

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.

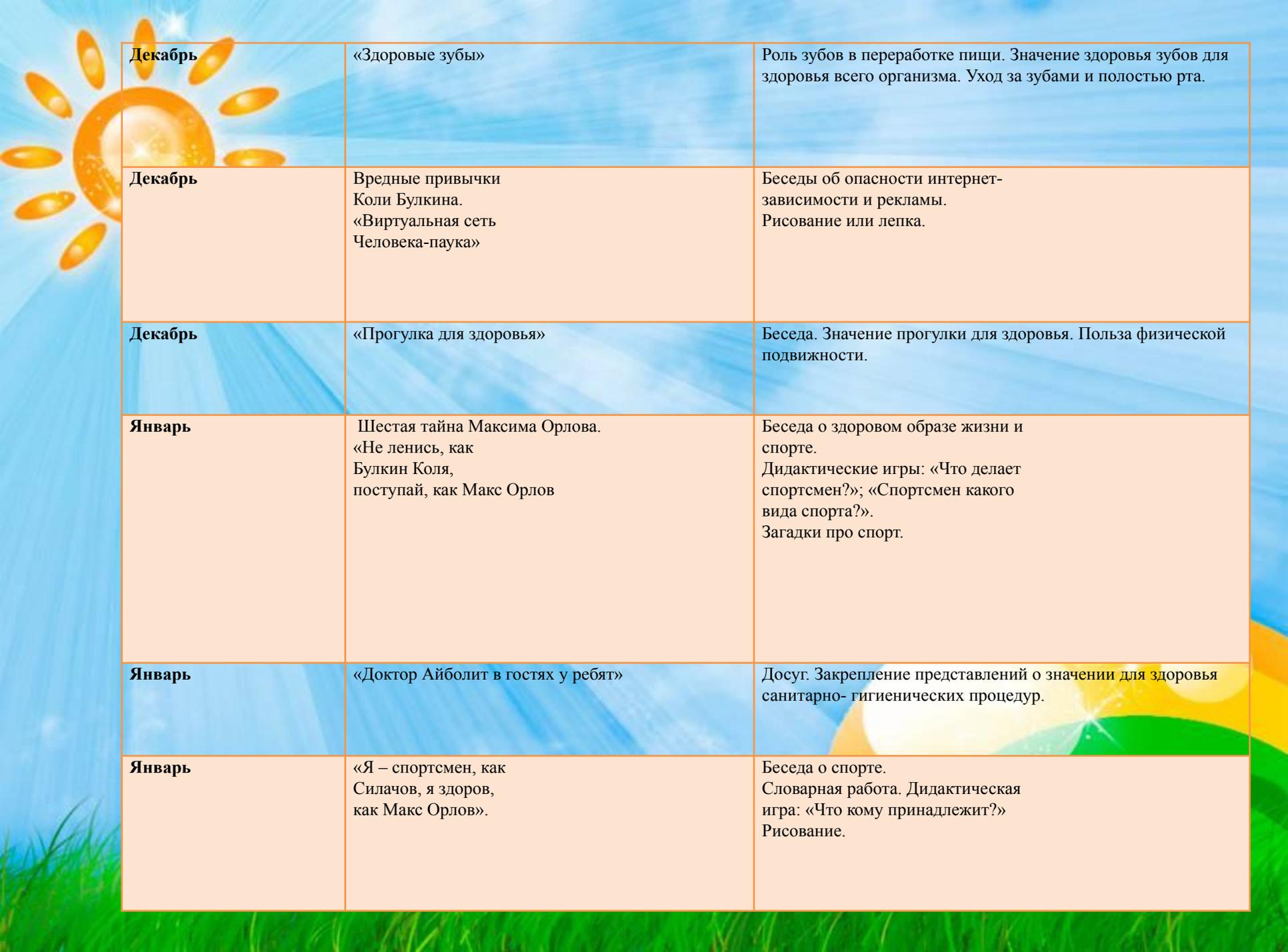
Перспективный план кружка

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.

Сентябрь	«Я и другие люди»	Беседа. Внешние различия людей по возрасту, полу, росту, цвету волос, глаз и тд. Моя семья.
Октябрь	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».
Октябрь	«Осенний урожай»	Рисование полезных овощей и фруктов.
Октябрь	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».
Октябрь	«Что хорошо? Что плохо?»	Рисование. Полезные и вредные продукты питания.
Ноябрь	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».



Ноябрь	«Что я знаю о себе? Мой организм.»	Ознакомление с окружающим миром. Органы чувств и их назначение. Необходимость заботы о своем организме.
Ноябрь	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».
Ноябрь	Опыты с водой.	Свойства воды растворять различные вещества. Очистка воды с помощью фильтра.
Декабрь	«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.



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

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

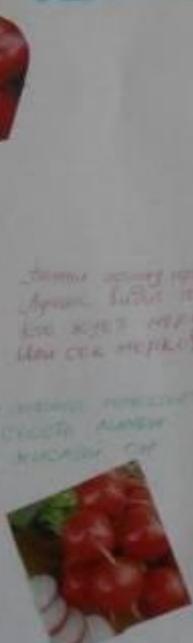
ЗДОРОВЬЕ

*Налегай на фрукты
и овощи на завтрак
Лесенку из фруктов
Витамин А, В, С*



*Летом лучше всего
Летом лучше всего
Летом лучше всего
Летом лучше всего*

*От простуды и гриппа поможет чеснок.
Ну а зимой лучше всего
Летом лучше всего*



В **ВИТАМИН**

Рыба, яйца, мясо и сыр.
Молоко, птица и творог.
Дрожжи, капуста, шпинат.
Для глаз полезны морковь
И в печени много их.
Минералов там много!
Чеснок, лук, петрушка.
Сырые яблоки, яблоки печеные.
Черный хлеб полезен нам
И не только на завтрак.



ПЬТЕ, ВСЕ И МОЖНО - ВКУСНО И ЗДОРОВО!

*Питье - это очень важно
Питье - это очень важно
Питье - это очень важно
Питье - это очень важно*





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 ^{в магазине}.



Мой корови ^{маленькое}
ведь полезное о
м с подружкой по
вместе с нчо по

Если хочешь быть
сильным, бодрым



Что ходи
Дружить
всей

Мне лето
до
укрепился



Уро уборку
не забудь.



Спать
ложись
ты
ровно в
девять!



И Всегда Здоровым БУДУ!

Мне с друзьями
будем
в парке играть
будем!

Что здоровье крепкие
были,
Чистки тело -
нужно мне!
Быстренько вещи
купаться

Чистить зубки
и мыться!

Делай по утрам
зарядку

Уро уборку
не забудь!



