

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад комбинированного вида №48 «Золотой петушок»



# РАСТИ ЗДОРОВЫМ



*Программа по формированию  
валеологической культуры дошкольников*



## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. Паспорт Программы .....</b>	<b>2</b>
<b>2. Пояснительная записка.....</b>	<b>4</b>
<b>3. Цели и задачи Программы .....</b>	<b>6</b>
<b>4. Принципы создания и средства реализации Программы .....</b>	<b>8</b>
<b>4. Концептуальные положения .....</b>	<b>10</b>
<b>5. План мероприятий .....</b>	<b>17</b>
<b>6. Мониторинг качества образования .....</b>	<b>32</b>
<b>8. Кадровое обеспечение .....</b>	<b>39</b>
<b>9. Используемая литература .....</b>	<b>40</b>

## Паспорт Программы

<b>Наименование Программы</b>	Программа по развитию валеологической культуры дошкольников «Расти здоровым»
<b>Автор Программы</b>	<b>Никурашина Татьяна Ивановна</b> , воспитатель МБДОУ ДСКВ №48 «Золотой петушок», г. Нижневартовск
<b>Основания для разработки Программы</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Программа развития МБДОУ ДСКВ №48 «Золотой петушок»</li> <li>2. Программа развития Образования г. Нижневартовска</li> <li>3. Федеральная целевая Программа развития образования на 2006-2010гг.</li> <li>4. Закон ХМАО-Югры «Об образовании в Ханты-Мансийском автономном округе - Югре»</li> <li>5. Закон ХМАО-Югры «О региональном (национально-региональном) компоненте государственных образовательных стандартов в ХМАО-Югре»</li> <li>6. Приоритетный Национальный Проект «Образование»</li> <li>7. Конституция РФ</li> <li>8. Семейный кодекс РФ</li> <li>9. Закон РФ «Об образовании»</li> <li>10. Концепция модернизации российского Образования на период до 2010г.</li> <li>11. Конвенция ООН о правах детей</li> <li>12. Всемирная Декларация ООН об обеспечении выживания, защиты и развития детей</li> <li>13. Комплексная программа Дороновой Т.Н. «Радуга»</li> </ol>
<b>Организация-заявитель</b>	Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад комбинированного вида №48 «Золотой петушок»
<b>Адрес базы реализации Программы</b>	Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад комбинированного вида №48 «Золотой петушок», старшая «А» группа; 628602 Россия, ХМАО-Югра, Тюменская область, г. Нижневартовск, ул. Дружбы Народов, д.15 <sup>б</sup>
<b>Исполнители Программы</b>	<b>Никурашина Татьяна Ивановна</b> , воспитатель старшей «А» группы, при участии <b>Еремеевой Ольги Николаевны</b>

	заместителя заведующего по ВМР МБДОУ ДСКВ №48, а также <b>Бобрышевой Людмилы Алексеевны</b> воспитателя высшей категории МБДОУ ДСКВ №48
<b>Вид Программы</b>	Парциальная Программа развития
<b>Система диагностирования и контроля реализации Программы</b>	Мониторинг состояния актуального уровня сформированности и развитости личностных новообразований старших дошкольников на период начала, середины и конца 2009-2010 учебного года с помощью специально разработанных и адаптированных методик диагностирования. Итоговый аналитический отчет о результатах реализации Программы на МО, на итоговом Педагогическом Совете, на выпускном родительском собрании.
<b>Сроки реализации Программы</b>	1. <u>Теоретико-эмпирический этап</u> Сроки: Сентябрь 2010г. – Май 2011г. 2. <u>Проективно-диагностический этап</u> Сроки: Май 2011г. - Сентябрь 2011г. 3. <u>Этап практической реализации Программы</u> Сроки: Сентябрь 2011г. - Май 2012г. 4. <u>Контрольно-аналитический этап</u> Сроки: Май 2012г. - Август 2012г.
<b>Новизна Программы</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Разработка Программы охватывает и систематизирует все имеющиеся методы и формы работ над формированием и развитием валеологической культуры дошкольников, что дает возможность более эффективного формирования валеологической образованности и потребности к здоровому образу жизни у детей дошкольного возраста.</li> <li>• А также Программой предусмотрено внедрение инновационных здоровьесберегающих технологий, с целью оздоровления, сохранения и укрепления здоровья детей дошкольного возраста.</li> </ul>
<b>Ожидаемые результаты</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повысить индекс здоровья детей данной группы до 28%;</li> <li>2. Повысить уровень знаний детей по валеологии;</li> <li>3. Повышение компетентности родителей в вопросах здоровья детей дошкольного возраста.</li> </ol>

## **Пояснительная записка**

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

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

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

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

В этих условиях особенно важной становится задача сохранения и укрепления здоровья детей в процессе дошкольного образования и воспитания. Эта задача должна решаться не только с помощью медицины, но и с использованием педагогических методов, путем внедрения способов и средств неспецифической профилактики заболеваний.

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

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

В последние годы одной из ведущих стала идея валеологизации образования, согласно которой здоровье детей рассматривается как приоритетная ценность, цель, необходимое условие и результат успешного педагогического процесса.

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

Наш детский сад работает по программе «Радуга» Дороновой Т.Н., однако надо отметить, что в этой программе недостаточно глубоко представлен валеологический компонент. Всё вышеперечисленное навело нас на мысль о создании собственной Программы по формированию валеологической культуры дошкольников.

## **Цели и задачи Программы**

### Цели Программы:

1. Формирование валеологической культуры дошкольников, включающей ознакомление с ценностями здорового образа жизни, проявление глубокого интереса к оздоровлению собственного организма, развитие навыков ведения здорового образа жизни, ответственность за свое здоровье и здоровье окружающих, посредством специально-разработанной, систематической и планомерной работы в условиях реализации общеобразовательных и специальных программ, которые реализуются в ДОУ.
2. Внедрение инновационных здоровьесберегающих технологий, с целью оздоровления, сохранения и укрепления здоровья детей дошкольного возраста.

### Задачи Программы:

1. Формировать здоровьесберегающее сознание детей, а также здоровьесберегающие навыки и привычки на основе валеологических знаний;
2. Формировать осознанную потребность в физическом здоровье, понимание сущности здорового образа жизни;
3. Развивать знания и умения направленные на оздоровление, укрепление индивидуального здоровья, проектировать собственный вариант здорового образа жизни;

4. Воспитывать здоровьесохраняющее мировоззрение, т.е. взгляды, оценочные суждения о фактах и явлениях, ухудшающих или улучшающих здоровье человека;
5. Воспитывать сознательную установку на ведение здорового образа жизни;
6. Содействовать сохранению и укреплению здоровья детей.

## **Принципы создания и средства реализации Программы**

При создании Программы мы руководствовались следующими принципами:

**1. Принцип доступности:**

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

**2. Принцип систематичности и последовательности:**

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

**3. Принцип динамичности:**

- интеграция проекта Программы в разные виды деятельности.

**4. Принцип дифференциации:**

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

**5. Принцип интеграции:**

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

**6. Принцип вариативности:**

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

Программа рассчитана на детей 5-7 лет. Объем знаний определен с учетом возрастных и индивидуальных особенностей развития.

Реализация Программы осуществляется через интегрированное занятие 1 раз в месяц в разделе «Познавательное развитие», но материал, предлагаемый детям, можно использовать в любом из режимных моментов деятельности образовательного учреждения, начиная с утреннего приема детей (беседы с родителями) и проведения утренней гимнастики, включая и сон (гигиена сна), и прием пищи.

Средства реализации Программы:

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

## Концептуальные положения

Современный интерес к индивидуальному здоровью человека как никогда актуален. Это подтверждается наличием большого количества исследований, в том числе и ведущих отечественных ученых. Круг исследований затрагивает различные области наук — философии, медицины, психологии, педагогики — и весьма разнообразен. Среди авторов исследований особо следует выделить Айзман Р.И., Абульханову-Славскую К.А., Зитлер А.А., Лосеву А.Ф., Аршавского А.И., Ананьеву Б.П., Татарникову Л.Г., Федорову Ю.М. и др.

Поскольку установлена зависимость здоровья человека от образа жизни, экологической ситуации, появилась необходимость конструктивной теории, определяющей место каждого субъекта (семьи, ДОУ, школы, органов здравоохранения) в выполнении главных задач социальной политики. Эти задачи решает новое направление в науке о здоровье - *валеология*, которое все активнее стало заявлять о себе на исходе XX века. Оценка ее как науки - неоднозначна, однако несомненно, что, выступая на стороне защиты здоровья подрастающего поколения, она все больше и больше заявляет о себе как наука, способная взять на себя решение с учетом медицинских показаний определенной части специфических - профилактических, системно-педагогических задач. Данное направление характеризует два взаимодополняющих блока, представляющих своеобразную систему:

1. *педагогическая валеология*, направленная на сохранение и укрепление здоровья методами и средствами педагогики;
2. *медицинская валеология*, предполагающая достижение тех же целей научно обоснованными средствами профилактической народной и оздоровительной медицины.

*Педагогическая валеология* изучает вопросы обучения и воспитания человека, имеющего прочную жизненную установку на здоровье и здоровый образ жизни на различных возрастных этапах развития.

Основными понятиями педагогической валеологии являются «валеологическое образование», «валеологическое обучение», «валеологическое воспитание», «валеологические знания», «валеологическая культура».

Под *валеологическим образованием* понимают непрерывный процесс обучения, воспитания и развития здоровья человека, направленный на формирование системы научных и практических знаний и умений, поведения и деятельности, обеспечивающих ценностные отношения к личному здоровью и здоровью окружающих людей.

*Валеологическое обучение* – это процесс формирования знаний о закономерностях становления, сохранения и развития здоровья человека, овладение умениями сохранения и совершенствования личного здоровья, оценки формирующих его факторов; усвоения знаний о здоровом образе жизни и умений его построения, освоения методов и средств ведения пропагандистской работы по здоровью и здоровому образу жизни.

*Валеологическое воспитание* – это процесс формирования ценностно - ориентированных установок на здоровье и здоровый образ жизни, построенных как неотъемлемая часть жизненных ценностей и общекультурного мировоззрения. В процессе валеологического образования у человека развивается эмоциональное и вместе с тем осознанное отношение к здоровью, основанное на положительных интересах и потребностях, стремление к совершенствованию собственного здоровья и к бережному отношению к здоровью окружающих людей, к развитию своего творчества и духовного мира, к осознанному восприятию и отношению к социуму.

*Валеологические знания* – это совокупность научно обоснованных понятий, идей, фактов, накопленных человечеством в области здоровья и

представляющих собой исходную базу для дальнейшего развития науки и самого валеологического знания.

Результатом валеологического образования должна стать *валеологическая культура* человека, предполагающая знание им своих генетических, физиологических и психологических возможностей, методов и средств контроля, сохранения и развития своего здоровья, умение распространять валеологические знания на окружающих.

Педагогическая валеология ставит перед собой следующие задачи:

1. Воспитание у детей стойкой мотивации на здоровье и здоровый образ жизни на основе освоения ими знаний о приоритете здоровья и механизмах жизнедеятельности организма человека.
2. Обучение детей средствам и методам оценки своего физического состояния и использования функциональных возможностей организма и естественных средств оздоровления для поддержания своего здоровья.
3. Валеологическая оценка и динамический контроль уровня соматического здоровья учащихся и организация работы по их оздоровлению через систему занятий физическими упражнениями, психокоррекцию, психолого-педагогические консультации и т.п.
4. Валеологическая оценка и организации и содержания образовательного процесса в образовательном учреждении и его соответствующая коррекция.
5. Работа с родителями с целью создания благоприятных условий для здоровья учащихся в семье.
6. Работа с педагогическим составом образовательного учреждения в двух направлениях:
  - создание коллектива единомышленников-педагогов для осуществления всестороннего валеологического обучения и воспитания учащихся;

- валеологическое образование педагогов, которые сами являются одной из самых опасных профессиональных групп риска<sup>1</sup>.

Таким образом, *формирование валеологической культуры* – это целенаправленный процесс изменения представлений, знаний и поведения старших дошкольников по отношению к себе, своему здоровью, а также по отношению к людям и их здоровью в результате воздействия на них педагогов ДОУ и родителей по заранее спроектированной модели с помощью адекватных мер и приемов воздействия<sup>2</sup>.

Необходимость становления валеологической образованности дошкольников обусловлена формированием мотивационной сферы детей, которая к старшему дошкольному возрасту приобретает осознанный познавательный характер. Устойчивая мотивация на формирование здоровья дошкольников рассматривается сегодня как одно из приоритетных направлений гуманизации образования.

В работах Татарниковой Л.Х. назначение валеологии, валеологической культуры рассматривается как «присвоение на личностном уровне концепции здоровья в различных доктринах и следование индивидуальной программе здорового образа жизни».

Также одним из важнейших направлений развития и оздоровления детей дошкольного возраста является грамотная высокоэффективная организация здоровьесберегающего педагогического процесса, то есть соответствующего возрастным и индивидуальным возможностям, использующего адекватные технологии развития и воспитания и способствующего усвоению детьми ценностей здоровья и здорового образа жизни.

---

<sup>1</sup> Вайнер Э.Н. Валеология: Учебник для вузов. М.: Флинта: Наука, 2005. - 416 с.

<sup>2</sup> Саво И.Л. Валеологическое образование дошкольников / Дошкольная педагогика, 2004, №1

Под **здоровьесберегающей образовательной технологией** Петров О.В. понимает систему, создающую максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья всех субъектов образования (учащихся, педагогов и др.). В эту систему входит:

1. Использование данных мониторинга состояния здоровья дошкольников, проводимого медицинскими работниками, и собственных наблюдений в процессе реализации образовательной технологии, ее коррекция в соответствии с имеющимися данными.

2. Учет особенностей возрастного развития дошкольников и разработка образовательной стратегии, соответствующей особенностям памяти, мышления, работоспособности, активности и т.д. учащихся данной возрастной группы.

3. Создание благоприятного эмоционально-психологического климата в процессе реализации технологии.

4. Использование разнообразных видов здоровьесберегающей деятельности учащихся, направленных на сохранение и повышение резервов здоровья, работоспособности (Петров О.В.)

Сластенин В.А. дает следующее определение: **Здоровьесберегающая технология** - это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития. В концепции дошкольного образования предусмотрено не только сохранение, но и активное формирование здорового образа жизни и здоровья воспитанников. (В.А. Сластенин)

Здоровьесберегающие образовательные технологии наиболее значимы среди всех известных технологий по степени влияния на здоровье детей. Главный их признак – использование психолого-педагогических приемов,

методов, подходов к решению возникающих проблем. Их можно выделить в три подгруппы:

- организационно-педагогические технологии, определяющие структуру воспитательно-образовательного процесса, способствующую предотвращению состояний переутомления, гиподинамии и других дезадаптационных состояний;
- психолого-педагогические технологии, связанные с непосредственной работой педагога с детьми (сюда же относится и психолого-педагогическое сопровождение всех элементов образовательного процесса);
- учебно-воспитательные технологии, которые включают программы по обучению заботе о своем здоровье и формированию культуры здоровья учащихся.

Выделенные технологии могут быть представлены в иерархическом порядке по критерию субъектной включенности учащегося в образовательный процесс:

- *Внесубъектные:* технологии рациональной организации образовательного процесса, технологии формирования здоровьесберегающей образовательной среды, организация здорового питания (включая диетическое) и т.п.
- *Предполагающие пассивную позицию учащегося:* фитотерапия, массаж, офтальмотренажеры и т.п. Предполагающие активную субъектную позицию учащегося различные виды гимнастики, технологии обучения здоровью, воспитание культуры здоровья.

По *характеру деятельности* здоровьесберегающие технологии могут быть как частные (узкоспециализированные), так и комплексные (интегрированные).

По *направлению деятельности* среди частных здоровьесберегающих технологий выделяют: медицинские (технологии профилактики заболеваний;

коррекции и реабилитации соматического здоровья; санитарно-гигиенической деятельности); образовательные, содействующие здоровью (информационно-обучающие и воспитательные); социальные (технологии организации здорового и безопасного образа жизни; профилактики и коррекции девиантного поведения); психологические (технологии профилактики и психокоррекции психических отклонений личностного и интеллектуального развития).

*К комплексным здоровьесберегающим технологиям* относят: технологии комплексной профилактики заболеваний, коррекции и реабилитации здоровья (физкультурно-оздоровительные и валеологические); педагогические технологии, содействующие здоровью; технологии, формирующие ЗОЖ

В последнее время в научной литературе, равно как и в авторских программах воспитания, обучения, образования вопросу самопознания, самовоспитания, культуре здорового образа жизни уделяется большое внимание. Многие известные программы, такие как "Радуга", "Здоровье", "Истоки", "Здравствуй!" и др., ориентированные на развитие здорового ребенка, однако в них недостаточно глубоко представлен валеологический компонент.

## План мероприятий

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

- **Человек и здоровье** (старший дошкольный возраст).

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

- **Наше тело** (подготовительная группа).

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

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

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

## План мероприятий по реализации Программы «Расти здоровым»

### 1 раздел

#### Человек и здоровье

*Старший дошкольный возраст*

<i>Теория</i>	<i>Практика</i>
<b>Сентябрь «Ребенок и здоровье»</b>	
<p><u>Познавательное занятие:</u> «Где прячется здоровье»</p> <p><u>Цикл бесед о здоровье:</u> «Как заботиться о своем здоровье», «Откуда берутся болезни» и др.</p> <p><u>Дидактические игры:</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>● Полезные привычки</li><li>● Валеология</li><li>● Кому что нужно?</li><li>●</li></ul> <p><u>Беседы с родителями:</u> «Как беречь здоровье ребенка»</p> <p><u>Разучивание стихотворений:</u> «Чтобы нам не болеть», «Чтобы быть здоровому» (<i>«Как обеспечить безопасность дошкольников»/ Беляя К.Ю., Зимонина В.Н. и др., с.50 – 52)</i>)</p>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Совместно с родителями оформление стенгазет «Здоровый образ жизни»</li><li>2. Предложить родителям изготовить маленькие массажеры для рук (шарики)</li><li>3. Подобрать литературу по данной теме (К. Чуковский «Доктор Айболит», пословицы)</li><li>4. Оформление подборки стихов, высказываний, пословиц, поговорок о здоровье</li></ol>
<b>Октябрь «Личная гигиена»</b>	
<p><u>Познавательное занятие:</u> «Глазки, ушки и носы быть»</p>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Оформление в приемной папки «Правила чистоты»</li></ol>

<p>здоровыми должны»</p> <p><u>Цикл бесед о личной гигиене:</u> «Ухаживай за своими руками», «Ухаживай за своими ногами», «Чтобы зубы были крепкими», «Как нужно ухаживать за собой» и др.</p> <p><u>Дидактические игры:</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Здоровые зубы</li><li>• Валеология</li><li>• Вымоем куклу</li></ul> <p><u>Беседы с родителями:</u> «Как научить ребенка личной гигиене»</p> <p><u>Разучивание стихотворений:</u> Селенок Л. «Мойдодыр», Е. Чарушин., Е. Шумская «О ногтях», «Торжественное обещание»</p> <p><u>М/п игра «Ровным кругом»</u></p> <p><u>Инсценировка по стих-ю А.Л.Барто «Девочка чумазая»</u></p>	<ol style="list-style-type: none"><li>2. Коллективная аппликация «Надо, надо умываться»</li><li>3. Оформление выставки рисунков «Мойдодыр»</li><li>4. Предложить родителям изготовить массажный коврик</li></ol>
<p><b><i>Ноябрь «Полезные продукты»</i></b></p>	
<p><u>Познавательное занятие:</u> «Здоровое питание – здоровая жизнь»</p> <p><u>Цикл бесед о здоровой пище:</u> «Здоровая пища», «Что надо кушать, чтобы не болеть» и др.</p> <p><u>Дидактические игры:</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Узнай и назови овощи</li><li>• Пищевое лото</li><li>• Пирамида здоровья</li></ul>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Оформление стенда «Семейный кодекс здоровья»</li><li>2. Оформление выставки рисунков «Полезные продукты»</li><li>3. Оформление в приемной уголка для родителей «Полезные рецепты» (предложить родителям обменяться полезными рецептами, советами)</li><li>4. Оформить консультации для</li></ol>

<ul style="list-style-type: none"><li>• Полезные и неполезные продукты</li></ul> <p><u>Беседы с родителями:</u> «Правильное питание», «Культура еды»</p> <p><u>Чтение:</u> Г. Зайцев «Приятного аппетита»</p> <p><u>Разучивание стихотворений:</u> «От простуды и ангины помогают апельсины» (Голицына Н.С., Шумова И.М. «Воспитание ЗОЖ у малышей» с.65)</p> <p><u>Развлечение «Сластена в гостях у ребят»</u></p>	<p>родителей «Правильное питание детей»</p> <p>5. Оформить папку «Правила хорошего питания»</p>
<p><b>Декабрь</b> «Будем спортом заниматься»</p>	
<p><u>Познавательное занятие:</u> «Здоровье в порядке, спасибо зарядке»</p> <p><u>Цикл бесед:</u> «Кто спортом занимается»</p> <p><u>Дидактические игры:</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Назови вид спорта</li><li>• Угадай вид спорта по показу</li><li>• Кому что нужно?</li><li>•</li></ul> <p><u>Беседы с родителями:</u> «Детские спортивные секции. Куда отдать своего ребенка?»</p> <p><u>Разучивание стихотворений:</u> «Утренняя зарядка», «Вода, закалка, здоровье», Е. Кан «Кто спит в постели сладко»</p> <p><u>Подвижные игры:</u></p>	<p>1. Оформить памятки для родителей: «Что должен уметь ваш ребенок в 6 лет», «Закаливание»</p> <p>2. Оформление совместно с родителями фотовыставки «Мои спортивные достижения», «Мама, папа, я – спортивная семья»</p> <p>3. Пополнить физ.уголок новым инвентарем</p>

<p>«Муравьи», «Силачи»  <u>Спортивное развлечение «Мама, папа, я – спортивная семья»</u></p>	
<p><b>Январь «Витамины и здоровый организм»</b></p>	
<p><u>Познавательное занятие:</u>          «Витаминная семья»</p> <p><u>Цикл бесед о пользе витаминов:</u>          «Полезное – не полезное», «Где прячутся витамины», и др.</p> <p><u>Дидактические игры:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● «Угадай на вкус»</li> <li>● «Лесные дары»</li> <li>● «Назови правильно»</li> <li>● «Здоровые зубки»</li> <li>●</li> </ul> <p><u>Беседы с родителями:</u>          «Витамины укрепляют организм»,          «Фитотерапия», «Правильное питание ребенка»</p> <p><u>Разучивание стихотворений:</u>          «Витамины» (Кулик Г.И., Сергиенко Н.Н. «Школа здорового человека» с. 96)          «От простуды и ангины помогают апельсины» (Голицына Н.С., Шумова И.М. «Воспитание ЗОЖ у малышей» с.65)</p> <p><u>Кукольный спектакль</u> «Таблетки растут на ветке, таблетки растут на грядке (Голицына Н.С., Шумова И.М. «Воспитание ЗОЖ у малышей» с.46)</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Оформление коллажа: «Витаминные продукты»</li> <li>2. Оформление консультаций для родителей: «Витамины укрепляют организм», «Витамины и нитраты»</li> <li>3. Рисование: «В нашем саду растут витамины»</li> <li>4. Лепка: «Заходите в гости к нам, витамины я вам дам»</li> </ol>
<p><b>Февраль «Соблюдай режим дня»</b></p>	
<p><u>Познавательное занятие:</u>          «Если сладко спится, сон хороший снится»</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Оформление консультации для родителей «Режим дня вашего ребенка»</li> </ol>

<p><u>Цикл бесед о соблюдении режима дня:</u> «Я учусь правильно организовывать свою жизнь», «Зачем мы спим»</p> <p><u>Дидактические игры:</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• «Что за чем»</li><li>• «Исправь ошибку»</li><li>• «Продолжи ряд»</li></ul> <p><u>Составление рассказа:</u> «Мой режим дня»</p> <p><u>Беседы с родителями:</u> «Значение сна в режиме дня ребенка», «Режим дня ребенка в выходные»</p> <p><u>Разучивание стихотворений:</u> Ложкин Н. «В детском садике у нас тихий час», Кан Е. «кто спит в постели сладко»</p>	<p>2. Совместно с детьми оформление коллажа «Режим дня»</p>
<p><b><i>Март «Здоровые зубки»</i></b></p>	
<p><u>Познавательное занятие:</u> «Здоровые зубы – здоровью любви»</p> <p><u>Цикл бесед о гигиене полости рта:</u> «Как правильно чистить зубы», «Чтобы зубы были крепкими», «Как беречь зубы»</p> <p><u>Дидактические игры:</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• «Полезно - бесполезно»</li><li>• «Зуб. Неболь - ка»</li><li>• «Валеология» ч. 1</li></ul> <p><u>Беседы с родителями:</u> «Гигиена полости рта и зубов», «Как</p>	<p>1. Рисование с детьми: «Здоровый зубик – больной зубик»</p> <p>2. Оформить памятку для родителей «Последовательность чистки зубов»</p>

<p>сохранить здоровые зубы без лекарств»</p>	
<p><b><i>Апрель «Из чего мы состоим»</i></b></p>	
<p><u>Познавательное занятие:</u> «Из чего мы состоим»</p> <p><u>Дидактические игры:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● «Что общее»</li> <li>● «Как растет живое»</li> </ul> <p><u>Беседы с родителями:</u> «Половое воспитание дошкольников»</p> <p><u>Разучивание стихотворений:</u> Шукшина С. «Это что же?»</p> <p><u>Чтение детям:</u> Маршак С. «О мальчиках и девочках»</p>	<p>1. Лепка: «Из чего мы состоим» «Вырежи из картона контур человека, затем возьми разные крупы (рис, гречка, пшено) - это будут клетки. Выложи на пластилиновом человечке мозаику из этих клеток». (Задание взято из книги Г.Юдиной «Главное чудо света»)</p> <p>2. Рисование на тему: «Из чего я состою»</p> <p>3. Рассматривание энциклопедий: Васильев С. Б. «Человек», Лукьянов М.О. «Моя первая книга о человеке», «Что я знаю о себе»: Новая энциклопедия дошкольника «Знай-ка!»</p> <p>4. Наблюдение живых клеток с помощью микроскопа</p> <p>5. Оформить консультации для родителей «Половое воспитание дошкольников»</p>
<p><b><i>Май «Откуда берутся болезни»</i></b></p>	
<p><u>Познавательное занятие:</u> «Откуда берутся болезни»</p> <p><u>Дидактические игры:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Правильно – неправильно</li> <li>● Валеология 1 и 2 части</li> </ul>	<p>1. Рисование «Как выглядит полезный и вредный микроб»</p> <p>2. Наблюдение микробов с помощью микроскопа</p> <p>3. Оформить памятки для родителей:</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Что лишнее</li> </ul> <p><u>Цикл бесед:</u> «Какие бывают врачи» (стоматолог, хирург, терапевт, окулист и др.)</p> <p><u>Чтение детям:</u> Огден Нэш «Микроб», Либерман Л. Корман Р. «Микробы и мыло»</p> <p><u>Творческие игры:</u> «Поликлиника», «Аптека»</p> <p><u>Беседы с родителями:</u> «Осторожно - лекарство», «Врачи – наши помощники», «Болезни грязных рук»</p> <p><u>Досуг</u> «Советы доктора Айболита»</p>	<p>«Лекарства-друзья, лекарства-враги»</p> <p>4. Выставка рисунков «<i>Врачи - наши помощники</i>»</p> <p>5. Аппликация «Строим детскую больницу»</p>
---	---

## 2 раздел

### Наше тело

*Подготовительная группа*

<i>Теория</i>	<i>Практика</i>
<b><i>Сентябрь «Наше тело»</i></b>	
<p><u>Познавательное занятие:</u> «Наше тело»</p> <p><u>Цикл бесед о строении тела человека:</u> «Мои ручки», «Мои ножки» и др.</p> <p><u>Дидактические игры:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Что мы делаем - не скажем, что мы делаем - покажем</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Оформление выставки рисунков «Я рисую человека», «Мой портрет»</li> <li>2. Оформление консультаций для родителей «Правильная осанка», «Плоскостопие»</li> <li>3. Предложить детям совместно с родителями рассмотреть фото из</li> </ol>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Собери фигуру человека</li> <li>• Как растет живое</li> <li>• Малыши-крепьши</li> </ul> <p><u>Творческие игры:</u> «Поликлиника», «Аптека»</p> <p><u>Беседы с родителями:</u> «Правильная осанка», «Плоскостопие»</p> <p><u>Чтение детям:</u> Ефремова М. «Тело человека»; А. Барто «Я расту»; С. Маршак «Великан»; Кнушевицкая Н. «Ноги», «Руки», «Нос»</p>	<p>семейного альбома (фото мамы, папы, дедушки, бабушки и др.), Сравнить «Чем похожи, не похожи». Предложить детям принести альбомы в детский сад.</p> <p>4. Рисование: «Дорисуй человечка»</p>
<p><b>Октябрь «Чтобы глаза видели»</b></p>	
<p><u>Познавательное занятие:</u> «Чтобы глаза видели»</p> <p><u>Беседа с детьми:</u> «Правила хорошего зрения», «Люди с плохим зрением, слепые люди»</p> <p><u>Дидактические игры:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Валеология 1 часть</li> <li>• Малыши-крепьши</li> <li>• Узнай настроение по глазам</li> <li>• Полезно – бесполезно</li> </ul> <p><u>Творческие игры:</u> «Поликлиника, кабинет офтальмолога»</p> <p><u>Просмотр учебного фильма:</u> «Как мы видим»</p> <p><u>Беседы с родителями:</u> «Телевизор, компьютер и зрение ребенка», «О болезнях зрения»</p>	<p>1. Оформление консультаций для родителей «Правила хорошего зрения», «Первая помощь при травме глаз»</p> <p>2. Рассматривание с детьми энциклопедий: Васильев С. Б. «Человек», Лукьянов М.О. «Моя первая книга о человеке», «Что я знаю о себе»: Новая энциклопедия дошкольника «Знай-ка!»</p> <p>3. Экспериментирование:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Рассматривание предметов через разные очки, линзы;</li> <li>• Опыт. Яркий свет – зрачок сужается, слабый = расширяется.</li> </ul> <p>5. Создание коллажа: «Что полезно для зрения?»</p> <p>6. Гимнастика для глаз</p>

<p><u>Чтение детям</u>                  Орлова Н. «Ребятишкам про глаза», «Телевизор», «Про очки», «Береги свои глаза»; Кнушевицкая «Глаза»; Погореловский С. «Про глаза-глазенки, про глаза-глазищи»</p>	
<p><b><i>Ноябрь «Чтобы ушки слышали»</i></b></p>	
<p><u>Познавательное занятие:</u>                  «Чтобы ушки слышали»</p> <p><u>Беседа с детьми:</u>                  «Правила хорошего слуха», «Как правильно чистить ушки»</p> <p><u>Дидактические игры:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Валеология 1 часть</li> <li>• Малыши-крепьши</li> </ul> <p><u>Игровые упражнения:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Определи по звуку</li> <li>• Поговорим без слов</li> </ul> <p><u>Просмотр учебного фильма:</u>                  «Как мы слышим»</p> <p><u>Чтение детям:</u>                  Кнушевицкая Н. «Уши»; Шукшина С. «Ушки звуки ловят чутко», «Не кричите слишком громко», «Я вчера гулял без шапки»</p> <p><u>Разучивание с детьми:</u>                  Шукшина С. «Не кричите слишком громко»</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Оформление памятки для родителей «Как правильно ухаживать за ушками»</li> <li>2. Экспериментирование:                         <ul style="list-style-type: none"> <li>• Опыт «Слышу – не слышу»;</li> <li>• Опыт «Заткните уши ватой. Что произошло?»</li> </ul> </li> <li>3. Рисование «Разные уши»</li> <li>4. Рассматривание с детьми энциклопедий: Васильев С. Б. «Человек», Лукьянов М.О. «Моя первая книга о человеке», «Что я знаю о себе»: Новая энциклопедия дошкольника «Знай-ка!»</li> <li>5. Психогимнастика. Игра «Хвастушка» <i>Задание. Показывая на свои ушки, расскажи о них: «Мои ушки маленькие, хрупкие, я их люблю. Они помогают мне...»</i></li> </ol>
<p><b><i>Декабрь «Как мы распознаем запахи»</i></b></p>	
<p><u>Познавательное занятие:</u></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Рисование «Нарисуй свой нос»</li> </ol>

<p>«Как мы распознаем запахи»</p> <p><u>Беседа с детьми:</u> «Правила здорового носа»</p> <p><u>Дидактические игры:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Валеология 1 часть</li> <li>• Малыши-крепыши</li> </ul> <p><u>Игровое упражнение:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Угадай по запаху</li> </ul> <p><u>Чтение детям:</u> Кнушевицкая Н. «Нос»; Шукшина С. «Долго я по лужам бегал»; Мошковская Э. «Мой замечательный нос»</p> <p><u>Разучивание с детьми:</u> Шукшина С. «Долго я по лужам бегал»</p>	<p>(какой формы у тебя нос)</p> <p>2. Рассматривание с детьми энциклопедий: Васильев С. Б. «Человек», Лукьянов М.О. «Моя первая книга о человеке», «Что я знаю о себе»: Новая энциклопедия дошкольника «Знай-ка!»</p> <p>3. Оформить консультацию для родителей: «Волшебные капельки. Ароматерапия»</p>
<p><b><i>Январь «Главная опора моего тела»</i></b></p>	
<p><u>Познавательное занятие:</u> «Главная опора моего тела»</p> <p><u>Беседы с детьми:</u> «Как избежать травм»</p> <p><u>Дидактические игры:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Валеология 1 и 2 часть</li> <li>• Малыши-крепыши</li> <li>• Полезные привычки</li> </ul> <p><u>Игровое упражнение:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Посмотри и повтори</li> </ul> <p><u>Просмотр учебного фильма:</u> «Скелет и мышцы. Как мы двигаемся»</p>	<p>1. Рисование «Нарисуй продукты полезные для скелета»</p> <p>2. Упражнение на развитие воображения: «Из кусочка мягкой проволоки сделай каркас человека, а затем с помощью пластилина придай ему форму».</p> <p>3. Рассматривание с детьми энциклопедий: Васильев С. Б. «Человек», Лукьянов М.О. «Моя первая книга о человеке», «Что я знаю о себе»: Новая энциклопедия дошкольника «Знай-ка!»</p>

<p><u>Чтение детям:</u> Кнушевицкая Н. «Скелет»; А. Барто «Я расту»</p>	<p>4. Оформить консультацию для родителей: «Правила профилактики переломов и вывихов»</p>
<p><b><i>Февраль «Как работает сердце»</i></b></p>	
<p><u>Познавательное занятие:</u> «Наше сердце»</p> <p><u>Беседы с детьми:</u> «Как беречь свое сердце»</p> <p><u>Дидактические игры:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Полезные привычки</li> <li>• Малыши-крепыши</li> <li>• Наши чувства и эмоции</li> </ul> <p><u>Игровое упражнение:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Простучать сердечный ритм до физической нагрузки и после.</li> </ul> <p><u>Просмотр учебного фильма:</u> «Работа сердца»</p> <p><u>Чтение детям:</u> Кнушевицкая Н. «Сердце», «Кровь»</p> <p><u>Разучивание с детьми:</u> Кнушевицкая Н. «Сердце»</p>	<p>1. Рисование «Нарисуй продукты полезные для сердца»</p> <p>2. Экспериментирование:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Слушаем сердце с помощью фонендоскопа, до физической нагрузки и после.</li> <li>• Прощупать пульс на руке, на шее</li> </ul> <p>3. Рассматривание с детьми энциклопедий: Васильев С. Б. «Человек», Лукьянов М.О. «Моя первая книга о человеке», «Что я знаю о себе»: Новая энциклопедия дошкольника «Знай-ка!»</p> <p>4. Оформить памятку для родителей: «Правила здорового сердца»</p>
<p><b><i>Март «Как мы дышим»</i></b></p>	
<p><u>Познавательное занятие:</u> «Как мы дышим»</p> <p><u>Беседы с детьми:</u> «За здоровьем на прогулку», «Правила здоровых легких»</p> <p><u>Дидактические игры:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Полезные привычки</li> </ul>	<p>1. Рисование «Нарисуй продукты полезные для сердца»</p> <p>2. Экспериментирование:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Рисунок на зеркале, после выдоха</li> </ul> <p>3. Оформить памятку для родителей: «Прогулки с</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Малыши-крепыши</li> </ul> <p><u>Просмотр учебного фильма:</u> «Как мы дышим»</p> <p><u>Чтение детям:</u> Кнушевицкая Н. «Легкие»</p>	<p>детьми в выходные дни», «Курение вредит вашему здоровью»</p>
<p><b><i>Апрель «Как мы едим»</i></b></p>	
<p><u>Познавательное занятие:</u> «Как мы едим»</p> <p><u>Беседы с детьми:</u> «Как правильно вести себя за столом», «Правила здорового питания»</p> <p><u>Дидактические игры:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Полезные привычки</li> <li>• Малыши-крепыши</li> <li>• Сервировка стола</li> <li>• Полезное - бесполезное</li> </ul> <p><u>Просмотр учебного фильма:</u> «Как мы едим. Строение пищеварительной системы».</p> <p><u>Чтение детям:</u> Кнушевицкая Н. «Желудок», «Почки», «Желчный пузырь», «Почки»; Г. Сапгир «Аппетит»; К. Чуковский «Обжора»; Шукшина С. «Куда пропала пища?»</p> <p><u>Разучивание с детьми:</u> Р. Корман, Л. Либерман «Это вредная еда»</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Рисование «Нарисуй свое любимое блюдо».</li> <li>2. Оформить консультацию для родителей: «Правильное питание детей».</li> <li>3. Приготовление вместе с детьми несложных блюд, витаминных салатов.</li> <li>4. Дежурство детей. Сервировка стола.</li> <li>5. Оформить коллаж с детьми «Полезные – бесполезные продукты»</li> <li>6. Коллективная аппликация: «Пирамида здорового питания»</li> </ol>
<p><b><i>Май «Наш мозг»</i></b></p>	
<p><u>Познавательное занятие:</u></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Рисование «Нарисуй свое</li> </ol>

<p>«Наш мозг»</p> <p><u>Беседы с детьми:</u> « Правила поведения для сохранения здорового мозга»</p> <p><u>Дидактические игры:</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Полезные привычки</li><li>• Малыши-крепьши</li><li>• Наши чувства и эмоции</li><li>• Полезно - бесполезно</li></ul> <p><u>Просмотр учебного фильма:</u> «Строение мозга»</p> <p><u>Чтение детям:</u> Кнушевицкая Н. «Мозг», «Нервы»</p>	<p>любимое блюдо».</p> <p>2. Предложить детям, используя возможности своего мозга решить различные логические задачи.</p> <p>3. Изодяательность: «Придумываю сны»</p> <p>4. Оформить консультации для родителей: «Развиваем творческое, логическое мышление детей». «Развитие памяти детей дошкольного возраста», «Упражнения для развития внимания детей»</p>
--	--

Одним из важных компонентов данной Программы является организация здоровьесберегающего образовательного пространства в группе.

Использование в режиме дня:

1) Отдельных форм работы по сохранению и укреплению здоровья для разных категорий детей;

2) Комплекса закаливающих мероприятий:

- воздушное закаливание;
- хождение по “дорожкам здоровья”, профилактика плоскостопия;
- хождение босиком;
- закаливание «Ручеек»,

- максимальное пребывание детей на свежем воздухе;
- Нетрадиционный массаж: шарики СУДЖОК, колечки, массажная дорожка для профилактики плоскостопия

### 3) Физкультурных занятий всех типов.

#### Организация оптимального двигательного режима.

Кроме традиционной двигательной деятельности детей (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, проведение подвижных игр, прогулки, музыкально-ритмические занятия) мы включаем в воспитательно-образовательный процесс технологии оздоровления и профилактики:

- проведение дней здоровья;
- пятиминутки здоровья;
- эмоциональные разрядки;
- гимнастика (оздоровительная после сна);
- пальчиковая гимнастика, зрительная, дыхательная, корректирующая;
- подвижные и спортивные игры;
- массаж;
- самомассаж;
- психогимнастика
- физкультурно-спортивные праздники в зале и на улице.

## **Мониторинг качества образования**

### **Критерии диагностики усвоения программных задач валеологического образования.**

*(По Кулик Г.И., Сергиенко Н.Н.)*

#### **Старшая группа**

##### ***Высокий***

1. Ребенок полностью самостоятелен в выполнении правил и последовательности умывания, одевания, способов самообслуживания.
2. Он отличается аккуратностью, адекватно оценивает культурно-гигиенические навыки сверстников и свои.
3. Проявляет заботу о слабых детях, с радостью оказывает им помощь в одевании, умывании, быту.
4. Ребенок самостоятельно выполняет все правила этикета.
5. С помощью взрослого устанавливает связь между совершаемыми действиями и состоянием организма. «Я буду..., чтобы быть...».
6. Целеустремлен в выполнении правил здорового образа жизни.

##### ***Средний***

1. Ребенок сам себя обслуживает, без напоминания сам правильно умывается, одевается, следит за своим внешним видом и порядком в группе.
2. Однако контроль взрослого за самообслуживанием недостаточен, требуется помощь в оценке.
3. Иногда устанавливает связи между поведением и здоровьем.

### ***Низкий***

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).
2. Постоянно требуется прямое напоминание взрослого о соблюдении порядка, иногда непосредственная помощь.
3. Не развит интерес к выполнению правил здорового образа жизни.

## **Подготовительная группа**

### ***Высокий***

1. Ребенок полностью самостоятелен в выполнении гигиенических процедур и самообслуживании.
2. Называет и понимает состояние здоровья и нездоровья.
3. Бережно, заботливо относится к своему здоровью и здоровью других людей, сверстников.
4. Беспокоится при нарушении правил гигиены, небрежном отношении к своему здоровью, готов оказать помощь в случае необходимости.
5. Связывает поступки, условия жизни и здоровье.
6. Знает особенности функционирования человеческого тела, строение организма.

### ***Средний***

1. Самостоятелен в выполнении гигиенических процедур и самообслуживания.
2. Сформированы привычки выполнения гигиенических процедур и самообслуживания.
3. Связывает поступки, условия жизни и здоровье.
4. Понимает особенности функционирования человеческого тела, строение организма.

***Низкий***

1. Выполняет некоторые гигиенические процедуры.
2. Понимает состояние своего организма.
3. Гигиенические процедуры выполняет самостоятельно, качество выполнения низкое, требуется помощь взрослого.
4. Не понимает особенности функционирования человеческого тела, строения организма.

**Инструментарий к мониторингу усвоения программных задач  
валеологического образования**

**Анализ заболеваемости детей за 20\_\_ г. – 20\_\_ уч. год**

*Всего детей:*

Болезни	Всего за 20__ г.		Всего за 20__ г.(1 полу г.)	
	Случаи	Дни	Случаи	Дни
<b>Острый бронхит</b>				
<b>ОРВИ</b>				
<b>Опорно-двигательные</b>				
<b>Желудочно-кишечные</b>				
<b>Инфекционные</b>				
<b>Прочие</b>				
<b>Всего</b>				

## Протокол обследования знаний ребенка по валеологии

Ф.И. ребенка \_\_\_\_\_

Группа \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_

Возраст \_\_\_\_\_

№	Вопрос	Правильный ответ	Ответ ребенка	Критерии
1.	Как ты думаешь, здоровый человек, это какой человек?	- радостный - веселый - бегают, играет		
2.	А больной человек? Какой он?	- человек вялый, - чихает, насморк - не хочет играть - лежит, спит - пьет лекарства - плачет		
3.	Что помогает тебе быть здоровым?	- зарядка - физкультура - правильное питание - прогулка - солнце, воздух, вода		
4.	Из чего ты состоишь?	- тело - голова - руки, ноги - скелет - мышцы - мозг - органы (сердце, легкие)		
5.	Враги нашего организма?	- микробы - бактерии		
6.	Как ты ухаживаешь за собой?	- умываюсь - чищу зубы - расчесываю волосы		

**Вопросы для собеседования:**

**Цель:** *изучить особенности отношения ребенка к здоровью и мотивации здорового образа жизни, особенности знаний детей о здоровье человека*

1. Скажи, пожалуйста, как ты понимаешь выражение «здоровый человек? Кого мы называем здоровым? У нас есть в группе такие дети?
2. Как, по-твоему, быть здоровым – это хорошо или плохо? Почему?
3. А ты заботишься о своем здоровье? Расскажи, пожалуйста, как ты это делаешь?
4. Какие советы ты мне дашь ,чтобы не заболеть?
5. Кого в вашей семье можно назвать здоровым? Почему ты так думаешь?
6. Что такое вредные привычки и есть ли они у тебя? Какие вредные привычки есть в вашей семье?
7. Какие полезные привычки ты знаешь? Какие есть у тебя?

## Инструментарий к мониторингу компетентности родителей в вопросах валеологического образования

### Анкета для родителей «О здоровье – всерьез»

№	Вопрос	Ответ
1	Ф.И.О. род.	
2	Кто из родителей занимается или занимался спортом, каким?	
3	Установлен для вашего ребенка режим дня?	
4	Делаете ли дома утреннюю гимнастику?	
5	Соблюдает ли ваш ребенок дома правила личной гигиены?	
6	Проводите ли дома с детьми закаливающие мероприятия? Какие?	
7	Что вам мешает заниматься закаливанием дома?	
8	Сколько времени ребенок проводит на свежем воздухе в будни, в выходные?	
9	Какие профилактические мероприятия проводите с ребенком дома в связи с эпидемией гриппа?	
10	Какие средства народной медицины вы используете во время болезни ребенка?	
11	На что, на ваш взгляд, семья и детский сад должны обращать особое внимание, заботясь о здоровье и физической культуре ребенка:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- соблюдение режима</li> <li>- рациональное питание</li> <li>- полноценный сон</li> <li>- достаточное пребывание на свежем воздухе</li> <li>- благоприятную психологическую атмосферу</li> <li>- физкультурные занятия</li> <li>- наличие спортивных и детских площадок</li> <li>- закаливающие мероприятия</li> </ul>
12	Какие закаливающие процедуры наиболее приемлемы для вашего ребенка:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- облегченная форма одежды на прогулке</li> <li>- облегченная одежда в группе</li> <li>- хождение босиком</li> <li>- обливание ног водой контрастной температуры</li> <li>- систематическое проветривание группы</li> <li>- прогулка в любую погоду</li> <li>- полоскание горла водой комнатной температуры</li> <li>- умывание лица, шеи, рук до локтей водой комнатной температуры</li> </ul>
13	Знаете ли вы, как укреплять здоровье ребенка дома?	
14	Нужна ли вам помощь детского сада?	



## **Кадровое обеспечение**

- **Никурашина Т.И.** воспитатель первой категории МБДОУ ДСКВ №48 (высшее пед. образование)
- при участии заместителя заведующего по ВМР МДОУ №48 **Еремеевой О.Н.** (высшее пед. образование) и **Бобрышевой Л.А.** воспитателя высшей категории МБДОУ ДСКВ №48

## Используемая литература

1. Аверина И.Е. Физкультурные минутки и динамические паузы в ДОУ. М., 2007. С.144
2. Александрова Е.Ю. Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях по программе «Остров здоровья». Волгоград: Учитель, 2007. С. 151
3. Белая К.Ю., Зимонина Л.А. Как обеспечить безопасность дошкольников. М., 2006. С. 94
4. Вайнер Э.Н. Валеология: Учебник для вузов. Вайнер Э.Н. М.: Флинта: Наука, 2005. С.416
5. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ. М., 2010. С.160
6. Голицина Н.С., Шумова И.М. Воспитание основ здорового образа жизни у малышей.- М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2008. С.120
7. Доронова Т.Н. Воспитание, образование и развитие детей 5-7 лет в детском саду: метод. Руководство для воспитателей, работающих по программе «Радуга» - 3 изд. – М.: Просвещение, 2006. С.191
8. Журавлева Л.С. Солнечная тропинка. Занятия по экологии и ознакомлению с окружающим миром. - Для работы с детьми 5-7 лет. – М.: Мозайка – Синтез, 2006. С.144
9. Кареева Т.Г. Формирование здорового образа жизни у дошкольников. Волгоград: Учитель, 2011. С.170
10. Ковалько В.И. Азбука физкультминуток для дошкольников. М., 2008. С.176
11. Крылова Н.И. Здоровьесберегающее пространство образовательного учреждения. Волгоград, 2009. С. 218
12. Кузнецова М.Н. Оздоровление детей в детском саду. М., 2008. С.96

13. Кулик Г.И., Сергиенко Н.Н. Школа здорового человека. Программа для ДОУ. – М: ТЦ Сфера, 2006. С.112
14. Никанорова Т.С., Сергиенко Е.М. Здоровячок, система оздоровления дошкольников. Воронеж, 2007. С.96
15. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А. Тридцать уроков здоровья для первоклассников: Методическое пособие. – М.: ТЦ «Сфера», 1999. С.56
16. Павлова М.А., Лысогорская М.В. Здоровьесберегающая система дошкольного образовательного учреждения. Волгоград: Учитель, 2009. С.186
17. Попов С.В. Валеология в школе и дома. – СПб: СОЮЗ, 1998. С.256
18. Саво И.Л. Валеологическое образование дошкольников / Дошкольная педагогика, 2004, №1
19. Тарасова Т.А., Власова Л.С. Я и мое здоровье: Практическое пособие для развития и укрепления навыков здорового образа жизни у детей от 2 до 7 лет. Программа занятий, упражнения и дидактические игры. – М.: Школьная пресса, 2008. С. 80
20. Тихомирова Л.Ф. Упражнения на каждый день: Уроки здоровья для детей 5-8 лет – Ярославль: Академия развития, Академия Холдинг, 2003. С.144
21. Чермашенцева О.В. Основы безопасности поведения дошкольников. Волгоград: Учитель, 2008. С.207
22. Чупаха И.В., Пужаева Е.З., Соколова И.Ю. Здоровый ребенок в здоровом социуме. М.,1999. С. 320
23. Шукшина С.Е. Я и мое тело: Пособие для занятий с детьми с практическими заданиями и играми. – М.: Школьная пресса, 2004. С.48
24. Шукшина С.Е. Я и мое тело: Программа занятий, упражнения, дидактические игры. Методическое пособие для педагогов, воспитателей, родителей. – М.: Школьная пресса, 2009. С.96