

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 10 присмотра и оздоровления»

"Сохранение и укрепление здоровья детей через
разумный образ жизни и рациональную
двигательную активность посредством психолого-
педагогической программы "Здоровячок"



Антонова Елена Евгеньевна
педагог-психолог
Высшая квалификационная категория

Иванова Лариса Викторовна
воспитатель по физической культуре
Высшая квалификационная категория



По уставу ВОЗ,

«Здоровье - это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов».





**«Здоровье - не всё,
но всё без здоровья - НИЧТО»**

Сократ



Психолого-педагогическая программа «Здоровячок»

(модифицированная,

на основе Психолого-педагогической программы «Волшебные приключения или о том, как быть здоровым!»

(Авторы: Горяева Е.П., Соколова Е.Ф., Стебенева Н.В.)

Цель программы:

сохранение и укрепление психологического, физического, духовного здоровья детей и способов его достижения через разумный образ жизни, рациональную двигательную активность.

Задачи программы:

- формирование общего представления о здоровье, заботе о нем;
- привитие стойких культурно - гигиенических навыков;
- воспитание потребности в занятиях спортом;
- формирование представлений о нравственных качествах;
- развитие умения понимать свое и чужое эмоциональное состояние, выражать при этом сочувствие, сопереживание;



Целевая аудитория:

Программа предназначена для работы с детьми подготовительной к школе группы (6-7 лет), численность группы не более 20 человек.

Срок реализации Программы

– 9 месяцев (1 занятие в месяц)



ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

I Исследовательский этап:

- ✓ Анкетирование родителей
- ✓ Получение первичной информации о наличии у детей элементарных представлениях о здоровье и разумном образе жизни, понимании взаимосвязи здоровья и образа жизни посредством проведения беседы с детьми.
- ✓ Итоговое анкетирование по завершению занятий.



Анкета для родителей

1. Удовлетворены ли Вы состоянием своего здоровья?
2. Где, в случае необходимости, Вы получаете информацию, необходимую для укрепления и поддержания здоровья?
3. Что Вы понимаете под "здоровым образом жизни"?
4. Как Вы считаете, необходимо ли формировать представления о здоровом образе жизни у Вашего ребенка?
5. Какова, по Вашему мнению, роль психологического комфорта в самочувствии человека?
6. Что Вы делаете для укрепления поддержания своего здоровья?
7. Имеют ли члены Вашей семьи вредные привычки?
8. Как обычно Ваш ребенок проводит время, вернувшись из детского сада?
9. Как обычно Вы с ребенком проводите выходной день?
10. Необходимы ли Вашему ребенку занятия физической культурой?
11. Способствует ли Ваше поведение, направленное на укрепление и поддержание своего здоровья, формированию представлений Вашего ребенка о здоровом образе жизни?
12. Что Вы делаете для предупреждения заболеваний ребенка?
13. Испытываете ли Вы необходимость в специальном сотрудничестве с педагогами дошкольного учреждения, которое посещает Ваш ребенок, в вопросах укрепления и сохранения здоровья, формирования здорового образа жизни?
14. Как Вы оцениваете здоровье своего ребенка?



Беседа с детьми

1. Как ты думаешь, что такое здоровье?
 2. От чего человек может заболеть?
 3. Где человек может заболеть – на улице или дома?
 4. От какой пищи человек будет здоров?
 5. Зачем детям нужно спать днем?
 6. Как люди лечат болезни?
 7. Как ты думаешь, природа помогает нам быть здоровыми? Как?
 8. Влияет ли настроение человека, его взаимоотношения с окружающими (детьми и взрослыми) на здоровье человека? Как?
- 

II Информационно-обучающий этап:

- ✓ Профилактическая, просветительская работа в ходе проведения занятий.



Учебно-тематический план представлен 9 занятиями:

1. “Путешествие по Вселенной “Здоровья”

Цель: формирование общего представления о здоровье, заботе о нем, привитие стойких культурно - гигиенических навыков, развитие умения работать в коллективе.

2. “Путешествие на планету “Чистюль и грязнуль”

Цель: ориентация детей на здоровый образ жизни, обучение правилам личной гигиены, воспитание аккуратности, развитие познавательных процессов, моторики, двигательной активности.

3. “Путешествие на планету “Силачей и хилачков”

1.Цель: воспитание в детях потребности в занятиях спортом, обучение навыкам рассуждения, умозаключения, развитие познавательных процессов, ловкости, эмоциональности.

4. “Путешествие на планету “Здоровячков и плохишей”

Цель: закрепление знаний о влиянии правильного питания на здоровье, развитие познавательных процессов, глазомера, координации, ловкости, ритмичности, воспитание бережного отношения к своему здоровью.

5. “Путешествие на планету “Добрячков и злюк”

Цель: формирование представлений о нравственных качествах: доброте, отзывчивости, вежливости, совершенствование коммуникативных навыков, культурного общения со сверстниками, следуя речевому этикету, расширение кругозора, развитие речи, воображения, творческого мышления, памяти.

6. “Путешествие на планету “Весельчаков и унывашек”

Цель: расширение представлений об эмоциях, настроении, обучение пониманию своих чувств и чувств других людей, формирование положительных эмоций.

7. “Путешествие на планету “Умняшек и глупышек”

Цель: развитие интеллекта, творческого воображения, эмпатии, позитивного отношения к сверстникам, навыков социального поведения, активизация словарного запаса.

8. “Путешествие на планету “Общалок и нелюдимок”

Цель: развитие коммуникативных навыков, помощь в преодолении застенчивости, неуверенности в себе, обучение навыкам совместной деятельности в коллективе, воспитание доброжелательного отношения друг к другу.

9. “Путешествие на планету “Здорово быть здоровым”

Цель: закрепление пройденного материала, подведение итогов всего блока занятий.

СТРУКТУРА ЗАНЯТИЯ:

1. Приветствие
2. Перемещение на планеты Вселенной здоровья
3. Беседа о Планете
4. Игра
5. Сказка
6. Игра
7. Возвращение с Планеты
8. Обратная связь
9. Ритуал прощания





Знакомство с «Правилами работы в группе»





Ритуалы приветствия





Ритуалы приветствия



Перемещение на Планеты



Знакомство с новой планетой



Задания от жителей Планет со Вселенной Здоровья:

- ✓ **Упражнения** на развитие воображения, мышления, грамматического строя речи, творческой, двигательной активности.
- ✓ **Конкурсы загадок** на закрепление знаний о личной гигиене , о физическом здоровье, о здоровой пище,
- ✓ **Конкурс «Доскажи словечко»** на развитие логического мышления, внимания, восприятия, памяти, сообразительности, познавательных способностей, активизация речевой деятельности.
- ✓ **Игра «Кто с кем дружит?»** на развитие навыков общения, мыслительных процессов, внимания, расширение кругозора, закрепление знаний о героях мультфильмов и сказок,
- ✓ **Разминка для ума «Дорисуй и расскажи»** на развитие творческого воображения, фантазии, графических навыков, мелкой моторики, обучение созданию новых образов.
- ✓ **Испытание «Объединись в созвездия»** с целью обучения использованию тактильного контакта как способа выражения симпатии к другому человеку, вызвать у детей желание общаться, быть активными.
- ✓ **Испытание «Строим дом»** на развитие командного взаимодействия, обучение навыкам невербального общения.
- ✓ **Игры-соревнования «Раз, два, три, а ну-ка собери!»** на развитие быстроты реакции, ловкости, эмоциональности, физических и волевых качеств, умения работать в группе.
- ✓ **Игра-эстафета «Сапоги-скороходы»** на развитие умения преодолевать препятствия, ловкости, скорости и четкости движений, сообразительности.



















Слушание сказки



Рассматривание рисунков детей, выполненных по итогам предыдущего занятия



Ритуалы прощания





Ритуалы прощания



III Аналитический этап:

- ✓ оценка результативности и эффективности Программы:
-подведение итогов работы (анкетирования детей и родителей после завершения работы)
- ✓ оформление документации.



IV Консультационный этап:

- ✓ Консультирование педагогического коллектива ДООУ во время и после завершения работы по Программе.
- ✓ Консультирование родителей до и после завершения занятий.



Подводя итог реализации профилактической психолого-педагогической программы «Здоровячок» можно сделать **общие выводы** об эффективности и результативности проведенных мероприятий:

В ходе реализации программы у детей:

- ✓ сформировано общее представление о здоровье, заботе о нем;
- ✓ привиты стойкие культурно - гигиенические навыки;
- ✓ возросла потребность в занятиях спортом;
- ✓ развиты умения понимать свое и чужое эмоциональное состояние, выражать при этом сочувствие, сопереживание;
- ✓ развито позитивное отношение к сверстникам, навыки социального поведения, сотрудничества между детьми.
- ✓ снизился уровень агрессивности и конфликтности.
- ✓ повысился уровень толерантности, мотивации, социальной адаптации и ориентации на разумный образ жизни;

