. Топоров |
| Рекомендации родителям | Личный пример взрослого. Беседовать о знаках дорожного движения |
| Ноябрь | |
| Тема | «Улица. Дорога. Пешеход» |
| Цели | Закрепить у детей знание Правил дорожного движения. Рассказать, к чему может привести нарушение ПДД. Уточнить правила поведения пешехода |
| Оборудование | Светофор, дорожные знаки; записи музыки; маски зайца, Айболита; машина «скорая помощь» |
| Методические приемы | 1 . Игра «Дорога». 2. «Айболит» К.И. Чуковский. 3. Работа в рабочих тетрадях по Правилам дорожного движения (В.Н. Володарская, Е.Я. Мальцева). 4. Рассматривание картины «Улицы города». 5. Беседа по содержанию картины |
| Литература | «Айболит» К.И. Чуковский; «Букварь здоровья» Л. В. Баль; «Про Правила дорожного движения» С.Ю. Волков |
| Рекомендации родителям | Личный пример взрослого |
| Декабрь | |
| Тема | «Опасный петушок» |
| Цели | Обучить мерам пожарной безопасности. Рассказать об электроприборах, спичках, зажигалках, о последствиях пожаров в доме |
| Оборудование | Фотоматериалы, предметные картинки, сюжетные, иллюстрации; карточка «01» |
| Методические приемы | 1. Рассказ воспитателя о пожарах. 2. Смотреть иллюстрации, сюжетные, предметные картинки. 3. Беседа. 4. Игра-тренинг «Если случился в квартире пожар...» |
| Литература | «Безопасность» Н.Н. Авдеева; «Кошкин дом», «Пожар» С.Я. Маршак |
| Рекомендации родителям | Рассказать об опасности шалостей с огнем. Избегать запугиваний и запретов |
| Январь | |
| Тема | «Его величество ток» |
| Цели | Рассказать об электроприборах, об их значении для лю-дей, правилах пользования |
| Оборудование | Картинки с изображением электроприборов (телевизор, утюг, |

| | |
|------------------------|---|
| | пылесос, телефон); загадки о них; знаки опасности; игрушка — забинтованный мишка |
| Методические приемы | 1 . Игра «Отгадай загадку по картинке». 2. Беседа об электроприборах. 3. Рассмотреть знаки опасности и разложить иллюстрации возле каждого знака. • Нельзя самому пользоваться • Осторожно пользоваться 4. Совместно придумать рассказ о том, как мишка остался дома один и что-нибудь натворил. Использовать в сюжете рассказа электроприборы. 5. Самостоятельно сформулировать правила пользования электроприборами. • Не дотрагивайтесь до включенных электроприборов. • Не включайте самостоятельно электроприборы. • Не пользуйтесь самостоятельно розеткой. • Просите взрослых включить или выключить электроприбор |
| Литература | «Безопасность» Н.Н. Авдеева |
| Рекомендации родителям | Выработать правила пользования электроприборами, поместить их в игровом уголке ребенка |
| Февраль | |
| Тема | «Где мы играем» |
| Цели | Закрепить знания правил поведения на улице, рассказать, к чему может привести нарушение ПДД |
| Оборудование | Иллюстрации улиц города; дорожные знаки, светофор, шапочки-маски, атрибуты дорожной разметки |
| Методические приемы | 1 . Правила для пешехода. • Идти только по тротуару, по правой стороне. • Улицу нужно переходить при зеленом сигнале светофора и только по пешеходным переходам. • Нельзя играть, кататься на санках, самокатах, коньках на дороге. 2. Игра-тренинг. Дети надевают шапочки-маски. 3. Читать стихотворения о светофоре. 4. Читать стихотворения о несоблюдении правил ПДД. 5. Вопросы на закрепление пройденного материала |
| Литература | «Безопасность» Н.Н. Авдеева |
| Рекомендации родителям | Личный пример |
| Март | |
| Тема | «Если дома ты один-» |
| Цели | Рассказать, что опасно открывать дверь квартиры кому-либо в отсутствии родителей. Развивать осторожность, осмотрительность в отсутствии близких взрослых |
| Оборудование | Мягкая игрушка мишка; фланелеграф; настольный театр «Волк и семеро козлят» |
| Методические приемы | 1 . Беседа с детьми. 2. Рассказ «Мишка» с помощью фланелеграфа. 3. Беседа по содержанию рассказа. 4. Игровой тренинг (уговоры, обещания, ласковый голос) |
| Литература | «Как обеспечить безопасность дошкольников» К.Ю. Белая |
| Рекомендации родителям | Беседовать о правилах поведения |
| Апрель | |
| Тема | «Ведьмин суп» |
| Цели | Учить отличать съедобные грибы от ядовитых. Рассказать, что в пищу можно употреблять съедобные грибы после обработки |

| | |
|------------------------|--|
| | (варки, засолки) |
| Оборудование | Загадки о грибах; предметные, сюжетные картинки с изображением грибов съедобных и ядовитых; фланелеграф |
| Методические приемы | 1. Загадывание загадок о грибах с демонстрацией ответов на фланелеграфе. Растут в лесу сестрички, рыжие ... (<i>лисички</i>). Я в красной шапочке расту под стройною осиною, меня узнаешь за версту, зовусь я ... (<i>подосиновик</i>). Не спорю, не белый я, братцы, попроще, расту я обычно в березовой роще. (<i>Подберезовик</i> .) Вдоль лесных дорожек много белых ножек, собирай, не мешкай, это . . . (<i>сыроежки</i>). Возле леса на опушке, украшая темный бор, вырос пестрый, как Петрушка, ядовитый ... (<i>мухомор</i>). 2. Беседа. 3. Дидактическая игра «Съедобный грибок положи в кузовок» |
| Литература | Книжка-раскраска «Грибы» |
| Рекомендации родителям | Проводить разъяснительные беседы о грибах. Использовать настольные игры-классификации (съедобное — несъедобное) |
| Май | |
| Тема | «Горести и радости подводного царства» |
| Цели | Познакомить детей с правилами поведения на воде, через игровые ситуации отработать их применение |
| Оборудование | Игровая комната для свободного передвижения детей (занятие построено на имитации движений в воде); животные-игрушки |
| Методические приемы | 1. Запись «Шум моря». Дети представляют, что они на море, и вместе с воспитателем изучают берег, дно, особенности животных (дельфины, медузы). Игры с водой. 2. Обыгрывание ситуаций. • Запрещается самостоятельно входить в воду (высказывания детей). • Запрещается толкать друг друга в воде. • Запрещается хватать друг друга в воде, садиться друг на друга. • Запрещается звать на помощь без причины |
| Литература | «Букварь здоровья» Л.В. Баль; «Безопасность» Н.Н. Авдеева |
| Рекомендации родителям | Не оставлять ребенка без присмотра вблизи водоемов |

Тематический план Программы для детей старшей группы

ЗАДАЧИ

«Я — человек».

Цель: 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.

Познакомить с разными видами закаливания, дыхательной, коррекционной гимнастикой. На примерах литературных героев понимать способы заботы о своем здоровье, организме

«Я осваиваю гигиену и этикет».

Цель: формировать систему представлений о культуре быта человека; познакомить с основными нормами этики, поведения, питания, общения за столом

«Я учусь правильно организовывать свою жизнь».

Цель: беседы о режиме активности и отдыха, об оздоровительной гимнастике, прогулке при любых погодных условиях, приеме пищи, сне с открытой форточкой

«Я учусь охранять свою жизнь и здоровье».

Цель: продолжать знакомить об охране здоровья, строении и функционировании внутренних органов и систем.

Беседовать о правилах личной безопасности в быту и в разных жизненных ситуациях. Ребенок должен знать свое имя, фамилию, (адрес, телефон.) Знать, что если загорелась квартира, нужно немедленно покинуть помещение и позвать на помощь, а не прятаться; нельзя играть со спичками и огнем, трогать газовые плиты, включать электроприборы. Знать телефон пожарной охраны — 01.

Ни 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)

«Навыки здоровья».

Цель: выполнять гигиенические процедуры, самостоятельно следить за чистотой тела. Следить за чистотой и опрятностью одежды, владеть приемами чистки. Быстро одеваться, раздеваться, соблюдать порядок.

Выполнять поручения взрослых и действовать по собственной инициативе: пылесосить, вытирать пыль, игрушки, сушить одежду и обувь, садиться за стол причесанным, в опрятном виде, с чистыми руками. Не мешать сверстникам за столом, убирать свое место после еды. Осознанно выполнять физические упражнения, понимая их значимость для здоровья

«Отношение ребенка к себе, своему здоровью».

Цель: представлять в общих чертах развитие человека; младенец, дошкольник школьник, мама (папа), бабушка (дедушка), различать половую принадлежность по внешнему облику (черты лица, особенности телосложения).

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».

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, спи 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

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД

| | |
|------------------------|---|
| Сентябрь | |
| Тема | «Будь осторожен» |
| Цели | Рассказать о правилах поведения в быту |
| Оборудование | Игрушка зайка; предметные картинки 1-й группы «категорически запрещается» (спички, газовые плиты, печка, электрические розетки, включенные электроприборы); предметные картинки 2-й группы «нужно научить правильно, обращаться» (иглолка, ножницы, нож); иллюстрации «опасные ситуации дома» |
| Методические приемы | 1. Игровая ситуация. 2. Беседа. 3. Отгадывать загадки (опасные предметы). 4. Игровые упражнения «На свои места». 5. Игра-драматизация «Кошкин дом» |
| Литература | «Безопасность» Н.Н. Авдеева, «Как обеспечить безопасность дошкольников» К.Ю. Белая |
| Рекомендации | Поместить в родительском уголке картинки с предметами («Внимание — опасно»), которые взрослые должны хранить в недоступных для детей местах: бытовая химия, лекарства, спиртные напитки, сигареты, пищевые кислоты, режущие, колющие предметы |
| Октябрь | |
| Тема | «Дары леса» |
| Цели | Знать ядовитые грибы и ягоды |
| Оборудование | Звуки леса (запись); игрушки: белочка, лисенок, ежик, мяч; настольно-печатная игра «Сбор грибов и ягод»; муляжи (грибы, ягоды); предметные, сюжетные картинки с изображениями грибов и ягод; варенье из лесных ягод |
| Методические приемы | 1. Игровая ситуация. 2. Рассматривание предметных и сюжетных картинок. 3. Беседа. 4. Игра «Съедобные и несъедобные грибы» (с мячом). 5. Составь загадку-описание о ягодах. 6. Игра «Узнай по вкусу». 7. Чаепитие с вареньем |
| Литература | «Как обеспечить безопасность дошкольников» К.Ю. Белая, «Окно в мир» М. Лазурь |
| Рекомендации родителям | В летний, осенний сезон совершать прогулки в лес на природу с соблюдением следующих правил: — будьте в лесу заботливыми хозяевами; — никогда не собирайте незнакомые грибы; — мухоморы оставьте лосям, они ими лечатся |
| Ноябрь | |
| Тема | «Опасный петушок» |
| Цели | Рассказать о пожарной безопасности |
| Оборудование | Предметные, сюжетные картинки, иллюстрации; красный шар; телефон |

| | |
|------------------------|---|
| Методические приемы | 1. Читать стихотворение «Ростом спичка-невеличка». 2. Рассмотреть сюжетные картинки, иллюстрации. 3. Беседа. 4. Игра-тренинг «Если в доме что-то загорелось». 5. Сюжетная игра «Пожарные» |
| Литература | «Пожар», «Пожарные собаки» Л.Н Толстой, «Пожар», ; «Дым», «Пожар в море» Б. Житков, «Безопасность» Н.Н. Авдеева |
| Рекомендации родителям | Провести беседу с ребенком на тему «Как обращаться с огнем». Правила. • Не играй со спичками и зажигалкой. • Не бросай в костер взрывчатые вещества. • Не лей в костер воспламеняющуюся жидкость. • Не оставляй в лесу непотушенный костер |
| Декабрь | |
| Тема | «Мир электричества» |
| Цели | Познакомить детей с бытовыми электроприборами, правилами обращения с ними |
| Оборудование | Картинки с изображением электроприборов (телевизор, утюг, пылесос, телефон); картинки с изображением правил обращения с электричеством |
| Методические Приемы | 1. Игра «Отгадай загадку по картинке». 2. Рассмотреть иллюстрации на тему: «Как обращаться с электрическим током и электроприборами» и обсудить ситуации. Правила. • Не стой под деревом во время грозы. • Не прикасайся руками к электрическим приборам и проводам. • Не хватайся за провод, когда вытаскиваешь вилку из розетки. • Не прикасайся к человеку, который работает с электрическим током. • Не трогай руками висящий или торчащий провод, не наступай на него. 3. Дидактическая игра «Магазин» |
| Литература | «Безопасность» Н.Н. Авдеева, Популярная энциклопедия «Детям обо всем на свете» |
| Рекомендации родителям | Назвать и показать электроприборы, находящиеся в квартире, и обсудить правила пользования |
| Январь | |
| Тема | «Если хочешь быть здоров» |
| Цели | Рассказать об устройстве и функционировании человеческого организма, важности бережного отношения к своему здоровью |
| Оборудование | Куклы Таня и Ваня; медицинские карты для каждого ребенка, таблица для проверки зрения, фонендоскоп; цветные иллюстрации; атрибуты к игре «Больница» |
| Методические приемы | 1. Игровая ситуация. «Куклы Ваня и Таня собрались в путешествие». 2. Игра «Больница». Кабинеты: — отоларинголога (ухо-горло-нос); — стоматолога; — окулиста; — рентгенолога; — терапевта; — дерматолога. 3. Тест-опросник по теме |
| Литература | «Расти здоровым» Р. Ротенберг, «Букварь здоровья» Л.В. Баль |
| Рекомендации родителям | Провести беседу и обсудить вопросы: — откуда берутся болезни? — какие ситуации могут быть опасными для здоровья? — как помогают нам прививки? — как вести себя во время болезни? |
| Февраль | |
| Тема | «Что нужно делать, чтобы быть здоровым» |
| Цели | Рассказать о том, что здоровье зависит от человека, за ним можно и нужно следить, его надо беречь, сохранять и поддерживать, |

| | |
|------------------------|--|
| | соблюдать режим дня |
| Оборудование | Иллюстрации и картинки по теме |
| Методические приемы | 1. Игровая ситуация «Узнай по действию». Игра «Что нужно делать, чтобы быть здоровым?». 2. Рассматривание и обсуждение иллюстраций. — «Что надо делать, чтобы быть здоровым»: трудиться, соблюдать чистоту, закаляться, делать зарядку, смеяться, гулять, заниматься спортом, мыть руки. — «Что не нужно делать, чтобы быть здоровым»: лениться, мало двигаться, ходить без шапки, есть много сладкого, есть снег, сосульки. 3. Релаксационная пауза. Под музыку дети танцуют, отражают свое настроение. 4. Составить рассказ «Мой режим дня» |
| Литература | «Уроки Айболита» К.Т. Зайцев, «Мое тело» А. Пиль |
| Рекомендации родителям | Личный пример. Консультация «В здоровом теле здоровый дух» |
| Март | |
| Тема | «Если случилась беда» |
| Цели | Рассказать о номере телефона «03», научить вызывать «скорую помощь» |
| Оборудование | Картинки «опасные предметы»; игрушечный телефон |
| Методические приемы | 1. Беседовать с детьми по картинкам «Опасные предметы». 2. Учить стихотворение «Если мама заболела» Л. Зилберга. 3. Игра-тренинг. Учить детей правильно набирать номер телефона, по которому нужно звонить в экстренном случае — «03», громко и ясно называть свое имя, фамилию, домашний адрес |
| Литература | «Безопасность» Н.Н. Авдеева, «Как обеспечить безопасность дошкольников» К.Ю. Белая |
| Рекомендации родителям | Отработать ситуации, при которых нужно набирать номера телефонов «01», «02», «03», используя отключенный настоящий телефонный аппарат. Провести беседу о недопустимости ложных вызовов, объяснить детям их последствия для жизни и здоровья других людей |
| Апрель | |
| Тема | «Красный, желтый, зеленый» |
| Цели | Закрепить знания правил поведения на улице |
| Оборудование | Игрушка или картинка «автоинспектор»; автогородок; картинки Правил дорожного движения |
| Методические приемы | 1. Игровая ситуация. «Приход автоинспектора». 2. Игра «О чем загадка». 3. Кукольный театр «Незнайка на дороге» — закрепить правила для пешеходов. 4. Отвечать на вопросы автоинспектора. 5. Игра-тренинг «Светофор». 6. Читать инспектору стихотворения о ПДД |
| Литература | «Безопасность» Н.Н. Авдеева, «Основы безопасности жизнедеятельности» И.К. Топоров |
| Рекомендации родителям | Вместе с ребенком из строительного материала сделать дороги, переезд, перекресток и разыграть разные варианты, например, движение поездов, машин и пешеходов. Беседа «Опасные ситуации на дороге» |
| Май | |

| | |
|------------------------|--|
| Тема | «Где мы играем» |
| Цели | Предвидеть последствия своих действий в разных ситуациях (не дразнить животных, не собирать незнакомые растения) |
| Оборудование | Иллюстрации; атрибуты к сюжетно-ролевой игре: билеты, 1 руль, модули, салон автобуса, троллейбуса |
| Методические приемы | 1. Игровая ситуация. «Зайку укусила собака». 2. Беседа по ситуации. 3. Рассматривание иллюстраций и обсуждение последствий неправильных действий. 4. Игра-тренинг «Где мне можно гулять». 5. Сюжетно-ролевая игра «Поездка в автобусе» |
| Литература | «Безопасность» Н.И. Авдеева, «Букварь здоровья» Л.В. Баль, Популярная энциклопедия «Детям обо всем на свете» |
| Рекомендации родителям | Обсудить опасные участки двора и определить место для игры. Научить ребенка называть свой адрес, указывать ориентиры места жительства (где находится и как выглядит его дом, что расположено поблизости) |

Тематический план

Программы для детей подготовительной группы

ЗАДАЧИ

«Я — человек». Цели: формировать положительную оценку и образ себя; обращать внимание на свою внешность; отвечать на! вопросы (Тебе нравится свое имя, хотел бы ты, чтобы тебя звали по-другому? Как? Какое у тебя полное имя, отчество, а мамы и папы? Какая у тебя семья, твои домашние обязанности?)

Рассказать о способах бережного отношения человека к своему телу, о неприятностях, которые подстерегают человека, не выполняющего правила жизненной безопасности. Познакомить детей с чувствами и настроениями человека, показать, как они отражаются на его лице (страх, усталость, обида, радость, тревога, удивление, бодрость, смех, раздражение, испуг, слезы, беспокойство, уныние, благодушие, дружелюбие, восхищение, ужас, интерес).

Рассказать о человеческих качествах: аккуратность, чистоплотность, общительность, красота, любовь, драчливость, доброта, настойчивость, вежливость, воспитанность, образованность, талант, сила

«Я осваиваю гигиену и этикет». Цели: в процессе бытовой, игровой деятельности уточнить и систематизировать знания детей о полезной и вредной пище; учить содержать вещи в порядке. Формировать представление о правилах поведения за столом, личной и общественной гигиены

«Я учусь правильно организовывать свою жизнь». Цели: рассказать о рациональном отдыхе, развивать, стойкую привычку к спорту, физической культуре, зарядке

«Я учусь охранять свою жизнь и здоровье». Цели: рассказать о здоровье человека, о сохранении целостности органов, об основных правилах безопасности поведения на улице и в помещениях

«Навыки здоровья». Цели: обслуживать себя, осуществлять контроль за самочувствием после физической нагрузки; самостоятельно выполнять правила гигиены, контролировать качество мытья рук, ног, шеи; уметь отдыхать, расслабляться; правильно и красиво есть, удобно сидеть за столом, не откидываться на спинку стула, не расставлять локти, пользоваться столовыми приборами, при необходимости вести беседу.

Самостоятельно, с опорой на картинку, схему рассказывать о ситуациях безопасности, как не нанести вред себе и другим людям, почему человек растёт, почему нужно заботиться о своем теле, быть и ладу с самим собой

«Отношение ребенка к себе, своему здоровью». Цели: осознать, что и» ПИКОС здоровье, красота, гармония и совершенство, сила, грации, понимать особенности функционирования человеческого тела, строение организма человека; активно использовать физические упражнения.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД

| | |
|------------------------|---|
| Сентябрь | |
| Тема | «Спорт — залог здоровья» |
| Цели | Воспитывать у детей привычку к здоровому образу жизни. Показать важность и пользу занятий спортом для здоровья. Формировать потребность в движении, стойкую привычку к спорту, занятиям физической культурой |
| Оборудование | Иллюстрации, отражающие различные виды спорта (это может быть тематический альбом или календарь); рисунки с изображением детей, занимающихся различными видами спорта, на которых отсутствуют необходимые предметы; демонстрационные карточки с изображением этих предметов; куклы Чих, Апчих, Ох |
| Методические приемы | <ol style="list-style-type: none"> 1. Игровая ситуация. В гости приходят куклы Чих, Апчих, Ох. 2. Рассматривать альбом или иллюстрации с разными видами спорта и беседа по ним. 3. Физкультминутка на тематическом материале. 4. Дидактическое упражнение «Шифровки». Дети складывают из счетных палочек изображение любого вида спорта, а Чих старается отгадать. 5. Дидактическое упражнение «Исправь ошибки Чиха». 6. Педагог предлагает ответить на вопрос: «Чем же полезны занятия спортом для здоровья?» |
| Литература | «Как воспитать здорового ребенка» В. Г. Алямовская |
| Рекомендации родителям | Папка-передвижка, посвященная физическому развитию детей в детском саду |
| Октябрь | |
| Тема | «Безопасное поведение на улице» <i>Щ</i> |
| Цели | Знакомить детей с неприятностями, которые подстерегают человека, если он не выполняет правила безопасного поведения на улице |
| Оборудование | Иллюстрации с заданиями (предлагается определить, правильно или нет ведут себя дети); листы с точечными заданиями (соединить цифры по порядку от 1 до 15, получится автомобиль); сюжетные картинки с изображением играющих детей на проезжей части; книжка-открытка с памяткой правил поведения на улице; фломастеры, цветные карандаши |
| Методические приемы | <ol style="list-style-type: none"> 1. Беседа с детьми о том, где они обычно гуляют, что делают на прогулке, какие игрушки с собой берут, в какие игры играют. 2. Дидактическое упражнение «Соедини цифры по порядку от 1 до 15» и раскрась. 3. Воспитатель спрашивает детей, какие правила безопасного поведения на улице необходимо соблюдать. Правила. <ul style="list-style-type: none"> • Не играй на проезжей части. • Не перебегай дорогу перед движущимся транспортом. • Переходи улицу по пешеходному переходу и только на зеленый свет светофора. • Изучай и выполняй правила дорожного движения |
| Литература | «Дети, взрослые и мир вокруг» Н.Ф. Виноградова, «Букварь здоровья» Л.В. Баль, «76 способов как защитить вашего ребенка от преступников» Дж. Сименон |

| | |
|------------------------|---|
| Рекомендации родителям | Поместить дома в игровом уголке ребенка книжку о правилах поведения на улице. Предложить книгу Дж. Сименона |
| Ноябрь | |
| Тема | «Дорожные знаки» |
| Цели | Закреплять знания детей о Правилах дорожного движения, научить различать и понимать некоторые дорожные знаки |
| Оборудование | Макеты дорожных знаков: «Железнодорожный переезд», «Дорожные работы», «Дикие животные», «Дети»; сюжетные картинки с изображением дорожных ситуаций с этими знаками; макеты или иллюстрации других дорожных знаков |
| Методические приемы | 1. Игровая ситуация. Воспитатель включается с детьми в игру в «Центре ПДД» и по ходу игры выясняет у детей обозначения дорожных знаков и вносит новые. 2. Дидактическое упражнение «Расставь дорожные знаки на свои места и объясни». 3. Дидактическая игра «Дорожные знаки». Воспитатель показывает детям макеты дорожных знаков, дети называют их. 4. Физкультминутка. Игра-тренинг. 5. Внести новые знаки в сюжетную игру «Дорога» |
| Литература | «Безопасность» Н.Н. Авдеева, «Советы мудрого ворона» А.Ю. Шалобаев, «Про Правила дорожного движения» С.Ю. Волков |
| Рекомендации родителям | Стенд «Улица и дети» |
| Декабрь | |
| Тема | «Как устроен Я» |
| Цели | Познакомить детей с особенностями функционирования тела, строением организма. Углублять представления о себе, своих индивидуальных особенностях; формировать положительную оценку и образ себя |
| Оборудование | Силуэт тела человека; изображения девочки и мальчика (на каждого ребенка); фотографии детей разного возраста и членов их семей; фломастеры, цветные карандаши |
| Методические приемы | 1. Просмотр альбома с фотографиями. 2. Беседа. 3. Физкультминутка. Ведущий, в быстром темпе называет разные части тела и лица, дети показывают их на себе. 4. Дидактическое упражнение «Создай свой портрет» |
| Литература | «Мое тело» А. Пиль, Атлас «Организм человека и охрана здоровья» Е.Б. Катинас, «Как мы устроены» Э. Дами |
| Рекомендации родителям | Беседовать с детьми о строении и функционировании человеческого тела |
| Январь | |
| Тема | «Витамины, полезные продукты и здоровый организм» |
| Цели | Рассказать о пользе витаминов и их значении для здоровья человека; объяснить, как витамины влияют на организм человека. Помочь понять, что здоровье зависит от правильного питания: еда должна быть не только вкусной, но и полезной |

| | |
|------------------------|--|
| Оборудование | Карточки с буквами А, В, С, Д; цветные иллюстрации или картинки с изображением продуктов питания; силуэтное изображение тела человека со схемой воздействия витаминов на различные части организма |
| Методические приемы | 1. Беседовать. 2. Рассматривать схему «В каких продуктах больше всего витаминов». 3. Физкультминутка. Воспитатель предлагает детям разложить продукты к соответствующему витамину. 4. Работа со схемой «Влияние витаминов на организм человека». • А — важен для зрения. • В — способствует хорошей работе сердца. • Д — делает наши ноги и руки крепкими. • С — укрепляет весь организм, делает человека более здоровым. 5. Дидактическое упражнение «Составь себе меню на обед». 6. Анализ меню детей с точки зрения полезности продуктов |
| Литература | «Как воспитать здорового человека» В. Г. Алямовская, «Уроки Айболита» Г.К. Зайцев, «Здравствуй, мир!» -А.А. Вахрушев |
| Рекомендации родителям | Консультация «Полезная пища». Оформить в уголке / картотеку блюд «Оптимальное меню для растущего организма» |
| Февраль | |
| Тема | «Что такое личная гигиена» |
| Цели | Уточнить и систематизировать знания детей о необходимости гигиенических процедур. Закрепить представление о правилах личной гигиены |
| Оборудование | Иллюстративный материал, отражающий необходимость выполнения гигиенических процедур |
| Методические приемы | 1. Читать стихотворение «Девочка чумазая» А. Л. Барто. 2. Беседовать по содержанию произведения. Подвести детей к пониманию значения и необходимости гигиенических процедур. 3. Физкультминутка. 4. Дидактическое упражнение «Микроскоп». 5. Попросить детей ответить на вопрос, для чего нужно соблюдать правила гигиены |
| Литература | «Букварь здоровья» Л.В. Баль, «Уроки Айболита» Г.К. Зайцев |
| Рекомендации родителям | Систематически контролировать. Вести разъяснительные беседы о правилах личной гигиены |
| Март | |
| Тема | «Если ты потерялся на улице» |
| Цели | Учить детей правилам поведения на улице; определить круг взрослых людей, к которым можно обратиться за помощью; знать свой домашний адрес, номер телефона, уметь обозначить ориентиры, которые помогут найти его место жительства |
| Оборудование | Сюжетные картинки, изображающие ребенка на улицах города; альбомный лист на каждого ребенка; фломастеры, цветные карандаши |
| Методические приемы | 1. Игровая ситуация. 2. Беседа. 3. Физкультминутка. Игровое упражнение «Если ты потерялся». Нарисовать дом, в котором ребенок живет, ориентиры, помогающие |

| | |
|------------------------|--|
| | определить место жительства (если ребенок знает свой адрес и номер телефона, воспитатель поможет записать их на его рисунке) |
| Литература | «Основы безопасности жизнедеятельности» И.К. Топоров, «Здравствуй, мир!» А.А. Вахрушев, «Как обеспечить безопасность дошкольников» К.Ю. Белая |
| Рекомендации родителям | Учить с ребенком адрес, номер телефона |
| Апрель | |
| Тема | «Режим дня» |
| Цели | Рассказать о режиме дня и пользе его соблюдения |
| Оборудование | Схема режима дня дошкольника; иллюстративный материал, отражающий правильный и неправильный режим дня |
| Методические приемы | 1. Беседа о том, что человеческий организм старается соблюдать свое внутреннее расписание, и очень важно этот порядок не нарушать. 2. Физкультминутка. Игра-тренинг. Воспитатель называет какой-либо режимный момент или часть суток, а дети изображают, что они в это время делают. 3. Дидактическое упражнение «Составь себе режим дня на выходной день». Дети раскладывают на столе цифровую цепочку; цифры обозначают соответствующую картинку, изображающую мальчика в разных режимных моментах |
| Литература | «Букварь здоровья» А. В. Баль |
| Рекомендации родителям | Соблюдать формулу здоровья: сон — движение — отдых — питание |
| Май | |
| Тема | «Съедобные и несъедобные грибы и ягоды» |
| Цели | Закрепить знания детей о съедобных и несъедобных грибах, ягодах, научить различать их по внешнему виду, рассказать об опасности их воздействия на организм |
| Оборудование | Иллюстрации съедобных и несъедобных грибов и ягод; картинки с изображением Ежика и Бабы Яги |
| Методические приемы | 1. Воспитатель по очереди показывает детям картинки грибов и ягод и просит назвать их. 2. Беседа с детьми о съедобных и несъедобных грибах и ягодах. 3. Дидактическое упражнение. «Съедобные растения Ежику, а несъедобные — Бабе Яге». 4. Физкультминутка. Игра «Съедобное — несъедобное». 5. В конце занятия настольная игра «Сбор грибов и ягод», «Грибы» |
| Литература | «С любовью к природе» И.Д. Зверева, «Лесные тайны» В.В. Петров |
| Рекомендации родителям | Консультация «Как уберечь ребенка от ядовитых растений». Прогулки в лес |

8. Критерии диагностики по валеологическому образованию

| Младшая группа | Средняя группа | Старшая группа | Подготовительная группа |
|--|---|---|--|
| <p>Высокий</p> <p>1. Ребенок самостоятельно выполняет все доступные возрасту процессы одевания, умывания, самообслуживания, бережно относится к своему телу.</p> <p>2. Ведет себя за столом в группе в соответствии с правилами при небольшой помощи взрослого.</p> <p>3. Проявляет инициативу и независимость.</p> <p>4. Стремится оказывать помощь взрослым, сверстникам, которые испытывают затруднения.</p> | <p>Высокий</p> <p>1. Ребенок полностью самостоятелен в выполнении правил и последовательности умывания, одевания, способов самообслуживания.</p> <p>2. Он отличается аккуратностью, адекватно оценивает культурно-гигиенические навыки сверстников и свои.</p> <p>3. Проявляет заботу о слабых детях, с радостью оказывает им помощь в одевании, умывании, быту.</p> <p>4. С помощью взрослого устанавливает связь между совершаемыми действиями и состоянием организма. «Я буду..., чтобы быть...».</p> <p>5. Целеустремлен в выполнении правил здорового образа жизни.</p> | <p>Высокий</p> <p>1. Ребенок полностью самостоятелен в выполнении правил и последовательности умывания, одевания, способов самообслуживания.</p> <p>2. Он отличается аккуратностью, адекватно оценивает культурно-гигиенические навыки сверстников и свои.</p> <p>3. Проявляет заботу о слабых детях, с радостью оказывает им помощь в одевании, умывании, быту.</p> <p>4. Ребенок самостоятельно выполняет все правила этикета.</p> <p>5. С помощью взрослого устанавливает связь между совершаемыми действиями и состоянием организма. «Я буду..., чтобы быть...».</p> <p>6. Целеустремлен в выполнении правил здорового образа жизни.</p> | <p>Высокий</p> <p>1. Ребенок полностью самостоятелен в выполнении гигиенических процедур и самообслуживания.</p> <p>2. Называет и понимает состояния здоровья и нездоровья.</p> <p>3. Бережно, заботливо относится к своему здоровью и здоровью других людей, сверстников.</p> <p>4. Беспокоится при нарушении правил гигиены, небрежном отношении к своему здоровью, готов оказать помощь в случае необходимости.</p> <p>5. Связывает поступки, условия жизни и здоровье.</p> <p>6. Знает особенности функционирования человеческого тела, строение организма.</p> |
| <p>Средний</p> <p>1. Ребенок требует помощи взрослого в застегивании верхней пуговицы, сложных координированных действиях, просит проконтролировать качество одевания, умывания, порядка в шкафчике.</p> <p>2. Ярко выражено стремление к самостоятельности в самообслуживании, желание самоутвердиться.</p> <p>3. По просьбе педагога оказывает помощь сверстникам, взрослым.</p> | <p>Средний</p> <p>1. Ребенок сам себя обслуживает, без напоминания правильно умывается, одевается, следит за своим внешним видом и порядком в группе.</p> <p>2. Однако контроль взрослого за самообслуживанием недостаточен, требуется помощь в оценке (помог накрыть стол, навел порядок).</p> <p>3. Иногда устанавливает связь между поведением и здоровьем.</p> | <p>Средний</p> <p>1. Ребенок сам себя обслуживает, без напоминания правильно умывается, одевается, следит за своим внешним видом и порядком в группе.</p> <p>2. Однако контроль взрослого за самообслуживанием недостаточен, требуется помощь в оценке.</p> <p>3. Иногда устанавливает связь между поведением и здоровьем.</p> | <p>Средний</p> <p>1. Самостоятелен в выполнении гигиенических процедур и самообслуживания.</p> <p>2. Сформированы привычки выполнения гигиенических процедур, ярко выражено стремление помочь малышам и старшим в оказании необходимой помощи.</p> <p>3. Связывает поступки, условия жизни и здоровье.</p> <p>4. Понимает особенности функционирования человеческого тела, строение организма.</p> |

| | | | |
|---|---|---|---|
| <p>Низкий</p> <p>1. Ребенок выполняет действия только с помощью взрослого, хнычет, не может сосредоточиться, стремление к самостоятельности выражено недостаточно, ожидает помощь даже в освоенном навыке умывания, одевания, самообслуживании.</p> <p>2. Игровые умения не использует, вещи разбрасывает.</p> | <p>Низкий</p> <p>1. Ребенок не уверен в себе, стремление к самостоятельности в процессе умывания, одевания, еды подавлено (без напоминания не может правильно умываться, следить за своим внешним видом).</p> <p>2. Постоянно требуется прямое напоминание взрослого о соблюдении порядка, иногда непосредственная помощь.</p> <p>3. Не развит интерес к выполнению правил здорового образа жизни.</p> | <p>Низкий</p> <p>1. Ребенок не уверен в себе, стремление к самостоятельности в процессе умывания, одевания, еды подавлено (без напоминания не может правильно умываться, следить за своим внешним видом).</p> <p>2. Постоянно требуется прямое напоминание взрослого о соблюдении порядка, иногда непосредственная помощь.</p> <p>3. Не развит интерес к выполнению правил здорового образа жизни.</p> | <p>Низкий</p> <p>1. Выполняет некоторые гигиенические процедуры.</p> <p>2. Понимает состояние своего организма.</p> <p>3. Гигиенические процедуры выполняет несамостоятельно, качество выполнения низкое, требуется помощь взрослого.</p> <p>4. Не понимает особенности функционирования человеческого тела, строение организма.</p> |
|---|---|---|---|

Используемая литература

1. Колобанов В.В. Уроки Мойдодыра. Уроки Айболита. С-П.: Изд-во Агентство, 1997.
2. Чумаков Б.Н. Валеология. М.: Изд-во “Агентство”, 1997.
3. Баль Л.В., Ветрова В.В. Букварь здоровья. М., 2000.
4. Курс “Мир и человек”. Окружающий мир. М.: Изд-во “Баланс”, 1997.
5. Цузмер А.М., Петришина О.Л. Биология. Человек и его здоровье. М.: Изд-во “Просвещение”, 1986

