

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования
«Дом детского творчества Мясниковского района»

Протокол № 1 педсовета
от «1» 09 2018 г.

«Утверждаю»

Директор МБОУ ДО ДДТ
Мясниковского района
Харабаджахан



2018 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА «Будь здоров»

возраст детей – 6 лет
срок реализации – 1 год

Педагог дополнительного образования
первой квалификационной категории
Арзуманян Вероника Сергеевна

с. Чалтырь – 2018 г.

Содержание

1. Пояснительная записка.....	2
2. Учебно-тематическое планирование.....	4
3. Содержание программы	5
4. Методические обеспечение программы	14
5. Работа с родителями	16
6. Перспектива и ожидаемые результаты	16
7. Литература	17
8. Приложение	21

1. Пояснительная записка

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.

Очевидна важность продуманных педагогических воздействий, направленных на формирование у детей мышления базирующегося на валеологическом 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. Валеологическая ориентированность программы определяется только оптимальным использованием обобщенного разнородного практического опыта оздоровления, здорового образа жизни, профилактики заболеваний.

Предлагаемые материалы включают в себя методические рекомендации, тематическое планирование занятий, практические разработки. Программа рассчитана на 1 год обучения для детей 6 лет, частота занятий – 2 раза в неделю по 3 академических часа (1 час- 20-25 минут, итого - 72 занятия в год, всего - 216 часов). 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.

Программа “Будь здоров»” преследует следующие **цели**:

- воспитание у детей устойчивого интереса к оздоровлению собственного организма, развитие навыков ведения здорового образа жизни, ответственность за свое здоровье и здоровье окружающих;
- создание мотивации для формирования, сохранения и укрепления здоровья как важного фактора развития личности ребенка.

Реализация выдвинутых целей позволяет решать следующие **задачи**:

- воспитывать валеологическое сознание детей, которое включает в себя элементарные валеологические знания, стремление заботиться о своем здоровье, вести здоровый образ жизни;
- развивать основы валеологического мышления, т.е. умения использовать валеологические знания для своего оздоровления, укрепления здоровья, вырабатывать собственный вариант здорового образа жизни;
- воспитывать валеологическое мировоззрение, т.е. взгляды, оценочные суждения о фактах и явлениях ухудшающих или улучшающих здоровье человека;
- формировать осознанную потребность в физическом здоровье, понимание сущности здорового образа жизни.

2. Учебно – тематическое планирование

№ п/п	Содержание	Кол-во часов всего	Т.	П.
1	Страна здоровья. Педагогическая диагностика	12	1	11
2	Зрение и слух	12	1	11
3	Обоняние и дыхание	12	1	11
4	Зубы и кожа	12	1	11
5	Скелет и мышцы	12	1	11
6	Что у меня внутри	12	1	11
7	Вода и еда	12	1	11
8	Дары леса	12	1	11
9	Правила на всю жизнь.	12	1	11
10	Вот я какой.	12	1	11
11	Кровеносная система	12	1	11
12	Природа вокруг меня	12	1	11
13	Чтобы нам не болеть	12	1	11
14	Правильная пища	12	1	11

15	Суперсоветчик - суперответчик	12	1	11
16	Семья	12	1	11
17	Опасности вокруг нас	24	1	23
	Итого	216ч.	17	199

3. Содержание программы

«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 возрасте уровне заботиться о своем здоровье, закладывать основы гуманного отношения к людям.

2.«Наша драгоценная голова».

Формировать представления детей о строении головы и функциях.

3.«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.

4.«Вот я какой».

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.

Зрение и слух

1.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.

2.«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.

3. 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.

4. 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.

Обоняние и дыхание.

1. “Нос – наша любопытка”. Обоняние.

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

2. 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.

3. “Дом языка. Мокрый, строгий охранник”. Зачем человеку язык?

Рассказать детям о предназначении языка, его строении и почему язык всегда мокрый.

4. Дидактические игры «Угадай на вкус», «Что каким бывает?», «Найди пару»

Зубы и кожа.

1. “Пусть любит народ: вот какие зубы, даже глянуть любо”.

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

2. “В гостях у королевы зубной щетки”.

Дать детям знания о значении зубов, для чего они служат, как правильно пережевывать пищу.

3. “Для чего она служит. Кожа видит, слышит, чувствует”.

Дать знания о свойствах кожи и ее значении. Развивать мышление и память.

4. “От простой воды и мыла у микробов тают силы”.

Закрепить гигиенические навыки по уходу за кожей. Защити свою кожу сам.

Скелет и мышцы.

1. Опора для мышц и всех органов - скелет.

Объяснить детям, что скелет человека - уникальное творение. Он существенно отличается от скелета животных своими пропорциями и тем, что ходит прямо.

2. 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.

3. Мышцы.

Для чего они нужны. «Резиновые двигатели». Как стать “Геркулесом”.

4. “Кто со спортом крепко дружит, о здоровье он не тужит”.

Беседа о пользе спорта для здоровья. Виды спорта. Физкультурный досуг.

Что у меня внутри?

1. “Какой я? Что у меня внутри?”

Дать детям элементарные знания о том, какие органы находятся внутри каждого человека, как нужно беречь их, чтобы быть здоровым.

2. 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).

3. “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.

4. “Почему еда попадает в желудок, а не в легкие”.

Объяснить детям, почему пища и вода попадают в желудок. Дид. игра “Путешествие пирожка”.

Вода и еда.

1. “Страна Витамина”.

Полезная и вредная еда. О правильном питании. Рассказать детям о том, как важно правильно питаться. Помочь понять, что происходит с пищей внутри нас. Объяснить детям, что такое чувство голода и сытости.

2. Овощи и фрукты – полезные продукты.

Закреплять представления детей о пользе для здоровья человека овощей и фруктов и их разнообразии.

3. “Берегите воду”.

Вода - природный очиститель. Раскрыть значение воды для организма.

Вода «живая» и «мертвая». Соблюдение правил гигиены.

4. «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья».

Беседа о правильном образе жизни, о пользе прогулок на свежем воздухе, закаливания.

Дары леса.

1. Дары леса.

Познакомить с ядовитыми и съедобными грибами и ягодами. Как их различить. Рассказать и объяснить, чем опасны ядовитые грибы и ягоды.

2. Лекарственные растения.

Лесная аптека. “Путешествие с Лесовичком”. Закрепить знания детей о лекарственных растениях. Воспитывать бережное отношение к природе.

3. Опасные растения.

Продолжать знакомить детей с самыми опасными растениями (белена, ландыш майский, вороний глаз), которые нельзя трогать руками, нюхать,

пробовать на вкус; приучать детей быть осторожными с неизвестными растениями.

4. «Если случилась с кем - то беда, помощь сумею я вызвать всегда»

Уточнить знания детей в оказании первой медицинской помощи при «солнечных ударах», ушибах, порезах.

Правила на всю жизнь.

1. Дома, на улице, в транспорте.

Учить детей правильному поведению в различных ситуациях.

2. «Чтобы ты скорее рос, ты не должен вешать нос». Азбука настроений.

Дать детям знания о настроении (веселый, грустный, сердитый, обиженный, удивленный). Развивать наблюдательность в общении с людьми, умение корректировать свое поведение

3. «Я и моя семья. Мы любим друг друга».

Воспитывать в детях представления о важной роли семьи, необходимости бережного отношения к своим близким.

4. «Каким я хочу быть здоровым». Педагогическая диагностика.

Выяснить, понимают ли дети важность здоровья, здорового образа жизни, чувства человеколюбия для счастливого будущего.

Вот я какой

1. Тело человека.

Продолжить знакомство детей с внешним строением тела человека, с возможностями его организма. Воспитывать чувство гордости, что «Я-человек».

2. Беседа о болезнях грязных рук и болезнях кожи, мерах профилактики.

Подвести детей к пониманию прямой зависимости чистоты и здоровья.

3. Совместно с детьми разработать «Правила Чистюли».

Закрепить полученные ранее сведения, пользоваться ими в повседневной жизни.

4. Досуг на тему «Кожа - помощница» (дидактические игры, практические упражнения, проблемные ситуации).

Закрепить, углубить полученные знания, развивать логическое мышление.

Кровеносная система.

1. Игра-занятие «Великий труженик».

Закрепить представление детей о работе сердца, его расположении, строении. Показать значение сердца для жизни человека.

2. «Волшебные реки».

Закрепить знания о кровеносной системе человека, ее значении. Что такое кровеносный сосуд, группа крови, резус.

3. Беседа о смысле и значении анализов крови, о первой помощи при кровотечении.

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

4. Сюжетно-ролевая игра «Больница».

Практическое закрепление полученных знаний о первой помощи при кровотечении.

Природа вокруг меня.

1. Дары леса.

Продолжить знакомить с ядовитыми и съедобными грибами и ягодами. Как их различить. Закрепить знания о том, чем опасны ядовитые грибы и ягоды.

2. Лекарственные растения.

Лесная аптека. Продолжить знакомить с лекарственными растениями (ромашка, подорожник, мята, чабрец, душица, лопух и т.д.). Закрепить знания детей о лекарственных растениях. Воспитывать бережное отношение к природе.

3. Опасные растения.

Продолжать знакомить детей с самыми опасными растениями (белена, ландыш майский, вороний глаз, бузина, лютик, дурман, борщевик, молочай, клещевина), которые нельзя трогать руками, нюхать, пробовать на вкус; приучать детей быть осторожными с неизвестными растениями.

4. «Если случилась с кем - то беда, помощь сумею я вызвать всегда»

Уточнить знания детей в оказании первой медицинской помощи при «солнечных ударах», ушибах, порезах.

«Чтобы нам не болеть».

1. Грипп и простудные заболевания.

Основные признаки этих заболеваний. Как отличить грипп от простуды.

2. Беседа о правильном поведении при профилактике простудных заболеваний.

Довести до сознания детей, что заболеют они или нет, во многом зависит от их правильного поведения на улице, в группе.

3. Переломы, вывихи, ушибы.

Закрепить знания о травмах. Оказание первой необходимой помощи.

4. Сюжетно-ролевая игра «Больница».

Правильная пища

1. «Об удивительных превращениях пищи внутри нас».

Продолжить знакомство детей с пищеварительным трактом.

2. «Путешествие на кухню».

Обогатить представления детей об особенностях различных продуктов питания. Рассказать о том, как правильно приготовить пищу с сохранением всех полезных свойств продуктов.

3. У «Витаминки» в гостях.

Придумать свой витаминный салат или любое другое полезное блюдо, нарисовать.

4. Составить совместно с детьми «Правила здорового питания».

Закрепить полученные знания и обобщить их в нормах здорового питания.

Суперсоветчик - суперответчик

1.«Про царя в голове, или Суперсоветчик-суперответчик».

Закреплять представление детей о том, что мозг-самый важный орган человеческого организма.

2.Строение головного мозга человека.

Познакомить со строением головного мозга и с его помощниками-нервными волокнами и спинным мозгом.

3-4.Занимательный досуг «Что может делать мой мозг».

Вызвать чувство восхищения устройством своего организма.

Воспитывать любовь к своему телу. Ребусы и кроссворды на общее развитие.

Семья.

1 Что такое клетка.

Познакомить с клеточным строением всех живых организмов, в том числе и человека. Дать детям элементарные знания о строении клетки человека, ее делении.

2. Занятие-сказка «Про мальчиков и девочек, или как я появился на свет».

Просмотр развивающего мультфильма «Откуда я взялся»

Познакомить детей с тем, что все дети рождаются. Что для рождения ребенка необходимы мужчина и женщина. Дать детям представление о том, что все живое на земле появляется только благодаря любви

3.Конкурс рисунков « Я и моя семья».

4. Сюжетно-ролевая игра «Семья».

Закрепить в сознании детей обязанности и права каждого члена семьи.

Опасности вокруг нас

1.“Азбука настроений”.

Расширить знания детей о понятии “настроение”. Описание и определение детьми испытываемых ими чувств. Воспитание способности к саморегуляции эмоций. Научить ребенка полноценно выражать свои чувства через овладение умением различать и сравнивать эмоциональные ощущения, определять их характер (приятно – неприятно, спокойно – беспокойно и т.д.). Использовать для этого игры-драматизации, беседы, дидактические игры.

2. Если чужой приходит в дом.

Научить детей правильно вести себя дома, когда они остаются одни.

3. Огонь – судья безопасности людей.

Обучить детей мерам пожарной безопасности, сформировать у детей элементарные знания об опасности шалостей с огнем (электроприборы, спички, зажигалки и т.д.), об опасных последствиях пожаров в доме.

4. “Долго ли до беды?”.

Закрепить знания и необходимые навыки, которые помогут предупредить формирование у детей вредных привычек. Воспитывать умение действовать сообща, оказывать своевременную помощь друг другу. Создать непринужденную обстановку для лучшей реализации знаний детей о полезных и вредных для организма веществах.

5. В мире опасных предметов.

Закрепить у детей представление об опасных для жизни и здоровья предметах, с которыми они встречаются в быту, об их необходимости для человека, о правилах пользования ими.

6. “Если случилась с кем - то беда, помощь сумею я вызвать всегда. 01, 02, 03 - быстро номер набери, адрес точный назови и на помощь позови”.

Уточнить знания детей в оказании первой медицинской помощи при “солнечных ударах”, ушибах, порезах. Закрепить практические умения в вызове аварийных служб. Воспитывать доброе, чуткое отношение друг к другу, сострадание.

7. Правила на всю жизнь. Дома, на улице, в транспорте.

Учить детей правильному поведению в различных ситуациях. Игра.

8. Чему я научился, и что буду использовать в своей жизни для сохранения и укрепления здоровья. Дидактическая игра “Зачем мне здоровье».

4. Методические обеспечение программы

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.

Для детей 6 лет целесообразно проводить занятия по подгруппам (до 10 человек) 2 раза в неделю.

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 дискомфорта).

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.).

В старшем дошкольном возрасте потребность в новых впечатлениях лежит в основе возникновения и развития поисковой деятельности, направленной на познание человека. В качестве основного вида этой деятельности может быть выделено экспериментирование, требующее соответствующей организации предметной среды, создания тематических “уголков”, “лабораторий” и т.п. Важная роль валеологически ориентированной предметной среды обусловлена также возможностями осуществления коррекции здоровья (“уголки здоровья”), освоения практических навыков личной гигиены, правильного питания, сохранения и укрепления здоровья.

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.

5. Работа с родителями

Учитывая, что вопросы охраны здоровья детей могут успешно решаться только в том случае, если будет вестись работа по созданию оптимальных внешнесредовых условий, а в организации домашнего режима основная роль принадлежит родителям, им должна оказываться помощь в решении проблем организации полноценного сна, рационального питания, оптимизации двигательного режима, закаливания и личной гигиены ребенка.

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.

С началом работы по предлагаемой программе целесообразно провести родительское собрание, на котором необходимо ознакомить родителей с основными принципами валеологии, задачами и основными направлениями сотрудничества педагогов и родителей при реализации программы. Для повышения эффективности совместной работы, родителям может быть предложено анкетирование “Что умеет ваш ребенок?”, содержащее вопросы о режиме дня ребенка, сложившихся гигиенических навыках, навыках самообслуживания и т.п. (см. Приложение). Результаты анкетирования должны использоваться для совершенствования организации педагогического процесса.

6. Перспектива и ожидаемые результаты

В подходе к собственному здоровью чаще всего прослеживается стратегия предупредительного характера. Именно дошкольное образование должно способствовать воспитанию у детей привычек, а затем и потребностей к здоровому образу жизни, формированию навыков принятия самостоятельных решений в отношении поддержания и укрепления своего здоровья. Очень важно помочь детям “правильно повзрослеть”, не приобрести вредных привычек, а главное — научиться управлять своим организмом, чтобы сохранить и укрепить здоровье.

Устанавливать связи:

- между органом тела человека и выполняемыми им функциями;
- между отношением к своему организму и возможным заболеванием.

Уметь:

- анализировать свои поступки и поступки других людей с позиций их нравственных норм (их пользы или вреда для здоровья человека);
- оказывать элементарную помощь другому человеку (предложить сесть, сообщить взрослым, позвонить в службу экстренной медицинской помощи).

Важно воспитывать у детей понимание того, что здоровье - самая величайшая ценность, дарованная человеку Природой. В этом и есть дальнейшая перспектива обучения и воспитания дошкольников в кружке «Будь здоров».

7. Литература

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 валеология. 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. 1975 г.
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. 1998 г.
11. Соковня-Семенова И.И. Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь. Изд. "Академия". Москва. 1997 г.
12. Тарасова Т.А., Власова Л.С. Я и мое здоровье. Челябинск. 1997 г.
13. Татарникова Л.Г., Захаревич Н.Б., Калинина Т.О. Валеология - основы безопасности жизни ребенка. Москва. 1997 г.
14. Зенина Т. Взаимосвязь экологического воспитания и программы "Основы безопасности детей дошкольного возраста". Дошкольное воспитание. № 7 1999 г.
15. Мельникова Н., Захарова П., Шакурова Г. Один дома. Обучение старших дошкольников правилам поведения в экстремальных ситуациях в быту. Дошкольное воспитание. № 10 1999 г.
16. Богина Т., Рунова М. Сохранение и укрепление здоровья ребенка. Преемственность воспитания и образования в дошкольном учреждении и начальной школе. Дошкольное воспитание. № 6 1999 г.

17. Юдин Г. Главное чудо света. Изд. “Педагогика”. Москва. 1991 г.
18. Анатомический Атлас для школьника. Изд. “ОЛМА-ПРЕСС”. Москва. 1999 г.
19. Билич Г.Л., Назарова Л.В. Основы валеологии. Изд. “Водолей”. Санкт-Петербург. 1998 г.
20. Прохорова Г. Азбука настроений. Дошкольное воспитание. № 8 1999 г.
21. Степанова Г. Социальное развитие дошкольника и его педагогическая оценка в условиях детского сада. Дошкольное воспитание. № 10 1999 г.
22. Козлова С.А. Теория и методика ознакомления дошкольников с социальной действительностью. “Я-человек”- программа приобщения ребенка к социальному миру. Москва. 1998 г.
23. Антонов Ю.Е., Кузнецова М.Н., Саулина Т.Ф. Здоровый дошкольник. Социально - оздоровительная технология XXI века. Изд. “Аркти”. Москва. 2000г.
24. Белая К.Ю., Зимонина В.Н., Кондрыкинская Л.А. и др. Как обеспечить безопасность дошкольников. Изд.“Просвещение”.Москва. 1998 г.
25. Зайцев Г. Уроки Айболита. Расти здоровым. Изд. “Акцидент”. Санкт-Петербург. 1998 г.
26. Зайцев Г. Уроки Мойдодыра. Изд.“Акцидент”. Санкт-Петербург. 1996 г.
- 27.Белая К.Ю., Зимонина В.Н., Кондрыкинская Л.А. и др. Твоя безопасность. Как себя вести дома и на улице. Изд. “Просвещение”. Москва. 1998 г.

28. Князева О. Мои помощники. Система органов чувств.

Дошкольное воспитание. № 3 2000 г.

29. Дэвид Уэст, Стив Паркер. Обо всем на свете. Занимательная анатомия.

Изд. "Росмэн". Москва. 1999 г.

30. Шукшина С.Е. Я и мое тело. Программа занятий, упражнения,

дидактические игры. ООО «Школьная пресса». Москва. 2009 г.

8. Приложения

Конспекты занятий в группе 5 лет

“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 возрасте уметь заботиться о своем 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 видите? *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.

7. Что двигает нашими глазами? *Глазные мышцы верхние и нижние двигают глазом вверх-вниз, боковые-влево и вправо.*
8. 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 стр.14.

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 поводыр, специально обученные собаки. Слепые ходят с палочкой.

Игра “Прогулка со слепым”.

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

Содержание игры: Один ребенок “поводыр”, 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 относиться 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:

1. *Я одноухая старуха, я прыгаю по
полотну, нитку длинную из уха как
паутину я тяну.*

(Иголка).

1. *Маленький Ерофейка утонул до шейки.*

(Гвоздь).

3. *Очень любят обрезать, разрезать и
надрезать.*

(Ножницы).

4. *Я иголкина подружка, только нет у
меня ушка.*

(Булавка).

5. *Я сижу в своем домике, 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 зрения, мы хотим тебе показать как наши дети умеют рисовать веселые глаза.

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

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:

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

2. 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; печенье; 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 съеште.

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:

Волосатую 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/.

История, рассказанная Королевой Зубной Щеткой /"Волшебная щеточка" см. приложение к занятию/.

- 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 " /см. приложение к занятию/.

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, то большой палец руки поднимаем вверх, а если нет - вниз.

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 почисти, а потом снаружи. Вверх - вниз ! Щеточкой ... Это ты стенокки зубов почистил. А надо еще верхушки. По ним щеткой води кругами или петельками.

- А чтобы вычистить передние зубы, между ними вечно застревает 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 слышали 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 слышать 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:

1. Уши надо мыть каждый день.
2. 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.
3. Когда с кем-то разговариваешь, смотри собеседнику прямо в глаза, тогда ты его лучше услышишь.
4. Если в ухе боль, или ты плохо слышишь, скажи об этом взрослому.
5. Никогда не засовывай посторонний предмет в ухо. Можно засунуть в ухо только один предмет - свой локоть. Попробуйте.
6. Если что-то все-таки попало в ухо, срочно скажи взрослому. Если заметите, что в ухо случайно попало насекомое, нужно обратиться к врачу,

врач его легко удалит.

7. 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

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 твоё 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 угощает 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. _____
7. Расскажешь ли ты об этих случаях маме, папе, бабушке ? _____

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 книжки ? _____
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. _____

Специальные игры для здоровья

“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 “хо-хо-хо” (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. Плотнo закрой глаза. Затем откpой. 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 перекались 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 поворачивай шей.

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 шей.

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 стульях или табуретках.

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.

Диагностика валеологических знаний и умений детей

№ п/п	Фамилия и имя ребенка	Мои чувства (Название, расположение, функции)					Профилактика	Части тела
		Зрение	Осязание	Слух	Вкус	Обоняние		
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								





Диагностика валеологических знаний и умений детей

№ п/п	Фамилия и имя ребенка	Внутренние органы (Название, расположение, функции)				Профилактика	Скелет человека (Строение)
		Сердце	Пищевар. тракт	Мозг	Легкие		
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12	<hr style="border: 0; border-top: 1px solid black; margin-bottom: 10px;"/> <hr style="border: 0; border-top: 1px solid black;"/>						



