

Структурное подразделение, реализующее общеобразовательные программы
дошкольного образования, Детский сад №56»
государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней
общеобразовательной школы №4 имени Героя Советского Союза Д. П. Левина
городского округа Сызрань Самарской области

Принята
на заседании педагогического совета
ГБОУ СОШ № 4 г.о.Сызрань
Протокол № 1 от 31.07.2023 г.

Утверждаю
Директор ГБОУ СОШ № 4 г.о.Сызрань
С.Ю.Титова
Приказ от 31.07.2023 г.№711-ОД

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Я познаю себя»

направленность: физкультурно - спортивная

Возраст обучающихся: 5-7 лет
Срок реализации: 1 год

Разработчики:
инструктор по физической культуре
Рангаева А.А.,
педагог-психолог Мартынова А. М.

Сызрань, 2023

Содержание

	Наименование раздела	Страницы
1.	Пояснительная записка	3-9
1.1.	Направленность образовательной программы	4
1.2.	Новизна образовательной программы	4
1.3.	Актуальность образовательной программы	4 - 5
1.4.	Педагогическая целесообразность	5
1.5.	Цели и задачи образовательной программы	5 - 6
1.6.	Отличительные особенности образовательной программы	6
1.7.	Возраст детей, участвующих в реализации образовательной программы	6
1.8.	Сроки реализации образовательной программы	6
1.9.	Формы и режим занятий	7 - 8
1.10.	Ожидаемые результаты и способы определения их результативности	8 - 9
1.11.	Способы определения результативности	9
1.12.	Формы подведения итогов реализации образовательной программы	9
2.	Учебный план	10 - 11
3.	Содержание образовательной программы	12 - 15
4.	Календарный учебный график	16 - 20
5.	Оценочные материалы (мониторинг)	21 - 24
6.	Список литературы	25 - 26
7.	Приложение	27 - 38

1. Пояснительная записка

Детство - это уникальный период в жизни человека, в процессе которого формируется здоровье и осуществляется развитие личности. Именно из детства человек выносит самые яркие впечатления, то, что потом сохраняется на всю жизнь. Малыши еще много не знают, они руководствуются своим чувственным опытом. Поэтому формирование осознанного отношения к своему здоровью необходимо начинать с самого рождения.

Наш организм требует особого ухода и соответствующей тренировки, чтобы переносить все, чему мы его подвергаем. Эти рассуждения хороши для взрослого человека, а как же дети? Как сделать их отношение к своему здоровью осознанным.

Всем известно, какими факторами определяется здоровье: на 20% здоровье зависит от генотипа, на 20% - от экологии, на 10% - от медицинского обслуживания и на целых 50% - от образа жизни. И если на наследственность и окружающую среду у нас нет возможности воздействовать, то необходимо обратить внимание на самый значимый компонент - здоровый образ жизни, основу которого мы можем заложить в дошкольном детстве.

Дошкольная образовательная организация - это то место, где здоровье ребенка поставлено во главу угла. Рядом с основными задачами введенного в дошкольное образование Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования является «охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия» и «формирования общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни».

Здоровье - это совокупность физических и психических качеств человека, которые являются основой его долголетия, осуществления творческих планов, создания крепкой дружной семьи, рождения и воспитания детей, овладения достижениями культуры.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) является доступным каждому универсальным способом оптимизации деятельности физиологических систем организма, сохранения и укрепления здоровья. Здоровый образ жизни является эффективным способом сохранения здоровья во все возрастные периоды жизни.

Наше образовательное учреждение работает с детьми с особыми образовательными потребностями. Это дети с ограниченными возможностями здоровья, дети - инвалиды, дети с сочетанными диагнозами такими как: ЗНПР, ТНР, РАС, дети с нарушениями интеллекта, зрения и слуха.

Значительная часть детей, посещающих дошкольное учреждение, имеет различные отклонения в состоянии здоровья, отстает в физическом развитии, с большими усилиями по сравнению со здоровыми сверстниками преодолевает трудности в усвоении знаний, с более значительными

психофизическими затратами справляется с предъявляемыми к ним требованиями, предусмотренными условиями жизни и воспитания в дошкольном учреждении.

Выделенная проблема недостаточно разработана в практике дошкольных образовательных учреждений, что подтолкнуло нас к разработке программы по формированию ценностного отношения к здоровому образу жизни у детей старшего дошкольного возраста.

1.1. Направленность образовательной программы

Физкультурно-спортивная - направлена на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья.

1.2. Новизна образовательной программы

Новизна образовательной программы опирается на поисковую активность самих дошкольников: дети, наблюдая, проводя элементарные опыты и практические действия, ищут ответы на поставленные вопросы. В основе Программы лежит ознакомление дошкольников со строением своего организма в соответствии с возрастом, с основами ЗОЖ через дидактические игры и игровые ситуации.

Новизна определяется:

- отбором содержания и методов работы с детьми старшего дошкольного возраста по приобщению к ЗОЖ с учетом активизации их самостоятельности в самоорганизации двигательной деятельности и самоконтроле за ней;
- развитием предвидения последствий своего поведения по сохранению и укреплению здоровья;
- разработкой психолого-педагогических условий погружения ребенка в специально организованную среду, влияющую на психологическое здоровье.

1.3. Актуальность образовательной программы

Сохранение и укрепление здоровья дошкольников относится к числу наиболее актуальных проблем нашего времени.

Говоря о здоровье, мы используем определение, которое предлагает Всемирная организация здравоохранения - «состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней...»

Именно в дошкольном возрасте в результате целенаправленного воздействия формируется здоровье, привычка к здоровому образу жизни, общая выносливость, работоспособность организма и другие качества, необходимые для полноценного развития личности. Актуальной задачей на современном этапе развития дошкольного образования является осмысление накопленного опыта сохранения и укрепления здоровья детей, оценка его эффективности и модернизация содержания физкультурно – оздоровительной деятельности.

В связи с выделенными проблемами возникла необходимость более эффективно строить работу в области формирования осознанного отношения ребенка к своему здоровью через ознакомление детей со своим собственным организмом, профилактику ряда заболеваний и укрепление здоровья дошкольника.

Но специально отведенного времени на проведение данной работы в этом направлении ни одна из образовательных областей не предусматривает. Поэтому актуальной становится разработка дополнительной общеразвивающей программы «Я познаю себя».

Данная программа построена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования.

1.4. Педагогическая целесообразность заключается в том, что в программе предлагается система, обеспечивающая сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей посредством реализации современных и адаптированных к условиям дошкольного учреждения оздоровительных технологий. Они носят профилактический характер и направлены на поддержание эмоционально положительного тона воспитанников дошкольного возраста.

Данная Программа основывается на ряде **принципов**, таких как:

- **научности** - использование форм и методов воздействия на основе научных знаний об организме ребенка, подкрепление мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками;
- **активности и сознательности** - только при активном и осознанном участии детей группы под руководством педагога возможна деятельность по оздоровлению детей и укреплению их иммунитета;
- **комплексности и интегративности** - решение оздоровительных и профилактических задач не только во время проведения работы, но и в системе всего воспитательно - образовательного процесса и всех видов деятельности;
- **заинтересованности** - только при проявлении всеми участниками образовательного процесса интереса к данной проблеме возможно получение положительного результата;
- **индивидуализации** - для успешного ведения работы в данном направлении необходимо знание педагогом психофизиологического развития детей данного возраста, ориентация на индивидуальные и гендерные особенности каждого ребенка группы.

1.5. Целью данной программы является формирование у детей дошкольного возраста осознанного отношения к своему здоровью и стремления к здоровому образу жизни, развитие их познавательных способностей через познание собственного организма.

Основные задачи данной программы:

Обучающие:

- формировать у детей навыки здорового образа жизни;
- формировать представления о строении организма человека с учетом возрастных особенностей детей;
- формировать и закреплять знания о функционировании отдельных органов человеческого организма;
- формировать представление о том, что полезно, а что вредно для организма.

Развивающие:

- формировать потребность в самопознании, саморазвитии;
- развивать личностные свойства: самостоятельность, ответственность, активность;
- развивать умения действовать в соответствии с усвоенными правилами;
- развивать умения устанавливать причинно-следственные связи между своим поведением и его возможными последствиями;

Воспитательные:

- воспитывать желание вести здоровый образ жизни и заниматься спортом каждый день;
- воспитывать чувство личной ответственности;
- воспитывать чувство уверенности в себе.

1.6. Отличительные особенности образовательной программы

Отличительной особенностью Программы является комплексный подход, включающий различные компоненты, совокупность которых способствует укреплению и сохранению здоровья детей. Знания, умения и навыки детей, полученные на занятиях, имеют практическую значимость. Программа закладывает основы укрепления здоровья и предусматривает активную практическую деятельность детей и воспитателя.

Содержание Программы включает в себя блочное планирование, включающее в себя следующие темы, помимо вводного занятия:

- «Кто я? Какой я?»
- «Системы организма»
- «Органы чувств»;
- «Я учусь беречь свое здоровье»

1.7. Возраст детей, участвующих в реализации образовательной программы

Возраст детей, участвующих в реализации данной образовательной программы 5-7 лет. Условия набора детей в коллектив: все желающие.

1.8. Сроки реализации образовательной программы

Курс рассчитан на 1 год (девять месяцев). Общее количество учебных часов, запланированных для освоения Программы: 36 часов.

1.9. Формы и режим занятий

Планирование работы и распределение учебного материала осуществляется по месяцам. Программа состоит из серии специально организованных занятий, составленных с учётом уровня развития детей старшего дошкольного возраста, их возрастных и индивидуальных особенностей. Занятия проводятся 1 раз в неделю, длительностью 20-25 минут. Занятия по данной программе проводятся в подгрупповой форме в первой половине дня.

Методы и приемы обучения:

- наглядный - рассматривание на занятиях плакатов, иллюстраций, пособий, демонстрирующих строение человеческого тела в доступной для детей форме;
- словесный - краткое описание (рассказ), объяснение, словесное сопровождение демонстрации наглядного материала, практических приемов. Словесный метод позволяет детям в кратчайший срок передать информацию;
- объяснительно-иллюстративный - объяснение педагогом действий при показе схем функционирования частей и органов тела человека;
- практический - непосредственно деятельность по приобретению практических навыков оказания помощи себе и другому и т.п.;
- игровой - создание игровых сюжетов данного направления, использование дидактических игр;
- репродуктивный - воспроизводство знаний и способов деятельности в ходе повторения изученного материала;
- проблемный - постановка проблемной ситуации и поиск ее решения, самостоятельный подбор необходимых материалов;
- частично-поисковый - помощь педагога в решении проблемы (наводящие вопросы).

Методы воспитания:

- метод примера;
- приучение;
- метод создания воспитывающих ситуаций;
- педагогическое требование;
- инструктаж;
- соревнование;
- познавательная игра;
- эмоциональное воздействие;
- метод контроля;
- метод самоконтроля.

Формы организации занятия:

- учебно-игровая деятельность;
- беседы и игровая деятельность в режиме дня;

- наблюдение;
- дидактические игры с четкими правилами, обязательными для всех;
- беседы о человеческом организме и здоровом образе жизни;
- олимпиада;
- индивидуально-творческая опытно - экспериментальная деятельность;
- досуговая деятельность: праздники, развлечения;
- самостоятельная деятельность;
- просмотр мультфильмов и познавательных фильмов;
- конкурсы;
- рассматривание иллюстраций, схем, альбомов, плакатов, пособий.

Педагогические технологии:

- здоровьесберегающая;
- игровая;
- проблемно-поисковая;
- технология эксперимента;
- технология развивающего обучения.

Алгоритм учебного занятия:

- определение темы занятия;
- проблемная ситуация (сюрпризный момент);
- поиск решения проблемы;
- рассказ, объяснение, показ (по необходимости);
- физкультминутка;
- дидактические игры;
- решение проблемных ситуаций;
- инструктаж по выполнению практической деятельности;
- пальчиковая гимнастика по необходимости;
- совместная или самостоятельная деятельность по практической направленности занятия (при необходимости индивидуальная помощь педагога);
- подведение итогов.

1.10. Ожидаемые результаты и способы определения их результативности:

- будут сформированы представления о строении организма человека и знания о функционировании отдельных органов человеческого организма;
- будут сформированы основные навыки здорового образа жизни;
- будут выработаны знания и умения действовать в опасных жизненных ситуациях;
- снизится уровень заболеваемости вследствие проведения профилактической работы;

- у педагогов, детей и их родителей появится стремление к ведению здорового образа жизни;
- расширится кругозор дошкольников, их словарный запас;
- будут развиты познавательные процессы (внимание, восприятие, мышление, воображение и память), любознательность, наблюдательность.

1.11 . Способы определения результативности

Формой определения результативности в рамках Программы является педагогическая диагностика сформированности навыков, которая осуществляется следующими способами:

- наблюдение за ребенком в процессе ведения работы, создания и решения развивающей проблемной ситуации;
- обследование уровня сформированности необходимых навыков в соответствии с методикой, помещенной в Приложении.

1.12. Формы подведения итогов реализации образовательной программы

- ответ ребенка на поставленный вопрос
- диагностические карты
- аналитическая справка по итогам педагогической диагностики и по итогам реализации Программы
- фото- и видеоматериалы
- обратная связь (отзывы родителей)
- печатная продукция: буклеты, журналы
- публикации на сайте ДОУ
- презентация творческих проектов
- участие в конкурсах
- открытые занятия, мероприятия

2. Учебный план

№п/п	Название раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие «Я - человек, познаю себя»	1	0,5	0,5
2	Раздел 1. «Кто я? Какой я?»	5	2	3
2.1	Я появился на свет	1	0,4	0,6
2.2	Почему мы растем?	1	0,4	0,6
2.3	Как мы устроены	1	0,4	0,6
2.4	Наша кожа	1	0,4	0,6
2.5	Наше украшение	1	0,4	0,6
3	Раздел 2. «Системы организма»	13	4,9	8,1
3.1	Нервная система	1	0,4	0,6
3.2	Наша опора – скелет	1	0,4	0,6
3.3	Как мы движемся	1	0,4	0,6
3.4	Кровеносная система	1	0,4	0,6
3.5	Развлечение «Доктор Пилюлькин в гостях у ребят»	1	0,2	0,8
3.6	Чем и как мы дышим	1	0,4	0,6
3.7	Зимние прогулки	1	0,2	0,8
3.8	Пищеварительная система	1	0,6	0,4
3.9	Наша пища. Витамины	1	0,5	0,5
3.10	Роль лекарств и витаминов	1	0,4	0,6
3.11	Здоровье – главная ценность человеческой жизни	1	0,2	0,8
3.12	Выделительная система	1	0,4	0,6
3.13	Выделительная система	1	0,4	0,6
4	Раздел 3. «Органы чувств»	10	3,7	6,3
4.1	Органы чувств	1	0,2	0,8
4.2	Органы зрения	1	0,5	0,5
4.3	Охрана зрения	1	0,3	0,7
4.4	Органы слуха	1	0,4	0,6
4.5	Охрана слуха	1	0,4	0,6
4.6	Орган вкуса - язык	1	0,4	0,6
4.7	Значение правильного режима дня	1	0,4	0,6
4.8	Праздник - развлечение «Здравиада»	1	0,2	0,8

4.9	Орган осязания – кожа	1	0,3	0,7
4.10	Орган обоняния – нос	1	0,4	0,6
5	Раздел 4. «Я учусь беречь свое здоровье»	7	2,8	4,2
5.1	Я учусь охранять свое здоровье и здоровье других	1	0,4	0,6
5.2	Навыки здоровья	1	0,4	0,6
5.3	Почему мы бодем?	1	0,4	0,6
5.4	Лекарства - друзья, лекарства - враги	1	0,6	0,4
5.5	Если хочешь быть здоров	1	0,3	0,7
5.6	Спортивно - познавательный досуг с родителями «Папа, мама, я - здоровая семья»	1	0,2	0,8
5.7	Обобщающее занятие по циклу «Я - человек, познаю себя»	1	0,5	0,5
Итого		36	13,9	22,1

3. Содержание образовательной программы

Раздел 1. Вводное занятие

Тема 1.1. Знакомство с темой цикла «Я - человек, познаю себя».

Теория: Предмет изучения в ходе проведения образовательной работы.

Практика: Вводная педагогическая диагностика, дидактические игры «Нос,пол, потолок», «Я знаю».

Раздел 2. Кто я? Какой я?

Тема 2.1. Я появился на свет.

Теория: Появление на свет ребенка (в доступной возрасту форме). Повторение знаний о членах семьи, о частях человеческого тела. Отличительные черты мальчиков и девочек. Построение высказываний от лица мальчика и девочки.

Практика: Вводная педагогическая диагностика. Сравнение строения тела птицы, животного насекомого и человека.

Тема 2.2. Почему мы растем?

Теория: Клетки человеческого организма. Причины и условия роста клеток.Строение и функции органов человека. Гигиена внутренних органов человека.

Практика: Создание аппликации «Фигура человека из отдельных клеток»

Тема 2.3. Как мы устроены.

Теория: Общее строение организма. Правила безопасности жизнедеятельности.

Практика: Правила первой помощи пострадавшему.

Тема 2.4. Наша кожа.

Теория: Знакомство с защитной функцией кожи. Уход за кожей.

Практика: Первая помощь при ранах (порезах, ссадинах, ожогах).

Тема 2.5. Наше украшение.

Теория: Ознакомление с функцией волос, ногтей. Гигиена волос и ногтей.

Практика: Дидактические игры «В салоне красоты».

Раздел 3. Системы организма

Тема 3.1. Нервная система.

Теория: Ознакомление с функциями мозга, нервов.

Практика: Наблюдение за функциями мозга (координация движения, условные и безусловные рефлексy)

Тема 3.2. Наша опора - скелет.

Теория: Ознакомление с костной системой организма.

Практика: Дидактическая игра «Я учусь бережно относиться к себе».

Тема 3.3. Как мы движемся.

Теория: Ознакомление с мышечной системой, функциями разных мышц.Бережное отношение к мышцам.

Практика: Дидактические игры «Сгибаем - разгибаем», «Спортсмены», «На приеме у массажиста».

Тема 3.4. Кровеносная система.

Теория: Ознакомление с функцией сердца, сосудов, движением крови по организму. Пульс.

Практика: Наблюдение за работой сердца при различных физических нагрузках с помощью ИКТ.

Тема 3.5. Развлечение «Доктор Пиллюлькин в гостях у ребят»

Теория: Закрепление изученного теоретического материала.

Практика: Применение практического материала в аттракционах, эстафетах, конкурсах.

Тема 3.6. Чем и как мы дышим.

Теория: Ознакомление с дыхательной системой. Воздух. Речь. Зевание. Болезни дыхательной системы и их лечение. Гигиена дыхания и речи.

Практика: Наблюдение за дыханием при разных физических нагрузках с помощью ИКТ.

Тема 3.7. Оздоровительное развлечение «Зимняя прогулка».

Теория: Польза прогулок на свежем воздухе. Правила одевания для прогулки в разных погодных условиях. Роль закаливания. Виды закаливания. Первая помощь при обморожении.

Практика: Использование полученных знаний в ходе аттракционов, конкурсов, эстафет.

Тема 3.8. Пищеварительная система.

Теория: Органы пищеварительной системы. Правила питания. Гигиена питания. Вкус

Практика: Дидактическая игра «Определи на вкус».

Тема 3.9. Наша пища. Витамины.

Теория: Правила хранения продуктов. Ощущения при голоде. Что ухудшает, а что улучшает аппетит. Вред недоедания и переедания. Икота.

Практика: Дидактические игры «Правильно - неправильно», «Толстячок и Крепыш»

Тема 3.10. Роль лекарств и витаминов.

Теория: Ознакомление с витаминами и их ролью в жизни человека. Правила безопасного использования лекарств.

Практика: Проблемная ситуация «Один дома», «В медицинском центре».

Тема 3.11. Здоровье - главная ценность человеческой жизни.

Теория: Заразные и незаразные заболевания. Прививки и их значение для здоровья человека.

Практика: Правила ухода за больными.

Тема 3.12. Выделительная система.

Теория: Ознакомление с выделительными функциями почек, мочевого пузыря, кожи.

Практика: Проблемная ситуация «Мойдодыр в гостях у ребят».

Тема 3.13. Выделительная система.

Теория: Ознакомление с выделительными функциями кишечника, легких.

Практика: Проблемная ситуация «Путешествие шарика». Дидактическая игра «Сдуй перышко».

Раздел 4. Органы чувств

Тема 4.1. Пять важных органов.

Теория: Знакомство с органами чувств, их функциями.

Практика: Практические задания: «Узнай на ощупь», «Определи вкус», «Отгадай, кто позвал», «Найди отличия», «Узнай запах».

Тема 4.2. Органы зрения.

Теория: Строение глаза. Уход, профилактика заболеваний.

Практика: Проблемная ситуация «У глазного врача».

Тема 4.3. Охрана зрения.

Теория: Правила сохранения зрения при чтении, рисовании, просмотре телевизора, работе с острыми предметами, гаджетами.

Практика: Упражнения для глаз.

Тема 4.4. Органы слуха.

Теория: Строение уха. Гигиена слуха.

Практика: Дидактическая игра «Определи на слух».

Тема 4.5. Охрана слуха.

Теория: Правила сохранения слуха.

Практика: Практические упражнения «Чтобы лучше слышать».

Тема 4.6. Орган вкуса.

Теория: Орган вкуса - язык. Гигиена рта. Чтобы ротик не болел. Зубы. Чистые руки - залог здоровья.

Практика: Обучение детей чистке зубов.

Тема 4.7. Значение правильного режима дня.

Теория: Важность соблюдения режима дня.

Практика: Веселая зарядка.

Тема 4.8. Досуговая деятельность. Спортивно - оздоровительный досуг для детей и родителей «Здравиада».

Теория: Повторение правил здорового образа жизни.

Практика: Использование полученных знаний и умений в аттракционах, эстафетах, конкурсах.

Тема 4.9. Орган осязания.

Теория: Кожа. Гигиена кожи.

Практика: Проблемная ситуация «Я умею одеваться».

Практическая работа «Первая помощь при ссадинах, порезах, ожогах, ушибах».

Тема 4.10. Орган обоняния.

Теория: Нос. Профилактика заболеваний.

Практика: Дидактические игры «Если носик простудился», «Найди по запаху».

Раздел 5. Я учусь беречь свое здоровье

Тема 5.1. Я учусь охранять свое здоровье и здоровье других.

Теория: Я осваиваю гигиену и этикет. Телефоны экстренной помощи.

Практика: Проблемная ситуация: «Поведение в гостях». Дидактическая игра «Чрезвычайная ситуация» (вызови специальную службу).

Тема 5.2. Навыки здоровья.

Теория: Я учусь правильно организовывать свою жизнь.

Практика: Проблемная ситуация «Если случилась беда (поведение при ЧС)».

Тема 5.3. Почему мы болеем?

Теория: Я и мое настроение. Мое отношение к себе и своему здоровью

Практика: Дидактическая игра «Почему я заболел?». Практическое задание: «Настрой на здоровье».

Тема 5.4. Лекарства - друзья, лекарства - враги.

Теория: Кто назначает лекарства? Когда нужно пить лекарства? С врачаминужно дружить.

Практика: Проблемная ситуация «В аптеке».

Тема 5.5. Если хочешь быть здоров.

Теория: Физкультура и труд здоровье несут. Правила здорового образа жизни.

Практика: Итоговая педагогическая диагностика. Полезные упражнения.

Тема 5.6. Спортивно - познавательный досуг с родителями «Папа, мама, я - здоровая семья»

Теория: Повторение правил здорового образа жизни в семье.

Практика: Использование полученных знаний и умений в аттракционах, эстафетах, конкурсах.

Тема 5.7. Обобщающее занятие по циклу «Я - человек, познаю себя».

Теория: Повторение теоретического материала.

Практика: Итоговая педагогическая диагностика. Интеллектуальная олимпиада «Умники и умницы».

4. Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Неделя	Форма занятия	Длительность занятия	Тема занятия	Форма контроля
1	Сентябрь	1	Учебно-игровая деятельность (презентация, мультфильм). Диагностика	20-25 мин.	Знакомство с темой цикла «Я человек, познаю себя»	Диагностика, фотоотчет
		2	Учебно-игровая деятельность. Свободная беседа о человеческом организме; просмотр иллюстраций, схем, альбомов, плакатов, пособий. Диагностика	20-25 мин.	Я появился на свет	Диагностика. Работа с раздаточным материалом, фотоотчет
		3	Учебно-игровая деятельность. Просмотр познавател. фильма, индивидуально-творческая деятельность	20-25 мин.	Почему мы растем?	Анализ практических работ, фотоотчет
		4	Учебно-игровая деятельность. Просмотр иллюстраций, схем, альбомов, плакатов, пособий	20-25 мин.	Как мы устроены	Наблюдение за детьми в практической деятельности, фотоотчет
2	Октябрь	1	Учебно-игровая деятельность. Дидактические игры с правилами	20-25 мин.	Наша кожа	Наблюдение за детьми в практической деятельности, фотоотчет
		2	Учебно-игровая деятельность	20-25 мин.	Наше украшение	Наблюдение за детьми в практической деятельности
		3	Учебно-	20-25 мин.	Нервная	Решение

			игровая деятельность. - Опытно экспериментал. деятельность		система	тестовых заданий, наблюдение за детьми в практической деятельности, фотоотчет
		4	Учебно-игровая деятельность. - Опытно экспериментал. деятельность	20-25 мин.	Наша опора - скелет	Наблюдение за детьми в практической деятельности, фотоотчет
3	Ноябрь	1	Учебно-игровая деятельность. - Опытно экспериментал. деятельность	20-25 мин.	Как мы движемся	Наблюдение за детьми в практической деятельности, фотоотчет
		2	Учебно-игровая деятельность. Просмотр иллюстраций, плакатов, пособий	20-25 мин.	Кровеносная система	Беседа по основным вопросам темы, анализ ответов, фотоотчет
		3	Досуговая деятельность	20-25 мин.	Развлечение «Доктор Пилюлькин в гостях у ребят»	Критерии оценки команд, фотоотчет
		4	Учебно-игровая деятельность. - Опытно экспериментал. деятельность. Просмотр иллюстраций, схем, альбомов, плакатов, пособий	20-25 мин.	Чем и как мы дышим	Наблюдение за детьми в практической деятельности, беседа по основным вопросам темы, анализ ответов, фотоотчет
		5	Оздоровител. досуг	20-25 мин.	Зимние прогулки	Критерии оценки эстафет, фотоотчет
4	Декабрь	1	Учебно-игровая деятельность. - Опытно экспериментал.	20-25 мин.	Пищеварительная система	Наблюдение за детьми в практической деятельности, фотоотчет

			деятельность. Просмотр иллюстраций, схем, альбомов, плакатов, пособий			
		2	Учебно-игровая деятельность. Дидактические игры с правилами	20-25 мин.	Наша пища. Витамины	Беседа по основным вопросам темы, анализ ответов, фотоотчет
		3	Учебно-игровая деятельность. Просмотр иллюстраций, схем, альбомов, плакатов, пособий	20-25 мин.	Роль лекарств и витаминов	Изготовленная памятка о роли витаминов, фотоотчет
		4	Свободная беседа о человеческом организме и здоровом образе жизни. Опытнo - экспериментал. деятельность	20-25 мин.	Здоровье – главная ценность человеческой жизни	Наблюдение за детьми в практической деятельности, фотоотчет
5	Январь	2	Свободная беседа о человеческом организме и здоровом образе жизни	20-25 мин.	Выделител. система	Беседа по основным вопросам темы, анализ ответов, фотоотчет
		3	Свободная беседа о человеческом организме и здоровом образе жизни	20-25 мин.	Выделител. система	Беседа по основным вопросам темы, анализ ответов, фотоотчет
		4	Учебно-игровая деятельность. Опытнo - экспериментал. деятельность	20-25 мин.	Органы чувств	Наблюдение за детьми в практической деятельности, фотоотчет
6	Февраль	1	Учебно-игровая деятельность. Просмотр	20-25 мин.	Органы зрения	Наблюдение за детьми в практической деятельности,

			иллюстраций, схем, альбомов, плакатов, пособий			фотоотчет
		2	Учебно-игровая деятельность. Практические упражнения	20-25 мин.	Охрана зрения	Наблюдение за детьми в практической деятельности, фотоотчет
		3	Учебно-игровая деятельность. Просмотр иллюстраций, схем, альбомов, плакатов, пособий.	20-25 мин.	Органы слуха	Беседа по основным вопросам темы, анализ ответов, фотоотчет
		4	Учебно-игровая деятельность. Просмотр познавател. фильма	20-25 мин.	Охрана слуха	Наблюдение за детьми в практической деятельности, фотоотчет
7	Март	1	Учебно-игровая деятельность. Опытное – экспериментал. деятельность	20-25 мин.	Орган вкуса - язык	Беседа по основным вопросам темы, анализ ответов, фотоотчет
		2	Олимпиада	20-25 мин.	Значение правильного режима дня	Интеллектуальная олимпиада, фотоотчет
		3	Досуговая деятельность для детей и родителей «Здравиада»	20-25 мин.	Праздник - развлечение «Здравиада»	Критерии оценки команд, фотоотчет
		4	Учебно-игровая деятельность. Опытное - экспериментал. деятельность	20-25 мин.	Орган осязания - кожа	Наблюдение за детьми в практической деятельности, фотоотчет
8	Апрель	1	Учебно-игровая деятельность. Конкурс. Дидактические игры с правилами	20-25 мин.	Я учусь охранять свое здоровье и здоровье других	Тестовые задания, анализ ответов, фотоотчет

		2	Учебно-игровая деятельность	20-25 мин.	Навыки здоровья	Наблюдение за детьми в практической деятельности, фотоотчет
		3	Учебно-игровая деятельность	20-25 мин.	Почему мы боеем?	Анализ составленных вопросов, фотоотчет
		4	Учебно-игровая деятельность. Чтение художеств. литературы	20-25 мин.	Лекарства - друзья, лекарства - враги	Дидактическая игра «Да - нет», беседа по основным вопросам темы, анализ ответов, фотоотчет
9	Май	2	Учебно-игровая деятельность. Конкурс. Просмотр познавательн. мультфильма. Диагностика	20-25 мин.	Если хочешь быть здоров	Итоговая диагностика. Наблюдение за детьми в практической деятельности, фотоотчет
		3	Досуговая деятельность	20-25 мин.	Спортивно - познавательн. досуг с родителями «Папа, мама, я - здоровая семья»	Критерии оценки команд, фотоотчет
		4	Олимпиада. Диагностика	20-25 мин.	Обобщающее занятие	Итоговая диагностика. Интеллектуал. олимпиада, фотоотчет

5. Оценочные материалы (мониторинг)

Диагностика проводится два раза в год: в сентябре - чтобы определить объем знаний детей и спланировать работу на учебный год и в мае - с целью оценки получения ожидаемого результата усвоения Программы.

Уровень сформированности навыков оценивается по трехбалльной системе:

- 3 балла - навык сформирован;
- 2 балла - навык в стадии формирования;
- 1 балл - навык не сформирован.

Результаты диагностики заносятся в таблицы, что позволяет:

- проанализировать уровень усвоения Программы;
- уточнить, в каком направлении имеются недочеты;
- спланировать и скорректировать дальнейшую работу с группой детей в целом;
- спланировать и скорректировать индивидуальную работу по всем направлениям развития детей.

Усвоение дошкольниками обучающего материала Программы определяется по среднему баллу. При выведении среднего балла уровня сформированности навыков каждого ребенка необходимо опираться на следующие границы баллов:

- навык сформирован - 2,6 - 3,0;
- навык в стадии формирования - 1,6 - 2,5;
- навык не сформирован - 0 - 1,5.

Для построения гистограмм необходимо вычислить процентное соотношение детей с различными уровнями сформированности навыков.

Процентное соотношение вычисляется по следующей формуле:

$$K = 100 : N \times n,$$

где K - процентное соотношение детей с определенным уровнем компетентности,

N - количество детей в группе,

n - количество детей с определенным уровнем сформированности навыков.

Оценка результативности ведется по следующим методикам обследования (Методические материалы):

Подраздел	Оборудование	Содержание	Методика обследования	Оценка результатов
<p align="center">Я – человек. Мое здоровье. Здоровый образ жизни</p>	<p>Отрывки из художественных произведений о хорошем и плохом поведении человека</p> <p>Игрушка Незнайка, фишки, поощрительные призы</p> <p>Картинки с изображением медицинских принадлежностей (термометр, бинт, зеленка)</p> <p>Мяч, поощрительные призы</p> <p>Аптечка для оказания медицинской помощи, карточки с названиями органов человека, фишки.</p>	<p>Элементарные знания о здоровом образе жизни</p> <p>Знание о значении культурно – гигиенических навыков для сохранения здоровья. Элементарные знания об оказании первой медицинской помощи</p> <p>Знание пространственных представлений о строении человека.</p> <p>Знание о строении и функциях внутренних органов; Бережное, заботливое отношение к своему здоровью и здоровью людей человека; Готовность и умение оказать первую помощь в случае необходимости</p>	<p>Д/и «Что такое хорошо, что такое плохо»</p> <p>Д/и «К нам пришел Незнайка»</p> <p>Д/и «Скорая помощь»</p> <p>«Что ты знаешь о...»</p> <p>Викторина «Что ты знаешь?» (возможно использование текста пособий Т.А.Тарасова, Л.С.Власова «Я и мое здоровье», с.63; Г.И.Кулик «Школа здорового человека»)</p>	<p><i>Навык сформирован</i> – ребенок самостоятельно выполняет задания, объясняет их и активно отстаивает свою точку зрения;</p> <p><i>Навык в стадии формирования</i> – ребёнок выполняет действия самостоятельно; требуется незначительная помощь взрослого в выполнении последовательности заданий и в контроле качества.</p> <p><i>Навык не сформирован</i> – ребенок не выполняет действия совсем или выполняет с активной помощью взрослого; стремление к самостоятельности недостаточно выражено: ожидает помощи даже в освоенных действиях, неуверенно обращается за помощью к взрослому.</p>
<p align="center">Я и опасные предметы</p>	<p>Тексты загадок, предметные картинки отгадок.</p> <p>Сюжетные картинки,</p>	<p>Знание о безопасном поведении в быту; Знание о безопасном обращении с острыми (игла, нож) и горючими предметами;</p>	<p>- Беседа «Чем опасен этот предмет» (возможно использование пособия Г.И.Кулик «Школа здорового человека» с.86, с.92)</p>	<p><i>Навык сформирован</i> – ребенок самостоятельно выполняет задания, объясняет их и активно отстаивает свою точку зрения;</p>

	<p>карточки красные на каждого ребенка</p> <p>Игровое поле, кубик, карточки с ситуациями, фишки, жетоны.</p>	<p>Знание о потенциально опасных ситуациях</p> <p>Умение объяснить сложившуюся ситуацию диспетчеру экстренной службы.</p>	<p>Д/и «Опасно – не опасно». Воспитатель показывает сюжетные картинки с изображений опасных ситуаций в быту. Дети показывают в ответ красную карточку, если эта ситуация опасна и зеленую – если не опасна.</p> <p>Д/и «Опасно – не опасно». Воспитатель показывает сюжетные картинки с изображений опасных ситуаций, связанных с электроприборами. Дети показывают в ответ красную карточку, если эта ситуация опасна и зеленую – если не опасна.</p> <p>Д/и «Экстренные службы». Цель: уточнять и закреплять представления у детей дошкольного возраста об отличительных особенностях некоторых профессий экстренных служб, умение вести диалог в нестандартной ситуации, знаний номеров телефонов экстренных служб</p>	<p><i>Навык в стадии формирования</i> – ребенок выполняет действия самостоятельно; требуется незначительная помощь взрослого в выполнении последовательности заданий и в контроле качества.</p> <p><i>Навык не сформирован</i> – ребенок не выполняет действия совсем или выполняет с активной помощью взрослого; стремление к самостоятельности недостаточно выражено: ожидает помощи даже в освоенных действиях, неуверенно обращается за помощью к взрослому.</p>
--	--	---	---	--

СПРАВКА

по результату освоения образовательной программы «Я познаю себя» за 1 и 2 полугодие

№ п/п	Ф.И. ребенка	Я – человек. Мое здоровье					Я и опасные предметы			Использование детьми полученных знаний		Итого															
		Знание о строении и функциях внутренних органов		Бережное, заботливое отношение к своему здоровью и здоровью других людей		Бережное, заботливое отношение к здоровью других людей	Готовность и умение оказать первую помощь в случае необходимости		Умение оказать элементарную помощь пострадавшему		Знание о безопасном поведении в быту		Знание о безопасном обращении с острыми (игла, нож) и горячими предметами		Умение объяснить сложившуюся ситуацию диспетчеру экстренной службы		в игре		в общении сверстниками		в общении с родителями		Средний балл		Итоговый балл уровня знаний детей		
1																											
2																											
3																											
4																											

Список литературы для педагогов

1. Алябьева Е. Знакомим детей с человеческим организмом. Сказки, рассказы, игры, стихи, загадки для детей 6-9 лет. - Издательство: Сфера, 2015.
2. Барина Е. Обучаем дошкольников гигиене. - Издательство: Сфера, 2013.
3. Безруких М. М., Филиппова Т. А. Твое здоровье. Пособие для детей 5-6 лет.- Издательство: Дрофа, 2019.
4. Веракса Н.Е., Комарова Т.С., Васильева М.А. «От рождения до школы. Основная образовательная программа дошкольного образования» - 4 изд., перераб.- М. МОЗАИКА - СИНТЕЗ, 2019.
5. Дами Э., Сирена А.. Тело человека. Как мы устроены./ Авт. текста Ниста П., Педемонте И.. Пер. с итал. Гаврилович Л. Н.; Илл. Боццолли Ч.. Минск: Белфакс, 1995.
6. Доронина Т.Н., Голубева Л.Г., Гордова Н.А.. Из детства в отрочество. Программа для родителей и воспитателей по формированию здоровья и развитию детей 4-7 лет. - Издательство: Просвещение, 2007.
7. Иванова А.И.. «Человек. Эксперименты и наблюдения в детском саду. Что могут знать дошкольники о человеке. Методика ознакомления дошкольников с человеком. Конспекты и модули занятий». - Издательство: Творческий Центр СФЕРА, 2017.
8. Козлова С. А., Шукшина С. Е.. Внутренние органы человека. Тематический словарь в картинках. - Издательство: Школьная пресса, 2017.
9. Кулик Г.И., Сергиенко Н.Н.. Школа здорового человека. Программа для ДОУ. - Изд-во: Сфера, 2010.
10. Лазарев М.Л.. Здравствуй! Оздоровительно - развивающая программа для дошкольных образовательных учреждений с учебно – методическими пособиями. - Изд-во: Мнемозина, 2004.
11. Лободин В. Т., Федоренко А. Д., Александрова Г. В. В стране здоровья. Программа эколого-оздоровительного воспитания дошкольников 4-7 лет. - Издательство: Мозаика-Синтез, 2011.
12. Нестерюк Т., Шкода А.. Гимнастика маленьких волшебников. Элементы Йоги для детей. - Издание: ДТД, 1993.
13. Ньювик Дж. Твоя первая энциклопедия. Как живет человек. - Издательство: Ниола-Пресс, 1998.
14. Полтавцева Н. В., Стожарова М. Ю., Краснова Р. С., Гаврилова И. А., «Приобщаем дошкольников к здоровому образу жизни». - Издательство: «Сфера», 2012.
- 15.Тарасова Т.А., Власова Л.С. Я и мое здоровье. Программа, методические рекомендации и практические разработки по воспитанию здорового образа жизни детей дошкольного возраста. - М.: Школьная Пресса, 2009.
- 16.Тихомирова Л.Ф. Упражнения на каждый день: уроки здоровья для детей 5-8 лет. - Издательство: Академия Развития, 2003.
17. Югова М. Воспитание ценностей здорового образа жизни у детей 3-

7 лет. Планирование, занятия, игры. ФГОС ДО. - Волгоград: Издательство «Учитель», 2019.

Список литературы для детей и родителей

1. Гусев И.Е. Человек. - Издательство: Аванта + (АСТ), 2019.
2. Живые карточки «Анатомия».- Издательство DEVAR kids, 2019.
3. «Как устроено тело человека», ежемесячный журнал, 2018.
4. Маколи Д. Как мы устроены. Путеводитель по человеческому организму. - Издательство: Манн, Иванов и Фербер, 2019.
5. Прати Э. Тело человека. Энциклопедия для детей/ переводчик: Цибизова И./ Под ред. Облицовой Т.Ю. - Изд. Махаон, 2016.
6. Стовелл Л. Секреты человека. - Издательство: Робинс, 2019.
7. Феданова Ю.Р. Тело человека. - Издательство: Владис, 2019.
8. Шалаева Г.П., Журавлева О.М., Сазонова О.Г. Правила поведения для воспитанных детей. - Издательство: Малыш, 2015.

Дополнительные материалы для проведения занятий

Для детей 5–6 лет

На основе ранее полученных знаний познакомить детей с элементарными анатомо-физиологическими особенностями организма человека, дать первоначальные представления об органах чувств, коже, опорно-двигательном аппарате. Вызвать у детей интерес, желание познавать свой организм. Дать знания об охране здоровья органов, воспитывать стремление беречь свой организм, формировать гигиеническую культуру, обучать способам укрепления своего здоровья.

Помощники человека

ГЛАЗА нужны, чтобы видеть вокруг себя людей, родных, предметы, явления природы. Глаза разной формы, цвета; их защищают брови, ресницы, веки. Они умеют видеть вблизи и вдали, различают цвета, форму предметов, объем. Элементарные знания о строении глаза (зрачок, радужка, оболочки), его функциях (острота зрения, умение видеть вблизи, вдали, в цвете), возможных нарушениях зрения (слепота) и их причинах, гигиене зрения при чтении, играх, работе с иглой, ножницами, при просмотре телепередач, гимнастике для снятия напряжения зрения. Умение давать оценку своего зрения (остроты, цветового восприятия).

НОС помогает человеку дышать, улавливать запахи. Нос имеет две ноздри, крылья, ходы, в которых холодный воздух согревается, горячий - охлаждается, очищается от пыли, увлажняется или подсушивается. Нос помогает распознавать, какую пищу мы едим, окружающие запахи (приятные, неприятные, сигналы опасности: пожар, газ и т.д.). Заболевания носа: насморк, носовое кровотечение. Умение оказывать помощь при носовом кровотечении, беречь нос, бороться с насморком, «не копать» в носу, умение различать запахи.

УШИ имеют ушные раковины, наружный слуховой проход, улитку. Уши связаны с носоглоткой, мозгом. Человек благодаря ушам слышит речь (громкую, тихую), музыку, разные звуки, шумы и т.д. Человек может очень хорошо слышать и быть глухим. Причины нарушения слуха. Гигиена слуха ребенка. Правила ухода за ушами. Умение дать оценку остроты своего слуха.

РОТ - это важный помощник человека, он помогает говорить, есть. Язык находится за зубами, он движется при еде, разговоре. С помощью языка различают вкус пищи: сладкой, кислой, соленой; проглатывают пищу. Во время пения, разговора язык участвует в произношении разных слов. Зубы пережевывают пищу, растирают ее, откусывают кусочки. Называются зубы по-разному (резцы, клыки, коренные) и измельчают пищу также по-разному. Зубы необходимо беречь: чистить два раза в день, полоскать рот после еды, не пить горячего после холодного и наоборот, не грызть орехов, не ковырять в зубах острыми предметами и т.д. Заболевания зубов. Смена зубов у детей, правила гигиены при выпадении зубов. Приемы укрепления зубов. Знания о правилах еды: тщательно пережевывать пищу, есть не торопясь.

КОЖА покрывает тело человека, она эластичная, теплая, упругая, но разной толщины. Кожа защищает организм от ударов, солнца, воды. Почему иногда бывает холодно или жарко. Кожа помогает различать теплое или холодное, гладкое, шероховатое, боль. Это орган выделения пота, она может пропускать некоторые вещества. На коже есть точки, которые можно массировать с целью закаливания, укрепления здоровья. Правила точечного массажа. Определять с помощью воспитателя точки для укрепления индивидуального здоровья. Значение чистоты и целостности кожи. Гигиена кожи, значение гигиенических процедур для здоровья: правила мытья рук, лица, шеи, ног, тела. Купание. Уход за ногтями и волосами. Гигиенические требования к туалетным принадлежностям: мылу, мочалке, полотенцам.

СКЕЛЕТ составляет твердую основу тела человека, он защищает органы, на нем держатся мышцы. Скелет образован костями, которые соединены подвижно и неподвижно. Позвоночник. Длину тела (рост) и вес можно измерить ростомером, весами. Рост человека изменяется с возрастом.

МЫШЦЫ помогают телу двигаться. Есть крупные и мелкие мышцы. Во время движений мышцы сокращаются, напрягаются. Они могут быть сильными, выносливыми. Эти качества можно тренировать с помощью специальных упражнений. Силу и выносливость мышц можно проверить с помощью тестов. Во многих видах спорта человек проявляет силу, ловкость, гибкость, выносливость, быстроту (легкая атлетика, тяжелая атлетика, хоккей, футбол, гимнастика и др.). Осанка, ее значение для здоровья. Признаки, причины неправильной осанки. Правила сохранения правильной осанки: подбор стола, стула, правильная посадка за столом, укрепление мышц спины. Плоскостопие: причины, вред для здоровья, правила предупреждения. Влияние на здоровье укрепления скелета, мышц двигательной активности, утренней гимнастики, оздоровительного бега, плавания, подвижных игр, самостоятельных занятий упражнениями. Вред неподвижности и малой подвижности. Мышечное утомление. Снятие мышечного напряжения, утомления (релаксация). Самостоятельное определение ребенком своих физических качеств и подбор упражнений для их развития. Как стать ловким, сильным, выносливым, быстрым, гибким.

Первая помощь при ссадинах, порезах, ушибах, переломах, укусах собак, кошек, комаров. Предосторожности при обращении с животными. Аптечка первой помощи. Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос, горло. Безопасность поведения при купании в открытых водоемах, на улице, в транспорте. Правила дорожного движения. Осторожность в общении с незнакомыми людьми.

Объем знаний детей 5-6 лет:

- особенности строения и функций органов чувств, опорно-двигательного аппарата человека, кожи, зубов;
- гигиена органов чувств, зубов, кожи, осанки;
- значение тренировки мышц для здоровья человека;
- роль двигательной активности для укрепления скелета и мышц;

- необходимость обращаться к взрослому в случае болезни.

Объем умений детей 5-6 лет:

- охрана зрения при чтении, при использовании настольных игр, при работе с иглой, ножницами, просмотре телепередач;
- упражнения для снятия зрительного напряжения;
- правила борьбы с насморком, оказания помощи при носовом кровотечении; различение запахов;
- определение остроты слуха; правила ухода за ушами, гигиена слуха: беречь уши от холода, не слушать громкую музыку и т.д.;
- уход за зубами: чистить два раза в день в соответствии с гигиеническими правилами, полоскать рот после еды, не пить горячее и холодное одновременно; приемы укрепления зубов, посещение стоматолога два раза в год;
- правила мытья рук, лица, тела, ног, ухода за ногтями, волосами;
- правила хранения, содержания туалетных принадлежностей;
- точечный массаж с целью закаливания, укрепления здоровья;
- определение своего роста, тела, веса, силы, быстроты, гибкости, выносливости, ловкости;
- подбор упражнений для того, чтобы стать ловким, сильным, выносливым, быстрым, гибким;
- правила сохранения правильной осанки и подбор упражнений для укрепления мышц спины, плечевого пояса, позвоночника;
- упражнения для предупреждения плоскостопия;
- упражнения для релаксации после мышечного напряжения;
- обращение к взрослым при ощущении болезни, для оказания первой помощи;
- оказание элементарной помощи другим при носовом кровотечении, порезе, ушибе, укусе кошки, собаки; комаров;
- оказание помощи при попадании инородного тела в глаз, ухо, нос, горло;
- проявление осторожности в общении с незнакомыми людьми.

Для детей 6-7 лет

Продолжать знакомить детей с особенностями строения и функций организма человека. Дать элементарные научные представления о внутренних органах: сердце, легких, желудке, почках, спинном и головном мозге. На основе знаний об органах формировать культуру питания, закаливания, личной гигиены. Продолжать воспитывать интерес к оздоровлению своего организма, обучать методам и способам сохранения и укрепления здоровья на основе полученных знаний. Дать начальные знания правил безопасности жизнедеятельности, первой помощи. Дать начальные представления о здоровье и здоровом образе жизни. Учить самоанализу и способам коррекции своего здоровья и образа жизни.

СЕРДЦЕ расположено в грудной клетке, оно бьется днем и ночью, работает, как мотор, не уставая. Оно помогает двигать по телу кровь, которая

переносит кислород, питание по всем органам. Сердце может биться быстро и медленно в зависимости от того, что делает человек - бегают, ходит, сидит, спит. Понятие о пульсе. Сердце можно тренировать специальными упражнениями, тогда оно станет выносливым, сильным, так как сердце - это особая мышца. У спортсменов сердце работает с большой физической нагрузкой. Способы тренировки сердца. Вред для сердца - недостаток движений, неподвижность. Как тренировать свое сердце.

КРОВЬ двигается с помощью сердца по сосудам. Она разносит кислород, питание к органам. Кровь защищает человека от заразных болезней (гриппа, кори, дифтерии), если делать от них прививки. При потере крови во время травм ее переливают от донора к больному.

ЛЕГКИЕ помогают дышать, они передают кислород воздуха в кровь.

Легкие занимают почти всю грудную клетку и представляют собой шары, которые при вдохе надуваются, при выдохе сжимаются. При беге, играх, соревнованиях человек дышит чаще, так как органам нужно больше кислорода; во время сна дыхание становится реже. На выдохе мы можем говорить, так как выдыхаемый воздух проходит через голосовые связки в гортани и образует голос. С детства необходимо формировать правильное дыхание, беречь голосовые связки, правильно петь, читать стихи. Значение дыхательной гимнастики, дыхательных упражнений. Значение для здоровья свежего воздуха. Правила проветривания помещений, где находятся люди. Вред курения.

ЖЕЛУДОК располагается в животе, в него попадает пища изо рта. Желудок переваривает пищу, ему помогает кишечник, все питательные вещества поступают в кровь. Для лучшего усвоения пищи следует соблюдать следующие правила: есть не спеша, тщательно пережевывать пищу, питаться по режиму и т.д.

ПОЧКИ процеживают кровь и удаляют с мочой из организма вредные вещества: соли, лишнюю воду. В день рекомендуется употреблять 1,5 л жидкости. Нельзя терпеть, если захочешь в туалет. Уход за органами выделения. Личная гигиена.

ПИТАНИЕ. АППЕТИТ. Что такое аппетит. Что улучшает аппетит; причины его ухудшения. Чувство голода. Правильный режим питания. Продукты, необходимые для роста и развития ребенка. Продукты полезные и вредные. Витамины. Вред недоедания и чрезмерного питания. Питьевой режим. О вредных привычках. Почему иногда болит живот. Культура еды. Гигиена питания: мытье овощей, фруктов, проваривание и прожаривание мяса, рыбы; кипячение молока, воды.

БОЛЕЗНИ. Заразные и незаразные заболевания. Причины разных болезней: заразных, простудных, кожных, глистных. Как предупредить заболевания. Прививки против заболеваний. Правила ухода за больным. Правила личной гигиены человека при уходе за больным.

ПОНЯТИЕ РЕЖИМА ДНЯ. Значение режима дня для здоровья: гимнастика, питание, сон, активные прогулки, занятия. Режим дня больного человека.

МОЗГ. Головной и спинной мозг. Головной мозг - главный орган организма человека, он имеет сложное строение. Мозг управляет всеми органами, помогает думать, читать, писать, двигаться, запоминать стихи, песни, танцы, придумывать узоры, постройки, игры и т.д. С мозгом связаны настроение (плохое и хорошее), память, страх, испуг, радость, сон и другие процессы. Значение сна (дневного, ночного) для работы мозга. Спинной мозг. Правила занятий без напряжения: смена активной и пассивной деятельности, снятие усталости при длительной умственной работе. Тренировка ума и памяти. Тренировка мышц лица. Аутотренинг.

ЗАКАЛИВАНИЕ. Что такое закаливание, его значение для здоровья человека. Закаливающие процедуры. Закаливание воздухом. Значение свежего воздуха для организма ребенка. Закаливание солнцем летом: правила, значение. Закаливание водой частей тела и всего тела. Влияние воды на организм. Разнообразие водных процедур: умывание, полоскание горла, обливание ног, обтирание, обливание тела, купание в проруби и др. Правила закаливания водой. Примеры моржевания, интенсивного закаливания холодной водой, жаром. Показания и противопоказания к закаливанию.

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ при отравлениях пищей, ягодами, дымом. Как избежать пищевых отравлений. Первая помощь при ожогах, обморожениях. Аптечка первой помощи, ее назначение, содержание. Безопасность поведения на улице, соблюдение правил уличного движения. Осторожность в общении с незнакомыми людьми.

СИГНАЛ ТРЕВОГИ. Пожар, причины его возникновения. Поведение человека при пожаре. Действия человека при утечке газа. Аварийные службы города и правила их вызова (пожарная, милиция, скорая помощь, газовая служба, служба спасения).

Объем знаний детей 6-7 лет:

- строение и функции внутренних органов человека, мозга;
- гигиена внутренних органов, питания;
- правила безопасности, жизнедеятельности, первой помощи;
- заразные и незаразные заболевания, правила ухода за больными;
- прививки и их значение для здоровья;
- сигнал тревоги;
- вред недоедания и переедания, значение витаминов;
- значение правильного режима дня;
- роль закаливания, его разнообразие;
- действия человека в экстремальных условиях: при пожаре, утечке газа;
- номера телефонов аварийных служб;

Объем умений детей 6-7 лет:

- определение пульса человека в разных состояниях; подбор упражнений для укрепления сердца;
- правила гигиены голосовых связок, дыхательные упражнения и их выполнение;
- умение проветривать помещение группы, свою комнату дома;

объяснение вреда курения;
умение есть не спеша, тщательно пережевывая пищу, съесть норму блюд;
умение правильно мыть овощи, фрукты;
уход за больным с заразным заболеванием (незаразным) и правила личной гигиены при этом;
проведение некоторых закалывающих процедур: полоскание горла, обливание ног, тела, обтирание и т.д. (в зависимости от здоровья ребенка);
оказание первой помощи при ожоге, обморожении, при попадании инородного тела в глаз, ухо, нос;
умение вызвать в случае необходимости пожарную машину, скорую помощь, горгаз, службу спасения; знать номера телефонов этих служб, свой адрес, форму обращения к дежурному по аварийной службе;
выполнение правил дорожного движения;
соблюдение правил личной гигиены;
выполнение упражнений, снимающих усталость (после физкультурного занятия, зрительного напряжения и др.);
подбор упражнений, выполнение правил гигиены в соответствии со своим здоровьем (нарушение осанки, плоскостопие, кашель, насморк и др.);
подбор упражнений, развивающих выносливость, силу, ловкость, гибкость, быстроту;
выявление совместно с взрослым причин ухудшения своего здоровья.

Дидактические игры

«Собери фигуру человека»

Цель: закрепить знания ребёнка о строении тела. Развивать пространственные представления о строении человека.

«Угадай на ощупь»

Цель: развивать тактильную чувствительность.

«Найди правильную осанку и опиши ее»

Цель: дать представления о необходимости соблюдать правильную осанку, значение осанки для здоровья человека.

«Удивительное лицо» (мимика).

Цель: закрепить знания детей о мимике человека. Развивать умения видеть настроение другого человека.

«Если ты поранился»

Цель: познакомить детей с элементарными приёмами оказания первой медицинской помощи.

«Как избежать неприятностей»

Цель: познакомить детей с элементарными правилами безопасности. Учить ребёнка беречь свою жизнь, здоровье, избегать опасных ситуаций.

«Какие мы разные»

Цель: учить детей составлять связный рассказ о другом человеке (имя, возраст, рост, цвет волос, цвет глаз...)

«Мои друзья»

Цель: учить детей видеть в других людях положительные качества: характер, красота...

«Что полезнее?»

Цель: закрепить знания детей о полезных и вредных продуктах, и тех которые не приносят вреда, но и не являются полезными, необходимыми для здоровья человека.

«Пальчики оближешь»

Цель: дать представления о полезных свойствах продуктов.

«Сон здоровья»

Цель: дать представление детям о необходимости сна для организма человека.

«Перед сном»

Цель: закрепить знания детей о подготовке ко сну (несколько советов перед сном).

«Чтобы ушки не болели»

Цель: дать знания детям о правилах ухода за ушами (моделирование).

Предметное обеспечение

Папка (альбом) с иллюстрациями:

«Человек и его организм»; «Первая помощь при травмах».

Ширмы по темам:

«Можно - нельзя»; «Полезное вредное».

Пособие-советы:

«Береги зрение»; «Учись различать запахи».

Папка с материалами для определения состояния своего здоровья:

«Определи остроту своего зрения»; «Различи цвета»; «Острота твоего слуха»; «Правильна ли моя осанка»; «Тесты на определение силы, ловкости, выносливости, быстроты, гибкости».

Предметы для индивидуальных занятий по профилактике плоскостопия, нарушения осанки.

Аптечка с предметами для оказания первой помощи.

Микроскоп, микропрепараты, песочные часы, муляжи для проведения наблюдений, экспериментирования.

Дневник настроений.

Подготовительная к школе группа

Дидактические игры

«Полезные и вредные продукты для твоего здоровья»

Цель: закрепить знание детей о влиянии продуктов на организм. Уметь различать вредные и полезные продукты для жизнедеятельности человека.

«Чем можно делиться с другом»

Цель: закрепить знания детей о личной гигиене.

«Фоторобот»

Цель: закреплять умения составлять фоторобот из частей тела, лица, движений человека.

«Похвали себя»

Цель: учить составлять описательные рассказы о своём теле (кожа, волосы...). Уметь подбирать прилагательные (моя кожа нежная, упругая, гладкая, шелковистая...).

«Загадочный аппетит»

Цель: закрепить знания детей о роли пищи для жизни человека, зачем человек ест.

«Приятного аппетита»

Цель: закрепить знания детей о разнообразии пищи (что нужно есть на завтрак, обед, ужин).

Плакат-сигналы «Запомни эти номера телефонов: 01, 02, 03, 04»

Схема, иллюстрации по темам «Полезные упражнения для сердца (легких)», «Помоги себе сам, окажи помощь другим».

Микроскопы, микропрепараты, песочные часы, муляжи для проведения наблюдений, экспериментирования.

Аптечка с предметами для оказания первой помощи при травмах.

Анатомическая кукла (расположение внутренних органов на теле человека)

Схемы-правила:

«Дыхательная гимнастика»; «Витамины - это всегда полезно»; «Правила ухода за больным человеком»; «Тренируем память»; «Как ты можешь закаляться»; «Правильно оказывай первую помощь».

Папка материалов «Скоро в школу»:

«Мой режим дня в школе»; «Упражнения для снятия утомления»; «Безопасная дорога в школу»; «Какие блюда я умею готовить»; «Первая помощь при ожоге, уколе иголкой, ссадине и др.».

Дневник настроений.

Советы педагогам, родителям о том, на что обратить внимание детей при ознакомлении с организмом человека

Старшая группа

1. Наблюдение за антропометрическими измерениями тела (рост, масса, окружность головы, груди и др.). Сравнение полученных показателей у разных детей; у одного ребенка в начале и в конце года.
2. Реакция зрачка глаза на свет и темноту.
3. Определение остроты зрения с помощью таблицы.
4. Определение остроты слуха.
5. Длительное наблюдение за изменением температуры кожи в помещении, бассейне, бане, на морозе и в других условиях.
6. Различение вкуса пищи языком, запахов - носом.
7. Распознавание качества, свойств пищи языком и носом.
8. Человек видит одно изображение двумя глазами, слышит один звук двумя ушами.
9. Как плохо слепому человеку или глухому человеку.
10. Сравнение правильной и нарушенной осанки.
11. Определение плоскостопия.

12. Почему над суставами пальцев руки кожа собрана в складки.
13. Изучение отпечатков пальцев руки.
14. Зубы выполняют разные функции: откусывают, отрывают, перетирают кусочки пищи и т.д.
15. Слюна помогает смачивать пищу и проглатывать ее.
16. Где я себя лучше чувствую: в проветренном или непроветренном помещении? Умение описать свое состояние и самочувствие.
17. Определение силы мышц (рук, ног, туловища).

Подготовительная группа

1. Наблюдение за работой сердца при разных физических нагрузках: лежа, сидя, в ходьбе, беге, прыжках.
2. Изменение частоты, глубины дыхания при выполнении разных упражнений, движений, в различных условиях.
3. Измерение объема легких у разных детей через длительность пения одной ноты. Сравнение полученных данных.
4. Проба на задержку дыхания.
5. Движение крови по организму, кровоснабжение: одну руку поднять, другую опустить, затем рассмотреть их цвет; нажать на ноготь несколько раз карандашом и наблюдать изменение окраски ногтя. Перед зеркалом потереть ладонью одну ушную раковину, сравнить окраску обеих ушных раковин.
6. Ознакомление с правилами хранения пищевых продуктов на пищеблоке.
7. Длительное наблюдение: что улучшает, а что ухудшает мой аппетит.
8. Мои ощущения при голоде.
9. Наблюдение различных закаливающих процедур, проводимых с детьми в дошкольном образовательном учреждении.
10. Наблюдение за тем, как помощник воспитателя в группе и мама дома поддерживают чистоту и порядок; оказание им помощи в этом.
11. Дегустация разных видов воды: из-под крана, отстоянной, кипяченой, из природного источника, дистиллированной и др. Описание вкусовых ощущений.
12. Как получить очищенную воду: кипячение, фильтрация, талая и др.
13. Наблюдение за функциями мозга:
координация движений (голова кружится после раскручивания ребенка...);
«Что умеют делать все, а что только я и по-своему» (безусловные и условные рефлексы).
14. Обучение детей приготовлению простейших блюд здоровой кухни с последующей их оценкой детьми.

Перечень игрового материала для сюжетно-ролевых игр «Рентген-кабинет»

1. «Рентген-аппарат»
2. Стенд для регистрации больных
3. Карандаш, ручки, карточки
4. «Рентгеновские снимки»

5. Халаты, медицинская шапочка
6. Схемы правильной осанки, неправильной осанки
7. Таблицы с изображением скелета, мышц

«Как правильно питаться»

1. Муляжи фруктов, овощей, полезных для здоровья
2. Муляжи булочных и кондитерских изделий, печенья, конфет
3. Муляжи копченых колбас, жирного мяса и т.д.
4. Муляжи молочных продуктов, мороженого
5. Стол с кухонными принадлежностями
6. Вареные и свежие овощи для приготовления салатов, растительное масло, соль
7. Халаты, косынки, фартуки

«Столовая-кухня»

1. Столовые принадлежности для правильной сервировки стола
2. Схемы «Как правильно пользоваться столовыми приборами»
3. Иллюстрации-схемы правильной осанки за столом
4. Фартуки, косынки, прихватки

«Транспорт»

«Безопасность движения»

1. Дорожные знаки
2. Аптечка автомобилиста
3. Одежда для работника ГАИ
4. Схема-рисунок по правилам искусственного дыхания
5. Схемы оказания первой помощи при травмах, переломах, кровотечении
6. Носилки
7. Халаты, медицинские шапочки

«Пункт первой помощи»

1. Носилки
2. Кислородная подушка
3. Шина, жгут, дощечка
4. Бинты, вата
5. Телефон
6. Стол, стулья
7. Журнал регистрации больных
8. Грелка со льдом

«Помоги себе сам»

1. Телефон
2. Таблица с номерами телефонов 01, 02, 03, 04
3. Иллюстрации с изображением опасных ситуаций, угрожающих жизни и здоровью ребенка
4. Форма милиционера
5. Форма пожарника
6. Халат, медицинская шапочка
7. Форма инспектора горгаза

Магазин «Спорт»

1. Тренажеры
2. Шагомеры
3. Гантели
4. Массажеры
5. Мячи
6. Скакалки
7. Секундомер
8. Эспандер

«Зеленая аптека»

1. Полезные для организма растения
2. Иллюстрации по теме «Вредные растения»
3. Муляжи ядовитых и съедобных грибов
4. «Ингалятор»
5. Рецепты приготовления напитков, чая, коктейлей, полезных для здоровья
6. Огород на окне: укроп, петрушка, лук

Дидактические материалы (демонстрационные, раздаточные) для проведения занятий

1. Муляжи различных органов
2. Анатомические таблицы (фабричные, а также изготовленные в условиях дошкольного учреждения)
3. Микроскопы
4. Лупы
5. Микропрепараты
6. Схемы определения остроты зрения
7. Фланелеграф к дидактическим играм
8. Теневой театр для демонстрации функций органов, организма в целом, гигиенических правил
9. Анатомическая кукла
10. Инвентарь для упражнений, развивающих силу, выносливость, гибкость и другие физические качества
11. Динамометры, спирометры, шагомеры, песочные часы, сантиметровые ленты и др.
12. Наборы иллюстраций, картин по темам программы
13. Наборы предметов для формирования культурно-гигиенических навыков у детей: зубные щетки, паста, порошки, мочалки, расчески, различное мыло, полотенца и др.
14. Таблицы по гигиене питания, зрения, слуха, осанки, зубов, кожи; по уходу за больными; по санитарным требованиям к помещениям; по культуре еды; по режиму дня; по правилам закаливания; сигналов тревоги
15. Альбомы о спорте, утренней гимнастике, вредных привычках, витаминах, по закаливанию

16. Карточки с наборами тренировочных упражнений, точечного массажа, снятия напряжения (мышечного, зрительного, умственного), по аутотренингу и др.

17. Аптечка первой помощи

18. Таблицы по оказанию первой помощи при травмах

19. Наборы тестов для определения физических качеств, антропометрии.

20. Папка материалов «Скоро в школу» (что должен знать и уметь будущий первоклассник; правила умственного труда, тренировка памяти; набор подвижных игр, комплексов утренней гимнастики и др.).

21. Материалы по правилам дорожного движения