

ПРИНЯТО:

на заседании

Педагогического совета

протокол № 1

от «25» августа 2023

УТВЕРЖДЕНО:

приказом заведующего МБДОУ

«Детский сад №208»

от «25» августа 2023

В.Л. Катаева



ПРОГРАММА

«Секреты здоровья»

муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения

«Детский сад №208» общеразвивающего вида

Составитель:
Холодкова М.А.

СОДЕРЖАНИЕ

Целевой раздел.....	3
Пояснительная записка	3
Цели и задачи.....	3
Планируемые результаты освоения содержания Программы.....	5
Содержательный раздел	7
Средства реализации Программы	7
Календарно – тематическое планирование	8
Организационный раздел	19
Материально-техническое обеспечение.....	19
Методическое обеспечение	19

ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

Пояснительная записка

В рабочей программе представлен практический опыт работы воспитателя по теме «Секреты здоровья». Программа учитывает образовательные потребности и возрастные особенности детей и интересы родителей, ориентирована на специфику сельской местности, в которой расположено дошкольное учреждение.

По свидетельству учёный в области физиологии и психологии физическое состояние подрастающего поколения на современном этапе характеризуется устойчивыми негативными тенденциями: снижение уровня здоровья детей (каждый четвертый ребенок дошкольного возраста болеет в течение года более четырех раз), увеличение хронических заболеваний и роста детской инвалидности, ухудшение физической подготовленности (только 10% детей приходят в школу физически подготовленными) с одновременным нарастанием информационной загруженности (М.Н. Белова, В.Г. Каменская, Б.Н. Капустян, и др. Анализ современной ситуации развития личности показывает, что остро назрела необходимость изменить сложившееся неразумное отношение детей к своему здоровью и жизни. [2].

В старшем дошкольном возрасте у детей происходит переход к новым отношениям с взрослыми, сверстниками, с предметным миром. В это время у детей начинает активно проявляться потребность в познавательном общении с взрослыми, поэтому так важно поощрять познавательную активность, развивать стремление к наблюдению, сравнению, обследованию. Первым объектом для исследования часто становится сам ребенок и его окружение – взрослые и сверстники. Самое интересное и непонятное для ребенка – это он сам. Ребенок очень рано начинает стремиться к познанию строения своего тела, сравнивает себя с другими, находит сходства и отличия. Кто я?

Какой я? Что я могу делать? Зачем нужны глаза, уши? ... - это только небольшая часть вопросов, которые задает ребенок, и ответить на которые самостоятельно он не может. И тут главная задача взрослого – поддержать имеющийся у детей интерес к собственному телу, его строению и функционированию, научить их помогать себе, научить их бережно относиться к своему организму. Таким образом, можно заключить, что тема самопознания является актуальной для изучения детьми дошкольного возраста.

В Программе определены задачи, содержание и условия педагогической работы, реализация которых способствует расширению у детей старшего

дошкольного возраста представлений о здоровом образе жизни и развитию осознанного ценностного отношения к проблеме здоровьесбережения. В качестве основного вида деятельности выступает эмоционально насыщенная игровая, творческая, практико ориентированная, что позволяет сделать образовательный процесс актуальным, значимым для старших дошкольников.

По мнению отечественных психологов и педагогов, как классических так и современных (Л. С.Выготский, Д.Б. Эльконин, Е.Е. Кравцова), для старшего дошкольного возраста психологическим новообразованием является воображение [1,с 69]. С этой целью в рабочей программе применяются игровые упражнения, в ходе которых дети активно проявляют свою фантазию и способность к воссоздающему и творческое воображению.

Во время игры дети действуют в соответствии с правилами, которые обязательны для всех участников. Правила регулируют поведение играющих и способствуют развитию способности к кооперации, произвольной регуляции.

Игры и эмоционально насыщенные игровые приёмы помогают ребенку расширять и углублять свои представления об окружающей действительности. Выполняя различные роли, изображая разнообразные действия, дети практически используют свои здоровьесформирующие знания и умения. В процессе игр создаются условия для развития речи, упражнения в счете.

Цель Программы - создание психолого-педагогических условий для осознанного ценностного отношения старшего дошкольника к своему здоровью.

Задачи:

- способствовать развитию мыслительных процессов, памяти, внимания, произвольной регуляции, способности к кооперации;
- приобщать детей к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни;
- содействовать расширению представлений об особенностях человеческого организма и работы жизненно важных органов.

Программа определяет содержание образовательной деятельности и обеспечивает интеграцию образовательных областей для детей 6 - 7 лет, которые отражены в комплексном тематическом плане.

Основой реализации выступает организованное взаимодействие всех участников образовательного процесса (детей, родителей, педагогов). Реализация программы осуществляется посредством динамической познавательной деятельности с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у дошкольников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание, мышление, творческая самостоятельность.

Структура непосредственно образовательной деятельности.

Каждая встреча включает четыре этапа:

- краткое изложение информации.
- фантазирование.
- упражнения на развитие памяти, внимания, мышления.
- психогимнастика.

Вначале воспитатель даёт детям необходимую информацию из области анатомии, гигиены, физиологии. Основные формы познавательного развития: игра - путешествие, телепередача, сообщение доктора Айболита и т.д.

На следующем этапе воспитатель использует различные формы фантазирования. Важно постоянно ставить детей в ситуацию аргументированного выбора: нужно чистить зубы или не нужно; заниматься гимнастикой или нет; беречь себя или относиться к себе безразлично. В такую ситуацию, например, ребенок попадает, участвуя в игре "Хорошо - плохо". В процессе игры дети учатся видеть в одном и том же явлении плохие и хорошие для их здоровья стороны. Эта игра дает возможность постепенно подвести ребенка к мысли о противоречивости окружающего мира и научить его творчески решать свои жизненные задачи.

Другая форма фантазирования предполагает самостоятельное составление детьми различных загадок (например, о сердце, глазах, ушах и т. д.).

Планируемые результаты освоения содержания программы

В результате дети:

- проявляют любознательность, устойчивое положительное отношение к проблемам здорового образа жизни;
- фантазируют и проявляют творчество в данной тематике;
- аргументированно доказывают преимущества здорового образа жизни;
- в игровой деятельности свободно применяют здоровьесформирующие умения и знания самостоятельно.

Дети имеют представления:

- об ценностном отношении к вопросам здоровьесбережения;;
- об особенностях строения организма человека и значении некоторых органов;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены;
- о пользе физических упражнений и утренней гимнастики;
- о витаминах и полезных продуктах.

Родители воспитанников:

- проявляют желание систематизировать собственные познания в использовании здоровьесберегающих технологий;
- активно участвуют вместе с детьми в здоровьесберегающей деятельности дошкольного учреждения - в коллективных играх, проектах, соревнованиях, физкультурных праздниках;

- принимают позицию активных участников и партнеров образовательного процесса.

Педагоги:

- обогащают и совершенствуют свой педагогический арсенал научно-обоснованными знаниями о возможностях и условиях применения здоровьесберегающих технологий в воспитании и развитии дошкольников.

СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

Формы и средства реализации программы

Достижение поставленной цели Программы обеспечивают следующие формы организации:

1. Непосредственно-образовательная деятельность по ознакомлению со здоровой работой органов.
2. Двигательно-оздоровительная направленность образовательной деятельности (физкультминутки, малоподвижные игры, упражнения на развитие моторики рук, эмоциональной сферы детей).
3. Развивающая направленность образовательной деятельности (игры на развитие памяти, внимания, мышление, фантазирование).
4. Подвижные игры и упражнения.
5. Физкультурное развлечение.
6. Взаимодействие с родителями (совместное развлечение, встречи, консультации, наглядная информация: выставка рисунков, направленных на ЗОЖ, родительская газета «Как мы сохраняем здоровье», на стенде «Наши новости», «Поговорите с ребёнком о...»)

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Тема	Программное содержание		Развивающая среда	сроки
	познавательная деятельность	Практическая деятельность		
«Давайте познакомимся»	Помочь детям ближе познакомиться	Психогимнастика игра «Ласковушки»	Зеркало, мяч.	СЕНТЯБРЬ
«Моя семья»	Беседа о значении семьи в жизни человека	Фантазирование игра «Хорошо - плохо», упражнения на развитие мышления	Дидактический материал.	СЕНТЯБРЬ
«Моя красивая осанка»	Показать важность красивой осанки	Проверка осанки, измерение роста, веса. Упражнения для осанки.	Таблица «Скелет человека», ростомер, весы.	ОКТЯБРЬ
«Почему я не падаю»	Беседа о скелете и осанке	Прощупывание костей головы, рук, ног. Опыт: как поднимать и переносить тяжести.	Таблица «Скелет человека». Дидактический материал. «Держи осанку».	ОКТЯБРЬ

«Как я одеваюсь»	Беседа об уходе за телом, волосами.	Показать, что аккуратность в одежде и хороший вкус - это очень важно. Игра: «Одень Машеньку»	Дидактический материал: «Дружи с водой».	НОЯБРЬ
«Как стать Геркулесом».	Способствовать формированию представления о мышцах, их значении для существования и развития человека.	Показать, что занятия спортом укрепляют организм.	Дидактический материал: «Руки и ноги тебе ещё пригодятся».	НОЯБРЬ
«Зачем человек ест».	Способствовать формированию представления о системе пищеварения, участвующих в этом процессе органах, их расположении в организме.	Показать роль пищи в жизни человека. Игра: «Хорошо - плохо», «Съедобное - несъедобное».	Дидактический материал: «Приятного аппетита». Таблица «Органы пищеварения».	ДЕКАБРЬ
«Полезная и вредная пища».	Рассказать о составе полезной для развития пищи. И о том, как надо питаться детям.	Показать разнообразие пищи, о витаминах и гигиене пищи.	Предметные картинки с изображением продуктов, муляжи овощей и фруктов.	ДЕКАБРЬ
«Овощи блюда из овощей».	Рассказать о многообразии блюд из овощей и их пользе.	Показать роль овощей для здоровья человека.	Предметные картинки с изображением овощей.	ЯНВАРЬ
«Фрукты. Мой любимый сок».	Расширять представления о разных видах соков.	Показать роль фруктов и соков для здоровья человека.	Предметные картинки с изображением фруктов.	ЯНВАРЬ
«Моё сердечко».	Способствовать формированию представления об органах кровообращения.	Показать значение сердца для всего организма.	Дидактический материал.	ФЕВРАЛЬ

«Красивые зубы-красивая улыбка».	Рассказать о строении зуба.	знакомить со способами бережливого отношения к своим зубам, заботы о них.	Дидактический материал: «Крепкие-крепкие зубы».	ФЕВРАЛЬ
«Как я чищу зубы».	Рассказать и показать о разнообразии зубных паст.	показать приёмы правильно чистить зубы.	Выставка зубных паст и щеток. Игра «Что изменилось?»	МАРТ
«Как устроен мой глаз».	Способствовать формированию представления об органах зрения.	Познакомить со строением глаза. Гимнастика для глаз.	Дидактический материал: «Чтобы глаза видели»	МАРТ
«Мои уши».	Способствовать формированию представления об органах слуха.	Познакомить со строением уха.	Дидактический материал: «А уши чтобы слышали».	АПРЕЛЬ
««Кто охраняет мой рот».	Рассказать о функциях языка в ротовой полости.	Упражнения с язычком.	Дидактический материал.	АПРЕЛЬ
«Секреты здоровья».		праздничное развлечение	родительская газета «Как мы сохраняем здоровье» выставка рисунков, направленных на ЗОЖ	МАЙ

Приложение 1

КОНСПЕКТЫ НЕПОСРЕДСТВЕННО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Тема № 1. Давайте познакомимся

Цель: помочь детям ближе познакомиться друг с другом, создать обстановку психологического комфорта.

Содержание.

Мы веселы и красивы, потому что здоровы. Давайте подумаем, где "живет" здоровье? А болезни? Чтобы сохранить свое здоровье, нужно хорошо узнать себя!

Посмотрите на себя внимательно в зеркало, посмотрите на своего соседа. Чем вы похожи, чем отличаетесь друг от друга? С кем бы вы хотели познакомиться?

Игра в кругу "Давайте познакомимся" дети называют себя по очереди. Если используется мяч, то называет себя тот, кому бросили мяч.

ПСИХОГИМНАСТИКА. Продолжая знакомство, дети по очереди представляют себя:

- Меня зовут ...
- Когда я вырасту, меня будут звать...
- Я люблю, когда меня называют...

Игра "Ласковушки" (с мячом). Бросаем мяч друг другу, называя ласковым именем того, кому кидаем мяч.

Работа в "Дневничке". Свое настроение можно выразить с помощью цвета. Раскрасьте нарисованный цветок в соответствии с вашим настроением.

Тема № 2. Моя семья

Цель: показать значение семьи в жизни человека.

Содержание.

Самое дорогое у человека - это его семья. Членов семьи связывает любовь и нежность, забота друг о друге. Задача папы и мамы вырастить здоровых, добрых, умных детей. Самое главное чудо в семье - ребенок. Расскажите о своей семье, о том, чем любите заниматься всей семьей. Покажите семейные фотографии. Скажите, как родители о вас заботятся?

У животных мама тоже заботится о малышах, а папа помогает. Приведите примеры.

ФАНТАЗИРОВАНИЕ.

1. Если во время прогулки вас застигнет дождь, обнимитесь крепче и спрячьтесь под один большой зонт.

2. Раскрасьте в "Дневничке" этот красивый семейный зонтик. Нарисуйте членов своей семьи,

3. Игра "Хорошо - плохо". Давайте подумаем, почему дождь - это хорошо, и почему - плохо. (Дети дают свои разъяснения.)

ДОЖДЬ - ЭТО ХОРОШО ДОЖДЬ - ЭТО ПЛОХО

Лягушкам весело.

Костер не развести.

Радуга.

Грязно.

Можно гулять в резиновых сапогах. Плохое настроение

Упражнения на развитие мышления.

1. Найдите сходство и различие:

мама - папа - ребенок

ПСИХОГИМНАСТИКА. Предложите каждому ребенку ласково назвать свою маму.

Тема № 3. Моя красивая осанка

Цель: показать, как важна для человека красивая осанка.

Содержание.

Иметь красивую осанку очень важно! Хотя приобрести ее не так уж просто. Приятно смотреть на девочку, которая идет легко, спинка у нее прямая, плечики развернуты, а на лице улыбка. Мальчик тоже выглядит стройнее, мужественнее, если имеет хорошую осанку. За своей осанкой нужно следить постоянно, особенно когда сидишь на уроках.

Упражнения для осанки.

Сегодня мы разучим упражнения, которые вы будете делать каждый день вовремя отдыха при приготовлении уроков.

1) Поставьте правую ногу вперед и слегка согните ее. Руки переведите на пояс и прогнитесь. Прыжками меняйте положение ног. Делайте это упражнение как можно быстрее в течение 20-30 секунд. Походите по комнате, глубоко подышите и постарайтесь расслабить мышцы.

2) Сядьте на стул, согните ноги. Поднимите руки вверх, прогнитесь и сделайте глубокий вдох. Опустите руки и выдохните воздух. Сделайте 6-8 таких упражнений.

Упражнение на развитие внимания.

Помогите дорисовать мой рисунок. (Рисунок выполнен на доске.)

ПСИХОГИМНАСТИКА. Осанка и мое настроение.

Предлагаем детям с помощью мимики и осанки изобразить уверенного в себе человека; трусливого; веселого.

Тема № 4. Почему я не падаю.

Цель: рассказать детям о скелете

Содержание.

Все вы любите лепить из пластилина. Если он очень мягкий и нагрелся в руках, то пластилиновая фигурка будет падать.

Чтобы она стояла, необходимо вставить внутрь проволочку. А у человека вместо проволочек «вставлен» скелет. Без него человек был бы некрасивым и бес форменным. Скелет - наша опора, благодаря которой мы сохраняем форму. Представьте картинку : голова, безвольно болтающаяся на тонкой шее, и гибкие, как из пластилина, руки и ноги! У человека же конструкция скелета легка и красива. Наш скелет такой хрупкий, изящный на вид, весом всего 12-14 килограммов, соединённый тонкими связками, выдерживает очень большие нагрузки, но не только не разваливается на все двести пятьдесят частей, а даже не трескается.

Фантазирование. Возьмите проволоку, сделайте каркас либочеловека, либо башни, а затем с помощью пластилина придайте форму. Устроим выставку ваших работ!

ПСИХОГИМНАСТИКА. Игра «Восковая палочка». Ребёнок стоит внутри круга и подает назад, ничего не боится, потому что друзья его поддержат, не дадут упасть.

Тема № 5. Как я одеваюсь

Цель: показать, что аккуратность в одежде и хороший вкус это очень важно.

Содержание.

Одеваться правильно и со вкусом нужно уметь. При этом нужно учитывать погоду, время суток, фигуру. Существует одежда для отдыха, деловая, для спорта. Любая одежда должна быть удобной и опрятной. Девочка смотрится элегантно в платье, юбочке. А мальчикам очень идет костюм с соответствующей рубашкой. В прохладные дни следует одеваться теплее, чтобы не простудиться. Русская пословица гласит: "Человека встречают по одежке, а провожают по уму".

ФАНТАЗИРОВАНИЕ. Игра "Хорошо - плохо". Джинсы (дети обосновывают свои высказывания за и против джинсов).

Упражнение на развитие.

Найдите лишнее слово, объясните свой выбор:

пальто, шапка, рукавицы, майка туфли, сапоги, сандалии, колготки

ПСИХОГИМНАСТИКА. Соответствие в подборе одежды для мальчиков и девочек. Одень Машеньку. Одень Серёженьку. (Используется набор одежды и куклы.)

Работа в "Дневничке"

Тема № 6. Как стать Геркулесом

Цель: показать, что занятия спортом укрепляют организм.

Содержание.

Чтобы стать сильным, ловким, красивым, нужно укреплять свое тело. Мальчики должны тренироваться и развивать силу, чтобы быть ловкими и выносливыми. Мышцы - главные силачи. Очень много самых разных мышц, больших и маленьких, нужно человеку, чтобы поднять тяжелую гирю или просто моргнуть. Мальчикам желательно заниматься плаванием: оно укрепляет сердце и развивает главные мышцы. Девочкам очень полезна художественная гимнастика, фигурное катание, спортивные танцы: они делают фигуру стройной, походку - красивой.

ФАНТАЗИРОВАНИЕ. Придумаем загадку о коньках.

ЧТО ДЕЛАЮТ?

блестят

разрезают

мчат

ЧТО ТАКОЕ ЖЕ?

звезды

ножи

кони

Загадка:

Блестят, но не звезды,

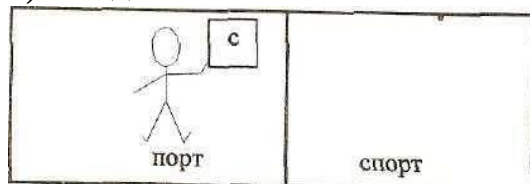
Разрезают, но не ножи,

Мчат, но не кони,

Что это? (К о н ь к и.)

Упражнения на развитие внимания.

1) Найдите неизвестное слово:



2) Исключите лишнее слово: хоккей, волейбол, шахматы, футбол, бокс.

ПСИХОГИМНАСТИКА. Умение видеть и оценивать себя со стороны. На кого мы похожи? "Я похож на лошадку (птичку, медведя, оленя и т. д.) потому, что..." (Ребёнок перечисляет признаки, по которым он считает себя похожим на какого-либо животного.)

Тема № 7. Зачем человек ест

Цель: показать роль пищи в жизни человека.

Содержание.

Чтобы ходить, бегать, дышать, смеяться, работать. Чтобы жить, нужно принимать пищу. Человек может жить без еды 30-40 дней. За свою жизнь каждый человек съедает примерно 50 тонн продуктов. Целый грузовой вагон! Наша фабрика-кухня справляется с пищей за 5-6 часов. Пища должна быть не только полезной, но и красиво выглядеть. Это повышает аппетит. Принимать еду необходимо в одно и то же время.

ФАНТАЗИРОВАНИЕ. Игра "Хорошо - плохо". Деревянная ложка. Что в ней хорошего и плохого?

ХОРОШО

Красивая, с цветочками.

Не нагревается и ею, не обожжешься.

Много вмещается и быстро можно все съесть.

Из дерева можно самому сделать ложку.

Придумайте свою ложку, чтобы и красивая была, и удобная, и не обжигала! (Работа в "Дневничке".)

Упражнение на развитие.

Найдите сходство и различие: яблоко, помидор, апельсин.

ПСИХОГИМНАСТИКА. Предложите детям придумать вкус, запах, цвет солнечного света. Попросите детей описать солнечный свет, изобразить его с помощью движений.

Тема № 8. Полезная пища, вредная пища

Цель: показать разнообразие пищи, рассказать о составе полезной пищи

Содержание.

Самая полезная пища та, которую человек ест с аппетитом. Пища должна быть разнообразной и вкусной, состоять из продуктов растительного и животного происхождения. В ее состав должны входить вода, белки, жиры, сахар или углеводы, различные минеральные соли и витамины. Вредная пища - избыток соли, сахара, незнакомая пища.

Расскажите, какие продукты питания вы обычно употребляете в пищу. Какое ваше любимое блюдо? Какое блюдо вы можете приготовить сами?

ФАНТАЗИРОВАНИЕ.

Работа в "Дневничке" (иллюстрации любимых блюд, сервировка стола).

Упражнения на развитие.

1) Угадайте по запаху, вкусу, на ощупь продукты: чеснок, яблоко, морковь. (Ученик с завязанными глазами должен определить предлагаемые ему продукты.)

2) Сварите щи. Назовите, что кладут в щи и в каком порядке.

ПСИХОГИМНАСТИКА. Инсценировка "Я - хозяин дома". Прием гостей. (Дети показывают умение быть вежливыми, воспитанными.)

Тема № 9. Овощи. Блюда из овощей

Цель: рассказать о многообразии блюд из овощей и их пользе.

Содержание.

Какие овощи растут у вас в огороде или на даче? Все они очень полезны. В них много витаминов. В луке очень много витамина А, он улучшает зрение. Хочешь больше вырасти - ешь морковь. В капусте живет витамин С, с его помощью станешь сильным, с хорошими зубами. Витамин В улучшает сон, повышает настроение, он содержится в листьях салата. Блюда из овощей очень полезны для организма, особенно овощные салаты. Помните о том, что перед употреблением овощи нужно хорошо мыть!

ФАНТАЗИРОВАНИЕ. Нарисуйте витамины А, В, С: добрые они или злые; в каких продуктах они содержатся.

Упражнения на развитие.

1) Воспитатель проводит заранее подготовленный конкурс загадок по теме "Овощи". На доске вокруг картинки "Овощи" прикрепим только что сделанные рисунки витаминов.

2) Исключите лишнее слово: морковь, репа, абрикос, брюква, картофель.

ПСИХОГИМНАСТИКА. Пантомима. Предлагаем детям изобразить Чиполлино: выражение его лица, осанку, настроение (то он грустный, то веселый, то подвижный, то медлительный).

Тема № 10. Фрукты. Мой любимый сок

Цель: показать роль фруктов и соков для здоровья человека. Дать представление о разных видах соков.

Содержание.

Все фрукты содержат в себе витамины. Витамины нужны всем, особенно тем, кто растет. Человеческий организм не способен самостоятельно образовывать витамины. Он их получает с пищей. В яблоках много витамина А, мы знаем, что он необходим для хорошего зрения. В нашем любимом апельсиновом соке есть витамины А, В, С. Пейте соки на здоровье! Даже космонавты получают свежие фрукты. Сейчас есть огромный выбор соков. Какие соки любите вы, ребята? Не забывайте мыть фрукты перед употреблением.

ФАНТАЗИРОВАНИЕ. «Презентация» соков.

1) Сегодня вы принесли свои любимые соки, и мы собрали целую коллекцию. Сейчас мы начнем их пробовать и делиться своими впечатлениями.

2) Нарисуйте рекламу своего любимого сока.

Упражнение на развитие органов вкуса, обоняния.

Угадайте по вкусу и запаху (разные соки, сахар, соль, духи).

ПСИХОГИМНАСТИКА. Пантомима "Фрукты". Фрукты отличаются друг от друга формой, вкусом, цветом. Изобразите себя, например, яблоком или грушей с помощью жестов и мимики, остальные дети должны будут угадать название фрукта.

Тема № 11. Мое сердечко

Цель: показать значение сердца для всего организма

Содержание.

Про сердце говорят: "Не часы, а тикает". Сердце очень хорошо прослушивается. Сердце ребенка отличается от сердца взрослого размером. У вас сердечко с кулачок. Сердце у человека одно. Это очень важный орган, и его нужно беречь. "Тук- тук, тук-тук"- это первая колыбельная песня всех людей. Ведь так стучит сердце мамочки. Сердце - насос для перекачки крови. Сжимаясь, оно с большой силой выталкивает из себя за один раз почти полстакана крови, затем снова сжимается. И так сердце работает все время без остановки. А что, по вашему мнению, означают слова: "У этого человека золотое сердце"?

ФАНТАЗИРОВАНИЕ. Придумаем загадки о сердце. Опоры составляются вместе с детьми, отвечающими на вопросы: Что бывает холодным? Что бывает горячим? А, что может быть и горячим и холодным?

Список 1

Список 2

Список 3

ХОЛОДНОЕ

ГОРЯЧЕЕ

лед

очаг

воздух

кипяток

космос

пламя

ХОЛОДНОЕ И ГОРЯЧЕЕ

Звезды

термос

сердце

(Все дети дружно участвуют в подборе слов.) У нас получились загадки:

1. Холодное, как лед, горячее, как очаг. Что это?

2. Холодное, но не космос, горячее, но не пламя. Что это? (Сердце.)

Как видите, первую часть загадки мы берем из первого списка, вторую - из второго, ответ - из третьего. Какие еще загадки можно составить по этим спорам?

Упражнение на развитие.

У кого больше сердце: у слона, у мышки, у птички?

ПСИХОГИМНАСТИКА. 14 февраля - День святого Валентина. В этот день принято делать небольшие подарки с изображением сердечка. А кому вы сделали такой подарок? Почему? Расскажите об этом.

Тема № 12. Кто охраняет мой рот

Цель: рассказать о функциях языка в ротовой полости.

Содержание.

У нас во рту живет очень строгий охранник. Это - язык. Он помогает дышать, жевать, смачивать еду слюной, согревать или охлаждать ее. Глотать, узнавать - соленая она или сладкая, горькая или кислая, горячая или холодная. Он также помогает петь, говорить, смеяться. Язык еще охраняет и вход в пищеварительный тоннель. Он ни за что горьких и невкусных гостей не пропустит. У зубов тоже важная работа - хорошо разжевывать пищу. Говорят: все болезни вползают через рот. Поэтому нужно хорошо мыть руки перед едой и не забывать перед употреблением мыть фрукты и овощи.

ФАНТАЗИРОВАНИЕ. Давайте придумаем свою загадку о языке.

КАКОЙ?

толстый
красный
мокрый

ЧТО ТАКОЕ ЖЕ?

змея
перец
лужа

Загадка: Толстый, как змея.

Красный, как перец.

Мокрый, как лужа.

Что это? (Я з ы к.)

Упражнение на развитие логического мышления.

Распределите слова по группам:

1. Кожа 2. Язык 3. Ухо 4. Глаза

холодно, горько, громко, свежо, кисло, горячо, тихо, темно, сладко, звонко

ПСИХОГИМНАСТИКА. Вы знаете ключ, который открывает все "замки" в душах людей? Это улыбка. Красиво улыбаться нужно уметь. Повернитесь к своему соседу и подарите ему улыбку.

Тема № 13. Красивые зубы - красивая улыбка

Цель: рассказать о строении зуба.

Содержание.

Тридцать два веселых друга, Уцепившись друг за друга, Вверх и вниз несутся в спешке, Хлеб грызут, грызут орешки.

Когда малышу исполняется 2,5-3 года, у него полностью прорезаются зубы. Это молочные зубы. Они постепенно выпадают и появляются постоянные. Зубы состоят из самого твердого вещества, которое есть в нашем организме. У каждого зуба есть свой корень, он закрепляет зуб. Зуб окружает десна. Зубы и десны нужно содержать в чистоте, после еды полоскать чистой водой, особенно после приема сладкой, липкой пищи (леденцы, карамель и т. п.). Необходимо показываться доктору не менее двух раз в год.

Помните: красивые зубы - красивая улыбка!

ФАНТАЗИРОВАНИЕ. Сделаем макет Зубика (из "Дневничка"). Наш Зубик здоров, он улыбается. А каким будет больной зуб? (Можно предложить детям либо нарисовать больной зуб, либо описать его.)

Упражнения на развитие.

1) У Бабы Яги всегда были проблемы с зубами. К тому же она женщина неграмотная и просит посоветовать ей, как правильно сказать:

У рыбей нет зубей; У рыбов нет зубов; У рыб нет зуб?

2) Выберите те продукты, которые полезны для зубов: морковь, конфета, орех, яблоко, творог, сахар.

ПСИХОГИМНАСТИКА. Вам необходимо посетить зубного врача, а чувство страха мешает это сделать. Найдите положительные моменты в этой ситуации: "Я храбрый, у меня будут красивые зубы, я познакомлюсь с доктором..."

Тема № 14. Как я чищу зубы

Цель: научить правильно, чистить зубы, показать разнообразие зубных паст.

Содержание.

Верхние зубы нужно чистить сверху вниз, нижние - снизу вверх, а также слева направо, справа налево и изнутри. Особенно тщательно нужно чистить между зубами. Чистить зубы необходимо 2 раза в день, утром и вечером. Пользуйтесь зубной щеткой с синтетической щетиной, с удобной ручкой. Рекомендуется использовать фторсодержащие зубные пасты: "Бленд-о-мед", "Колгейт", "Каримед", "Макклинз", "Мечта", "Силодент". В состав зубных паст введены специальные противокариесные добавки. Днем, после еды пользуйтесь жевательной резинкой "Орбит" без сахара.

ФАНТАЗИРОВАНИЕ. Нарисуйте улыбающийся Зубик со щеткой в руке.

Упражнение на развитие внимания.

Игра "Что изменилось?" У нас на выставке собранные нами зубные пасты, щетки, жевательные резинки расположены в определенном порядке. Вы закрыли глаза, а в это время прибежала Шапокляк и нашкодила, что-то унесла с выставки. Что именно?

ПСИХОГИМНАСТИКА. Глубокий вдох, выдох, расслабление. (Звучит тихая, приятная музыка.)

Тема № 15. Как устроен мой глаз

Цель: рассказать детям об органах слуха и зрения. Познакомить со строением глаза.

Содержание.

Зрение, слух, осязание, вкус и обоняние - это главные наши "разведчики". А это значит, что наши уши, глаза, нос, язык, кожа помогают нам познавать мир. ориентироваться в жизни. Наш глаз похож на яблоко. Он надежно спрятан в глубокую норку — глазницу. Внутри глаза расположен хрусталик. С его помощью мы можем видеть как вблизи, так и вдали. На дне глазного яблока находится сетчатка. Она необходима для того, чтобы различать цвет. У глаза еще есть радужная оболочка, у разных людей она бывает разного цвета: голубая, зеленая, коричневая и т. д. Говорят: "Глаза - зеркало души". Их нужно очень беречь: не читать в темноте, соблюдать нужное расстояние при письме, чтении, не поранить глаза во время игр в снежки.

ФАНТАЗИРОВАНИЕ. Сетчатка глаза, как рыболовная сеть, ловит свет. Причем «цветных» рыб ловят одни ячейки, а "черно-белых" - другие. Нарисуйте, как вы это представляете (работа в "Дневничке").

Упражнение на развитые внимания.

На доске расположены любые картинки в определенном порядке. Дети закрывают глаза, порядок картинок меняется. Что изменилось?

ПСИХОГИМНАСТИКА. Тренировка по укреплению мышц глаз. Каждый ребёнок следит за движением своего указательного пальца влево, вправо, вверх, вниз.

Тема № 16 Мои уши

Цель: рассказать детям о строении уха.

Содержание.

Ушная раковина внешне похожа на зародыш человека. В глубине уха находится барабанная перепонка. От ударов звуковой волны перепонка начинает дрожать и вибрировать. Позади этой перегородки (перепонки) есть еще одно ухо - среднее. В нем, как в маленькой кузнице, есть крохотный костяной молоточек, наковальня и стремечко. Барабанная перепонка "держит заручку" молоточек и ждет сигнала. Молоточек постукивает по наковальне, та нажимает на стремечко, оно - на дверцу внутреннего уха. А в нем сидит "улитка", которая ловит сигналы.

ФАНТАЗИРОВАНИЕ. Очень просто придумать самим загадку про ухо! (Воспитатель записывает опоры на доске.)

НАЗВАНИЕ ЧАСТЕЙ СКОЛЬКО НА ЧТО ПОХОЖИ

Ушная раковина	1	старый патефон
Барабанная перепонка	I	стенка
Молоточек	I	инструмент
Наковальня	1	столешница
Стремечко	I	поршень
Улитка	1	домик с лабиринтом

Клеточки		волосики
----------	--	----------

Получилась загадка:
 В старом патефоне стенка,
 за стенкой инструмент по столешнице бьет и поршень зовет,
 ну а он привет в домик с лабиринтом передает,
 а волосочек дальше своему дружку песенку поет.
 Что это?

(Строение уха.)

Упражнение на развитие слуха.

Воспитатель тихо называет имя ребенка, если он услышал - встает.

ПСИХОГИМНАСТИКА. Игра "Хвастушки". Ребенок выходит в центр круга, показывает на свои ушки и рассказывает о них: "Мои ушки маленькие, хрупкие, я их очень люблю. Они мне помогают..."

ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

Образовательная деятельность по рабочей программе «Как сохранить здоровье» осуществляется во второй половине дня, с периодичностью 2 раза в месяц.

материально-техническое обеспечение

Данная программа требует следующего оборудования:

- Зеркало, мяч, ростомер, весы;
- таблицы «Скелет человека», «Органы пищеварения»;
- дидактический материал. «Держи осанку», «Дружи с водой», «Руки и ноги тебе ещё пригодятся», «Приятного аппетита», «Чтобы глаза видели», «А уши чтобы слышали», «Крепкие-крепкие зубы»;
- предметные картинки с изображением продуктов, овощей, фруктов, муляжи овощей и фруктов;
- зубные пасты и щетки для выставки.

Методическое обеспечение:

1. <http://www.voppsy.ru/issues/1996/966/966064.htm>
2. <http://www.dissercat.com/content/formirovanie-osnov-zdorovogo-obrazazhizni-u-starshikh-doshkolnikov#ixzz3FTab2bp5>
3. Антипкин Ю. Г. Массаж и физкультура для детей с различными заболеваниями и нарушениями развития. Киев, 1993

4. Картушина М. Ю. Быть здоровыми хотим: Оздоровительные занятия для детей подготовительной группы детского сада. – М.: ТЦ Сфера, 2004. – 384 с.
5. Ковалько В. И. Азбука физкультминуток для дошкольников: Средняя, старшая, подготовительная группы. – М.: ВАКО, 2008. – 176 с.
6. Кузнецова М. Н. Система мероприятий по оздоровлению детей в ДОУ: практическое пособие / М. Н. Кузнецова. – М.: Айрис-пресс, 2007. – 112 с.
7. В. Т.Кудрявцев, Б. Б. Егоров Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст): Программно-методическое пособие. – М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2000. – 296 с.
8. Назаренко Л. Д. Оздоровительные основы физических упражнений. – М.: Изд-во Владос-пресс, 2003. – 240 с.