**Региональный компонент: работа по программе «Основы здорового образа жизни» под редакцией Н.П. Смирновой**

***Целью рабочей программы по формированию основ здорового образа жизни детей дошкольного возраста является процесс, который предполагает единство и взаимосвязь***:

Формирование потребности в здоровом образе жизни, навыков гигиены и профилактики заболеваний, ухода за больными;

Формирование навыков рационального питания, закаливания, физической культуры и других способов самосовершенствования;

Получение знаний и навыков, необходимых для создания семейных отношений и воспитания детей.

Мотивы, которыми руководствуются дети в своих поступках по отношению к своему здоровью.

***В связи с этим основными задачами курса образования основ здорового образа жизни являются***:

Формирование личности способной реализовать себя в современном мире максимально эффективно и безопасно;

Формирование навыков безопасного поведения, эффективного взаимодействия с людьми;

Воспитание культуры поведения и деятельности;

Расширение и обобщение знаний детей об основах ЗОЖ.

***Формы организации работы:***

Игровая ситуация 1 раз в неделю по 10-20 минут;

Индивидуальные и коллективные НОД с детьми;

Совместные занятия родителей и детей;

Создание предметно-развивающей среды для самостоятельных игр и упражнений детей.

Программа включат 5 блоков:

Этический блок;

Психологический блок;

Правовой блок;

Семьеведческий блок;

Медицинский блок.

Осуществление здорового образа жизни предполагает формирование зрелой личности. Условиями и критериями такого развития являются:

Отношение к себе и другому человеку как к самоценности;

Творческий, целетворящий характер жизнедеятельности;

Способность к свободному волеизъявлению;

Возможность самопроектирования будущего;

Вера в сущность намеченного;

**ПРОГРАММА «ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ»**

**для подготовительной группы**

**«Я - В ОТВЕТЕ ЗА ВСЕ НА ПЛАНЕТЕ»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| тема | цель | количество |
| Такой разный мир людей. | 1 - Обобщать знания детей о народонаселении и национальностях; воспитывать толерантное поведение, объясняя взаимозависимость всех людей на планете, друг от друга;  2.Дать представление о национальных костюмах людей разных национальностей. Сюжетно-ролевая игра: "Путешествие за границу".  . | 2 |
| Я и мои поступки. | 1.Воспитывать уважение к старшим и сверстникам. Показать возможные варианты культурного поведения, побуждать к совершению добрых поступков. Дифференцировать добрые и злые поступки, выработать негативное отношение к злым людям и поступкам.  2Научить осознанно относится к своим поступкам. Выделять личностные характеристики человека. Воспитывать уважение к самому себе. Дать понятие о важности воспитания полезных привычек. | 2 |
| Жить для себя и жить для других. | 1 Развивать уверенность в себе, правильного отношения к общественно принятым нормам поведения. чувства ответственности. Дать понятие о том, что от нашего настроения зависит не только наше здоровье, но и здоровье и настроение других людей.  2.Воспитывать умение поделиться радостью, утешить. | 2 |
| Что такое воспитание себя . | 1.Воспитывать способность к самопознанию и самосозиданию; выработка ценностного отношения к своему внутреннему миру, собственным возможностям, уверенности в себе. Раскрыть важность одного из аспектов здоровья - духовной красоты; Воспитывать у детей желание быть нравственно и физически красивым;. 2Научить осознанно относится к своим поступкам. Воспитывать уважение к самому себе и другим людям. Развивать навыки самоконтроля. | 2 |
| Добро и зло в жизни людей . | 1.Обозначить ценностные ориентации детей на понятие добра и зла, сформировать систему самостоятельной оценки поступков людей, явлений общественной жизни природных явлений с позиции норм морали.  2.Воспитывать желание и потребность проявлять доброту и другие гуманные чувства к окружающим по собственному побуждению. систематизировать и обобщать правила доброго вежливого поведения. | 2 |
| .  Занятия по развитию воображения, внимания, памяти, мышления. | 1. 1.развитие воображения и творческих способностей детей. Учить детей смотреть на предметы с различных позиций, видеть новое, оригинальное, непривычное в старом, знакомом, привычном. Развивать направленность и управляемость воображения; 2.развитие у детей произвольного слухового и зрительного внимания., формировать умение общаться в коллективе сверстников; развивать внимание в процессе проведения занятия; 2. 3. Развитие слуховой памяти. Развитие слухового и зрительного восприятия 4. Развитие словесно — логического мышления детей в игре. Продолжать учить делать родовые обобщения. | 4 |
| Что такое «насилие» | объяснить понятие «насилие»; формировать умение вырабатывать стратегию осторожного и разумного поведения в критических ситуациях; формировать негативно эмоциональное отношение к конфликтным ситуациям; | 2 |
| Что такое «жестокость» . | 1Дать понятие «жестокость» формировать негативно эмоциональное отношение к проявлению жестокости и агрессии.  2Научить детей самостоятельно решать межличностные конфликты, учитывая при этом состояние и настроение другого человека .а также пользоваться нормальными регуляторами(уступить ,договориться, извиниться) | 2 |
| Насильственное и ненасильственное решение проблем. | 1.Рассмотреть примеры, показ. ненасильственных методов решения проблем. Как предупредить случаи насилия над детьми., сформировать знания о том, как не стать жертвой, выработка стратегии осторожного и разумного поведения в критических ситуациях/. Дид. игра:1.»Что произойдёт, если. »  развивать умения устанавливать причинно-следственные связи.  2.»Что случилось? »  научить детей определять ситуацию угрожающего характера. 1. Рассматривание иллюстраций к сказке «Лиса в заячьей шкуре». | 2 |
| Анализ опасных ситуаций . | 1 Рассмотреть и обсудить с детьми типичные опасные ситуации возможных контактов на улице и дома, научить правильно вести себя в таких ситуациях.  2.Научить говорить «нет», если старшие приятели попытаются вовлечь в опасную ситуацию. | 2 |
| Папа, мама, я - дружная семья. Ответственность в семье . | Прививать потребность радовать близких добрыми делами и заботливым отношением;  Воспитывать чувство семейной сплочённости, самоуважению и уважению к жизненному опыту родителей, обеспечить адекватное ролевое развитие в контексте семейных отношений. | 2 |
| Как быть папой? Как быть мамой? (особенности ролевых взаимоотношений в семье). | Воспитывать любовь и уважение к членам семьи, формировать знания детей об особенностях ролевого поведения в семье; дать понятие о репродуктивном здоровье; | 2 |
| Внутренняя кухня человека ( пищеварительная и выделительная системы). Полезные и вредные продукты питания. | 1Познакомить детей с назначением и работой системы пищеварения.  2.Рассказать детям о пользе витаминов и их значении для здоровья человека.  3.Объяснить, как витамины влияют на организм человека.  4Помочь детям понять, что здоровье зависит от правильного питания - еда должна быть не только вкусной но и полезной. . | 4 |
| Как мы дышим? | 1Ознакомить детей с органами дыхания. Познакомить со строением легких, дыхательных путей, с сущностью и значением дыхания.  2. Познакомить с влиянием и значением состава воздуха на процесс дыхания, кровообращения, глубину и продолжительность сна. | 2 |
| Расти здоровым ( брейн-ринг для детей) . | 1.Научить детей заботится о своем здоровье, избегать ситуаций, приносящих вред здоровью.  2.Дать понятие о том, что чтобы быть сильным, красивым и здоровым нужно иметь прочный скелет и крепкие мышцы. | 2 |

.