#

# Введение (Обоснование актуальности программы)

«Результатом нашей работы должна стать осознанная молодым поколением необходимость в здоровом образе жизни, в занятиях физической культурой и спортом. Каждый молодой человек должен осознать, что здоровый образ жизни – это успех, его личный успех»

(Владимир Путин) Оздоровительная роль физического воспитания зиждется на глубокой основе. В уставе Всемирной организации здравоохранения говорится, что здоровье – это не только отсутствие болезни или физических дефектов, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие. Оно является важнейшим показателем, отражающим биологические характеристики человека, социально – экономическое состояние страны, условия воспитания, образования детей, их жизни в семье, качество окружающей среды, степень развития медицинской помощи, служб охран материнства и детства, в конечном счете – отношение государства к проблемам здоровья.

Большую часть потенциала российского общества будут составлять сегодняшние дошкольники. Именно им предстоит решать социально-экономические, моральноэтические, национальные и другие проблемы, которые в настоящее время волнуют общественность нашей страны.

По статистике, XXI век начался в России с резкого ухудшения такого существенного показателя как здоровье дошкольника. С каждым годом возрастает процент детей, имеющих отклонения в здоровье, наблюдается тенденция непрерывного роста общего уровня заболевания среди детей дошкольного возраста. Это связано с множеством негативных явлений современной жизни. Поэтому сегодня проблема формирования представлений о здоровом образе жизни (ЗОЖ) рассматривается на государственном уровне в связи с негативной тенденцией к ухудшению состояния здоровья всех социально-демографических групп населения России и, особенно, детей дошкольного и школьного возраста.

Задача раннего формирования культуры здоровья актуальна, своевременна и достаточна сложна. Дошкольный период – чрезвычайно важный этап в жизни ребенка. Именно в дошкольном возрасте происходит усиленное физическое и умственное развитие, интенсивно формируются различные способности, закладывается основа черт характера и моральных качеств личности. На этой стадии развития у ребенка формируются самые глубокие и важные человеческие чувства: чувство долга, собственного достоинства, самостоятельности, независимости, понимание прекрасного и безобразного и др.

Ребенок дошкольного возраста более податлив, пластичен, на него сравнительно легко влияет как в положительную, так и в отрицательную сторону окружающая среда. Современное общество отличается многообразием примеров образа жизни человека, с которыми постоянно сталкивается каждый ребенок. К сожалению, это многообразие не всегда является образцом для ребенка, в результате создается хаотичность в представлениях ребенка о здоровом образе жизни и разрушаются уже сложившиеся представления.

Исходя из особенностей психического развития детей, в дошкольном возрасте возможно и необходимо заложить основы здорового образа жизни, так как именно в этот период накапливаются яркие, образные, эмоциональные впечатления, закладывается фундамент правильного отношения к своему здоровью. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

 Именно поэтому задача всех работников дошкольного учреждения – научить детей бережно относиться к своему здоровью, как одной из главных ценностей жизни.

В вопросах оздоровления детей рука об руку должны идти медики, педагоги, психологи, специалисты и, конечно же, родители. Ведь каждый хочет видеть своего ребенка здоровым и счастливым.

# Пояснительная записка

Данная программа составлена в силу особой актуальности проблемы сохранения и укрепления здоровья детей, воспитывающихся в дошкольных учреждениях, и направлена на формирование у ребенка интереса к своему личному здоровью, ответственности за себя, внутренней активности.

**Средства формирования ЗОЖ**: социальная действительность, художественные, гигиенические, медицинские, психологические, естественные силы природы, физические упражнения, валеологические игры.

**Цель программы**: создание устойчивой мотивации сохранения своего здоровья и здоровья окружающих людей.

**Задачи:** формировать у детей представление о позитивных и негативных факторах, влияющих на их здоровье; учить детей делать осознанный выбор поступков, поведения, позволяющих сохранять и укреплять здоровье;

учить детей выполнять правила личной гигиены и развить готовность на основе еѐ использования самостоятельно поддерживать своѐ здоровье;

сформировать у детей представления о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре, полезных продуктах;

формировать у детей представление о рациональной организации режима дня, занятий и отдыха, двигательной активности, научить составлять, анализировать и контролировать свой режим дня; учить детей элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации); формировать навыки позитивного коммуникативного общения;

формировать у детей и их родителей ответственного отношения к здоровому образу жизни, сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста, воспитание полезных привычек и пропаганда физической культуры, спорта, туризма в семье.

# Принципы построения программы

1. Сознательности и активности – основополагающий принцип, который предполагает подбор знаний и упражнений, наиболее актуальных и понятных для ребенка и способствующий развитию у детей самостоятельности, творчества, инициативы (игровые технологии, работа в парах, подгруппе, индивидуально, организация исследовательской

деятельности и др.)

1. Принцип связи теории с практикой формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.
2. Доступности – учет физических и психологических особенностей ребенка, его возможностей и интересов
3. Единства с семьей – предполагает единство требований детского сада и семьи в вопросах обучения ЗОЖ, оказание необходимой помощи родителям воспитанников, привлечение их к участию в различных мероприятиях.
4. Оздоровительной направленности – средствами физической культуры укреплять здоровье детей.
5. Научности - подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически опробованными методиками.

***Планируемые результаты.***

Показатели успешной реализации программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни:

* Сформированность мотивации бережного отношения к здоровью, как основному фактору успеха на последующих этапах жизни;
* стабильно высокие результаты выполнения детьми образовательной Программы (целевые ориентиры), наличие положительной динамики мониторинга здоровья;
* уменьшение количества поведенческих рисков, опасных для здоровья;
* наличие положительных результатов созданной системы по формированию ценностных установок и жизненных приоритетов на здоровье, здоровый образ жизни и самореализацию у всех участников образовательного процесса;
* повышение уровня компетентности педагогического коллектива по использованию здоровьесберегающих технологий в образовательном

процессе;

* высокий уровень мотивации воспитанников к занятиям физической культурой и участию в спортивных мероприятиях;
* положительная динамика участия в массовых спортивных акциях и соревнованиях;
* активное взаимодействие Учреждения с родителями и социальными партнерами по вопросам укрепления и сохранения здоровья.

Нормативно – правовое обеспечение программы

Закон об образовании от 29.12.2012

ФГОС от 01.01.2016

САНПиН

«Программа здоровья» образовательного учреждения

# Содержательный раздел

Основными направлениями мероприятий по формированию мотивации к здоровому образу жизни являются: оптимальная физическая активность, рациональное питание, личная гигиена, индивидуальный режим, профилактические мероприятия, безопасное поведение, психологический комфорт

# Программа состоит из разделов

## **1. Культурно – гигиенические навыки**

Цель: обучение детей правилам личной гигиены и развитие готовности на основе их использования самостоятельно поддерживать своѐ здоровье;

## **2. Безопасность**

Цель: формирование представлений о безопасном поведении и поведенческих рисках, влияющих на здоровье

## **3. Я – человек**

Цель: формирование представлений об основных компонентах культуры здоровья человека **4. Физкультура**

Цель: воспитание интереса и потребности в занятиях физкультурой

Формы работы с детьми

1. Образовательная деятельность, осуществляемая в процессе различных видов детской деятельности:

Занятия, игры, соревнования, спортивные мероприятия, недели и дни здоровья, беседы, чтение художественной литературы, проекты.

1. Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов:

Подвижные игры на прогулке, элементы спортивных игр, гимнастика: дыхательная, зрительная, бодрящая, оздоровительная и др., закаливающие и оздоровительные процедуры, формирование культурно-гигиенических навыков.

1. Самостоятельная деятельность детей

Игры, творчество с предметами, рассматривание иллюстраций о спорте и ЗОЖ, самостоятельная деятельность в спортивных уголках, художественное творчество на тему ЗОЖ и др.

Формы работы с родителями

1. Мониторинг: анкетирование, собеседование, наблюдение, обобщение результатов
2. Просветительская: наглядная агитация (стенды, памятки, папкипередвижки), встречи со специалистами, показ открытых оздоровительных занятий.
3. Интегративная: совместное обсуждение проблем (родительские собрания в форме диспутов, деловых игр и др.); знакомство с опытом семейного воспитания (круглый стол, выпуск фотогазет); совместные мероприятия (спортивные праздники, концерты, театрализованные представления)
4. Индивидуальная: консультативная помощь (по запросам родителей); тренинги и беседы с небольшой группой родителей

# План мероприятий по реализации программы в режиме детского сада

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Мероприятия  | Сроки  | Ответственные  |
| Дни здоровья  | 1 раз в неделю  | Воспитатели групп  |
| Неделя здоровья  | 1 раз в год  | Инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель, психолог, воспитатели, медицинские работники  |
| Проекты  | В течение года  | Воспитатели групп, инструктор по физкультуре  |
| Совместная деятельность с детьми по формированию ЗОЖ  | В течение года  | Воспитатели групп, инструктор по физкультуре   |
| Организация условий для самостоятельной деятельности детей  | Ежедневно  | Воспитатели групп  |
| Валеологические праздники  | 2 раза в год  | Инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель  |

# Содержание Программы по возрастным группам

## Младшая группа

Культурно – гигиенические навыки Задачи:

* Приучать детей следить за своим внешним видом; учить правильно пользоваться мылом, аккуратно мыть руки, лицо, уши; насухо вытираться после умывания, вешать полотенце на место, пользоваться расческой и носовым платком;
* Формировать элементарные навыки поведения за столом; умение правильно пользоваться столовой и чайной ложками, вилкой, салфеткой; не крошить хлеб, пережевывать пищу с закрытым ртом, не разговаривать за едой.
* Учить детей самостоятельно одеваться и раздеваться в определенной последовательности. Воспитывать навыки опрятности, умение замечать непорядок в одежде и устранять его при небольшой помощи взрослых. Безопасность Задачи:
* Знакомить с правилами поведения в природе;
* Знакомить с правилами дорожного движения: учить различать проезжую часть дороги, тротуар, понимать значение зеленого, желтого и красного сигналов светофора. Формировать первичные представления о безопасном поведении на дорогах;
* Знакомить с источниками опасности дома. Формировать навыки безопасного передвижения в помещении (осторожно подниматься и спускаться по лестнице, держась за перила; открывать и закрывать двери, держась за дверную ручку);
* Формировать навыки безопасного поведения в играх с песком, водой, снегом, с мелкими предметами (не засовывать предметы в ухо, нос, не брать в рот);
* Развивать умение обращаться за помощью к взрослым Человек Задачи:
* Развивать умение различать и называть органы чувств, дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними;
* Дать представление о вредной и полезной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека;
* Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни;
* Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения.

Физкультура Задачи:

* Формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение;
* Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма.
* Дать представление о необходимости закаливания

## Средняя группа

Культурно – гигиенические навыки Задачи:

* Воспитывать привычку самостоятельно умываться, мыть руки с мылом перед едой, по мере загрязнения, после пользования туалетом;
* закреплять умение пользоваться расческой, носовым платком; при кашле и чихании отворачиваться, прикрывать рот и нос носовым платком; совершенствовать навыки аккуратного приема пищи: умение брать пищу понемногу, хорошо пережевывать, есть бесшумно, правильно пользоваться столовыми приборами (ложка, вилка), салфеткой, полоскать рот после еды; совершенствовать умение самостоятельно одеваться и раздеваться.
* Приучать аккуратно складывать и вешать одежду, с помощью взрослого приводить ее в порядок. Безопасность Задачи:
* Формировать элементарные представления о правилах поведения в природе; знакомить с понятиями «съедобное», «несъедобное», «лекарственные растения»; знакомить с опасными насекомыми и ядовитыми растениями;
* продолжать знакомить с правилами дорожного движения: понятия «улица», «дорога», «перекресток», «остановка общественного транспорта»; уточнять знания о назначении светофора и работе полицейского; знакомить со знаками ДД и различными видами городского транспорта и их назначением; формировать навыки культурного поведения в общественном транспорте;
* рассказывать о ситуациях, опасных для жизни и здоровья; знакомить с правилами пользования бытовыми приборами, опасными предметами; рассказывать о работе пожарных, причинах возникновения пожара и правилах поведения во время пожара; знакомить с правилами поведения с незнакомыми людьми

Человек

Задачи:

* Продолжать знакомство с частями тела и органами чувств человека; формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека;
* формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах; воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов и других полезных продуктов;
* расширять представление о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движения, закаливания;
* развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием; знакомить с понятиями «здоровье», «болезнь»; формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах; обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме. Физкультура Задачи:
* Формировать представление о ЗОЖ;
* рассказывать о значении физических упражнений для организма человека; продолжать знакомить с упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

## Старшая группа

Культурно – гигиенические навыки Задачи:

* Формировать привычку следить за чистотой тела, опрятностью одежды, прически; самостоятельно чистить зубы, умываться, по мере необходимости мыть руки, следить за чистотой ногтей; при кашле и чихании закрывать рот и нос платком;
* совершенствовать культуру еды: умение правильно пользоваться столовыми приборами; есть аккуратно, бесшумно, сохраняя правильную осанку за столом; обращаться с просьбой, благодарить;
* закреплять умение быстро и аккуратно одеваться и раздеваться, соблюдать порядок в своем шкафу, стелить постель. Безопасность Задачи:
* Формировать основы экологической культуры и безопасного поведения в природе; знакомить с явлениями неживой природы, правилами поведения во время природной стихии; знакомить с правилами оказания первой помощи при ушибах;

уточнять знания об элементах дороги, движении транспорта, работе светофора; знакомить с названиями ближайших к детскому саду улиц и улиц, на которых живут дети; продолжать знакомить с дорожными знаками, правилами ДД и правилами передвижения пешеходов и велосипедистов;

* продолжать знакомить с правилами безопасного поведения во время игр в разное время года;
* расширять знания об источниках опасности в быту. Закреплять навыки безопасного пользования бытовыми приборами; уточнять знания о работе пожарных, причинах пожаров, элементарных правилах поведения во время пожара. Знакомит с номерами телефонов экстренных служб – МЧС, пожарная часть, полиция, скорая помощь. Учить называть свое имя, фамилию, домашний адрес, возраст. Человек Задачи:
* Расширять представление об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья;
* расширять представления о важных компонентах ЗОЖ (здоровое питание, движение, сон, солнце, воздух и вода, гигиена, режим дня) и о факторах, разрушающих здоровье;
* формировать представление о правилах ухода за больными. Воспитывать сочувствие к болеющим. Формировать умение характеризовать свое самочувствие. Физкультура Задачи:
* Знакомить детей с возможностями здорового человека;
* прививать интерес к физкультуре и спорту, желание заниматься физкультурой и спортом;
* знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения;  продолжать учить упражнениям, укрепляющим системы организма.

*Подготовительная группа* Культурно – гигиенические навыки Задачи:

* Закреплять умения быстро и правильно умываться, насухо вытираться, пользуясь индивидуальным полотенцем, привычку полоскать рот после еды, пользоваться носовым платком и расческой;

закреплять умения детей аккуратно пользоваться столовыми приборами; культурно вести себя за столом;

* закреплять привычку следить за чистотой одежды и обуви, замечать и устранять непорядок в своем внешнем виде, тактично сообщать товарищу о необходимости что-то поправить в костюме, прическе;
* закреплять умение самостоятельно и быстро одеваться и раздеваться, складывать одежду, сушить при необходимости мокрые вещи, ухаживать за обувью; самостоятельно, быстро и аккуратно убирать постель после сна. Безопасность Задачи:
* Продолжать знакомить с правилами поведения в природе. Уточнять и расширять представление о природных явлениях (гроза, ураган, снежная буря, град и др), знакомить с правилами поведения человека в этих условиях;
* систематизировать знания детей об устройстве улицы, ДД; продолжать знакомить с дорожными знаками – предупреждающими, запрещающими, информационно-указательными; воспитывать культуру поведения на улице и в общественном транспорте; формировать умение находить дорогу из дома в детский сад по схеме местности;
* закреплять правила безопасного обращения с бытовыми приборами и предметами; закреплять правила поведения во время игр в разное время года; формировать навыки поведения в ситуациях: «Один дома», «Потерялся», «Заблудился». Формировать умение обращаться за помощью к взрослым.
* Учить оценивать свои возможности по преодолению опасности; расширять знания детей о работе экстренных служб, правилах поведения в экстренных ситуациях. Учить правильно сообщать о происшествии, используя телефон (правильно набрать номер телефона, сообщить имя, фамилию, адрес, возраст). Человек Задачи:
* Расширять представление о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим);
* расширять представление о пользе закаливания;
* расширять представление о факторах, влияющих на здоровье человека Физкультура Задачи:

Уточнять представление о значении двигательной активности в жизни человека;

* учить использовать специальные физические упражнения для укрепления органов и систем;
* развивать стойкую привычку к выполнению зарядки, занятиям спортом, физическими упражнениями.
* Формировать представление об активном отдыхе.

Включение программы в учебный процесс дошкольного учреждения возможно в различных вариантах: совместная деятельность в утренние или вечерние часы или как развлечение в вечернее время в зависимости от их содержания и структуры.

Занятия можно включать в работу в произвольной последовательности, сообразуясь со своими возможностями, сезонами, праздниками.

В каждой группе создается «Уголок Здоровья», в котором находится оборудование для самостоятельных занятий физическими упражнениями; самодельные тренажеры для коррекции зрения и развития дыхания; «дорожки здоровья»; игры по закреплению знаний о строении человеческого тела и ОБЖ; альбомы, книжки – самоделки по ЗОЖ; плакаты.

|  |  |
| --- | --- |
| Оборудование  | Кол-во  |
| Ростомер  | 1  |
| Спортивное оборудование: мячи разного размера и материала, скакалки, обруч, кольцебросы, игры на веревочках и др.  | По 3-4 шт.  |
| Самодельные пособия для коррекции зрения (жуки, бабочки, елочки на палочке, лабиринты и др.)  | -----  |
| Пособия для развития дыхания  | -----  |
| Настольные игры и картинки (предметные и сюжетные) на тему ЗОЖ  | -----  |
| Плакаты о строении тела человека, продуктах питания, ПДД, ОБЖ и др.  | По 2-3 каждого вида  |
| «Дорожки Здоровья»  | 4-6 разных видов  |
| Массажеры ( мячики с шипами, валики с шипами для подошвы, роликовый и ленточный зубчатый массажер и др.)  | ----  |
| Диск «Здоровье» Схемы оздоровительных упражнений  | 1-2  |

Методическое сопровождение программы:

1. Сформулированы задачи по разделам программы для каждой возрастной группы
2. Перспективные планы для каждого возраста с включением работы с семьей
3. Картотека дидактических игр по всем разделам программы
4. Описание комплексов оздоровительных упражнений (дыхательная гимнастика, корригирующая гимнастика, игровой стретчинг и др)
5. Сценарии валеологических праздников
6. Консультации для родителей
7. Проекты по воспитанию ЗОЖ

# Диагностика по созданию устойчивой мотивации сохранения и укрепления своего здоровья

Для определения результативности программы используется методы: наблюдения, тестирования, анкетирования.

Для проведения тестирования педагог подбирает игровые задания, вопросы, наглядный материал.

**Младшая группа**

##  Наблюдение

1. Умеет пользоваться мылом, аккуратно мыть руки, лицо, уши; насухо вытираться после умывания, вешать полотенце на место, пользоваться расческой и носовым платком;
2. Умеет правильно пользоваться столовой и чайной ложками, вилкой, салфеткой; не крошить хлеб, пережевывать пищу с закрытым ртом, не разговаривать за едой.
3. Умеет самостоятельно одеваться и раздеваться в определенной последовательности; устранять непорядок в одежде при небольшой помощи взрослых
4. Умеет безопасно передвигаться в помещении (осторожно подниматься и спускаться по лестнице, держась за перила; открывать и закрывать двери, держась за дверную ручку)
5. Умеет безопасно играть с песком, снегом, водой, мелкими предметами (не засовывать предметы в ухо, нос, не брать в рот)
6. Умеет обратиться за помощью к взрослым, сообщать о своем самочувствии
7. положительно относится к зарядке, подвижным играм, физическим упражнениям

*Тестирование* 1. Имеет первичные представления о безопасном поведении на дорогах: различает проезжую часть дороги, тротуар, понимает значение зеленого, желтого и красного сигналов светофора.

* 1. различает и называет органы чувств, имеет представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними;
	2. имеет представление о вредной и полезной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека.

**Средняя группа** *Наблюдения*

* 1. Умеет самостоятельно умываться, мыть руки с мылом перед едой, по мере загрязнения, после пользования туалетом.
	2. Умеет пользоваться расческой, носовым платком; при кашле и чихании отворачиваться, прикрывать рот и нос носовым платком.
	3. Умеет аккуратно принимать пищу: брать пищу понемногу, хорошо пережевывать, есть бесшумно, правильно пользоваться столовыми приборами (ложка, вилка), салфеткой, полоскать рот после еды.
	4. Умеет самостоятельно одеваться и раздеваться, аккуратно складывать и вешать одежду, с помощью взрослого приводить ее в порядок.
	5. умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах; обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.
	6. С желанием занимается физическими упражнениями, зарядкой.

*Тестирование* 1. Имеет элементарные представления о правилах поведения в природе: знаком с понятиями «съедобное», «несъедобное», «лекарственные растения», «ядовитые растения»

* 1. Имеет представления о ПДД: различает понятия «улица», «дорога», «перекресток», «остановка общественного транспорта». Знает о назначении светофора и работе полицейского, некоторые знаки ДД и различные виды городского транспорта и их назначение; имеет представление о поведении в общественном транспорте
	2. Знает о правилах пользования опасными предметами, правилах поведения с незнакомыми людьми. Имеет представление о работе пожарных, причинах возникновения пожара и правилах поведения при пожаре.
	3. Имеет представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека;
	4. Имеет первичные представления о необходимых человеку веществах и витаминах , о необходимости употребления в пищу овощей и фруктов и других полезных продуктов;
	5. Знает о значении для человека физических упражнений.

**Старшая группа**

## Наблюдение

1. Имеет привычку следить за чистотой тела, опрятностью одежды, прически; самостоятельно чистить зубы, умываться, по мере необходимости мыть руки, следить за чистотой ногтей; при кашле и чихании закрывать рот и нос платком;
2. Умеет правильно пользоваться столовыми приборами; есть аккуратно, бесшумно, сохраняя правильную осанку за столом; обращаться с просьбой, благодарить;
3. Умеет быстро и аккуратно одеваться и раздеваться, соблюдать порядок в своем шкафу, стелить постель.
4. Соблюдает безопасное поведение во время игр в разное время года
5. Проявляет сочувствие к болеющим. Умеет характеризовать свое самочувствие.
6. Проявляет интерес к физкультуре и спорту, желание заниматься физкультурой и спортом.
7. Умеет выполнять упражнения, укрепляющие системы организма *Тестирование*
8. Имеет первичные представления о правилах поведения во время природной стихии; знает правила оказания первой помощи при ушибах.
9. Имеет представление об элементах дороги, движении транспорта, работе светофора, дорожных знаках, правилах передвижения пешеходов и велосипедистов; знает названия ближайших к детскому саду улиц и улице, на которой он живет.
10. Имеет представление об источниках опасности и правилах безопасного пользования бытовыми приборами
11. Знает о работе пожарных, причинах пожаров, элементарных правилах поведения во время пожара. Знаком с номерами телефонов экстренных служб – МЧС, пожарная часть, полиция, скорая помощь. Умеет называть свое имя, фамилию, домашний адрес, возраст.
12. Имеет представления о важных компонентах ЗОЖ (здоровое питание, движение, сон, солнце, воздух и вода, гигиена, режим дня) и о факторах, разрушающих здоровье.
13. Имеет представление о правилах ухода за больными.
14. Имеет элементарные представления об олимпийском движении
15. Знает об упражнениях, укрепляющих системы организма

**Подготовительная группа** *Наблюдения*

1. Умеет быстро и правильно умываться, насухо вытираться, пользуясь индивидуальным полотенцем, имеет привычку полоскать рот после еды, пользоваться носовым платком и расческой;
2. Аккуратно пользуется столовыми приборами, культурно ведет себя за столом
3. Следит за чистотой одежды и обуви, замечает и устраняет непорядок в своем внешнем виде, может тактично сообщить товарищу о необходимости что-то поправить в костюме, прическе.
4. Умеет самостоятельно и быстро одеваться и раздеваться, складывать одежду, сушить при необходимости мокрые вещи, ухаживать за обувью; самостоятельно, быстро и аккуратно убирать постель после сна.
5. Умеет обратиться за помощь к взрослым, объяснить проблему.
6. Положительно относится к занятиям физкультурой; имеет привычку выполнять утреннюю гимнастику; с помощью взрослого использует упражнения, укрепляющие органы и системы организма. *Тестирование*
7. Знает правила поведения в природе. Имеет представление о природных явлениях (гроза, ураган, снежная буря, град и др) и правилах поведения человека в этих условиях
8. Имеет представление об устройстве улицы, ДД, дорожных знаках – предупреждающих, запрещающих, информационно-указательных; знает правила поведения пешехода и пассажира
9. Знает правила безопасного обращения с бытовыми приборами и предметами; имеет представление о поведении в ситуациях: «Один дома», «Потерялся», «Заблудился».
10. Знает о работе экстренных служб, правилах поведения в экстренных ситуациях. Умеет правильно сообщать о происшествии, используя телефон (правильно набрать номер телефона, сообщать имя, фамилию, адрес, возраст).
11. Имеет представление о рациональном питании (объем пищи,

последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим), пользе закаливания, факторах, влияющих на здоровье человека

1. Имеет представление о значении двигательной активности в жизни человека, активном отдыхе.

Литература:

1. Программа оздоровления дошкольников «Зеленый огонек здоровья», М.Ю.Картушина
2. Система оздоровления дошкольников «Здоровячок», Т.С.Никанорова, Е.М.Сергиенко
3. Методическое пособие «Физкультурно – оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет» Е.Н.Вареник
4. Учебно – методическое пособие «Безопасность», Н.Н. Авдеева,

О.Л.Князева, Р.Б.Стеркина

1. «Система работы по формированию ЗОЖ», Т.В.Иванова
2. «Формирование представлений о себе у старших дошкольников», М.Н.Сигимова
3. Программа для ДОУ «Школа здорового человека», Г.И.Кулик,

Н.Н.Сергиенко

1. «Безопасность», И.П.Равчеева, В.В.Журавлева
2. Практическое пособие «Воспитывая маленького гражданина», Г.А.Ковалева
3. Программно-методическое пособие для детского сада «Расту здоровым», В.Н.Зимонина
4. Перспективное планирование в детском саду И.С.Галицина
5. Журналы «Инструктор по физической культуре»