



МДОБУ Талаканский детский сад № 3 «Радуга»

# Гармоничное развитие детей старшего дошкольного возраста и привитие им навыков культуры здорового образа жизни

Из опыта работы по программе Ю. Аристовой  
«Будь здоров, как Максим Орлов»


Автор презентации: Шалаева С.Б., воспитатель

**Программа дошкольного образования  
по формированию культуры здорового образа  
жизни и патриотическому воспитанию  
детей подготовительной группы  
«Будь здоров, как Максим Орлов!»**

**Автор Программы:**

Аристова Юлия Владимировна, филолог, писатель.





Программа систематизирует знания детей о здоровом образе жизни, полученные в дошкольном детстве, закладывает базовый уровень навыков здоровьесбережения, гражданственности, патриотизма и направлена на преемственность связей с последующим уровнем образования (начальная школа).

**Цель Программы:** создание модели образовательного процесса по формированию у детей самостоятельности и ответственности в вопросах сохранения и укрепления своего здоровья, мотивации к занятиям физической культурой и спортом, основ гражданственности и патриотичности.


# Главные герои



**Коля Булкин**

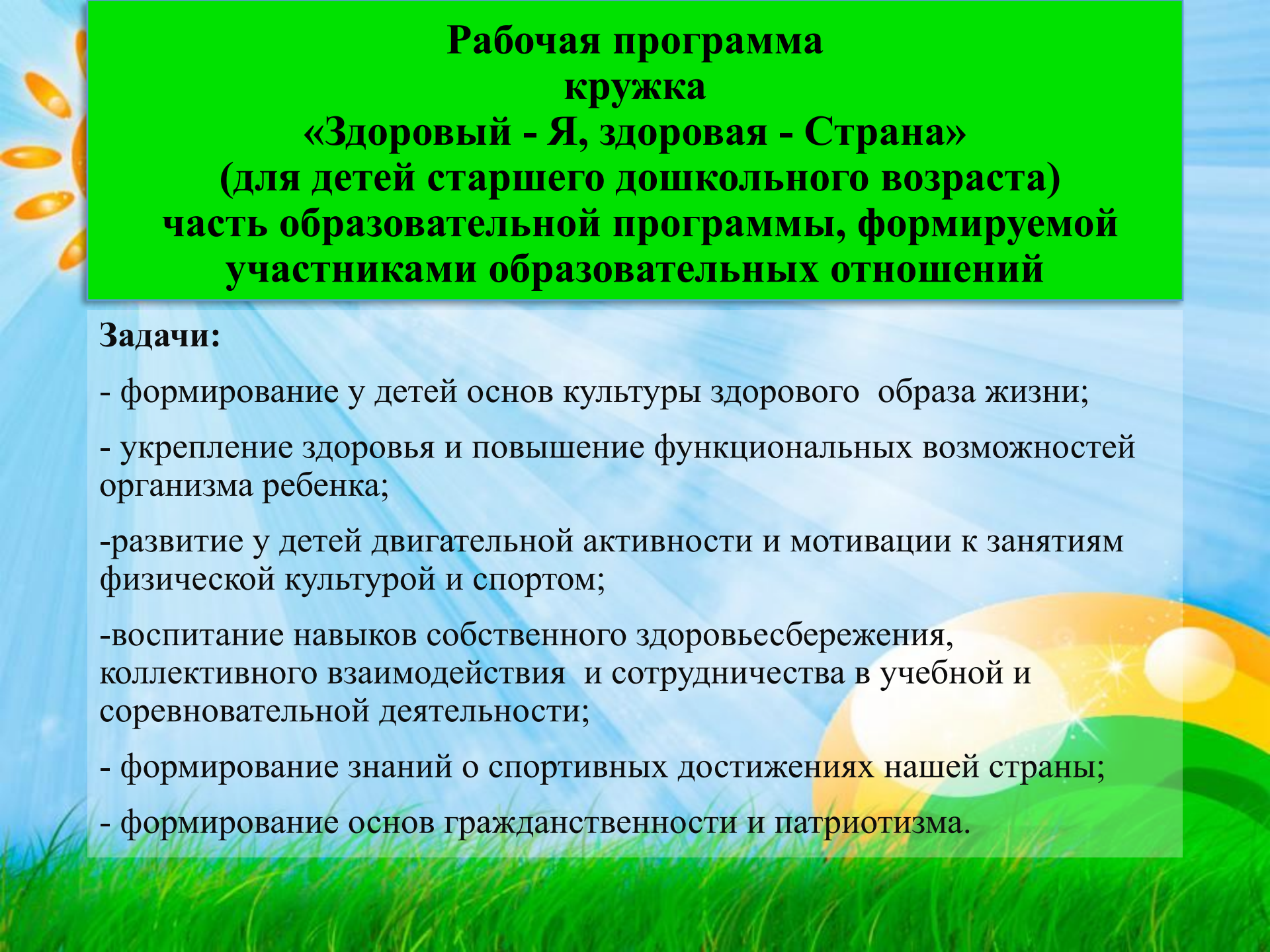


**Макс Орлов**



# **Рабочая программа кружка «Здоровый - Я, здоровая - Страна» (для детей старшего дошкольного возраста) часть образовательной программы, формируемой участниками образовательных отношений**

## **Задачи:**

- формирование у детей основ культуры здорового образа жизни;
  - укрепление здоровья и повышение функциональных возможностей организма ребенка;
  - развитие у детей двигательной активности и мотивации к занятиям физической культурой и спортом;
  - воспитание навыков собственного здоровьесбережения, коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
  - формирование знаний о спортивных достижениях нашей страны;
  - формирование основ гражданственности и патриотизма.
- 

# Целевые ориентиры

- Ребенок: понимает ценностные ориентиры культуры здорового образа жизни, умеет соблюдать элементарные правила охраны своего здоровья, имеет представления о вредных привычках, здоровом питании и безопасном поведении в быту;
- приобретает устойчивую потребность в двигательной активности;
- проявляет интерес к различным видам спорта;
- соблюдает нормы и правила поведения;
- приобретает навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми;
- активен в познавательной области жизнедеятельности, способен исследовать, экспериментировать и вести поиск решения поставленной задачи.

# Перспективный план кружка

Месяц	Название занятия	Задачи занятия
Сентябрь	«Будь здоров, как Макс Орлов» – здоровый образ жизни.	Чтение и обсуждение поэмы.
Сентябрь	«Я – человек»	Беседа. Человек как часть природы. Элементарное строение человека. Необходимые для жизни условия (пища, вода, тепло, одежда, дом, пространство)
Сентябрь	Первая тайна Максима Орлова – полезные привычки. «Не ленись, как Булкин Коля, поступай, как Макс Орлов	Беседа о полезных привычках. Динамическая пауза: подвижная игра «Зарядка». Рассматривание иллюстрации «Микроб». Дидактическая игра «Угадай предмет». Беседа о закалке.

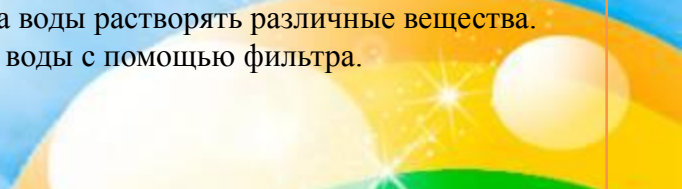


<b>Сентябрь</b>	<b>«Я и другие люди»</b>	<b>Беседа. Внешние различия людей по возрасту, полу, росту, цвету волос, глаз и тд. Моя семья.</b>
<b>Октябрь</b>	Вторая тайна Максима Орлова – правильное питание. «Максу бабушка готовит борщ, котлету и компот»	Беседа «Пирамида питания» и обсуждение иллюстрации. Рассматривание иллюстрации «Белки, жиры, углеводы и продукты, их содержащие». Дидактическая игра «Полезный продукт».
<b>Октябрь</b>	«Осенний урожай»	Рисование полезных овощей и фруктов.
<b>Октябрь</b>	Третья тайна Максима Орлова. «Чтобы крепким быть и сильным, ешь морковь и апельсины!»	Беседа «Витамины в продуктах». Презентация «Полезные продукты». Дидактические игры: «Найди витамин»; «Узнай на вкус»; «Что можно приготовить из фруктов?». Динамическая пауза: подвижные игры «Фруктовая эстафета», «Компот».
<b>Октябрь</b>	«Что хорошо? Что плохо?»	Рисование. Полезные и вредные продукты питания.
<b>Ноябрь</b>	Четвёртая тайна Максима Орлова. «Фастфуд нам не друг»	Беседа о вреде фастфуда. Дидактические игры: «Найди вредный продукт»; «Собери рюкзачок». Динамическая пауза: подвижная игра «Выброси вредные продукты».





<b>Ноябрь</b>	«Что я знаю о себе? Мой организм.»	Ознакомление с окружающим миром. Органы чувств и их назначение. Необходимость заботы о своем организме.
<b>Ноябрь</b>	Правильное питание – главная тайна здоровья. «Будь здоров, как Макс Орлов!».	Беседы о пользе воды для организма и о сладостях. Дидактические игры: «Съедобный – несъедобный продукт»; «Исправь ошибки в журнале «Незнайка». Сюжетно-дидактическая игра: «Пишем письмо Коле». Демонстрация иллюстрации «Коля Булкин и Макс Орлов».
<b>Ноябрь</b>	Опыты с водой.	Свойства воды растворять различные вещества. Очистка воды с помощью фильтра.
<b>Декабрь</b>	«Режим дня – пятая тайна Максима Орлова»	Дидактические игры: «Составление режима дня Коли Булкина»; «Полезные дела»; «Свободное время».





Декабрь	«Здоровые зубы»	Роль зубов в переработке пищи. Значение здоровья зубов для здоровья всего организма. Уход за зубами и полостью рта.
Декабрь	Вредные привычки Коли Булкина. «Виртуальная сеть Человека-паука»	Беседы об опасности интернет-зависимости и рекламы. Рисование или лепка.
Декабрь	«Прогулка для здоровья»	Беседа. Значение прогулки для здоровья. Польза физической подвижности.
Январь	Шестая тайна Максима Орлова. «Не ленись, как Булкин Коля, поступай, как Макс Орлов	Беседа о здоровом образе жизни и спорте. Дидактические игры: «Что делает спортсмен?»; «Спортсмен какого вида спорта?». Загадки про спорт.
Январь	«Доктор Айболит в гостях у ребят»	Досуг. Закрепление представлений о значении для здоровья санитарно-гигиенических процедур.
Январь	«Я – спортсмен, как Силачов, я здоров, как Макс Орлов».	Беседа о спорте. Словарная работа. Дидактическая игра: «Что кому принадлежит?» Рисование.



<b>Февраль</b>	«Хоккейная дружина».	Беседа о хоккее. Спортивная эстафета.
<b>Февраль</b>	«Зимние забавы»	Рисование. Закреплять представление о значении для здоровья зимних видов спорта, подвижных игр на воздухе.
<b>Февраль</b>	«Хоккейная дружина» (продолжение).	Беседа о патриотизме. Лепка хоккеиста-вратаря.
<b>Февраль</b>	«Папа, мама, я-спортивная семья.»	Семейный праздник. Соревнования.
<b>Март</b>	«Телевизор, компьютер, и здоровье»	Формировать представление о вредном воздействии на здоровье компьютера и телевизора.
<b>Март</b>	«На игровой площадке»	Беседа. Правила безопасного поведения на игровой площадке.
<b>Март</b>	«Если хочешь быть здоров?»	Выставка детских рисунков.
<b>Март</b>	«Закаливание»	Беседа. Роль закаливающих мероприятий в профилактике простудных заболеваний.
<b>Апрель</b>	музыкально-театрализованное представления «День здоровья». (См.: Приложение 4)	

<b>Апрель</b>	«Игра «Больница»»	Формировать представления детей о возможности укреплении здоровья с помощью физических упражнений, точечного массажа, полезных продуктов.
<b>Апрель</b>	«Макет пруда»	Ручной труд. Формировать представление о пользе для здоровья прогулок вдали от автомобильных дорог.
<b>Апрель</b>	«Растения вокруг нас»	Ознакомление с окружающим. Лекарственные растения. Использование растений в целях профилактики некоторых заболеваний.
<b>Май</b>	«Здоровый образ жизни»	Выставка детских работ по изобразительной деятельности.
<b>Май</b>	Олимпиада.	Летние спортивные игры.

# Открытое итоговое занятие с использованием мягких модулей







**Трус не играет хоккеей**





# «Веселая лыжня»









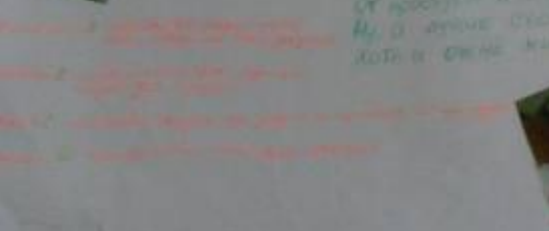

# ПОБЕДА в районной спартакиаде



# Рецепты здоровья от родителей


## ЗДОРОВЬЕ

*Наша жизнь зависит  
и от того, что мы едим.  
Важно не забывать  
о витаминах А, В, С*




*Дети очень активны  
А значит, им надо много сил  
Их надо укрепить  
Или с помощью витаминов*

*От простуды и гриппа  
Нужно есть много овощей  
И фруктов*




**В** **ВИТАМИН**

Рыба, хлеб, яйца и сыр.  
Мясо, птица и творог.  
Дрожжи, капуста, шпинат.  
Для нас все это очень важно.  
И в тарелке нашей  
Иногда полезны и овощи.  
Человек должен их любить.  
Съесть капусту, морковь, свеклу.  
Черный хлеб полезнее пшеницы.  
И не забывать про фрукты.



### ПЬТЕ, ЕСЛИ МОЖЕТЕ - ВОДА - ЭТО ЖИЗНЬ!

*Вода - это источник жизни.  
Без воды человек не может жить.  
Пейте воду каждый день.  
Это поможет вам оставаться здоровыми.*





Сигареты



Наркотики



Алкоголь



Спорт



Продукты питания



Свежий воздух



Риск для



Электронные игры



Рискованные игры



# ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ





# Рецепт ЗДОРОВЬЯ.



Если хочешь  
быть здоров,  
кушай много пирогов.  
Только сделанных  
а не купленных <sup>в магазине</sup>.



Мой корови <sup>маленькое</sup>  
ведь полезное о  
и с подружкой по  
вместе с нчо по

Если хочешь быть  
сильным, бодрым  
и здоровым,  
то ходи  
дружить  
всей  
лето  
до  
укреплен



Уро уборку  
не забудь.



Спать  
ложись  
ты  
ровно в  
девять!



# И ВСЕГДА ЗДОРОВЫМ БУДУ!

Мои с друзьями  
будем  
в парке играть  
в футбол!

Чтоб здоровье крепким  
было,  
чистить тело -  
нужно мне!

Быстренько вещи  
купатся

Чистить зубки  
и мыться!

Делай по утрам  
зарядку

Уро уборку  
не забудь!



