

Комитет образования и науки администрации г. Новокузнецка  
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №139»

**ПРИНЯТО**

на педагогическом совете  
МБ ДОУ «Детский сад № 139»  
протокол № 1 от 23.08.2023г.

**УТВЕРЖДЕНО**

заведующим МБ ДОУ  
«Детский сад № 139»  
приказ № 34 от 23.08.2023г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ТРОПИНКИ ЗДОРОВЬЯ»**

**Направленность: социально-гуманитарная**

**Возраст учащихся: 5-7 лет**

**Срок реализации программы: 34 часа**

***Разработчики:***  
*Творческая группа  
педагогического коллектива  
МБДОУ «Детский сад № 139»*

Новокузнецкий городской округ, 2023г..

# КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

## Пояснительная записка

**Направленность** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Тропинки здоровья» (далее Программа) – социально-гуманитарная.

### **Нормативно-правовое обеспечение разработки и реализации программы:**

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 N 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.).

4. «Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей» (утверждена приказом Министерства просвещения РФ № 467 от 3 сентября 2019 года).

5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

6. Паспорт приоритетного проекта «Доступное дополнительное образование для детей» (утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам, протокол от 30 ноября 2016 г. N 11).

7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

8. Приказ Министерства просвещения РФ от 30 сентября 2020 г. N 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. N 196».

9. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. N 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

10. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Приложение к письму Комитета образования и науки администрации города Новокузнецка от 02.07.2019 г. № 2028).

11. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р).

**Уровень освоения содержания.** Программа имеет стартовый уровень.

**Актуальность Программы.** Здоровье – это сложное понятие, включающее характеристики физического и психического развития человека, адаптационные возможности его организма, его социальную активность, которые в итоге и обеспечивают определённый уровень умственной и физической работоспособности.

В современных условиях развития нашего общества наблюдается резкое ухудшение состояния здоровья детей, и поэтому оздоровление детей является одной из первоочередных задач, стоящих перед обществом.

Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования «направлен на решение следующих задач: охрану и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия...» (п.1.6

ФГОС ДО). «Физическое развитие включает приобретение опыта в ... становлении ценностей здорового образа жизни, овладении его элементарными нормами и правилами...» (п. 2.6 ФГОС ДО).

Современный детский сад создаёт максимально благоприятные условия для того, чтобы каждый ребёнок рос здоровым и хорошо развивался. Но при всём этом очень важно не упустить те возможности, которые даёт детство в формировании у ребенка берегающего и ответственного отношения к самому себе, к своему здоровью.

На протяжении многих лет под здоровьем в обществе понималось отсутствие болезней. Из этого следовало, что здоровьем должен заниматься врач. Однако со временем всем стало понятно, что никто не может помочь человеку улучшить здоровье, если он сам этого не захочет и не будет над этим трудиться.

Именно поэтому одной из важнейших задач образовательной области «Физическое развитие», является необходимость воспитания у молодого поколения отношения к здоровью как к жизненной ценности.

Рабочая программа «Тропинки здоровья» для детей старшего дошкольного возраста (далее – Программа), направлена на воспитание основ культуры здоровья, формирование представления ребенка о себе и о здоровом образе жизни, гигиены, охраны здоровья. К моменту выпуска в школу дети должны не только получить обо всем этом четкие представления, но и иметь стойкие навыки и привычки.

**Отличительные особенности Программы.** Программа представляет собой комплексную программу формирования у детей дошкольного возраста знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психологического здоровья, как одного из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию каждого ребёнка, достижению планируемых результатов освоения образовательной программы дошкольного образования.

Программа реализуется в форме проектов не только в организованной образовательной, но и в совместной деятельности педагога с детьми, в ходе режимных моментов, в самостоятельной детской деятельности, во взаимодействии с семьями, что способствует не только формированию начальных представлений о ЗОЖ у детей, но и формированию взаимоотношений со взрослыми и сверстниками, всестороннему развитию личности ребенка.

**Адресат Программы.** Программа предназначена для детей старшего дошкольного возраста, 5-7 лет. Набор детей в коллектив осуществляется по принципу добровольности, без отбора и предъявления требований к наличию у них специальных умений. Главным условием является интерес ребенка и психологическое раскрепощение. При организации деятельности детей используется подгрупповая форма. Количество обучающихся до 10 человек в группе. Состав группы - разновозрастной.

**Объем и срок освоения программы.** Программа рассчитана на 2 года обучения: первый год – 1 час один раз в неделю (32 часа), второй год – 1 час один раз в неделю (32 часа). Общий объем часов по программе – 64 часа.

**Формы обучения:** очное. Основной формой обучения является занятие.

**Режим занятий:** занятия организуются один раз в неделю во второй половине дня. Количество занятий в неделю - 1; в месяц – 4; в год – 32. Обучение начинается с 1 октября, окончание 31 мая.

**Цель Программы:** сформировать у детей необходимые знания, умения и навыки по

здоровому образу жизни и использованию полученных знаний на практике.

### **Задачи Программы:**

- сформировать у детей представление о позитивных факторах, влияющих на их здоровье;
- научить детей делать осознанный выбор поступков, поведения, позволяющих сохранять и укреплять здоровье;
- научить детей выполнять правила личной гигиены и развить готовность на основе её использования самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- сформировать у детей представления о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре, полезных продуктах;
- - сформировать у детей представление о рациональной организации режима дня, занятий и отдыха, двигательной активности, научить составлять, анализировать и контролировать свой режим дня;
- дать детям представление с учётом принципа информационной безопасности о негативных факторах риска здоровью детей (сниженная двигательная активность, инфекционные заболевания, переутомления и т. п.);
- дать детям представление о влиянии позитивных и негативных эмоций на здоровье, в том числе получаемых от общения с компьютером, просмотра телепередач;
- сформировать представление об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни;
- сформировать у детей потребность безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам состояния здоровья;
- организовать просветительскую работу с родителями по вопросам приобщения детей к здоровому образу жизни, о существовании и причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя, наркотиков и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье;
- вовлекать родителей воспитанников в совместную работу по привитию необходимых практических навыков и умений здорового образа жизни;
- сформировать у детей и их родителей ответственное отношение к здоровому образу жизни, сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста, воспитание полезных привычек и пропаганда физической культуры, спорта, туризма в семье.

### **Материально-техническое обеспечение Программы**

Для реализации Программы необходимо:

*Уголки в группах;*

➤ Наглядный и демонстрационный материал: презентации, иллюстрации, фотографии, картины, слайды по проблеме;

➤ Библиотечка книг;

*Методическое:*

➤ теоретическая и методическая литература,

➤ материалы по передовому педагогическому опыту.

### **Планируемые результаты освоения Программы**

**5–6 лет.**

➤ Сформирована привычка следить за чистотой тела, опрятностью одежды, причёски; самостоятельно чистить зубы, следить за чистотой ногтей: при кашле и чихании закрывать рот и нос платком.

➤ Есть умения быстро, аккуратно одеваться и раздеваться, соблюдать порядок в своем шкафу (раскладывать одежду в определенные места), опрятно заправлять постель.

➤ Умеют соблюдать культуру еды: правильно пользоваться столовыми приборами (вилкой, ножом); есть аккуратно, бесшумно, сохраняя правильную осанку за столом; обращаться с просьбой, благодарить.

➤ Сформированы начальные представления о здоровом образе жизни, особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Знают особенности организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины — у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»).

➤ Имеют представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода—наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье, о зависимости здоровья человека от правильного питания.

➤ Сформулировано умение определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.

➤ Расширены представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека. Есть представления о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Умеют характеризовать свое самочувствие и возможности здорового человека.

➤ Расширены представления о месте человека в природе, о том, как нужно жить, чтобы не вредить себе и окружающей среде. Сформулированы у детей потребности в здоровом образе жизни. Привит интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься.

➤ Познакомлены с доступными сведениями из истории олимпийского движения.

➤ Знают основы техники безопасности и правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

#### **6–7 лет**

➤ Сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности.

➤ Умеют самостоятельно выполнять доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни.

➤ Усвоили основные культурно-гигиенические навыки (быстро и правильно умывается, насухо вытирается, пользуясь только индивидуальным полотенцем, чистит зубы, поласкает рот после еды, моет ноги перед сном, правильно пользуется носовым платком и расческой, следит за своим внешним видом, быстро раздевается и одевается, вешает одежду в определенном порядке, следит за чистотой одежды и обуви).

➤ Имеет сформированные представления о здоровом образе жизни (об особенностях строения и функциями организма человека, о важности соблюдения режима дня, о рациональном питании, о значении двигательной активности в жизни человека, о пользе и видах закаляющих процедур, о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье).

**Содержание программы  
Учебно-тематический план**

**Тематический план организации деятельности по Программе.  
5-6 лет (старшая группа)**

<b>Месяц</b>	<b>Тема</b>	<b>Цель</b>	<b>Виды и формы деятельности (примерные)</b>
<b>Сентябрь</b>	«Овощи и фрукты»- лучшие продукты	Систематизирование представления детей о значимости в рационе овощей и фруктов. (витамины)	Чтение Ю.Тувима «Хозяйка однажды с базара пришла». Рассказ воспитателя «Витамины в овощах» Д/и «Вершки - корешки». Рисование «Заготовим овощи на зиму». Беседа «Вкусно и полезно» Д/игры «Вершки - корешки», «Угадай на вкус», «Угадай по описанию» Загадки. Продуктивная деятельность «Яблоки из нашего сада», «Фрукты». П/игра «Кто больше соберет витаминов в лукошко» Д/и «Сложи картинку» (фрукты). С/р игра «Фруктовый магазин» Составь рассказ «Фрукты» Пальчиковая гимнастика «Апельсин» Беседы о овощах, растущих на огороде в детском саду, на даче.
<b>Октябрь</b>	«Испекли мы каравай»	Пополнять знания о хлебобулочных продуктах, польза ржаного хлеба	Рассматривания картин «Как растет хлеб». Д/игра «Чем полезен хлеб». Драматизация сказки «Колобок» Лепка из теста «Угощение». Рассказ воспитателя о хлебе.
<b>Ноябрь</b>	«Мои защитники: кожа, ногти, волосы»	Ознакомление со строением кожи, её значением. (культурно-гигиенические навыки)	Беседа: «Кожа, её строение и значение». «Гигиена кожи», «Как возникают болезни»
<b>Декабрь</b>	«Пейте дети молоко, будете здоровы»	Формирование знания детей о полезных продуктах	Чтение сказки «Хаврошечка». Д/игра «Кто, где живет?» «Накорми животных?», «Что спрятал молочник». Просмотр мультфильма «Как старик корову продавал». Д/игра «Определи молочные продукты на вкус». Д/игра «Найди что лишнее?».

<b>Январь</b>	«Чистота - залог здоровья» и ли «Микробы и вирусы.»	Формирование культурно - гигиенических навыков у детей	Рассказ воспитателя «Микробы» Беседа «Чистота - залог здоровья». Чтение «Доктор Айболит» К. Чуковского. С/р игра «На приёме у врача». Рисование, «Микроб» С/р игра «Всех мы в гости пригласим, пирожками угостим» Загадки о предметах гигиены. Мультфильмы
<b>Февраль</b>	«Чтобы глаза хорошо видели»	Ознакомление детей со значением органа зрения. (культурно-гигиенические навыки)	Беседа «Телевизор, компьютер и здоровье» Зрительная гимнастика «Чтобы глазки отдохнули», «Метка на стекле». Игра «Кольцеброс».
	«Чтобы зубы были крепкими»	Ознакомление детей о способах укрепления зубов.	Д/игра «У кого какие зубы». Чтение рассказов Г. Зайцева «Уроки Мойдодыра». С/р игра «Научим крокодила чистить зубки». Развлечение «Заболели зубки...» Беседа «На приёме у стоматолога». Просмотр мультфильмов.
<b>Март</b>	«Чтобы здоровье было в порядке, делаем зарядку»	Воспитание положительного отношения к утренней гимнастике и занятиям физкультурой	Рассматривание книг и альбомов о спорте. Д/игра с мячом «Виды спорта». Эстафета «Весёлые старты». Зарядка вместе с мамой и папой приглашение на совместные занятия утренней зарядкой.
<b>Апрель</b>	«В гостях у Доктора Айболита»	Воспитание интереса к собственному организму, самочувствию, связанному с состоянием здоровья	Беседа, Д/игра «Что вредно, что полезно», «Значение питания в жизни человека». С/р игра «Больница», «Накормим куклу». Физкультурные сюжетные занятия. Песни о здоровье.
<b>Май</b>	«Если хочешь быть здоров...»	Гармонизация детско-родительских отношений	Задания на летний период: фотовыставки, научиться плавать, ягодки в лесу, овощи у бабушки на грядки, закаляйся детвора

**Тематический план организации деятельности по Программе.  
6-7 лет (подготовительная к школе группа)**

Месяц	Тема	Цель	Виды и формы деятельности (примерные)
<b>Сентябрь</b>	«Витамины и полезные продукты»	Систематизирование знания о полезных продуктах и о пользе витаминов и их значении для здоровья человека.	Рисование: «Дары осени» Беседы: «Шиповник укрепляет наше здоровье», «Не всегда вкусное полезное», «Щи да каша - пища наша», «Морковкина копилка», «Овощи и фрукты полезная еда». Дид. игры: «Кто в домике живет?», «Где растёт каша?», «Во фруктовом царстве», «Чудо-дерево», «Всякому овощу своё время». Выставка-дегустация «Овощи на столе». Выставка детских рисунков «В стране Витамиции». (совместно с родителями)
<b>Октябрь</b>	«Режим дня»	Формирование представления о правильном режиме дня и пользе его соблюдения для здоровья.	Рисование «Осенняя прогулка». Беседы «Режим дня нашей группы», «Зачем нужно соблюдать режим дня?», «Режим дня в выходные дни», «Здоровью надо помогать», «Зачем детям нужно спать днём?» Ситуативное общение «Почему считается, что солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья».
<b>Ноябрь</b>	«Я и моё тело»	Изучение своего организма.	Д/игра «Кто что делает», «Умею не умею». Беседа «Я и другие люди» (внешние различия людей по возрасту, полу, росту, цвету волос, глаз и т.д.; «Здоровье в порядке - спасибо зарядке», «Как движутся части тела», «Как укрепить мышцы и кости». «Как растёт человек», «Внутренние органы человека». С/р игра «Поликлиника». Чтение художественной литературы: В. Драгунский «Без осанки конь короля», «Силушка по жилушкам огнем бежит»; Л.Толстой «Косточка», К.Чуковский «Федорино горе».



Декабрь	«Зимние забавы»	Способствовать представлению о том, что зим замечательное время для укрепления здоровья	Беседа «На игровой площадке», «Встречи на прогулке». Подвижные игры «Мороз Красный нос», «Два Мороза», «Ловишки», «Снежные скульптуры», «Снежная карусель», «Снежная крепость». Игры на прогулке: скольжение по ледяным дорожкам. «Гонки с шайбой», «Забей в ворота», игры-эстафеты.
Январь	«Береги здоровье с молодю»	Систематизирование представления о здоровом образе жизни, о том, как заботиться о своем здоровье, избегать ситуаций, приносящих вред здоровью	Беседы «Что такое болезнь?», «Что такое здоровье», «Какие ситуации могут быть опасными для здоровья», «Как нам помогают прививки», «Как укрепляет здоровье закаливание», «Спорт-лучшее лекарство», «Физкультура и здоровье», «Прогулка для здоровья». Художественная литература: И.Турчин «Человек заболел», «Смолоду закалишься - на весь век сгодишься», «Хилый в шубу, а здоровый на мороз»; С.Михалков «Мимоза», Я.Аким «Первый снег»
Февраль	«Спорт и здоровье»	Способствовать становлению у детей ценностей здорового образа жизни: занятия спортом очень полезны для здоровья человека. Привитию любви к физическим упражнениям, гордость за спортсменов.	ООД «Олимпийские игры». Беседы: «О, спорт- ты- мир!», «О смелости, ловкости, быстроте», «Что пишут о спорте», «Почему полезно заниматься физкультурой», «Мы дружим с физкультурой», «Чтобы олимпийским чемпионом стать», «Олимпийские чемпионы нашей страны». Игра-викторина «Эрудиты спорта». Пословицы, поговорки, загадки о спорте Игры – эстафеты: «Эстафета парами», «Дорожка препятствий». Рассматривание фотографий, иллюстраций, этикеток о видах спорта, спортсменах. Этюды на расслабление мышц: «Штанга», «Насос», «Винт», «Шалтай – Болтай»

<b>Март</b>	«Личная гигиена»	Развитие у детей понимание значения и необходимости гигиенических процедур; формировать осознанное отношение к их выполнению.	Беседы «Как быть здоровым», «Микробам-бой», «Здоровые зубки», «Как можно очистить кожу». Игровая ситуация «В гости к тетушке Зубной щётке», «Где прячутся микробы?», «Что полезно, а что нет». Загадывание загадок по теме. Рассматривание иллюстраций «Как правильно чистить зубы» Коллективный труд: уборка групповой комнаты, стирка кукольной одежды. Опыты с водой.
<b>Апрель</b>	«В здоровом теле здоровый дух»	Закрепление представления о причинах возникновения заболеваний и способах профилактики	Разучивание гимнастики для глаз. «Цветок здоровья». Беседа «Правильная осанка», «Здоровье в порядке спасибо зарядке», «Послушные ножки», «Осанка - красота и здоровье». Дид. игры «Будь стройным», «Здоровые стопы».
<b>Май</b>	«Как природа помогает нам здоровыми быть»	Закрепление представления о значении для здоровья природных факторов окружающей среды. Расширить представления детей о лекарственных растениях, о взаимосвязи растительного и животного мира.	«В гости к Лесовичку». Цель: познакомить со свойствами лекарственных растений, закрепить правила поведения в лесу, бережное отношение к окружающему миру природы. Дид. игры «Лекарства под ногами», «Что лишнее?», «Что лишнее», «Что где растёт», «Чьи детки?», «Времена года», «Подскажи словечко». Игровая ситуация «Если ты поранил ногу». Продуктивная деятельность «Правила поведения в природе». Игра «Что? Где? Когда?».

### Диагностический инструментарий

<b>Критерии</b>	<b>Показатели</b>
Когнитивный	Объем, глубина, осознанность знаний о ценности здоровья и здорового образа жизни
Мотивационный	Отношение к своему здоровью; интерес к здоровьесберегающим мероприятиям; мотивы, потребности
Эмоционально-волевой	Характер и глубина переживаний (радость, жалость, отзывчивость, эмпатия), нравственно-волевые устремления в реализации поступков (твердость, самостоятельность, упорство, принципиальность); умение оценить собственное и поведение сверстников с точки зрения здоровьесберегающих норм (критичность, честность)
Предметно-практический	Сформированность системы умений навыков и ведения здорового образа жизни

В соответствии с данными критериями определены три уровня сформированности основ здорового образа жизни у старшего дошкольного возраста: высокий, средний, низкий.

**Высокий уровень.** Дети знают общежитальные признаки и их значение для организма, называют части тела и внутренние органы человека. Понимают их значение и функции. Имеют представления о человеке как живом организме, части природы; правилах ведения здорового образа жизни и опасном воздействии факторов окружающей среды. Решения и ответы дети готовы прокомментировать, объяснить.

➤ Мотивом активного движения, ведения здорового образа жизни у детей выступает понимание ценности здоровья. В отношении своего здоровья дети ориентируются на свои собственные усилия (чтобы быть здоровым, я закаляюсь). Проявляют интерес к здоровью, интересуются содержанием бесед, игр и других форм взаимодействия со взрослыми и сверстниками, посвященными здоровью, здоровому образу жизни. Интерес проявляют как в организованных взрослыми видами деятельности, так и самостоятельной деятельности.

➤ Для укрепления своего здоровья проявляют инициативу, самостоятельно регулируют свою двигательную активность, всегда добиваются результата. Без напоминания посещают оздоровительные процедуры.

➤ Дети самостоятельно выполняют культурно-гигиенические нормы и правила. Знают и применяют доступные способы укрепления здоровья: природные факторы оздоровления (солнце, воздух, вода, лекарственные растения), проявляют ежедневную двигательную активность. Охотно занимаются физическими упражнениями, закаливанием, самостоятельно подбирают одежду в соответствии с сезоном. Демонстрируемые знания, умения и навыки закреплены и отражаются в опыте детей, проявляются в их поведении и жизнедеятельности. Не существует разрыва между знаниями, умениями и поведением детей.

**Средний уровень.** Дети знают некоторые общежитальные признаки своего организма и их проявления, но значение их для организма объяснить не могут. Знают и называют некоторые части тела и внутренние органы человека. Затрудняются в установлении связей своего организма с окружающей средой. Знают некоторые правила ведения здорового образа жизни (1-2). Допускают ошибки и решают некоторые задачи неадекватно. Чаще всего не готовы прокомментировать ответы, испытывают затруднения.

➤ Дети понимают необходимость активного движения, ведения здорового образа жизни, но не всегда выполняют требования. У детей нет четкой ориентации на собственные усилия в деле укрепления своего здоровья. Интерес к здоровью и здоровому образу жизни проявляют исключительно в организованных для них взрослыми видах деятельности.

➤ Выполняя оздоровительные процедуры, действуют только под руководством педагога, волевые усилия проявляют не всегда, часто отвлекаются, не достигая результата, не регулируют свою двигательную активность, не направляют ее на сохранение своего здоровья.

➤ Дети выполняют культурно-гигиенические нормы и правила по напоминанию взрослых, а также используют факторы оздоровления (солнце, воздух, вода, лекарственные растения, закаливание, ежедневную двигательную активность). Реальное поведение беднее, чем знания, умения (знаю, но не делаю, не переношу в свою жизнь, не применяю в конкретных ситуациях).

**Низкий уровень.** У детей нет знаний о проявлениях своего организма, нет интереса к выявлению его особенностей. Не знают строение и внутренние органы человека. Не понимают их значение и функции. Правила ведения здорового образа жизни не знают. Допускают серьезные ошибки. Отказываются объяснить свои решения и ответы.

➤ Дети не могут объяснить необходимость ведения здорового образа жизни. В деле укрепления своего здоровья ориентируются на медицину. «Любят» быть больными. Не проявляют интереса к здоровью, не интересуются содержанием бесед, игр и других форм взаимодействия со взрослыми и сверстниками, посвященных здоровью, здоровому образу жизни. Иногда проявляют слабый интерес только в индивидуальном взаимодействии с педагогом.

➤ У детей характерно пассивное отношение к своему здоровью. Оздоровительные процедуры выполняют неохотно, требования взрослых по ведению здорового образа жизни игнорируют. Результат достигается редко, двигательная активность не направлена на сохранение своего здоровья.

➤ Дети не понимают культурно-гигиенические правила и нормы, не выполняют их, не используют факторы оздоровления. Для укрепления своего здоровья ориентируются на медицину.

### **Список литературы.**

1. Авдеева Н.Н., Князева Н.Л., Стеркина Р.Б. Безопасность: Учебное пособие по основам безопасности жизнедеятельности детей старшего дошкольного возраста.- СПб.: «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2004. – 144 с.

2. М.Н. Сигимова Формирование представлений о себе у старших дошкольников-Волгоград: Учитель, 2009.-166 с.

3. Т.Г. Кареева. Формирование здорового образа жизни у Май «Как природа помогает нам здоровыми быть» система работы-Волгоград: Учитель, 2012.- 17 с.

4. Н. И. Крылова Здоровьесберегающее пространство дошкольного учреждения: проектирование, тренинги, занятия-Волгоград: Учитель, 2009.-218 с.:ил.

5. Баль Л.В., Ветрова В.В. Букварь здоровья. Для дошкольников и младших школьников. – М.: ТЦ «Сфера», 2000. – 112 с.

6. Дошкольное воспитание. Журнал. 3 / 2000 , стр.64. Князева О. Мои помощники.

7. Иванова А.И. Естественно – научные наблюдения и эксперименты в детском саду. Человек. – М.: ТЦ Сфера, 2005. – 224 с.

8. Иные информационные ресурсы (видео-, DVD-диски, компакт-диски, другие ТСО): электронные физкультурные минутки, развивающие игры, уроки вежливости, аудиосказки, видеофрагменты «Дни здоровья», «Физминутки».