Необходимость разработки программы по развитию навыков здорового образа жизни у старших дошкольников обусловлена результатами диагностики, проведенной в старшей группе МАДОУ детский сад № 80.

Целью программы «Учусь быть здоровым» является развитие навыков здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста из числа коренных малочисленных народов Севера.

Задачи программы:

1. Расширить представления старших дошкольников о своем организме, здоровье, способах его сохранения, влиянии окружающей среды на здоровье (когнитивный компонент).
2. Воспитывать ценностное отношение к здоровью, стремление и желание вести здоровый образ жизни, интерес к приемам и способам сохранения здоровья (эмоционально-мотивационный компонент).
3. Развивать навыки выполнения гигиенических, оздоровительных, закаливающих мероприятий, здорового питания, охраны и укрепления своего

здоровья, взаимодействия с окружающей средой (поведенческо-

деятельностный компонент).

Количество занятий – 15. Программа реализуется в течение 4-6 недель.

Программа разработана с опорой на следующие принципы:

1. Достоверность – информация, предлагаемая детям, основана на научных фактах.
2. Доступность – научная информация адаптирована для восприятия детьми старшего дошкольного возраста, имеет четкую логику изложения.
3. Наглядность, занимательность – в образовательный материал включаются образные, яркие примеры, сведения, вызывающие эмоциональный отклик у детей; используются художественные произведения и произведения русского фольклора (загадки, поговорки, пословицы), наглядность.
4. Активность – в образовательном процессе используются активные формы работы: наблюдение, экспериментирование, элементарные опыты,

дидактические и сюжетно-ролевые игры, экскурсии, проблемные ситуации и т.д.

1. Осознанность – формирование навыков происходит на основе понимания дошкольниками сущности предметов и явлений окружающей действительности, различных видов деятельности.

Условия реализации программы развития навыков здорового образа жизни у старших дошкольников:

* учет возрастных особенностей детей старшего дошкольного возраста (способность обобщать и систематизировать полученные представления, образность мышления и др.);
* рациональная организация режимных моментов (утренней зарядки, прогулок, режима питания, послеобеденного сна, гимнастики после сна и т.д.);
* оптимальная организация двигательного режима дошкольников (физкультурные занятия, подвижные игры на прогулках, физпаузы, минутки здоровья и психологической разгрузки и т.д.);
* проведение закаливающих процедур (полоскание полости рта прохладной водой, хождение босиком по полу группы, по траве и грунту в летний период, обливание ног прохладной водой, хождение по массажным дорожкам и т.д.);
* организация в дошкольном учреждении и в группе спортивных, оздоровительных мероприятий (Дни здоровья, спортивные праздники, соревнования, эстафеты, развлечения и т.д.);
* организация совместной работы детского сада и родителей по развитию у

детей представлений и навыков здорового образа жизни.

Основными формами и методами работы со старшими дошкольниками по развитию навыков здорового образа жизни являются следующие: занятия, экскурсии, эколого-оздоровительные прогулки, игры, наблюдения, проблемные ситуации, ситуационные задачи.

Во время занятий, экскурсий, игр, эколого-оздоровительных прогулок используются такие методы как рассказы, беседы, чтение художественной литературы, произведений русского фольклора.

Рассказ может сопровождаться показом способов действий или демонстрацией иллюстраций и используется для формирования конкретных представлений о здоровом образе жизни. С целью ознакомления, углубления, расширения представлений используется беседа. Детская художественная литература дает широкие возможности для развития представлений о здоровом образе жизни, т.к. дети старшего дошкольного возраста используют образы литературных героев для оценки себя и других людей, осмысливают не только поступки, но чувства, мысли героя.

При реализации программы развития навыков здорового образа жизни у старших дошкольников можно использовать такие детские книги. О физкультуре и спорте: А. Барто «Зарядка», В. Берестов «Как я плавать научился», С.Л. Прокофьева, Г.В. Сапгир, В.Г. Гришин «Румяные щеки», В.Суслов «Про Юру и физкультуру». О закаливании: В. Лебедев-Кума «Закаляйся!», С. Михалков «Про мимозу», Р. Ротенберг «Расти здоровым. Детская энциклопедия здоровья», Семенова И.И. «Учусь быть здоровым, или

Как стать Неболейкой, М. Витковская «О том, как мальчуган здоровье закалял». О правильном питании: С. Михалков «Про девочку, которая плохо кушала», Г. Юдин «Главное чудо света», М. Яснов «Обжора», В. Суслов «Тощий Тимка», Ш. Галиев «Витаминные буквы. Находка с загадкой». О гигиене: С. Михалков «Гребешок», Э. Мошковская «Доктор, доктор, как нам быть?», К.А. Пармз «Путешествия Джуно. Про зубную щетку», К.А. Пармз «Путешествия Джуно. Про гребешок», М. Яснов «Я мою руки», Л. Яхнина «Микробы и мыло» и др.

Содержание программы представлено несколькими разделами:

* Я, мой организм, мое здоровье.
* Окружающая среда и здоровый образ жизни.
* Мы и физкультура.
* Полезные и вредные привычки.
* Соблюдаем режим дня.

Формы и методы работы с дошкольниками по развитию навыков здорового образа жизни.

Занятия – здесь дети получают знания и представления о строении тела человека, функционировании его органов, правилах гигиены, о взаимосвязи окружающей среды с состоянием здоровья человека. Расширение и закрепление полученных представлений происходит в процессе наблюдений, игр, бесед, прогулок, опытов, проблемных ситуаций и др.

Экскурсии – в ходе экскурсий дошкольники знакомятся с влиянием факторов окружающей среды (дым, грязь, выхлопные газы и др.) на здоровье человека, с последствиями деятельности человека (загрязнение травы и кустарников вдоль дорог, гибель деревьев). Также дети знакомятся со способами сохранения здоровья (наблюдение за деятельностью спортсменов в парке или лесу: лыжников, пешеходов, бегунов).

Эколого-оздоровительные прогулки. Во время прогулок проводятся оздоровительные мероприятия: физические упражнения, подвижные игры на свежем воздухе, дыхательная гимнастика), также дети знакомятся с благоприятным влиянием природы на здоровье (солнце, воздух, вода).

Игровые формы. Игра – ведущий вид деятельности старших дошкольников. Поэтому для развития навыков здорового образ жизни используются различные виды игр, насыщенные содержанием о здоровье, способах его укрепления. Например, игра «Полезно-вредно» с мячом: называются предметы и объекты окружающей среды, продукты питания. Или

89

на занятия к детям «приходят» сказочные персонажи, птицы, животные и знакомят их с экологическими и социальными факторами, которые наносят вред здоровью и мешают здоровому образу жизни.

Опыты и наблюдения используются для непосредственного восприятия дошкольниками объектов и явлений. В процессе длительных или кратковременных наблюдений и опытов дети раскрывают причины явлений, приходят к выводам, уточняют представления.

Проблемные ситуации, постановка ситуационных задач, проблемные вопросы помогают формировать опыт здоровьесберегающего поведения у дошкольников. Например, метод ситуационных задач – это обыгрывание воображаемых ситуаций, в ходе которого дети решают, как лучше поступить на основе имеющихся у них представлений о здоровом образе жизни. Так, в ходе обсуждения ситуационной задачи «Чем можно заниматься в выходной день», дети планируют свою деятельность и отвечают на проблемные вопросы (Почему ты выбрал именно это? Где лучше отдыхать: на природе или в городе? Почему?)

Во время занятий, экскурсий, игр, эколого-оздоровительных прогулок используются такие методы как рассказы, беседы, чтение художественной литературы, произведений русского фольклора.

Рассказ может сопровождаться показом способов действий или демонстрацией иллюстраций и используется для формирования конкретных представлений о здоровом образе жизни. С целью ознакомления, углубления, расширения представлений используется беседа. Детская художественная литература дает широкие возможности для развития представлений о здоровом образе жизни, т.к. дети старшего дошкольного возраста используют образы литературных героев для оценки себя и других людей, осмысливают не только поступки, но чувства, мысли героя.

При составлении программы были использованы следующие источники:Алямовская В.Г. «Как воспитать здоровогоребенка»,КареповаТ.Г.«Формирование здорового образа жизни у дошкольников. Планирование, система работы», Кудрявцев В.Т., Егоров Г.Б. «Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст)»; Маханева М.Д. «Воспитание здорового ребенка»; Морозова О.В. «Методика обучения детей 4-6 лет основным навыкам здорового образа жизни на основе биологической обратной связи»; Новикова И.М. «Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. Для работы с детьми 5-7 лет»; «Оздоровительно-развивающая программа «Здравствуй!» для дошкольных образовательных учреждений» Авт.-сост. М.Л. Лазарев.

При реализации программы развития навыков здорового образа жизни у старших дошкольников можно использовать такие детские книги. О физкультуре и спорте: А. Барто «Зарядка», В. Берестов «Как я плавать научился», С.Л. Прокофьева, Г.В. Сапгир, В.Г. Гришин «Румяные щеки», В. Суслов «Про Юру и физкультуру». О закаливании: В. Лебедев-Кума «Закаляйся!», С. Михалков «Про мимозу», Р. Ротенберг «Расти здоровым. Детская энциклопедия здоровья», Семенова И.И. «Учусь быть здоровым, или Как стать Неболейкой, М. Витковская «О том, как мальчуган здоровье закалял». О правильном питании: С. Михалков «Про девочку, которая плохо кушала», Г. Юдин «Главное чудо света», М. Яснов «Обжора», В. Суслов «Тощий Тимка», Ш. Галиев «Витаминные буквы. Находка с загадкой». О гигиене: С. Михалков «Гребешок», Э. Мошковская «Доктор, доктор, как нам быть?», К.А. Пармз «Путешествия Джуно. Про зубную щетку», К.А. Пармз «Путешествия Джуно. Про гребешок», М. Яснов «Я мою руки», Л. Яхнина «Микробы и мыло» и др.

Содержание программы представлено несколькими разделами:

• Я, мой организм, мое здоровье.

• Окружающая среда и здоровый образ жизни.

• Мы и физкультура.

• Полезные и вредные привычки.

• Соблюдаем режим дня.