**Пояснительная записка**

Сохранение и укрепление здоровья детей— одна из главных стратегических задач развития страны. Она регламентируется и обеспечивается такими нормативно-правовыми документами, как Закон РФ и РТ «Об образовании», «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения», Указами Президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения Российской Федерации», «Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в Российской Федерации». Одной из приоритетных задач нового этапа реформирования системы образования в связи с введением ФГОС,- также стало сбережение и укрепление здоровья дошкольников, выбор образовательных технологий, соответствующих возрасту, устраняющих перегрузки и сохраняющих здоровье детей.

В настоящее время здоровый образ жизни является одним из важнейших факторов, определяющих здоровье нации, а детский возраст, характеризуясь бурным ростом, имеет основополагающее значение в формирования здоровья человека. В настоящие время существует тенденция снижения здоровья подрастающего поколения. Причин роста патологии множество: врождённые отклонения, несбалансированное питание, плохая экология, снижение двигательной активности, всякого рода перегрузки.

Поэтому потребность в формировании у детей представлений о здоровом образе жизни возрастает и требует поиска новых путей в образовании, воспитании и развитие дошкольников. Поэтому главными задачами по укреплению здоровья детей в детском саду являются формирование у них представлений о здоровье как одной из главных ценностей жизни, формирование здорового образа жизни. Мы, педагоги должны научить ребенка правильному выбору в любой ситуации только полезного для здоровья и отказа от всего вредного. Привить ребенку с малых лет правильное отношение к своему здоровью, чувство ответственности за него. Эти задачи должны решаться путем создания целостной системы по сохранению физического, психического и социального благополучия ребенка.

Программа «Путешествие по стране здоровья» основывается на общедидактических и специфических принципах воспитания и обучения дошкольников.

Цель***:*** способствовать формированию мотивации у детей к здоровому образу жизни и их ответственного поведения по сохранению и укреплению своего здоровья.

Задачи:

***Оздоровительные:***

1. Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей.

2. Совершенствование функций организма, повышение приспособляемости и работоспособности органов и систем организма.

***Образовательные:***

1. Дать знания об основах безопасности жизнедеятельности; о здоровье человека и способах укрепления; о гигиене здоровья.

2. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, о мерах профилактики и охраны здоровья.

3. Научить элементарным приемам сохранения здоровья.

***Воспитательные:***

1. Воспитывать осознанное отношение детей к своему здоровью.

2. Воспитывать потребность в здоровом образе жизни.

3. Формировать положительное отношение к здоровому образу жизни у детей дошкольного возраста.

***Профилактические:***

1. Развивать у детей потребность в активной деятельности.

2. Развивать потребность в выполнении специальных профилактических упражнении и игр на занятиях и в повседневной жизни.

**Предполагаемый результат**

В ходе реализации задач программы мы планируем добиться:

• обогащения знаний детей о своём здоровье и здоровом образе жизни человека;

• сформированности навыков охраны личного здоровья и бережного отношения к здоровью окружающих;

• повышения уровня здоровья воспитанников, посещаемости и снижение заболеваемости;

• повышения компетентности родителей в вопросах физического воспитания и оздоровления детей.

**Мониторинг усвоения программного материала**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Высокий уровень** | **Средний уровень** | **Низкий уровень** |
| * Ребёнок сознаёт необходимость ведения ЗОЖ (режим, питание, закаливание спорт) * Ребёнок имеет знания об основных системах организма человека   ( дыхательная, пищеварительная, кровеносная, нервная)   * Умеет делать оценочные суждения о факторах, влияющих на здоровье человека. | * Ребёнок имеет знания об основных системах организма человека, но затрудняется в определении их функций. * Затрудняется в определении оценочных суждений о факторах, влияющих на здоровье человека. * Ребёнок затрудняется в определении составляющих ЗОЖ (необходима помощь педагога) | * Ребёнок не может раскрыть понятие ЗОЖ. * Ребёнок не знает основных систем организма человека. * Ребёнок не умеет делать умозаключения о путях сохранения здоровья. |

**Учебный план Программы «Путешествие в страну здоровья»**

**(1-ый год обучения)**

Цель: формирование мотивации у детей к здоровому образу жизни и их ответственного поведения по сохранению и укреплению своего здоровья.

Категория обучающихся: дети младшего дошкольного возраста

Срок обучения: 1 год

Режим занятий: 1 занятие в неделю по 25 минут

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование блоков**  **(разделов)** | **Всего часов** | **В том числе** | | **Форма контроля** |
| **теоретических** | **практических** |
| 1. | Знакомство | 1 | 0,2 | 0,8 | наблюдение |
| 2. | Основная часть | 27 | 6,3 | 20,7 | наблюдение |
| 3. | Подведение итогов | 1 | 0,1 | 0,9 | Наблюдение,  рефлексия |
|  | Всего | **29** | **6,6** | **22,4** |  |

**Учебно-тематический план программы «Путешествие в страну здоровья»**

**(1 –ый год обучения)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование блоков (разделов)** | **Всего часов** | **В том числе** | | **Форма контроля** |
| **теоретических** | **практических** |
| **1.** | **Знакомство** | 1 | 0,2 | 0,8 | наблюдение |
| 2. | Основная часть | **27** | **6,3** | **20,7** |  |
|  | ***Секреты здоровья*** | **5** | **1** | **4** |  |
|  | «Чисто жить – здоровым быть» | 1 | 0,3 | 0,7 | наблюдение |
|  | «Чтобы зубы не болели, не болели никогда!» | 1 | 0,3 | 0,7 | наблюдение |
|  | «Правильная осанка – красивая спина» | 1 | 0,2 | 0,8 | наблюдение |
|  | «Учусь быть здоровым: Полезные и вредные привычки». | 1 | 0,2 | 0,8 | наблюдение |
|  | Обобщение по разделу.  Деловая игра «Формула здоровья». | 1 | 0 | 1 | Наблюдение, рефлексия |
|  | ***Азбука питания*** | **5** | **1** | **4** |  |
|  | «Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты!» | 1 | 0,3 | 0,7 | наблюдение |
|  | Плох обед, если хлеба нет. | 1 | 0,2 | 0,8 | Наблюдение |
|  | Рацион питания | 1 | 0,2 | 0,8 | наблюдение |
|  | Лекарственные растения | 1 | 0,2 | 0,8 | наблюдение |
|  | Обобщение по разделу. Викторина «Секреты здоровья». | 1 | 0,1 | 0,9 | наблюдение |
|  | ***Мир эмоций*** | **6** | **1,8** | **4,2** |  |
|  | «Дружба начинается с улыбки» | 1 | 0,3 | 0,7 | наблюдение |
|  | «Моё настроение» | 1 | 0,3 | 0,7 | наблюдение |
|  | «Четыре стихии» | 1 | 0,3 | 0,7 | наблюдение |
|  | «Смех и слёзы» | 1 | 0,3 | 0,7 | наблюдение |
|  | «Приручение страха» | 1 | 0,3 | 0,7 | наблюдение |
|  | Игра «Я умею» | 1 | 0,3 | 0,7 | наблюдение |
|  | ***Дорожная азбука*** | **6** | **1,5** | **4,5** |  |
|  | Элементы улиц и дорог: тротуар, бордюр, проезжая часть. | 1 | 0,2 | 0,8 | наблюдение |
|  | Красный, жёлтый, зелёный. Дорожные знаки. Дорожная разметка. | 1 | 0,3 | 0,7 | наблюдение |
|  | Участники дорожного движения. Виды транспортных средств. | 1 | 0,3 | 0.7 | наблюдение |
|  | Помнить обязан любой пешеход | 1 | 0,3 | 0,7 | наблюдение |
|  | Условия безопасности при пользовании общественным транспортом | 1 | 0,3 | 0,7 | наблюдение |
|  | Викторина «Дорожная азбука» | 1 | 0,1 | 0,9 | Наблюдение, рефлексия |
|  | ***Безопасное поведение в быту*** | **3** | **0,7** | **2,3** |  |
|  | Огонь – друг или враг?  Где дым, там и огонь. Спички детям – не игрушка. | 1 | 0,3 | 0,7 | наблюдение |
|  | Азбука пожарной безопасности в быту. | 1 | 0,3 | 0,7 | наблюдение |
|  | Обобщение по разделу. Игра «Я здоровье берегу, сам себе я помогу». | 1 | 0,1 | 0,9 | наблюдение |
|  | ***Спорт*** | **2** | **0,3** | **1,7** |  |
|  | «Здоровье в порядке-спасибо зарядке» | 1 | 0,1 | 0,9 | наблюдение |
|  | «Путешествие на гору Олимп» | 1 | 0,2 | 0,8 | наблюдение |
| 3. | **Подведение итогов** | **1** | 0,1 | 0,9 |  |
|  | Викторина «Дружно вспомним» | 1 | 0,1 | 0,9 | Наблюдение, рефлексия |
|  | **Всего** | **29** | **6,6** | **22,4** |  |

**Учебный план Программы «Путешествие в страну здоровья»**

**(2-ой год обучения)**

Цель: формирование мотивации у детей к здоровому образу жизни и их ответственного поведения по сохранению и укреплению своего здоровья.

Категория обучающихся: дети старшего дошкольного возраста

Срок обучения: 1 год

Режим занятий: 1 занятие в неделю по 30 минут

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование блоков**  **(разделов)** | **Всего часов** | **В том числе** | | **Форма контроля** |
| **теоретических** | **практических** |
| 1. | Основная часть | 28 | 7,7 | 20,3 | наблюдение |
| 2. | Подведение итогов | 1 | 0,4 | 0,6 | Наблюдение,  рефлексия |
|  | Всего | **29** | **8,1** | **20,9** |  |

**Учебно-тематический план программы «Путешествие в страну здоровья»**

**(2-ой года обучения)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование блоков**  **(разделов)** | **Всего часов** | **В том числе** | | **Форма**  **контроля** |
| **теоретических** | **практических** |
| 1. | **Основная часть** | **28** | **7,7** | **20,3** |  |
|  | ***Секреты здоровья*** | **7** | **2,1** | **4,9** |  |
|  | «От простой воды и мыла у микробов тают силы» | 1 | 0.3 | 0.7 | наблюдение |
|  | «Что любят и не любят наши зубы» | 1 | 0.4 | 0.6 | наблюдение |
|  | «Как мы дышим» | 1 | 0.5 | 0.5 | наблюдение |
|  | «Глаза – главные  помощники человека» | 1 | 0.3 | 0.7 | наблюдение |
|  | Солнце, воздух и вода – наши верные друзья. | 1 | 0,2 | 0,8 | наблюдение |
|  | «Полезные и вредные привычки» | 1 | 0,2 | 0,8 | наблюдение |
|  | Викторина «Учусь быть здоровым» | 1 | 0.2 | 0.8 | наблюдение |
|  | ***Мир эмоций*** | **4** | **0,8** | **3,2** |  |
|  | «Моё «Я» | 1 | 0,2 | 0,8 | наблюдение |
|  | «Успех и неуспех» | 1 | 0,2 | 0,8 | наблюдение |
|  | «Тренируем эмоции» | 1 | 0,2 | 0,8 | наблюдение |
|  | Игра «Волшебные превращения» | 1 | 0,2 | 0,8 | наблюдение |
|  | ***Рабочие инструменты» человека*** | **4** | **1,4** | **2,6** |  |
|  | «Скелет человека: мышцы, кости и суставы» | 1 | 0.3 | 0,7 | наблюдение |
|  | «Кожа – живая одежда» | 1 | 0.3 | 0.7 | наблюдение |
|  | «Мой друг желудок» | 1 | 0.3 | 0.7 | наблюдение |
|  | «Зачем человеку сердце» | 1 | 0.5 | 0.5 | наблюдение |
|  | ***Окружающая среда и здоровье человека*** | **8** | **1,9** | **6,1** |  |
|  | «Безопасный путь - мы пешеходы» | 1 | 0,2 | 0,8 | наблюдение |
|  | Игра-путешествие  «В стране дорожных знаков». | 1 | 0,2 | 0,8 | наблюдение |
|  | «Правила безопасного поведения в быту» | 1 | 0.3 | 0.7 | наблюдение |
|  | «Небезопасные зимние забавы» | 1 | 0.2 | 0.8 | наблюдение |
|  | «Шалости с огнем» | 1 | 0.2 | 0.8 | наблюдение |
|  | «Правила безопасности на воде» | 1 | 0.2 | 0.8 | наблюдение |
|  | «Наши зелёные друзья – как уберечь лес» | 1 | 0,3 | 0,7 | наблюдение |
|  | Викторина «Моя безопасность» | 1 | 0.3 | 0.7 | наблюдение |
|  | ***Игры разных народов.*** | **5** | **1,5** | **3,5** |  |
|  | Игры разных народов. Россия. | 2 | 0,6 | 1,4 | наблюдение |
|  | Игры разных народов. Эстония | 1 | 0,3 | 0,7 | наблюдение |
|  | Игры разных народов. Белоруссия. | 1 | 0,3 | 0,7 | наблюдение |
|  | Спортивные игры и эстафеты  «Самый ловкий». | 1 | 0,3 | 0,7 | наблюдение |
| 2. | **Подведение итогов** | **1** | 0,4 | 0,6 |  |
|  | «Сохрани свое здоровье сам» | 1 | 0,4 | 0,6 | наблюдение |
|  | **Всего** | **29** | **8,1** | **20,9** |  |

**Список литературы**

1. Авдеева Н.Н. Безопасность: Учебное пособие по основам безопасности жизнедеятельности детей старшего дошкольного возраста  – СПб.: Детство - Пресс, 2005.
2. Андреенко Т.А., Алекинова О.В., Развитие эмоциональной отзывчивости старших дошкольников. Разработано в соответствии с ФГОС. СПб: Детство – Пресс, 2015
3. Арамина Н.А. Ознакомление дошкольников с правилами пожарной безопасности, М, 2007
4. Баринова Е.В. Обучаем дошкольников гигиене. М.: ТЦ Сфера,2013.
5. Гуменюк Е.И., Слисенко Н.А. Правильное питание дошкольников. СПб.: Детство – Пресс,2013
6. Гуменюк Е.И., Слисенко Н.А. Формирование основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста. Правильное питание. СПб.: Детство – Пресс,2011
7. Жучкова Г.Н. Нравственные беседы с детьми 4-6 лет. Занятия с элементами психогимнастики .(практическое пособие для психологов, воспитателей, педагогов), Изд: Гном и Д, 2014
8. Игнатова Л. В. Программа укрепления здоровья детей в коррекционных группах. 2008.
9. Кулик Г. Н., Сергиенко Н. Н. Школа здорового человека. Программа для ДОУ. – М.: ТЦ Сфера, 2008.
10. Николаева Е.И., Федорук В.И., Захарина Е.Ю. Здоровьесбережение и здоровьеформирование в условиях детского сада. Разработано в соответствии с ФГОС. СПб.: Детство – Пресс,2015 с.
11. Нищев В.М., Нищева Н.В. Весёлая анатомия. (Формирование представлений о себе и о своём теле).Разработано в соответствии с ФГОС. С-П.: Детство – Пресс,2016
12. Новикова И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. – Москва: Мозайка-Синтез,2010
13. Пашкевич Т.Д. Социально-эмоциональное развитие детей 3-7 лет. Разработано в соответствии с ФГОС ДО. г. Волгоград. Изд. «Учитель», 2015
14. [Полтавцева Н., Стожарова М., Краснова Р., Гаврилова И.](https://www.chitai-gorod.ru/catalog/book/author/%CF%EE%EB%F2%E0%E2%F6%E5%E2%E0+%CD.%2C+%D1%F2%EE%E6%E0%F0%EE%E2%E0+%CC.%2C+%CA%F0%E0%F1%ED%EE%E2%E0+%D0.%2C+%C3%E0%E2%F0%E8%EB%EE%E2%E0+%C8./) Приобщаем дошкольников к здоровому образу жизни. [ТЦ Сфера,](https://www.chitai-gorod.ru/catalog/books/publisher.php?publisher=%D2%D6+%D1%F4%E5%F0%E0)2013
15. Полынова В.К., Дмитренко З.С. Основы безопасности жизнедеятельности детей дошкольного возраста. Планирование работы. Беседы. Игры. С-П.: Детство – Пресс,2009
16. Укрепление здоровья ребёнка в детском саду. Из опыта работы ДОУ: Методическое пособие/ Сост.: Е.А. Якимова, И.Л. Тимофейчук, Н.Э. Фатюшина; под общ. ред. М.Е. Верховкиной.- СПб, КАРО, 2014
17. Хромцова Т.Г. Воспитание безопасного поведения в быту детей дошкольного возраста М.,2005
18. Черняева А.В. Программа развития эмоционально-волевой сферы детей 5-7 лет. Разработано в соответствии с ФГОС. г. Волгоград Изд.: «Учитель», 2016

**Интернет – ресурсы:**

1. [https:kopilkaurokov.ru](https://kopilkaurokov.ru/)

2. <http://festival/september/ru>

3. МААМ.RU

**DVD ролики**:

1. «Уроки тётушки Совы» (серии «Уроки осторожности: лекарства, огонь, бытовые приборы, острые предметы, электричество»).
2. « Смешарики: Азбука безопасности» (32 серии о правилах поведения дома и Правилах дорожного движения)