

Коновалова Надежда Ивановна – воспитатель старшей группы
СП - «Детский сад «Берёзка» ГБОУ СОШ «ОЦ» с.Августовка.

Структурное подразделение государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области средней общеобразовательной школы «Образовательный центр» имени Героя Советского Союза С.С. Заруднева с. Августовка муниципального района Большечерниговский Самарской области «Детский сад «Березка», реализующее основные общеобразовательные программы – образовательные программы дошкольного образования.

446281, Самарская область, Большечерниговский район, с. Августовка,
ул. Космическая, 1
89372010604
Konovalovanadegda57@mail.ru

Дополнительная образовательная программа по валеологии «Познай себя».

Программа рассчитана на старший дошкольный возраст (старшая и подготовительная группа).

Срок реализации программы -2 года.

Автор дополнительной образовательной программы воспитатель Коновалова Надежда Ивановна.

Дополнительная образовательная программа разработана в 2016 году.

Содержание рабочей программы:

1. Введение.
2. Пояснительная записка.
 - 2.1. Направленность программы.
 - 2.2. Актуальность программы.
 - 2.3. Своеобразие системы работы.
 - 2.4. Методические указания.
 - 2.5. Принципы реализации программы.
 - 2.6. Цель и задачи программы.
 - 2.7. Методы и формы работы.
 - 2.8. Выводы.
 - 2.9. Предполагаемые результаты.
 - 2.10. Формы проведения итогов реализации программы.
3. Тематический план программы дополнительного образования.
4. Методическо-техническое обеспечение программы.
5. Список используемой литературы.

Введение.

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до семи лет идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется

характер. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой.

Многие философы, ученые отводили и отводят в ряду ценностей жизни первое место здоровью. В.Вересаев, известный русский врач и писатель, так оценивал здоровье: "...с ним ничего не страшно, никакие испытания, его потерять – значит потерять все..."

Искусство долго жить состоит, прежде всего, в том, чтобы научиться с детства следить за своим здоровьем. То, что упущено в детстве, трудно наверстать. Поэтому приоритетным направлением в дошкольном воспитании, сегодня является повышение уровня здоровья детей, формирование у них навыков здорового образа жизни (ЗОЖ), а также устойчивой потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями.

Данные разных исследований показывают, что за последнее время число здоровых дошкольников уменьшилось, да и уровень физического развития ребёнка, уходящего в школу недостаточный.

Даже строго следуя требованиям СанПиНа о максимальной учебной нагрузке на ребенка, можно сказать, что ритм жизни ребенка в детском саду остается высоким и не всегда удается сохранить оптимальный баланс между учебной и двигательной деятельностью. Следовательно, возникает необходимость создания такой системы работы, при которой происходит интеграция оздоровительной деятельности в образовательную, что в конечном результате способствует сохранению и укреплению физического и психического здоровья ребенка, формированию привычки здорового образа жизни.

«Я не боюсь еще и еще раз повторить: забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя.... Если измерить все мои заботы и тревоги о детях в течение первых четырех лет обучения, то добрая половина их – о здоровье» - писал В. А. Сухомлинский.

Негативные тенденции в состоянии здоровья детей, быстро проявившиеся в последние годы, поставили перед образованием новые задачи. Среди них наиболее важными стали: разработка системы валеологических занятий, воспитание потребности в здоровье, формирование у них научного понимания сущности здорового образа жизни. В этой связи возникла необходимость введения в программу дополнительного образования детей новой образовательной деятельности - валеологии... Валеология – это здоровье через образование.

Стать властелином своего здоровья может каждый человек, нужно только научиться управлять своим здоровьем с детского возраста. И в этом деле могут помочь в первую очередь родители, затем воспитатели и довершат валеологическое образование учителя, но при одном обязательном условии – каждый должен захотеть быть и жить здоровым. По мнению И. И. Брахмана (1993), существуют три разных направления:

1. Обеспечение здоровьем практически здоровых.
2. Оздоровление и лечение больных.
3. Однако более разумным является третий – формирование здоровья и сохранение его всеми доступными способами. Этим и занимается наука валеология.

Валеология как наука основана на знаниях нормальной физиологии, что позволяет определить не только пути и средства достижения здоровья, но и определить качество и количество здоровья организма в целом, позволит сформировать здоровую личность.

Для выживания в современном мире всем нам необходимы валеологические знания.

В дошкольном возрасте можно сформировать здоровую личность нового типа, способную активизировать свои потенциальные возможности, заложенные природой. Именно в раннем возрасте при формировании здорового образа жизни раскрываются и развиваются энергетические возможности человека. Это позволяет легко контролировать здоровье и поддерживать его на должном уровне.

Пояснительная записка.

Направленность дополнительной образовательной программы.

Цикл разработанных методических мероприятий предназначен для ознакомления дошкольников старшего возраста с внешним и внутренним строением тела человека, формирования привычек и убеждений здорового образа жизни.

Используемые в работе методы позволили сформулировать у дошкольников позитивное самосознание, ценностное отношение к собственной жизни и жизни окружающих, воспитать потребность в здоровом образе жизни, в нравственном самосовершенствовании. Ненавязчивый рассказ воспитателя помогает создать целостное представление о своём теле. Через общение с Незнайкой происходит обобщение представлений о строении тела человека. Вместе с ним они составляют правила здоровья, уточняют, какую роль играют разные органы в жизни человека. Незаменимую роль в работе сыграли презентации по изучению внешнего и внутреннего строения тела человека. Также презентация позволила сделать знакомство с нашими органами чувств более увлекательным и интересным. Чтение стихов, загадывание загадок помогли более ярко активизировать мыслительные процессы. Дети рассказывают и показывают, что умеют наши ноги, руки. Самостоятельно могут дать ответы на вопросы: «Зачем человеку мозг?»; «Какую функцию выполняют уши? Глаза? Нос? Рот?». В этом помогла им экспериментальная деятельность, самообследование и самонаблюдение. Игра – основной вид деятельности ребёнка. Поэтому создание игровых ситуаций способствует лучшему усвоению материала. Дети помогли Незнайке пройти непростой путь от детского педиатра до стоматолога. В процессе общения с Незнайкой у детей формируется представление о нелёгкой и нужной профессии врача. В играх дети

убеждались, что предметы можно узнавать на ощупь, на вкус, по запаху и по описанию. Для лучшего оценивания уровня понимания детьми вопросов по валеологии была составлена викторина. Дети отвечали на вопросы, отгадывали загадки, рисовали, соревновались. И, конечно же, были подарки, угощения, вручение медалей. Дети получили положительные эмоции.

Хочется надеяться, что реализация данного комплекса мероприятий поможет нашим детям в будущем относиться к своему здоровью, как к ценности, о которой необходимо постоянно заботиться. Не зря гласит народная мудрость: «Деньги потерять – ничего не потерять, время потерять – многое потерять, здоровье потерять – всё потерять!»

Актуальность.

Тема здоровья детей во все времена считалась главной. Современные условия жизни предъявляют повышенные требования к состоянию здоровья человека, особенно дошкольного возраста. Здоровье человека закладывается именно с детства. Само понятие «здоровье» всегда рассматривалось как полное физическое, психическое и социальное благополучие, как гармоничное состояние организма, которое позволяет человеку быть активным в своей жизни, добиваться успехов в различной деятельности. Отсюда, растёт необходимость приобщения детей к здоровому образу жизни, поиска средств сохранения и укрепления здоровья, повышение уровня культуры здоровья. Валеологическое образование невозможно представить без изучения строения человеческого организма. Поэтому тему изучения строения человеческого тела и назначения внутренних органов считаю актуальной.

Своеобразие системы работы.

Направленность данной работы предполагает накопление естественно – научных знаний о строении человека и заботе о своём организме. «Возраст почемучек» всегда подсказывает интересную деятельность. Данная работа – не исключение. Она организована именно по инициативе детей. Своеобразие системы работы в том, что она разделена на этапы и построена так, чтобы ребёнок сам изучал свой организм и помогал в этом другим (Незнайке). Материал излагается в занимательной игровой форме, содержит полезную информацию. В процессе всей образовательной деятельности присутствует любимый детьми персонаж Незнайка. Вместе с ним было веселее и интереснее идти по очередной дороге Знаний.

Методические указания.

Срок реализации программы 2 года. Программа рассчитана на дошкольников старшей и подготовительной к школе группы. Занятия по валеологии проводятся каждую неделю во второй половине дня по 20- 25-30 минут, включают в себя как теоретическую, так и практическую часть. Составлена программа в соответствии с ФГОС. Возросшие познавательные интересы, расширение круга знаний и представлений дают детям данного возраста возможность для осознания себя, понимания своего значения, своей роли в жизни, в обществе. У детей углубляются и конкретизируются представления о своем организме, об органах, о лекарствах, медицине, о

болезнях и о том, как их предотвратить. Все это делается в доступной форме. Перед педагогом стоят серьёзные задачи: помочь дошкольнику накопить опыт и необходимый объём знаний, на котором в дальнейшем будет базироваться укрепление его физического и психического здоровья; побуждать детей к самопознанию, вовлечь их в процесс физического развития; формировать у дошкольника навыки саморегуляции поведения, направленные на развитие в дальнейшем функции сохранения и укрепления своего здоровья. Осуществляя педагогический процесс, важно учитывать возрастные особенности и интересы каждого ребёнка, что поможет активизировать познавательную, творческую и поисковую деятельность. Необходимо систематически организовывать: беседы об укреплении здоровья, проводить игры на данную тематику, организовывать различные опыты, ходить на экскурсии, приглашать на занятия врача, медицинскую сестру. Важно так организовать работу с детьми, чтобы они ясно понимали её необходимость. В разное время нужно задавать развивающие вопросы:

- Как ты считаешь, что нужно делать, чтобы не болеть?
- Ты болел когда-нибудь?
- Что ты помнишь о своей болезни?
- Что значит быть здоровым? О чём ты думал, когда болел?
- Что полезнее: морковка или шоколадка?
- Если есть много сладкого, что произойдёт?
- Для чего люди чистят зубы? Для чего нужно мыло?

Для эффективности достижения цели необходимо организовать работу с родителями через совершенствование форм и методов работы.

Принципы реализации программы.

- 1. Доступность** (учёт возрастных особенностей детей, адаптированность материала к возрасту детей).
- 2. Систематичность и последовательность** (постепенная подача материала от простого к сложному, частое повторение усвоенных правил и норм).
- 3. Наглядность** (учёт особенностей мышления).
- 4. Динамичность** (интеграция программы в разные виды деятельности).
- 5. Дифференциация** (создание благоприятной среды для усвоения норм и правил здорового образа жизни каждым ребёнком).

Цель программы:

Формирование здорового образа жизни через изучение своего организма.

Задачи:

Формировать представления о строении человеческого тела и назначении внутренних органов.

Формировать ценностное отношение к своему организму.

Воспитывать потребность в здоровом образе жизни.

Воспитывать любовь к себе, к своему телу.

Методы работы:

Методы формирования сознания: беседа, познавательный рассказ воспитателя, художественная деятельность, презентации, игры, обследование, самообследование, самонаблюдения, эксперименты.

Методы организации деятельности: создание игровых ситуаций, показ презентаций, викторина.

Методы стимулирования поведения: игра, поощрение, угощение, вручение медалей.

Формы работы: занятия, презентации, сюжетно – ролевые, дидактические, словесные, подвижные игры, викторина.

Выводы:

Система работы по валеологии позволяет:

- 1.Получить знания о строении человека, его жизнедеятельности.
- 2.Различать понятия «часть тела» и «орган».
- 3.Получить первичные представления о некоторых внутренних органах, их местоположении, знать их основные функции.
- 4.Получить навыки ухода за органами и частями тела.
- 5.Иметь представление о мероприятиях, направленных на сохранение здоровья.

Предполагаемые результаты:

1. Снижение уровня детской заболеваемости.
2. Повышение заинтересованности воспитанников, родителей и педагогов в формировании здорового образа жизни.
3. Приобщение к физической культуре.
4. Полученные в результате реализации программы навыки, умения, знания и опыт помогут дошкольникам и их родителям осознанно выбрать здоровый образ жизни, позволят найти способы укрепления и сохранения здоровья, а также помогут избежать несчастных случаев.

Формы проведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

Викторина (помогает оценить уровень понимания детьми материала по валеологии), **составление рассказов** по теме (речевые портреты демонстрируют эффективность нашей работы). **Мониторинг.**

В начале и в конце учебного года была осуществлена диагностика детей. Уровень знаний по теме: "Познаём себя» (до изучения и после изучения темы).

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

Тематический план программы дополнительного образования.

Первый год обучения.

Тематическое планирование в старшей группе.

Месяц Неделя	Тема	Содержание	Формы работ	Развивающая среда
Сентябрь 1 неделя	Мониторинг.	Выявить знания детей об их организме, полученные ранее, что полезно, а что вредно для нашего организма.	Мониторинг.	Плакаты по теме.
Сентябрь 2 неделя	Наше лицо.	Рассматривают черты своего лица и лиц своих товарищей.	Игра «У зеркала». Наблюдения. Описательные	Зеркала на каждого ребёнка.

			рассказы.	
Сентябрь 3 неделя	Есть такие мальчики.	Формировать умение рисовать простым карандашом весёлое и грустное лицо. Выражать и описывать свои чувства.	НОД Рисование «Есть такие мальчики». Чтение стихотворения А.Барто «Есть такие мальчики».	План-конспект «Есть такие мальчики». Альбомные листы, простые карандаши. Сборник стихов А.Барто.
Сентябрь 4 неделя	Моя семья.	Расширять представления о семье, как о людях, живущих вместе. Передавать свои впечатления средствами изобразительного искусства.	Беседа о семье. НОД Рисование «Моя семья».	Альбомные листы, цветные карандаши, краски, восковые мелки.
Октябрь 1 неделя	Наше лицо. Каким оно бывает?	Дать представление о способах выражения своих состояний с помощью мимики и жестов (подняты брови, сжаты губы, надуты щёки).	Описание частей лица. НОД Комментированное рисование «Такие разные лица».	План-конспект «Такие разные лица». Листы бумаги, карандаши, краски, восковые мелки.
Октябрь 2 неделя	Наше лицо. Что на нём есть?	Расширять знания о том, какие органы чувств находятся у нас на лице.	Рассматривание плаката «Тело человека». Рассказы. Загадки.	Плакат «Тело человека».

Октябрь 3 неделя	Наш нос.	Рассказать о функции и значении носа в процессе дыхания, расширять и обобщать знания о вредных и полезных факторах, влияющих на работу носа.	Загадки, стихи о носе Э.Мошковской, Г. Остер. Игра « Узнай по запаху» (с закрытыми глазами). Дидактическая игра «Где, чей нос» (путаница).	Библиотека «Человек». Лук, чеснок, апельсин, хвоя ёлки и другие предметы с запахом. Разрезные картинки по теме.
Октябрь 4 неделя	Зачем нам нос?	Закреплять знания о функциях и значении носа в жизни человека.	Беседа-рассуждение «Зачем нам нос?»	Ход беседы. Библиотека «Человек».
Ноябрь 1 неделя	Носики-курносики.	Закреплять гигиенические правила по уходу за носом.	Чтение и беседа по содержанию отрывка из произведения В.Берестова « Как найти дорожку», Г. Остер «Нет приятнее заняться, чем в носу поковыряться». Знакомство с правилами гигиены и безопасного дыхания. Гимнастика «Закаливающее носовое дыхание».	Художественная литература.
Ноябрь	У кого какой	Конкретизировать знания о том,	Игра «Дорисуй нос» (птицы,	Картинки животных и

2 неделя	нос?	что у всех разные носы.	звери, герои сказок). Описательные рассказы.	птиц, сказочных героев без носов. Карандаши, мелки.
Ноябрь 3 неделя	Наши глаза.	Дать представление об одном из органов чувств-зрении. Объяснить меры предосторожности и правила ухода за зрением.	Загадки, стихи о глазах Ю.Мориц. Игра «Что ты видишь?» (глаза закрыть, открыть).	Библиотека «Человек».
Ноябрь 4 неделя	Зачем нам глаза?	Закреплять знания о функции глаз и их значении в жизни человека.	Беседа-рассуждение «Зачем нам глаза?»	Ход беседы. Библиотека «Человек».
Декабрь 1 неделя	Глазки-подсказки.	Развивать зрительную память, внимание.	Сказка «Катя и бублики». Знакомство с правилами гигиены и безопасного поведения для глаз. Упражнения для глаз. Коллаж «Наши глаза».	Разный материал для рисования и аппликации (кусочки ткани, бумага разной фактуры...)
Декабрь 2 неделя	У кого какие глаза?	Конкретизировать знания о том, что глаза бывают разные.	Игра «Дорисуй глаза» (с передачей характера и настроения конкретного героя). Описательные	Картинки сказочных героев (без глаз). Карандаши, цветные мелки.

			рассказы.	
Декабрь 3 неделя	Мы на празднике.	Формировать умение передавать фигуру человека в движении, соотносить их по размеру.	НОД Лепка «Дети с мамами и папами на Новогоднем празднике». Игры вокруг ёлочки.	План-конспект НОД. Пластилин, маленькие ёлочки, украшенные игрушками. Бросовый материал по выбору детей (бусинки, стразы, кусочки материи...).
Декабрь 4 неделя.	Мы на празднике.	Закреплять умение передавать фигуру человека в движении, располагать их парами на общем основании.	НОД Лепка «Дети с мамами и папами на Новогоднем празднике». Танцы вокруг ёлочки.	План-конспект НОД. Пластилин, маленькие ёлочки, украшенные игрушками. Бросовый материал по выбору детей (стразы, бусы, мозаика...).
Январь 3 неделя	Наши уши.	Дать расширенные знания об одном из важнейших органе чувств-слухе. Приучать беречь слух, соблюдать правила гигиены и ухода за ушами.	Загадки, стихи об ушах Э.Мошковской, И.Токмаковой. Игры: «Назови моё слово» (закрываются уши), «Какой инструмент звучит?», «Кто как разговаривает?».	Библиотека «Человек». Набор разных музыкальных инструментов

Январь 4 неделя	Зачем нам уши?	Закреплять знания о функции ушей и их значении в жизни человека.	Беседа-рассуждение «Зачем нам уши?»	Ход беседы. Библиотека «Человек».
Февраль 1 неделя	Ушки-подслушки.	Развивать слуховое внимание.	Рассказ « Маша и гномик». Знакомство с правилами гигиены и безопасного поведения для органов слуха. Коллаж «Органы слуха».	Разный материал для рисования и аппликации (кусочки ткани, бумага разной фактуры...)
Февраль 2 неделя	Наш рот.	Познакомить с элементарными сведениями об органах питания: язык, зубы, губы. Определить их функции, значение для организма.	Загадки, стихи об органах питания О. Григорьева. Игры: «Узнай на вкус», «Расскажи, что ты съел».	Библиотека «Человек». Корзиночка с фруктами, овощами и ягодами. Салфетка.
Февраль 3 неделя	Зачем нам рот? Губы? Зубы? Язык?	Закреплять знания о функции органов питания и их значении в жизни человека.	Беседа-рассуждение «Зачем нам рот? Губы? Зубы? Язык?»	Ход беседы. Библиотека «Человек».
Февраль 4 неделя	Кто охраняет наш рот.	Формировать знания о правилах ухода за органами питания.	Рассказ « Про язык и нос». Знакомство с правилами гигиены и безопасного поведения. Гимнастика. Коллаж «Весёлый	Разный материал для рисования и аппликации (кусочки ткани, бумага разной

			язычок».	фактуры...)
Март 1 неделя	Наши руки.	Уточнить и расширить знания детей о важности рук и пальцев в жизни человека.	Загадки, стихи о руках и пальцах С. Капутикян, И.Саконской, И.Демьяновой. Дидактическая игра «Чудесный мешочек».	Библиотека «Человек». Чудесный мешочек с разными мелкими предметами.
Март 2 неделя	Зачем нам руки?	Закреплять знания о функции рук, пальцев и их значении в жизни человека.	Беседа - рассуждение «Зачем нам руки?»	Ход беседы. Библиотека «Человек».
Март 3 неделя	Пальчики-ручки.	Формировать знания об одном из важнейших органов чувств-коже человека, её назначении и правилах ухода за ней.	Чтение рассказа « Умелые руки» по В. Сутееву. Знакомство с правилами гигиены и безопасного поведения для рук. Упражнения для сильных рук и для ловких пальчиков. Подвижная игра « Где погремушка?», А где наши ручки?» Игра исследование «Определи». Алгоритм – игра «Научим	Тактильные дощечки. Погремушки. Мыло, полотенце, вода.

			Катю правильно мыть руки».	Кукла Катя.
Март 4 неделя	Моя мама самая красивая.	Знакомить с рисованием женского портрета. Способствовать передаче внешнего вида, характера и настроения конкретного человека.	НОД Рисование «Моя мама самая красивая».	Альбомные листы, цветные и простые карандаши, восковые мелки.
Апрель 1 неделя	Наши ноги.	Уточнить и расширить знания о значении ног в жизни человека.	Загадки и стихи о ногах Е. Благиной. Игры с ходьбой и бегом «Принеси игрушку», «Догони мяч», «По тропинке через ручей», «Зайка беленький сидит». Плясовая песенка «Уж я топну ногой».	Библиотека «Человек». Разные игрушки, мяч, шапочки зайчиков по количеству детей, два каната (ручей). Музыкальное сопровождение.
Апрель 2 неделя.	Ножки-топотушки.	Закреплять знания о правилах личной гигиены и ухода за ногами.	Беседа – рассуждение «Зачем нам ноги?» Рассказ «Барабанщик» Н. Теплоухова. Знакомство с правилами гигиены и безопасного поведения для ног. Упражнения	Ход беседы. Библиотека «Человек».

			для предупреждения плоскостопия и для ног. Пантомима «Что делает?»	
Апрель 3 неделя	Путешествие в волшебный лес. 1 часть.	Формировать представление об органах чувств, их роли в восприятии окружающего мира.	НОД Путешествие	План-конспект «Путешествие в волшебный лес».
Апрель 4 неделя	Путешествие в волшебный лес. 2 часть.	Формировать представления об органах чувств, их роли в восприятии окружающего мира.	НОД Путешествие.	План-конспект «Путешествие в волшебный лес».
Май 1 неделя	Каким я хочу быть.	Формировать умение составлять рассказы, раскрывая содержание темы. Закреплять знания о строении тела человека.	Составление рассказов по теме. Игра «Собери человечка».	Альбом, ручка для записывания рассказов. Конверты с фигурками человечков, состоящих из частей.
Май 2 неделя	Автопортрет во весь рост.	Уточнить представления о частях тела. Формировать представление о способах рисования «проволочной фигуры», умение создавать	НОД Комментированное рисование «Автопортрет во весь рост».	Большие листы ватмана, наборы фломастеров-маркеров.

		портрет во весь рост.		
Май 3 неделя.	Цветок здоровья.	Донести до родителей актуальность валеологических знаний и умений, применение их детьми в повседневной жизни.	НОД с участием родителей.	План – конспект НОД. Магнитная доска, цветок из бумаги, чудесный мешочек, зубная щётка и паста, мыло, мочалка, скакалка, гиря, мяч, аудиозапись. Угощение: яблоки, фрукты.
Май 4 неделя.	Мониторинг	Выявление знаний детей по теме.	Мониторинг.	Мониторинг.

Второй год обучения.

Тематическое планирование в подготовительной группе.

Месяц Неделя	Тема	Содержание	Формы работ.	Развивающая среда
Сентябрь 1 неделя	Мониторинг	Выявить знания детей об их организме, полученные ранее. Что полезно, а что вредно для нашего организма.	Мониторинг.	Плакаты по теме.

Сентябрь 2 неделя	Такие разные наши лица.	Формировать умение описывать части лица по плану, образцу, алгоритму, по фотографиям.	Рассматривание черт своего лица и лиц своих товарищей, выделение цвета, формы глаз, носа. Практическая деятельность с фотографиями.	Разработки алгоритмов. Альбомы с фотографиями.
Сентябрь 3 неделя	И весело, и грустно.	Вызвать у детей эмоциональное отношение к образу. Передавать различное выражение лица персонажа (радостное, грустное, сердитое, испуганное...).	НОД Рисование. Рассматривание репродукций картин, иллюстраций с изображением различных выражений лиц.	План-конспект «И весело, и грустно». Книга В. Маяковского «Что такое хорошо и что такое плохо». Иллюстрации В. Лебедева. Кукольные человечки из бумаги без лиц. Карандаши, фломастеры.
Сентябрь 4 неделя	Как мы играем.	Формировать умение рисовать фигуру человека в движении, используя приём рисования проволочных человечков.	НОД Комментирован ное рисование. Составление рассказов. Коллективная игра.	План-конспект «Как мы играем». Ватман. Фломастеры. Мелки. Проволока.
Октябрь 1 неделя	Строение нашего тела.	Формировать знания и представление о строении человеческого тела, назначении	НОД, Просмотр презентации, обследование, чтение, упражнения, физминутка,	План-конспект «Строение нашего тела». Презентация «Внешнее строение человека».

		отдельных частей тела.	двигательная пауза, слушание музыки.	Карточки с изображением человека, головы, рук, ног, глаз, носа, ушей, рта. Незнайка-игрушка. 3-4 игрушки. Апельсин, карандаши, краски, бумага в форме открытки, муз-й центр.
Октябрь 2 неделя	Строение нашего тела.	Расширять и закреплять знания о строении человеческого тела.	Рассматривание плаката. Игровая ситуация. Эксперименты.	Плакат «Строение нашего тела». Незнайка-игрушка».
Октябрь 3 неделя	Такие разные человечки.	Развивать фантазию, творческие замыслы, воображение.	НОД Конструирование.	План-конспект «Такие разные человечки». Конструкторы разного вида.
Октябрь 4 неделя	Внешнее строение человека.	Расширять знания о внешнем строении человека.	Просмотр познавательного материала в презентации.	Презентация «Внешнее строение человека».
Ноябрь 1 неделя	Внешнее строение человека.	Закреплять знания детей о внешнем строении человека.	Обследование. Рассматривание плаката. Загадки.	Плакат «Строение нашего тела».
Ноябрь 2 неделя	Незнайка в Солнечном городе.	Развивать анализирующее восприятие, схематическое и образное	НОД Комментированное рисование.	План-конспект «Коротышки из Солнечного города». Альбомные

		мышление, творческое воображение.		листы, краски, мелки и фломастеры. Иллюстрированная серия рассказов о приключениях Незнайки. Лист ватмана, баночки с водой, салфетки.
Ноябрь 3 неделя	Здоровье и спорт.	Формировать композиционные умения и навыки. Совершенствовать умение вырезать фигурки людей из бумаги, сложенной пополам.	НОД Аппликация с элементами рисования.	План-конспект «Мы спортом занимаемся, здоровья набираемся». Материал для аппликации и рисования (по выбору детей).
Ноябрь 4 неделя	Добрый Доктор Айболит.	Способствовать овладению разнообразными и способами практических действий. Развивать смекалку, сообразительность, фантазию, творчество, образное восприятие.	НОД Ручной труд. Исследование.	План-конспект «Добрый Доктор Айболит». Игрушка Доктор Айболит. Заготовки из бумаги определённого размера. Разный материал для ручного труда.
Декабрь 1 неделя	Наши органы чувств.	Формировать знания о том, что органы чувств помогают человеку	Просмотр познавательного материала в презентации. Загадки.	Презентация «Наши органы чувств».

		ориентировать ся.		
Декабрь 2 неделя	Наши органы чувств.	Уточнить, что у человека всего пять органов чувств.	Рассматривание плаката. Составление правил.	Плакат «Наши органы чувств».
Декабрь 3 неделя	Новогодний хоровод.	Уточнение строения тела человека.	НОД Рисование с элементами аппликации.	План-конспект «Новогодний хоровод». Материал для рисования и аппликации. Лист бумаги- ватман.
Декабрь 4 неделя	Новогодний хоровод.	Закрепление строения тела человека.	НОД Рисование с элементами аппликации. Составление словесного портрета (своего друга).	План-конспект «Новогодний хоровод». Лист бумаги- ватман. Тетрадь, ручка для записи детских рассказов.
Январь 3 неделя	Внутреннее строение человека	Знакомить с нашими внутренними помощниками (внутренними органами).	Просмотр познавательного материала в презентации. Загадки.	Презентация «Внутреннее строение человека».
Январь 4 неделя	Внутреннее строение человека.	Закреплять знания о наших внутренних органах.	Рассматривание плаката. Кроссворд.	Плакат «Внутреннее строение человека».
Февраль 1 неделя	Интересная и нужная профессия – врач.	Расширять и конкретизировать представления детей о профессии врача (педиатра,	НОД Загадки, Просмотр презентации. Сюжетно- ролевая игра. Инсценировка «На приёме у	План-конспект «Интересная и нужная профессия врач». Макеты кабинетов врачей с оборудованием.

		окулиста, стоматолога).	врача». Дидактическая игра «Кому что нужно». Физминутка.	Костюмы врачей, Незнайка-ребёнок. Карточки с изображением медицинских инструментов, мяч, листочки-направления, чай с травами, музыкальное сопровождение.
Февраль 2 неделя	Растения-наши помощники.	Знакомить с растениями-лекарями нашего края.	Просмотр презентации. Беседа.	Презентация «Лекарственные растения-наши помощники».
Февраль 3 неделя	Мой папа-самый лучший.	Формировать умение рисовать мужской портрет, передавая особенности внешнего вида, характера и настроения конкретного человека.	НОД Рисование.	План-конспект «Портрет папы». Альбомный лист, краски и другой материал по выбору детей.
Февраль 4 неделя	Мой папа – самый лучший.	Продолжить рисование и украшение портрета папы. Формировать умение составлять словесный портрет папы.	НОД Рисование. Составление словесного портрета (папы).	План-конспект «Портрет папы». Тетрадь, ручка для записи детских рассказов.
Март 1 неделя	Наше сердце.	Сформировать понятие о внешнем виде,	НОД Просмотр презентации,	План-конспект «Моё сердце. Какое оно?»

	Какое оно?	функции и роли сердца для жизни. Усвоить правила ухода за сердцем.	рассматривание плаката. Загадки.	Плакат «Внутреннее строение человека». Презентация «Внутреннее строение человека».
Март 2 неделя	Моя мама-самая красивая.	Формировать умение рисовать женский портрет. Инициировать самостоятельный поиск изобразительно выразительных средств для передачи особенностей внешнего вида, характера и настроения конкретного человека.	НОД Рисование.	План-конспект «Милой мамочки портрет». Материал для рисования по выбору детей.
Март 3 неделя	Моя мама - самая красивая.	Продолжить рисование и украшение портрета мамы. Формировать умение составлять словесный портрет мамы.	НОД Рисование. Составление словесного портрета (мамы).	План-конспект «Милой мамочки портрет». Тетрадь, ручка для записи детских рассказов.
Март 4 неделя	Наш желудок.	Дать основные понятия о желудке, пищеводе, кишечнике. Познакомить с работой пищеварительн	Беседа.	Ход беседы «Зачем нам нужен желудок». Презентация «Внутреннее строение

		ых органов.		человека».
Апрель 1 неделя	Полезная еда.	Помочь понять, что здоровье зависит от правильного питания. Еда должна быть не только вкусной, но и полезной.	Беседа с показом иллюстраций.	Иллюстрации по теме «Вкусная еда» и «Вредная еда».
Апрель 2 неделя	Наши лёгкие.	Формировать знания о лёгких, как об одном из органов дыхания.	НОД Игра «Наполни воздухом лёгкие». Дыхательные упражнения «Насос», «Дровосек».	План-конспект «Легко нам с нашими лёгкими». Презентация «Внутреннее строение человека». Плакат «Внутреннее строение человека».
Апрель 3 неделя	Скелет- опора нашего тела.	Формировать элементарные знания об опорно- двигательном аппарате человека. Раскрывать значение занятий физкультурой для укрепления и развития скелета и мышц.	НОД Загадки. Стихи. Вопросы. Опытно- эксперименталь ная деятельность.	План-конспект «Скелет-опора нашего тела». Ноутбук. Презентация по теме. Плакат по формированию правильной осанки. Портфель, ранец, 2 маленьких ведёрка и 1 большое, мешочки для ходьбы, карандаши, листы бумаги.
Апрель	Осанка –	Закреплять	Беседа.	Карточки с

4 неделя	подружка Здоровья.	необходимые правила осанки и ЗОЖ. Понимать связь между осанкой и ЗОЖ.	Вопросы. Практические действия.	изображением правильной и неправильной осанки, правильных и неправильных действий при ходьбе, сидении, работе.
Май 1 неделя	Тряпичная кукла- закрутка.	Познакомить с последовательн остью изготовления куклы- закрутки.	НОД Ручной труд.	Презентация с разработанным материалом и технологически ми картами по изготовлению куклы. Кусочки ткани, губка.
Май 2 неделя	Путешестви е в страну Здоровья.	Закреплять знания о влиянии на укрепление здоровья двигательной активности, правильного питания, свежего воздуха, соблюдение личной гигиены.	Развлечение.	Разработка путешествия. Музыкальный центр, костюмы овощей и фруктов.
Май 3 неделя	Викторина «Тело человека».	Закрепить и обобщить элементарные валеологически е знания у детей.	Викторина. Приветствия. Вопросы. Чтение стихотворения. Загадки. Физминутка. Рисование. Дидактическая игра.	Плакаты с названием команд, листы бумаги, краски, карандаши. Предметы: носовой платок, расчёска, зубная щётка, паста, ложка, полотенце,

				зеркало, ручка, книга, мыло. Чудесный мешочек, в нём: бананы, яблоки, апельсины. Медали.
Май 4 неделя	Мониторинг	Выявление знаний по теме.	Мониторинг.	Плакаты по теме.

Совместная деятельность с родителями.

1. Консультация для родителей «Правильная осанка».
2. Консультация для родителей и педагогов «Волшебные упражнения для глаз».
3. Памятка для родителей: «Основные правила проведения комментированного рисования».
4. Обучающий тренинг для родителей и их детей: «Как рисовать движущего человечка».
5. Родительское собрание «Физкультура и спорт в вашей семье».
6. Занятие с участием родителей «Цветок здоровья».
7. Консультация для родителей «Зоркие глазки».
8. Беседы о валеологии: «Валеология – что это?»; «Личная гигиена – основа профилактики инфекционных заболеваний»; «Зачем нужны прививки»; «Что нужно знать, чтобы не болеть простудными заболеваниями»; «Детский гардероб»; «Ритмы здоровья дошкольника».

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса.

В дошкольном образовании закладываются основы для последующего изучения курсов биологии. Программа «Валеология» содержит элементарные, доступные для восприятия дошкольников сведения о человеке, его биологической природе и социальной сущности. Сформировать правильное представление об изучаемых объектах (их размерах, форме, цвете, назначении) помогает использование разнообразных средств обучения в их сочетании.

Наглядные пособия: таблицы с изображением строения человеческого тела, органов чувств, внутренних органов, скелет; муляжи отдельных органов, презентации по теме.

Оборудование для демонстраций: компьютер, музыкальный центр, микроскоп.

Перечень методических разработок, обеспечивающих реализацию программы, указан в таблице.

Список используемой литературы.

- 1.Федеральный Закон об образовании в Российской Федерации.
- 2.Алексеева Т.А, Апресян Р.Г. «365 рассказов о человеке» (энциклопедия). Москва. «Росмен» ,2008.
- 3.Булацкий С. «Тело человека» (энциклопедия). Минск «Юнион», 2007.
- 4.Барилле А. «Тело человека». «25», 2007.
- 5.Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ. Методическое пособие – М.ТЦ. Сфера, 2008.
- 6.Иванова А.И. Естественно – научные наблюдения и экспериментирование в детском саду. Человек. М.Т.Ц. Сфера – 2007.
- 7.КолдинаД.Н. Рисование с детьми 4-5 лет. Мозаика-Синтез 2014.
- 8.Микляева Н.В. Комментированное рисование в детском саду. Сфера-2010г.
- 9.Петрова Т.Н, Дмитриенко В.Д, Петрова Е.А. Примерное планирование занятий валеологии в средней группе. «Дошкольная педагогика». 2007. «6».
- 10.Воспитатель. 2-2012г. 11-2008г. 6-2012г. 9-2013г.
- 11.Ребёнок в детском саду. «4»-2008.
- 12.<http://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyuy-obraz-zhizni/2014/02/03/kartoteka-chelovek-chasti-tela-cheloveka>.