



**МБДОУ «Детский сад комбинированного вида № 35
«Звездочка»**

Дополнительная общеразвивающая программа

«ЗДОРОВОЕ ПОКОЛЕНИЕ»

**Ротэрмель Виктория Александровна,
инструктор по физической культуре
8 – 923-526-76-73 vi75ka@yandex.ru**

Муниципальное бюджетное дошкольное общеобразовательное учреждение
«Детский сад комбинированного вида № 35 «Звездочка»

ПРИНЯТО
на педагогическом совете МБДОУ
ДСКВ № 35 «Звездочка»,
Протокол № _____
от «__» _____ 2023 г

УТВЕРЖДЕНО
Приказ № _____ от
«__» _____ 2023 г.
Заведующий МБДОУ № 35
_____ Л.А. Грачева

Дополнительная общеразвивающая программа

Здоровое поколение

для детей 5 - 7 лет

составлена согласно основной образовательной программы
дошкольного образования МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №
35 «Звездочка»
2023 - 2024 учебный год

Автор - составитель: Ротэрмель Виктория Александровна, инструктор по
физической культуре
МБДОУ « Детский сад комбинированного вида № 35 «Звездочка» города
Юрги Кемеровской области
Рецензент: Будникова Ольга Ивановна ГПОУ
«Юргинский технологический колледж», преподаватель

ЮРГА

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебно-тематический план.....	8
2.1. Учебно-тематический план образовательной деятельности программы «Здоровое поколение.....	8
2.2. Содержание программы	9
2.3. Критерии, показатели и индикаторы сформированности основ формирования здорового образа жизни... ..	18
3. Мониторинг эффективности применяемой здоровьесберегающей дополнительной общеразвивающей программы «Здоровое поколение»	40
4. Информационно-методическое обеспечение Программы	42
4.1. Методические рекомендации для реализации программы.	42
4.2. Дидактический материал и техническое оснащение	44
Литература	4
Приложения..

1. Пояснительная записка

Современная статистика свидетельствует: здоровье детей от первых месяцев жизни к моменту поступления в школу не улучшается, а ухудшается. Одной из причин отклонений в состоянии здоровья являются поражения ЦНС во внутриутробном (перинатальном) периоде. В настоящее время количество детей, рождающихся с ПЭП – перинатальной энцефалопатией (повреждения и отклонения в развитии головного мозга, произошедшие во время беременности или родов), увеличивается. Многие дошкольники имеют те или иные функциональные отклонения в состоянии здоровья, некоторые – хронические заболевания, много детей с затянувшимися межличностными конфликтами (стрессы, депрессии, тревожность, повышенная импульсивность, психосоматические нарушения сна, аппетита и т.д.).

В начальной школе за последние годы примерно в 5 раз возросло число детей с нарушениями зрения, органов пищеварения, осанки и нервно-психическими расстройствами; увеличивается число заболеваний туберкулезом. Причины этого – неполноценное питание, учебные нагрузки, нарушение режима, низкий уровень медицинского обслуживания, не оказанная вовремя коррекционная и лечебная помощь, а также многие другие социальные, экономические и экологические проблемы.

Таким образом, в современных условиях сложилась новая педагогическая ситуация, связанная с качественным изменением психофизиологического состояния детей, что требует кардинально нового решения. Поэтому проблему коррекции и устранения нарушений необходимо рассматривать с позиции оздоровления и обогащения за счет правильно организованной предметно – пространственной развивающей среды, воспитательно – образовательного процесса в целом.

Все организации здравоохранения признают, что здоровье – состояние полного физического и психического благополучия, движение по созидательному пути к самореализации. Здоровье определяется как

жизнерадостность, устойчивость к патологическим, болезненным и экстремальным воздействиям, высокий уровень выносливости и работоспособности. Следовательно, проблема здоровья не только медицинская, но и педагогическая.

Укреплять и сохранять здоровье детей необходимо не только с помощью системы лечебных медицинских мероприятий, но и разумной организацией их жизни, особенно в группе детского сада. К факторам благоприятной жизнедеятельности детей относят:

- правильное чередование видов деятельности;
- обеспечение рациональной двигательной активности;
- регуляцию психофизических и эмоциональных нагрузок;
- формирование прочных навыков здорового образа жизни (использование не медикаментозных методов оздоровления, а правильного питания, закаливания, физической культуры, создания эмоционального комфорта и т.д.).

При разработке дополнительной общеразвивающей программы автор-составитель руководствовался основной образовательной программой дошкольного образования МБДОУ «Детский сад комбинированного вида № 35 «Звездочка», положением о дополнительной общеразвивающей программе МБДОУ «Детский сад комбинированного вида № 35 «Звездочка», авторской программой физического воспитания валеологической направленности для детей 2-10 лет «Росточки», Н. Баландиной; парциальной программой формирования здоровья детей дошкольного возраста «Здравствуй!», М. Лазарева, парциальной программой «К здоровой семье через детский сад», разработанной авторским коллективом Санкт-Петербурга под руководством директора программы В. Коваленко. Наряду с авторскими программами были изучены и использованы здоровьесберегающие технологии: социально-оздоровительная технология «Здоровый дошкольник», авторы Ю. Антонов, Т. Саулина; развивающая технология оздоровления, авторы В. Кудрявцев, Б. Егоров; гуманно - личностная

технология Ш. А. Амонашвили; природосообразная технология М. Монтесори; игровые технологии; технология индивидуального обучения, авт. Шадриков; модульное обучение (по принципу познавательных процессов); методика раскрепощающего обучения, автор В. Ф. Базарный.

Цель программы: формирование у детей представления о здоровье и здоровом образе жизни, овладение средствами сохранения и укрепления своего здоровья, выработка разумного отношения к нему.

В соответствии с целью определены следующие задачи:

Задачи:

- создать условия для полноценного, разностороннего развития детей при условии обязательного соблюдения режима дня, активного двигательного режима, совершенствования предметно-развивающей, материально-технической и экологической сред;
- укреплять жизнеспособность детского организма через воспитание навыков самообслуживания, культурно-гигиенических навыков, формировать укрепляющие здоровье потребности и расширять возможности их практической реализации;
- формировать представления о физических потребностях своего организма и адекватных способах их удовлетворения;
- воспитывать практические навыки и приемы, направленные на сохранение и укрепление здоровья в повседневной жизни.

Реализация задач предусматривается через:

- создание условий для социального благополучия ребенка в семье и ДОО;
- развивающее общение и развивающие виды деятельности;
- развивающую предметно-пространственную среду.

Для реализации программы используются такие формы обучения, как организованная образовательная деятельность, в которой создаются проблемные ситуации, практические и познавательные задачи, требующие решения, создаются сюжетные ситуации, обеспечивающие принятие учебной задачи. К формам обучения относятся также беседы, сюжетно-

ролевые, развивающие игры, проектная, исследовательская деятельность, экспериментирование, наблюдение, праздники, развлечения, режимные моменты, все виды детской деятельности: предметная, игровая, коммуникативная, познавательно-исследовательская, музыкальная, двигательная; предусмотрена как индивидуальная, так и групповая работа с детьми. В образовательном процессе используются традиционные дидактические методы и приемы обучения: словесные, наглядные, практические (игровые). С учетом возрастных психологических особенностей дошкольников для обеспечения мотивации к приобщению к здоровому образу жизни данные методы и приемы используются в комплексе, что и является особенностью данной программы.

В рамках данной программы в образовательный процесс привлекаются родители. Для полной реализации всех поставленных задач без участия родителей не обойтись - родителям после каждого занятия даются письменные рекомендации. Предусмотрено активное участие родителей в образовательном процессе:

- посещение занятий
- индивидуальные и групповые консультации
- участие в подготовке и проведении праздников, дней здоровья;
- участие для создания и наполнения уголка здоровья, спортивного уголка;
- информационные стенды
- буклеты, памятки-подсказки
- родительские собрания
- совместная деятельность родителей и детей

Срок реализации программы: 2 года.

Программа рассчитана на 72 часа. Занятия проводятся 2 раза в неделю. Продолжительность занятия - 30 минут. В течение занятия предусмотрены

физкультминутки, артикуляционная, пальчиковая и зрительная гимнастики, малоподвижные игры. Количество детей: 26 человек, возраст – 6 – 7 лет. Участниками реализации программы «Здоровое поколение» являются воспитанники, родители воспитанников, сотрудники МБДОУ «Детский сад комбинированного вида № 35 «Звездочка».

При организации образовательной деятельности учитываются возрастные особенности психического развития дошкольников. Так, игровые действия становятся более сложными (дети начинают осваивать сложные взаимодействия людей). Продолжают развиваться восприятие, воображение, образное мышление, внимание (становится произвольным), навыки обобщения и рассуждения, но они еще ограничиваются наглядными признаками ситуации.

Основные принципы программы

Принцип наглядности. Использование разнообразного иллюстративного материала, как статичного, так и динамического позволяет быстрее достичь намеченной цели во время непосредственной образовательной деятельности и совместной деятельности с детьми. Использование Internet-ресурсов позволяет сделать образовательный процесс информационно емким, зрелищным и комфортным.

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

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

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

Принцип индивидуально-личностной ориентации воспитания предполагает то, что главной целью образования становится ребенок, а не окружающий мир. Педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его

развитие, намечает пути совершенствования умений и навыков, построения двигательного режима.

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

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

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

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

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

Ожидаемые результаты:

Деятельность в рамках программы «Здоровое поколение» позволит добиться следующих результатов:

- 1) Сформированности потребности в здоровом образе жизни и возможностей его обеспечения;
- 2) Улучшению соматических показателей здоровья и показателей физического развития;
- 3) Сформированности навыков безопасного поведения и регуляции психоэмоционального состояния.

2. Учебно-тематический план

2.1. Учебно-тематический план образовательной деятельности программы «Здоровое поколение»

№ п/п	Раздел, тема	Объем учебной нагрузки по программе (количество НОД)		
		Всего	Теория	Практика
1	Раздел «Я познаю себя»	16	8	8
	Формирование о себе и других	4	4	0
	Формирование половых различий	4	4	0
	Правила гигиены тела	8	4	4
2	Раздел «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья»»	12	1	11
	Влияние закаливания на организм	3	1	2
	Значение физической нагрузки на организм	9	0	9
3	Раздел «Азбука движений»	16	4	12
	О значении двигательной активности в жизни человека	8	4	12
	Приемы самомассажа	4	0	4
4	Раздел «Школа моего питания»	16	8	8
	Режим питания	8	4	4
	Полезная и вредная пища	4	2	2
	Витамины	4	2	2
5	Раздел «Основы личной безопасности и профилактика	8	4	4

	травматизма»			
	Правила безопасности в быту	4	2	2
	Правила безопасности на улице	4	2	2
6	Раздел «Культура потребления медицинских услуг»	4	2	2
	Обращение с лекарственными препаратами	2	2	2
	Знание о пользе и вреде медикаментов	2	2	2
		72	27	45

2.2. Содержание программы

1 Раздел «Я познаю себя» - 16 ч.

Тема 1: «Формирование о себе и других» - 4 ч.

Цели и виды деятельности: формировать представление о человеке как о целостном разумном существе; умение осознавать себя в социуме; навыки взаимодействия с детьми и взрослыми; представления о половой принадлежности. Дидактические, сюжетно-ролевые игры, подвижные игры, совместные с воспитателем игры, игровые задания, беседы, ООД, рассматривание иллюстраций, рисование, игры-драматизации, занятия – инсценировки, тренинги, игры – занятия, практические задания - о знании человеком своего имени, отчества, фамилии, возраста, домашнего адреса; каждый человек имеет свои характерные привычки, предпочтения, умения, привязанности, обладает определенными свойствами и качествами; строение тела человека. Дидактические игры «Лицо в зеркале», «Мои помощники», «Какого цвета волосы», «Что изменилось», «Покажи мне, покажи..», «Чудесные картинки», «Кто быстрее принесет картинку». Игры – задания «Покажи, что умеют ручки? ...ножки?», «Подыши носиком», «Улыбнись

веселей», «Зачем человеку нужна голова», «Как ты улыбаешься?», «Нарисуем на ладошке клубочек», «Восстанови картинку». Игры – импровизации «На что похоже ушко (ротик, носик и т.д.)?», «Что умеет твое тело?». Этюды «Сломанная кукла», «Буги-вуги», «Веселый клоун». Сюжетно-ролевая игра «Осмотр у доктора». Лепка «Веселые человечки» Рисование «Автопортрет».

Тема 2: «Формирование половых различий» - 4 ч.

Дидактические, сюжетно-ролевые игры, подвижные игры, совместные с воспитателем игры, игровые задания, беседы, ООД, рассматривание иллюстраций, сюжетных картинок, этюды, рисование, игры-драматизации, занятия – инсценировки, тренинги, игры – занятия, практические задания.

Мальчики и девочки: два разных мира, два разных организма.

Организация сотрудничества детей в совместных играх, в играх-драматизациях. Работа по осознанию связи между именем ребенка и его социальной половой ролью. Также обязательно использовать полоориентированное **обращение** к ребенку вследствие чего он идентифицирует свое «Я» с определенной социальной ролью (мальчик — с «мужчиной», «сударем», «рыцарем», «джентльменом», девочка — с «дамой», «сударыней», «юной принцессой», «леди» и т. п.). Сюжетно-ролевые игры «Девочки готовят обед», «Мальчики строят дорогу», «Дочки – матери», «Семья», «Утро в семье», Большая уборка дома». Подвижная игра «Найди себе пару». Игровые задания «Посмотри и скажи, где мама, бабушка», «Покажи, где дедушка, большой мальчик; мужчина; старик; такой же как ты.... Почему?», «Опиши девочку».

Тема 3: «Правила гигиены тела» - 8 ч.

Цели и виды деятельности: формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни; расширять представления о значимости чистоты и режима дня для здоровья.

Дидактические, сюжетно-ролевые игры, подвижные игры, совместные с воспитателем игры, игровые задания, беседы, ООД, рассматривание иллюстраций, сюжетных картинок, этюды, рисование, игры-драматизации, занятия – инсценировки, тренинги, игры – занятия, практические задания - кожа человека защищает весь организм от всевозможных воздействий окружающей среды; соблюдение чистоты кожи чрезвычайно важно, ведь кроме защитной функции, она выполняет следующие функции: терморегулирующую, обменную, иммунную, секреторную, рецепторную, дыхательную и другие функции; мыться необходимо ежедневно, за неделю организм человека выделяют 300 грамм сала и 7 литров пота и чтобы не нарушались защитные свойства кожи, эти выделения необходимо ежедневно смывать; необходимо следить за чистотой рук и ногтей; голову следует мыть по мере загрязнения, при их расчесывании недопустимо пользоваться чужими расческами; немаловажную роль в нашей гигиене играет чистота нашей одежды – она защищает тело человека от загрязнений, повреждений; гигиена полости рта; гигиена спального места. Дидактические игры «Мой день», «Когда это бывает», «Кукла идет гулять», «Уложим куклу спать», «Маша – замараша», «Грязи и пыли нет», «Веселые помощники», «Мыльные перчатки», «Кукла Нина собирается на прогулку». Игровые задания «Покажи кукле Маше, как полоскать ротик», «Почему кожа стала чистая», «Покажи, как мыть расчески», «Как правильно мыть ушки», «Как ухаживать за ногтями и волосами». Сюжетно – ролевые игры: «Готовим обед», «В детский сад и домой». Игровое занятие «Веселое путешествие в страну «Чистляндию». Подвижные игры: «Веселая утренняя зарядка», «Потягушки», «День ночь». Рассматривание иллюстраций: «Кукла обедает», «Когда это бывает». Игры на развитие координации речи с движением «Хозяюшка», «Мишка – чистюля». Игры-потешки «Знаем, знаем – да, да, да, где тут прячется вода», «Чистые ладошки», «Ой, лады, лады, лады – не боимся мы воды», «Ходит сон», «Водичка, водичка, умой мое личико». Этюды «Запачкался, «Чистюля». Беседы «Хорошие привычки», «Уход за кожей», «Мой режим дня». Чтение

художественной литературы «А. Барто «Девочка чумазная», «Л. Бженева «Муха – чистюха», К. Чуковский «Мойдодыр», «Федорино горе», А. Ануфриева «Кто умеет чисто мыться?», В. Лунин «Енот, любитель чистоты», О. Высотская «Тихий час», А. Галиев «Баюшки – баю», С. Михалков «Письмо ко всем детям по очень важному делу». Проблемное задание «Что ты делаешь утром». Игры-имитации «Как ты моешь руки», Как ты расчесываешь волосы», «Подстриги ногти», «Почистишь зубки».

2 Раздел «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья» - 12 ч.

Тема 1: «Влияние закаливания на организм» - 3 ч.

Цели и виды деятельности: формировать представление о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влияние на здоровье; представление о взаимосвязи здоровья человека и их влияние на здоровье.

Дидактические, сюжетно-ролевые игры, подвижные игры, совместные с воспитателем игры, игровые задания, беседы, ООД, рассматривание иллюстраций, сюжетных картинок, этюды, рисование, игры-драматизации, занятия – инсценировки, тренинги, игры – занятия, практические задания.

Начинать закаливание организма необходимо лишь в том случае, если человек здоров (и речь не только о простуде, а обо всём, вплоть до незалеченного зуба). И немедленно необходимо прекратить, если процедура вызывает у человека заметное ухудшение самочувствия. Закаливание должно доставлять удовольствие, иначе о пользе речь и идти не может. Поэтому следует выбрать тот вид процедур, который ему будет более приятен. Уровень и время воздействия необходимо повышать постепенно, дабы не навредить организму. Процедуры по закаливанию должны повторяться множество раз, желательно с некой периодичностью (а не "когда получится"). И даже когда человек почувствует себя закалённым и здоровым, крайне нежелательно останавливаться на достигнутом. -Лучшего эффекта можно достичь, если применять разные по своей сути способы закаливания организма. То есть, не ограничиваться одними лишь водными процедурами, а

также принимать солнечные ванны, воздушные ванны и другие методы. Гораздо полезнее совмещать закаливание с активным отдыхом (играми, занятием спортом).

Практические занятия: обливание рук по локоть прохладной водой, босохождение по массажным коврикам с последующим обливанием стоп прохладной водой.

Тема 2: «Значение физической нагрузки на организм» - 9 ч.

Польза физических нагрузок. Улучшение деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем за счёт укрепления сердца и лёгких. Укрепление и улучшение функционирования опорно-двигательного аппарата (мышц, связок, сухожилий). А также укрепление костей и исправление осанки. Улучшение функционирования остальных органов и систем. Профилактика заболеваний всех органов и систем организма. Усиление обменных процессов организма, а также улучшение регуляторных функций, отвечающих за эти процессы. Происходит это в результате улучшения кровообращения и усиленной выработки гормонов. Омолаживание организма за счёт активизации процессов восстановления клеток и замедления старения. Сохранение упругости кожи. Нормализация веса (при умеренном питании). Значительное увеличение продолжительности активной жизни.

Виды физических нагрузок. Аэробные нагрузки (кардионагрузки) направлены на повышение выносливости. К таким нагрузкам относятся упражнения, включающие большое количество повторений действий, и, как правило, совершаемые непрерывно на протяжении довольно долгого времени. Прыжки на месте, приседания, бег, плавание, езда на велосипеде - всё это аэробные нагрузки.

Называют такие упражнения кардионагрузками по той причине, что оказывают они огромное влияние на сердечно-сосудистую систему: стенки сосудов становятся прочнее и эластичнее, а работа сердечной системы -

заметно надёжнее и экономичнее, что очень важно, поскольку сердце работает без перерывов. Также в результате таких нагрузок улучшается способность организма усваивать кислород, что влияет на работу всех органов и систем. Ну а ещё аэробные нагрузки отлично сжигают калории, так как организмом задействованы многие группы мышц на протяжении довольно долгого времени (такие упражнения должны длиться не менее получаса). Поэтому лучшим выбором для людей, следящих за своей фигурой, является именно этот вид нагрузок.

Анаэробные нагрузки направлены на развитие силы и скорости, за что их также называют силовыми нагрузками. К этой категории относятся упражнения с большим отягощением: подъём штанги, подтягивания, отжимания и т.д. Главная их польза заключается в развитии и укреплении мышц тела, что влияет на многие аспекты жизни человека.

Упражнения на растяжку мышц способствуют сохранению и увеличению эластичности мышц и связок организма. И хоть увеличение гибкости тела не оказывает существенного влияния на качество и продолжительность жизни, всё равно полезно. Чаще всего такие упражнения выполняют до и после интенсивных физических упражнений. До - чтобы подготовить организм к нагрузкам и избежать травм, а после - чтобы снять напряжение с мышц и дать импульс мозгу к восстановлению их работоспособности.

Значение физических нагрузок для организма человека переоценить сложно. Их влияние на качество и продолжительность жизни столь велико, что можно смело утверждать их необходимость. Радует, что всё больше и больше людей во всём мире осознают это, о чём свидетельствует увеличивающийся интерес к занятиям спортом и активному отдыху.

3 Раздел: «Азбука движений» - 16 ч.

Тема: «О значении двигательной активности в жизни человека» - 12 ч.

Безусловно, чрезмерные физические нагрузки не могут быть полезными для

организма. Однако их дефицит не менее опасен для нашего здоровья. Движение для человека является одной из основных потребностей и имеет следующее значение: определяет уровень основного метаболизма; влияет на состояние костных и мышечных тканей; улучшает психофизическое состояние.

Говоря о значении двигательной активности в жизни человека, сразу вспоминается сердце. У простых людей этот мышечный орган в среднем работает с частотой в 60-70 ударов/мин. Для бесперебойной работы сердце нуждается в определенном количестве питательных веществ, а его износ протекает с определенной скоростью.

У нетренированных людей сердце потребляет больше питательных элементов и значительно быстрее стареет. Если регулярно заниматься спортом, то ситуация меняется и сердечный мускул может работать с частотой уже в 40-50 ударов/мин, что предполагает и меньшую скорость износа.

Двигательная активность также положительно влияет на метаболизм и организм начинает работать более экономично, что способствует продлению срока жизни. С ростом уровня тренированности организма, улучшается работа ферментативной системы, а также производится больше энергетических веществ, например, АТФ. Все это способствует увеличению умственной, сексуальной и физической активности.

Дефицит двигательной активности называется гиподинамия. Это состояние, негативно воздействующее на органы дыхания. В первую очередь речь идет об уменьшении полезного объема легких и снижении амплитуды дыхания. Умеренные физические нагрузки способствуют обогащению кислородом всех тканей организма, что в свою очередь положительно воздействует на иммунную систему.

Не менее важное значение двигательная активность в жизни человека имеет и с точки зрения повышения устойчивости организма к различным негативным вредным факторам. В ходе исследований на грызунах было

доказано, что тренированный организм способен более эффективно противостоять даже радиации. Также следует помнить и о снижении стрессов, которые весьма разрушительны для нашего организма.

Тема «Приемы самомассажа» - 4 ч.

Цель и виды деятельности: обучение приемам самомассажа рук и тела, по раздражительным действиям взрослого «Погладим ручки с обеих сторон», «Нарисуем на пальчиках ниточки», «Нарисуем на ладошке клубочек», «Рыбка, плыви», «Кап, кап, капает дождик» (точечные нажатия указательным и большим пальцами одной ручицы на другой руке в середине фаланги каждого пальца), «Сорока- ворона», «Растирание ушей», «Нарисуем губки, бровки, щечки», «Погладим головку», «Погладим ушки» (поглаживание сверху вниз, сзади и спереди ушной раковины), «Пощипаем ушки» (подушечками 1-го, 3-го, 4-го пальцев руки размять уши), «Потянем уши» (кончиками большого и указательного пальцев потянуть мочку уха вниз), «Загнем ушки», «Прижмем ушки к голове», «Поиграем с козелком». Обучение детей приемам самомассажа по Д. Керни. В число популярных методов оздоровления входит самомассаж. Проводить его следует в спокойной обстановке, нужно постараться расслабиться, можно сидеть на стульчиках или стоять. При обучении приемам детям необходимо показать все действия на себе и прокомментировать его. Дети выполняют массажный прием самостоятельно, вначале при наличии зрительного контроля (зеркало), а затем без него. Можно проводить самомассаж под стихотворный текст.

4 Раздел «Школа моего питания» - 16 ч.

Тема 1: «Режим питания» - 8 ч.

Цели и виды деятельности: формирование представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; воспитание потребности в

соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов.

Дидактические игры: «Полезное угощение», «Что растёт на грядке», «Что полезно зубкам», «Витаминный сок», «Какая зелень нужна для пищи?», «Что стоит на столе?», «Найди продукты, которые нам полезны», «Полезная ягода», «Мамино угощение». Игра-драматизация «Веселый магазин». Сюжетно – ролевые игры «Овощной магазин», «Накорми гостей обедом», «Продуктовый магазин, «За столом». Подвижная игра «Посадка и сбор картофеля». Игры на развитие координации речи с движениями: «Урожай», «Овощи», «Ягода – малинка», «За ягодами», «Дай молочка, Буренушка!», «Каша», «Садовник». Игры-задания: «Подбери продукты для завтрака», «Что возьмем для салата?», «Что возьмем для компота?». Беседы : «Какие продукты нам полезны?», «Когда я ем – я глух и нем». Экскурсии: в продуктовый магазин; в столовую детского сада. Рассматривание иллюстраций. Лепка: «Огурец», «Яблоко». Коллективная аппликация «Овощи». Рисование: отгадки на загадки. Чтение художественной литературы: Ю.Тувим «Овощи», А.Усачев «Йогурт придумала Баба Яга», С. Погореловский «Слава хлебу на столе», Н.Носов «Мишкина каша», Д.Хармс «Иван Иванович Самовар».

В ходе работы над темой речь идет о том, что без пищи человек жить не сможет, но и злоупотреблять ею не следует. Нельзя глотать то, что ешь, пока тщательно не прожжёшь. Не следует класть в рот следующий кусок, если не проглотил предыдущий. Говорить можно только тогда, когда во рту нет пищи. Пища дает организму человека энергию, питательные вещества, необходимые для того, чтобы он был здоров, мог двигаться, работать. Поэтому люди должны есть 3-4 раза в день. Нужно вспомнить, как называются приёмы пищи в разное время суток. Утром - завтрак. Днём - обед. Вечером - полдник и ужин. Еда попадает в рот, здесь она измельчается зубами и смачивается слюной для того, чтобы её было легче проглотить. На это требуется две-три минуты. Тот, кто плохо пережёвывает пищу, часто

вместе с ней проглатывает воздух, который, попав в желудок, может вызвать икоту, отрыжку и даже боль. В желудке измельчённая пища переваривается в течение нескольких часов (от завтрака до обеда). Когда желудок освобождается, нам снова хочется есть. В течение дня пища усваивается организмом, в органы поступают питательные вещества и вода, необходимые для жизни, роста и развития человека. Жевательную резинку можно жевать только в течение нескольких минут после еды. Она помогает очистить зубы от остатков пищи. Но голод она не утоляет.

Тема 2: «Полезная и вредная пища» - 4 ч.

Правильное питание имеет большое значение для **здоровья человека**. Есть очень простые секреты **здорового питания**, конечно, не все, но достаточно эффективные, чтобы сохранить свое **здоровье на долгие годы**.

Дошкольный возраст – очень ответственный период жизни. Учёба увеличивает физическую и эмоциональную нагрузку на детский организм. Поэтому от того, как **питается ребенок**, как соблюдает режим **питания**, во многом зависит его **здоровье и работоспособность**. А что значит **правильно питаться**? Рассмотрим пирамиду **питания**, рекомендованную Всемирной Организацией здравоохранения. Пирамида разделена на ступени, которые включают в себя продукты **питания человека**. В основании пирамиды на первой ступени, самой большой, нарисованы крупы, хлеб, зерновые и макаронные изделия. Хлеб и зерна с давних пор были основными продуктами **питания человека**. В них много растительного белка, витаминов и клетчатки. Каждый день взрослые и дети должны употреблять различные каши: геркулесовую, гречневую, пшеничную и кукурузную.

Вторая ступень пирамиды – это фрукты и овощи. Вторая ступень чуть меньше, чем первая, но все же большая. В среднем, взрослый человек за год должен съесть 180 кг овощей и фруктов. Во фруктах и овощах содержится огромное количество витаминов и минералов, способных улучшить общее состояние **здоровья** и защитить от самых тяжелых заболеваний. Ягоды –

настоящий кладезь витаминов. Ягоды – это важный компонент **здоровой пищи**, который легко включить в наш рацион. Мы можем их употреблять в свежем виде, можем смешивать с йогуртом, добавлять в каши, делать фруктовые салаты. Овощные и фруктовые соки полезны всем. Третья ступень пирамиды – это мясо, рыба, птица и молочные продукты.

Третья ступень значительно меньше первой и второй. Мясо – это животный белок. На его усвоение требуется 6-8 часов. Мясо не содержит витаминов, поэтому наш организм для его расщепления **направляет** ферменты и витамины из своих резервов, практически ослабляя себя. Почки, печень, сердце и лёгкие работают с большим напряжением, чтобы переварить съеденное. Другое дело – рыба. Она тоже содержит белок, но, в отличие от мяса, в рыбе почти в пять раз меньше соединительной ткани, что обеспечивает её быстрое переваривание. Так же в рыбе есть йод, фтор, медь и цинк, которые нужны нашему организму. Молоко любят многие и взрослые и дети. Но полезно молоко только для детей, для растущего организма. Оно является сбалансированным продуктом, обеспечивая организм ребенка практически всем необходимым. Очень полезны для **здоровья стакан кефира**, ряженки или йогурта на ночь. Сардельки, сосиски, колбасы и другие мясные *«деликатесы»* включают в себя различные искусственные пищевые добавки, консерванты, наполнители и поэтому пользы никакой не приносят. На вершине пирамиды **здорового питания** – сладости, соль и сахар. Как мало им отводится места! Так же мало, их должно быть и в нашем рационе. Излишнее употребление соли приводит к гипертонической болезни, ожирению, атеросклерозу. У любителей сахара нарушается обмен веществ. Развивается диабет, ожирение и кариес.

Нужно как можно меньше употреблять эти продукты: соль – до 6 граммов в день, вместо сахара, тортов, конфет – джемы и фрукты.

Цель и виды деятельности: формирование осознанного отношения к необходимости употребления в пищу овощей, фруктов, витаминов. Дидактические игры: «Что где растет», «Каждый день пьем сок», «Зубки любят сырые овощи и фрукты», «Мой животик – не рюкзак». Сюжетно-ролевые игры «Магазин», «Подскажи словечко», «Обед для гостей». Игры – предположения : «Если не есть овощи и фрукты, что может случиться», «Мальчик съел много сладкого, что может произойти». Игры-задания: «Найди лечебное растение от простуды», «Узнай на ощупь, ... на вкус». Игры на развитие координации речи с движениями: «Хозяйка однажды с базара пришла...», «Пирог», «Грядка», «Капуста», «Повар». Игры-потешки: «Есть у нас огород, там морковка растет», «Уж Танюше я пирог испеку». Игра-инсценировка: «Сварим из овощей вкусный суп». Практическое задание: «Какие витамины на тарелке». Рассказ воспитателя о здоровой пище: «Советы Карлсона». Экскурсия на кухню: «О чем расскажет нам повар». Развлечение «Как на нашей грядке выросли загадки». Чтение художественной литературы: «Е. Благинина «По малину», Л. Зильберг «Витамины А, В,С», «Рыбий жир», «Морковный сок», «Апельсин и лимон», С. Михалков «Сашина каша», В.Волина «Наша грядка», Л. Тальяничева «Клюква». Отгадывание загадок.

5 Раздел «Основы личной безопасности и профилактика травматизма» - 8 ч.

Тема «Правила безопасности в быту» - 4 ч.

Цели и виды деятельности: формирование представлений об опасных для жизни и здоровья предметах, с которыми дети встречаются в быту (ножницы, нож, скрепка и т.д.). Дидактические игры: «Два мастера», «Поставь нужные знаки», «Наша квартира», «Найди предмет по описанию», «У кого какой предмет», «Один – много», «Умные ручки». Игра-предположение «Можно ли толкать человека, если он режет, шьет, забивает гвоздь?». Подвижная игра «Займи сове место», Игры-загадки «Нарисуй

отгадку», загадки – движения. Игра-драматизация «Иван и Митрофан». Беседы: «Умеете ли вы обращаться с колющими и режущими предметами», «Как обращаться с опасными предметами», «Домашние помощники и как обращаться с ними». Чтение художественной литературы: Б.Заходер «Слесарь», С.Маршак «Самой бойкий и рабочий», К.Ушинский «Всякой вещи сове место», Н. Соконская «Иголка, иголка».

Тема «Правила безопасности на улице» - 4 ч.

Цели и виды деятельности: формирование понятий «улица», ее особенности, «дорожные знаки» - «зебра», «внимание», «осторожно, дети», «светофор»; изучение правил поведения на улице (если ребенок потерялся).

Дидактические игры: «Светофор – наш друг», «Подвижные игры на улице», «Экскурсия», «Переход», «Что лишнее?», «На чем люди ездят», «Мы шоферы», «Письмо другу», «Необычные шары». Подвижные игры: «На шоссе», «Цветные автомобили» «Светофор». Игры на координацию речи с движением: «Люблю по улице гулять», «Машины». Сюжетно-ролевые игры: «Автобус», «Поездка на автобусе», «Катаемся по городу». Экскурсия к перекрестку: «Наблюдение за светофором». Рассматривание иллюстраций: «Улица города», «Шофер» из серии «Кем быть»). Аппликация Светофор». Тематическое рисование «Наша улица». Чтение художественной литературы: «А.Северный «Если он горит», С. Михалков «Бездельник светофор», Я Пишумов «Азбука улицы», Чтобы улицей бурливой ...», Т. Поваляева «Светофор». Игра-конкурс «Безопасность на дороге». В ходе изучения темы происходит обучение юного пешехода. В случае, если родители опаздывают и начинают в спешке перебегать улицу, не задумываясь, стоит научиться простому правилу. Следует выходить из дома чуть раньше, чем обычно, к тому же можно научиться ходить по улице не спеша. Некоторые не воспринимают дорогу с ее активным движением как опасность, все дети должны четко знать сами и объяснить взрослым – при переходе дороги нужно быть внимательными. Также следует знать, что переходить дорогу следует не наискосок, а перпендикулярно. Переходить дорогу следует только

на зеленый свет, но прежде чем переходить дорогу, нужно убедиться в том, что весь транспорт остановился. Изучение с детьми дорожных знаков.

6 Раздел «Культура потребления медицинских услуг» 4 ч.

Тема: «Обращение с лекарственными препаратами».

Цель и виды деятельности: формирование представлений о лекарственных препаратах, правил пользования ими; представлений о правилах оказания первой медицинской помощи.

Дидактические игры: «Подбери картинку, какое лекарство подходит», «Наши помощники – йод, бинт, вата», «Лекарственные травы – наши помощники», «Запомни и найди», «Чего не стало», «Зажги фонарик», «Что изменилось». Сюжетно-ролевые игры «Вызов машины «Скорая помощь», «Больница», «Первая помощь при порезе», «Ушиб ноги – как помочь». Игровые задания и упражнения: «Куда надо положить лед при ушибе», «Как правильно наложить повязку при ушибе и на рану». Игра-ситуация «Несчастный случай – кого позвать».

Тема: «Знание о пользе и вреде медикаментов» - 4 ч.

Цель и виды деятельности: формирование представлений о пользе и вреде лекарственных препаратов, правил пользования ими.

Дидактические игры, составление рассказа с опорой на предметные картинки «Неприятная история». Чтение художественной литературы: А. Барто «Мы с Тamarой», Ю. Шигаев «Я сегодня медсестра», О. Высотская «Холодно», П. Образцов «Лечу куклу».

2.3. Критерии, показатели и индикаторы сформированности основ формирования здорового образа жизни

Диагностика динамики развития дошкольника

Реализация задач программы начинается с определения уровня стартовых возможностей каждого ребенка. С этой целью в начале каждого учебного года проводится комплексная диагностика детей. При составлении схемы обследования дошкольников мы руководствовались методами, предложенными Л.Е. Левиной, Л.Ф. Спириной, Т.В. Чиркиной. Нами было выделено 11 параметров обследования и 7 уровней оценивания стартовых возможностей детей старшего возраста (см.схему обследования дошкольников), что позволяет основной упор сделать на дифференциацию и индивидуализацию оздоровительно-развивающего воздействия.

На основе этого были составлены «Индивидуальные оценочные профили развития дошкольников».

Схема обследования дошкольника

Первичное обследование дошкольника
Параметры обследования стартовых возможностей ребенка:
1. Умственная работоспособность
2. Уровень зрелости нервных процессов
3. Произвольность деятельности
4. Эмоциональная стабильность
5. Зрительно-пространственный праксис
6. Уровень знаний по ОБЖ и ЗОЖ
7. Коммуникативность
8. Сформированность навыков дыхания
9. Сформированность релаксационных навыков
10. Уровень психомоторного развития
11. Познавательная активность
Уровни стартовых возможностей
1-й – низкий;
2-й – критический;

3-й – удовлетворительный;
4-й – средний;
5-й – достаточный;
6-й – оптимальный;
7-й – высокий (соответствует возрастным нормам).
Индивидуальный оценочный профиль
Обследование после первого года обучения
Индивидуальный оценочный профиль
Итоговое обследование

Параметр обследования «Умственная работоспособность»

Методика дозированного двухминутного задания по фигурным таблицам

Н.О. Озерецкий, Н.И. Гуревич

Инструкция. Внимательно просматривайте все фигуры в каждой строке слева направо и отыскивайте среди них 2-3 фигуры (в зависимости от возраста и задания), например: треугольник, кружок, флажок. В треугольнике ставьте черточку, в кружке – крестик, во флажке – точку. После команды «Начали!» выполняйте задание, через 2 минуты по команде «Стоп!» на месте фигуры, где застал сигнал, поставьте уголок. Показать образец выполнения задания.

Оценка результатов. Оценка выполненного задания проводится по объему работы – количеству просмотренных фигур, качеству работы – количеству ошибок в пересчете на 100 просмотренных знаков (за ошибку считаются пропущенные и неправильно отмеченные знаки; пропущенная целая строка считается за одну ошибку при вычете знаков строки из числа просмотренных).

Результат	Уровень
------------------	----------------

1. Просмотрено 89 и более знаков, допущена 1 ошибка	Высокий
2. Просмотрено 56 – 88 знаков – 1 ошибка	Оптимальный
3. Просмотрено 89 фигур – 2-3 ошибки	Достаточный
4. Более 89 знаков – более 3 ошибок, 56 – 88 фигур – 2-3 ошибки; 32 – 55 знаков – 1 ошибка	Средний
5. 56 – 88 знаков – более 3 ошибок; 32 – 55 знаков – 2-3 ошибки	Удовлетворительный
6. Просмотрено менее 32 знаков с ошибками или сделано более 5 ошибок	Критический
7. Задание не выполняет. Инструкцию не понимает.	Низкий

Параметр обследования «Уровень зрелости нервных процессов»

Инструкция. Ребенку предлагается лист бумаги, расчерченный на 6 одинаковых квадратов, которые нумеруются следующим образом:

1	2	3
6	5	4

В максимальном темпе он наносит карандашом точки в каждом из квадратов («насыпать зернышки птичкам») в соответствии с

последовательностью их нумерации; переход от квадрата к квадрату осуществляется по команде педагога. Продолжительность работы в каждом квадрате 5 с. Всего ребенок работает 30 с. Перед проведением теста необходимо дать возможность ребенку поупражняться в выполнении данного задания.

Оценка результатов. Результаты выполнения позволяют судить о зрелости нервной системы ребенка: чем больше количество точек окажется в 1 квадрате, тем выше уровень зрелости НС.

Показатели теппинг-теста не только говорят об уровне развития нервной системы, но и указывают на типологическую характеристику ребенка. Для детей со слабым типом нервной системы характерно значительное уменьшение количества точек в последующих квадратах. Сильный тип НС характеризуется более высоким темпом работы, стабильностью темпа при переходе от квадрата к квадрату или даже некоторым его нарастанием по сравнению с первым квадратом.

1 – низкий

Слабый тип НС; инструкцию не понимает, действует хаотично без опоры на время, точки расположены хаотично, границы клетки не определяет.

2 – критический

Точки выставляет по команде экспериментатора, но хаотично, не соблюдая последовательности клеток, инструкцию понимает и принимает, но не использует, темп работы замедленный.

3 – удовлетворительный

Точки выставляет последовательно, в каждом квадрате, но на команды педагога не реагирует, старается заполнить все квадраты, не контролируя время, характерно значительное уменьшение точек в последующих клетках, слабый тип НС.

4 – средний

Последовательно выставляет точки по команде педагога, темп замедленный, в первом квадрате достаточно большое количество точек, плавное уменьшение количества точек, плавное уменьшение количества точек в последующих квадратах.

5 – достаточный

Темп работы высокий с постепенным угасанием, наибольшее количество точек в первом квадрате, промежуточный вариант между сильным и слабым типом.

6 – оптимальный

Выставляет большое количество точек в первом квадрате, темп работы высокий, стабильность темпа при переходе от квадрата к квадрату.

7 – высокий (согласно возрастным нормам)

Сильный тип НС, характеризуется более высоким темпом работы, стабильностью темпа при переходе от квадрата или даже некоторым его нарастанием по сравнению с первым квадратом.

Параметр обследования «Произвольность деятельности»

Критерии оценки

1 – низкий

Деятельность хаотична, отдельные условия решаемой задачи в процессе работы теряются, результат не проверяется, прерывается из-за возникающих трудностей, стимулирующая организующая помощь малоэффективна.

2 - критический

При выполнении задания действует без учета свойств предметов, методом проб и ошибок, проявляет заинтересованность в достижении определенного

результата, но не видит соответствия результата поставленной цели, в дальнейшем отказывается от выполнения задания.

3 – удовлетворительный

Интересуется общей ситуацией деятельности, цель, поставленная перед ребенком, определенным образом организует и подчиняет его активность, но без обучающей помощи действует методом проб и ошибок.

4 – средний

В ходе деятельности стремится к выполнению задания, но самостоятельно не всегда может найти адекватный способ выполнения, проявляет большую заинтересованность в результате своей деятельности, с помощью взрослого соотносит полученные результаты с образцом.

5 – достаточный

Удерживает цель деятельности, выбирает адекватные средства выполнения, проверяет результат, однако в процессе деятельности часто отвлекается, трудности преодолевает только при психологической поддержке.

6 – оптимальный

Общую цель задания в целом понимает правильно, работает целеустремленно, положительное эмоциональное отношение к процессу деятельности сохраняется до конца выполнения задания, но к продолжению деятельности за пределами отведенного на занятия времени не стремится, результаты работы в целом соответствуют образцу.

7 – высокий

Ребенок удерживает цель деятельности, выбирает адекватные средства, проверяет результат, сам преодолевает трудности в работе, доводит дело до

конца, по окончании деятельности обнаруживает желание продолжать задание, результат работы соответствует образцу.

Параметр обследования «Эмоциональная стабильность»

Критерии оценки

1 – низкий

Крайняя импульсивность, инертность, повышенное аффективное возбуждение или торможение, агрессивность, наличие реакции активного или пассивного протеста, двигательная расторможенность, отсутствие регуляции поведения

2 – критический

Высокое возбуждение или торможение, безудержность или отсутствие эмоций, неуравновешенность в поведении, эмоциональная лабильность, отсутствие стойких негативных проявлений, подражательное воспроизведение положительных эмоций.

3 – удовлетворительный

Приветливость, доброжелательность, эмоции носят поверхностных неустойчивый характер, ребенку свойственно непосредственное эмоциональное общение.

4 – средний

Степень импульсивности или инертности незначительная, иногда наблюдается несоответствие эмоциональных реакций раздражителю, эмоциональная выразительность средняя, социальная адаптация хорошая.

5 – достаточный

В основном эмоциональные реакции соответствуют конкретным раздражителям, ребенку свойственны разнообразные чувства, ситуационные неадекватные эмоциональные проявления вызваны неадекватными раздражителями; социальная адаптация в коллективе сверстников хорошая.

6 – оптимальный

Эмоциональное состояние выражается некоторыми выразительными средствами, ребенку присуща средняя эмоциональная экспрессия, эмоциональная отдача и устойчивые эмоциональные реакции; проявляются положительные взаимоотношения со взрослыми и сверстниками.

7 – высокий

Адекватные эмоциональные реакции, произвольное направление внимания на эмоциональные ощущения, жизнерадостное настроение, уверенность в себе, активность в общении, высокая эмоциональная экспрессия, ребенок правильно понимает эмоциональное состояние других.

Параметр обследования «Зрительно – пространственный праксис»

1. Состояние биологического зрения ребенка (данные взять из медицинских карт)
2. Определение ведущей руки:
 - проба на переплетение пальцев (при леворукости большой палец левой руки оказывается сверху);
 - проба на аплодирование (при леворукости активное участие принимает левая рука);
 - проба «Поза Наполеона» - скрещивание рук на груди (у леворуких кисть правой руки оказывается сверху).
 - сравнение ширины ногтей на мизинцах.
3. Определение ведущей ноги: ребенку предлагается встать на одно колено, сделать небольшой прыжок в длину.
4. Определение ведущего глаза: предлагается посмотреть в дырочку, в калейдоскоп, в отверстие трубки; используется проба с карандашом.
5. Определение ведущего уха: ребенку предлагается прислушаться, приложив ухо (например, к двери, чтобы услышать шум в коридоре).
6. Ориентировка в окружающем пространстве:
 - назови, что находится справа от тебя? А что слева?

- выполнение проб Хэда (показать левой рукой левое ухо, показать левой рукой правый глаз, показать правые и левые части тела сидящего напротив человека).

7. Ориентировка в собственном теле (нахождение и показ правых и левых частей своего тела: ноги, руки, ушки и т.д.)
8. Составление картинки, разрезанной на 4,5,6,7,8 частей.
9. Конструирование фигур из палочек (по образцу, представлению).

Параметр обследования «Зрительно – моторная координация»

В течение всего субтеста исследователь контролирует, чтобы ребенок не отрывал карандаш от бумаги, не вертел лист, так как при повороте листа вертикальные линии становятся горизонтальными, и наоборот. Если ребенок упорно старается перевернуть лист, то результат не учитывается. При выполнении заданий на направление движения, необходимо следить, чтобы ребенок проводил линии в заданном направлении. Если он проводит линии в обратном, то результат не учитывается.

Задания: «Точка и звездочка», «Соедини середины двух линий», «Пройди по дорожке».

Параметр обследования «Уровень знаний по ОБЖ и ЗОЖ»

Тестовая беседа (дети от 5 до 7 лет)

1. Назови свою фамилию, имя, отчество.
2. Как называется город, в котором ты живешь?
3. Где ты живешь? Назови свой домашний адрес.
4. Зачем нужны дорожные знаки на улице?
5. Кто ты – ребенок или взрослый?
6. Ты девочка или мальчик? Кем ты будешь, когда вырастешь?
7. В каком возрасте человек не может обойтись без помощи других людей?
8. Сейчас утро или вечер (день или утро)?

9. Когда ты завтракаешь – утром или вечером? Что бывает раньше – обед или ужин?
10. Какая профессия у твоих мамы и папы?
11. Кем бы ты хотел стать?
12. Покажи свой левый глаз, правое ухо. Для чего нужны уши, глаза, ноги?
13. Какие продукты питания полезны человеку?
14. От чего можно заболеть?
15. Почему перед едой нужно мыть руки?
16. Что нужно делать, чтобы зубы не болели?
17. Можно ли гладить бездомную кошку, собаку? Почему?
18. Почему нужно заниматься спортом?
19. Что нужно сделать, если нечаянно сломаешь чужую вещь?
20. Что значит – дружно играть?
21. От кого нас защищает милиция?
22. Почему «скорая помощь» называется «скорой»?

Критерии оценки:

1 – низкий

Практически ни на один вопрос не отвечает, не дает правильных ответов

2- критический

Правильно отвечает на 3-5 вопросов. Ответы не полные. Ребенок не проявляет активности, инициативы. Требуется стимулирующая, разъясняющая и направляющая помощь.

3 – удовлетворительный

Правильно отвечает на 5-8 вопросов; ответы не полные, требуется стимулирующая помощь, наблюдаются «соскальзывания» с основного на побочное.

4 – средний

Правильно отвечает на 10 – 12 вопросов; ответы полные, ребенок проявляет интерес, активность.

5 – достаточный

Правильные полные ответы на 13 – 15 вопросов; внимательно выслушивает вопрос.

6 – оптимальный

Правильные полные ответы на 15 – 18 вопросов.

7 – высокий (соответствует возрастным нормам).

Правильные полные ответы на 18 – 19 вопросов; ребенок дает несколько вариантов ответов.

Параметр обследования «Коммуникативность»

Критерии оценки

1 – низкий

Испытывает сильные затруднения в речевом общении и в многообразии средств невербального общения, наблюдается отсутствие эмоциональной взаимности.

2 – критический

Общение избирательное, устанавливает контакт только с определенным кругом людей, или при побуждении к общению.

3 – удовлетворительный

Контакты и общение затруднены, понимание ситуации и реагирование на нее не всегда и не совсем адекватны.

4 – средний

Общение неустойчивое, требуется эмоциональная активизация контакта.

5 – достаточный

Общение относительно устойчивое, не всегда соблюдаются основные правила общения, с малознакомыми людьми держится настороженно.

6 – оптимальный

Общение устойчивое, ребенок контактен на протяжении всего времени общения, незначительно снижена эмоциональная экспрессия.

7 – высокий

Легко вступает в контакт, правильно воспринимает ситуацию, понимает ее смысл, адекватно ведет себя.

Параметр обследования «Сформированность навыков дыхания»

Критерии оценки

1 – низкий

Ротовое дыхание, отмечается нарушение ритма дыхания.

2 – критический

Дыхание верхнее, инфантильное, отмечается большая частота и недостаточная глубина дыхания.

3 – удовлетворительный

Смешанный тип дыхания с преобладанием грудного.

4 – средний

Смешанный тип с преобладанием диафрагмального

5 – достаточный

Смешанный тип с незначительной дискоординацией вдоха и выдоха

6 – оптимальный

Смешанный тип с сочетанием фаз дыхания и речи.

7 – высокий

Гармоничный равномерный тип (бесшумный), в сочетании фаз дыхания, речи и движения.

Параметр обследования «Сформированность релаксационных навыков»

Критерии оценки

1 – низкий

Ребенок не осознает мышечные ощущения, не различает, не сравнивает и не контролирует их

2 – критический

Ребенок улавливает точную локализацию ощущений только с позиции тактильной помощи педагога и на основе подражательных действий.

3 – удовлетворительный

Ребенок осознает и ощущает напряжения и расслабления.

4 – средний

Осознает, ощущает и сравнивает 1-2 пары противоположных состояний и движений.

5 – достаточный

Осознает, ощущает и сравнивает 3-4 пары противоположных по характеру движений, сопровождающихся попеременным мышечным напряжением и расслаблением.

6 – оптимальный

Осознает, ощущает и сравнивает 5 – 6 пар противоположных по характеру движений, сопровождающихся попеременным мышечным напряжением и расслаблением.

7 – высокий

Осознает все мышечные и эмоциональные состояния, связанные с напряжением и расслаблением, и контролирует их.

Параметр обследования «Уровень моторного развития»

Для тестирования физических качеств используются контрольные упражнения, предлагаемые детям в игровой или соревновательной форме.

В данной программе используются диагностические тесты, предложенные Н.А. Ноткиной, Л.И. Казьминой в методическом пособии «Оценка физического и нервно-психического развития детей дошкольного возраста».

Быстрота – способность выполнять двигательные действия в минимальный срок; определяется скоростью реакции на сигнал и частотой многократно повторяющихся действий.

В качестве тестового упражнения детям предлагается на листе бумаги за 10 с нанести хаотично максимально большее количество точек.

Координация динамическая – тест выявляет и тренирует координационные возможности детей.

Ребенку предлагается в прыжке с места сделать поворот вокруг своей оси. Результат теста определяется в градусах по отметке направления стоп ног ребенка до и после поворота.

Координация статическая – тест выявляет и тренирует координационные возможности детей.

Ребенок встает в стойку на одной ноге; другая согнута и отведена в сторону под углом 90 градусов и старается как можно дольше сохранить равновесие.

Гибкость – тест характеризует подвижность всех звеньев опорно-двигательного аппарата, эластичность мышц и связок.

Ребенок садится на пол, ноги максимально врозь. От пятки одной ноги до пятки другой проводится прямая линия. Наклоняясь вперед и не сгибая ног в коленях, ребенок должен коснуться пола пальцами рук как можно дальше за линией. Измеряется расстояние от линии до места касания ребенком пола.

Метание набивного мяча – тестируются физическое развитие, ориентировочные реакции, силовые возможности.

Ребенок встает у контрольной черты, берет мяч и бросает его как можно дальше, при этом одна нога у него впереди, другая сзади. При броске мяча ступни ног ребенка не должны отрываться от пола.

Прыжок в длину с места – тестируются физическое развитие детей, ловкость, скоростно-силовые качества.

Ребенок встает у линии старта, отталкивается двумя ногами, делая интенсивный взмах руками, и прыгает на максимальное расстояние.

Перепрыгивание через предмет – тестируются ловкость, ориентировочные реакции, скоростно-силовые качества.

Ребенок встает у контрольной черты около предмета, делает интенсивный взмах руками и старается перепрыгнуть препятствие. Определяется максимальная высота препятствия, которое преодолел ребенок.

После обследования анализируются показания каждого ребенка и сопоставляются с нормативными данными.

Параметр обследования «Познавательная активность»

Критерии оценки

1 – низкий

Нет интереса к внешнему миру, любознательность не проявляется, нет стремления выполнять задание, уровень самостоятельности и активности низкий.

2 – критический

Интерес к внешнему миру очень косвенный, процесс деятельности увлекает мимолетно и только с эмоциональной стимуляцией, круг интересов узок.

3 – удовлетворительный

Не всегда проявляется интерес к внешнему миру, ребенок выполняет задания с кратковременным желанием, но при внешней стимуляции бывает активен и самостоятелен.

4 – средний

Особой любознательности не наблюдается, но интерес к внешнему миру проявляет, при выполнении заданий требуется незначительная стимуляция, круг интересов средний.

5 – достаточный

Интерес к внешнему миру ограничен непосредственно окружающим, при выполнении заданий проявляет активность и самостоятельность при условии незначительной стимуляции.

6 – оптимальный

Проявляет интерес к окружающему миру, любознательность, с охотой выполняет задание, стремится к достижению результата, но иногда требует эмоциональной стимуляции.

7 – высокий

Ребенок проявляет большой интерес к окружающему миру, любознателен, активен, задания выполняет увлеченно, в дополнительных внешних стимулах не нуждается.

Индивидуальный оценочный профиль

Обозначения:

- график первичного обследования дошкольника (сентябрь)
- график обследования после первого года обучения (май)
- график итогового обследования второго года обучения (май)

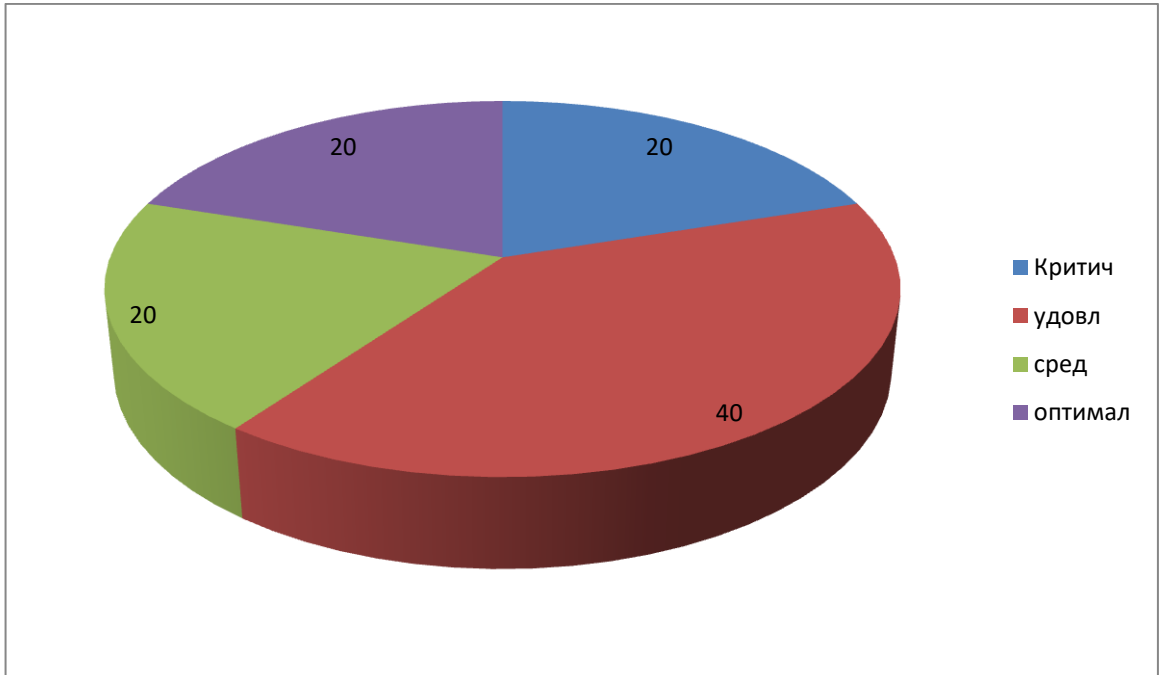
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11

Параметры обследования – по горизонтали

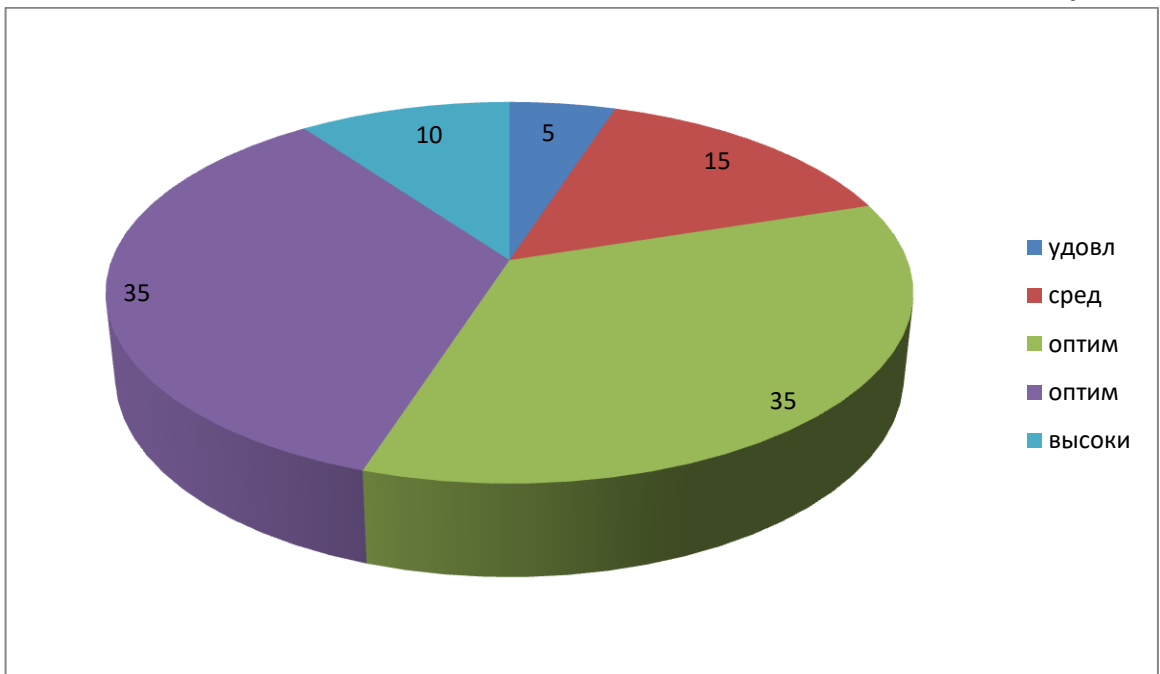
Уровни стартовых возможностей – по вертикали

3. Мониторинг эффективности применяемой здоровьесберегающей дополнительной общеразвивающей программы «Здоровое поколение»

**РИСУНОК 1 «УМСТВЕННАЯ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ»
СЕНТЯБРЬ 2023 ГОД**

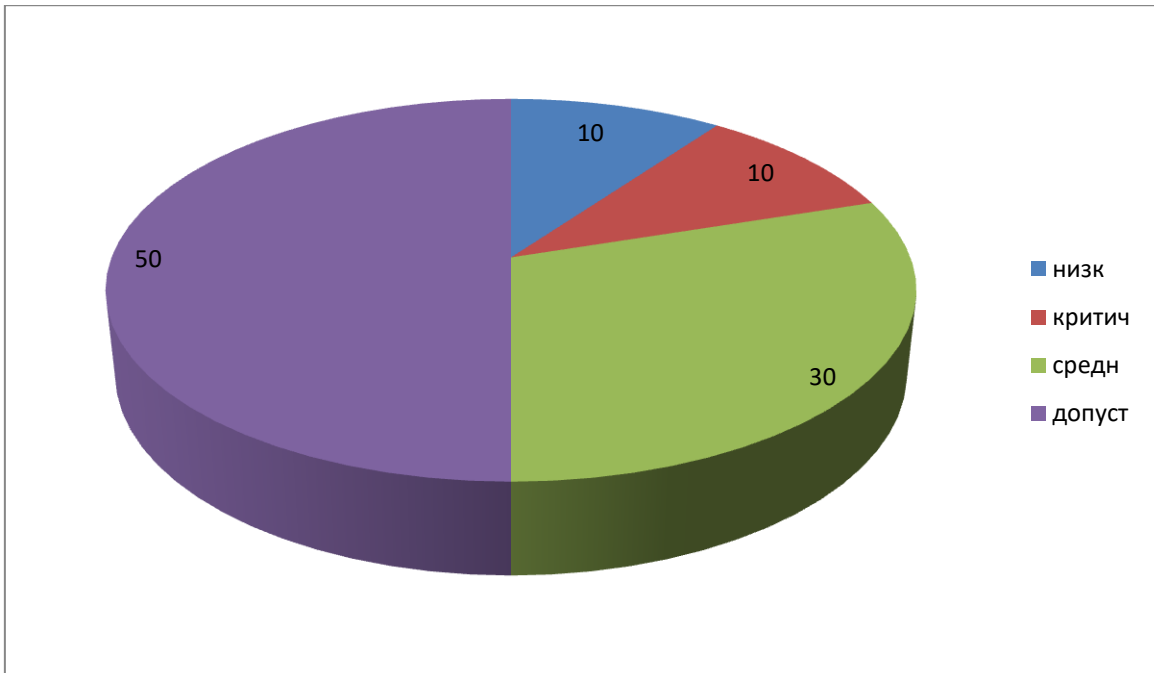


**РИСУНОК 2 «УМСТВЕННАЯ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ»
МАРТ 2024 ГОД**

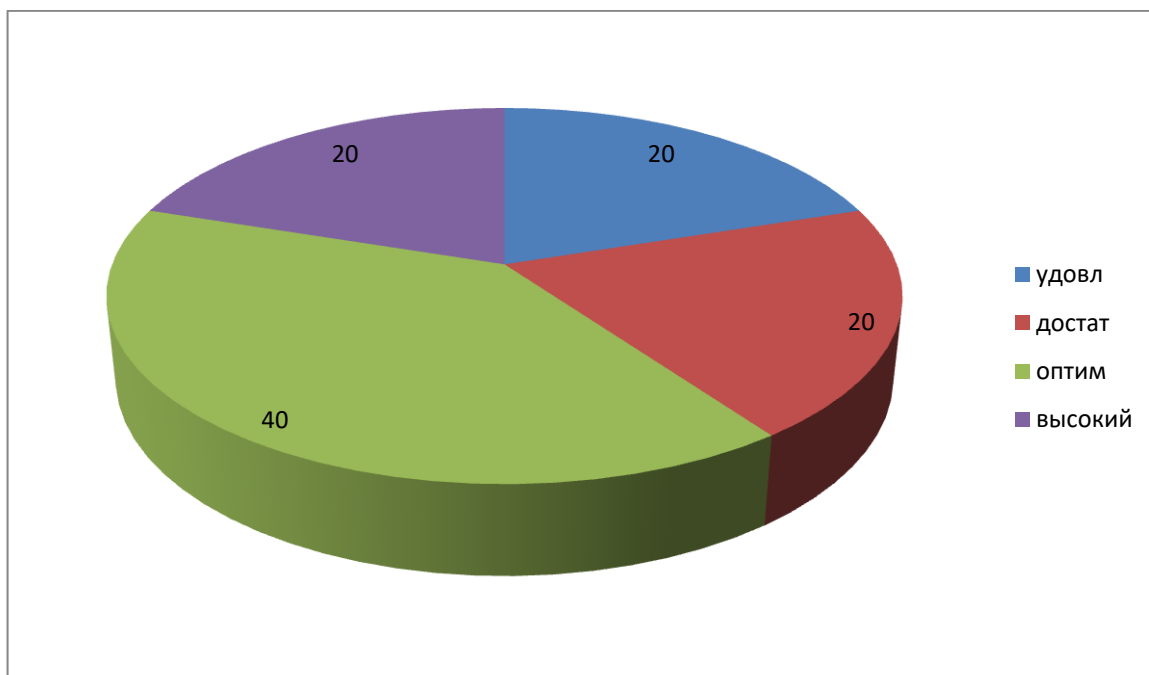


Согласно полученным данным по параметру обследования «Умственная работоспособность», очевидна положительная динамика в пользу повышения работоспособности у дошкольников: критический уровень через год работы по программе не отмечен ни у одного ребенка, тогда как высокий уровень наоборот, отмечен в марте 2024 года у 10%. Это происходит благодаря применяемой в МБДОУ дополнительной общеразвивающей программе «Здоровое поколение». Работа ведется в системе, со всеми участниками образовательного процесса и с привлечением социальных партнеров – детской поликлиники, общеобразовательных школ, спортивной школы, спортивных секций, хореографической студии, бассейна, театральной студии, музеев города и т.д.

**РИСУНОК 3 «УРОВЕНЬ ЗРЕЛОСТИ НЕРВНЫХ ПРОЦЕССОВ»
СЕНТЯБРЬ 2023 ГОД**

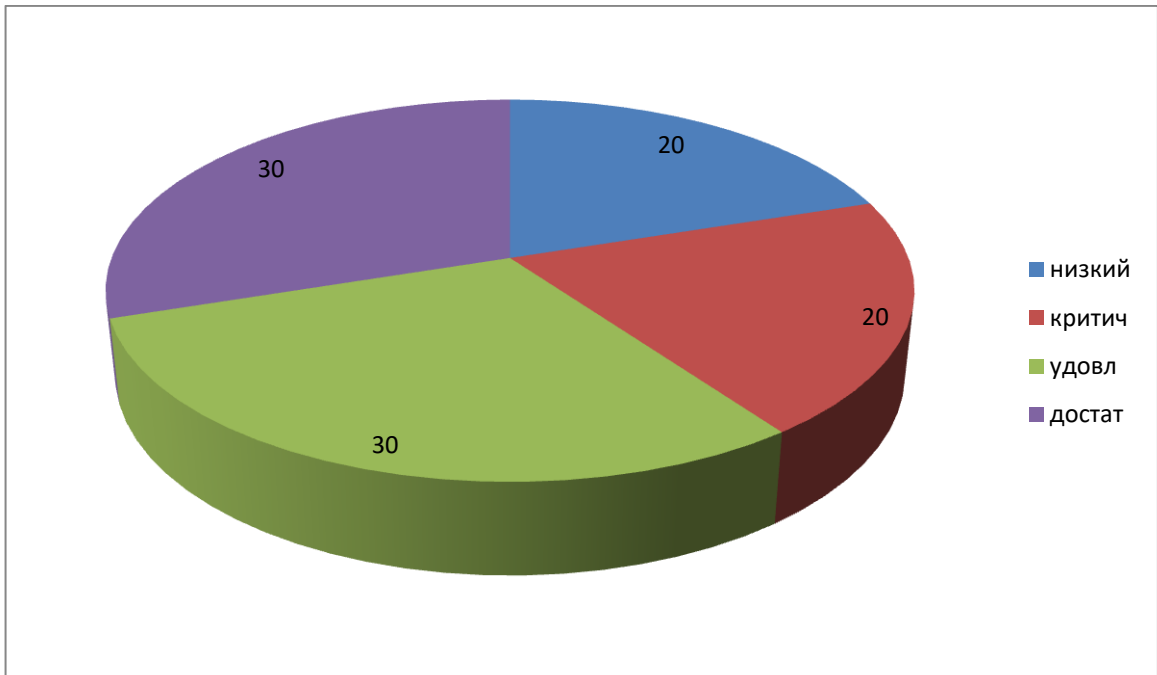


**РИСУНОК 4 «УРОВЕНЬ ЗРЕЛОСТИ НЕРВНЫХ ПРОЦЕССОВ»
МАРТ 2024 ГОД**

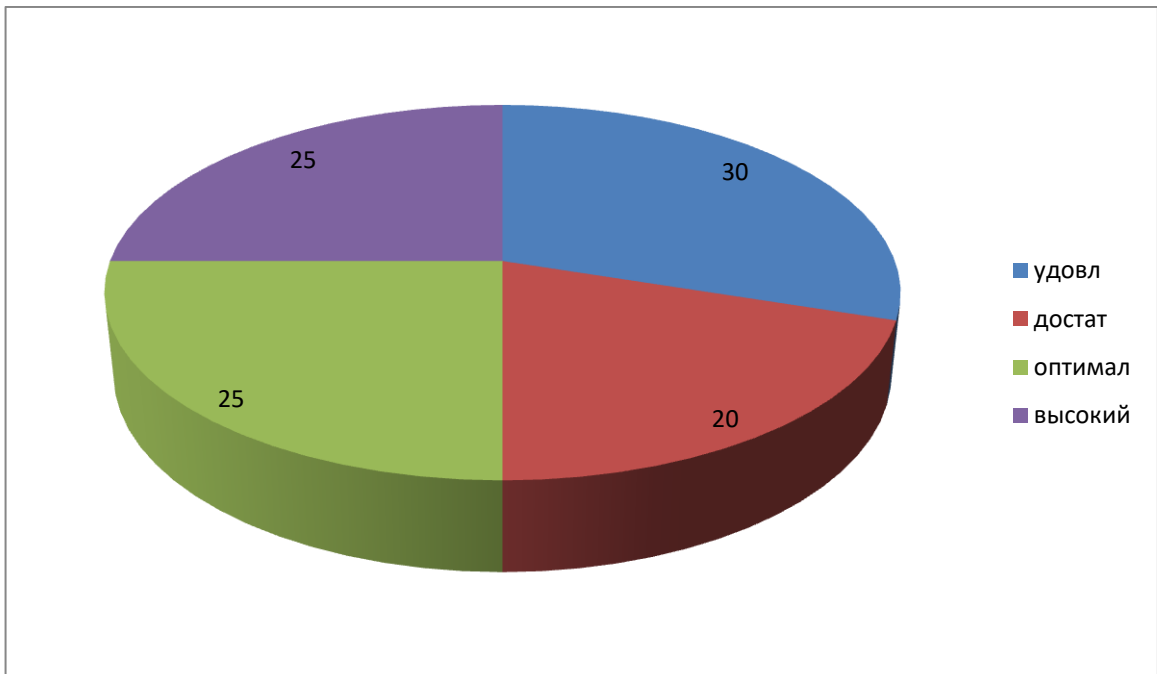


Согласно полученным данным по параметру обследования «Уровень зрелости нервных процессов», также отмечена ярко выраженная положительная динамика в пользу повышения уровня зрелости нервных процессов у дошкольников: низкий и критический уровень через год работы по программе не отмечен ни у одного ребенка, тогда как высокий уровень наоборот, отмечен в марте 2024 года у 20%.

**РИСУНОК 5 «УРОВЕНЬ ЗНАНИЙ ПО ОБЖ И ЗОЖ»
СЕНТЯБРЬ 2023 ГОД**



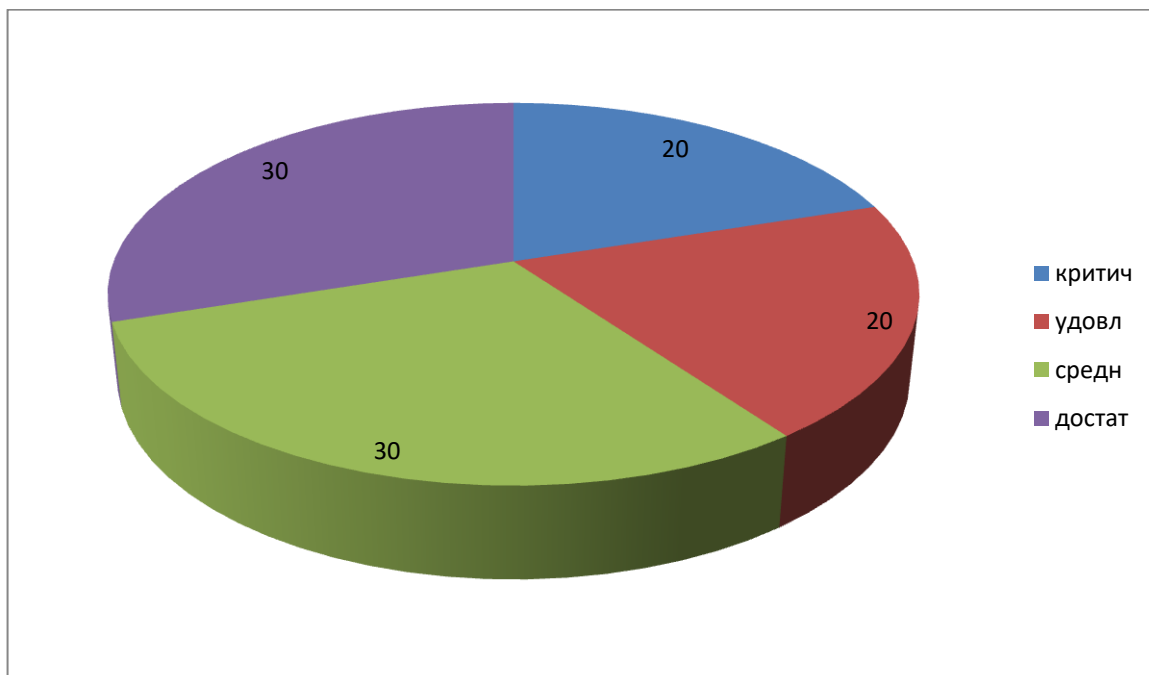
**РИСУНОК 6 «УРОВЕНЬ ЗНАНИЙ ПО ОБЖ И ЗОЖ»
МАРТ 2024 ГОД**



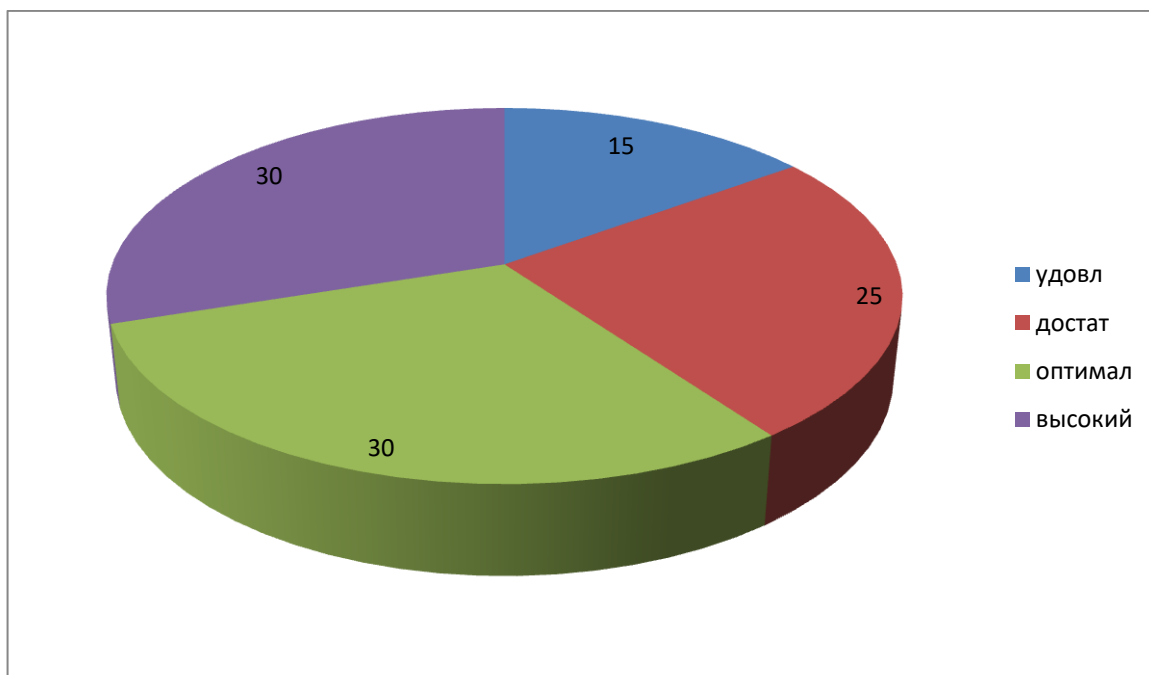
Уровень знаний у дошкольников по ОБЖ и ЗОЖ повысился благодаря ДОП «Здоровое поколение», этому способствовали: проведение ООД, бесед, досугов, конкурсов и др. мероприятий. Низкий и критический уровни, по

итогах первого учебного года не отмечены ни у одного ребенка, отмечен высокий уровень – 25%, которого не было на начальном этапе.

**РИСУНОК 7 «ПОЗНАВАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ»
СЕНТЯБРЬ 2023 ГОД**



**РИСУНОК 8 «ПОЗНАВАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ»
МАРТ 2024 ГОД**



Уровень познавательной активности значительно вырос с сентября 2023 г по март 2024 г.

Воспитанники проявляют большой интерес к окружающему миру, любознательны, активны, задания выполняют увлеченно, в дополнительных внешних стимулах не нуждаются.

В перспективе еще целый год работы с детьми, но очевидна общая положительная динамика по всем параметрам обследования, что уже позволяет сделать вывод об эффективности применяемой дополнительной общеразвивающей программы «Здоровое поколение».

ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Учебно-методическое и информационное обеспечение

- 1) Авдеева, Н.Н. Безопасность / Авдеева Н.Н., Князева О.Л., Стеркина Р.Б. – СПб., 2002. – 176 с.
- 2) Алябьева, Е. А. Развитие воображения и речи детей 4 -7 лет. Игровые технологии / Е. А. Алябьева. – Москва : ТЦ Сфера, 2006. - 132 с.
- 3) Антонов, Ю. Здоровый дошкольник. Социально – оздоровительная технология / Антонов, Саулина Т. – М. Сфера, 2009. – 145 с.
- 4) Амонашвили, Ш. Гуманно – личностная технология / Амонашвили Ш., М. Сфера. – 1995. – 345 с.
- 5) Базарный, В.Ф. Технология раскрепощающего обучения / Базарный В.Ф. – М. Сфера, 2010. – 174 с.
- 6) Баландина, Н. Программа физического воспитания валеологической направленности для детей 2 – 10 лет «Росточки» / Баландина Н. – М. Просвещение, 2013. – 156 с.
- 7) Бондаренко, А. К. Словесные игры в детском саду / А. К. Бондаренко. – Москва : Просвещение, 1987. - 147 с.
- 8) Вареник, Е.Н. Физкультурно-оздоровительная работа с детьми 5 – 7 лет / Е.Н. Вареник. – М. Просвещение, 2006. – 123 с.
- 9) Васильева, М. А. Программа воспитания и обучения в детском саду / Васильева М. А. [и др.]. – Москва : Мозаика-Синтез, 2014. - 235 с.
- 10) Васильева, М. А. Методические рекомендации к программе воспитания и обучения в детском саду / Васильева М. А. [и др.]. – Москва : Мозаика-Синтез, 2014. - 182 с.
- 11) Валина, В. Учимся, играя / В. Валина. – Москва : Новая школа, 1994. - 116 с.
- 12) Галанов, А.С. Игры, которые лечат / А.С. Галанов – М. Просвещение, 2001. – 134 с.
- 13) Диагностика готовности ребенка к школе. Пособие для педагогов дошкольных учреждений / под ред. Вераксы Н. Е. – Москва : Мозаика – Синтез, 2007. - 188 с.
- 14) Игнатова, Л.В. Программа укрепления здоровья детей / Игнатова Л.В., Волик О.И., Кулакова В.Д., Холюкова Г.А. – М. Сфера, 2008. – 143 с.
- 15) Коваленко, В. Программа «К здоровой семье – через детский сад» / Коваленко В. – СПб., 2010. – 176 с.
- 16) Кудрявцев, В. Развивающая технология оздоровления - / Кудрявцев В., Егоров Б. – М. Просвещение, 2014. – 113 с.

- 17) Лазарев, М. Программа формирования здоровья детей дошкольного возраста / Лазарев М. – М. Сфера, 2011. – 201 с.
- 18) Максаков, А. И. Учите, играя / Максаков А. И., Тумакова Г. А.. – Москва: Просвещение, 1983. - 168 с.
- 19) Менджерицкая, Д. В. Воспитателю о детской игре / Д. В. Менджерицкая. – Москва : Просвещение, 1992. - 124 с.
- 20) Монтессори, М. Природосообразная технология / Монтессори М. – М. Просвещение, 1984. – 278 с.
- 21) Ноткина, Н.А. Оценка физического и нервно-психического развития детей дошкольного возраста / Ноткина Н.А., Казьмина Л.И.. – М. Просвещение, 2012. – 125 с.
- 22) Семаго, М.М. Психолого-медико-педагогическое обследование ребенка. Комплект рабочих материалов / Семаго М.М. – М. Просвещение, 1999. – 324 с.
- 23) Чистякова, М.И. Психогимнастика / Чистякова М.И. – М. Просвещение, 1995. – 176 с.
- 24) Шадриков, А. Технология индивидуального обучения / Шадриков А. – М. Просвещение, 2011. – 189 с.
- 25) Узорова, О. В. Пальчиковая гимнастика / Узорова О. В., Нефедова Е. А. – Москва : АСТ «Артель», 2003. - 140 с.

2. Список литературы, рекомендуемый для детей и родителей

- 26) Белая, А. 150 тестов, игр, упражнений для подготовки детей к школе / Белая А., Гамазкова – Москва : Издательство Оникс, 2008. - 118 с.
- 27) Картушина, М.Ю. Быть здоровыми хотим / Картушина М.Ю. – Москва : Издательство Оникс, 2008. - 112 с.
- 28) Макарьев, И. Если ваш ребенок левша / И. Макарьева. – Санкт-Петербург : МИК, 1995. - 108 с.
- 29) Максаков, А. И. Правильно ли говорит ваш ребенок / А. И. Максаков. – Москва : Просвещение, 1983. - 136 с.
- 30) Максаков, А. И. Развитие правильной речи ребенка в семье / А. И. Максаков. – Москва : Педагогика, 1978. - 144 с.
- 31) Минаева, В.М. Развитие эмоций дошкольников / Минаева В.М. – Ярославль: ТОО «Гринг», 1995. - 208 с.
- 32) Мартынов, С.М. Нетрадиционные методы оздоровления часто болеющих детей – Санкт-Петербург : Детство – Пресс, 2007. - 182 с.

3. Материальное обеспечение программы.

- Уголок здоровья

- Спортивный уголок
- Уголок безопасности
- Уголок уединения
- Картины (репродукции)
- Предметные и сюжетные картинки
- Книги с иллюстрациями
- Спортивное оборудование
- Портреты писателей
- Атрибуты к инсценировкам
- Все виды театра
- Аудиотехника, видеотехника, проектор
- Игрушки и дидактические предметы
- Дидактические игры и пособия
- Пособия для развития мелкой и общей моторики, для дыхательной гимнастики.
- Модели на каждую лексическую тему
- Мнемотаблицы