Министерство образования и науки Смоленской области

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 28 «Надежда» города Смоленска

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Принята на заседании методического (педагогического) совета от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2024 г. Протокол № \_\_\_ |  | Утверждаю:Заведующий МБДОУ «Детский сад № 28 «Надежда»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Кузнецова В.А.Приказ № \_\_\_ от \_\_\_\_\_\_2024 г.  |

**Рабочая программа дополнительного образования по валеологии**

**«ЗДОРОВЯЧОК»**

**в коррекционной разновозрастной группе для детей с ЗПР «Ромашки»**

**(5 – 7 лет)**

Автор-составитель: Бондаренко Наталия Витальевна, воспитатель высшей квалификационной категории

2024 год

*"Я не боюсь еще и еще раз сказать: забота о здоровье - важнейшая работа воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы."*

В. С у х о м л и н с к и й

**Краткое обоснование актуальности реализации программы**

     Статистика свидетельствует: физиологически зрелыми сегодня рождается не более 10% детей, т.е. большинство сразу после рождения  не готовы к физиологически  полноценной жизни. Более того до 25-35% детей, приходящих в 1 класс, имеют  физические  недостатки или хронические заболевания.  Приведенные цифры  заставляют задуматься о причинах этого. Одной из главных причин  является культурный кризис общества, низкий уровень культуры отдельного человека, семьи, воспитательного пространства в целом.

   В связи с этим возникает уверенность, что воспитание валеологической культуры актуально уже в дошкольном возрасте.  Что же такое валеологическая  культура?

Под  **валеологической культурой**  ребенка мы понимаем совокупность нескольких компонентов: осознанного отношения к здоровью и жизни, знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его, а так же самостоятельно и эффективно решать задачи, связанные со здоровым образом жизни, безопасным поведением, оказанием элементарной  медицинской,  психологической самопомощи  и помощи. В связи с этим можно выдвинуть конкретные **задачи воспитания валеологической культуры дошкольников**:

·              Формирование осознанного отношения к  здоровью как ведущей  ценности и мотивации и мотивации к здоровому образу жизни;

·              Накопление знаний о здоровье, обретение умений и навыков, поддерживающих, укрепляющих и сохраняющих здоровье;

·              Становление валеологической компетентности ребенка как готовности  самостоятельно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения в непредвиденных ситуациях;

·              Оказание элементарной медицинской, психологической помощи и самопомощи.

И.И. Мечников считал, что самое главное – научить человека правильному, безошибочному выбору в любой ситуации только полезного, содействующего здоровью и отказу от всего вредного.

    Необходимость воспитания валеологической культуры подчеркивают и исследования, подтверждающие, что здоровье человека  лишь на 8-10% зависит от  успехов здравоохранения и более чем на 50-60% от его образа жизни.

   Так же очевидно, что становление валеологической культуры человека обусловлено, прежде всего, процессом воспитания, педагогическим воздействием взрослого с ребенком, широким спектром педагогических средств и приемов.

Януш Корчак писал: «Взрослым кажется, что дети не заботятся о своем здоровье: если за ними не смотреть, они повыпадали бы все из окон, поутонули бы, попали бы под машины, повыбивали бы себе глаза, поломали бы ноги и позаболели бы воспалением мозга и воспалением легких – и уже сам не знаю, какими болезнями. Нет. Детям совершенно так же, как и взрослым, хочется быть здоровыми и сильными, только дети не знают,  что для этого  надо делать. Объясним им, и они  будут беречься».

    Одним из основных компонентов валеологического образования в ДОУ является комфортность в общении ребенка и педагога, творческое содружество детей и педагогов в нахождении путей решения проблемы, познание через игру, решение проблемно-творческих задач разного уровня сложности, подготовка детей к верному самоопределению в любой жизненной ситуации, опирающемуся на опыт самопознания и культурно-исторический опыт.

    Из этого всего можно вывести основной принцип валеологии и валеологического образования: «Человек, познай и сотвори себя».

Валеология и педагогика в тесном сотрудничестве накопили некоторый опыт здравотворчества, формирование здорового образа жизни человека, представлений у дошкольников о себе как о представителях человеческого рода, основ безопасности детей дошкольного возраста, необходимых знаний, умений и навыков для организации здорового образа жизни. Процесс обучения здоровому образу жизни неразрывно связан с двигательной активностью, как мощным и стимулирующим фактором интеллектуального и эмоционального развития ребенка. Именно на основе интереса детей к физкультурной деятельности следует формировать умения и навыки обеспечения здоровой жизнедеятельности, мотивацию на здоровье.

Работая в группе компенсирующей направленности для детей с ЗПР, мы поняли необходимость реализации  такого  опыта сотрудничества в педагогическом процессе нашей группы. Для реализации валеологического воспитания стало необходимостью:

1. определение оптимальных педагогических условий, которые позволяли бы эффективно воспитывать валеологически культурных дошкольников;
2. создание валеологически развивающей среды в группе:
3. формирование подходов к взаимодействию с семьей в данном направлении;
4. решение задач валеологического воспитания во всех видах детской деятельности;
5. диагностика валеологической культуры дошкольника;
6. повышение педагогической компетентности родителей в вопросах валеологического воспитания.

 Для  решения вышеназванных задач нами  была разработана программа валеологичекого воспитания детей старшего дошкольного возраста нашей группы, реализация которой предполагается   через кружковую работу.

   Детям необходимо активно изучать свой организм, свои возможности и слабые места, знать принципы восстановления функций и систем организма. Наиболее рационально формировать все эти навыки у детей в игровой форме, включая их в режимные моменты, в ход занятий, использовать в кружковой работе.

**Пояснительная записка**

Программа кружка по валеологии «Здоровячок»   разработана в соответствии с Законом «Об образовании»,  СаНПиН и ФГОС дошкольного образования.

Программа кружка рассчитана для детей 5-7 лет и *направлена****на  формирование у дошкольников представлений о здоровье, умений и навыков здорового образа жизни и установок на заботу о своем здоровье, на совершенствование всех видов движений и развитие физических качеств.***

Содержит три основных блока:

1. Блок работы с детьми направленный на  решение задач валеологического воспитания во всех видах детской деятельности;
2. Блок работы с  семьей;
3. Блок по созданию валеологически развивающей среды в группе.

**Особенности программы:**

·                Рассматривается под оздоровительным аспектом.

·                Акцент оздоровительной работы делается на развитие двигательной деятельности ребенка.

·                Занятия построены с учетом возрастных критериев.

·                Использование малых форм народного фольклора.

·                Проводится в тесном сотрудничестве с семьями воспитанников.

**Цели и задачи программы:**

***Цель:*** формирование у дошкольников представлений о здоровье, умений и навыков здорового образа жизни и установок на заботу о своем здоровье;

повышение физической подготовленности детей, уровня здоровья при одновременном развитии их умственных способностей.

***Задачи:***

1.     Помочь детям овладеть основами гигиенической и двигательной культуры.

2.     Формировать у детей адекватные представления об организме человека. Помочь ребёнку создать целостное представление о своём теле.

3.     Обучать детей  уходу  за своим телом, навыками оказания первой  элементарной помощи.

4.     Развивать представление о том, что полезно, а что вредно для организма.

5.     Формировать привычку  ежедневных физических упражнений.

6.     Изучать причины возникновения  экстремальных ситуаций, умение находить выходы из них, соблюдение мер безопасности.

7.     Выработать у детей  осознанное отношение к своему здоровью, умение определить свое состояние и ощущение.

8.     Формировать потребность в физическом и нравственном совершенствовании, в здоровом образе жизни.

9.     Профилактика и устранения вредных привычек.

10. Осуществление валеологического мониторинга.

**Познавательный цикл реализует следующие задачи:**

·              Ознакомление детей  с важнейшими анатома – физиологическими понятиями (строение тела человека, первоначальные представления о строении и функциях органов);

·              Развитие умения обосновывать и соблюдать правила гигиены;

·              Развитие умения сознательно вырабатывать полезные привычки правильного поведения;

·              Обучение детей правильному поведению в экстренной ситуации, умению избегать опасных положений;

·              Развитие творческого, критического и эвристического мышления, вариативных представлений о поведении человека в различных ситуациях;

·              Развитие интеллектуальных способностей по переносу знаний на конкретные ситуации жизни человека;

·              Постоянное внимание к речевой культуре через проблемные, обобщающие вопросы и другие задания, ориентированные на самостоятельность суждений и действий;

·              Развитие любознательности, познавательных интересов, творческих способностей, умения сравнивать и обобщать;

·              Усвоение системы культурно –гигиенических знаний об организме человека;

·              Содействие становлению форм естественного поведения – соблюдение правил личной и общественной гигиены в повседневной   жизни детей.

**Основными средствами обучения детей является:**

·                Наблюдения

·                Беседы

·                Экспериментирование

·                Развлечения

·                Практическая деятельность

Для успешной реализации программных задач используются **занятия по содержанию:**

·                Традиционные

·                Круговые тренировки

·                Игровые

·                Занятия – путешествия

·                Обучающие

·                Познавательные

**Организация работы с детьми строится с учетом следующих методических требований:**

*1.Структура занятий:*

1. Организационный момент

2. Гимнастика

3. Дидактическая игра или игра-беседа на повторение изученного ранее

4. Познавательный блок

5. Сообщение нового материала через игру-беседу или самостоятельные выводы детей на основе наблюдения, опыта и т. п.

6. Дидактическая или подвижная игра на закрепление

7. Релаксация под музыку

*2.Выполнение санитарно-гигиенических требований:*

* Занятия проводятся в хорошо проветренном, чистом помещении
* Уровень освещения соответствует санитарно-гигиеническим требованиям
* Дети должны быть одеты в удобную одежду, которая не стесняет их движения
* Занятия проводятся не раньше чем через 30 минут после еды и не позднее, чем за 1 час до еды
* Музыка для релаксации должна быть не громкой
* Подбор упражнений должен соответствовать возрастным особенностям детей
* Контроль условий пребывания ребенка в ДОУ осуществляется мед. Работниками.

*3.Учет психо-физиологических и эмоционально-личностных особенностей детей:*

* Соответствие уровня материала познавательным возможностям и интересам детей данного возраста;
* Соответствие упражнений двигательным возможностям детей;
* Учет индивидуальных особенностей ребенка (темперамент, анамнез, эмоциональное состояние и др.);
* Учет социального анамнеза и опыта ребенка, тактичное упоминание о любых фактах жизни ребенка;
* Учет индивидуальных особенностей познавательной сферы каждого ребенка (уровень внимания, памяти, мышления и др.) и уровня его работоспособности;
* Особое внимание уделяется детям “группы риска” (ППЦНС, дети, родившиеся при помощи кесарева сечения, дети, перенесшие травмы, соматически ослабленные и т. п.);
* Единство требований всех членов педагогического коллектива  группы (ДОУ) по отношению к каждому конкретному ребенку с учетом всех выше названных особенностей детей.

Для выполнения поставленных оздоровительно-воспитательных задач программы **предусмотрены следующие структуры:**

1. Корригирующая, ритмическая, логоритмическая гимнастики
2. Динамические и оздоровительные паузы
3. Релаксационные упражнения
4. Хороводы, различные виды игр
5. Занимательные разминки
6. Различные виды массажа
7. Пальчиковая гимнастика
8. Дыхательная гимнастика

 **Принципы построения программы:**

*Принцип систематичности и последовательности*предполагает взаимосвязь знаний, умений и навыков.

*Принцип связи теории с практикой*формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.

*Принцип повторения умений и навыков*— один из самых важ­нейших, так как в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы.

*Принцип индивидуально-личностной ориентации воспитания*предполагает то, что главной целью образования становится ребенок, а не окружающий мир. Педагог, опираясь на индивидуальные особеннос­ти ребенка, планирует его развитие, намечает пути совершенствова­ния умений и навыков, построения двигательного режима.

*Принцип доступности*позволяет исключить вредные послед­ствия для организма детей в результате завышенных требований и физических нагрузок.

*Принцип успешности*заключается в том, что на первом этапе формирования здоровья ребенок получает задания, которые он способен успешно выполнить.

*Принцип активного обучения*обязывает строить процесс обуче­ния с использованием активных форм и методов обучения, спо­собствующих развитию у детей самостоятельности, инициативы и творчества (игровые технологии, работа в парах, подгруппе, инди­видуально, организация исследовательской деятельности и др.).

*Принцип коммуникативности*помогает воспитать у детей по­требность в общении, в процессе которой формируется социальная мотивация здоровья.

*Принцип взаимодействия детского сада и семьи, преемственнос­ти при переходе в школу*направлен на создание условий для более успешной реализации способностей ребенка и обеспечения воз­можности сохранения здоровья при дальнейшем обучении в шко­ле.

*Принцип результативности*предполагает получение положи­тельного результата оздоровительной работы независимо от воз­раста и уровня физического развития детей.

**Принципы взаимодействия с детьми:**

·                Сам ребенок – молодец, у него - все получается, возникающие трудности – преодолимы;

·                Постоянное поощрение всех усилий ребенка, его стремление узнать что-то новое и научиться новому;

·                Исключение отрицательной оценки ребенка и результатов его действий;

·                Сравнение всех результатов ребенка только с его собственными, а не с результатами других детей;

·                Каждый ребенок должен продвигаться вперед своими темпами и с постоянным успехом.

**Срок реализации программы – 1 год:**

1. занятия с детьми проходят  с октября месяца по апрель, 1раз в неделю
2. время проведения –25 - 30 минут
3. в месяц – 4 занятия – 2 часа
4. количество детей – 11, возраст 5-7 лет.

Для определения уровня усвоения  материала в конце каждого месяца предполагается проведение итогового контрольно-проверочного занятия, итоги которого заносятся в таблицы (см. приложение 1).

Диагностика валеологической культуры ребенка помогает выявить способы и образцы социального поведения,  взаимодействия и общения со сверстниками и взрослыми. Выявляет осознанное отношение ребенка к здоровью и жизни человека, решение задач, связанных с поддержанием, укреплением и сохранением здоровья, оказанием элементарной медицинской, психологической  помощи и самопомощи.

В работе используются такие методы диагностики как наблюдение, беседа, анкетирование, анализ продуктивной деятельности, вопросы к детям  и др.

  Показателями  эффективности работы по валеологическому воспитанию детей старшего дошкольного возраста будет наличие у детей:

* знание правил гигиены и ухода за своим телом;
* знание наиболее опасных факторов риска для здоровья и жизни;
* знание о том, как устроен человек, какие органы нуждаются  в особой защите;
* знание о своем физическом развитии, уровне физической подготовленности.

Программа  валеологического воспитания  состоит из 7 разделов, каждый из которых делится на 4 темы, рассчитанных на 1 месяц.

I. «Человек – живое существо»

II. «В гостях у Мойдодыра»

III. «Помоги себе сам»

IV. «Золотые правила питания»

V. «Человек и природа»

VI. «Откуда берутся болезни»

VII. «Овощи и фрукты - полезные продукты»

Раздел «Человек – живое существо» ставит перед собой задачи ознакомления  детей со строением тела человека, с функциями основных органов и систем, с тем, что необходимо человеку для нормального существования. Человек не может прожить  без тепла, света, без пищи и гигиенических навыков, без труда, человеческого общения и занятия спортом.

Второй раздел «В гостях у Мойдодыра» предполагает сформировать у детей элементарные гигиенические  умения и навыки. Как правильно ухаживать за зубами и что влияет на здоровье людей, как водой и мылом можно предупредить различные болезни, закаливание организма водой, солнцем и воздухом.

Задача раздела «Помоги себе сам» заключается в следующем: «Формирование элементарных навыков оказания  первой медицинской помощи умение вести себя умело в экстремальных ситуациях, обращаться за помощью в службу милиции, скорой помощи, пожарную службу» решает задачу «Изучать причины возникновения  экстремальных ситуаций, умение находить выходы из них, соблюдение мер безопасности».

Раздел «Золотые правила питания» предполагает дать детям представления о правильном и полезном питании, какие продукты полезны  для организма, а какие – нет. Закрепить у  детей  правила поведения за столом и правила сервировки стола как теоретически, так и практически.

В разделе «Человек и природа» мы знакомим детей с охраной окружающей среды, учим называть и различать лекарственные и ядовитые растения и грибы.

«Откуда берутся болезни»  - название одного из разделов программы, из которого дети узнают о возникновении болезней и способов их профилактики, о формировании правильного отношения к своему здоровью.

Последний раздел «Овощи и фрукты – полезные продукты» решает  задачу «Развивать представление о том, что полезно, а что вредно для организма» через формирование  знаний   о витаминах, в каких продуктах они содержатся, и какую пользу приносят организму человека»

**ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН КРУЖКА ПО ВАЛЕОЛОГИИ**

**«ЗДОРОВЯЧОК»**

|  |
| --- |
| **1.     Человек – живое существо** |
| Содержание раздела | Количество часов | Форма проведения | Срок исполнения |
| 1.            Из чего мы состоим? (наличие основных жизненноважных органов и систем) | 1 | Беседа, игра | октябрь |
| 2.            Органы чувств | 1 | Беседа, дидактические игры, игровые упражнения | Октябрь |
| 3.            Что необходимо для роста и развития человека (пища, вода, воздух, тепло, одежда, жиль, режим, человеческое общение) | 1 | Беседа, рисование | Октябрь |
| 4.            В здоровом теле – здоровый дух (формирование привычки к ежедневным физическим упражнениям, играм) | 1 | Подвижные игры, беседы | Октябрь |
| **2.            В гостях у Мойдодыра** |
| 1.            Чтобы зубы были здоровыми (правила ухода за зубами) | 1 | Рисование, практикум | Ноябрь |
| 2.            Почему болят зубы? (советы доктора Зубболита и бобра Суперзуба) | 1 | Беседа, игры, кроссворд | Ноябрь |
| 3.            От простой воды и мыла у микробов тают силы (гигиена тела) | 1 | Игра, практикум | Ноябрь |
| 4.            Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья (закаливание организма) | 1 | Рассматривание картинок, игры | Ноябрь |
| **3.            Помоги себе сам** |
| 1.            Если случится с кем-то беда, помощь сумею я вызвать всегда (службы 01, 02, 03) | 1 | Игры, беседы, рисование | Декабрь |
| 2.            Правила поведения на улице | 1 | Практические занятия | Декабрь |
| 3.            Если трудно станет вдруг, мне поможет старший друг (учить избегать опасных ситуаций, обращаться за помощью к взрослым) | 1 | Обыгрывание ситуаций, беседы | декабрь |
| 4.            Оказание первой доврачебной помощи | 1 | практикум | декабрь |
| **5.            Золотые правила питания** |
| 1.            Еда Здоровячков и Хлюпиков (полезные и неполезные продукты) | 1 | Беседы, рисование | Январь |
| 2.            Здоровая пища для всей семьи | 1 | Беседы, рисование, чтение худ.лит. | Январь |
| 3.            Правила поведения за столом | 1 | Беседы, практика | Январь |
| 4.            Сервировка стола (приглашаем к нам на день рождения) | 1 | Ролевая игра, рисование | Январь |
| **5.            Человек и природа** |
| 1.            Лекарственные и ядовитые растения - помощники и враги | 1 | Беседа, игры | Февраль |
| 2.            Влияние загрязнения окружающей среды на жизнь и здоровье людей (неблагоприятная экология) | 1 | Правила поведения на природе | Февраль |
| 3.            Охрана окружающей среды (что влечет за собой нарушение взаимосвязей в природе) | 1 | Беседа, игры | Февраль |
| 4.            Умей сказать «нет» (о вредных привычках) | 1 | Беседа, игра | февраль |
| 6**.Откуда берутся болезни?**  |
| 1.            Болезни и здоровье. Признаки заболевания | 1 | Беседа, игры | Март |
| 2.            Боль физическая и душевная | 1 | Психологический тренинг,упражнения | Март |
| 3.            Как вести себя во время болезни | 1 | Чтение худ.лит-ры, беседа, игры. | март |
| 4.            Профилактика заболеваний | 1 | Беседа, игры, практикум | март |
| 7.**Овощи и фрукты – полезные продукты**  |
| 1.            Ценность овощей  и фруктов. | 1 | Беседы, рисование, загадки | Апрель |
| 2.            Лук – от семи недуг (о пользе лука и чеснока) | 1 | Аромотерапия, д\игры | Апрель |
| 3.            Зачем нужны соки и фрукты. Витамины – маленькое чудо природы | 1 | Беседа, игры, загадки | Апрель |
| 4 . «Именины витаминов»КРОШКА ЕНОТ | 1 | Праздник здоровья «Поиски клада» с.363 | Апрель |
|                                 Итого:                28 часов |

**Работа с родителями:**

1. Консультации по сохранению и укреплению здоровья, в родительском уголке в разделе «На здоровье!».
2. Индивидуальные беседы на темы оздоровления организма детей и родителей.
3. Оформление выставок рисунков «Советы детям»
4. Фотовыставки
5. Оформление альбома «Я - Чудо!

**«Здоровье ребенка во многом зависит от обстановки, которая окружает его дома. Доброжелательные семейные отношения определяют его эмоциональное состояние, его психическое здоровье. Положительный результат оздоровительной работы возможен только при поддержке родителей».**

**Темы консультаций для родителей:**

1. «Режим дня дошкольника»;
2. «Научите ребенка правильно дышать»;
3. «Профилактика простудных заболеваний через закаливание организма»;
4. «Здоровье и здоровый образ жизни»;
5. «Физическое воспитание ребенка в семье»;
6. «Прогулки – это важно»;
7. «Иммунитет»;
8. «Закаливание детей дошкольного возраста».

**Целевые ориентиры реализации программы:**

**К концу года ребенок должен знать и иметь представление:**

- о важности занятий гимнастикой и физкультурой;

- о пользе закаливания;

- о ценности своего здоровья;

- об основных функциях организма;

- об основных витаминах в продуктах питания;

- о некоторых внешних признаках здоровья и болезни, о путях передачи инфекций;

- о первой помощи при травме;

- о необходимости обращаться ко взрослым в трудных ситуациях и несчастных случаях;

- о правилах ухода за зубами;

**Ребенок должен уметь:**

* выбирать полезные продукты, богатые витаминами;
* проводить закаливающие процедуры;
* правильно пользоваться личными вещами;
* вовремя и правильно мыть руки;
* пользоваться телефоном  при вызове скорой помощи, милиции, пожарной машины;
* оказывать первую медицинскую помощь.

**Литература:**

1.     Авдеева, Н. и др. Безопасность глазами ребенка: Учебно-методическое пособие по работе с детьми старшего дошкольного возраста. /Авдеева Н., Князева О., Стёркина Р.// Основы безопасности жизни. – 2000. -  №4. – С.10-13.

2.     Белая, К.Ю. Как обеспечить безопасность дошкольника [текст]: методическое пособие – 2-е изд. – М. : 2000. -108 с.

3.     Богина, Т.Л. Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях [текст]: методическое пособие /Т.Л.Богина. – М.: Мозаика-Синтез,  2005. – 112с.-(Библиотека воспитателя)

4.     Борисова, Е.Н. Система организации физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками [текст]: методическое пособие – 2-е изд. переработ. – М. : Глобус; Волгоград: Панорама, 2009. – 144 с. – (Дошкольное образование)

5.     Внимание! Опасно! Правила безопасного поведения ребенка [текст]. – М.: Школьная пресса, 2007. – 24с. – (Я – человек).

6.     Деркунская, В. Как воспитать ребенка валеологическикультурным?: [текст]/В.Деркунская, Н.Поведенок// Дошкольное воспитание. – 2004.-№11.- С.12-15.

7.     Змановский, Ю.Ф. Воспитаем детей здоровыми [текст]: методическое пособие – 2-е изд. испр. и доп.. – М.: 2001.- 94 с.

8.     Кондратьева. Н.Н. Мы. Программа экологического образования [текст]: программа – 2-е изд. – М.:АРКТИ, 2002.  – 172 с.

9.     Лоскин, В.А., Голубева, Л.Г. Растем играя: Пособие для воспитателей, родителей и инструкторов  физической культуры. – М.: Просвещение, 2002. – 110с.

10. Маханева, М.Д. Воспитание здорового ребенка: пособие  для практических работников детских дошкольных учреждений [текст, таблицы]: рекомендации  - 2-е изд., испр. и доп. – М.: АРКТИ, 2000.  – 107с. – (Развитие и воспитание дошкольника).

Приложение 1

**Диагностика валеологической культуры ребенка**

**(старший дошкольный возраст)**

**Раздел: «Человек – живое существо»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ф.И. ребенка   Показатели |   |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |
| 1.Имеет устойчивые представления о человеке половых различиях и особенностях внешнего вида. |   |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |
| 2. Знает о строении тела человека, наличие и функционирование  основных органов и систем. |   |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |
| 3.Знает о необходимых  факторах жизни и развитии человека (питание, тепло, свет, режим дня, забота о здоровье) |   |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |
| 4.Имеет представление о поведении, сохранении и укреплении здоровья, о пользе ежедневных физических упражнений. |   |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |
| 5. Умеет правильно выражать свои эмоции и чувства, учитывать настроение и эмоциональное состояние окружающих. |   |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |
| 6. Может самостоятельно организовать подвижные игры, планировать самостоятельную двигательную активность. |   |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |

**Вопросник по определению уровня знаний по теме:**

**"Ознакомление с организмом человека"**

*(до изучения и после изучения темы)*

|  |  |
| --- | --- |
| **№** | **Вопросы по теме** |
| 1.   | Как ты понимаешь, что такое организм? |
| 2.   | Какие части тела ты знаешь? |
| 3.   | Из каких маленьких частичек состоит наш организм? |
| 4.   | Какие органы ты можешь назвать? |
| 5.   | Для чего человек должен знать свой организм? |
| 6.   | Как можно использовать знания об организме в жизни? |

**Раздел: «В гостях у Мойдодыра»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ф.И. ребенка    Показатели |   |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |
| 1.Знает и выполняет основные правила ухода за зубами |   |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |
| 2. Знает основные причины болезни зубов. |   |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |
| 3Умеет обслуживать себя и владеет полезными привычками, элементарными навыками личной гигиены. |   |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |
| 4.Знает основные принципы и виды закаливания организма. |   |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |
| 5С удовольствием учувствует в закаливающих мероприятиях в детском саду и дома. |   |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |
| 6.Умеет одеваться в соответствии с погодой. |   |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |
| 7. Умеет выполнять дыхательную гимнастику, массаж  и самомассаж. |   |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |
| 8.Без напоминания, по мере необходимости моет руки ( перед едой, после прогулки, после посещения туалета…) |   |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |

**Раздел: «Помоги себе сам»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ф.И. ребенка Показатели |   |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |
| 1Умеет пользоваться опасными бытовыми приборами под присмотром взрослых (игла, ножницы, нож..) |   |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |
| 2. Умеет правильно пользоваться бытовыми электроприборами под присмотром взрослых (телевизор, пылесос, компьютер..) |   |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |
| 3.Знает и называет свой адрес, место работы родителей, как с ними можно связаться в случае необходимости. |   |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |
| 4.Умеет элементарно себя обезопасить  от контакта с незнакомыми людьми на улице. |   |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |
| 5.Умеет оказать элементарную медицинскую помощь себе и другим (промыть глаза, смазать рану..) |   |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |
| 6.Умеет пользоваться телефоном, вызывать службы спасения (01,02,03) |   |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |
| 7. Знает и соблюдает правила дорожного движения. |   |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |
| 8.Умеет культурно вести себя в  общественных местах соблюдая правила безопасного поведения. |   |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |
| 9.Знает и выполняет правила безопасного поведения в п/играх. |   |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |

**Раздел: «Человек и природа»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ф.И. ребенка    Показатели |   |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |
| 1.Знает правила поведения в природе. |   |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |
| 2.Умеет называть и различать некоторые ядовитые растения и грибы. |   |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |
| 3.Знает некоторые лекарственные растения и их свойства. |   |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |
| 4.Проявляет осторожность при общении с животными, может обезопасить себя в случае нападении. |   |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |
| 5.Знает о влиянии загрязнения  окружающей среды на жизнь и здоровье людей. |   |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |
| 6.Имеет представление  о Красной книге. |   |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |
| 7. Самостоятельно делает замечания нарушителям общественного порядка и природы. |   |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |
| 8.Умеет ухаживать за растениями, с удовольствием трудится в природе.. |   |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |
| 9.Наблюдатален в природе, любит экспериментировать и ставить опыты. |   |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |

**Разделы: «Золотые правила питания»**

**«Овощи и фрукты - полезные продукты»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ф.И. ребенка    Показатели |   |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |
| 1.Умеет правильно питаться, соблюдать меру в еде. |   |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |
| 2.Умеет отличать полезные и неполезные для организма продукты, разумно их употреблять. |   |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |
| 3.Владеет культурой приема пищи, правилами поведения за столом. |   |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |
| 4.Умеет правильно сервировать стол, знает и называет столовые приборы. |   |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |
| 5.Знает о ценности употребления в пищу овощей и фруктов. |   |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |
| 6.Знает о целебных свойствах лука и чеснока. |   |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |
| 7. Знает о наличии витаминов в продуктах, какие и как полезны для организма. |   |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |

**Раздел: «Откуда берутся болезни?»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ф.И. ребенка     Показатели |   |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |
| 1.Умеет определять состояние своего здоровья  и здоровья окружающих. |   |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |
| 2.Умеет назвать и показать, что у него болит, какая часть тела, какой орган. |   |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |
| 3.Имеет общие представления о микробах и вирусах, способах передачи некоторых инфекционных  заболеваний. |   |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |
| 4.Имеет представления о душевно и физической боли. |   |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |
| 5.Знает как себя вести во время болезни. |   |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |
| 6.Знает и выполняет элементарные правила ухода за больным человеком. |   |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |
| 7.Знает, что такое лекарства, какую пользу и вред могут принести человеку. |   |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |
| 8.Имеет общее представления о прививках, для чего они нужны человеку. |   |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |

**Приложение 2**

**Тест "Можно ли Ваш образ жизни назвать здоровым?"**

**(для педагогов и родителей)**

Активизируйте всю иммунную систему и избавьтесь от недомоганий, прежде чем они примут серьезный характер. Предлагаемый тест покажет, умеете ли вы заботиться о своем здоровье. Пометьте выбранный Вами ответ.

1. Какие из приведенных симптомов не требуют визита к врачу?

1. непривычная утомляемость
2. зимняя простуда
3. хроническое несварение в желудке.

2. Как Вы защищаете уши, слушая музыку, записи через стереонаушники?

1. не включаю на полную громкость;
2. в этом нет нужды - звук из наушников не достигает громкости, раздражающей слух;
3. не ставлю на такую громкость, при которой не слышно внешних разговоров.

3. Как часто Вы меняете зубную щетку?

1. два раза в год
2. каждые 3 -6 месяцев
3. как только она обретет потрепанный вид.

4. Что менее всего защищает Вас от простуды и гриппа?

1. частое мытье рук
2. противогриппозная прививка
3. отказ от прогулок в холодное время года.

5. В какое время дня Вы предпочитаете прибыть на место назначения?

1. ранним вечером
2. с восходом солнца
3. в середине дня.

6. Как часто Вы даете отдых глазам после пользования компьютером, читая или занимаясь делами, требующими зрительного внимания?

1. каждый час;
2. каждые полчаса;
3. каждые 10 минут.

7. Какое из утверждений соответствует истине?

1. можно загореть даже в облачный денек
2. если я хочу позагорать, мне следует пользоваться солнцезащитными средствами с фактором ниже 10
3. смуглым людям не нужна защита от солнца

8. Что из перечисленного наиболее эффективно, чтобы сбросить вес?

1. отказ от завтрака, обеда или ужина
2. сокращение потребления алкоголя
3. исключение из рациона крахмалосодержащих продуктов.

9. Как правильно дышать?

1. ртом
2. носом
3. ни один из вариантов не хуже и не лучше другого.

10.   Что из перечисленного принесет наименьший вред волосам?

1. химическая завивка
2. сушка волос феном
3. обесцвечивание волос.

**Подведите итог**:

Запишите себе по 1 очку за каждый из следующих правильных ответов 1(б), 2(в), 3(б), 4(в), 5(а), 6(в), 7(а), 8(б), 9(б), 10(б),сложите полученные очки.

**8 - 10 баллов** - Вы прекрасно знаете, что способствует здоровому образу жизни, дело лишь за применением этих знаний на практике.

**5 - 7 баллов** - Возможно, Вы обладаете хорошими знаниями основ большинства аспектов здорового образа жизни, однако кое - какие вопросы Вам неплохо было бы освежить в памяти.

**4 и меньше баллов** - Не отчаивайтесь, еще не все потеряно - эта глава поможет Вам приобрести полезные привычки повседневной жизни.

**Приложение 3**

**Валеологическая газета для родителей "Будь здоров, малыш!"**

**Пять родительских заблуждений о морозной погоде**

1. Многие считают, что ребёнка надо одевать теплее. Дети, которых кутают, увы, чаще болеют. Особенно опасно слишком тепло одевать детей, уже умеющих ходить. Движения сами по себе согревают организм, и помощь "ста одежек" излишняя. В организме нарушается теплообмен, и в результате он перегревается. Тогда достаточно даже легкого сквозняка, чтобы простыть.
2. Многие считают: чтобы удерживать тепло, одежда должна плотно прилегать к телу. Парадоксально, но самое надежное средство от холода - воздух. Оказывается, чтобы лучше защищаться от низкой температуры, надо создать вокруг тела воздушную прослойку. Для этого подойдет теплая, но достаточно просторная одежда. Что надеть под куртку или пальто? Сначала майку или футболку из хлопка, который хорошо впитывает пот, потом пуловер или шерстяной свитер, свободный, но плотно прилегающий на шее и запястьях. На ноги - шерстяные носки и теплые ботинки на меху или сапожки, но не тесные, а такие, чтобы большой палец ноги мог легко двигаться внутри.
3. Многие считают: если малышу холодно, он обязательно даст об этом знать. Ребенок еще не может сказать "Мне холодно", не умеет стучать зубами и дрожать. Жировая прослойка под кожей у него еще очень мала, и система теплорегуляции сформировалась не до конца. Единственной реакцией сильно замерзшего малыша станут бледность и непреодолимое желание спать. Имейте в виду: момент, когда тело ребёнка расслабляется, сигнал опасности! Не радует и "умилительная" зимняя картинка - спящий в санках ребёнок. Ведь он не движется - он отдан в неласковые руки мороза.
4. Многие считают, что зимой вполне достаточно погулять часок. На этот счет нет строгих правил. Все зависит от закаленности ребенка и уличной температуры. Дети лучше переносят холод, если их покормить перед прогулкой - особенное тепло дает пища, богатая углеводами и жирами.
5. Многие считают - беда, если у ребенка замерзли уши. В сильный мороз, боясь отита, мамы и бабушки используют целый арсенал, состоящий из платочков, шапок - ушанок, шапок - шлемов. Однако если у ребенка воспаление ушей, это вовсе не значит, что переохладились именно они. Позаботьтесь поплотнее закрыть шею и затылок ребенка - именно здесь происходит наибольшая потеря тепла