

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №17 «Ягодка»

ПРИНЯТО

на заседании педагогического совета
Протокол №1 от 25.08.2025г.

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ
детского сада №17 «Ягодка»

М.Г. Хачатурян

Приказ №86 от 29.08.2025г.



**Дополнительная образовательная
программа естественно – научной
направленности
«Будь здоров»**

сл. Петровка

2025

СОДЕРЖАНИЕ

I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ	3
1.1. Пояснительная записка (основные характеристики программы)	3
1.2. Цель и задачи программы.....	8
1.3. Содержание программы.....	9
Учебный план.....	9
Содержание учебного плана.....	11
1.4. Планируемые результаты	14
II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ...16	16
2.1. Календарный учебный график	16
2.2. Условия реализации программы.....	18
2.3. Методическое обеспечение	20
2.4. Формы аттестации.....	23
2.5. Диагностический инструментарий (оценочные материалы)	24
2.6. Рабочая программа воспитания. Календарный план воспитательной работы.....	27
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	32
ПРИЛОЖЕНИЕ.....	32
Приложение 1.....	32
Приложение 2.....	36
Приложение 3.....	40

I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ

1.1. Пояснительная записка (основные характеристики программы)

Нормативно – правовая база

1. Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993 с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020).

2. Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».

3. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

4. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный протоколом заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 № 3.

5. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденный протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации от 30.11.2016 № 11.

6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».

7. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года».

8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

9. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».

10. Приказ Министерства труда и социального развития Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

11. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

12. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»).

13. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).

14. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей).

15. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 30.12.2022 № АБ-3924/06 «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации».

16. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 29.09.2023 № АБ-3935/06 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно-технологического и культурного развития страны»).

17. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

18. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.368521 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

19. Постановление Правительства Ростовской области от 08.12.2020 № 289 «О мероприятиях по формированию современных управлеченческих решений и организационно-экономических механизмов в системе дополнительного образования детей в Ростовской области в рамках федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование».

20. Приказ министерства общего и профессионального образования Ростовской области от 01.08.2023 № 718 «О проведении независимой оценки

качества дополнительных общеразвивающих программ в Ростовской области».

21. Приказ министерства общего и профессионального образования Ростовской области от 03.08.2023 № 724 «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных общеразвивающих программ» в Ростовской области.

22. Приказ министерства общего и профессионального образования Ростовской области от 17.09.2024 № 709.

23. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 23.08.2024 № АЗ-1705/05 «О направлении Методические рекомендации по реализации Единой модели профориентации обучающихся 6-11 классов образовательных организаций Российской Федерации».

Направленность программы: естественно- научная

Актуальность программы обусловлена тем, что в современных условиях, когда состояние здоровья детей вызывает большую тревогу, а здравоохранение в силу причин экономического характера утрачивает свои позиции, возрастает роль предметно - информационной образовательной среды ориентированной на обеспечение здоровья дошкольников. Достаточно популярным в последние годы стало такое новое направление в рамках экологии человека, как валеология – наука о физическом и психическом здоровье человека, здоровом образе жизни.

Учеными доказано, что здоровье человека только на 7-8 % зависит от здравоохранения и более чем на 50% - от образа жизни. Сегодня установлено, что 40% заболеваний взрослых своими истоками уходят в дошкольный возраст. Являясь интегративной областью научных знаний о здоровье, возникшая на стыке экологии, биологии, медицины, психологии и других наук, валеология способна актуализировать базовые потребности в саморазвитии, самопознании, самосовершенствовании, формировать у детей мотивационные и смысловые сферы здоровья, ориентируя на сохранение здоровья собственными силами.

В этой связи несомненную актуальность приобретает задача внедрения новых оздоровительных программ и принципов в систему дошкольного образования и воспитания. Дошкольнику необходимо познать особенности своего организма, возможные патологии здоровья и пути их исправления, основы управления здоровьем и выживания в современных социальных условиях. Ребенок должен иметь знания необходимые для формирования мышления, ориентированного на сохранение и укрепление здоровья, на основе анализа причинно-следственных связей и соответствующих наглядно-образных и логических мыслительных действий в процессе обучения.

Отличительные особенности программы заключаются в том, что используются для организации образовательного процесса современные педагогические технологии - «педагогика творчества», «здоровье сберегающие технологии», учитываются возрастные особенности и возможности развития детей.

Очевидна важность продуманных педагогических воздействий, направленных на формирование у детей мышления базирующегося на валиологическом анализе и самоанализе, позволяющих реализовать с учетом психологических особенностей, тенденций в здоровье и факторов внешней среды - собственный вариант здорового образа жизни.

Программа “Будь здоров”, являясь программой нацеленной на увеличение количества и качества здоровья дошкольников, дополняет перечень специализированных и базовых программ используемых при организации учебно-воспитательного процесса в дошкольных учреждениях. Валиологическая направленность программы определяется только оптимальным использованием обобщенного разнородного практического опыта оздоровления, здорового образа жизни, профилактики заболеваний.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, чтобы сделать здоровый образ жизни естественной потребностью каждого ребёнка. Она помогает растить счастливых и жизнерадостных детей, которые с гордостью скажут: «Я выбираю здоровье!».

Также программа комплексно решает одну из самых актуальных проблем современного детства — недостаточный уровень знаний и мотивации у детей в вопросах здорового образа жизни, сохранения и укрепления здоровья.

Кроме того, программа помогает ребёнку организовать своё свободное время через занятия и совместную творческую деятельность, получить информацию о здоровом образе жизни и последующем становлении ребёнка как личности.

Адресат программы: дети 5- 6 лет

Режим занятий: 1 раз в неделю по 1 часу

Объем и срок освоения программы: 9 часов, полугодие

Особенности организации образовательного процесса: при реализации программы используются в основном групповая форма организации образовательного процесса и работа по подгруппам, в отдельных случаях – индивидуальная в рамках группы. Занятия по программе проводятся в соответствии с учебными планами в одновозрастных группах обучающихся, являющихся основным составом объединения. Состав группы является постоянным.

Сроки, объем и уровень реализации программы: 9 часов

Форма обучения: групповая, очная

Форма организации образовательного процесса

Одно из главных условий успеха обучения и развития творчества обучающихся – это индивидуальный подход к каждому ребенку. Важен и принцип обучения и воспитания в коллективе. Он предполагает сочетание коллективных, групповых, индивидуальных форм организации на занятиях. Коллективные задания вводятся в программу с целью формирования опыта общения и чувства коллективизма.

Виды(формы) занятий: беседы, практические занятия, викторины.

Перечень форм подведения итогов: анкетирование, тестирование, диагностика.

1.2. Цель и задачи программы

Цель - воспитание у детей валеологической культуры, которая включает валеологические знания, глубокий интерес к своему здоровью, развитие навыков ведения здорового образа жизни.

Задачи:

Воспитательные (личностные)

- воспитывать валеологическое сознание детей, которое включает в себя элементарные валеологические знания, стремление заботиться о своем здоровье, вести здоровый образ жизни;
- воспитывать валеологическое мировоззрение, т.е. взгляды, оценочные суждения о фактах и явлениях ухудшающих или улучшающих здоровье человека;
- воспитывать доброжелательность и чуткое отношение друг к другу, учить культуре поведения;
- способствовать созданию игровых ситуаций, расширять коммуникативные способности детей.

Развивающие (метапредметные)

- развивать основы валеологического мышления, т.е. умения использовать валеологические знания для своего оздоровления, укрепления здоровья, вырабатывать собственный вариант здорового образа жизни;
- развивать умение использовать валеологические знания для своего оздоровления, укрепления здоровья;
- развивать познавательный интерес, мыслительную активность, воображение.

Образовательные (предметные)

- расширить первоначальные знания в области анатомии, физиологии, экологии, гигиены и валеологии;
- обучить детей приемам самоконтроля, саморегуляции, коррекции своего здоровья;
- освоить основы оказания первой доврачебной медицинской

помощи в экстремальных ситуациях, выполнения лечебных манипуляций;

- познакомить с основными болезнями человека и их профилактикой.

1.3. Содержание программы

Учебный план

Таблица 1

Учебный план

«Будь здоров»

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма контроля, аттестации
		Теория	Практика	Всего	
Раздел 1. Страна здоровья.					
1.1	Педагогическая диагностика. Что такое здоровье. Тело человека.	0,5	0,5	1	Вводная педагогическая диагностика, фотоотчет
1.2	Наша драгоценная голова. Мозг. Командир всех органов.	0,5	0,5	1	Беседа по основным вопросам темы, анализ ответов
Раздел 2. Зрение и слух.					
2.	Зрение. Роль зрения в жизни человека. Слух. Как мы слышим. Строение уха. Правила ухода за ушами.	0,5	0,5	1	Наблюдение за детьми в практической деятельности, фотоотчет
Раздел 3. Обоняние и дыхание.					
3.	Обоняние. Нос – наша любопытка. Дыхание. Как мы дышим.	0,5	0,5	1	Беседа по основным вопросам темы, анализ ответов
Раздел 4. Зубы и кожа.					
4.	Зубы. Вот какие зубы, даже глянуть любо. Кожа. Для чего она служит (видит, дышит, чувствует).	0,5	0,5	1	Беседа по основным вопросам темы, анализ ответов
Раздел 5. Скелет и мышцы.					

5.	Скелет. Скелет – опора для мышц и всех органов. Мышцы.	0,5	0,5	1	Наблюдение за детьми в практической деятельности
Раздел 6. Великий труженик-сердце.					
6.	Великий труженик-сердце. Живая вода. Для чего нужна кровь, почему она красная.	0,5	0,5	1	Наблюдение за детьми в практической деятельности, фотоотчет
Раздел 7. Кровеносная система.					
7.1	Кровеносная система- «Волшебные реки» Смысл и значение анализов крови, первая помощь при кровотечении	0,5	0,5	1	Наблюдение за детьми в практической деятельности, фотоотчет
7.2	Сюжетно-ролевая игра «Больница»	1	-	1	Беседа по основным вопросам темы, анализ ответов.
Итого:		5	4	9	

Содержание учебного плана

1. «Страна Здоровья»

1.Что такое здоровье. Педагогическая диагностика.

Уточнить представление о том, что такое здоровье и как сберечь его.

Развивать понимание значения гигиенических процедур, правильного питания, закаливания, занятий физкультурой. Воспитывать потребность и умения на доступном возрасту уровне заботиться о своем здоровье, закладывать основы гуманного отношения к людям.

Тело человека. Познакомить детей с внешним строением, возможностями тела человека (я умею бегать, прыгать, петь, дышать, думать...). Воспитывать чувство гордости, что ты — человек. Вызвать интерес к дальнейшему познанию себя.

2. Наша драгоценная голова.

Формировать представления детей о строении головы и функциях.

Мозг. Командир всех органов. Дать детям знания о мозге, как о важном органе человека, помочь открыть себя и свои возможности. Развивать логическое мышление, тренировать память.

2. Зрение и слух.

Зрение. Роль зрения в жизни человека. Как видят мир животные.

Показать какую роль зрение играет в жизни человека, рассказать об особенностях строения глаза, подчеркнуть разницу органов зрения человека и животных. Чудесное яблоко. Зрение. Продолжать формировать у детей элементарные знания о своем организме, закрепить знания о строении глаза. Раскрыть его значение для восприятия того, что нас окружает.

Слух. Развитие слуха у животных и человека. Познакомить с особенностями строения уха, развития слуха у животных и человека. Активизировать знания о роли слуха для ориентировки в окружающей действительности и в овладении человеческой речью. Как мы слышим. Правила ухода за ушами. Продолжать знакомить детей с органами слуха. Дать знания о значении слуха, как его беречь. Закрепить гигиенические навыки по уходу за ушами.

3. Обоняние и дыхание.

Обоняние. Нос – наша любопытка. Обоняние.

Познакомить детей со строением носа. Рассказать о значении обоняния. Воспитывать гигиенические навыки, желание заботиться о своем здоровье.

Дыхание. Как мы дышим. Дать детям знания о значении дыхания, познакомить с главными органами дыхания – бронхами и легкими, рассказать, о возможностях своего организма. Научить правильно дышать при беге. Разучить дыхательные упражнения.

Дом языка. Мокрый, строгий охранник. Зачем человеку язык?

Рассказать детям о предназначении языка, его строении и почему язык всегда мокрый. Дидактические игры «Угадай на вкус», «Что каким бывает?», «Найди пару»

4. Зубы и кожа.

Зубы. Вот какие зубы, даже глянуть любо. Дать детям знания о строении и значении зубов, для чего они служат, как правильно пережевывать пищу. В гостях у королевы - Зубной щетки.

Учить детей беречь зубы, правильно ухаживать за ними. Воспитывать желание заботиться о своем здоровье.

Кожа. Для чего она служит (видит, слышит, чувствует). Дать знания о свойствах кожи и ее значении, клеточном строении. Развивать мышление и память. От простой воды и мыла у микробов тают силы. Закрепить гигиенические навыки по уходу за кожей. Дидактическая игра «Защищи свою кожу сам».

5. Скелет и мышцы.

Скелет. Скелет - опора для мышц и всех органов.

Объяснить детям, что скелет человека - уникальное творение. Он существенно отличается от скелета животных своими пропорциями и тем, что ходит прямо. Как защитить скелет от болезней и травм. Об осанке и плоскостопии. Расширять знания детей о том, как защищать скелет от болезней и травм. Следить за своей осанкой.

Мышцы. Для чего они нужны. Резиновые двигатели. Как стать «Геркулесом». Кто со спортом крепко дружит, о здоровье он не тужит. Беседа о пользе спорта для здоровья. Виды спорта. Физкультурный досуг.

6. Великий труженик. Сердце.

Великий труженик. Сердце. Будет плохо, если вдруг прекратится этот стук. Рассказать о том, что сердце - основной орган человека. Как оно устроено. Научить детей слушать свое сердце (прослушивание пульса).

Живая вода. Для чего нужна кровь, почему она красная. Дать элементарные знания о кровеносной системе, значении крови в жизни человека. Практические навыки по предупреждению инфекций и кровотечения.

7. Кровеносная система.

1. Волшебные реки. Рассказать, как устроена кровеносная система человека, ее значение. Что такое кровеносный сосуд, группа крови, резус.

2. Значение анализов крови, первая помощь при кровотечении.

Расширить представление детей о деятельности, особенностях и значении кровеносной системы.

3. Сюжетно-ролевая игра «Больница».

Практическое закрепление полученных знаний о первой помощи при кровотечении. Педагогическая диагностика.

1.4. Планируемые результаты

Личностные:

- понимать ответственность человека за создание необходимых условий жизни для себя, других людей и всех остальных живых организмов
- дружелюбно относиться ко всем членам группы
- уметь общаться с разными людьми, как со знакомыми, так и с незнакомыми
- осознавать, что каждый ребёнок имеет свои права
- выражать сочувствие, заботу, готовность оказать помощь

Метапредметные

- хотеть и уметь научить других тому, что знаешь и умеешь сам
- высказывать свое мнение на основе работы с наглядными материалами, с дидактическими играми
- учиться совместно с педагогом и другими обучающимися давать эмоциональную оценку деятельности группы на занятии
- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы

Предметные

- знать элементарное анатомическое строение и функции частей тела, органов и систем организма, ценность их нормального функционирования для укрепления и сохранения здоровья
- показывать на себе проекции внутренних органов

- правила безопасного поведения на дороге, на улице, на природе, на водоёме, с незнакомыми людьми

- иметь представление о пользе питания и закаливающих процедур
- вред недоедания и переедания. Значение витаминов
- вредные привычки: их влияние на здоровье человека
- иметь элементарные представления о рождении и поле: я-мальчик, я- девочка

- заразные и незаразные заболевания. Правила ухода за больными
- прививки и их значение для здоровья
- действия человека в экстремальных условиях: пожаре, утечке газа.

II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график

Таблица 2

Календарный учебный график «Будь здоров»

№ п/п	Дата	Тема занятия	Кол-во часов	Время проведения занятия	Форма занятия	Место проведени я	Форма контроля
1		Педагогическая диагностика. Что такое здоровье. Тело человека.	1		очная	ДДТ	Вводная педагогическая диагностика, фотоотчет
2		Наша драгоценная голова. Мозг. Командир всех органов	1		очная	ДДТ	Беседа по основным вопросам темы, анализ ответов
3		Зрение. Роль зрения в жизни человека. Слух. Строение уха. Как мы слышим. Правила ухода за ушами.	1		очная	ДДТ	Наблюдение за детьми в практической деятельности
4		Обоняние. Нос – наша любопытка. Дыхание. Как мы дышим.	1		очная	ДДТ	Беседа по основным вопросам темы, анализ ответов
5		Зубы. Вот какие зубы, даже глянуть любо. Кожа. Для чего она служит (видит, дышит, чувствует)	1		очная	ДДТ	Беседа по основным вопросам темы, анализ ответов
6		Скелет – опора для мышц и всех органов. Мышцы.	1		очная	ДДТ	Наблюдение за детьми в практической деятельности

7		Великий труженик. Сердце. Живая вода. Для чего нужна кровь, почему она красная.	1		очная	ДДТ	Наблюдение за детьми в практической деятельности
8		Кровеносная система- «Волшебные реки» Смысл и значение анализов крови, первая помощь при кровотечении	1		очная	ДДТ	Наблюдение за детьми в практической деятельности, фотоотчет
9		Сюжетно-ролевая игра «Больница»	1		очная	ДДТ	Беседа по основным вопросам темы, анализ ответов

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое оснащение:

Обучающие плакаты:

- «Я и мое тело»
- «Скелет человека»
- «Дневник твоего здоровья»
- «Режим дня»
- «Береги свое здоровье»
- «Как сохранить здоровье»
- «Органы чувств человека»
- «Правила поведения в природе»
- «Основы безопасности»

Дидактические карточки:

- «Как устроен человек»
- «Правила личной гигиены»
- «Правила личной безопасности»
- «Опасные предметы»

- «Эмоции»
- «Солнце, воздух и вода»
- «Азбука здоровья»
- «Распорядок дня»

Развивающие игры:

- «Хорошо или плохо».
- «Наши чувства и эмоции». Развивающая
- «Спорт». Развивающая игра
- «Пять чувств»
- «Опасно – безопасно. Съедобно - несъедобно».

Дидактические игры:

- «Витаминка и ее друзья»
- «В гостях у Королевы Зубной щетки»
- «Мое тело»
- муляжи ягод, овощей, фруктов, грибов
- гербарии лекарственных растений Ростовской области.
- иллюстрации о видах спорта
- ёмкости (таз, стаканы)
- упаковки от соков, молочных продуктов, этикетки кондитерских изделий, консервов
- ножницы
- цветные карандаши, маркеры
- ватман, листы, бумага А-4
- электронные носители
- ТСО (магнитофон, ноутбук)

Кадровым обеспечением программы является педагог, работающий с дошкольниками 6 лет. Руководитель детского объединения, работающий по дополнительной общеразвивающей программе детского объединения «Будь здоров», должен соответствовать следующим требованиям:

- иметь высшее педагогическое образование;

- иметь первую или высшую квалификационную категорию;
- владеть знаниями и навыками, необходимыми для ведения кружковой
 - деятельности данного направления;
 - повышать систематически квалификацию через посещение различных мероприятий: консультаций, семинаров – практикумов, прохождения курсов повышения квалификации, просмотр онлайн – семинаров, вебинаров;
 - мыслить инновационно, творчески подходить к проведению мероприятий;
 - владеть информационно - коммуникационными технологиями;
 - посещать различные мероприятия, представляющими новинки в сфере валеологии в дополнительном образовании.

2.3. Методическое обеспечение

Предлагаемые материалы включают в себя методические рекомендации, тематическое планирование занятий, практические разработки. Программа рассчитана для детей 5-6 лет, частота занятий – 1 раз в неделю по 1 часу, всего- 9 часов. Наполняемость группы – 15 – 25 человек. Представлены конспекты некоторых занятий, карточки валеологического самоанализа, анкеты для родителей и детей, список литературы, рекомендации по организации работы с родителями. Программа дополнена приложением, включающим перечень игр для здоровья, упражнения по релаксации. Содержание занятий, игр и упражнений направлено на воспитание у детей привычек, а затем и потребностей к здоровому образу жизни, формирование навыков принятия самостоятельных решений в отношении поддержания и укрепления своего здоровья. В приложении к программе представлены также диагностические карты, позволяющие оценить уровень знаний и умений детей.

Основное звено педагогического процесса - взаимодействие педагога с детьми. Педагог обязан создать условия для развития самостоятельности детей в решении своих проблем, инициативы, творчества, преодоления

трудностей, развития оценочных суждений о здоровье человека, осознание мотивации по сохранению и укреплению своего здоровья. Организация полноценного обучения и воспитания должна быть основана на взаимодействии педагога с детьми, детей друг с другом, опираться на сотрудничество, доверие, взаимопонимание, уважение к интересам, на положительный эмоциональный фон. Такая личностно - ориентированная педагогика сотрудничества требует доброты, любви к детям, внимания, уважения к каждому ребенку, знания возрастных и индивидуальных особенностей всех сторон развития ребенка. Предпочтение, при реализации педагогических воздействий, должно отдаваться “демократическим” методам создания оптимальных условий для формирования положительного эмоционального микроклимата в группе.

Ориентируясь на личностное своеобразие каждого ребенка, педагог не должен забывать, что дошкольники воспринимают все эмоционально, непосредственно, и педагогические методы должны отличаться научной простотой, образностью, пробуждать в ребенке интерес, желание отвечать на вопросы и задавать их. Главное - не спешить с ответами, их можно найти путем наблюдений, физиологических опытов, чтения, экспериментирования и т.д. Чтобы понять, что именно дети знают, думают, чувствуют, можно использовать беседы, дискуссии, что позволит избежать передачу уже известных им знаний или таких, которые они пока не могут использовать из-за их непонятности или удаленности от реальной жизни. В то же время, опираясь на уже имеющиеся у детей знания и представления, педагог может выделить направления, по которым необходимо провести специальное обучение и выбрать адекватную методику.

Для обеспечения возможности индивидуального учета особенностей тактики и стиля воспитания ребенка в семье, в дополнение к ежедневным кратковременным наблюдениям за взаимоотношениями детей и родителей в группе, рекомендуется использовать результаты анкетирования детей (Приложение). При этом анкеты заполняются педагогом со слов ребенка в форме беседы-интервью, с учетом реальной ситуации в семье ребенка и с

трансформацией вопросов в приемлемую для данного ребенка форму. Анкетирование также позволяет использовать данные самодиагностирования в индивидуальной работе с детьми, выделять и учитывать отклоняющиеся оценки и нетрадиционные тенденции в поведении (грусть, скука, ощущение не комфортности).

Для углубленного изучения валеологической тематики, систематизации полученных знаний, для каждого воспитанника рекомендуется вести личную папку, в которой находятся рисунки (материалы, “узелки на память”) по изучаемым темам (автопортрет, контур руки, контур стопы, схемы внутренних органов и др.).

Важным направлением педагогической деятельности по формированию у детей мотивационных и смысловых сфер, ориентирующих на сохранение здоровья собственными силами, является работа с родителями. Осознание родителями представлений об уникальности мира ребенка, сложности его вхождения в мир взрослых, создание в семье условий способствующих раскрытию творческого потенциала “маленькой” индивидуальности, во многом определяют возможность успешной реализации педагогических воздействий.

При реализации дополнительной общеразвивающей программы «Будь здоров» используется следующее методическое обеспечение.

Методы и приемы обучения:

- наглядный - рассматривание на занятиях плакатов, иллюстраций, пособий, демонстрирующих строение человеческого тела в доступной для детей форме
- словесный - краткое описание (рассказ), объяснение, словесное сопровождение демонстрации наглядного материала, практических приемов. Словесный метод позволяет детям в кратчайший срок передать информацию
- объяснительно – иллюстративный - объяснение педагогом действий при показе схем функционирования частей и органов тела человека

- практический - непосредственно деятельность по приобретению практических навыков, способов оказания помощи себе и другому и т.п.; участие в конкурсах различных уровней данного направления
- игровой - создание игровых сюжетов данного направления использование дидактических игр
- репродуктивный - воспроизведение знаний и способов деятельности в ходе повторения изученного материала
 - проблемный - постановка проблемной ситуации и поиск ее решения, самостоятельный подбор необходимых материалов
 - частично-поисковый - помочь педагога в решении проблемы (наводящие вопросы)

Методы воспитания:

- примера
- приучение
- метод создания воспитывающих ситуаций
- педагогическое требование
- инструктаж
- соревнование
- познавательная игра
- эмоциональное воздействие
- метод контроля
- метод самоконтроля.

2.4. Формы аттестации

Первое, что необходимо сделать педагогу, когда ребенок пришел в кружок - это зафиксировать его начальный уровень (знаний, навыков, умений и т.п.). Ведь не зная начального уровня, невозможно оценить достигнутый результат.

Формами контроля и аттестации в объединении «Будь здоров» являются:

- тестовые задания (устный опрос, письменный опрос, тестирование), создание проблемных, затруднительных заданий;

- анкетирование;
- самооценка обучающихся своих знаний и умений;
- индивидуальные карточки с заданиями различного типа;
- тематические кроссворды;
- собеседование;
- наблюдение;
- дидактические и сюжетно-ролевые игры.

Виды игр для детей очень разнообразны. Развивающие и познавательные игры способствуют развитию памяти, внимания, творческого воображения и аналитических способностей. Игры воспитывают наблюдательность, привычку к самопроверке, учат доводить начатую работу до конца. В познавательных играх, где на первый план выступает наличие знаний, учебных навыков, содержание игры должно соответствовать уровню подготовленности обучающихся. Различные виды дидактических игр помогают закрепить и расширить предусмотренные программой знания, умения и навыки.

2.5. Диагностический инструментарий (оценочные материалы)

Основная задача диагностики – получение информации об индивидуальных особенностях развития ребенка.

Педагогическая диагностика необходима для того, чтобы оказать помощь в выборе для каждого ребенка оптимальных, благоприятных условий для обучения и развития.

Структура педагогической диагностики состоит из пяти этапов.

Первый этап — проектировочный, включает в себя определение целей и методов диагностики. Основной целью этого этапа является оптимизация работы с группой и индивидуализация работы с детьми.

Второй этап — практический. Это проведение диагностики.

Определение ответственных, обозначение времени и длительности, способов фиксации.

Третий этап — аналитический, предполагает анализ полученных фактов. На этом этапе мы не оцениваем развитие ребенка как на высоком,

среднем, низком уровне, определяем уровень сформированности у ребенка тех или иных качеств, умений и навыков.

Четвертый этап — интерпретация данных. Это основной путь понимания ребенка и прогнозирования перспектив его развития.

Пятый этап — целеобразовательный. Предполагает определение актуальных образовательных задач для каждого ребенка и для группы в целом.

Принципами педагогической диагностики выступают:

- принцип последовательности и преемственности диагностики;
- принцип доступности диагностических методик и процедур;
- принцип прогностичности.

Инструментарий педагогической диагностики представляет собой описание тех проблемных ситуаций, вопросов, поручений, ситуаций наблюдения, которые используются для определения уровня сформированности у ребенка того или иного параметра оценки. Следует отметить, что часто в период проведения педагогической диагностики данные ситуации, вопросы и поручения могут повторяться, с тем, чтобы уточнить качество оцениваемого параметра. Это возможно, когда ребенок длительно отсутствовал в группе или когда имеются расхождения в оценке определенного параметра между педагогами, работающими с этой группой детей.

Применяются следующие формы диагностики:

- индивидуальная;
- групповая;
- подгрупповая.

В качестве основных методов, позволяющих выявить степень реализации программы и оценить уровень развития детей, в условиях ДОУ используются:

- наблюдение
- несложные эксперименты
- беседы

- проблемная (диагностическая) ситуация.

При специфике нашей работы самый приемлемый метод – это наблюдение.

Однако при наблюдении могут возникнуть сложности, одна из них – субъективизм наблюдателя. Поэтому, чтобы уменьшить количество ошибок, следует отказаться от преждевременных выводов, продолжать наблюдение длительное время, и лишь потом приступать к анализу результатов.

Во время проведения диагностического обследования важно поддерживать доверительную, доброжелательную атмосферу: не высказывать своего недовольства неправильными действиями детей, не указывать на ошибки, не выносить оценочных суждений, чаще говорить слова: «очень хорошо!», «ты молодец!», «я вижу, у тебя всё замечательно получается!». Продолжительность индивидуального обследования не должна превышать в зависимости от возраста от 10 до 20 минут.

Очень важно при обследовании дошкольников придерживаться «правил» педагогического диагностирования.

Обследование дошкольников:

- обстановка при проведении диагностики должна быть спокойная, доброжелательная;
- с ребенком работает один взрослый;
- нельзя торопить ребенка с ответом, нужно дать возможность подумать;
- обследование проводится обязательно в игровой форме;
- нельзя заставлять ребенка, если он не желает что - то делать, лучше отложить диагностику.

Диагностическое обследование проводится 2 раза: на первом занятии и на последнем.

На основании полученных результатов педагог не только конструирует образовательный процесс в объединении, но и планирует индивидуальную работу по разделам программы с теми детьми, которые требуют усиленного внимания которым необходима педагогическая

поддержка. В конце учебного года проводится сначала итоговая диагностика, потом – сравнительный анализ результатов на начало и конец года. Обработанные и интерпретированные результаты такого анализа являются основой конструирования образовательного процесса на новый учебный год.

2.6. Рабочая программа воспитания. Календарный план воспитательной работы

Цель воспитательного процесса: создание единого воспитательного пространства для развития, саморазвития и самореализации личности психически и физически здоровой, гуманной, духовной и свободной, социально мобильной, востребованной в современном обществе.

Задачи воспитательного процесса:

- приобщение детей к общечеловеческим ценностям, формирование у них основ культуры и общения, умений построения межличностных отношений;
- привлечение обучающихся к здоровому образу жизни, формирование осознания здоровья, как одной из главных жизненных ценностей;
- создание условий для открытого воспитательного пространства, в котором родители принимают активное участие;
- способствовать формированию гражданского самосознания, ответственности за судьбу Родины, любви к своему краю;
- способствовать развитию празднично-игровой культуры детей и взрослых в современных социальных условиях;
- способствовать сохранению народных праздничных традиций своей страны;
- создание условий для творческой самореализации детей.

Планируемые результаты:

- повышение культуры досугового общения обучающихся;
- развитие системы познавательно-развлекательных массовых мероприятий;

- рост уровня сплочённости обучающихся;
- повышение качества проведения досуговых мероприятий.

Приоритетные направления воспитания.

Воспитательный процесс позволяет выстроить организацию досуга так, чтобы каждый ребенок смог раскрыть и реализовать свой творческий потенциал, а постоянное привлечение в досуговую деятельность детей их родителей позволяет укрепить взаимопонимание и ценностное ориентирование семьи. В результате деятельности по данной программе воспитанники должны развить свою самостоятельность, свои творческие способности, также программа помогает сделать выбор, что впоследствии приводит к самореализации собственного «Я».

Формы и технологии проведения воспитательных мероприятий и содержание деятельности, методы воспитательного взаимодействия.

Виды деятельности: познавательная, досугово-развлекательная деятельность, проблемно-ценостное общение, художественное творчество.

Формы деятельности:

- конкурсно-познавательные программы;
- конкурсно-развлекательные программы;
- конкурсно-игровые программы;
- театрализованные представления;
- беседы, викторины.

Таблица 3

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия, события	Цель	Краткое содержани е	Форма проведе ния	Сроки проведения	Ответственные
1	День открытых дверей (на уровне объединения)	знакомство новичков с детскими объединениями, а также привлечение		Экскурсия	сентябрь	

		новых учащихся в кружки				
2	Участие в творческих конкурсах различного уровня	мотивация учащихся к активной творческой деятельности и самореализации		конкурс	в течение года	
3	«День загадок и ребусов» (на экологическую тему)	обобщить и систематизировать знания, умения и навыки по экологии		игра	октябрь	
4	«Мы то, что мы едим»	сформировать представление о питании как одном из важнейших компонентов здорового образа жизни		игра об основах правильного и здорового питания	ноябрь	
5	«Новый год к нам мчится»	знакомство детей с общенародным праздником Новый год		Развлекательная программа	декабрь	

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Авдеева Н.Н., Князева О.Л., Стеркина Р.Б. Безопасность. Учебное пособие по основам безопасности жизнедеятельности детей старшего дошкольного возраста. Изд. АСТ. Москва. 1998г.
2. Авдеева Н.Н., Князева О.Л., Стеркина Р.Б. Основы безопасности детей дошкольного возраста. Программа для дошкольных образовательных учреждений. Дошкольное воспитание. №3, №4 1997 г.
3. Амосов Н.М.Раздумья о здоровье. Москва. 1987 г.
4. Зайцев Г.К.Школьная вальеология. Изд.“Акцидент”.Санкт-Петербург.1998 г.
5. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г.Твое здоровье: Укрепление организма. Изд.“Акцидент”. Санкт-Петербург. 1998 г.
6. Левис Ш. Ребенок и стресс. Санкт-Петербург.1997г.
- 7.Мухина В.С. Психология дошкольника. Изд. “Просвещение”. Москва.1975г.
8. Нестерова З.В.Заботиться о своем здоровье. Дошкольное воспитание. № 6 1998 г.
9. Орлов А.М.Экология виртуальной реальности. Москва. 1997 г.
- 10.Попов С.В. Валеология в школе и дома. Изд.“Союз”.Санкт-Петербург.1998г.
10. Соковня - Семенова И.И.Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь. Изд. “Академия”. Москва. 1997 г.
11. Тарасова Т.А., Власова Л.С.Я и мое здоровье. Челябинск. 1997 г.
12. Татарникова Л.Г., Захаревич Н.Б., Калинина Т.О.Валеология- основы безопасности жизни ребенка. Москва. 1997г.
13. Зенина Т. Взаимосвязь экологического воспитания и программы «Основы безопасности детей дошкольного возраста». Дошкольное воспитание. № 7 1999 г.
14. Мельникова Н., Захарова П., Шакурова Г. Один дома. Обучение старших дошкольников правилам поведения в экстремальных ситуациях в быту. Дошкольное воспитание. № 10 1999 г.

15. Богина Т., Рунова М. Сохранение и укрепление здоровья ребенка. Преемственность воспитания и образования в дошкольном учреждении и начальной школе. Дошкольное воспитание. № 6 1999 г.
16. Юдин Г. Главное чудо света. Изд. "Педагогика". Москва. 1991 г.
17. Анатомический Атлас для школьника. Изд. "ОЛМА-ПРЕСС". Москва. 1999 г.
18. Билич Г.Л., Назарова Л.В. Основы валеологии. Изд. "Водолей". Санкт-Петербург. 1998 г.
19. Прохорова Г. Азбука настроений. Дошкольное воспитание. № 8 1999 г.
20. Степанова Г. Социальное развитие дошкольника и его педагогическая оценка в условиях детского сада. Дошкольное воспитание. № 10 1999 г.
21. Козлова С.А. Теория и методика ознакомления дошкольников с социальной действительностью. "Я-человек"- программа приобщения ребенка к социальному миру. Москва. 1998 г.
22. Антонов Ю.Е., Кузнецова М.Н., Саулина Т.Ф. Здоровый дошкольник. Социально - оздоровительная технология XXI века. Изд. "Аркти". Москва. 2000г.
23. Белая К.Ю., Зимонина В.Н., Кондрякинская Л.А. и др. Как обеспечить безопасность дошкольников. Изд. "Просвещение". Москва. 1998 г.
24. Зайцев Г. Уроки Айболита. Расти здоровым. Изд. "Акцидент". Санкт-Петербург. 1998 г.
25. Зайцев Г. Уроки Мойдодыра. Изд. "Акцидент". Санкт-Петербург. 1996 г.
26. Белая К.Ю., Зимонина В.Н., Кондрякинская Л.А. и др. Твоя безопасность. Как себя вести дома и на улице. Изд. "Просвещение". Москва. 1998 г.
27. Князева О. Мои помощники. Система органов чувств. Дошкольное воспитание. № 3 2000 г.
28. Дэвид Уэст, Стив Паркер. Обо всем на свете. Занимательная анатомия. Изд. "Росмэн". Москва. 1999 г.
29. Шукшина С.Е. Я и мое тело. Программа занятий, упражнения, дидактические игры. ООО «Школьная пресса». Москва. 2009 г.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Карточки валеологического самоанализа.

Какое настроение чаще всего бывает у тебя?

- | | |
|-----------------------------|---------------------------------|
| 1. Весело - грустно | 6. Радуюсь - огорчаюсь |
| 2. Интересно - не интересно | 7. Легко - трудно |
| 3. Стараюсь - не стараюсь | 8. Я победитель - Я проигравший |
| 4. Волнуюсь - не волнуюсь | 9. Чувствую подавленность - |
| 5. Устаю - не устаю | испытываю душевный подъем |

Подумай о причинах такого состояния. Как можно улучшить свое настроение?

Каким ты хочешь быть в старости?

(анкета заполняется со слов своего дедушки или своей бабушки и с их помощью)

1. Каких правил в жизни придерживается дедушка (бабушка), чтобы сохранить свое здоровье?
-

2. Как изменилась с возрастом память? _____

3. Как долго может заниматься умственным трудом? _____

4. Ухудшилось ли и насколько по сравнению с молодыми годами зрение? _____

5. Как изменилась осанка? _____

6. Как долго может заниматься физическим трудом без перерыва? _____

7. Сколько сохранилось здоровых зубов? _____

8. Чем чаще всего болеет? _____

Сделай для себя выводы.

Подумай, каких правил тебе следует придерживаться, чтобы твое здоровье через столько же лет было не хуже, а возможно, лучше, чем у твоих дедушки и бабушки.

Как ты заботишься о своем здоровье?

(Заполняется педагогом со слов ребенка)

1. Болел ли ты в последнее время. Что у тебя болело?
-

2. Долго ты болел или нет? _____

3. Как ты думаешь, почему ты заболел? _____

4. Как ты заботишься о своем здоровье? _____

Анкета для детей

(Заполняется педагогом со слов ребенка)

1. Как тебя зовут? Имя, фамилия. _____

2. Где ты живешь? Домашний адрес. _____

3. Как зовут твоих родителей? Фамилия, имя, отчество. _____

4. Адрес детского сада. _____

5. К кому и по каким телефонам обращаются при пожаре, нападении, травме, запахе газа?
? _____

6. Что будешь делать в следующих ситуациях?

- Незнакомая женщина уговаривает тебя конфетой. _____

- Ребята зовут тебя покататься на лифте _____

- Во дворе бегают собаки, так хочется погладить одну _____

- Один взрослый мужчина приглашает тебя покататься на “Мерседесе”, другой - на “Вольво”. На чем поедешь? _____

- Ты потерялся на улице, в магазине, на рынке _____

- Ты один дома, а в дверь кто-то позвонил. Это женщина, и она просит воды. _____

Анкета “Семья глазами ребенка”

(Заполняется педагогом со слов ребенка, в форме интервью и с учетом реальной ситуации в семье ребенка)

1. С кем ты живешь? _____

2. Тебе нравится проводить время дома? Хочешь побыстрее пойти вечером домой?

3. Твои родители часто разговаривают с тобой? _____

4. Как они разговаривают: ласково или ругаются? _____

5. Тебе спокойно дома? Не страшно? _____

6. Кто чаще всего играет с тобой? Гуляет? Читает книжку? _____

7. Если ты что-то сломал, мама поможет тебе починить или будет ругаться? А папа?

8. Если ты захотел новую игрушку, шоколадку или киндер-сюрприз, родители их сразу купят? _____

9. Если тебя кто-нибудь обидел или ты просто расстроился, ты сразу пойдешь и все расскажешь маме? Папе? Никому не расскажешь? _____

10. Что ты больше всего любишь делать в субботу и воскресенье? _____

11. Часто ли вы вместе куда-нибудь идете или играете в выходные дни?

12. Какой последний подарок тебе сделали родители? _____

13. Если тебе пора спать, а ты хочешь еще поиграть, родители разрешают тебе или ругаются? _____

14. Когда ты вечером ложишься спать, мама или папа целуют тебя и желают спокойной ночи? _____

Анкета для родителей

1. Оставляете ли Вы своего ребенка одного дома? _____

2. Отпускаете ли Вы его гулять одного во двор? _____

3. Разрешаете ли Вы открывать ребенку входную дверь? _____

4. Разрешаете ли Вы ему подходить к телефону? _____

5. К кому ребенок может обратиться за помощью? Знает ли телефоны бабушки, соседей?

6. Разрешаете ли Вы зажигать газ, включать электроприборы, аппаратуру? _____

7. Учите ли Вы своего ребенка тому, как нужно вести себя в сложных и неожиданных ситуациях? _____

8. Что больше всего тревожит Вас, что является наиболее опасным для Вашего ребенка?

9. Считаете ли Вы, что у Вас доверительные отношения с ребенком, что он с Вами откровенен? _____

Анкета для родителей

1. Одобряете ли вы включение в учебный процесс валеологических программ ориентированных на сохранение и укрепление здоровья детей?

2. Помогают ли вашему ребенку знания о себе в повседневной жизни? Каким образом?

3. Считаете ли вы целесообразным продолжать работу по приобщению детей к здоровому образу жизни?

4. Каким темам, вы считаете, надо уделить больше внимания?

5. Ваши пожелания.

“Прорвись в круг”

Ребенка, испытывающего наибольшие сложности в общении со сверстниками, отводят в сторону. Остальные дети встают в круг, крепко взявшись за руки. Ребенок должен разбежаться, прорвать круг и проникнуть в него.

Цель - помочь поверить в себя, преодолеть робость, войти в коллектив сверстников.

“Доверяющее падение”

Две пары детей (не более) встают друг за другом между двумя линиями. Взрослый - между парами детей (для страховки). Один ребенок падает, другой его ловит. Падающий должен закрыть глаза, не подстраховывать себя, расслабиться.

Цель - развивать уверенность в поддержке сверстников, доверие к ним.

“Подними, покачай”

Ребенок ложится на ковер, расслабляется, закрывает глаза. Педагог поддерживает его под мышки. Дети осторожно поднимают его со всех сторон, затем легко качают. Педагог спрашивает: “Тебе приятно? Не страшно? Друзья крепко тебя держат, они не позволят тебе упасть”.

Цель - дать ребенку понять, что сверстники поддерживают его, заботятся о нем.

“Море волнуется”

Ребенок ложится на одеяло. Дети поднимают его, держась за одеяло со всех сторон. Говорят: “Море волнуется раз” (тихо); “Море волнуется два (громче); “Море волнуется три” (еще громче). Ребенок старается их перекричать: “А я не боюсь моря!”.

Цель - помочь преодолеть робость, страх; формировать уверенность в себе.

“Слушаем сердце”

Дети разбиваются на пары. Один ребенок лежит на спине с закрытыми глазами, руки вдоль туловища. Второй стоит на коленях напротив него. Первый кладет ступни на грудь второго, который придерживает его ноги руками. Лежащий ребенок вслух считает удары сердца сидящего (чувствует ступнями). Взрослый проверяет.

Цель - развивать коммуникативность, чувствительность, умение чувствовать партнера.

“Марш самооценки”

Дети, встав друг за другом по кругу, идут, с силой ставя ногу на пол. Педагог (четко): “Я чувствую землю под ногами, земля прочная, твердая, я иду смело, уверенно”. Предлагает детям на каждый шаг при выдохе произносить “х-х-х-х” (10 - 15 сек.), затем, ударяя ладонью в грудь, на выдохе произносить “я-я-я” (10 - 15 сек.). В заключение спокойная ходьба (5 -10 сек.).

Цель - развивать уверенность в себе.

“Рисование по заказу”

Дети, разбившись на пары, сидят напротив друг друга. В центре стола - ширма. Один ребенок говорит другому, что нужно нарисовать (цвет, форма, величина предмета); другой рисует за ширмой (если что-то непонятно, уточняет). Готовый рисунок дарит тому, кто его заказал. После этого рисует другой ребенок.

Цель - развивать коммуникативность.

Упражнения по релаксации.

“Мышечная релаксация”

(Время проведения - 10 минут, возраст 5 -10 лет)

1. Сядь в удобное кресло или ляг на пол. Спина опирается на спинку кресла или прижата к полу. Ноги прямые.
2. Сожми руки в кулаки. Как можно сильнее напряги мышцы. Представь ощущение этого напряжения - как тугая тетива, которую вот - вот отпустят.

Разожми кулаки и пошевели пальцами. Они извиваются, как спагетти.

Встряхни их. Испытай чувство освобождения, релаксации.

3. Переходим к ногам. Напряги их, включая пальцы в “тугую тетиву”. Затем напряги икры, колени, бедра, всю ногу. Потряси ногами и пошевели пальцами.

4. Наморщи лоб. Плотно закрой глаза. Затем открой. Наморщи лоб ненадолго. Сожми и разожми зубы. Погримасничай, напрягая и расслабляя разные части лица. Расслабься и запомни это чувство.

5. Проверь, не чувствуешь ли ты напряжения в какой-нибудь части тела.

Избавься от него, напрягая и расслабляя мышцы. Если ты сидишь в кресле, медленно поднимись, если на полу, медленно перекатись на бок и встань.

“Жираф“

(Время проведения 2 минуты, возраст 6 - 8 лет)

Проводится при работе за столами

1. Закрой глаза.
2. Сделай вдох и расслабься.
3. Положи подбородок на грудь. Поверни подбородок и шею направо, затем налево. Повтори это 3 раза. Теперь повращай шеей.
4. Приподними плечи, затем опусти их. Повтори это 3 раза, затем подними каждое плечо несколько раз.
5. Снова сядь прямо и удобно. Почувствуй, как удлинилась твоя шея, как она расслабилась. Представь себя с длинной, как у жирафа, шеей.

При выполнении упражнения “Жираф”, дети немного отодвигают стулья, садятся поудобнее, выключаются лампы верхнего света, звучит музыка Вивальди.

“Клеточное дыхание“

(Время проведения 3 -4 минуты)

Цель: развитие сочувствия и умения передать положительную энергию другому человеку.

1. Сядьте спина к спине на стулья или табуретки.
2. Закройте глаза, прислушайтесь к своему дыханию. Вы ощущаете спину соседа.

3. Пусть каждый представит, что он ощущает клетки кожи другого человека.

4. Что вы чувствуете?

5. Расскажите о том, что вы узнали друг о друге.

Ощущение себя в мире очень важно для ребенка. Ребенок должен сопереживать.

“Водопад“

(Время проведения 2 - 3 минуты)

Цель: расслабление, избавление от чувства дискомфорта.

- Представь, что ты находишься в прохладном зеленом лесу у подножия водопада. Восхитительно пахнут сосны, воздух чист и свеж, брызги падают на твою спину. Ты прекрасно себя чувствуешь. Подходишь ближе к водопаду, подставляя свое тело под его брызги. Руки, шея, плечи, спина, ноги ощущают прохладу. Ты садишься у самой воды, и время замирает. Все вокруг кажется прохладным, чистым и восхитительным, даже когда ты уходишь.

При выполнении этого упражнения можно использовать картину с изображением водопада.

Конспекты занятий

“Чудесное яблоко”

Цель занятия: Формирование у детей элементарных знаний о своем организме, закрепление знаний о строении глаза. Раскрытие его значения для восприятия окружающего мира.

Воспитание потребности и умения на доступном возрасту уровне заботиться о свое здоровье, закладывание основ гуманного отношения к людям.

Предварительная работа: Занятия, беседы, рассматривание иллюстраций животных с разной формой глаз, работа со схемами строения глаза человека, загадки, пословицы, работа с зеркалами, рисование глаз, игры на развитие зрительной памяти, гимнастика для глаз, чтение художественной литературы, дидактические игры, подвижные игры.

Расширение и активизация словаря: Радужка, хрусталик, сетчатка, поводырь.

Материал: Зеркала, схема строения глаза, иллюстрации с изображением животных, птиц и насекомых (орел, сова, заяц, улитка, стрекоза), атрибуты к играм (повязки на глаза, погремушки, строительный материал, три листа белой бумаги и фломастеры, знак “опасно для глаз”, атрибуты для оформления центральной стены, угощения для детей).

Ход занятия:

Педагог: Ребята, я хочу вам загадать две загадки.

1. Маленький, кругленький, а до неба докинешь (**глаз**)
2. Есть у каждого лица два красивых озерца, между ними есть гора, назови их детвора (**глаза**)

- А теперь я предлагаю вам закрыть глаза. Вы видите что-нибудь? А почему вы не вините? Ответы детей с закрытыми глазами.

- А сейчас откройте глаза и скажите, зачем человеку зрение? Ответы детей.

- Да, важно не только смотреть вокруг, но и понимать окружающий мир, замечать красоту природы. Я предлагаю вам сейчас прогуляться на прекрасную поляну, чтобы оценить ее красоту.

Звучит музыка Поля Мориа. Дети идут к центральной стене, рассматривают солнышко, березы, бабочек, “вдыхают” аромат цветов.

Педагог: Ребята, посмотрите какая прекрасная поляна, какое яркое солнце, вы чувствуете тепло его лучей, подставьте свое лицо солнышку, а вот прекрасные яркие бабочки, легкий ветерок от их крыльев доноситься до ваших щек, а вот нежные красивые цветы, вдохните их аромат, вы почувствовали их аромат? Вам понравились яркие краски этой поляны? Ответы детей.

Все это мы видим благодаря нашим глазам.

Дети садятся на стульчики.

Педагог: Глаз человека в том виде как он существует сейчас, появился не сразу. Очень давно, когда еще не было суши, а везде было море, в нем жили самые простые животные, у них не было глаз, они были совершенно слепые. Что появилось вначале? Появились маленькие пятнышки чувствительные к свету. Но постепенно что происходило?

Пятнышко углублялось, становилось ямкой и заполнялось водянистой жидкостью. А потом? Ямка постепенно покрывалась пленкой. Вот так появился глаз.

Когда рождаются дети, какого цвета у них глаза? Голубого. А когда ребенок подрастает что происходит с его глазами? Цвет глаз меняется. Правильно, я предлагаю вам взять зеркала, посмотреть в них и определить цвет ваших глаз.

Работа с зеркалами, ответы детей о цвете их глаз. Убрать зеркала.

- А сейчас, чтобы наши глаза немножко отдохнули и настроились на работу мы сделаем с вами гимнастику для глаз.

Гимнастика для глаз. Звучит легкая музыка.

Гимнастика для глаз

1. Стоя. Голова неподвижна. Отводится полусогнутая рука с поднятым указательным пальцем медленно влево /вправо/, следить глазами за пальцем. 4-5 раз.

2. Стоя. Поднять глаза вверх; опустить вниз; посмотреть влево; вправо.

3. Сидя. Крепко зажмуриться на 3-5 сек. затем открыть глаза на 3-5 сек. 6 - 8 раз.

4. Сидя. Быстрое моргание. 10 сек.

5. Сидя. Смотреть прямо 2-3 сек, перевести взгляд на кончик носа 2-3 сек. 6 - 8 раз.

6. Сидя. Вращать глазами, стараясь больше увидеть вокруг себя.

7. Сидя. Следить глазами за подниманием и опусканием предмета.

Педагог: Наши глаза настроились на работу и мы сейчас рассмотрим схему строения глаза. Работа со схемой строения глаза.

Вопросы к детям.

1. Ребята, скажите что изображено на этой схеме? Глазное яблоко.

2. Почему это называют глазным яблоком? Оно круглое и похоже на яблоко.

3. Что самое яркое на глазном яблоке? Самое яркое-радужка.

4. Что расположено в центре радужки? Зрачок. Почему зрачок черного цвета? Потому что у него нет дна, он глубокий как пропасть.

5. Куда попадает изображение после зрачка? На хрусталик.

6. Куда попадает изображение после хрусталика? На сетчатку.

Педагог: После сетчатки изображение по глазному нерву попадает в мозг. И мы с вами видим тот предмет на который смотрим.

1. Что двигает нашими глазами? Глазные мышцы верхние и нижние двигают глазом вверх-вниз, боковые-влево и вправо.

2. С какой аппаратурой можно сравнить глаз? С фотоаппаратом.

Педагог: Да, глаз это очень чуткий и четкий механизм и его надо беречь.

А сейчас мы поиграем в игру “Зеркало”.

Игра “Зеркало”.

Цель игры: Развивать умение видеть, понимать и передавать чужие эмоции и жесты.

Содержание игры: Дети делятся на пары, встают лицом друг к другу и смотрят друг другу в глаза. Один выполняет жест или движение - другой повторяет в зеркальном отображении.

Музыка. Сборник “Играем и танцуем”, муз. Дунаевского “Полька”, стр. 26.
Дети садятся на стульчики.

Педагог: Ребята хлопните в ладоши перед глазами. Что произошло с вашими глазами? Они моргнули. Что защитило ваши глаза? Веки. Как еще называют веки? Дворники. Где еще есть дворники? У машин. Только у машин дворники включает шофер, а наши дворники включаются сами. От чего веки защищают глаза? От ударов, от солнца, от ветра, от грязи, от дождя. Что еще защищает наши глаза? Брови и ресницы. Да, природа дала глаза всем: людям, животным, птицам, насекомым.

Рассматривание изображений орла, совы, улитки, зайца и стрекозы.
Как вы думаете, одинаковые ли у них глаза? Нет, у них глаза разной формы.
Да, оказывается, не только форма глаз разная, но и видят они все по-разному.
Рассказы детей о том, как видят все эти животные.

Игра “Исследование лица”.

Цель игры: Развитие коммуникативности и тактильной памяти.

Содержание игры: Дети разбиваются на две шеренги, встают лицом друг к другу. Дети одной шеренги надевают повязки на глаза, в другой меняются местами и подходят ближе, дети с закрытыми глазами ощупывают лицо, волосы и называют имена друзей. Дотрагиваться до одежды нельзя.

Музыка. Сборник “Мама и весна”, Вихарева “Нежная песенка”, упр. с обручами.

Дети садятся на стульчики.

Педагог: Ребята, скажите, все ли у нас люди зрячие, или есть и другие? Слепые. Почему есть слепые люди? От рождения, от болезней, взрывов, аварий, ожогов, несчастных случаев. Кто помогает передвигаться слепым людям? Помогает поводырь, специально обученные собаки. Слепые ходят с палочкой.

Игра “Прогулка со слепым”.

Цель игры: Осознать значимость зрения. Воспитывать сострадание, отзывчивость.

Содержание игры: Один ребенок “поводырь”, должен провести другого ребенка “слепого”, по группе рассказывая о препятствиях которые встречаются на пути. Играют две пары.

Педагог: Ребята, в мире 14 миллионов слепых людей, человек может родиться слепым, но очень часто он сам виноват, что потерял зрение. Природа дала нам большое чудо - зрение и его надо беречь. Многие люди носят у нас очки, как нужно относится к тем кто носит очки? Нельзя над ними смеяться, дразнить, толкать. Нужно быть осторожными в игре с такими детьми, чтобы у них не разбились очки и не поранили глаза.

Игровая ситуация.

Вбегает обезьянка, держится за больной глаз. Советы детей по уходу за больным глазом.

Педагог: Мама обезьянки живет далеко в Африке и не может сейчас помочь ей, а мы можем вызвать доктора Айболита. По какому номеру надо позвонить, чтобы приехал доктор. Номер телефона- 03. Дети звонят по телефону в скорую помощь, вызывают доктора Айболита. Звучит сирена, входит доктор Айболит, просит детей рассказать о том, что случилось. Дети рассказывают про обезьянку и о том, что они ей посоветовали. Доктор хвалит детей, смотрит глаз обезьянки и вынимает чистым тампоном соринку из уголка глаза. Доктор Айболит задает вопросы детям.

Вопросы доктора Айболита:

1. Можно ли тереть глаза грязными руками?
2. Можно ли долго смотреть телевизор?
3. Можно ли смотреть на солнце?
4. Можно ли играть и бегать с острыми предметами?

Ответы детей.

Доктор Айболит показывает детям знак “Опасно для глаз”. Дети, вы знаете, что означает этот знак? Ответы детей. А ты обезьянка знаешь? Обезьянка не знает.

Педагог: Обезьянка, а наши дети про этот знак знают загадки, они тебе их сейчас загадают и ты все поймешь. Дети загадывают загадки.

Загадки детей:

- Я одноухая старуха, я прыгаю по полотну, нитку длинную из уха как паутину я тяну. (**Иголка**).
- Маленький Ерофейка утонул до шейки. (**Гвоздь**)
- Очень любят обрезать, разрезать и надрезать. (**Ножницы**)
- Я иголкина подружка, только нет у меня ушка. (**Булавка**)
- Я сижу в своем домишке, не серди меня мальчишка, обращайся осторожно, ведь пораниться мной можно. (**Перочинный ножик**)

Доктор Айболит дарит знак обезьянке.

Педагог: Доктор Айболит, мы сегодня с детьми говорили о значении изрения, мы хотим тебе показать, как наши дети умеют рисовать веселые глаза.

Игра “Эстафета”. Дети делятся на команды и на скорость рисуют глаза надоске.

Музыка. Сборник “Музыкальные игры”, стр.52 “Полянка”.

Дети дарят рисунки обезьянке и садятся на стулья. Один из детей читает шуточное стихотворение С.Я.Маршака:

Одна дана нам голова.

А глаза два,

И уха два,

И два виска, и две руки,

Зато один и нос и рот

А будь у нас наоборот,

Одна нога, одна рука,

Зато два рта, два языка-

Мы только бы и знали,

Что ели да болтали.

Педагог: Доктор Айболит, наши дети хотели задать тебе два вопроса:

Если наши глаза устали, как можно их полечить? Сделать на глаза примочки из чая на 5 минут.

Какие фрукты или овощи самые полезные для глаз? Морковка.

Доктор Айболит и обезьянка угощают детей морковкой.

Конец занятия.

“ У королевы Зубной щетки ”

Программное содержание: Дать знания детям о значении зубов, для чего они служат, как правильно пережевывать пищу. Учить детей беречь зубы, ухаживать за ними. Развивать память, логическое мышление. Воспитывать желание заботиться о своем здоровье.

Материал: Схемы-рисунки; зеркала; зубные щетки; чашки для полоскания рта; яблоки; печенья; расческа; вата. Куклы Здоровейка и доктор Айболит.

Ход занятия:

Загадка:

В хлеву два ряда барашек,

Все беленькие. /Зубы /

- Как вы, думаете, для чего нам нужны зубы? Ответы детей.

- А что вы любите жевать больше всего? Ответы детей.

- Вы знаете, сколько у вас зубов?

У всех людей количество зубов одинаковое - 32. А все ли твои зубы одинаковые?

Работа с зеркалами

- во рту три сорта зубов. Для одних надобностей одни, для других — другие. Спереди красуются восемь острых резцов /показ/, ими ты легко перегрызаешь морковку или яблоко. За ними - четыре крепких клыка. Они помогают тебе откусить кусок чего-нибудь твердого или вязкого. А позади — большие коренные зубы, их задача - перетирать пищу.

Рассказ воспитателя о строении зуба, использовать рисунок.

Зуб состоит из очень твердого и прочного вещества. Сверху он покрыт эмалью. У всех зубов есть корни, они закрепляют зубы, а сам зуб окружен десной. Работа с зеркалами.

У простейших животных зубы заменяются всю жизнь. Как только зубы изнашиваются и выпадают, на их месте вырастают другие. А у человека только один раз происходит замена зубов. У вас сейчас “молочные” зубы, они живут недолго, когда они выпадут, на их месте вырастут новые - постоянные. У зубов есть друзья и враги. Друзья - это фрукты и овощи, сырые и обязательно твердые /яблоко, морковь и т.д./, а есть и враги - мучные изделия и сладости, их крошки - отличная пища для микробов. Чтобы не портились зубы, надо не употреблять очень горячее после холодного и наоборот. Брать пальцы в рот, грызть ногти, карандаши и другие предметы - очень вредные привычки. Это может привести к искривлению зубов, их повреждению.

Показ кукольного театра “ В стране невидимок “.

Доктор Айболит:

- Давайте проведем опыт: Возьмите печенье и съешьте.

Работа с зеркалами.

- Посмотрите, как много маленьких крошек осталось во рту. А для того, чтобы их не было - надо после еды полоскать рот.

Практические действия - полоскания рта.

- Ребята, к нам пришла гостья, но чтобы узнать, кто она, отгадайте загадку: Волосатою головкой

В рот она влезает ловко.

И считает зубы нам,

По утрам и вечерам. /Зубная щетка/.

- Правильно, ребята, у нас в гостях - Королева Зубная Щетка. Пришла она к нам не одна, а со своей свитой /зубная паста, зубные щетки/.

- А вы, ребята, знаете, как правильно чистить зубы?

Ответы детей.

Практический показ - чистка зубов.

Советы королевы зубной щетки:

1. Щеточку надо хранить в стакане вверх головкой, намылив ее мылом.
2. Менять зубную щетку раз в полгода.
3. Нельзя пользоваться чужой зубной щеткой и давать свою другим.

4. Обязательно надо посещать зубного врача, даже если зуб не болит.

Игра “Пальчик вверх, пальчик вниз”

(Приложение к занятию на тему “У королевы Зубной щетки ”)

Цель: Закрепить знания о гигиене и правилах ухода за зубами.

Правила: Если согласны с утверждением, что большой палец руки поднимаем вверх.

Ход игры:

Утверждения:

- Надо больше есть шоколада и печенья - это самые полезные продукты;
- Надо есть яблоки и морковь, в них много витаминов;
- Не надо чистить зубы вечером;
- После еды полощем рот;
- Зубная щетка должна быть у каждого своя, чужой пользоваться нельзя;
- Умываться надо утром и вечером;
- К зубным врачам ходить не надо;
- Быть неумытым - очень полезно для здоровья;
- Брать пальцы в рот - вредная привычка.

Сказка “Волшебная щеточка ”

(Приложение к занятию на тему “У королевы Зубной щетки ”)

Жили - были Миша и Маша. Сегодня Миша грустный, у него болит зуб.

- А у меня зубы никогда не болят! - сказала Маша. - У меня есть волшебная палочка, поэтому мои зубы крепкие и белые. И показала Мише зубную щетку.

- Это просто зубная щетка - засмеялся Миша. - У меня точь-в-точь такая есть, но я с ней не вожусь, что тут интересного!

- Тебе потому не интересно, что ты не умеешь чистить зубы. Хочешь, научу? Твоя мама, когда пол моет, начинает, откуда - с середины или с угла? - спросила она. - Ну, с угла - проворчал Миша. - Ну и что?

- А то, что с угла удобней. И ты тоже начинай с угла, с боковых зубов.

- Сначала изнутри их почисть, а потом снаружи. Вверх - вниз Щеточкой ... Это ты стеночки зубов почистил. А надо еще верхушки. По ним щеткой води кругами или петельками.

- А чтобы вычистить передние зубы, между ними вечно застrevает что-нибудь, щеточкой надо водить вверх - вниз.

- Зачем? - спросил Миша.

- Маша взяла расческу, продела между ее зубчиками кусочки ваты и стала водить щеточкой взад - вперед. Вата клонилась вслед за щеточкой то влево, то вправо, но оставалась между зубчиками. А когда Маша повела щеточку вверх - вниз, от ваты следа не осталось.

- По верхним зубам веди снизу вверх, а по нижним - сверху вниз. А когда почистишь зубы, не забудь щеточку помыть, а потом намыль и поставь ее в стаканчик, пусть стоит прямо, как санитар на посту, и ждет, когда ты позовешь ее прогонять изо рта всяких микробов, от которых зубы портятся и болят. С тех пор Миша чистит зубы каждое утро после завтрака и каждый вечер после ужина. А ты?

“Как мы слышим”

Программное содержание: Знакомить детей с органами слуха. Дать знания о значении слуха, как его беречь. Закрепить гигиенические навыки по уходу за ушами. Воспитывать желание заботиться о своем здоровье.

Материал: магнитофон; записи различных шумов, пения птиц, музыки.

Схема строения уха.

Ход занятия:

Предложить детям послушать запись голосов птиц.

- Как мы услышали пение птиц? Через нос? ...Через кожу? и т.д.

Ответы детей.

- Мы с вами слышим разные звуки: тихие /например какие?.../, громкие/какие?.../. Звук может проходить через твердое тело, даже через стену или закрытую дверь. Давайте проверим.

- Предложить ребенку выйти за дверь и что-нибудь громко сказать.

Упражнение “Что я сказал?”.

- Как вы думаете, для чего людям нужны уши? Ответы детей.

- Правильно, если бы мы с вами не слышали, мы бы не могли услышать пение птиц, хорошую музыку, интересные сказки.

- А еще ушки нам могут помочь! Послушайте, что произошло с девочкой Наташей.../смотри приложение/.

- Ребята, Доктор Айболит хочет узнать, знаете ли вы звуки, которые предупреждают нас об опасности?

Игра: “Что я должен сделать?”

Цель: Уточнить знания о том, каких звуков надо остерегаться, а каких нет.

Пример: Шум приближающегося транспорта-действия ребенка в данной ситуации /Звонок в дверь..../.

Рассматривание иллюстраций, картин с изображением животных.

- Ребята, у всех одинаковые уши?/ Сравнение ушей по форме/.

Предложение воспитателя рассмотреть ухо человека.

Рассказ педагога

Игра “Путешествие звука”.

Доктор Айболит:

- Ребята, вы увидели, что если будет повреждена хоть одна часть ушка, мы не будем слышать. Есть люди, которые плохо слышат или не слышат совсем. Мы никогда не должны смеяться над такими людьми.

- Трудно вообразить, как много прекрасного и замечательного проходит мимо них. Поэтому нужно беречь слух, если не заботиться о своем здоровье, слух можно потерять.

- А вы знаете, как нужно беречь слух. Ответы детей.

Правильно, а теперь послушайте, что советует Доктор Айболит.

Советы Доктора Айболита:

Уши надо мыть каждый день.

1. Надо оберегать уши от громких звуков, ведь барабанные перепонки такие тонкие. Никогда не кричи никому в ухо. Телевизор и приемник не включай громко, надо заботиться не только о себе, но и об окружающих.

2. Когда с кем-то разговариваешь, смотри собеседнику прямо в глаза, тогда ты его лучше услышишь.

3. Если в ухе боль, или ты плохо слышишь, скажи об этом взрослому.
 4. Никогда не засовывай посторонний предмет в ухо. Можно засунуть ухо только один предмет - свой локоть. Попробуйте.
 5. Если что-то все-таки попало в ухо, срочно скажи взрослому. Если, что в ухо случайно попало насекомое, нужно обратиться к врачу.
 6. Если ты простыл, сильно не сморкайся и не втягивай в себя, это вредно для ушей.
 - А еще слух можно тренировать, для этого придумано много игр.
- Давайте поиграем
- Игры: “Поймай меня”, “Угадай, кто позвал”, “Испорченный телефон”.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 527227426247742686294735902159890388589213147295

Владелец Хачатурян Мартын Григорьевич

Действителен С 16.09.2025 по 16.09.2026