**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**«Детский сад № 11»**

**Юридический адрес: 624440 Свердловская область, г. Краснотурьинск, ул. Попова, 21**

**ПРОГРАММА**

**РАЗВИТИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ**

**НАВЫКОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

**У ДЕТЕЙ ОТ 2 ДО 7 ЛЕТ**

**ВВЕДЕНИЕ**

Учеными доказано, что здоровье человека только на 7-8% зависит от здравоохранения и более чем на половину – от образа жизни. Сегодня установлено, что 40% заболеваний взрослых берут свое начало с дошкольного возраста.

В этих условиях особенно важной становится задача сохранения и укрепления здоровья детей в процессе дошкольного образования и воспитания.

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.

Программа «Я и мое здоровье» направлена на решение проблемы навыков здорового образа жизни и воспитания у дошкольников, которое должно сформировать у детей мышление, нацеленное на здоровый образ жизни, на сохранение и развитие индивидуального здоровья.

В Программе раскрываются следующие **цели** валеологического образования и воспитания дошкольников:

* воспитание у детей культуры здоровья, включающей ознакомление с ценностями здорового образа жизни, проявление глубокого интереса к оздоровлению собственного организма, развитию 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 поставленных целей позволяет решать следующие **задачи:**

* воспитывать здоровьесберегающее сознание детей, включающее в себя элементарные знания о своем организме, методах его закаливания, стремление заботиться о собственном здоровье, вести здоровый образ жизни;
* развивать знания и умения, направленные на оздоровление, укрепление индивидуального здоровья, проектировать собственный вариант здорового образа жизни; самостоятельно (по возможности) решать возникающие проблемы здоровья;
* воспитывать здоровьесберегающее 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.

Основными **принципами** программы «Я и мое здоровье» являются:

* доступность, наглядность, активность, сознательность обучения, его развивающая и воспитывающая направленность;
* формирование базисных основ культуры здоровья;
* интеграция знаний из различных наук с целью формирования соответствующего мышления и поведения;
* личностно-ориентированная модель взаимодействия педагога с ребенком в совместной и самостоятельной деятельности;
* учет психологических особенностей усвоения знаний детьми на каждом возрастном этапе;
* активное овладение детьми элементарными знаниями о своем здоровье и навыками его сбережения;
* формирование деятельностно-практического отношения к полученным знаниям о себе и своем здоровье;
* организация здоровьесберегающей развивающей предметно-пространственной среды.

**Программное содержание** предусматривает формирование трех уровней так называемых валеологических знаний и умений воспитанников, т.е. знаний о здоровом образе жизни.

*Первый уровень* (для детей 2-5 лет) – это подводящие знания, формирующие у воспитанников культурно-гигиенические навыки по уходу за своим телом, знакомство с общими сведениями о строении тела человека. На данном этапе воспитания и обучения детей используются игровые приемы.

*Второй уровень* (для детей 5-6 лет) – овладение детьми элементарными научными знаниями о внешних органах человека, которые доступны для изучения и наблюдения; знакомство с основами первой помощи при травмах, безопасного поведения; приобретение гигиенических навыков ухода за своим телом, сохранение и укрепление осанки, использование релаксации, развитие физических качеств и т.д. При этом широко используются методы наблюдения, физиологических опытов и элементарного экспериментирования.

 *Третий уровень* (для детей 6-7 лет) – знакомство с внутренними органами человека, их гигиена, первая помощь при несчастных случаях. В связи с тем, что воспитанники 6-7 лет способны к элементарному анализу, синтезу, владеют определенным объемом валеологических знаний и умений, в организации детской деятельности используются экспериментирование, дидактические игры, физиологические опыты, длительные наблюдения и т.д.

**ПРИМЕРНОЕ ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**РАЗНЫХ ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ПРОЦЕССА В ДОУ**

**Для детей 2-3 лет**

**«ЭТО – Я»**

**Первый уровень знаний и умений**

* Дать представление о человеке: о себе, мальчиках и девочках, близких родственниках.
* Познакомить с частями тела человека (голова, туловище, руки, ноги).
* Учить детей мыть руки перед едой, после загрязнения; следить за чистотой лица; содержать в порядке нос; учить пользоваться индивидуальными полотенцами, носовым платком, расческой. Соблюдать опрятность в одежде, обуви.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Возраст детей** | **Тематика разных форм работы с детьми**  | **Формы организации педагогического процесса** |
| **Первый уровень знаний о здоровом образе жизни «Это Я»** |
| 2-3 года | 1. «Это – Я»
 | Занятия в виде дидактических игр, кукольного театра.В повседневной жизни с детьми индивидуально и по подгруппам проводятся сюжетно-ролевые игры, дидактические игры и др. |
| 1. «Я – девочка, я – мальчик»
 |
| 3. «Водичка, водичка, умой мое личико» |
| 4. «Наши гости дорогие ручки нам помыли» |
| 5. «Наш веселый, наш любимый носовой платок» |
| 6. Кукольный театр «Как Маша с Ваней в гости собирались» |

**ПРИМЕРНОЕ ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**РАЗНЫХ ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ПРОЦЕССА В ДОУ**

**Для детей 3-4 лет**

**«ЭТО – Я»**

**Первый уровень знаний и умений**

* Закреплять знания о человеке: я, мои друзья, семья.
* Закреплять знания о частях тела человека.
* Дать знания о том, что на голове есть волосы, уши; на лице – глаза, нос, рот. Каждая часть тела выполняет определенные функции: глаза видят; уши слышат, нос дышит, руки держат, берут, выполняют упражнения и т.д.
* Приучать детей самостоятельно мыть руки, лицо, полоскать рот после еды, чистить зубы, расчесываться, пользоваться носовым платком, салфеткой.
* Учить тщательно пережевывать пищу, не разговаривать во время еды; следить за чистотой тела, особенно ног, ногтей, волос, зубов.
* Дать знания о значении перечисленных гигиенических навыков для сохранения здоровья.
* Учить детей при появлении болей обращаться к взрослому за помощью.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Возраст детей** | **Тематика разных форм работы с детьми**  | **Формы организации педагогического процесса** |
| **Первый уровень знаний о здоровом образе жизни «Это Я»** |
| * 1. года
 | 1. «Это – Я и мои друзья»
 | Занятие  |
| 1. «Рассмотрим друг друга»
 | Занятие  |
| 3. «Вот какие мы смешливые, вот какие мы подвижные» | Развлечение.На физкультурном занятии |
| 4. «Водичка, водичка,  умой мое личико,Чтобы глазки блестели,Чтобы щечки краснели,Чтоб смеялся роток,Чтоб кусался зубок» | Кукольный театр |
| 5. «Где тут прячется вода?Выходи, водица,Мы пришли умыться!» | Занятие(темы 4,5,6 – для решения задач по формированию гигиенических навыков у детей) |
| 6. «Чистая водичкаМоет Ване личико,Танечке – ладошки,Пальчики – Антошке» | Занятие |
| 7. «Если мальчик любит мылоИ зубной порошок,Этот мальчик очень милый,Поступает хорошо» | Занятие.В повседневной жизни программные задачи закрепляются. |
| 8. «Хоть с тобой я ссорюсь часто,Гребешок зубастый, здравствуй!» | Дидактическая игра |
| 9. «Делая прическу, помни про себя,Что твоя расческа только для тебя» | Сюжетно-ролевая игра |
| 10. «Утром, чистя зубы, помни про себя,Что зубная щетка только для тебя» | Дидактическая игра |
| 11. «Соберем Машу с Ваней в гости» | Дидактическая игра |

**ПРИМЕРНОЕ ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**РАЗНЫХ ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ПРОЦЕССА В ДОУ**

**Для детей 4-5 лет**

**«ЭТО – Я»**

**Первый уровень знаний и умений**

* Закреплять знания о функциях частей тела человека.
* Дать представление о разнообразии функций внешних органов: рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат.
* Расширять знания о строении, функциях частей тела: руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; голова думает; туловище поворачивается, наклоняется, здесь находятся важные органы – сердце, легкие и др.
* Разъяснять детям важность для здоровья сна, питания, гигиенических процедур, движений, закаливания.
* Учить детей оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме; самостоятельно умываться, мыть руки по мере загрязнения, после пользования туалетом, ухода за животными, перед едой.
* Закреплять умения полоскать рот после еды, чистить зубы, пользоваться расческой, носовым платком, салфеткой, одежной щеткой, полотенцем для рук, ног.
* Учить детей отворачиваться при чихании, кашле; во время еды тщательно пережевывать пищу, брать ее понемногу, сохранять правильную позу за столом.
* Учить следить за чистотой воздуха в помещении, проветривать его по мере необходимости.
* Закреплять навыки ухода за телом.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Возраст детей** | **Тематика разных форм работы с детьми**  | **Формы организации педагогического процесса** |
| **Первый уровень знаний о здоровом образе жизни «Это Я»** |
| 4-5 лет | 1. «Из чего мы сделаны» (скелет, мышцы)
 | Совместная деятельность |
| 1. «Как наши уши слышат, глаза видят, рот говорит и жует»
 | Практическая деятельность |
| 3. «Наша кожа чувствует» | Практическая деятельность |
| 4. «Как много дел делают наши руки» | Наблюдение.Сюжетная игра |
| 5. «Как нам помогают жить ноги» | На физкультурном занятии |
| 6. «Почему все люди на земле спят?» | Самостоятельное наблюдение, чтение |
| 7. «Если хочешь быть здоров – закаляйся!» | В повседневной жизни, во время закаливания |
| 8. «Мы ею пользуемся часто, хоть она, как волк, зубаста» | В повседневной жизни |
| 9. «Ты должен знать свое тело, знать и любить».Самое первое дело – в мире с ним жить.Сделай его сильным.Сделай его быстрым, Сделай его чистым» | Интегрированное занятие с методиками развития речи, музыкальным и физическим воспитанием, ознакомлением с окружающим |
| 10. «Когда ты вдруг чихаешь И нос не закрываешь, Микробы вылетают,Вокруг все заражают» | Беседа.Кукольный театр |
| 11. «К нам гости пришли» | В ходе развлечения закрепляется программное содержание, даются новые знания при организации и проведении режимных моментов (сна, питания, гигиенических процедур, закаливания и др.).Проводятся занятия индивидуально и с подгруппой детей |

**ПРИМЕРНОЕ ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**РАЗНЫХ ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ПРОЦЕССА В ДОУ**

**Для детей 5-6 лет**

**«Я И МОЕ ЗДОРОВЬЕ»**

**Второй уровень знаний и умений**

* На основе ранее полученных знаний познакомить детей с элементарными анатомо-физиологическими особенностями организма человека, дать первоначальные представления об органах чувств, коже, опорно-двигательном аппарате. Вызвать у детей интерес, желание познавать свой организм.
* Дать знания об охране здоровья органов, воспитывать стремление беречь свой организм, формировать гигиеническую культуру, обучать способам укрепления своего здоровья.
* Учить валеологической оценке собственного здоровья и его коррекции.

**Объем валеологических знаний детей 5-6 лет:**

* особенности строения и функций органов чувств, опорго-двигательного аппарата человека, кожи, зубов;
* гигиена органов чувств, зубов, кожи, осанки;
* значение тренировки мышц для здоровья человека;
* роль двигательной активности для укрепления скелета и мышц;
* необходимость общаться к взрослому в случае болезни.

**Объем валеологических умений детей 5-6 лет:**

* охрана зрения при чтении, при использовании настольных игр, при работе с иголкой, ножницами, просмотре телепередач;
* упражнения для снятия зрительного напряжения;
* правила борьбы с насморком, оказания помощи при носовом кровотечении; различение запахов;
* определение остроты слуха; правила ухода за ушами, гигиена слуха: беречь уши от холода, не слушать громкую музыку и т.д.;
* уход за зубами: чистить 2 раза в день в соответствии с гигиеническими правилами, полоскать рот после еды. Не пить горячее и холодное одновременно; приемы укрепления зубов, посещение стоматолога 2 раза в год;
* правила мытья рук, лица, тела, ног, ухода за ногтями, волосами;
* правила хранения, содержания туалетных принадлежностей;
* точечный массаж с целью закаливания, укрепления здоровья;
* определение своего роста, веса, силы, быстроты, гибкости, выносливости, ловкости;
* подбор упражнений для того, чтобы стать ловким, сильным, выносливым, быстрым, гибким;
* правила сохранения правильной осанки и подбор упражнений для укрепления мышц спины, плечевого пояса, позвоночника;
* упражнения для предупреждения плоскостопия;
* упражнения для релаксации после мышечного напряжения;
* обращение к взрослому при ощущении болезни, для оказания первой помощи;
* оказание элементарной помощи другим при носовом кровотечении, порезе, ушибе, укусе кошки, собаки, комаров;
* оказание помощи при попадании инородного тела в глаз, ухо, нос, горло;
* проявление осторожности в общении с незнакомыми людьми.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Возраст детей** | **Тематика разных форм работы с детьми**  | **Формы организации педагогического процесса** |
| **Второй уровень знаний о здоровом образе жизни «Я и мое здоровье»** |
| 5-6 лет | 1. «Наша драгоценная голова»
 | Совместная деятельность |
| 1. «Как спряталась голова от холода»
 | Дидактическая игра |
| 3. «Как мы видим. Наши глаза – зеркало души» | Совместная деятельность |
| 4. «Гигиена глаза» | Совместная деятельность |
| 5. «Как мы слышим» | Физиологические опыты, наблюдение |
| 6. «Правила ухода за ушами» | Беседа.Индивидуальные занятия |
| 7. «Пять машин в одном носу» | Наблюдение, консультирование |
| 8. «Дом языка» | Практические занятия |
| 9. «Кабинет окулиста, ЛОР-врача, хирурга» | Экскурсия в поликлинику (Сюжетная игра) |
| 10. «Чтобы зубы были крепкими и белыми, нам зубную щетку сделали» | Самостоятельная деятельность, чтение, наблюдение, беседа |
| 11. «Пусть любуется народ: вот какие зубы, даже глянуть любо!» | Совместная деятельность |
|  | 12. «Кожа видит, слышит, чувствует» | Элементарное экспериментирование |
|  | 13. «От простой воды и мыла У микроба тают силы» | Самостоятельная деятельность |
|  | 14. «Защити свою кожу сам!» | Моделирование, элементарное экспериментирование, наблюдение |
|  | 15. «Как кожа помогает укрепить твое здоровье» | В ходе бытовой деятельности, закаливание, массаж |
|  | 16. «Опора для мышц и всех органов – скелет» | Индивидуальные занятия, наблюдение, беседа |
|  | 17. «Как защитить скелет от болезней и травм. Об осанке и плоскостопии» | На занятиях физической культурой |
|  | 18. «Главные твои силачи – это мышцы» | На занятиях физической культурой. Самостоятельная деятельность в физкультурном уголке |
|  | 19. «Как стать Геркулесом» | Сюжетно-ролевая игра |
|  | 20. «Ты должен знать свое тело, Знать и любить. Самое главное дело – В мире с ним жить» | КВН |
|  | 21. «Если случилась с кем-то беда, Помощь сумею я вызвать всегда. 01, 02, 03, 04 быстро номер набери,Адрес точный назови И на помощь позови!» | Сюжетно-ролевая игра |
|  | 22. «Если что-то вдруг горит, а я один,Я сумею позвонить 01!» | Моделирование. Консультирование.Сюжетно-ролевая игра |
|  | 23. «Утро начинается с дел совсем обычных, Нужных и привычных –С зарядки, умывания!» (о режиме дня) | Дидактическая игра, наблюдение, самостоятельная деятельность |
|  | 24. «Я умею выбирать полезную пищу» |  Дидактическая игра. Моделирование. Индивидуальные занятия в уголке здоровья |
|  | 25. «Помоги сам себе» | Викторина. |
|   | 26. «Я и моя семья. Мы любим друг друга» | Совместная деятельность |
|  | 27. «Осторожность в общении с незнакомыми людьми» | Совместная деятельность |
|  | 28. «О безопасности на улице, в транспорте» | Совместная деятельность |
|  | 29. «Правила дорожного движения» | Совместная деятельность |
|  | 30. «Чему я научился, и что я буду использовать в своей жизни для сохранения, укрепления здоровья» | Наблюдение, беседа, моделирование, физические опыты |
|  | 31. «Зачем мне здоровье» | Дидактическая игра |

**ПРИМЕРНОЕ ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**РАЗНЫХ ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ПРОЦЕССА В ДОУ**

**Для детей 6-7 лет**

**«Я И МОЕ ЗДОРОВЬЕ»**

**Третий уровень знаний и умений**

**Объем валеологических знаний детей 6-7 лет:**

* строение и функции внутренних органов человека, мозга;
* гигиена внутренних органов, питания;
* правила безопасности жизнедеятельности, первой помощи;
* заразные и незаразные заболевания, правила ухода за больными;
* прививки и их значение для здоровья;
* сигнал тревоги;
* вред недоедания и переедания, значение витаминов;
* значение правильного режима дня;
* вред курения, алкоголя, гиподинамии;
* рользакаливания, его разнообразие;
* действия человека в экстримальных условиях: при пожаре, утечке газа;
* номера телефонов аварийных служб;
* правила дорожного движения.

**Объем валеологических умений детей 6-7 лет:**

* определение пульса человека в разных состояниях; подбор упражнений для укрепления сердца;
* правила гигиены голосовых связок, дыхательные упражнения и их выполнение;
* умение проветривать помещение группы, свою комнату дома;
* объяснение вреда курения;
* умение есть не спеша, тщательно пережевывая пищу; съедать норму пищи;
* умение правильно мыть овощи, фрукты;
* проведение некоторых закаливающих процедур: полоскание горла, обливание ног, тела, обтирание и т.д. (в зависимости от здоровья ребенка);
* оказание первой помощи при ожоге, обморожении, при попадании инородного тела в глаз, ухо, нос, горло;
* умение вызвать в случае необходимости пожарную машину, «скорую помощь», горгаз, службу спасения; знать номера телефонов этих служб, свой адрес, форму обращения к дежурному по аварийной службе;
* выполнение правил дорожного движения;
* соблюдение правил личной гигиены;
* выполнение упражнений, снимающих усталость (после физкукльтурного занятия, зрительного напряжения и др.);
* подбор упражнений, развивающих выносливость, силу, лрвкость, гибкость, быстроту;
* выявление совместно со взрослым причин ухудшения своего здоровья.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Возраст детей** | **Тематика разных форм работы с детьми**  | **Формы организации педагогического процесса** |
| **Третий уровень знаний о здоровом образе жизни «Я и мое здоровье»** |
| 6-7 лет  | 1. «Тайны человеческого сердца»
 | Самостоятельная деятельность, чтение |
| 1. «Как сберечь и укрепить свое сердце»
 | Совместная деятельность |
| 3. «Как сердце у человека может любить» | Беседа |
| 4. «Наши органы дыхания. Легкие» | Самостоятельное изучение, чтение |
| 5. «Помоги органам дыхания не болеть:Если хочешь быть здоров - закаляйся» | Совместная деятельность |
| 6. «Вредные привычки человека» | Просмотр видеофильма, беседа, Экспериментирование. опыты |
| 7. «Зачем человек ест. Что происходит в организме, когда человек ест» | Совместная деятельность |
| 8. «Прежде чем за стол сесть, я подумаю, что съесть» | Дидактическая игра |
| 9. «От простой воды и мыла у микробов тают силы» (о гигиене питания) | Элементарное экспериментирование, наблюдение, дидактическая игра  |
| 10. «Я позабочусь о себе» | КВН (обобщающее занятие) |
| 11. «Каждую клеточку тела нужно понять, пользоваться умело и сохранять» (о почках) | Индивидуальные занятия в уголке здоровья. Консультирование. |
| 12. «Откуда берутся болезни» | Наблюдение, беседа, игры |
| 13. «Как вести себя во время болезни. Осторожно! Лекарство!» | Практические занятия, дидактическая игра, самостоятельное наблюдение |
| 14. «Как защитить организм от инфекционных заболеваний, насекомых, от болезней кошек и собак» | Совместная деятельность |
| 15. «Что такое режим дня; как его соблюдать здоровым и больным» | Совместная деятельность |
| 16. «Ура! Наша любимая прививка!» | Беседа, консультация. Сюжетно-ролевая игра |
| 17. «Если хочешь быть здоров – закаляйся!» | Практическое занятие во время закаливания |
| 18. «Закаляйся солнцем, воздухом и водой» | Совместная деятельность |
| 19. «Как обращаться с электрическим током и газом» | Совместная деятельность |
| 20. «Помоги себе сам» | Совместная деятельность |
| 21. «Если вдруг произошла с тобой беда, Не теряйся и не бойся никогда – набери по телефону 01, 04, 03, 02» | Дидактическая игра. Моделирование. Практические занятия. |
| 22. «Как вести себя с незнакомыми людьми» | Беседа, чтение, индивидуальные занятия |
| 23. «Твои личные вещи и те, которыми ты можешь поделиться с друзьями»  | Беседа в процессе бытовой деятельности |
| 24. «Я и мое здоровье. Кто и что помогает сохранять здоровье»  | Совместная деятельность |
| 25. «Драгоценные клады внутри нас» | Совместная деятельность |
| 26. «Сон и сновидения» | Самостоятельное наблюдение, чтение |
| 27. «Страх, испуг, радость, настроение» | Совместная деятельность |
| 28. «Правила на всю жизнь» (гигиена умственной работы) | Совместная деятельность |
| 29. «Как тренировать память и ум» | Совместная деятельность |
| 30. «Скоро в школу. Что ты должен знать и уметь» | КВН |
| 31. «Я и мои родственники» | Беседа, чтение, дидактическая игра |
| 32. «Помоги себе сам» | КВН |
| 33. «Чему я научился и что буду использовать в своей жизни для сохранения и укрепления своего здоровья» | Самостоятельное наблюдение, игры, рассказы |

**ОФОРМЛЕНИЕ ПРЕДМЕТНО-ИГРОВОЙ СРЕДЫ**

**Содержание уголков здоровья**

**Младшая группа**

* Кукла-девочка, кукла-мальчик (для изучения лица, одежды мальчика и девочки в сравнении);
* набор лиц человека, изображенных с разной мимикой (для фланелеграфа);
* сюжетные картинки с изображением движений ребенка;
* блокнот с набором пословиц, поговорок, загадок, стихов о человеке, о здоровье и т.д.;
* шаблоны фигурок детей, взрослого человека;
* наборы иллюстраций;
* пластмассовые фигурки девочки и мальчика для изучения основных частей тела;
* альбом фотографий каждого ребенка – от новорожденного до 2-4 летнего возраста;
* дидактические игры «Угадай, кто это?» (по частям лица, головы угадать мальчика, девочку, тетю, дядю), «Составить фигуру мальчика (девочки)».

***Дидактические игры:***

«Умный язычок»

Цель: закрепление знаний детей о вкусовых различиях продуктов.

«Мое настроение»

Цель: ознакомление детей с такими понятиями, как настроение, противоположные эмоции, с отражением эмоций на нашем лице (мимика); развитие памяти, внимания.

«Я собираюсь на прогулку»

Цель: умение детей одеваться в соответствии с временами года.

**Средняя группа**

***Дидактические игры:***

«Составь портрет»

Цель: развитие умения подбирать черты лица и описывать их.

«Узнай на ощупь»

Цель: развитие тааактттильной чувствительности.

«Какую пользу приносят?»

Цель: знание детей о значении частей тела для человека.

«Оденься по погоде»

Цель: умение детей подбирать одежду, соответствующую погодным условиям. сезону.

«Угадай настроение»

Цель: воспитание у детей внимательного отношения к настроению других людей.

«Умные ушки»

Цель: узнавание детьми предметов по издаваемому звуку.

«Зоркий глаз»

Цель: умение находить предметы по указанному признаку.

«Папа, мама, хочу все знать и уметь» (***индивидуальные домашние задания по физическому воспитанию***).

***Ширма*** «Солнце, воздух и вода – наши верные друзья» (о значении движений, гигиенических процедур, закаливания для здоровья).

***Схемы, иллюстрации***:

«Как правильно чистить зубы», «Я слежу за чистотой своего тела, каждая часть тела важна, но работает по-своему».

***Альбом***

«Помоги себе сам» (об элементарной помощи при царапинах, ушибах и т.д.).

**Старшая группа**

***Дидактические игры:***

«Собери фигуру человека»

Цель: закрепление знаний ребенка о строении тела; развитие пространственных представлений о строении человека.

 «Угадай на ощупь»

Цель: развитие тааактттильной чувствительности.

.«Найди правильную осанку и опиши ее»

Цель: представление детей о необходимости соблюдать правильную осанку, о значении осанки для здорового человека.

«Удивительное лицо (мимика)»

Цель: закрепление знаний о мимике человека, развитие умения видеть настроение другого человека.

«Если ты поранился»

Цель: ознакомление детей с элементарными приемами оказания первой медицинской помощи.

«Как избежать неприятностей»

Цель: ознакомление детей с элементарными правилами безопасности; умение беречь свою жизнь, здоровье, избегать опасных ситуаций.

«Какие мы разные»

Цель: умение составлять связный рассказ о другом человеке (имя, возраст, рост, цвет волос, цвет глаз…).

«Мои друзья»

Цель: воспитание доброжелательного отношения детей к к другим людям, умение замечать в них положительные качества.

«Что полезнее?»

Цель: закрепление знаний детей о полезных и вредных продуктах, а также о таких, которые не приносят вреда. Но и не являются полезными, необходимыми для здоровья человека.

«Пальчики оближешь»

Цель: знание детей о полезных свойствах продуктов.

«Сон здоровья»

Цель: представление детей о необходимости сна для организма человека.

«Перед сном»

Цель: закрепление знаний детей о подготовке ко сну (несколько советов перед сном).

«Чтобы ушки не болели»

Цель: знание детьми правил ухода за ушами ***(моделирование).***

***Индивидуальные мини-тетради:***

«Я здоровье берегу, сам себе я помогу»,

«Упражнение для домашней зарядки»,

«Полезные упражнения для мышц»,

«Точечный массаж».

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

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

***Пособия-советы***: «Береги зрение», «Учись различать запахи».

***Папка с материалами для определения состояния своего здоровья:***

«Определи остроту своего зрения»,

«Различи цвета»,

«Острота твоего слуха»,

«Правильна ли моя осанка?»,

«Тесты на определение силы, ловкости, выносливости, быстроты, гибкости».

**Подготовительная к школе группа**

***Дидактические игры:***

«Полезные и вредные продукты для твоего здоровья»

Цель: закрепление знаний детей о влиянии продуктов на организм; умение различать вредные и полезные продукты для жизнедеятельности человека.

 «Чем можно делиться с другом»

Цель: закрепление знаний ребенка о личной гигиене.

«Фоторобот»

Цель: закрепление умения детей составлять фоторобот из частей тела, лица, движений человека.

«Похвали себя»

Цель: обучение составлению описательных рассказов о своем теле (коже, волосах…); умение подбирать прилагательные (моя кожа нежная, упругая, гладкая, шелковистая…).

«Загадочный аппетит»

Цель: закрепление знаний детей о роли пищи в жизни человека, ее значение.

«Приятного аппетита»

Цель: закрепление знаний детей о разнообразии пищи (что нужно есть на завтрак, обед, ужин).

Плакаты-сигналы «Запомни эти номера телефонов: 01, 02, 03, 04».

Схема, иллюстрации по темам «Полезные упражнения для сердца (легких)», «Помоги себе сам, окажи помощь другим».

Схемы-правила:

«Дыхательная гимнастика»,

«Витамины – это всегда полезно»,

«Правила ухода за больным человеком»,

«Тренируем память»,

«Как ты можешь закаляться»,

«Правильно оказывай первую помощь».

Папка материалов «Скоро в школу»:

«Мой режим в школе»,

«Упражнения для снятия напряжения»,

«Безопасная дорога в школу»,

«Какие блюда я умею готовить»,

«Первая помощь при ожоге, уколе иголкой, ссадине и др.».

Дневник настроений.

**РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ТЕМАТИКЕ ПРИ ОЗНАКОМЛЕНИИ ВОСПИТАННИКОВ С ОРГАНИЗМОМ ЧЕЛОВЕКА**

**Старшая группа**

1. Наблюдение за антропометрическими измерениями тела (рост, масса, окружность головы, груди и др.). Сравнение полученных показателей у разных детей; у одного ребенка в начале и в конце года.

2. Реакция зрачка глаза на свет и темноту.

3. Определение остроты зрения с помощью таблицы.

4. Определение остроты слуха.

5. Длительное наблюдение за изменением температуры кожи в помещении, бассейне, бане, на морозе и в других условиях.

6. Различение вкуса пищи языком, запахов – носом.

7. Распознавание свойств пищи языком и носом.

8. Человек видит одно изображение двумя глазами, слышит один звук двумя ушами.

9. Как плохо слепому или глухому человеку?

10. Сравнение правильной и нарушенной осанки.

11. Определение плоскостопия.

12. Почему над суставами пальцев руки кожа собрана в складки?

13. Изучение отпечатков пальцев руки.

14. Зубы выполняют разные функции6 откусывают, отрывают, перетирают кусочки пищи и т.д.

15. Слюна помогает смачивать пищу и проглатывать ее.

16. Где я себя лучше чувствую: в проветренном или в непроветренном помещении? Умение описать свое состояние и самочувствие.

17. Определение силы мышц (рук, ног, туловища).

**Подготовительная к школе группа**

1. Наблюдение за работой сердца при разных физических нагрузках: лежа, сидя, в ходьбе, беге, прыжках.

2. Изменение частоты, глубины дыхания при выполнении разных упражнений, движений, в различных условиях.

3. Измерение объема легких у разных детей через длительность пения одной ноты. Сравнение полученных данных.

4. Проба на задержку дыхания.

5. Движение крови по организму, кровоснабжение: одну руку поднять, другую опустить, затем рассмотреть их цвет; нажать на ноготь карандашом несколько раз и наблюдать изменение окраски ногтя. Перед зеркалом потереть ладонью одну ушную раковину, сравнить окраску обеих ушных раковин.

6. Ознакомление с правилами хранения пищевых продуктов на пищеблоке.

7. Длительное наблюдение: что улучшает, а что ухудшает мой аппетит.

8. Мои ощущения при голоде.

9. Наблюдение различных закаливающих процедур, проводимых с детьми в дошкольном образовательном учреждении.

10. Наблюдение за тем, как младший воспитатель в группе и мама дома поддерживают чистоту и порядок; оказание им помощи в этом.

11. Как получить очищенную воду: кипячение, фильтрация, талая и др.

12. Наблюдение за функциями мозга:

- координация движений (голова кружится после раскручивания ребенка…);

- «что умеют делать все, а что только я и по-своему» (безусловные и условные рефлексы).

**ИГРОВОЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ СЮЖЕТНО-РОЛЕВЫХ ИГР ДЕТЕЙ РАЗНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП**

**«Рентгенокабинет»**

1. Рентгеноаппарат.
2. Стенд для регистрации больных.
3. Карандаш, ручки, карточки.
4. «Рентгеновские снимки».
5. Халаты, медицинские шапочки.
6. Схемы правильной осанки, неправильной осанки.
7. Таблицы с изображением скелета, мышц.

**«Как правильно питаться»**

1. Муляжи фруктов, овощей, полезных для здоровья.
2. Муляжи булочных и кондитерских изделий, печенья, конфет.
3. Муляжи копченых колбас, жирного мяса и т.д.
4. Муляжи молочных продуктов, мороженого.
5. Стол с кухонными принадлежностями.
6. Халаты, косынки, фартуки.

**«Столовая-кухня»**

1. Столовые принадлежности для правильной сервировки стола.
2. Схемы «Как правильно пользоваться столовыми приборами».
3. Иллюстрации-схемы правильной осанки за столом.
4. Фартуки, косынки, прихватки.

**«Транспорт. Безопасность движения»**

1. Дорожные знаки.
2. Аптечка автомобилиста.
3. Одежда для работников ГАИ.
4. Схема-рисунок по правилам искусственного дыхания.
5. Схемы оказания первой помощи при травмах, переломах, кровотечении.
6. Носилки.
7. Халаты, медицинские шапочки.

**«Транспорт. Пункт первой помощи»**

1. Носилки.
2. Кислородная подушка.
3. Шина, жгут, дощечка.
4. Бинты, вата.
5. Телефон.
6. Стол, стулья.
7. Журнал регистрации больных.
8. Грелка со льдом.

**«Помоги себе сам»**

1. Телефон.
2. Таблица с номерами телефонов 01, 02, 03, 04.
3. Иллюстрации с изображением опасных ситуаций, угрожающих жизни и здоровью ребенка.
4. Форма милиционера.
5. Форма пожарного.
6. Халат, медицинская шапочка.
7. Форма инспектора горгаза.

**«Фитобар «Здоровье»**

1. Полезные для здоровья растения, ягоды.
2. Чай «Бодрость», «Для общения».
3. «Кислородный коктейль».
4. Рецепты коктейлей из полезных растений, ягод.
5. Витамины.

**«Магазин «Спорттовары»**

1. Тренажеры.
2. Шагомеры.
3. Гантели.
4. Массажеры.
5. Мячи.
6. Скакалки.
7. Секундомер.
8. Эспандер.

**«Школа»**

1. Режим для школьника.
2. Аптечка первой помощи.
3. Санитарный бюллетень «Здоровье».
4. Санитарный журнал «Твоя осанка».
5. Схема правильной посадки школьника за партой.
6. Схема «Как правильно держать ручку, карандаш».

**«Зеленая аптека»**

1. Полезные для организма растения.
2. Иллюстрации по теме «Вредные растения».
3. Муляжи ядовитых и съедобных грибов.
4. «Ингалятор».
5. Рецепты приготовления напитков, чая, коктейлей, полезных для здоровья.
6. Огород на окне: укроп, петрушка, лук.

**«Косметический кабинет»**

1. Инструменты по уходу за ногтями рук, ног: мыло, полотенце, шампунь; косметический инструментарий, косметический набор.
2. Схемы массажа лица, наложения маски на лицо, рецепты масок: мыло нескольких наименований, шампунь; полотенце; картинки с изображением растений, полезных для здоровья; муляжи ягод, овощей, полезных для здоровья; халаты, фартуки, косынка, шапочка.

**«Продуктовый магазин»**

1. Муляжи: полезные для здоровья продукты (фрукты, соки, мясные изделия, молочные продукты).

2. Муляжи: вредные для здоровья продукты (кондитерские, молочные, мясные).

3. Витрина.

4. Одежда продавца.

5. Приборы для работы продавца.

**«Кабинет окулиста»**

1. Таблицы с изображением строения глаза.

2. Оптический набор (набор линз для подбора очков).

3. таблица для определения остроты зрения.

4. Предметы ухода за глазами.

**ПРИМЕРНЫЕ ТЕМЫ ДЛЯ ДЕТСКОГО ЭКСПЕРИМЕНТИРОВАНИЯ (СТАРШИЙ ДОШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ)**

Экспериментирование является одним из методов формирования потребности у ребенка в здоровом образе жизни.

Задачи экспериментирования:

* проведение самообследования и экспериментирования на себе и других людях;
* первые попытки выполнения коротких опытов по одной инструкции;
* самостоятельное наблюдение правил безопасности при выполнении экспериментов;
* освоение простейших способов первой помощи в свободной деятельности на специально организованных видах деятельности;
* использование навыков обследования для изучения строения человека: рассматривание непосредственно или в зеркале доступных частей тела (зубы, язык, нос, глаза, руки);
* активное участие в разработке экспериментов, их планов и методик;
* самостоятельное проведение экспериментов, фиксирование их результатов в дневнике наблюдений;
* умение предсказать результаты эксперимента (до его начала зарисовать предполагаемый результат, а затем сравнить рисунок с реальным результатом);
* умение делать выводы из полученных данных;
* способность задавать уточняющие вопросы после прослушивания инструкции;
* восприятие рекомендации товарищей и взрослых, их критическое осмысление;
* систематическое решение экспериментальных задач;
* составление заключений о скрытых (не воспринимаемых непосредственно) свойствах объектов наблюдения.

**1. Составь портрет (или фоторобот).**

Материалы: картинки с изображением различных частей тела для фланелеграфа (глаза – добрые, злые, веселые, грустные, разного цвета; носы разной формы; различные прически; форма рта – с изображением радости, грусти, страха, негодования; форма лица – различная и т.д.).

Описание состояния человека, выводы, находки ребенка.

**2. Превращение продуктов в жареные, вареные, печеные с помощью разных приборов для приготовления блюд.**

**3. Изучение кожной чувствительности.**

Материалы: различные предметы (гладкие и разной шероховатости, легкие и тяжелые, горячие и холодные, колючие и т.д.).

**4. Исследование зрительной и слуховой памяти (объема, точности механической памяти).**

Материалы: карточки с изображением разного количества предметов, путаниц, одинаковых предметов с небольшими отличиями и др. Запоминание на слух названий, чисел, предметов и др.

**5. Изучение работы мышц тела: сокращение, напряжение, утомление при разной работе, упражнениях; количество выполненных упражнений сильным и слабым человеком.**

Материалы: сантиметровая лента, динамометр, гантели 2х-3х размеров весом до 1 кг, набивные мячи (до 1 кг), шагомеры и др.

**6. Влияние физической нагрузки на частоту сердцебиений.**

**7. Влияние физической нагрузки на количество дыхательных движений (частота дыхания).**

**8. Роль языка, зубов, губ, гортани в произношении звуков речи.**

**9. Чем похожи и чем различаются две руки?**

**10. Что можно узнать с помощью кожи?**