МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ДЕТСКИЙ САД «Ручеек»



**Программа кружка формирования ценностей здорового образа жизни «Путешествие в страну Правильного питания» от 3 до 7лет**

Составила:

Побойкина А.А.

П.Прибрежный 2022

**Оглавление**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание** |  |
| **1.** | **Пояснительная записка** | **3** |
| **2.** | **Содержание программы** | **3** |
| **3.** | **План-программа для детей дошкольного возраста на 2022-2026 г.г.** | **6** |
| **4.** | **Литература** | **19** |
| **5.** | **Диагностика** | **20** |

**Программа формирования ценностей здорового образа жизни «Путешествие в страну Правильного питания»**

**Пояснительная записка**

Вопросы охраны и защиты здоровья детей в настоящее время являются первостепенной задачей государства. Главнейшим определяющим фактором здоровья считают разумный, осознанный выбор средств и действий для формирования здоровья и здорового образа жизни.

Задача родителей и педагогов – вернуться к истинной ценности – здоровому образу жизни, привить ребенку с малых лет правильное отношение к своему здоровью, помочь ему выбрать только полезные, соответствующие здоровью факторы и отказаться от вредных. Выполнение поставленных целей и задач зависит от слияния трех показателей: *наследственность - окружающая среда – образованность,* причем образованность является наиболее поддающимся изменению показателем.

Работа в нашем дошкольном учреждении организована по целому ряду направлений, одно из которых – формирование у дошкольников основ рационального питания, воспитание у них культуры здоровья.

Программа «Путешествие в страну Правильного питания» обобщает имеющийся теоретический материал, проведённые отдельные занятия, игры, праздники по теме правильного питания и органично входит в программу оздоровления дошкольника нашего образовательного учреждения. Данная программа рассчитана на 4-х летний курс обучения (со 2 мл. группы по подг. к школе группу включительно). подбор материалов проводился с опорой на требования Программы ООП, с учетом зоны ближайшего развития ребенка и организации тематически направленной развивающей среды. Программа учитывает возрастные особенности развития детей, предполагает индивидуальный подход к каждому ребёнку.

Усвоение навыков здорового образа жизни возможно при условии целенаправленного систематического взаимодействия между ДОУ и семьёй.

**Содержание программы**

**Цель** данной программы – формирование ценностей здорового образа жизни и способов их реализации.

В соответствии с этим в программе представлены различные форма работы с детьми и родителями, направленные на приобретение знаний, умений и навыков здорового образа жизни.

Большое внимание уделялось созданию благоприятной эмоциональной атмосферы в группе детей, способствующей беспрепятственному усвоению новых ответственных форм поведения.

**Задачи:**

1. Дать представление о здоровом образе жизни (полезная и вредная пища, традиционное питание, региональный компонент, источники питания, приготовление пищи, витамины и их содержание в продуктах, продукты, способствующие развитию тела и ума, правила приема пищи и поведения за столом).
2. Наладить систематическую работу с родителями, направленную на выработку единых ценностей здорового образа жизни (совместные с детьми праздники, задания на дом, анкетирование, выставки, беседы с родителями, тематические родительские собрания, информирование о здоровом образе жизни).
3. Разработать и накопить методические материалы по теме «Здоровый образ жизни» (конспекты занятий, дидактические игры, загадки, пословицы, рабочие тетради, тесты, сценарии праздников).
4. Создать благоприятный эмоциональный климат при работе с детьми (разнообразные формы проведения занятий, индивидуальный подход, позитивная установка на обучение).

**Ожидаемые результаты:**

1. Дети узнают и получают элементарные навыки приготовления пищи.
2. Дети учатся сравнивать и различать продукты, пробуя и описывая их свойства.
3. Осваивают действия, связанные с чисткой овощей, снятием кожуры с фруктов, замешиванием теста, способствуют формированию и развитию координации, мелкой моторики рук, силы рук, плечевого пояса и др.
4. Социализация на следующих этапах обучения проходит более успешно.
5. Формируются социальные навыки и представления о культуре питания.
6. Успешное, совместное приготовление блюда, возможность разделить его с друзьями, сопереживание в случае неудачи способствует эмоциональному развитию.
7. При приготовлении салатов, винегретов, соков, теста разной формы, нарезании овощей дети более успешно осваивают цвета, форму, у них активизируются вкус, обоняние, осязание, зрение.

**Знания, умения, навыки, полученные детьми в разных возрастных группах за год**

**Вторая младшая группа**

*Знания*

1. Основные овощи и фрукты.
2. Основные правила поведения за столом во время еды.
3. Некоторые традиции русской кухни.
4. Элементарные представления о вредной и полезной пище.

*Умения*

1. Различать основные овощи и фрукты по внешнему виду и называть их.
2. Вести себя правильно за столом при постоянном контроле воспитателя.

**Средняя группа**

*Знания*

1. Элементарная схема приготовления салатов.
2. Основные названия групп зерновых и каш, из них получаемых.
3. Элементарные представления о меде и его пользе.
4. Элементарные знания о профессии повара.
5. Полезные и вредные продукты.
6. Значение хлеба в традиционном русском питании.
7. Элементарные представления о витаминах и их значении.
8. Представление о значении воды для человека.
9. Режим питания (завтрак, обед, полдник, ужин).

*Умения*

1. Различать овощи, фрукты и ягоды по общему признаку или признакам и назвать виды сока, получаемого их них.
2. Чистить фрукты и готовить элементарные овощные и фруктовые салаты.
3. Уметь различать продукты по вкусу.
4. Вести себя за столом с эпизодическим контролем воспитателя.
5. Высаживать лук на грядку и сеять овес.

**Старшая группа**

*Знания*

1. Режим дня в соответствии с временными понятиями (утро, день, вечер).
2. Классификация овощей, фруктов, ягод, их значение для человека, целебные свойства.
3. Схема приготовления каш и виды добавок к ним.
4. Продукты питания, заменяющие сахар.
5. Правила приемки гостей, сервировки стола.
6. Русские народные праздники: Масленица, Пасха.
7. Приемы заготовки овощей и фруктов.

*Умения*

1. Готовить овощные и фруктовые салаты (по усложненной схеме приготовления).
2. Сервировать стол.
3. Выбирать из ряда продуктов вредные и полезные и группировать их.
4. Изготавливать из теста жаворонков.
5. Сеять на грядке семена зелени, ухаживать за посадками.
6. Вести себя за столом с частичным контролем воспитателя.

**Подготовительная к школе группа**

*Знания*

1. Режим питания в соответствии с временными понятиями (часы, минуты).
2. Классификация продуктов питания: молочные, рыбные, мясные, овощные, фруктовые.
3. Особенности выращивания хлебных культур, их значение для человека; выпечка, хлебобулочные изделия.
4. Названия лесных ягод, грибов, их место в пирамиде правильного питания.
5. Названия съедобных и несъедобных грибов.
6. Основные витамины, и в каких продуктах они есть.
7. Некоторые лекарственные травы (ромашка, крапива, шиповник, мать-и-мачеха, шалфей, лопух).
8. Глубокие знания о профессии повара.

*Умения*

1. Готовить фиточай (под наблюдением взрослого).
2. Сервировать стол в зависимости от режимных моментов.
3. Составлять меню для завтрака, обеда, ужина.
4. Различать по внешним признакам съедобные и несъедобные грибы.
5. Различать некоторые лекарственные травы.
6. Строить пирамиду правильного питания.

**Виды проверки усвоения программы**

* Наблюдения.
* Тест-рисунок.
* Беседа.
* Опросники по темам.
* Картинные викторины.
* Игры.
* Итоговые занятия.
* Домашние задания.
* Анкетирование.

**План-программа для детей дошкольного возраста на 2022-2026 г.г.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № заня  тия | Месяц | Тема | Цели и задачи | Форма проведения | Задание для родителей |
| Вторая младшая группа | | | | | |
| 1 | Сен-  тябрь | Что растет на грядке? | Уточнить знания детей об овощах (различия овощей по названию, цвету и форме). Учить различать овощи на вкус, на ощупь. Рассказать детям о пользе овощей. Обогатить словарный запас детей прилагательными по данной теме (овощи вареные, сырые, горькие). | Беседа с использованием муляжей, предметных картинок с изображением овощей. Пробы настоящих овощей, д/и «Чудесный мешочек» | Принести овощи: огурцы, помидоры, капусту, лук, морковь, картошку, кабачок |
| 2 | Окт-  ябрь | Фрукты. Сварим компот для куклы. | Уточнить знания детей о фруктах (название, цвет, форма), расширить их. Выяснить различия между овощами и фруктами. | Игра-инсценировка (используются настоящие фрукты, посуда для приготовления компота) | Принести фрукты для игры |
| 3 | Но-  ябрь | Уроки этикета «К нам пришли гости» | Формировать представления о правилах сервировке стола, поведения за столом и приема гостей | Проводится в форме практического занятия, каждый ребенок принимает участие в сервировке стола | Закреплять умение правильно держать ложку в руке, учить использовать салфетки во время еды |
| 4 | Де-  кабрь | Для чего люди отдыхают? | Развивать у детей понимание значения отдыха для человека. Рассказать о пользе дневного и ночного сна, о том, что нужно сделать для того, чтобы сон был крепче | Беседа познавательного характера с использованием методических пособий и практического опыта детей | Придумать рассказ о самом интересном сне |
| 5 | Ян-  варь | Чистота – залог здоровья! | Развивать у детей понимание значения соблюдения правил гигиены, в том числе времени приема пищи | Беседа познавательного характера с использованием наглядных методических пособий | Вспомнить, в каких случаях следует мыть руки |
| 6 | Фев-  раль | Витамины зимой | Познакомить детей со значением витаминов для здоровья человека. Рассказать о том, какие витаминосодержащие овощи и фрукты можно вырастить дома зимой | Занятие познавательного типа. Практическая работа: посадка лука и чеснока на зеленое перо | Принести лук и чеснок для посадки на зеленое перо |
| 7 | Март | Чаепитие на Руси | Рассказать о традициях русского чаепития. «Испечь» из соленого теста печатные пряники | Открытое комбинированное занятие, проводится в русской избе (используются 2-3 самовара разных видов, соленое тесто, печати, приборы для сервировки стола) | Проведение родительского собрания «Правильное питание вашего ребенка» |
| 8 | Ап-  рель | Лакомство для Винни - Пуха | Рассказать детям о том, откуда берется мед и о его пользе | Занятие познавательного типа (используется: мед, игрушечный Винни-Пух, иллюстративный материал по данной теме) | Просмотр мультфильма про Винни-Пуха |
| 9 | Май | Путешествие во Фруктовую страну | Уточнить и закрепить знания детей о фруктах: название, цвет, форма, вкус. Учить образовывать прилагательные от существительных: яблоко – яблочный, апельсин – апельсиновый, ананас - ананасовый | Открытое занятие. Проводится в музыкальном зале (используются: свежие фрукты, скатерти, сок, фруктовые «ёжики» | Присутствие на празднике. Принести сок и фрукты. |
|  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № заня  тия | Месяц | Тема | Цели и задачи | Форма проведения | Задание для родителей |
| Средняя группа | | | | | |
| 1 | Сен-  тябрь | Овощи и фрукты – самые витаминные продукты.  «Советы доктора Айболита» | Закрепить и расширить знания детей об овощах и фруктах, их разнообразии и пользе в питании | Занятие познавательного типа, игра «Волшебные загадки» (используются: тексты загадок об овощах и фруктах, овощи и фрукты). | Консультаци для родителей: «Здоровое питание – здоровый ребенок». |
| 2 | Окт-  ябрь | Приготовление «Осеннего салата» | Закрепить знания детей о пользе овощей, учить работать по технологической карте-схеме приготовления блюда.  Учить пользоваться ножом и работать в коллективе. | Практическое занятие (используются: наборы посуды для приготовления блюда, фартуки и поварские колпаки, овощи: огурцы, помидоры, перец, капуста, лук, зелень; растительное масло) | Принести фрукты для игры  Принести овощи: огурцы, помидоры, капусту, лук, перец, зелень,растител.масло.  Памятка для родителей «В каких продуктах живут витамины»  Конкурс поделок «Витаминные чудеса». |
| 3 | Но-  ябрь | Садовые и лесные ягоды: «Вкус у ягоды хорош…» | Познакомить детей с разнообразием лесных и садовых ягод.  Рассказать о полезных свойствах ягод.  Провести дегустацию соков из разных ягод. | Занятие познавательного типа, практический опыт (используются: иллюстративный наглядный материал по данной теме, соки и компоты из разных ягод, загадки о ягодах). | Изготовление макета ягод |
| 4 | Де-  кабрь | Из чего варят кашу?  «Вкусна, сладка, глядит из горшка…» | Рассказать детям, из чего и как варят кашу.  Познакомить с разными видами круп.  Обогатить словарный запас.  Сформировать представление детей о завтраке, как обязательном компоненте ежедневного меню. | Занятие познавательного типа, практический опыт (используются: иллюстративный наглядный материал по данной теме, соки и компоты из разных ягод, загадки о ягодах). | Принести разные сорта крупы для Создания дидактического материла |
|  |  | Полезные и вредные продукты. | Дать представление о том, какие продукты полезны для организма человека, а какие вредны. | Проводится в виде воображаемой экскурсии по разным отделам магазина, сюжетно-ролевая игра «Магазин» (используются: оборудование для магазина, наглядные пособия по теме «Продукты питания», а также настоящие продукты). | Принести Макеты продуктов питая для С\р игры |
| 5 | Ян-  варь | Экскурсия на пищеблок детского сада  «В гости к поварам» | Познакомить детей с особенностями работы повара, с оборудованием, используемым на пищеблоке.  Сформировать представление о функциях техники на пищеблоке.  Воспитывать уважение к труду взрослых. | Проводится в виде экскурсии и беседы с поварами детского сада. | Конкурс создание костюма из подручного материала |
| 6 | Фев-  раль | Как правильно есть? | Развивать у детей понимание значения и необходимости режима и соблюдения правил гигиены во время приема пищи.  Напомнить о необходимости использования только свежих продуктов и чистого оборудования для приготовления пищи. | Проводится в виде познавательной беседы (используются: плакат по данной теме и иллюстративный материал) | Консультация «Как правильно кушать» |
|  |  | Хлеб, откуда он к нам пришел.  «Плох обед, если хлеба нет» | Формировать представление детей о значении хлеба в рационе питания.  Познакомить с содержанием рассказа В.Мусатова «Как хлеб на стол попал». | Беседа по прочитанному произведению (используются наглядные пособия по теме) | Праздник  Создание лэпбука  Изготовление хлеба |
| 7 | Март | «На вкус и цвет -товарища нет» | Познакомить с разнообразием вкусовых свойств разных продуктов.  Развивать практические умения в распознавании различных продуктов. | Проводится в виде практического занятия (используется набор продуктов: лимон, соленый огурец, яйцо, конфеты). | Проведение родительского собрания «Правильное питание вашего ребенка» |
| 8 | Ап-  рель | «Где найти витамины зимой?» | Закрепить знания детей о значении витаминов, особенно весной.  Рассказать о источнике витаминов в весенний период. | Познавательная беседа, эксперименты и практикум (используются: сушеные овощи, фрукты, свежий лук, чеснок, зелень; ящики с землей, семена для посадки) | Просмотр презентации |
|  |  | «Как утолить жажду?» | Сформировать представление о значении жидкости для человека.  Рассказать о ценности различных напитков, их пользе и вреде. | Проводится в виде беседы и дегустации разных видов напитков (используются различные напитки: чай, минеральная вода, сок и т.п.) | Консультация |
| 9 | Май | Итоговое занятие «Вкусные истории» | Закрепить и показать полученные знания по данному курсу.  Обобщить знания о правильном и здоровом питании и образе жизни. | Проводится в виде праздника вместе с родителями в спортивном зале (используются плакаты – на протяжении всего курса, спортивный инвентарь, фрукты, овощи, соки). | Присутствие на празднике. Принести сок и фрукты. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № заня  тия | Месяц | Тема | Цели и задачи | Форма проведения | Задание для родителей |
| Старшая группа | | | | | |
| 1 | Сен-  тябрь | Давайте знакомиться | Познакомить детей с картой страны Правильного питания.  Уточнить понятие правильное питание. | Карта страны Правильного питания | Принести овощи: огурцы, помидоры, капусту, лук, морковь, картошку, |
|  |  | Знакомство с режимом дня | Дать знания, что для лучшего роста ребенка необходимо соблюдать режим сна, игры, еды, отдыха.  Закрепить знания частей суток. | Картинки с режимными моментами. | Изготовление макета «Части суток» |
| 2 | Окт-  ябрь | Овощи | Закрепить знания детей об овощах.  Дать знания о русских национальных блюдах из овощей, заготовке овощей. | Занятие, сюжетно-ролевая игра «Овощной магазин». | Принести овощи для игры.  Создание макета овощей |
|  |  | Фрукты | Закрепить знания детей о фруктах.  Дать знания о русских национальных блюдах из фруктов, заготовке фруктов впрок. | Занятие, дидактическая игра «Чудесный мешочек». | Праздник Осени,  Конкурс «Дары Осени» |
| 3 | Но-  ябрь | «Ах, картошка – объеденье» | Познакомить с появлением картофеля на Руси, его значением в питании. | Занятие. | Проект |
|  |  | Что нам осень принесла.  «Ярмарка» | Закрепить знание овощей и фруктов.  Учить различать их по цвету, размеру, вкусу, форме.  Учить готовить винегрет, фруктовый салат. | Развлечение, совместное с родителями. | Принести овощи для венегрета.  Праздник «Ярмарка» |
| 4 | Де-  кабрь | «Россия – щедрая душа» | Познакомить детей с традициями национальной кухни.  Дать знания, что можно использовать для улучшения вкуса каши. | Познавательное занятие в русской избе. |  |
| 5 | Ян-  варь | «Сладок медок – заменит сахарок» | Дать знания о работе пчеловода, пользе меда для здоровья людей. | Познавательное занятие-аппликация. | Проект |
| 6 | Фев-  раль | «В гостях у домовенка Кузи» | Повторить правила поведения за столом.  Воспитывать гостеприимство. | Сюжетно-ролевая игра. | Консультация «Этикет за стом» |
|  |  | Готовим чай.  «В гости к самовару» | знания о традициях русского чаепития. | Занятие в русской избе. | Проект «Русская изба» |
| 7 | Март | «Масленица» | Дать Дать знания о блюдах праздничной масленичной кухни,  Рассказать, что блины можно готовить из различной муки. | Праздник. | Праздник  Создание атрибутов к масленице |
|  |  | «Где взять витамины зимой?» | Дать знания, что витамины могут храниться в овощах и фруктах до весны.  Учить проращивать лук, чеснок. | Занятие, наблюдение. |  |
| 8 | Ап-  рель | Всем нужна чистая вода.  «Царица-водица» | Дать знания о питьевой воде, способах ее очистки.  Закрепить знания о вреде газированных напитков. | Эксперимент – фильтрование. | Консультация «Все о водще» |
|  |  | «Ловись рыбка, больша и велика» | Дать знания о пользе рыбы и морепродуктов. | Занятие и инсценировка отрывка из сказки. | Консультация «Польза о рыбе»  Атрибуты к сказке |
| 9 | Май | «Пища всякая нужна, пища всякая важна» | Обобщение пройденного материала.  Уточнение знаний о пирамиде правильного питания. | Праздник для детей и родителей. | Присутствие на празднике. Принести сок и фрукты. |
|  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № заня  тия | Месяц | Тема | Цели и задачи | Форма проведения | Задание для родителей |
| Подготовительная группа | | | | | |
| 1 | Сен-  тябрь | «Вот и осень наступила» | Выявить знания детей о здоровом образе жизни, правильном питании.  Повторить знание карты страны Правильного питания.  Познакомить с новыми пунктами нашего путешествия. | Занятие-путешествие | Принести овощи: огурцы, помидоры, капусту, лук, морковь, картошку, кабачок |
| 2 | Окт-  ябрь | «Путешествие пшеничного зернышка» | Рассказать, как выращивают хлеб.  Познакомить с разнообразием хлебных культур, их значением в питании людей. | Занятие |  |
|  |  | «Хлеб – всему голова» Закрепить знания детей о пользе хлеба, показать разнообразие хлебобулочных изделий.  Уточнить, что не все они полезны для организма. | Закрепить знания детей о пользе хлеба, показать разнообразие хлебобулочных изделий.  Уточнить, что не все они полезны для организма | Занятие, на котором дети представляют свои творческие проекты о хлебе. | Изготовление проеков.  Праздник Осени |
| 3 | Но-  ябрь | Капустник.  «В гости к Осени» | Рассказать, что в конце осени на Руси проводились капустные посиделки, где основным блюдом была капуста. | Праздник-развлечение, совместный с родителями. | Принять участие в праздике |
| 4 | Де-  кабрь | «В лес по ягоды пойду» (путешествие в волшебный лес) | Рассказать о пользе грибов, ягод, орехов.  Учить определять место этих продуктов в пирамиде правильного питания. | Занятие | Принести инциклопедию |
| 5 | Ян-  варь | «Традиции чаепития у разных народов» | Рассказать о различных чайных традициях.  Рассказать, что чай бывает с добавлением различных трав, меда.  Познакомить с целебными свойствами чая. | Занятие-путешествие. | Чаепитие |
|  |  | «Пейте, дети, молоко – будете здоровы!» | Рассказать, что молоко бывает не только коровье.  Познакомить с пользой молока, молочных и кисломолочных продуктов. | Занятие -презентация | проект |
| 6 | Фев-  раль | Что едят на завтрак, обед и ужин? | Закрепить знание режима дня.  Учить подбирать продукты в соответствии с меню  Дать знания о необходимость соблюдения режима питания | Занятие | Консультация |
|  |  | «Что такое витамины?» | Познакомить детей с некоторыми витаминами.  Рассказать, для чего они нужны человеку. | Беседа с врачом в медицинском кабинете. |  |
| 7 | Март | «Во время поста и пища проста» | Рассказать о постной пище, ее месте в традиционной русской кухне. | Занятие в русской избе. | Экскурсия в церковь |
| 8 | Ап-  рель | «На вкус и цвет товарища нет» | Закрепить знания о разнообразии вкусовых свойств разных продуктов.  Учить изменять вкус, используя различные добавки. | Занятие-практикум. |  |
| 9 | Май | «Приятного аппетита!» | Закрепить знание правил поведения за столом.  Составить пирамиду правильного питания. | Конкурс полезных блюд (совместное развлечение с родителями) | Присутствие на празднике. Принести сок и фрукты. |
|  |  |  |  |  |  |

**Список литературы**

1.     М.Воробьева «Воспитание здорового образа жизни у дошкольников». Дошкольное воспитание № 7, 1998 год.

2.     Л.С.Выготский Собрание сочинений. М.:Педагогика, 1984 год.

3.     Кузьменко Е.А., Федотова А.А. «Программа формирования ценностей здорового образа жизни» Практический журнал для воспитателей ДОУ «Воспитатель» № 5, 2009 год.

4.     В.Т.Лободина, А.Д.Федоренко, Г.В.Александрова «В стране здоровья»(для работы с детьми 4-7 лет). Издательство «Мозаика-синтез» 2011 год.

5.     И.М.Новикова «Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников» (для работы с детьми 2-7 лет). Издательство «Мозаика-синтез», 2009 год.

6.     Н.С.Голицына «ОБЖ для младших дошкольников». Издательство «Скрипторий 2003», 2010 год.

7.     Т.Н.Вострухина, Л.А.Кондрыкинская «Знакомим с окружающим миром детей 5-7 лет». М.:ТЦ Сфера, 2011 год.

8.     Е.В.Марудова «Ознакомление дошкольников с окружающим миром (экспериментирование)». Детство-пресс, 2010 год.

9.     В.А.Ананьев «Введение в психологию здоровья», СПб БПА 1998.

10.  Т.Г.Карелова «Формирование здорового образа жизни». Издательство «Учитель», 2009 год.

11.  Н.Н.Лазарева «Комплексный подход в организации здорового образа жизни ребенка». Методические рекомендации для работников ДОУ //Н.Н.Лазарева, А.А.Асташкина. Тольятти, 2004 год.

12.  Т.С.Яковлева «Здоровьесберегающие технологии воспитания в детском саду». М.: Школьная Пресса, 2006 год.

**Диагностика**

**Индивидно-типологические проявления здоровья**

     По этим показателям можно судить по степени активности и устойчивости витальных (психофизических) потенций, инициирующих активную позицию ребенка при формировании ведущих компонентов его целостного развития. Данная группа показателей позволяет воспитателю, не тратя дополнительных усилий, конструировать блоки  воспитывающе-обучающей информации. Благодаря этим показателям воспитатель сможет адекватно обучать детей обще-познавательным действиям, «улавливать» темповые характеристики развития устной речи детей, группового, фронтального форм воспитания. Выявленные показатели здоровья ребенка ориентируют на корректировку изменений, происходящих в речевом становлении ребенка, ориентируя его на открытые, свободные взаимоотношения с другими детьми и родителями.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Фамилия и имя ребенка | 1-я группа здоровья | 2-я группа здоровья | 3-я группа здоровья | Всего детей |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

**Уровни готовности дошкольников к осознанному поведению**

1.     **Низкий уровень** воспитанности дошкольников характеризуется невыраженной мотивацией познания объектов. У детей не сформировано представление поддержания собственного физического и психического здоровья. Такой ребенок не стремится к расширению знаний. Его  эмоциональные реакции направлены только на яркие, внешние атрибуты окружающих объектов. Отмечается отсутствие стремления преодолевать познавательные трудности, предпочтение репродуктивных способов познания. Предметная направленность интереса ограничена индивидуальным опытом ребенка.

2.     **Средний уровень** воспитанности  обусловлен в основном стремлением к самоутверждению. В ситуациях, связанных с быстрым получением результата, ребенок способен правильно оценивать значимость сохранения собственного здоровья и окружающих. Он проявляет интерес к накоплению информации поверхностного характера.

3.     **Высокий уровень** воспитанности отмечается у детей со сформированной внутренней мотивацией познания. У таких дошкольников сформировано устойчивое убеждение в необходимости заботливого отношения ко всем проявлениям жизни. Отмечается стремление проникнуть в сущность явлений и объектов, определить связи между ними, обязательно завершить познавательное действие.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Фамилия и имя ребенка | Уровни готовности поведения | |
| Начало учебного года | Конец учебного года |
|  |  |  |
|  |  |  |

**Диагностические шкалы готовности дошкольников к осознанному поведению**

     С помощью представленной измерительной шкалы оцените готовность дошкольников к осознанному поведению по трем критериям с помощью пятибалльной  системы.

1.     Количественный критерий – отметьте, сколько воспитанников группы овладели данным умением:

**1** – 20 % детей группы;

**2** – 20–40% детей;

**3** – 40–60% детей;

**4** – 60-80% детей;

**5** – более 80% детей.

2.     Качественный критерий – оцените общий уровень подготовки детей по указанным признакам:

**1** – очень слабая подготовка;

**2** – слабая подготовка;

**3**– средняя подготовка;

**4** – хорошая подготовка;

**5**– отличная подготовка.

3.     Оцените важность признака, внесенного в шкалу:

**1** – важность минимальна;

**2** – малой важности;

**3** – средней важности;

**4** – важно;

**5** – очень важно.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Шкала 1. Способность к самостоятельной организации оздоравливающих действий** | | | |
| 1.1.Находят фактическую ошибку в ходе выполнения гигиенических процедур при сопоставлении с образцом |  |  |  |
| 1.2.Оценивают результаты выполненных заданий, пользуясь ориентиром, данным воспитателем |  |  |  |
| 1.3.Организуют проверку своей работы и работы товарища, пользуясь ориентирами, данными взрослым |  |  |  |
| 1.4.Используют алгоритмы проверки, выполняемых действий. Контролируют последовательность выполнения своей работы и промежуточные результаты |  |  |  |
| 1.5.Оценивают качество выполненных заданий. Осуществляют самопроверку. Контролируют последовательность работы по самостоятельно составленному плану. Способны предвидеть возможные затруднения при выполнении задания, прилагают волевые усилия для преодоления возникших затруднений |  |  |  |
| **Шкала 2. Интеллектуально-коммуникативная готовность** | | | |
| 2.1.Способны сопоставлять группы объектов по одному существенному признаку, замечают изменения в объекте наблюдения по ориентирам, заданным взрослым |  |  |  |
| 2.2.Устанавливают тождественность, сходство и различия между несколькими предметами, определяют с помощью воспитателя наиболее существенные признаки наблюдаемого объекта |  |  |  |
| 2.3.Устанавливают логическую последовательность изложения событий (составляют рассказ по иллюстрации, устному плану воспитателя) |  |  |  |
| 2.4.Способны выделять в объекте  внутренние признаки и качества. Различают основные и второстепенные признаки. Сравнивают конкретные объекты по различным признакам. Выполняют логическую группировку объектов. Устанавливают причинно-следственные связи |  |  |  |
| 2.5.Выделяют основные в материале, самостоятельно приходят к выводу на основе использования операций сравнения и аналогий, классифицируют и группируют изучаемый материал, качественно выполняют задание |  |  |  |
| **Шкала 3. Качество внимания как ведущего проявления интеллектуальной готовности** | | | |
| 3.1.Внимание непроизвольное, неустойчивое, концентрируется на незначительное время |  |  |  |
| 3.2.Внимание непроизвольное, вызвано внешней стимуляцией, но относительно устойчивое, поддерживается интересом ребенка |  |  |  |
| 3.3.Сосредотачивают внимание ненадолго при выполнении учебных действий, необходимость которых ими осознается |  |  |  |
| 3.4.Дошкольники  способны надолго сосредоточить внимание на выполнении задания, необходимость которого осознается ребенком |  |  |  |
| 3.5.У детей преобладают мотивы, связанные со значимостью знаний для будущей жизни. Характерно стремление проникнуть в сущность изучаемого |  |  |  |
| 3.6.У детей выявляется после произвольное внимание, которое возникает на почве произвольного и протекает под контролем интереса |  |  |  |
| **Шкала 4. Мотивационно-волевая готовность** | | | |
| 4.1.Не стремятся к расширению круга своих знаний. Интерес к познанию сформирован на уровне любопытства. Не выражено стремление  преодолевать трудности в процессе познания. Нет выраженного интереса к определенной области знаний |  |  |  |
| 4.2.Мотивация познания обусловлена стремлением к получению одобрения. Дети проявляют интерес к накоплению знаний поверхностного характера |  |  |  |
| 4.3.Характерна широкая познавательная направленность на все стороны знания |  |  |  |
| 4.4.Интересы детей связаны не столько с результатом познания, сколько с процессом добывания знаний. Познавательная направленность интереса перерастает в потребность знать |  |  |  |
| **Шкала 5.Действенно-практическая готовность** | | | |
| 5.1.Знания: | | | |
| - основные овощи и фрукты; классификация овощей, фруктов, ягод, их значение для человека, целебные свойства |  |  |  |
| - основные правила поведения за столом и во время еды; правила приема гостей, сервировки стола |  |  |  |
| - элементарные представления о вредной и полезной пище |  |  |  |
| - элементарная схема приготовления салатов |  |  |  |
| - схема приготовления каш и виды добавок к ним |  |  |  |
| - основные названия групп зерновых и каш, из них получаемых |  |  |  |
| - элементарные представления о меде и его пользе; продукты питания, заменяющие сахар |  |  |  |
| - полезные и вредные продукты |  |  |  |
| - значение хлеба в традиционном русском питании; особенности выращивания хлебных культур, их значение для человека; выпечка, хлебобулочные изделия |  |  |  |
| - элементарные представления о витаминах и их значении; основные витамины и в каких продуктах они есть |  |  |  |
| - представление о значении воды для человека |  |  |  |
| - режим дня в соответствии с временными понятиями (утро, день, вечер)(часы, минуты) |  |  |  |
| - режим питания (завтрак, обед, полдник, ужин) |  |  |  |
| -русские народные праздники: Масленица, День весеннего равноденствия |  |  |  |
| - классификация продуктов питания: молочные, рыбные, мясные, овощные, фруктовые |  |  |  |
| - названия лесных ягод, грибов, их место в пирамиде правильного питания |  |  |  |
| - названия съедобных и несъедобных грибов |  |  |  |
| - некоторые лекарственные травы (ромашка, крапива, шиповник, мать-и-мачеха, шалфей, лопух) |  |  |  |
| - элементарные знания о профессии повара |  |  |  |
| 5.2.Умения: | | | |
| - различать основные овощи, ягоды и фрукты по внешнему виду или признакам, называть их; назвать виды сока, получаемого из них |  |  |  |
| - чистить фрукты и готовить элементарные овощные и фруктовые салаты |  |  |  |
| - уметь различать продукты по вкусу |  |  |  |
| - сервировать стол в зависимости от режимных моментов |  |  |  |
| - составлять меню для завтрака, обеда, ужина |  |  |  |
| - выбирать из ряда продуктов вредные и полезные и группировать их |  |  |  |
| - сеять на грядке семена зелени, ухаживать за посадками |  |  |  |
| - различать по внешним признакам съедобные и несъедобные грибы |  |  |  |
| - различать некоторые лекарственные травы |  |  |  |
| - готовить фиточай (под наблюдением) |  |  |  |
| - строить пирамиду правильного питания |  |  |  |