

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА НОВОСИБИРСКА
«ДЕТСКИЙ САД №195 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА»

Принято:
на педсовете № 1 от 21.08.2016 г.

«Утверждаю»
заведующий МКДОУ д/с №195
Гопубцова Г.Н.
приказ №75/2-ОД от 29.08.2016 г.



Программа
по формированию
валеологической культуры дошкольников
«Быть здоровым здорово!»

Автор
М.А. Швабауэр
Воспитатель
первой квалификационной категории

Новосибирск 2016 г.

Содержание

I. Целевой раздел	
1. Пояснительная записка	3
1.1. Актуальность программы	3
1.1.2 Цели и задачи деятельности ДООУ по реализации программы	4
1.1.3. Принципы к формированию программы	4
1.2. Планируемые результаты освоения программы	5
1.2.1. Мониторинг освоения программы	6
II. Содержательный раздел.	
2.1. Содержание психолого-педагогической деятельности по возрастам	9
2.2. Современные образовательные технологии, применяемые в дошкольном образовательном учреждении	11
2.3. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников	15
III. Организационный раздел	
3.1 Описание материально-технического обеспечения программы	17
3.2. Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания	18
3.3. Режим дня	19
3.4. Особенности традиционных событий	20
3.4.1. Перспективное планирование работы по валеологическому воспитанию детей старшего дошкольного возраста «Я и моё здоровье».	20
3.4.2. Перспективное планирование работы по валеологическому воспитанию детей подготовительной к школе группе «Я и мой организм».	25
3.5. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды.	32

I.Целевой раздел.

1.Пояснительная записка.

1.1.Актуальность программы.

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

В настоящее время пути и средства оздоровления детей дошкольников сводятся в основном к комплексу профилактических мероприятий. Но в современных экономических условиях из-за недостаточного финансирования в здравоохранении снижается объем профилактической работы. В связи с этим возрастает значение воспитания здорового образа жизни человека.

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

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

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

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

Здоровье детей в процессе их развития способно не только сохраняться или наращиваться, но определенным образом строиться и перестраиваться. Поэтому в рамках валеологии детства наиболее актуальной является задача развития у детей осознанной потребности в здоровье и становлении практических навыков ведения здорового образа жизни. В связи с актуальностью проблемы формирования валеологической культуры дошкольников, заинтересованностью родителей (законных представителей) детей ДОУ, с учетом профессиональной компетентности педагогов, творческой группой детского сада под руководством воспитателя

М.А.Швабауэр, разработана программа «Быть здоровым здорово!» Данная Программа учитывает требования ФГОС ДО, Основную общеобразовательную программу дошкольного образования и парциальную программу Т.Э. Токаевой «Будь здоров дошкольник». Объем знаний определен с учетом возрастных и индивидуальных особенностей развития.

Реализация Программы осуществляется через совместную деятельность 1 раз в 2 недели, но материал, предлагаемый детям, можно использовать в любом из режимных моментов деятельности образовательного учреждения, начиная с утреннего приема детей (беседы с родителями) и проведения утренней гимнастики, включая и сон (гигиена сна), и прием пищи.

1.1.2. Цели и задачи деятельности ДООУ по реализации программы.

Цели программы: формирование валеологической культуры дошкольников как основы становления здоровьесберегающего сознания.

Задачи программы:

- формировать у детей представления о строении тела человека и функциях основных органов и систем;
- развивать потребность к познанию и совершенствованию себя и окружающего мира;
- воспитывать у дошкольников сознательную установку на ведение здорового образа жизни;
- повысить педагогическую компетентность родителей по вопросам формирования навыков здорового образа жизни в условиях семьи;
- создать развивающую предметно-пространственную среду, способствующую формированию у дошкольников представлений о здоровом образе жизни.

1.1.3. Принципы к формированию программы.

При создании Программы мы руководствовались следующими принципами:

1. Принцип доступности:

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

2. Принцип систематичности и последовательности:

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

3. Принцип динамичности:

- интеграция проекта Программы в разные виды деятельности.

4. Принцип дифференциации:

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

5. Принцип интеграции:

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

6. Принцип вариативности:

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

1.2. Планируемые результаты освоения программы.

- сформированы представления об анатомии человека, роли органов и систем в жизнедеятельности организма;
- усвоены основы здорового образа жизни; понимание значимости здоровья в жизни каждого человека;
- у родителей воспитанников сформировано отношение к здоровью как к основному фактору успеха на последующих этапах жизни;
- создана развивающая предметно-пространственная среда, обеспечивающая условия для формирования валеологической культуры дошкольников.

Планируемые результаты освоения детьми содержания программы по возрастным группам:

<i>Старшая группа</i>	<i>Подготовительная группа</i>
Ребенок знает о значении закаливания организма, о правильности формирования осанки, владеет гигиеническими привычками и телесной рефлексией (знает свое тело, название его отдельных частей). Соблюдает технику безопасности: не играет с огнем, в отсутствие взрослых не пользуется электрическими приборами, не трогает без разрешения острые, колющие и режущие приборы. Осознает, что человек – часть природы, умеет взаимодействовать с окружающим миром. Умеет заботиться о своем здоровье, укрепляет его с помощью солнца, воздуха, воды. Рассказывает о здоровом образе жизни, способен распределять свои силы между умственным, физическим трудом и отдыхом.	Проявляет интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта, способен проявлять творчество, самостоятельность, инициативу в двигательных действиях, осознанное отношение к ним, способен к самоконтролю, самооценке при выполнении движений. Знает правила поведения в природной среде (заложены основы экологической культуры личности). Имеет представление о работе органов тела, об их назначении и способах их развития и укрепления. Способен устанавливать причинно-следственные связи между событиями.

1.2.1. Мониторинг освоения программы.

Критерии диагностики усвоения программных задач валеологического образования.

Старшая группа

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

Вопросы для собеседования:

1. Скажи, пожалуйста, как ты понимаешь выражение «здоровый человек? Кого мы называем здоровым? У нас есть в группе такие дети?
2. Как, по-твоему, быть здоровым – это хорошо или плохо? Почему?
3. А ты заботаешься о своем здоровье? Расскажи, пожалуйста, как ты это делаешь?
4. Какие советы ты мне дашь, чтобы не заболеть?
5. Знаешь ли ты, что такое микробы? А как защититься от них?
6. Как ты думаешь, опасно ли быть неряхой и грязнулей? Что может случиться с таким ребенком?
7. Ты считаешь себя здоровым ребенком? Почему ты так думаешь?
8. Кого в вашей семье можно назвать здоровым? Почему ты так думаешь?
9. Делаешь ли ты и твои родители утреннюю зарядку? Гимнастику для глаз? Обливаетесь ли вы водой? Как ты думаешь, это вредно или полезно? Почему?
10. Что такое вредные привычки и есть ли они у тебя? Какие вредные привычки есть в вашей семье?
11. Какие полезные привычки ты знаешь? Какие есть у тебя?

Интерпретация результатов собеседования:

Низкий уровень – практически ни на один вопрос не дает правильных ответов, не проявляет активности, инициативности.

Средний уровень – правильно отвечает на 4-7 вопросов, ответы не полные, требуется стимулирующая, разъясняющая и направляющая помощь, наблюдаются «соскальзывания» с основного на побочное.

Высокий уровень – правильные полные ответы 8-11 вопросов, ребенок дает несколько вариантов ответов, внимательно выслушивает вопросы, проявляя интерес, активность.

По совокупности наблюдений за ребенком и результатов собеседования подводится итог об усвоении Программы.

Программа усвоена полностью

1. Ребенок полностью самостоятелен в выполнении правил и последовательности умывания, одевания, способов самообслуживания.
2. Он отличается аккуратностью, адекватно оценивает культурно-гигиенические навыки сверстников и свои.

3. Проявляет заботу о слабых детях, с радостью оказывает им помощь в одевании, умывании, быту.
4. Ребенок самостоятельно выполняет все правила этикета.
5. С помощью взрослого устанавливает связь между совершаемыми действиями и состоянием организма. «Я буду ..., чтобы быть...».
6. Целеустремлен в выполнении правил здорового образа жизни.

Программа усвоена частично

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

Программа не усвоена

1. Ребенок не уверен в себе, стремление к самостоятельности в процессе умывания, одевания, еды подавлено (без напоминания не может правильно умываться, следить за своим внешним видом).
2. Постоянно требуется прямое напоминание взрослого о соблюдении порядка, иногда непосредственная помощь.
3. Не развит интерес к выполнению правил здорового образа жизни.

Подготовительная группа

Цель: изучить особенности знаний детей о человеческом организме.

Вопросы для собеседования:

1. Скажи, пожалуйста, знаешь ли ты, из чего состоит твое тело? (Задание для ребенка с использованием дидактической игры «Собери человека». Предлагается дошкольнику из отдельных составляющих частей тела человека собрать целостную фигуру. По ходу игры воспитатель задает ребенку дополнительные вопросы – Что ты сейчас делаешь? Как называется эта часть человеческого тела? Для чего она нужна человеку? и др.)
2. Расскажи, что у тебя спрятано под кожей?
3. А как ты думаешь, человек мог бы жить без скелета? Почему?
4. Зачем человеку мышцы?
5. Что произойдет, если сердце человека перестанет работать?
6. Зачем организму человека нужна кровь?
7. Если бы ты перестал дышать, то чтобы с тобой произошло?
8. Для чего человеку нужна пища? Расскажи, что с ней происходит, когда она попадает в рот?
9. А где у тебя находится мозг? Зачем он тебе?
10. Скажи, пожалуйста, как ты думаешь, чем человек отличается от животного?

11. А что есть общего у человека, животного, растения?

12. А как ты думаешь, все люди устроены одинаково или каждый по-разному?

Интерпретация результатов собеседования:

Низкий уровень – ребенок слабо владеет валеологическим содержанием, активность ребенка инициирует педагог, поддерживая его интерес к разговору. На большинство вопросов ребенок дает неадекватные ответы, допускает множество ошибок, затрудняется отвечать или не отвечает совсем.

Средний уровень – ребенок отчасти владеет валеологическим содержанием беседы, иногда проявляет активность в общении с воспитателем, в решении проблемных ситуаций. Некоторые ответы на вопросы позволяют ребенку продемонстрировать использование валеологических знаний, умений и навыков в реальной практике. Ребенок обладает неустойчивой мотивацией к здоровому образу жизни.

Высокий уровень – ребенок владеет валеологическим содержанием беседы, проявляет активность в общении со взрослым, с интересом отвечает на вопросы и решает проблемные ситуации. На все вопросы дает адекватные, исчерпывающие ответы, проявляя при этом валеологическую эрудированность и компетентность. Ребенок владеет устойчивой мотивацией к здоровому образу жизни. Представления ребенка носят целостный характер.

По совокупности наблюдений за ребенком и результатов собеседования подводится итог об усвоении Программы.

Программа усвоена полностью

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

Программа усвоена частично

1. Самостоятелен в выполнении гигиенических процедур и самообслуживания.
2. Сформированы привычки выполнения гигиенических процедур и самообслуживания.

3. Связывает поступки, условия жизни и здоровье.
4. Понимает особенности функционирования человеческого тела, строение организма.

Программа не усвоена

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

II. Содержательный раздел.

2.1. Содержание психолого-педагогической деятельности по возрастам

Старшая группа	<p>Продолжать работу по укреплению здоровья: закаливать организм, совершенствовать основные движения, формировать правильную осанку во всех видах деятельности, воспитывать гигиенические привычки и телесную рефлексия (знание своего тела, название его отдельных частей).</p> <p>Воспитывать привычку следить за чистотой тела, опрятностью одежды, прически; самостоятельно чистить зубы, следить за чистотой ногтей; при кашле и чихании закрывать нос платком, отворачиваться в сторону.</p> <p>Вместе с родителями учить соблюдать правила уличного движения, переходить улицу в указанных местах в соответствии со световыми сигналами светофора.</p> <p>Учить детей соблюдать технику безопасности: не играть с огнем, в отсутствие взрослых не пользоваться электрическими приборами, не трогать без разрешения острые, колющие и режущие предметы.</p> <p>Углублять и конкретизировать представления о том, что человек — часть природы. Учить правильно взаимодействовать с окружающим миром (вести себя так, чтобы не нанести вред природе и своему организму).</p> <p>Формировать умение заботиться о своем здоровье.</p> <p>Формировать умение заботиться об окружающей среде (группе, участке, цветнике).</p> <p>Учить укреплять здоровье с помощью солнца, воздуха, воды. Рассказывать о здоровом образе жизни, об основах безопасности жизнедеятельности. Формировать привычку ежедневно чистить зубы и умываться, по мере необходимости</p>
----------------	--

	<p>мыть руки. Развивать способность распределять свои силы между умственным, физическим трудом и отдыхом.</p>
<p>Подготовительная группа</p>	<p>Продолжать укреплять здоровье детей и приобщать их к здоровому образу жизни. Развивать творчество, самостоятельность, инициативу в двигательных действиях, осознанное отношение к ним, способность к самоконтролю, самооценке при выполнении движений. Формировать интерес и любовь к спорту.</p> <p>Систематически проводить под руководством медицинских работников различные виды закаливающих процедур с учетом индивидуальных особенностей детей. Ежедневно проводить утреннюю гимнастику. Во время занятий и в промежутках между ними — физкультминутки. Обеспечивать двигательную активность детей в течение всего дня. Проводить физкультурные досуги, физкультурные праздники. Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.</p> <p>Воспитывать привычку быстро и правильно умываться, насухо вытираться, пользуясь только индивидуальным полотенцем, чистить зубы. Полоскать рот после еды, мыть ноги перед сном, правильно пользоваться носовым платком, следить за своим внешним видом.</p> <p>Продолжать развивать органы чувств (зрение, слух, обоняние, осязание, вкус). Совершенствовать координацию руки и глаза, мелкую моторику рук.</p> <p>Развивать умение классифицировать предметы по общим качествам (форме, величине, строению, цвету) и по характерным деталям.</p> <p>Продолжать учить соблюдать правила дорожного движения и техники безопасности. Совершенствовать знания детей о дорожных знаках и их назначении.</p> <p>Учить правильному поведению в природной среде, закладывать основы экологической культуры личности.</p> <p>Способствовать осмыслению различных аспектов взаимодействия человека с природой. Формировать представления о неразрывной связи человека с природой (человек—часть природы); желание беречь природу.</p> <p>Продолжать воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми, привычку играть, трудиться, заниматься сообща; формировать умение договариваться, помогать друг другу, стремление радовать старших хорошими поступками.</p>

2.2.Современные образовательные технологии, применяемые при реализации программы.

Здоровьесберегающие технологии

Здоровьесберегающие технологии – это технологии, направленные на сохранение здоровья и активное формирование здорового образа жизни и здоровья воспитанников.

<i>Виды здоровьесберегающих технологий</i>		
<i>Технологии сохранения и стимулирования здоровья</i> <ul style="list-style-type: none">– динамические паузы– подвижные и спортивные игры– релаксация– различные гимнастики	<i>Технологии обучения здоровому образу жизни</i> <ul style="list-style-type: none">– проблемно - игровые занятия– коммуникативные игры– самомассаж– биологическая обратная связь (БОС)	<i>Коррекционные технологии</i> <ul style="list-style-type: none">– арттерапия– технологии музыкального воздействия– психогимнастика

Информационно-коммуникативные технологии

Подобраны следующие виды интерактивных материалов:

- фотографии (тело человека и его части, люди различных национальностей, привычки, здоровый образ жизни, спортивные состязания);
- видеоролики (агитация ЗОЖ, спортивные упражнения и комплексы гимнастик и др.);
- видеофрагменты (научно-популярных фильмов, сказок, мультфильмов);
- презентации Power Point («Строение тела человека», «А что внутри?», «Здорово быть здоровым!» и др.);
- интерактивные игры («Собери Антошку», «Где живет витамин?» и др.).

Технология проблемного обучения

Проблемное обучение основано на создании особого вида мотивации – проблемной, для этого дидактическое содержание материала должно быть представлено как цепь проблемных ситуаций. Проблемная ситуация – это познавательная задача, которая характеризуется противоречием между имеющимися знаниями, умениями, отношениями и предъявляемым требованием.

Методика создания проблемных ситуаций в валеологическом воспитании

- воспитатель подводит детей к противоречию и предлагает им самим найти способ его разрешения (сохранение здоровья, влияние спортивных упражнений на здоровье, работа органов);
- сталкивает противоречия практической деятельности (влияние здоровьесберегающих методов на состояние человека, привычки – вредные и полезные);
- излагает различные точки зрения на один и тот же вопрос (полезно или вредно смотреть телевизор?);
- предлагает рассмотреть явление с различных позиций;
- побуждает делать сравнения, обобщения, выводы из ситуации, сопоставлять факты;
- ставит конкретные вопросы (на обобщение, обоснование, конкретизацию, логику рассуждения);
- определяет проблемные теоретические и практические задания (например: исследовательские);
- ставит проблемные задачи (например, с недостаточными или избыточными исходными данными, с неопределенностью в постановке вопроса, с противоречивыми данными, с заведомо допущенными ошибками, с ограниченным временем решения, на преодоление «психологической инерции» и др.).

ТРИЗ-технология

Программа ТРИЗ для дошкольников – это программа коллективных игр и занятий. Они учат детей выявлять противоречия, свойства предметов, явлений и разрешать эти противоречия. Разрешение противоречий – ключ к творческому мышлению.

В реализации Программы возможно использование следующих методов и приемов ТРИЗ – технологии:

Работа с анализаторами	Особенности работы каждого анализатора с исключением остальных («Найди на ощупь», «Узнай по звучанию», «Чем пахнет?»)
Преобразование признаков объектов	«Мелкоголовый большерук» (волшебник «Увеличения - Уменьшения») «Я расту» (волшебник «Изменения времени»)
Круги Луллия	«Витамины» (1 круг - название микроэлемента, 2 круг - продукты, содержащие тот или иной микроэлемент, 3 круг - орган, для которого необходим данный микроэлемент) «Режим дня»
Системный оператор	Познавательный цикл об объектах медицинского предназначения, спортивного инвентаря и т.д.
Дихотомия	«Да-нетка»

Методика заучивания стихов	Заучивание потешек (КГН), стихов (здоровье, спорт) с помощью схематизации каждого слова текста.
Методика маленьких человечков	"Стоит ли пить газировку" "Кто живет у нас во рту?" (дать понятие о зубной эмали, ее назначении и укреплении)
Составление загадок	Составление загадок о видах спорта, об органах тела и т.д.

Технология проектной деятельности

Проектная деятельность в детском саду реализуется ребенком совместно с педагогом. Цель — работа над проблемой, в результате которой ребенок получает ответы на вопросы.

Реализация Программы предполагает возможную реализацию следующих проектов:

«Ярмарка здоровья» (старшая группа)	<u>Цель проекта:</u> формирование интереса к здоровому образу жизни, своему здоровью, физической культуре и спорту. <u>Задачи проекта:</u> <ul style="list-style-type: none"> – закрепить знания детей о понятии «здоровье»; – уточнить правила сохранения физического и психологического здоровья; – сформировать интерес к собственному организму, самочувствию, настроению, связанному с состоянием здоровья; – удовлетворить природную потребность детей в движении; – воспитывать у детей осознанное отношение к необходимости закаляться, заниматься спортом.
«Хочу расти здоровым!» (старшая группа)	<u>Цель проекта:</u> формировать у детей представление о здоровье как одной из главных ценностей человеческой жизни. <u>Задачи:</u> <ul style="list-style-type: none"> – способствовать формированию потребности здорового образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; – выделить компоненты здоровья человека и установить их взаимосвязь; – формировать привычки выполнения гигиенических требований.
«Полезные и вредные привычки» (старшая группа)	<u>Цель проекта:</u> формировать у детей представления о способах укрепления здоровья человека через выбор полезных и исключение вредных привычек.

	<p><u>Задачи:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – формировать знания об организме человека, о вредных и полезных привычках, об отрицательном влиянии вредных привычек на организм человека; – формировать предпосылки к поисковой деятельности детей; – развивать память, мышление, активность, умение принимать правильное решение в опасных для жизни ситуациях; – воспитывать у детей желания заботиться о собственном здоровье, коммуникативные навыки, самостоятельность, трудолюбие.
<p>«7 апреля- Международный день здоровья» (подготовительная группа)</p>	<p><u>Цель:</u> формирование интереса к здоровому образу жизни, своему здоровью, физической культуре и спорту;</p> <p><u>Задачи:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – дать представление о ценности здоровья, формировать желание вести здоровый образ жизни; – формировать представления о способах сохранения и укрепления своего здоровья; – развивать познавательный и исследовательский интерес, мыслительную активность, воображение, умение самостоятельно находить решения в поисках поставленных проблемных ситуаций; – воспитывать потребность в соблюдении навыков гигиены.
<p>«Кушай на здоровье!» (подготовительная группа)</p>	<p><u>Цель:</u> пропагандировать здоровое питание среди детей и родителей; создавать условия для формирования знаний о правильном питании.</p> <p><u>Задачи проекта:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – расширять знания детей о продуктах здорового и нездорового питания, пропагандировать только здоровые продукты; – формировать у детей интерес и готовность к соблюдению правил рационального и здорового питания; – формировать представления детей, о правилах поведения за столом во время еды, необходимость соблюдения этих правил, как проявление уровня культуры человека; – способствовать развитию творческих способностей детей, умение работать сообща, согласовывая свои действия.

<p>«Веселый ветерок (дыхательная гимнастика)» (подготовительная группа)</p>	<p><u>Цель проекта:</u> формировать у детей умение управлять органами дыхания, развивать нижнедиафрагмальное дыхание.</p> <p><u>Задачи:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – формировать у детей понятие о здоровом образе жизни и правильном дыхании; – обучать детей технике диафрагмально-релаксационного дыхания, способствовать приобретению ими навыков дифференциации носового и ротового дыхания; – формировать силу, плавность и направленность выдыхаемой воздушной струи; – приобщать родителей к совместной работе по развитию правильного физиологического и речевого дыхания у детей.
---	---

2.3. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников.

Важным условием эффективной воспитательно-образовательной работы с целью повышения уровня знаний родителей о ЗОЖ, обучения методам и приемам формирования представлений детей о ЗОЖ, вовлечения в досуговые и оздоровительные мероприятия является реализация специальных мероприятий: изучение представлений родителей о ЗОЖ, консультации, практические занятия, наглядная агитация, открытые Дни здоровья.

Для обучения родителей способам организации совместной деятельности детей и взрослых предусмотрено знакомство родителей с различными методическими приемами и особенностями педагогического воздействия на ребенка; организация и проведение специальных практических занятий для родителей: «Играем вместе с ребенком», «Читаем детям о здоровье», «Наблюдения и опыты с целью формирования представлений о здоровом образе жизни». В ходе этих занятий в качестве наглядного материала могут быть использованы видеозаписи – наблюдения за разнообразной деятельностью дошкольников в детском саду.

Развитию представлений родителей о месте специально организованного активного отдыха в структуре ЗОЖ, а также делового сотрудничества педагогов и родителей, совместной работы взрослых с детьми способствует вовлечение родителей в досуговые и оздоровительные мероприятия детского сада – подготовку и проведение праздников, досугов, выставок, спортивных соревнований, театрализованных представлений.

Формы работы с родителями по созданию единого подхода в формировании валеологической культуры дошкольников:

Анкетирование	- «Здоровый образ жизни», - «Закаливание в семье»	Ст. воспитатель Воспитатели групп
Интервьюирование	- «Одежда и здоровье детей», - «Полезные и вредные привычки»	Воспитатели групп
Дискуссии	- «Сделай компьютер своим другом», - «Здоровье ребенка в ваших руках»	Ст. воспитатель Воспитатели групп Педагог-психолог
Круглый стол	- «Основы валеологических знаний» - «Здоровье – для чего и сколько?»	Ст. воспитатель Медсестра
Консультации специалистов	- «Профилактика простудных заболеваний»	Ст. воспитатель Педиатр
	- «Кто с закалкой дружит – никогда не тужит!»	Воспитатель по физическому развитию
	- «Психология «Я» и защитные механизмы»	Педагог-психолог Невропатолог
	- «Создание микроклимата здоровья в семье»	Ст. воспитатель Педагог-психолог
	- «Как сохранить и улучшить зрение»	Врач – офтальмолог Ст. воспитатель
- «Забота об опорно-двигательном аппарате – основа здорового организма»	Врач – ортопед Ст. воспитатель	
Родительские собрания	- «Оздоровительные мероприятия в семье» - «Привитие гигиенических навыков»	Ст. воспитатель Воспитатели групп
Семейные праздники	- «Посеешь привычку – пожнешь характер» - «Здоровье детей Сибири»	Ст. воспитатель Воспитатели групп
Познавательные игры	- КВН - «Поле чудес» - «Что? Где? Когда?»	Ст. воспитатель Воспитатели групп
Родительский клуб	- «Здоровый малыш»	Ст. воспитатель Воспитатели групп Воспитатель по физическому развитию
Устный журнал	- «Искусство и здоровье»	Воспитатель изобразительной деятельности Музыкальный руководитель Воспитатели групп

	- «Физиологическая готовность детей к школе»	Ст. воспитатель Педиатр Ортопед Офтальмолог Невропатолог
Родительский университет	- кафедра «Закаливание» - кафедра «Психического здоровья» - кафедра «Мой внутренний мир»	Воспитатель по физическому развитию Педагог-психолог Воспитатели групп
Тематические дни	- «День здоровья» - «День чистоты»	Ст. воспитатель Воспитатели групп
Наглядно-информационные материалы	- «Волшебный морж» - «Зарядка и Простуда» - «Чистота – залог здоровья» - «Лето красное – для здоровья прекрасное!» - «Полезные и вредные привычки» - «Красивая осанка» - «Как стать Геркулесом»	Воспитатели групп

III. Организационный раздел.

3.1. Описание материально-технического обеспечения программы.

Наименование	количество	использование
сканер	1	оцифровка иллюстративного бумажного источника информации для использования в интерактивных видах деятельности
компьютер с выходом в интернет	1	повышение компетентности педагогов, пополнение медиотеки, распространение опыта работы в социальной сети работников образования и информирование родителей, использование интерактивных игр с детьми
видеокамера	2	фиксация деятельности на флэш-накопитель для дальнейшего использования в

		совместной деятельности с детьми, информировании родителей и осуществлении аналитической и контрольно-оценочной деятельности по оценке качества реализации программы
Проектор	2	Проецирование медиаматериалов при организации фронтальных видов деятельности, использование в работе с интерактивной доской
Интерактивная доска TRACE board TS 4080L	3	использование интерактивных игр в работе с участниками воспитательно-образовательного процесса
Фотоаппарат	8	фиксация деятельности на флэш-накопитель для дальнейшего использования в совместной деятельности с детьми, информировании родителей и осуществлении аналитической и контрольно-оценочной деятельности по оценке качества реализации программы, представление фотоотчётов
Плеер DVD	1	воспроизведение информации с DVD диска
Музыкальный центр	1	воспроизведение звуковых файлов с различных носителей

3.2. Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания.

№	Источник
1	Травина И.В. Тело человека. - М.: Росмэн, 2014.
2	Пиль А. Моё тело. – М.: Астрель АСТ, 2001
3	Сигимова М.Н. Кто я? Какой я? – Новосибирск, 1995
4	Деркунская В.А. Диагностика культуры здоровья дошкольников. –

	М.: Педагогическое общество России, 2005
5	Мельничук В.М. Я и моё здоровье: первый класс. – Новосибирск, 1997
6	Калмыкова Н.Е. Волшебный мир: Физиология человека в сказках. – Новосибирск, 1992
7	Новикова И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. – М.: Мозаика-Синтез, 2009
8	Козлова С.А., Князева О.А., Шукшина С.Е. Мой организм.: Программа приобщения ребенка к социальному миру «Я - человек». – М.: Владос, 2001
9	Черемисина О.И., Малышева М.В., Склянова Н.А. и др. Обеспечение здоровьесберегающего процесса в дошкольном образовательном учреждении: Сборник образовательных программ. – Новосибирск: Изд-во НИПКиПРО, 2001.
10	Чухаха И.В., Пужаева Е.З., Соколова И.Ю. Здоровьесберегающие технологии в образовательно-воспитательном процессе. - М.: Илекса, 2001.
11	Черемисина О.И., Малышева М.В., Склянова Н.А. и др. Обеспечение здоровьесберегающего процесса в дошкольном образовательном учреждении. - Новосибирск, 2003
12	Борисова Е.Н. Система организации физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками. - М.: Глобус, 2009
13	Игнатова Л.В., Волик О.И., Кулакова В.Д., Холюкова Г.А. Программа укрепления здоровья детей в коррекционных группах. - М.: ТЦ Сфера, 2008
14	Шукшина С.Е. Я и моё тело: Программа занятий, упражнения, дидактические игры. - М.: Школьная пресса, 2009
15	Шорыгина Т.А. Беседы о здоровье. - М.: ТЦ Сфера, 2004

3.3.Режим дня

Педагоги ДОО самостоятельно определяют в режиме дня время для реализации Программы. Программа реализуется в процессе организации:

- совместной деятельности взрослого с детьми, строящейся в непринужденной, необязательной форме (в ходе бесед, режимных моментов, прогулок, развлечений);
- в ходе самостоятельной деятельности воспитанников через специально организованную развивающую предметно-пространственную среду группы и ДОО;
- совместные мероприятия детей с родителями.

3.4 Особенности традиционных событий

3.4.1. Перспективное планирование работы по валеологическому воспитанию детей старшего дошкольного возраста «Я и моё здоровье».

		Тема	Цель	Методическая литература
СЕНТЯБРЬ	1 неделя	«Что такое здоровье?»	Познакомить детей с понятием «здоровье». Формировать правильное отношение к своему здоровью, способствовать развитию умений и навыков, позволяющих успешно взаимодействовать с окружающей средой и людьми. Воспитывать сознательное отношение к здоровому образу жизни.	«Букварь здоровья», Л.В.Баль, В.В.Ветрова, стр 12
	3 неделя	«Кто я?»	Формировать у детей представления о человеке как одном из живых существ, населяющих Землю. Расширять и закреплять представления об элементарном строении человека. Раскрыть условия, необходимые человеку для жизни. Формировать представления о значении общения между людьми.	«Упражнения на каждый день: уроки здоровья для детей 5-8 лет», Л.Ф.Тихомирова, стр. 10. «Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников», И.М.Новикова, стр. 43

ОКТАБРЬ	1 неделя	«Я не похож на других: разные, но одинаковые».	Подвести детей к пониманию того, что каждый человек индивидуален и неповторим, но тело у всех устроено одинаково; расширить и уточнить представления детей о внешнем строении тела человека; показать (раскрыть) значение туловища в жизни человека. Учить детей видеть в других людях хорошее.	«Я и моё тело», С.Е.Шукшина, стр. 34 «Упражнения на каждый день: уроки здоровья для детей 5-8 лет», Л.Ф.Тихомирова, стр. 11.
	3 неделя	«Моя семья»	Показать детям значение семьи в жизни человека, объяснить, что задача мамы и папы вырастить здоровых, добрых и умных детей. Показать роль каждого члена семьи в поддержании благоприятной атмосферы в семье, как основе психоэмоционального здоровья каждого.	«Я и моё здоровье», В.М.Мельничук: 1 класс - стр.11, 2 класс – стр.9.
НОЯБРЬ	1 неделя	«Я – ребенок. Мой образ жизни».	Расширять и закреплять представления детей об отличии организма ребенка от организма взрослого человека. Формировать представления об образе жизни и его значении для здоровья человека, о специальной организации образа жизни ребенка в детском саду.	«Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников», И.М.Новикова, стр. 46 «Упражнения на каждый день: уроки здоровья для детей 5-8 лет», Л.Ф.Тихомирова, стр. 15.

	3 недели	«Моё настроение»	Познакомить детей с понятием «настроение». Рассказать о том, что здоровый человек имеет хорошее настроение. Учить детей внимательно относиться к настроению других людей. Дать понятие о четырех типах темперамента.	«Я и моё здоровье», В.М.Мельничук 1 класс - стр.20, «Упражнения на каждый день: уроки здоровья для детей 5-8 лет», Л.Ф.Тихомирова, стр. 44.
ДЕКАБРЬ	1 неделя	«Как нужно ухаживать за собой»	Формирование у детей навыков безопасного для жизни и здоровья поведения, воспитание полезных привычек на основе выработанных навыков. Формирование положительных образно-словесных ассоциаций, касающихся отношения к здоровью. Воспитывать у детей чувство долга, ответственность, человечность.	«Упражнения на каждый день: уроки здоровья для детей 5-8 лет», Л.Ф.Тихомирова, стр. 25. «Беседы о здоровье», Т.А.Шорыгина, стр. 24
	3 недели	«Что такое хорошо и что такое плохо?»	Учить детей давать определения понятий, закрепить правила ухода за своим телом, обозначить предметы, помогающие в этом. Формировать у детей представление о необходимости заботиться о собственном здоровье, о составляющих здорового образа жизни, об организации досуга в большом городе.	«Упражнения на каждый день: уроки здоровья для детей 5-8 лет», Л.Ф.Тихомирова, стр. 26 «Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников», И.М.Новикова, стр. 49

ЯНВАРЬ	3 неделя	«Мой режим дня»	Рассказать детям о том, что входит в понятие «режим дня», о том, что несоблюдение режима дня может вредно влиять на здоровье, закрепить с детьми последовательность действий в разное время суток.	«Упражнения на каждый день: уроки здоровья для детей 5-8 лет», Л.Ф.Тихомирова, стр. 34
	ФЕВРАЛЬ	1 неделя	«Зачем человек ест?»	Рассказать детям о необходимости еды для роста, жизнедеятельности человека. Формировать представления о полезных для здоровья продуктах, о необходимости соблюдать санитарно-гигиенические правила при употреблении пищи.
		3 неделя	«Какая пища полезней»	Показать детям разнообразие пищи, рассказать о составе полезной пищи, о том что все полезные продукты снабжают организм энергией, помогают расти. Воспитывать умение вести себя за столом, не нарушая правил столового этикета.

МАРТ	1 неделя	«Овощи и фрукты – полезные продукты»	Закреплять представления детей о пользе для здоровья человека овощей и фруктов. Рассказать о многообразии блюд из овощей и их пользе; показать роль фруктов и соков для здоровья человека.	«Я и моё здоровье», В.М.Мельничук 1 класс - стр.29-30, «Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников», И.М.Новикова, стр. 52, 44
	3 недели	«Зачем мы спим?»	Рассказать детям о том, что сон нужен организму для поддержания здоровья: чтобы органы и прежде всего мозг могли отдохнуть, избегая переутомления и срыва работоспособности. Обговорить с детьми, что можно и чего нельзя делать перед сном.	«Упражнения на каждый день: уроки здоровья для детей 5-8 лет», Л.Ф.Тихомирова, стр. 41 «Я и моё здоровье», В.М.Мельничук 2 класс - стр.36
АПРЕЛЬ	1 неделя	«Здоровье и болезнь»	Уточнить представления детей о здоровье и болезненном состоянии человека; раскрыть причину некоторых заболеваний, вызванных несоблюдением санитарно-гигиенических процедур для здоровья человека.	«Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников», И.М.Новикова, стр. 53, «Я и моё тело», С.Е.Шукшина, стр. 51
	3 недели	«Физкультура и здоровье»	Познакомить детей с понятием «физическая культура»; формировать представления о двигательных качествах человека, о значении физических упражнений для здоровья. Показать, что занятия спортом укрепляют организм.	«Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников», И.М.Новикова, стр. 54, «Беседы о здоровье», Т.А.Шорыгина, стр. 15,

				«Я и моё здоровье», В.М.Мельничук 1 класс - стр.26
МАЙ	1 неделя	«Прогулка для здоровья»	Формировать у детей представления о значении для здоровья человека места прогулки, организации двигательной подвижности во время прогулки, теплового режима.	«Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников», И.М.Новикова, стр. 55, «Упражнения на каждый день: уроки здоровья для детей 5-8 лет», Л.Ф.Тихомирова, стр. 23
	3 неделя	«Телевизор, компьютер и здоровье»	Формировать представления детей о вредном воздействии на здоровье видеодисплейного терминала компьютера и телевизора; познакомить со способами заботы о здоровье при пользовании компьютером и телевизором.	«Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников», И.М.Новикова, стр. 57, «Беседы о здоровье», Т.А.Шорыгина, стр. 31.

3.4.2. Перспективное планирование работы по валеологическому воспитанию детей подготовительной к школе группе. «Я и мой организм».

		Тема	Цель	Методическая литература
--	--	-------------	-------------	--------------------------------

СЕНТЯБРЬ	1 неделя	«Что я знаю о себе? Мой организм»	Формировать элементарные представления детей об организме человека, об органах чувств и их значении. Обратить внимание ребенка на самого себя, на свое тело, свой организм, на свои возможности и способности. Создавать предпосылки к самовоспитанию, к заботе о собственном здоровье.	«Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников», И.М.Новикова, стр. 45, «Я и моё тело», С.Е.Шукшина, стр. 7, «Я и моё здоровье», В.М.Мельничук: 1 класс - стр.22
	3 неделя	«Почему я не падаю. Осанка»	Дать детям представление о том, что у каждого человека внутри есть кости, которые составляют подвижную конструкцию – скелет нашего тела, защищающий внутренние органы от различных повреждений; кости приводятся в движение мышцами, благодаря которым человек может совершать различные движения; познакомить с правилами профилактики переломов и вывихов; воспитывать чувство любви к своему организму, восхищение его возможностями.	«Я и моё тело», С.Е.Шукшина, стр. 54, «Я и моё здоровье», В.М.Мельничук: 1 класс - стр.23-24, «Упражнения на каждый день: уроки здоровья для детей 5-8 лет», Л.Ф.Тихомирова, стр. 54

ОКТАБРЬ	1 неделя	«Мои ручки».	<p>Дать детям представление о том, что руки – это верхние конечности человеческого тела с присущими им специфическими функциями; показать зависимость между строением руки и выполняемыми ею функциями; расширить представления детей о значении рук для жизни человека; развивать двигательные навыки, мелкую моторику; воспитывать бережное, ответственное отношение к своему телу.</p>	<p>«Я и моё тело», С.Е.Шукшина, стр. 30 «Упражнения на каждый день: уроки здоровья для детей 5-8 лет», Л.Ф.Тихомирова, стр. 56</p>
	3 недели	«Мои ножки»	<p>Дать детям представление о том, что ноги – это опора человеческого тела; познакомить со строением ног, их основными функциями; учить детей заботиться о своих ногах; подвести к осознанию их значения для полноценной жизни.</p>	<p>«Я и моё тело», С.Е.Шукшина, стр. 32 «Упражнения на каждый день: уроки здоровья для детей 5-8 лет», Л.Ф.Тихомирова, стр. 57</p>
НОЯБРЬ	1 неделя	«Глаз – орган зрения».	<p>Показать детям, какую роль играет зрение в жизни человека, рассказать об особенностях строения глаза и зрительного восприятия предметов и явлений. Познакомить детей с правилами сохранения глаз и зрения, выучить несколько упражнений из гимнастики для глаз.</p>	<p>«Я и моё тело», С.Е.Шукшина, стр. 35 «Упражнения на каждый день: уроки здоровья для детей 5-8 лет», Л.Ф.Тихомирова, стр. 49. «Я и моё здоровье», В.М.Мельничук: 1 класс - стр.40</p>

ДЕКАБРЬ	3 неделя	«Уши – орган слуха»	Познакомить детей со строением слухового аппарата и выполняемыми функциями; активизировать знания детей о роли слуха для жизни человека; дать представление о причинах нарушения слуха.	«Я и моё тело», С.Е.Шукшина, стр. 41 «Я и моё здоровье», В.М.Мельничук 1 класс - стр.42, «Упражнения на каждый день: уроки здоровья для детей 5-8 лет», Л.Ф.Тихомирова, стр. 47.
	1 неделя	«Нос – орган обоняния»	Познакомить детей с органом обоняния – носом, с особенностями его функционирования, его значением для жизни человека; учить бережно относиться к этому важному органу.	«Я и моё тело», С.Е.Шукшина, стр. 47, «Упражнения на каждый день: уроки здоровья для детей 5-8 лет», Л.Ф.Тихомирова, стр. 52.
	3 неделя	«Кожа, или Живая одежда»	Дать детям представление о том, что кожа – естественный покров тела человека, она постоянно растет и обновляется, а также выполняет очень много важных функций; воспитывать бережное отношение к своей коже, соблюдать чистоплотность.	«Я и моё тело», С.Е.Шукшина, стр. 44

ЯНВАРЬ	3 неделя	«Мой мозг»	<p>Дать детям представление о том, что мозг – самый важный орган человеческого организма; познакомить с его строением, расположением, с его помощниками: нервными волокнами и спинным мозгом, с принципом работы, выполняемыми функциями.</p>	<p>«Упражнения на каждый день: уроки здоровья для детей 5-8 лет», Л.Ф.Тихомирова, стр. 45 «Я и моё тело», С.Е.Шукшина, стр. 67</p>
ФЕВРАЛЬ	1 неделя	«Чтобы зубы были крепкими»	<p>Формировать представления детей о значении здоровых зубов для здоровья организма, закреплять представления о необходимости ухода за зубами и полостью рта. Научить правильно чистить зубы, показать разнообразие зубных паст.</p>	<p>«Упражнения на каждый день: уроки здоровья для детей 5-8 лет», Л.Ф.Тихомирова, стр. 65 «Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников», И.М.Новикова, стр. 55 «Я и моё здоровье», В.М.Мельничук 1 класс - стр.32</p>

	3 неделя	«Как работает сердце»	<p>Дать детям представление о работе сердца, его расположении, строении; показать значение сердца и крови для жизни человека и для слаженной работы всего организма; познакомить с деятельностью и выполняемыми функциями клеток крови; поддерживать желание познавать себя; развивать наблюдательность, внимание к своему организму; учить понимать, что все люди одинаково устроены; воспитывать чуткость, уважение к жизни другого человека.</p>	<p>«Я и моё тело», С.Е.Шукшина, стр. 57, «Я и моё здоровье», В.М.Мельничук 1 класс - стр.43, «Упражнения на каждый день: уроки здоровья для детей 5-8 лет», Л.Ф.Тихомирова, стр. 61</p>
МАРТ	1 неделя	«Как мы дышим и зачем?»	<p>Дать детям представление о том, что дыхание – одна из важнейших функций организма; показать значение дыхания для жизни человека; познакомить с дыхательными путями, с механизмом дыхания; развивать внимание, память; поддерживать чувство радостного удивления, чувство исследователя.</p>	<p>«Я и моё тело», С.Е.Шукшина, стр. 59, «Упражнения на каждый день: уроки здоровья для детей 5-8 лет», Л.Ф.Тихомирова, стр. 59</p>

	3 неделя	«Органы пищеварения»	Познакомить детей с пищеварительным трактом, его основными отделами и выполняемыми функциями; учить понимать свой организм, его потребности; показать взаимосвязь между различными органами в человеческом организме: между сердечно-сосудистой системой и пищеварением.	«Упражнения на каждый день: уроки здоровья для детей 5-8 лет», Л.Ф.Тихомирова, стр. 63, «Я и моё тело», С.Е.Шукшина, стр. 62
АПРЕЛЬ	1 неделя	«Откуда берутся дети»	Познакомить детей с тем, что все дети рождаются, для рождения ребенка необходимы мужчина и женщина; дать понятие о том, как создается семья, о чувстве любви, долга, ответственности; познакомить с главным отличием мальчиков и девочек, воспитывать чувства любви, признательности, уважения к своим родителям.	«Я и моё тело», С.Е.Шукшина, стр. 70, «Упражнения на каждый день: уроки здоровья для детей 5-8 лет», Л.Ф.Тихомирова, стр. 13, «Я и моё здоровье», В.М.Мельничук 1 класс - стр.15
	3 неделя	«Полезные и вредные привычки»	Познакомить детей с понятием «привычка». Рассказать о том, что полезные привычки делают человека свободным и здоровым, а вредные плохо влияют на организм человека, портят его жизнь.	«Беседы о здоровье», Т.А.Шорыгина, стр. 52
МАЙ	1 неделя	«Кто с закалкой дружит, никогда не тужит»	Рассказать детям о том, что закаливание является составной частью здорового образа жизни. Познакомить с методами закаливания и правилами.	«Упражнения на каждый день: уроки здоровья для детей 5-8 лет», Л.Ф.Тихомирова,

			стр. 67 «Беседы о здоровье», Т.А.Шорыгина, стр. 7
3 недели	«Моё здоровье – моя программа»	Подвести итоги проделанной работы, помочь составить индивидуальную «программу здоровья». Формировать у детей установку на жизнь как высшую ценность, научить бережному отношению к себе и своему здоровью.	«Я и моё здоровье», В.М.Мельничук 1 класс - стр.44

3.5. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды.

Важной составляющей процесса формирования у детей осознанного отношения к своему здоровью и навыков здоровьесберегающего поведения является грамотно организованная предметно-развивающая среда группы.

В группах оборудованы «Валеологические центры», содержащие:

- модель ЗОЖ «Здоровьецветик»;
- дидактические игры («Собери фигуру человека», «Что полезнее?» (о полезных и вредных продуктах) и т.д.);
- наглядно-дидактические пособия (альбомы с иллюстрациями, ширмы по темам, демонстрационные таблицы и т. п.);
- модели, схемы, рисунки, полученные в результате решения проблемных практических ситуаций;
- практические результаты проектной деятельности (иллюстрированная реклама полезных для здоровья продуктов, плакат для малышей «Как помочь увидеть хороший сон»);
- аптечка с предметами для оказания первой помощи.

Примерный перечень оборудования для оснащения валеологического центра

Старшая группа

Дидактические игры:

- «Собери фигуру человека»;
- «Найди правильную осанку и опиши её»;

«Удивительное лицо» (умение определять настроение другого человека);
«Если ты поранился»;
«Что полезнее?» (о полезных и вредных продуктах);
«Пальчики оближешь» (полезные свойства продуктов);
«Чтобы уши не болели» (правила ухода за ушами, моделирование) и т. д.

Наглядно-дидактические пособия:

Папка (альбом) с иллюстрациями: «Человек и его организм», «Первая помощь при травмах».

Ширмы по темам: «Можно - нельзя», «Полезное - вредное».

Демонстрационные таблицы: «Как устроен наш организм», «Доктора природы», «Витамины – наши друзья» и т. п.

Модели, схемы, рисунки, полученные в результате решения проблемных практических ситуаций:

«Составь режим дня для малышей (своего маленького братика, сестренки и нарисуй);

«Как поступить, если заложен нос, заболело ухо, промокли ноги, как провести гимнастику для глаз, как заботиться о коже и т. д».

Практические результаты проектной деятельности: «Создаем азбуку здоровья», «Кто помогает нам быть здоровым?», иллюстрированная реклама полезных для здоровья продуктов, плакат для малышей «Как помочь увидеть хороший сон», иллюстрированные загадки на тему здоровья.

Аптечка с предметами для оказания первой помощи.

Подготовительная группа

Дидактические игры:

«Полезные и вредные продукты для твоего здоровья»

«Приятного аппетита» (знание о разнообразии пищи - что нужно есть на завтрак, обед, ужин).

Ребусы, кроссворды валеологического содержания.

Наглядно-дидактические пособия:

Плакаты – сигналы «Запомни эти номера телефонов: 01, 02, 03»;

Схемы, иллюстрации по темам «Полезные упражнения для сердца (лёгких)»; «Помоги себе сам, окажи помощь другим»;

Папка с иллюстрациями «Человек и его организм».

Модели, схемы, рисунки, полученные в результате решения проблемных практических ситуаций: как оказать первую помощь, как заботиться о своем организме и т. д.

Практические результаты проектной деятельности: модели, плакаты, макеты, коллажи, позволяющие закрепить представления об основах здорового образа жизни. Настольно-печатные игры, изготовленные совместно с воспитателем на тему путешествия по Стране здоровья. В рамках длительных проектов - полезные подарки для детей других групп детского сада («Чудесная книга здоровья», «Кладовая витаминов»). Коллекции детские или подготовленные с родителями: «Полезные для здоровья предметы и вещи», «Обереги здоровья», «Наши добрые помощники» (об органах чувств). Они могут быть выставлены и в приемной группы.

Аптечка с предметами для оказания первой помощи при травмах.