

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
города Новосибирска «Детский сад № 459»

**Программа по формированию основ здорового образа жизни
у детей старшего дошкольного возраста
«ПО ВОЛНАМ ЗДОРОВЬЯ»**

Составитель: Кибирева Татьяна Александровна
воспитатель высшей квалификационной категории

Новосибирск – 2022

І.Целевой раздел

1.Пояснительная записка

Здоровье человека – животрепещущая тема для всех людей и на все времена. Исследования медиков показали, что около 75% всех болезней человека заложено в детские годы; около 25-30% детей, приходящих в 1-е классы, имеют те или иные отклонения в состоянии здоровья.

Исследования М. Д. Маханевой, В. Г. Алямовской свидетельствуют о том, что дети 21 века в большинстве своем испытывают “двигательный дефицит”, т. е. количество движений, производимых ими в течение дня, ниже возрастной нормы. Не секрет, что современное поколение большую часть времени проводит в статичном положении (*с гаджетами, у телевизора, играя в игры за столом или на полу*). Это увеличивает статичную нагрузку на определенные группы мышц и вызывает их утомление. Снижаются сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы, т. е. усугубляет неблагоприятное влияние гипокинезии. Гипокинезия, вызывая развитие обменных нарушений и избыточное отложение жира, способствует заболеванию детей ожирением.

Именно поэтому воспитание уважительного отношения к своему здоровью, формированию основ здорового образа жизни необходимо начинать с раннего детства.

Воспитать здорового умного ребенка – это не простая задача, решение ее требует знаний, умений, старательности и огромного терпения.

Очевидно, что начинать формирование здорового образа жизни у детей необходимо, начиная с момента их рождения, совместными усилиями родителей, врачей, педагогов. Для этого нужно создать все необходимые условия для гармоничного физического и психического развития в семье, а затем и в стенах образовательных учреждений (детский сад, школа).

ЗОЖ (по Головину О.В.) – система личностно-ориентированного отношения человека к себе и своему здоровью, позволяющая средствами физической культуры удовлетворить свои двигательные, биологические и социальные потребности для обеспечения максимальной активности и продолжительности жизни.

Актуальность данной проблемы обусловлена социальным заказом на формирование здорового образа жизни у детей в период дошкольного детства; отношением к дошкольному возрасту как уникальному периоду развития личности; а также возможностью совершенствования качества формирования здорового образа жизни детей старшего дошкольного возраста путем создания специальных условий в ДОУ.

Практическая значимость программы заключается в том, чтобы воспитать у детей правильное отношение к сохранению и укреплению своего здоровья; формирование у детей представления о необходимости заботы о своем здоровье. Также практическая значимость ее заключается в том, что она спо-

способствует реализации творческой активности, выявления способностей самовыражения через различные формы творчества детей.

Методическую основу образовательной работы составляет проблемный метод, создание для ребенка ситуации выбора. Постоянный поиск правильного ответа на проблемный вопрос «Что и как я должен сделать в этой ситуации для того, чтобы стать здоровее и совершеннее? », являющейся стержнем большинства предусмотренных программой занятий, помогает выработать у ребенка творческий подход к выбору средств и путей оздоровления.

Программа также предусматривает использование следующих методов и приемов работы:

- рассказ педагога
- беседа
- рассматривание альбомов, фотографий
- просмотр мультфильмов, диафильмов, слушание аудиозаписи
- ознакомление с художественной и научной литературой
- опыты и наблюдения
- минутки размышления
- комплексы общеразвивающих упражнений
- комплексы корригирующей гимнастики
- комплексы психогимнастики и «Сказкотерапии»
- заучивание стихотворений, пословиц, поговорок
- подвижные, спортивные, дидактические, театральные, настольные, сюжетно-ролевые игры
- конкурсы и викторины
- работа на гимнастических комплексах
- музыкально-ритмические минутки
- закаливающие мероприятия
- инсценирование и анализ произведений художественной литературы и проблемных ситуаций.

Решение вопроса по формированию ЗОЖ у дошкольников в нашей стране регламентируется и обеспечивается такими нормативно-правовыми документами:

Законами РФ и документами Правительства РФ:

- Закон РФ «Об образовании» (ст. 51),
- Закон «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»,
- Указы Президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения Российской Федерации». «Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в Российской Федерации».

Документами Федеральных служб:

- Федеральный Закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 г. №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»+ комментарии к ФГОС ДО
- Приказ Министерства просвещения РФ от 31 июля 2020 г. №373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования».
- Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи (СП 2.4.3648-20)
- «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания (СанПиН 1.2.3685-21)
- Распоряжение Министерства просвещения РФ от 9 сентября 2019 г. № Р-93 «Об утверждении примерного положения о психолого-педагогическом консорциуме образовательной организации»
- Приказ Министерства образования и науки Новосибирской области от 14.04.2014г. № 919 «О введении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».

Нормативно-локальные акты:

- Устав МБДОУ д/с № 459;
- Программа развития МБДОУ д/с № 459;
- Основная общеобразовательная программа МБДОУ д/с № 459.
- Приказ «Об утверждении Положения о рабочей программе педагога дошкольного образования»
- Программа по физическому воспитанию и оздоровлению детей «Здоровье детей Сибири». Городской центр валеологии «Магистр», 1997 г.

Программа предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми, максимальное развитие всех специфических детских видов деятельности, в первую очередь, игры как ведущего вида деятельности ребенка-дошкольника.

Содержание Программы соответствует основным положениям возрастной психологии дошкольной педагогики и выстроено по принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка и обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач.

Срок реализации программы – 2 учебных года.

Рабочая программа:

- обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач (формирование таких знаний, умений и навыков, которые будут способствовать развитию);

- соответствует критериям полноты необходимости достаточности (обеспечение разумного минимума дошкольного образования и развития);
- строится с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников;
- основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса;
- предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и ребенка и самостоятельной деятельности детей в рамках непосредственно-образовательной деятельности и при проведении режимных моментов.

2.Цели, задачи образовательной программы

Цель: создание благоприятных условий для сохранения и укрепления здоровья детей, а также формирование основ здорового образа жизни у старших дошкольников.

Задачи:

- 1.Создать условия для формирования ЗОЖ у детей.
- 2.Прививать детям стойкие культурно-гигиенические навыки.
- 3.Формировать потребность в ежедневной двигательной активности, регулярных физических упражнениях.
- 4.Развивать представления о строении собственного тела, назначении органов, о том, что полезно и что вредно для организма.
- 5.Формировать у детей представления о правильном (здоровом питании), полезных и вредных продуктах.
- 6.Формировать у детей ответственное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих.
- 7.Вовлекать родителей в совместную работу по формированию у детей основ ЗОЖ, организовать среди них просветительскую работу по данному вопросу.
- 8.Организовать пропаганду физической культуры и спорта среди всех участников воспитательно-образовательного процесса.

3.Принципы программы

Вид принципа	Значение принципа
Принцип научности	Подкрепление всех оздоровительных мероприятий научно обоснованными и практически адаптированными методиками.
Принцип целостности	Тесное взаимодействие и сотрудничество всех педагогов, специалистов и медицинских работников ДОУ.
Принцип системности	Занятия проводят регулярно в течение целого года при гибком распределении содержания в течение дня.
Принцип деятельности	Включение ребенка в игровую, познавательную, поисковую и другие виды деятельности с целью стимулиро-

	вания активной жизненной позиции.
Принцип последовательности	Любая новая ступень в обучении ребенка опирается на уже освоенное в предыдущем.
Принцип индивидуально – личностной ориентации	Учет индивидуальных особенностей ребенка при планировании всех этапов его развития.
Принцип результативности	Получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.
Принцип взаимодействия семьи и ДОУ	Создание условий для успешной реализации способностей ребенка и обеспечения возможности сохранения здоровья вне стен ДОУ.

4. Планируемые результаты

Результатом освоения программы «По волнам здоровья» становится ребенок, не только овладевший основными культурно-гигиеническими навыками, самостоятельно выполняющий доступные возрасту гигиенические процедуры, но и соблюдающий элементарные правила здорового образа жизни и который:

- Имеет целостное представление об организме человека, его здоровье и о том, как поддержать, укрепить и сохранить его.
- Обладает навыками безопасного поведения в различных жизненных ситуациях.
- Информирован об общечеловеческих и личностно значимых качествах ценности здоровья.
- Адаптирован к таким видам отношений, как труд, общественная и оздоровительная деятельность, к родителям и педагогам.
- Владеет знаниями о здоровом образе жизни.

II. Содержательный раздел

1. Возрастные особенности детей 5-6 лет

Этот период жизни ребенка принято называть старший дошкольный возраст. В это время ваш ребенок активно познает мир, взаимоотношения людей и уже готов приобретать конкретные знания, которые будут постепенно готовить его к школе.

Развитие личности ребенка 5-6 лет.

Самым главным новшеством в развитии личности ребенка 5-6 лет можно считать появление произвольности, то есть способность самостоятельно регулировать свое поведение. Дети, не отвлекаясь на более интересные дела, могут доводить до конца малопривлекательную работу (убирать игрушки

ки, наводить порядок в комнате и т. п.). Это становится возможным благодаря осознанию детьми общепринятых норм и правил поведения и обязательности их выполнения.

Происходят существенные изменения в представлении ребенка о самом себе, о своем Я. В этом возрасте ребенок уже достаточно хорошо представляет какими качествами он обладает, и начинают появляться представления какими качествами ребенок хочет обладать, каким бы он хотел стать. То есть дети начинают понимать категории желательных и нежелательных черт и особенностях. Но поскольку этот процесс только начинается, ребенок не имеет отдельно взятого представления о том, каким он должен быть, поэтому он обычно хочет быть похожим на героев сказок, фильмов или знакомых людей.

Это важное новообразование в личности ребенка является началом появления *учебной мотивации*. То есть, учиться ребенка побуждает не столько интерес к дисциплинам, сколько желание видеть себя «умным», «знающим», «умеющим», особенно по сравнению со сверстниками.

К 5-6 годам дети способны внимательно слушать педагога, понимать и удерживать цель занятия. Но при условии значимости мотива действий, а для этого необходимо применять игровую структуру в обучении.

Именно в этом возрасте сверстник приобретает очень серьезное значение для ребенка. Оценки и мнение товарищей становятся для них существенными. Происходит разделение детей на более заметных и «ярких», которые пользуются симпатией у сверстников, и менее заметных, не пользующихся популярностью в детской среде. При оценке поступков сверстников дети часто категоричны и требовательны, при этом в отношении собственного поведения, как правило, более снисходительны и недостаточно объективны.

Формирование социального статуса ребенка и его личной самооценки во многом зависит от оценки окружающих его взрослых и в первую очередь родителей.

К 5-6 годам ребенок приобретает понимание *системы первичной половой идентичности*, то есть он отчетливо представляет качества, которыми обладают мужчина и женщина, особенности проявления чувств, эмоций, специфика поведения, внешности, профессии. И как следствие, при выборе в общении сверстников противоположного пола мальчики опираются на такие качества девочек, как красота, нежность, ласковость, а девочки - на такие, как сила, способность заступиться за другого.

Расширяется интеллектуальный кругозор детей. Их интересы постепенно выходят за рамки ближайшего окружения детского сада и семьи. Дети активно интересуются окружающим социальным и природным миром, необычными событиями и фактами. При этом ребенок пытается самостоятельно осмыслить и объяснить полученную информацию. К 5 годам детей можно назвать «маленькими философами», которые ежедневно самостоятельно делают маленькие «открытия». А также дети с большим интересом готовы слушать истории из жизни родителей, бабушек и дедушек.

Общение ребенка 5-6 лет.

Начинает проявляться избирательность и устойчивость взаимоотношений с ровесниками. Так, предпочтения дети объясняют успешностью того или иного ребёнка в игре («С ним интересно играть» и т. п.) или его положительными качествами («Она хорошая», «Он не дерётся» и т. п.). *Общение детей* становится менее ситуативным, то есть темы разговоров возвращаются не только про настоящее (здесь и сейчас), но и о том, что с ними произошло: где были, что видели и т. д. Дети внимательно слушают друг друга, эмоционально сопереживают рассказам друзей.

Это становится возможным благодаря: интенсивному развитию речи и наличию произвольности в действиях, то есть дети могут без помощи взрослого налаживать общение и организовывать игру. В игре со сверстниками важное значение принимает *совместное обсуждение правил игры*. Дети часто пытаются контролировать действия друг друга - указывают, как должен себя вести тот или иной персонаж. В случаях возникновения непонимания во время игры дети пытаются объяснить партнёрам свои действия или критикуют их действия, ссылаясь на правила. При этом часто согласование действий, распределение обязанностей у детей чаще всего возникает ещё по ходу самой игры. В этом возрасте дети уже самостоятельно способны создать игровое пространство, выстроить сюжет и ход игры, распределить роли.

При этом взрослый по-прежнему остается самым важным и авторитетным человеком для ребенка. Интерес к общению с взрослым не ослабевает. Дети активно стараются привлечь к себе внимание взрослых, вовлечь в разговор, поделиться своими новыми знаниями, впечатлениями, суждениями. И только равноправное общение с взрослым может поднять мнение ребенка о себе и помочь почувствовать свою важность и компетентность. Содержательное, разнообразное общение взрослых с детьми (познавательное, деловое, личностное) является важнейшим условием их полноценного развития.

Двигательные навыки в 5-6 лет

С пяти до шести лет у ребенка наблюдаются еще значительные сдвиги в усовершенствование моторики и силы. Скорость движений продолжает возрастать, заметно улучшается их координация. Теперь он уже может выполнять 2-3 вида двигательных навыков одновременно: бежать, ловить мяч, прыгать, танцевать. Ребенок любит бегать, соревноваться. Может больше часа не отрываясь играть на улице в спортивные игры, бегать на расстояние до 200 м. Он учится кататься на коньках, лыжах, роликах, если еще не умел, то с легкостью может освоить плавание.

Развитие психических процессов в 5-6 лет.

Восприятие

Продолжает развиваться восприятие цвета, формы и величины предметов окружающего мира, при этом происходит систематизация этих представлений. В восприятии цвета появляется различение оттенков. В различении ве-

личины объектов ребенок 5-6 лет способен выстроить по возрастанию или убыванию до 10 различных предметов.

Внимание

Устойчивость внимания растет, развивается способность к распределению и переключению. То есть, ребенок способен выполнять сложные инструкции, осознанно переходя от одного вида деятельности к другой, удерживая при этом инструкцию и цель деятельности. Следовательно, у ребенка возникает очень важное образование как произвольное внимание. Объем внимания в 5 лет составляет в среднем 5-6 объектов, к 6-ти годам 6-7.

Память

К 5-6 годам начинается формирование произвольной памяти. То есть ребенок способен самостоятельно (а не механически) при помощи образно-зрительной памяти (не глядя на предмет) запомнить 5-6 объектов, на слух также 5-6- объектов.

Мышление

В этот период развития ребенка совершенствуется образное мышление. Дети могут решать задачи не только в наглядном плане, но и в уме. Развивается способность схематизации и представления о цикличности изменений. Важным в развитии мышления 5-6 летнего ребенка становится способность к обобщению, которое является основой развития словесно-логического мышления, то есть способности рассуждать, анализировать и делать выводы на основе заданных параметров. То есть, например, при формировании групп предметов, ребенок способен учесть уже два признака.

Дети этого возраста способны дать адекватное причинное объяснение чему-либо при условии, что это происходило в их жизненном опыте, то есть ребенок слышал или видел описываемое.

Понятие времени ещё не совершенно, поэтому у ребенка наблюдается не точная ориентация во временах года, днях недели, при этом лучше запоминаются названия тех дней недели и месяцев года, с которыми связаны эмоционально окрашенные события.

Воображение

Это период расцвета детской фантазии, которая самым ярким образом проявляется в игре, где ребенок увлечен. Такое развитие воображения позволяет детям сочинять достаточно развернутые и последовательные истории. Но такие способности ребенок приобретает только при условии постоянной активизации этих процессов: разговоры на заданную тему, сочинение собственных сказок.

Речь

Речь продолжает активно развиваться и совершенствоваться. Особенно это касается звуков. Дети уже способны правильно произносить шипящие, свистящие и сонорные звуки. Развивается и фонематический слух (это способ-

ность правильно слышать и узнавать звуки), увеличивается интонационная выразительность речи, например, при чтении стихов, в играх, в повседневной жизни. Совершенствуется грамматический строй речи, то есть дети уже используют практически все части речи и активно занимаются словотворчеством.

Лексический состав речи становится более широким, активно используются синонимы и антонимы. Речь становится связной. Дети способны пересказывать по картинке, описывая не только центральные события, но и второстепенные детали.

2. Возрастные особенности детей 6-7 лет

Седьмой год жизни — продолжение старшего дошкольного возраста, очень важного периода в развитии детей, который начинается в пять лет и завершается к семи годам. В это время происходит дальнейшее становление важных психических образований, которое создает необходимые психологические условия для появления новых линий и направлений развития. Это время, когда ребенок готов идти в школу и его жизнь кардинально меняется.

Развитие личности ребенка 6-7 лет.

Основным изменением в сознании дошкольника является появление *«внутреннего плана действий»*, который позволяет ребенку оперировать различными представлениями в уме, а не только в наглядном варианте.

Значимым в самосознании ребенка, его восприятии образа «Я», становится *способность к рефлексии*, то есть способность анализировать, отдавать себе отчет в собственных действиях, целях и полученных результатах, а также осознавать свои переживания, чувства. Именно это новообразование в сознании ребенка становится основой для морального развития ребенка. В качестве важнейшего новообразования в развитии психической и личностной сферы ребенка 6 – 7 летнего возраста является соподчинение мотивов. Осознание мотива «я должен», «я смогу» постепенно начинает преобладать над мотивом «я хочу».

Осознание своего «я» и возникновение на этой основе внутренних позиций к концу дошкольного возраста порождает новые потребности. В результате игра, которая является главной ведущей деятельностью на протяжении дошкольного детства, к концу дошкольного возраста уже не может полностью удовлетворить ребенка.

У него появляется стремление выйти за рамки своего детского образа жизни, занять доступное ему место в общественно-значимой деятельности, т.е. ребенок стремится к принятию новой социальной позиции – *«позиции школьника»*, что является одним из важнейших итогов и особенностей личностного и психического развития детей 6 – 7 летнего возраста.

Появляются *интеллектуальные чувства* – удивления и любознательности, чувства прекрасного, чувство гордости и самоуважения, чувство вины.

Самооценка у ребенка в этом возрасте, как правило, имеет тенденцию к завышению. При этом ребенок очень зависит от внешней оценки, так как пока он не в состоянии составить объективное мнение о себе самом, он создает свой собственный образ из тех оценок, которые слышит в свой адрес со стороны взрослых и сверстников.

Дошкольники искренне стремятся быть хорошими, первыми, очень огорчаются при неудаче, ярко и эмоционально реагируют на изменение отношения, настроения взрослых. В этот период более четко проявляется дифференциация детей в группе на популярных и непопулярных детей.

Общение ребенка 6-7 лет.

Ведущей потребностью дошкольника становится общение, как со сверстниками, так и взрослыми. Сложнее и богаче по содержанию становится общение ребёнка со взрослым. По-прежнему нуждаясь в доброжелательном внимании, уважении взрослого и сотрудничестве с ним, ребёнок стремится, как можно больше узнать о нём, причём круг интересов выходит за рамки конкретного повседневного взаимодействия. Так, дошкольник внимательно слушает рассказы родителей о том, что у них произошло на работе, живо интересуется тем, как они познакомились, при встрече с незнакомыми людьми часто спрашивает, где они живут, есть ли у них дети, кем они работают и т. п.

Развитие общения детей со взрослыми к концу седьмого года жизни создаёт отчасти парадоксальную ситуацию. С одной стороны, ребёнок становится более инициативным и свободным в общении и взаимодействии со взрослым, с другой — очень зависимым от его авторитета. Для него чрезвычайно важно делать всё правильно и быть хорошим в глазах взрослого

Ведущая деятельность, как и в предыдущем возрастном периоде, остается сюжетно-ролевая игра. Особенность игры этого возраста в том, что дети начинают осваивать и проигрывать еще более сложные взаимодействия людей, основные жизненные ситуации из окружающего мира.

Игры становятся сложными, порой имеют особый смысл, не всегда доступный взрослому. При этом дети способны полностью отслеживать все игровое поле, всех участников игры и изменять свое поведение или роль в зависимости от необходимых игровых действий.

Общение детей 6-7 лет обозначают как внеситуативно - личностное, то есть отражающее не данную временную ситуацию, а «что было» или «что будет».

Основное содержание общения – мир людей, правила поведения, природные явления. Взрослый выступает носителем социальных норм, правил социальных контактов и человеком, открывающим природу мира. Ведущая потребность в процессе общения – потребность во взаимопонимании, сопереживании.

Ребенок делится с взрослым самыми яркими своими переживаниями как положительными, так и отрицательными. И основная задача родителей и педагогов принимать детские эмоции, не преуменьшая их значимость в жизни ребенка.

В общении со сверстниками выражены следующие проявления возраста:

- инициирование общения;
- первые привязанности;
- потребности друг в друге, в признании и уважении;
- соревновательное подражание:
 - высокая чувствительность к отношению партнера (обидчивость, протест, ссора);
- возникает дифференциация детей по их положению в группе.

Двигательные навыки в 6-7 лет

Продолжается дальнейшее развитие моторики ребёнка, наращивание и самостоятельное использование двигательного опыта. Расширяются представления о самом себе, своих физических возможностях, физическом облике.

Совершенствуются ходьба, бег, шаги становятся равномерными, увеличивается их длина, появляется гармония в движениях рук и ног. Ребёнок способен быстро перемещаться, ходить и бегать, держать правильную осанку. По собственной инициативе дети могут организовывать подвижные игры и простейшие соревнования со сверстниками.

В этом возрасте они овладевают прыжками на одной и двух ногах, способны прыгать в высоту и в длину с места и с разбега при скоординированности движений рук и ног (зрительно-моторная координация девочек более совершенна); могут выполнять разнообразные сложные упражнения на равновесие на месте и в движении, способны чётко метать различные предметы в цель.

В силу накопленного двигательного опыта и достаточно развитых физических качеств дошкольник этого возраста часто переоценивает свои возможности, совершает необдуманные физические действия.

Развитие психических процессов в 5-6 лет.

Восприятие

Восприятие продолжает развиваться, оно становится осмысленным, целенаправленным, анализирующим. Ребенок способен на такие произвольные действия как наблюдение, рассматривание, поиск.

В этом возрасте полностью усваиваются сенсорные эталоны: форма, цвет, величина. Продолжается развитие восприятия пространства. Дошкольник оперирует такими понятиями как: вниз, вверх, на другую сторону. Также уже должны быть четко сформированы представления право и лево. Однако у детей данного возраста могут встречаться ошибки в тех случаях, когда нужно одновременно учитывать несколько различных признаков.

Внимание

К концу дошкольного возраста идет дальнейшее развитие произвольности внимания. Ребенок начинает его сознательно направлять и удерживать на определенных предметах и объектах. Увеличивается устойчивость внимания

— 20—25 минут, объем внимания составляет 7—8 предметов. Ребенок может видеть двойственные изображения.

Память

У ребенка появляются произвольные формы психической активности. Он уже умеет рассматривать предметы, может вести целенаправленное наблюдение, возникает произвольное внимание, и в результате появляются элементы произвольной памяти.

Произвольная память проявляется в ситуациях, когда ребенок самостоятельно ставит цель: запомнить и вспомнить. Желание ребенка запомнить следует всячески поощрять, это залог успешного развития не только памяти, но и других познавательных способностей: восприятия, внимания, мышления, воображения.

Появление произвольной памяти способствует развитию опосредствованной памяти — наиболее продуктивной формы запоминания. Первые шаги этого пути обусловлены особенностями запоминаемого материала: яркостью, доступностью, необычностью, наглядностью и др. В этот период можно целенаправленно обучать дошкольников приемам классификации и группировки в целях запоминания.

Мышление

Ведущим по-прежнему является наглядно-образное мышление, но к концу дошкольного возраста начинает формироваться словесно-логическое мышление. Оно предполагает развитие умения оперировать словами, понимать логику рассуждений. И здесь обязательно потребуется помощь взрослых, так как известна нелогичность детских рассуждений при сравнении, например, величины и количества предметов.

В дошкольном возрасте начинается развитие понятий. Полностью словесно-логическое, понятийное, или абстрактное, мышление формируется к подростковому возрасту. Старший дошкольник может устанавливать причинно-следственные связи, находить решения проблемных ситуаций.

Воображение

Этот период жизни ребенка характеризуется особенной активностью воображения. Сначала это было только воссоздающее воображение, то есть позволяющее просто представлять какие-либо сказочные образы, а теперь появилось творческое воображение, способное создавать совершенно новые образы. Это особенно важное время для развития фантазии ребенка.

Речь

Продолжается развитие грамматики, лексики, речь становится связной. Словарный запас увеличивается, дети активно употребляют обобщающие существительные, используют синонимы, антонимы и прилагательные. Если с ребенком много общаются и читают, то к этому возрасту должна быть хорошо сформирована как монологическая речь (объяснительная и описательная

речь), так и умение участвовать в диалоге. Начинает формироваться письменная речь. Словарный запас увеличивается примерно до 3000 слов.

Кризис 7 лет

К 7 году жизни у ребенка наступает очередной «возрастной кризис». Основным внешним показателем этого периода становится «потеря детской непосредственности», которая выражается в кривлянии и паясничании. Такое поведение выполняет функцию психологической защиты от травмирующих эмоций и переживаний ребенка.

Появляются непослушание и споры со взрослыми по разным поводам, желание демонстративно делать то, что родителям не нравится. В семье дети начинают демонстрировать «взрослое» с их точки зрения поведение с позиции «Я не маленький!», пытаюсь рассуждать на темы, используя слова и фразы взрослых, не всегда логично и верно. Дети начинают обращать внимание на свою внешность, пытаются одеваться как взрослые или как «популярные» сверстники.

Причина кризиса 7 лет состоит в том, что ребенок перерос ту систему отношений, в которую он включен. В каждом переживании семилеток уже проявляется интеллектуальный момент, их эмоции становятся осмысленными, ребенок начинает понимать, что значит «я радуюсь», «я добрый», «я злой».

Ребенок начинает регулировать свое поведение правилами. Раньше покладистый, он вдруг начинает предъявлять претензии на внимание к себе. С одной стороны, у него в поведении появляется демонстративная наивность, которая раздражает, так как интуитивно воспринимается окружающими как неискренность. С другой стороны, он кажется излишне взрослым, когда предъявляет к окружающим определенные требования.

Дети учатся удовлетворять свои физические и духовные потребности способами, приемлемыми для них самих и тех, с кем они общаются. Затруднения в усвоении новых норм и правил поведения могут вызвать неоправданные самоограничения и сверхнеобходимый самоконтроль.

Э. Эриксон говорит, что дети в это время "стремятся побыстрее найти такие формы поведения, которые помогли бы им ввести свои желания и интересы в социально "приемлемые рамки". Он выразил суть конфликта формулой "инициатива против чувства вины".

Поощрение самостоятельности детей способствует развитию их интеллекта и инициативы. Если же проявлениям независимости часто сопутствуют неудачи или детей излишне строго наказывают за какие-то проступки, это может привести к тому, что чувство вины возобладает над стремлением к самостоятельности и ответственности.

3. Направления работы с детьми:

3.1 Предметно-организационное направление

Данное направление деятельности обеспечивает соблюдение режима дня, определяет организацию совместной деятельности педагога и детей, са-

мостоятельную деятельность детей и реализуется через *создание предметно-развивающей среды*.

Как показывает практика, даже одна только развивающая среда уже позволяет повысить двигательную активность, подтолкнуть дошкольника к движению без принуждения. Детей всегда привлекало все необычное и нестандартное, но при этом весьма доступное. Главное, нужно заинтересовать ребенка на побуждение действий. Использование оборудования любого типа (стандартного и нестандартного) в системе работы по формированию здорового образа жизни детей способствует более быстрому и качественному формированию двигательных умений и навыков, повышению интереса к физкультурным занятиям.

Развивающая предметно-пространственная среда

Центр	Предназначение	Оснащение
Центр «Физкультурный уголок	Расширение индивидуального двигательного опыта в совместной и самостоятельной деятельности	Оборудование для ходьбы, бега, равновесия Для прыжков Для катания, бросания, ловли Для ползания и лазания Атрибуты к подвижным и спортивным играм Нетрадиционное физкультурное оборудование
Центр «Уголок природы»	Расширение познавательного опыта, его использование в трудовой деятельности	Календарь природы Комнатные растения в соответствии с возрастными рекомендациями Сезонный материал Паспорта растений Стенд с меняющимся материалом на экологическую тематику Макеты Литература природоведческого содержания, набор картинок, альбомы Материал для проведения элементарных опытов Обучающие и дидактические игры по экологии Инвентарь для трудовой деятельности Природный, бросовый материал.
Центр «Уголок развива-	Расширение познавательного	Дидактический материал по сенсорному воспитанию

ющих игр»	сенсорного опыта детей	Дидактические игры Настольно-печатные игры Познавательный материал Материал для детского экспериментирования
Центр «Строительная мастерская»	Проживание, преобразование познавательного опыта в продуктивной деятельности. Развитие ручной умелости, творчества. Выработка позиции творца	Напольный строительный материал; Настольный строительный материал Пластмассовые конструкторы Мягкие строительно-игровые модули Транспортные игрушки Схемы, иллюстрации отдельных построек (мосты, дома, корабли, самолёт и др.)
Центр «Игровая зона»	Реализация ребенком полученных и имеющихся знаний об окружающем мире в игре. Накопление жизненного опыта	Атрибутика для сюжетно-ролевых игр детей: «Семья», «Больница», «Магазин», «Школа», «Парикмахерская», «Строители», «Шоферы» Предметы-заместители Полифункциональный материал
Центр «Книжный уголок»	Формирование умения самостоятельно работать с книгой, «добывать» нужную информацию	Детская художественная литература в соответствии с возрастом детей Наличие художественной литературы Иллюстрации по темам образовательной деятельности по ознакомлению с окружающим миром и ознакомлению с художественной литературой
Центр «Театрализованный уголок»	Развитие творческих способностей ребенка, стремление проявить себя в играх-драматизациях	Ширмы Элементы костюмов Различные виды театров Предметы декорации Полифункциональный материал
Центр «Творческая ма-	Проживание, преобразование	Бумага разного формата, разной формы, разного тона

стерская»	познавательного опыта в продуктивной деятельности. Развитие ручной умелости, творчества. Выработка позиции творца	<p>Достаточное количество цветных карандашей, красок, кистей, тряпочек, пластилина (доски для лепки) Наличие цветной бумаги и картона</p> <p>Достаточное количество клея, клеенок, кисточек, тряпочек, салфеток для аппликации</p> <p>Бросовый материал (фольга, фантики от конфет и др.)</p> <p>Место для сменных выставок детских работ, совместных работ детей и родителей</p> <p>Место для сменных выставок произведений изоискусства</p> <p>Альбомы-раскраски</p> <p>Наборы открыток, картинки, книги и альбомы с иллюстрациями, предметные картинки</p> <p>Предметы народно – прикладного искусства</p>
Центр «Музыкальный уголок»	Развитие творческих способностей в самостоятельно-ритмической деятельности	<p>Детские музыкальные инструменты</p> <p>Магнитофон</p> <p>Набор аудиозаписей</p> <p>Музыкальные игрушки (озвученные, не озвученные)</p> <p>Игрушки-самоделки</p> <p>Музыкально-дидактические игры</p> <p>Музыкально-дидактические пособия</p>

3.2 Физкультурно-оздоровительное направление

Данное направление включает в себя комплекс мероприятий, обеспечивающих удовлетворение биологической потребности ребенка в движении, проведении закаливающих процедур, соблюдение правил личной гигиены – комплекса мероприятий по уходу за кожей тела, волосами, полостью рта, одеждой, обувью. При выполнении мероприятий данного направления важно учитывать следующие правила:

- системность, постепенность и последовательность мероприятий,
- учет психо-эмоционального состояния ребенка,
- соответствие методик и приемов возрастным особенностям воспитанников,
- согласованность действий и требований педагогов и родителей,
- положительный пример окружающих (дома и в детском саду).

Тип двигательной активности	Положение в режимных моментах
Прием детей, самостоятельная ДА	Ежедневно 30-40 минут
Утренняя гимнастика	Ежедневно 15-20 минут
Физкультминутки	На каждом занятии по 2-5 минут
Физкультурные занятия	2 раза в неделю в спортивном зале по 25-30 минут 2 раза в неделю в бассейне по 25-30 минут
Музыкальные занятия	2 раза в неделю по 25-30 минут
Прогулка	Ежедневно по 2 раза в день по 1.5-2 часа
Гимнастика пальчиковая	Ежедневно на занятиях по 2-3 минуты, в удобное время (как индивидуальная, так и подгрупповая)
Гимнастика дыхательная	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы
Гимнастика для глаз	Ежедневно 3-5 минут в удобное время
Оздоровительная гимнастика после сна	Ежедневно по 20-25 минут
Воздушные ванны	Ежедневно после сна по 20-25 минут
Водные процедуры Гигиенические процедуры	Ежедневно - обширное умывание, мытье рук до локтя, игры с водой, полоскание полости рта после приема пищи. Питьевой режим.
Игровой час во вторую половину дня	Ежедневно в игровых зонах
Самостоятельная ДА, подвижные игры	Ежедневно в физкультурном уголке
Физкультурные досуги	1 раз в неделю
День здоровья	1 раз в месяц
Посильный физический труд	Ежедневно на участке и в группе

3.3 Познавательное направление

Чтобы работа по формированию потребности в ЗОЖ была более эффективной, недостаточно лишь создать необходимые условия для физкуль-

турно-оздоровительной деятельности. Необходимо, чтобы каждый воспитанник осознал ценность своей жизни, научился бережно относиться к себе и своему здоровью, чтобы у него сформировалась потребность в ЗОЖ. Нужно чтобы слова «В здоровом теле – здоровый дух!» приобрели для каждого ребенка личностный смысл.

С этой целью в младшем дошкольном возрасте проходят занятия, направленные в основном на формирование культурно-гигиенических навыков, а также занятия, направленные на развитие и укрепление скелетно-мышечного корсета детей (подвижные игры с группой и/или подгруппой детей, индивидуальная работа). То есть работа направлена на накопление детьми основных умений, навыков, что является основой для работы в дальнейшем.

В старшем дошкольном возрасте проводятся занятия из цикла «Познаю себя»), исследовательская работа, организуется проектная деятельность («Осторожно! Вирусы!», «О вкусной и здоровой пище», «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!» и т.п.). Во втором полугодии подготовительной группы проводится итоговый КВН по теме «В здоровом теле - здоровый дух!»).

В результате совместной деятельности у детей происходит расширение знаний и навыков по вопросам личной гигиены, питания, правильной осанки, сохранения зрения и слуха, предупреждение заболеваний и вредных привычек. Также закрепляются представления о значимости культурно-гигиенических навыков в жизни человека, закладываются представления о целостности организма человека, о взаимозависимости всех его систем, а также о собственных взаимоотношениях с окружающим миром.

Важно отметить, что полученные знания, умения и навыки служат источником самостоятельной и творческой деятельности детей. Дети с удовольствием принимают активное участие в конкурсах рисунков и плакатов, создании книжек-малышек собственного издания, постановке спектаклей по проблемам правильного питания.

4. Примерное перспективное планирование работы с детьми

4.1 Перспективное планирование цикла «Познаю себя» для детей 5-6 лет

Сентябрь	Октябрь	Ноябрь
<p>Кто мы? Какие мы? Цель: дать общее представление о теле человека, его частях; выяснить основные внешние отличия мальчиков от девочек, познакомить с основными возрастными этапами жизни человека. Д/и «Чего не хватает?»,</p>	<p>Что умеет наше тело? Цель: познакомить детей с разнообразием движений, выполняемых человеком, о пользе физической нагрузки, правильной осанки. Д/и «Отгадай мое движение», п/и «Сделай, как я».</p>	<p>Органы чувств. Кожа. Цель: дать общую характеристику органам чувств; познакомить с общим строением кожи, как самого большого органа человека. Практическая работа «Рассматривание кожи под лупой», лепка «Мо-</p>

«Восстанови порядок».		дель строения кожи».
Декабрь	Январь	Февраль
<p>Функции кожи. Гигиена кожи Цель: сформировать представления детей о строении и функциях кожи, (защита, дыхание, выделение, терморегуляция). Воспитывать стремление содержать свое тело в чистоте. Просмотр видеофильма «Что умеет наша кожа».</p>	<p>Зрение (муляж глаза). Гигиена зрения Цель: познакомить детей с общим строением глаза, закрепить знания о расах, выяснить различия во внешнем строении глаза у людей разных рас. Выяснить, какие факторы и как влияют на зрение, формировать навыки правильного положения книги при чтении, воспитывать уважительное отношение к слепым. Д/и «Что нужно глазам?», эксперимент «Легко ли быть слепым?».</p>	<p>Слух (муляж уха). Гигиена слуха Цель: познакомить с общим строением уха, как органом слуха. Выяснить, какие факторы влияют на слух, как снизить или избежать их пагубного влияния, воспитывать уважительное отношение к глухим людям. Эксперимент «Как жить в мире без звуков?».</p>
Март	Апрель	Май
<p>Вкус. Гигиена полости рта Цель: познакомить детей с общим строением языка, как органа вкуса; выяснить, какие вкусы различают. Напомнить детям о необходимости чистить зубы 2 раза в день, прополаскивать рот после каждого приема пищи. Эксперимент «Определи вкус».</p>	<p>Обоняние(муляж носа) Гигиена полости носа. Цель: познакомить детей с общим строением носа, как органа обоняния. Выяснить, какие факторы влияют на обоняние, как снизить или избежать их пагубное влияние. Эксперимент «В мире без запахов – хорошо или плохо?»</p>	<p>Итоговое «5 органов – 5 чувств» Цель: закрепить знания детей об основных органах чувств человека, уметь применять знания на практике при решении поставленных задач.</p>

4.2 Перспективное планирование цикла «Познаю себя» для детей 6-7 лет

Сентябрь	Октябрь	Ноябрь
<p>Эмоции Цель: познакомить детей с основными эмоци-</p>	<p>Пищеварительный тракт (муляж торса человека)</p>	<p>Профилактика заболеваний ЖКТ Цель: познакомить де-</p>

ями человека, учить контролировать свои эмоции, определять эмоциональное состояние других. Д/и «Определи мое настроение».	Цель: дать общее представление о строении и функции желудочно-кишечного тракта.	тей с правилами правильного питания, с основными признаками заболеваний ЖКТ. Д/и «Помоги другу».
Декабрь	Январь	Февраль
Дыхание Цель: познакомить детей с процессом дыхания, дать общее представление о строении дыхательной системы. Эксперимент «Узнай по запаху», «Надувай шарик»	Профилактика заболеваний органов дыхания Цель: познакомить детей с факторами, вызывающими заболевания органов дыхания. Д/и «Что хорошо, что плохо».	Мышцы (муляж торса человека) Работа мышц Цель: познакомить детей со строением мышц, расположением их в теле человека. Познакомить детей с работой мышц, раскрыть положительное влияние занятий физкультурой на развитие мышц. Просмотр видеофильма «Как работают мышцы».
Март	Апрель	Май
Кости (скелет человека) Цель: дать общую характеристику скелета человека, его основных отделов. Практическая работа «Скелет человека».	Осанка Цель: закрепить знания детей о правильной осанке, раскрыть негативное влияние неправильной осанки на работу организма в целом. Практическая работа «Поза».	«Путешествие по организму» (КВН) Цель: применять усвоенные знания об организме человека при решении проблемных ситуаций»

4.3 План спортивных досугов и развлечений

Месяц	Старшая группа	Подготовительная группа
Сентябрь	«Во саду ли, в огороде»	«Овощи и фрукты – лучшие продукты!»
Октябрь	«Осень в лесу»	«По тропинке, по дорожке»
Ноябрь	«Физкульт-Ура!»	«Я здоровым быть хочу!»
Декабрь	«Здравствуй, Зимушка-зима!»	«В гости к Деду Морозу»

Январь	Веселые старты	Зимняя Олимпиада
Февраль	«Праздник пап и сыновей»	«Мы – brave солдаты!»
Март	«Веселое путешествие»	«В гостях у сказки»
Апрель	«Мы – космонавты»	«Летим к звездам»
Май	«В гостях у Солнышка!»	«Будьте здоровы!»
Июнь	«Мой веселый, звонкий мяч»	Летняя спартакиада
Июль	«Веселый поезд»	«Мы едем, едем, едем»

4.4 Примерный список рекомендуемой литературы для чтения, сюжетных и дидактических игр

Вид	Перечень
Произведения	<p>К. Чуковский «Доктор Айболит», «Мойдодыр», Н. Егоров «Огородный светофор» Ю.Тувим «Овощи» А. Барто «Девочка-чумазая», «Я расту», «Зарядка», З. Александрова «Купание», В. Катаев «Цветик – семицветик», Г.Х.Андерсен «Снежная королева», Е. Шкловский «Как лечили мишку», «Осторожно–лекарство», «Как вести себя во время болезни», В. Даль «Война грибов с ягодами» Г. Зайцев «Приятного аппетита» М. Безруких «Разговор о правильном питании». Р. Сев «Ясам», С. Маршак «Робин-Бобин», «О мальчиках и девочках»; С. Михалков «Прививка», «Не спать», «Тридцать шесть и пять»; «Про мимозу», «Про девочку, которая плохо кушала», «Гребешок», И. Семенова «Учусь быть здоровым, или как стать Неболейкой», М. Витковская «О том, как мальчуган здоровье закалял». В. Берестов «Как я плавать научился» В.Суслов «Про Юру и физкультуру». В. Лебедев-Кумач «Закаляйся!», М. Яснов «Обжора», «Я мою руки» В. Суслов «Тощий Тимка», Ш. Галиев «Витаминные буквы. Находка с загадкой». Э. Мошковская «Доктор, доктор, как нам быть?», К.А. Пармз «Путешествия Джуно. Про зубную щетку», «Путешествия Джуно. Про гребешок», Л. Яхнина «Микробы и мыло» и др. Загадки об овощах, фруктах, продуктах питания. Пословицы и поговорки по теме здоровья</p>

Дидактическая игра	«Съедобное-несъедобное» «Полезная и вредная еда» «Подбери пару» «Что лишнее?» Кому что нужно?» «Назови вид спорта» «Съедобный грибок положи в кузовок» и т.п
Сюжетно-ролевая игра	«Семья» «Поликлиника» «Больница» «Детский сад» «Парикмахерская» «Аптека» «Скорая помощь» «Магазин» «В кафе» «На спортплощадке»

5. Перспективное планирование работы с родителями

Большая роль в формировании ЗОЖ отводится семье. Семья и детский сад – как две основные социальные структуры, которые и определяют уровень здоровья ребёнка. В «Концепции дошкольного воспитания» подчёркивается: «Семья и детский сад в хронологическом ряду связаны формой преемственности, что облегчает непрерывность воспитания и обучения детей». Ни одна, даже самая лучшая физкультурно-оздоровительная программа не сможет дать полноценный результат, если она не решается совместно с семьёй, если в ДОУ не создано сообщество ДЕТИ-РОДИТЕЛИ-ПЕДАГОГИ, для которого характерно содействие друг другу, учёт возможностей и интересов каждого, его прав и обязанностей.

Совместная работа с семьёй должна строиться на следующих основных положениях, определяющих её содержание, организацию и методику:

- единство, когда семья знакома с основным содержанием, методами и приёмами физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ, а педагоги используют лучший опыт семейного воспитания.
- систематичность и последовательность работы (в соответствии с конкретным планом) в течение всего года и всего периода пребывания ребёнка в ДОУ.
- индивидуальный подход к каждому ребёнку и к каждой семье на основе учёта их интересов и способностей.
- взаимное доверие и взаимопомощь педагогов и родителей на основе доброжелательной критики и самокритики. Укрепление авторитета педагога в семье, а родителей – в детском саду.

Направления при работе с родителями:

1. Информационно-аналитическая работа

- сбор и обработка информации об отношении родителей к здоровью, здоровому образу жизни, занятиям физкультурой и спортом (на основании анкетирования);
- выбор форм работы с родителями (собрания, круглые столы, семинары, беседы общего частного характера);
- регулярное обеспечение родителей полной и точной информацией о состоянии здоровья ребёнка, об уровне его физической подготовленности.

2. Психолого-педагогическое просвещение

- знакомство с особенностями физического и психического развития детей на конкретном этапе
- целенаправленная просветительская работа, пропагандирующая общегигиенические требования, необходимость рационального режима и полноценного сбалансированного питания, закаливания (папки-передвижки, бюллетени, консультации общего и частного характера);
- ознакомление родителей с содержанием физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ;
- обучение конкретным приёмам методам оздоровления (ЛФК, дыхательная гимнастика, самомассаж, разнообразным виды закаливания и т.д)
- знакомство родителей с новинками литературы по проблеме здоровья.

3. Изучение и распространение положительного семейного опыта воспитания и оздоровления

- проведение собраний и круглых столов по темам оздоровления,
- организации фотовыставок отдельных семей по теме «Мы – здоровая семья!».
- проведение совместных спортивных праздников и досугов.

Месяц	План работы с родителями
Сентябрь	Анкета для родителей: «Что такое здоровый образ жизни?». Консультация: «Семья и здоровье ребёнка» Практикум: «Подвижные игры с детьми на улице и дома»
Октябрь	Папка-передвижка: «Что такое правильное питание» Консультация: «Детское и взрослое меню»
Ноябрь	Бюллетень: «Профилактика ОРЗ, Грипп». Консультация: «Чтобы не болеть зимой»
Декабрь	Папка – передвижка: «О пользе закаливания», Круглый стол: «Как закалять, чтобы не навредить?»
Январь	Папка-передвижка «Зимние забавы» Практикум «Упражнения для укрепления мышц у детей» Консультация: «Подвижная игра в жизни ребенка»

Февраль	Круглый стол «Приобщаем детей к физкультуре и спорту» Совместный досуг
Март	Папка-передвижка «Профилактика плоскостопия и нарушений осанки» Консультация: «Правильно подбираем обувь детям» «Как следить за осанкой ребенка?»
Апрель	Собрание «Влияние взаимоотношений взрослых в семье на эмоциональное для благополучие ребенка». Консультация: «Физическое воспитание ребенка в семье».
Май	Круглый стол «Здоровый образ жизни в семье – это здорово!». Папка-передвижка: «Как провести лето с пользой для здоровья» Консультация: «Лечение без лекарств».

6. Диагностика по ЗОЖ на старший дошкольный возраст

Цель: выявить представления детей о своем здоровье и организме, как можно поддержать, и укрепить его. Умение практически решать некоторые задачи здорового образа жизни и безопасного поведения: Различать полезные и вредные для здоровья продукты питания, разумно употребляет их. Умение выполнять некоторые виды дыхательной гимнастики и гимнастику для глаз, массажи для профилактики осанки, плоскостопия.

Критерии:

1. Выявления знаний о внутренних органах и об органах чувств человека.
 2. Выполнение самостоятельных умений и навыков личной гигиены (умывание, одевание, купание, навыки еды, уборки помещения и др.).
- Метод наблюдения. Выявления навыков, содействующих поддержанию, укреплению и сохранению здоровья, элементарных знаний о режиме дня, о ситуациях, угрожающих здоровью.
4. Виды закаливания и их польза для человека.
 5. Профилактика вредных привычек.
 6. Полезная и вредная еда.
 7. Профилактика ОРВИ и ОРЗ (массажи, растения которые лечат (ромашка, облепиха, имбирь и др.), чесночные бусы, мед и др.)

Описание уровней:

Низкий уровень: У детей частично сформирован мотив к здоровому образу жизни. Дети не проявляют интереса к проблемам здоровьесберегающей деятельности, не соблюдают в своем поведении основ здорового образа жизни.

Средний уровень: Дети отчасти владеют здоровьесберегающими технологиями. Проявляют активность в общении. Самостоятельны, осознанно выполняют культурно-гигиенические навыки. Знают об организме человека, для чего нужны органы, что такое осязание, обоняние и т.д.

Некоторые ответы требуют практической части и дети охотно показывают

«гимнастику для глаз», «дыхательные упражнения». Называют методы закаливания и его пользу для здоровья людей.

Высокий уровень: Дети мотивированы к сбережению своего здоровья и здоровья окружающих его людей. Имеют представления о своем здоровье, знают, как можно поддержать, укрепить и сохранить его. Умеют решать некоторые практические задачи здорового образа жизни и безопасного поведения.

Для выявления уровня развития навыков здорового образа жизни у старших дошкольников был использован следующий диагностический инструментарий:

1. Методика В.Т. Кудрявцева «Беседа о здоровом образе жизни» для выявления знаний дошкольников о ЗОЖ;
2. Методика «Незаконченные предложения» Л.Г. Касьяновой,
3. Методика наблюдений И.М. Новиковой,
4. Рисуночный тест «Здоровье» Л.Г. Касьяновой.

В соответствии с выделенными компонентами развития навыков здорового образа жизни были определены критерии и показатели развития навыков ЗОЖ у детей старшего дошкольного возраста (Л.Г. Касьянова), представленные в таблице.

Критерии и параметры сформированности навыков здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста

Критерии (компоненты) развития навыков ЗОЖ	Параметры развития навыков ЗОЖ
Когнитивный	Наличие знаний о строении и функциях человеческого организма, правилах здорового питания, значении физических упражнений и разного рода гимнастик, приемах проведения гигиенических процедур, закаливании, способах укрепления здоровья
Эмоционально-мотивационный	Понимание значения здорового образа жизни, ценностное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, интерес к правилам здорового образа жизни
Поведенческо-деятельностный	Стремление самостоятельно использовать навыки здорового образа жизни в повседневной жизни, способность переносить умение в другую ситуацию

1. Беседа о здоровом образе жизни (Методика В.Т. Кудрявцева)

Методика проведения: индивидуальная беседа в тихой, спокойной обстановке

Цель: выяснить элементарные представления детей о здоровье и здоровом образе жизни, понимания взаимосвязи между состоянием здоровья и образом жизни и строится на основе следующих вопросов:

- Как ты думаешь, что такое здоровье?
- От чего человек может заболеть?
- Где человек может заболеть - на улице или дома?
- От какой пищи человек будет здоров?
- Зачем детям нужно спать днем?
- Как люди лечат болезни?
- Как ты думаешь, природа помогает нам быть здоровыми? Как?

Каждый полный и правильный ответ оценивается двумя баллами, за неполный или неточный ответ дается 1 балл, за неверный ответ или за отказ отвечать дается 0 баллов. Уровни сформированности когнитивного компонента определяются по сумме набранных баллов. В.Г. Кудрявцев выделяет следующие уровни развития навыков здорового образа жизни у детей по когнитивному критерию:

Высокий уровень (10 баллов и более) – ребенок имеет четкое представление о понятии «здоровье» и связывает его с состоянием человека, окружающей среды; уверенно называет полезные и вредные привычки и объясняет их влияние на состояние здоровья; понимает значение гигиенических процедур и закаливания для здоровья, знает некоторые способы закаливания.

Средний уровень (от 5 до 9 баллов) – ребенок имеет частичное представление о понятии «здоровье», связывает его с состоянием человека, с помощью взрослого устанавливает связь между здоровьем и окружающей средой; частично имеет представление о полезных и вредных привычках, с помощью наводящих вопросов определяет их влияние на здоровье; понимает значение некоторых гигиенических процедур, способы и значение закаливания называет с помощью взрослого.

Низкий уровень (менее 5 баллов) – ребенок не имеет системных представлений о понятии «здоровье», как состоянии человека, не связывает его с состоянием окружающей среды; не может рассказать о вредных привычках, полезные привычки называет с помощью наводящих вопросов, не может определить их влияние на здоровье; имеет расплывчатое представление о закаливании и его способах, о значении гигиенических процедур.

2.«Незаконченные предложения о здоровье» (Методика Л.Г. Касьяновой)

Методика проведения: индивидуальная беседа в тихой, спокойной обстановке.

Взрослый начинает предложение, а ребенок его заканчивает

Цель: выяснить отношение дошкольников к своему здоровью, уровня их переживаний в отношении здоровья.

Предложения были такими:

- Мое здоровье ...
- Больной ребенок ...
- Я хочу, чтобы мое здоровье было ...
- Когда у человека что-то болит, то он ...
- Если бы у меня была волшебная палочка здоровья, я бы ...

- Когда мой друг болеет, то я ...
- Когда я думаю о здоровье, то представляю себе ...
- Иногда я болею, потому что ...
- Здоровый человек может ...
- Когда мы с мамой идем к врачу, то я думаю ...

Каждый адекватный, исчерпывающий ответ оценивался двумя баллами, за недостаточно адекватный ответ давался 1 балл, за отказ отвечать или неадекватное завершение предложения – 0 баллов. Л.Г. Касьянова рассматривает следующие уровни развития навыков ЗОЖ у детей по эмоционально-мотивационному критерию:

Высокий уровень (16 баллов и больше) – ребенок с интересом принимает участие в игре, проявляет активность. Все предложения имеют адекватное, исчерпывающее завершение, при этом обнаруживается валеологическая компетентность ребенка. Ребенок демонстрирует высокую мотивацию к здоровому образу жизни, осознанное отношение к своему здоровью, понимание необходимости заботиться о нем, знание правил здоровой жизни. Проявляет желание оказывать помощь, заботиться, совершать действия здоровьесберегающего характера.

Средний уровень (от 8 до 14 баллов) – ребенка интересует лишь часть вопросов беседы, он проявляет избирательную активность. Более половины предложений имеют адекватное, исчерпывающее завершение, иногда проявляется валеологическая компетентность (способность поддержания здоровья). Ребенок демонстрирует неустойчивую мотивацию к ведению здорового образа жизни, недостаточное понимание необходимости заботиться о своем здоровье. Знание правил здорового поведения и желание следовать им прослеживается лишь в части ответов.

Низкий уровень (менее 8 баллов) – ребенка практически не интересует тема предложенной ему игры, он не проявляет в ней активности. Большинство предложений имеет неадекватные, неполные завершения. Некоторые предложения ребенок не может закончить. Он обладает неустойчивой мотивацией или не мотивирован к ведению здорового образа жизни, не готов совершать действия здоровьесберегающего характера, не задумывается об этом. Не проявляет желания заботиться, оказывать помощь, демонстрирует непонимание необходимости выполнять правила здоровой жизни.

3. Наблюдения (Методика И.М. Новиковой)

Методика проведения: наблюдения педагога за ребенком, индивидуальная беседа по проблемным ситуациям в тихой, спокойной обстановке.

Цель:

- изучить умения и навыки детей в выполнении гигиенических и закаливающих процедур (полоскание полости рта после еды, мытье рук, выполнение утренней гимнастики, закаливающих мероприятий, подготовка ко сну, свободная игровая деятельность и т.д.).

- исследовать умения детей выбрать полезную и вредную еду, окружающую среду для укрепления здоровья.

В соответствии с методикой И.М. Новиковой были организованы следующие проблемные ситуации.

Проблемная ситуация «Полезная покупка».

Задание направлено на выявление навыка детей выбирать полезные для здоровья вещи и продукты. Взрослый показывает на разложенные на столе предметы и говорит детям: «Это магазин, где можно купить разные вещи. Выберите только те, пожалуйста, которые полезны для здоровья. Объясните, почему вы выбрали именно эти предметы».

На столе в качестве «товаров» использовались карточки с изображением: мыла, зубной щетки, расчески, лука, лимона, яблока, чеснока, колбасы, молока, куклы, игрушечной машинки, книги, чипсов, конфет, скакалки, мяча и др.

Проблемная ситуация «Место для отдыха».

Задание направлено на выявление навыка детей определить влияние окружающей среды на здоровье людей. Детям показывают четыре картинки с изображениями:

- улицы большого города, по которой идет транспорт;
- лесной поляны с цветами;
- комната с сидящим у телевизора мальчиком;
- магазин предметов одежды, бытовой техники и косметики.

Взрослый говорит: «В выходной день людям надо хорошо отдохнуть и набраться сил. Провести выходной можно по-разному: можно гулять по шумным улицам города, где едут машины; можно поехать в лес или парк, где растут деревья, цветы, и дышать свежим воздухом; можно отправиться в большой магазин за покупками; можно остаться дома и долго смотреть телевизор. Как тебе нравится отдыхать? Выбери и покажи картинку. Объясни свой выбор».

И.М. Новикова определила следующие уровни развития навыков ЗОЖ у детей по поведенческо-деятельностному критерию.

Высокий уровень – ребенок проявляет инициативу и самостоятельность при подготовке и проведении оздоровительных, закаливающих и гигиенических мероприятий на основе осознания их необходимости, присваивает переданный взрослыми опыт, переносит его в самостоятельную деятельность. Способен выявить на направленную на формирование здорового образа жизни сущность различных видов деятельности, предметов, объектов и явлений окружающей действительности.

Средний уровень – ребенок проявляет инициативу и самостоятельность в ходе оздоровительных, закаливающих и гигиенических мероприятий, но она

связана с положительным эмоционально-чувственным переживанием или проявляется на основе подражания другим детям; частично присваивает переданный взрослыми опыт, но затрудняется переносить его в самостоятельную деятельность. Способен выявить направленную на формирование здорового образа жизни сущность некоторых видов деятельности, предметов, объектов и явлений окружающей действительности.

Низкий уровень – ребенок не проявляет инициативу и самостоятельность в ходе оздоровительных, закаливающих и гигиенических мероприятий, не присваивает переданный взрослыми опыт и не переносит его в самостоятельную деятельность. Не способен выявить направленную на формирование ЗОЖ сущность различных видов деятельности и предметов окружающей действительности.

4. Рисуночный тест «Здоровье» (Методика Л.Г. Касьяновой)

Методика проведения: взрослый предлагает ребенку нарисовать «здоровье», как он себе его представляет, не заостряя внимание на болезни, не давая никаких дополнительных пояснений, указаний.

Цель: определить уровень развития знаний о здоровье у старших дошкольников, характер эмоционального отношения к проблемам здоровья, степень активности позиции по отношению к здоровью.

Рисуя тот или иной объект, ребенок невольно передает свое отношение к нему. Он не забудет нарисовать то, что кажется ему наиболее важным и значимым; а вот тому, что он считает второстепенным, будет уделено гораздо меньше внимания». Анализ изображения предполагает обсуждение с ребенком отдельных деталей и уточняющие вопросы, ответы на которые фиксируются экспериментатором на отдельном листе бумаги.

Материал: чистый лист бумаги, набор 7-10 цветных карандашей или набор красок.

Основные показатели оценки рисунка.

1. Степень детализации изображения (какая часть рисунка детализирована и прорисована более тщательно). Указывает на уровень сложности знаний о здоровье, а также на степень их эмоциональной значимости для ребенка.
2. Сюжетность и динамика рисунка (статичное изображение или развернутое изображение каких-либо действий). Выявляет активную или пассивную позицию по отношению к здоровью.
3. Богатство цветовой гаммы, предпочтение определенных цветов. Позволяет определить характер эмоционального отношения к проблемам здоровья.
4. Оригинальность (специфичность) изображения, использование особой символики. Позволяет выявить степень влияния устойчивых социальных представлений о здоровье на воспитание ребенка.

Каждый показатель оценки рисунка имеет 3 уровня: высокий – 2 балла, средний -1 балл, низкий – 1 балл,

В итоге все показатели заносятся в сводную таблицу, которая дает развернутое представление об уровне развития навыков здорового образа жизни у старших дошкольников.

Таблица «Развитие представлений о здоровом образе жизни у детей старшего дошкольного возраста»

№ п/п	Ф.И. ребенка	Критерий 1		Критерий 2		Критерий 3		Критерий 4		Всего на НГ			Всего на КГ		
		НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ	В	С	Н	В	С	Н
1															
2															
3															
4															
::															
Всего детей	В														
	С														
	Н														

Условные обозначения:

В – высокий уровень

НГ – начало года (сентябрь)

С – средний уровень

КГ – конец года (май)

Н – низкий уровень

III. Организационный раздел

1. Общие сведения

Группа комбинированной направленности для детей с тяжелыми нарушениями речи.

Общее количество детей – 31

Мальчиков - 21

Девочек - 10

Дети из полных семей - 30

Дети из неполных семей - 1

Неполных семей - 1

Многодетных семей - 3

Дети с ОВЗ – 9

2. Организация жизни и воспитания детей.

Режим дня составлен с расчетом на 12-часовое пребывание ребенка в детском саду. Образовательный процесс реализуется в режиме пятидневной недели. Длительность пребывания детей в старшей группе: с 7.00 до 19.00. В детском саду разработан гибкий режим дня, учитывающий возрастные психофизические возможности детей, их интересы, потребности и индивидуальные особенности ребенка (длительность сна, вкусовые предпочтения, характер и т.д.), обеспечивающий взаимосвязь планируемых занятий с повседневной жизнью детей в детском саду.

Кроме того, учитываются климатические условия (в течение года режим дня меняется дважды). В отличие от зимнего в летний оздоровительный период увеличивается время пребывания детей на прогулке. Прогулка организуется 2 раза в день: в первую половину дня – до обеда и во вторую половину – после дневного сна или перед уходом детей домой. При температуре воздуха ниже -13°C и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки сокращается. Прогулка не проводится при температуре ниже -15°C и скорости ветра более 15 м/с. Во время прогулки с детьми проводятся игры и физические упражнения. Подвижные игры проводят в конце прогулки перед возвращением детей в помещение ДОУ.

Дневному сну отводится 2-2.5 часа. Самостоятельная деятельность детей (игры, личная гигиена и др.) занимает в режиме дня не менее 4 часов.

В соответствии с новыми санитарными правилами СП 2.4.3648-20 максимально допустимый объем образовательной нагрузки в первой половине дня в старшей группе - 45 минут. В середине времени, отведенного на непрерывную образовательную деятельность, проводят физкультурные минутки. Перерывы между периодами непрерывной образовательной деятельности - не менее 10 минут.

В данной учебной рабочей программе запланирована работа, проводимая с детьми 5-6 лет (старшая группа) и 6-7 лет (подготовительная группа) в специально организованной деятельности по следующим образовательным областям:

- Физическое развитие
- Познавательное развитие
- Речевое развитие
- Художественно-эстетическое развитие
- Социально-коммуникативное развитие

Методики проведения непосредственно – образовательной деятельности по разным видам построены таким образом, что программные задачи могут быть реализованы на различном материале. Знания, умения и навыки, полученные детьми, рассматриваются не как цель, а как средство полноценного развития личности ребенка.

При организации педагогического процесса осуществляется оптимальный отбор методов, средств, форм обучения. В практической деятельности при-

меняются исследовательские и опытно-экспериментальные методы, позволяющие анализировать и прогнозировать педагогический процесс. Обязательным элементом каждой непосредственно образовательной деятельности является физкультминутка, которая позволяет отдохнуть, снять мышечное и умственное напряжение.

Непосредственно образовательная деятельность с детьми, в основе которой доминирует игровая деятельность, в зависимости от программного содержания, проводят фронтально, подгруппами, индивидуально.

Такая форма организации образовательной деятельности позволяет педагогу уделить каждому воспитаннику максимум внимания, помочь при затруднении, побеседовать, выслушать ответ.

При выборе методик обучения предпочтение отдается развивающим методикам, способствующим формированию познавательной, социальной и физической сфер развития. Для гарантированной реализации государственного образовательного стандарта в четко определенно временные рамки образовательная нагрузка рассчитана на 8 месяцев, без учета первой половины сентября, новогодних каникул, второй половины мая и трех летних месяцев.

Оценка эффективности образовательной деятельности осуществляется с помощью мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения Программы. В процессе мониторинга исследуются физические, интеллектуальные и личностные качества ребенка путем наблюдений за ребенком, бесед, дидактических игр и др. Работа с детьми организуется в следующих формах:

- *Непосредственно образовательная деятельность*: специально организованная деятельность педагога с детьми.
- *Совместная деятельность*: деятельность педагога с детьми, включающие совместные игры, творческие, спортивные мероприятия на территории дошкольного учреждения.
- *Самостоятельная деятельность дошкольников*: педагоги создают условия для игровой, художественно-эстетической и физической деятельности по интересам и желанию детей.

3.Режим дня в группе

в холодный период:

Режимный момент	Время
Приём детей, осмотр, самостоятельная игровая деятельность, индивидуальная работа, утренняя гимнастика	7.00-8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30-8.50
Игровая и самостоятельная деятельность	8.50-9.00
Организованная образовательная деятельность	9.00-9.15 9.25-9.40
Самостоятельная игровая деятельность, индивидуальная работа	9.15-9.25 9.40-9.55
Подготовка к 2-ому завтраку, 2-ой завтрак	9.55-10.10
Игры, подготовка к прогулке, прогулка (игры, индивидуальная работа,	10.10-12.00

наблюдение, труд)	
Возвращение с прогулки, игры	12.00-12.20
Подготовка к обеду, обед	12.20-12.50
Подготовка ко сну, дневной сон	12.50-15.15
Постепенный подъём, воздушные, водные процедуры	15.15-15.40
Подготовка к полднику, полдник	15.40-16.00
Игры, самостоятельная деятельность детей, организованная образовательная деятельность/ совместная деятельность с детьми	16.00-16.40
Игры, Чтение художественной литературы	16.40-16.55
Подготовка к ужину, ужин	16.55-17.15
Подготовка к прогулке, прогулка, уход детей домой	17.15-19.00

В теплый период:

Режимный момент	Время
Приём детей на улице, осмотр, самостоятельная игровая деятельность, индивидуальная работа, утренняя гимнастика на свежем воздухе	7.00-8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30-8.50
Игровая и самостоятельная деятельность	8.50-9.00
Совместная деятельность с детьми, индивидуальная работа, ЧХЛ, самостоятельная игровая деятельность	9.00-9.40
Подготовка к 2-ому завтраку, 2-ой завтрак	9.40-9.55
Подготовка к прогулке, прогулка (игры, индивидуальная работа, наблюдение, труд, совместная деятельность с педагогом)	9.55-12.10
Возвращение с прогулки, закаливающие процедуры	12.10-12.30
Подготовка к обеду, обед	12.30-12.50
Подготовка ко сну, дневной сон	12.50-15.00
Постепенный подъём, воздушные, водные процедуры	15.00-15.15
Подготовка к полднику, полдник	15.15-15.40
Игры, самостоятельная деятельность детей	15.40-16.00
Подготовка к прогулке, прогулка, совместная деятельность с детьми, индивидуальная работа	16.00-16.50
Возвращение с прогулки, подготовка к ужину, ужин	16.50-17.15
Подготовка к прогулке, прогулка, игровая деятельность, индивидуальная работа, уход детей домой	17.15-19.00

4. Материально-техническое обеспечение программы

Развивающая предметно-пространственная среда обеспечивает максимальную реализацию образовательного потенциала пространства МБДОУ, группы и участка, материалов, оборудования и инвентаря для развития детей дошкольного возраста в соответствии с особенностями данного возрастного этапа, охраны и укрепления их здоровья, возможность общения и совместной деятельности детей) и взрослых, двигательной активности детей, а также возможности для уединения.

Развивающая предметно-пространственная среда обеспечивает реализацию различных образовательных программ; учет национально-

культурных, климатических условий, в которых осуществляется образовательная деятельность; учет возрастных особенностей детей. Развивающая среда построена на следующих принципах:

- 1) насыщенность;
- 2) трансформируемость;
- 3) полифункциональность;
- 4) вариативной;
- 5) доступность;
- 6) безопасность.

Насыщенность среды соответствует возрастным возможностям детей и содержанию Программы. Образовательное пространство оснащено средствами обучения и воспитания, соответствующими материалами, игровым, спортивным, оздоровительным оборудованием, инвентарем, которые обеспечивают:

- игровую, познавательную, исследовательскую и творческую активность всех воспитанников, экспериментирование с доступными детям материалами (в том числе с песком и водой);
- двигательную активность, в том числе развитие крупной и мелкой моторики, участие в подвижных играх и соревнованиях
- эмоциональное благополучие детей во взаимодействии с предметно-пространственным окружением;
- возможность самовыражения детей.

Для детей дошкольного возраста образовательное пространство предоставляет необходимые и достаточные возможности для движения, предметной и игровой деятельности с разными материалами.

Трансформируемость пространства дает возможность изменений предметно-пространственной среды в зависимости от образовательной ситуации, в том числе от меняющихся интересов и возможностей детей;

Полифункциональность материалов позволяет разнообразно использовать различные составляющих предметной среды: детскую мебель, маты, мягкие модули, ширмы, природные материалы, пригодные в разных видах детской активности (в том числе в качестве предметов-заместителей в детской игре).

Вариативность среды позволяет создать различные пространства (для игры, конструирования, уединения и пр.), а также разнообразный материал, игры, игрушки и оборудование, обеспечивают свободный выбор детей. Игровой материал периодически сменяется, что стимулирует игровую, двигательную, познавательную и исследовательскую активность детей.

Доступность среды создает условия для свободного доступа детей к играм, игрушкам, материалам, пособиям, обеспечивающим все основные

виды детской активности; исправность и сохранность материалов и оборудования.

Безопасность предметно-пространственной среды обеспечивает соответствие всех ее элементов требованиям по надежности и безопасности их использования.

5. Список методической литературы

- Физическое воспитание в детском саду / Э.Я. Степаненкова. – М.: Мозаика-синтез, 2006.
- Теория и методика физического воспитания и развития ребенка / Э.Я. Степаненкова. – М.: academia, 2001.
- Двигательная активность ребенка в детском саду / М.А. Рунова. – М.: Мозаика-синтез, 2000.
- Ознакомление с природой через движение / М.А. Рунова, А.В. Бутилова. – М.: Мозаика-синтез, 2006
- Физкультурное и спортивно-игровое оборудование для дошкольных образовательных учреждений / Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева, М.А. рунова. – М.: Мозаика-синтез, 1999.
- Физическая культура – дошкольникам / Л.Д. Глазырина. – М.: Владос, 2004.
- Физическая культура в старшей группе детского сада / Л.Д. Глазырина. – М.: Владос, 2005.
- Физкультура – это радость / Л.Н. Сивачева. – СПб.: Детство-пресс, 2001.
- С физкультурой дружить - здоровым быть / М.Д. Маханева. – М.: ТЦ «Сфера», 2009.
- Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении / Н.С. Галицына. – М.: Скрепторий, 2004.
- Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет / Л.В. Яковлева, Р.А. Юдина. – м.: владос, 2003.
- Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении / А.П. Щербак. – М.: Владос, 1999.
- Физкультурные праздники в детском саду / В.Н. Шебеко, н.н. Ермак. – М.: просвещение, 2003.
- Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет / Л.И. Пензулаева. –М.: Владос, 2002.
- Лечебная физкультура для дошкольников / О.В. Козырева. – М.: Просвещение, 2003.
- Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях / Т.Л. Богина. – М.: Мозаика-синтез, 2006.
- Букварь здоровья / Л.В. Баль, В.В.ветрова. – М.: Эксмо, 1995.

- Разговор о правильном питании / М.М. Безруких, Т.А. Филиппова. – М.: Олма-пресс, 2000.
- Уроки здоровья / под ред. С.М.Чечельницкой.
- Как воспитать здорового ребенка / В.Г. Алямовская. – М.: linka-press, 1993.
- Воспитание здорового ребенка / М.Д. Маханева. – М.: Аркти, 1997.
- Современные методики оздоровления детей дошкольного возраста в условиях детского сада / Л.В. Кочеткова. – М.: Мдо, 1999.
- Здоровьесберегающие технологии воспитания в детском саду / под ред. Т.С. Яковлевой. – М.: школьная пресса, 2006.
- Растем здоровыми / В.А. Доскин, Л.Г. Голубева. – М.: Просвещение, 2002.