

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
г. Хабаровска «Детский сад комбинированного вида № 204»**

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МАДОУ № 204
_____ Е.В. Матвиенко

ПРОГРАММА
«СТУПЕНЬКИ ЗДОРОВЬЯ»
для детей от 3 до 7 лет

Разработала:
Инструктор по ФК
Белькова Татьяна Юрьевна

Хабаровск 2022

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, морально-этические, 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 достаточно 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 её использования самостоятельно поддерживать своё 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.)
2. Принцип связи теории с практикой формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.
3. Доступности – учет физических и психологических особенностей ребенка, его возможностей и интересов
4. 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.
5. Оздоровительной направленности – средствами физической культуры укреплять здоровье детей.
6. 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

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (зарегистрировано в Минюсте РФ 14 ноября 2013 г., № 30384).
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 31,07,2020г № 373 «Об утверждении Порядка организации образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам- образовательным программам дошкольного образования».
СанПиН 2.4.3648-20
- Устав муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад комбинированного вида № 204» , утвержденным начальником управления образования администрации города Хабаровска 27.01.2014 г.
- Лицензия на право ведения образовательной деятельности, серии РО № 003651 от 27.12.2010 г.

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 своё 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.

2. 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.

3. 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, папки-передвижки), 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 беспорядок 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 беспорядок в своем внешнем виде, тактично сообщать товарищу о необходимости что-то поправить в костюме, причёске;
- 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 – самodelки по ЗОЖ; плакаты.

Оборудование	Кол-во
Ростомер	1
Спортивное оборудование: мячи разного размера и материала, скакалки, обруч, кольцобросы, 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.
2. различает и называет органы чувств, имеет представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними;
3. 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»
2. 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

3. Знает о правилах пользования опасными предметами, правилах поведения с незнакомыми людьми. Имеет представление о работе пожарных, причинах возникновения пожара и правилах поведения при пожаре.
4. Имеет представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека;
5. Имеет первичные представления о необходимых человеку веществах и витаминах, о необходимости употребления в пищу овощей и фруктов и других полезных продуктов;
6. 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

1. Имеет первичные представления о правилах поведения во время природной стихии; знает правила оказания первой помощи при ушибах.
2. 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.
3. Имеет представление об источниках опасности и правилах безопасного пользования бытовыми приборами
4. 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.

5. Имеет представления о важных компонентах ЗОЖ (здоровое питание, движение, сон, солнце, воздух и вода, гигиена, режим дня) и о факторах, разрушающих здоровье.
6. Имеет представление о правилах ухода за больными.
7. Имеет элементарные представления об олимпийском движении
8. 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 беспорядок в своем внешнем виде, может тактично сообщить товарищу о необходимости что-то поправить в костюме, причёске.
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 помощью 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

1. Знает правила поведения в природе. Имеет представление о природных явлениях (гроза, ураган, снежная буря, град и др) и правилах поведения человека в этих условиях
2. Имеет представление об устройстве улицы, ДД, дорожных знаках – предупреждающих, запрещающих, информационно-указательных; знает правила поведения пешехода и пассажира
3. Знает правила безопасного обращения с бытовыми приборами и предметами; имеет представление о поведении в ситуациях: «Один дома», «Потерялся», «Заблудился».
4. 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).
5. Имеет представление о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим), пользе закаливания, факторах, влияющих на здоровье человека

6. 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
5. «Система работы по формированию ЗОЖ», Т.В.Иванова
6. «Формирование представлений о себе у старших дошкольников», М.Н.Сигимова
7. Программа для ДОУ «Школа здорового человека», Г.И.Кулик, Н.Н.Сергиенко
8. «Безопасность», И.П.Равчеева, В.В.Журавлева
9. Практическое пособие «Воспитывая маленького гражданина», Г.А.Ковалева
10. Программно-методическое пособие для детского сада «Расту здоровым», В.Н.Зимонина
11. Перспективное планирование в детском саду И.С.Галицина
12. Журналы «Инструктор по физической культуре»