МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ

РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-РАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ЗДРАВСТВУЙ!»**для дошкольных образовательных учреждений

*Допущено  
Министерством образования  
Российской. Федерации*



**Москва 2004**

УДК 373.2/.3.037.1

ББК 74.100.5+74.200.55

0 46

Автор курса:

**М.Л.Лазарев —** руководитель «Лаборатории формирования здоровья детей» Российского научного центра восстановительной медицины и курортологии Минздрава РФ, доктор медицинских наук, кандидат психологических наук, профессор, действитель­ный член Академии педагогических и социальных наук.

Оздоровительно-развивающая программа «Здравствуй!»

О 46 для дошк. образоват. учреждений / Авт.-сост.: М.Л.Лаза­рев. — М.: Мнемозина, 2004. — 39 с.

ISBN 5-346-00354-1

В программе изложена концепция курса «Здравствуй!», дан тематиче­ский план оздоровительных занятий для всех четырех ступеней обучения, приведены требования к основным знаниям, навыкам и психофизиологи­ческим качествам, на формирование которых направлен курс.

УДК 373.2/.3.037.1 ББК 74.100.5+74.200.55

© Министерство образования

Российской Федерации, 2004

ISBN 5-346-00354-1

© «Мнемозина», 2004

Все права защищены

ВВЕДЕНИЕ

Курс разработан на основе современных научных подходов к воспитанию детей дошкольного возраста в рамках существующих образовательных стандартов. Научно-методологической базой кур­са являются теория деятельности (А. Н. Леонтьев), теория функ­циональных систем (П. К. Анохин), теория восстановительной медицины (А. Н. Разумов) и авторская теория онтогенопатии - медицины развития.

Данный курс направлен на оздоровление детей в детском саду и в семье. Его цель — помочь педагогам и родителям в процессе ежедневной деятельности детей дошкольного возраста органи­зовать оздоровительную работу, связанную с формированием мотивации здоровья и поведенческих навыков здорового образа жизни.

В программу курса входят не только оздоровительные, но и познавательные элементы, способствующие воспитанию лично­сти ребенка. При этом содержание курса, включающее в себя об­ширный сказочный материал, отражает и формирует внутренние потребности физиологического, психического и личностного ро­ста детей. С целью реализации главных идей курса основное вни­мание уделено сохранению естественности психического развития ребенка, построению прочного фундамента жизнеутверждающей, созидающей и творческой личности. У ребенка-дошкольника фор­мируется позиция признания ценности здоровья, что позволяет кардинально перестроить мотивационное ядро личности, создать систему установок на здравосозидание не только по отношению к собственному «Я», но и по отношению к миру.

Материал курса затрагивает психоэмоциональную сферу, рас­ширяет кругозор детей, развивает их как физически, так и эсте­тически.

Особую роль в курсе играет музыка, которая впервые в отече­ственной и зарубежной педагогической литературе о формирова­нии здоровья является не дополнительным материалом, а интег­ральной основой всего курса, позволяющей организовать межфунк­циональный тренинг организма ребенка.

Главным физиологическим механизмом, на котором основан курс оздоровления, служит механизм виброаэрации (оптимизации окислительно-восстановительных процессов в тканях организма за счет внутренней вибрации). Данный механизм возникает при проведении нейростимуляционной онтогенетической функцио­нальной гимнастики — «**нейротоники**» (от греч. neuron — нерв, лат. ton — звук).

Нейротоника, направленная на образование, рост, созревание, сохранение нейронов и на формирование межнейрональных свя­зей, предполагает воздействие звука на организм ребенка с само­го раннего возраста, включая пренатальный и все последующие периоды детского онтогенеза. Гимнастика проводится с помощью вокально-речевых упражнений, сопровождаемых целым рядом функциональных нагрузок (зрительных, слуховых, дыхательных, двигательных, обменно-адаптационных, психоэмоциональных). При этом голос рассматривается как интегратор всех психофизио­логических и психологических процессов в организме.

Важным результатом данной гимнастики является повышение эмоционального интеллекта и общего уровня здоровья ребенка.

Курс написан и систематизирован с учетом возрастных особенно­стей детей дошкольного возраста (как здоровых, так и соматиче­ски ослабленных), а также исходя из разного уровня их психиче­ского развития. Включены фрагменты календарных праздников, соответствующих базисному учебному плану программ дошколь­ного воспитания.

Курс «Здравствуй!» —составной компонент программы «Пла­нета здоровья», представляющей собой единую образовательную линию в области формирования здоровья детей — от пренаталь­ного возраста до старших классов школы.

В практическом плане курс отличается:

* циклическим ежегодным повторением тем;
* алгоритмом и техникой ежедневного, ежемесячного и еже­годного межфункционального тренинга;

- связью оздоровительного материала, используемого в до­школьном периоде, с материалом, применяемым в предыдущие и последующие периоды онтогенеза.

Материал курса предназначен для работы с детьми трех-семи- летнего возраста. В роли организатора оздоровительных занятий выступает музыкальный руководитель, так как работа по оздоров­лению ведется в первую очередь с помощью музыки путем фор­мирования у детей эмоционально-музыкальной доминанты. ЭМД — сложная система восприятия ребенком окружающего мира и са­мого себя через музыкальные образы, возникающие в процессе музыкального творчества: пения, сочинения музыки, игры на детских музыкальных инструментах, слушание музыки и т.д. Эта система связана с различными сторонами эмоциональной сферы ребенка, обусловливающими стиль его поведения. Курс предусмат­ривает еженедельные музыкально-оздоровительные занятия, ко­торые подкрепляются всеми остальными видами произвольной де­ятельности ребенка в дошкольном учреждении и в семье.

В данном курсе разработан механизм формирования социаль­ной мотивации здоровья путем проведения ежегодных Детских Игр Здоровья — Здравиад (автор — М. Л. Лазарев, 1998), пред­ставляющих собой детское неолимпийское движение.

Реализация курса «Здравствуй!» предполагает коллективное участие родителей и всех сотрудников детского сада.

«Здравствуй!» — название программы формирования здоровья дошкольников. В нем звучит приветствие ребенку, приглашение его в мир. Кроме того, это символ единства духовной и физиче­ской составляющих здоровья, символ личностного начала в оздо­ровительной деятельности. В названии программы подчеркивает­ся отношение к здоровью как к феномену культуры. Поэтому для названия программы здоровья детей России взято исконно русское слово. В названии также показана главная цель программы: на личностном уровне научить ребенка любить себя. Именно через любовь к себе можно научить ребенка любви к ближним, выпол­няя библейскую заповедь «возлюбить ближнего как самого себя».

1. **МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ  
   ДЛЯ ПЕДАГОГОВ**

ПРАКТИКА ОЗДОРОВЛЕНИЯ

(Образовательный минимум курса «Здравствуй!»)

**КРАТКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА**

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ

В методических рекомендациях подробно излагаются техноло­гии оздоровления, методологической основой которых является разработанная в отечественной психологии теория деятельности и вытекающий из нее личностно-деятельностный подход к разви­тию ребенка (А. Н. Леонтьев), где во главу угла ставится динамика детской мотивационной сферы.

В рамках теории деятельности разработан метод оздоровления, в котором формируется особый род деятельности — оздоровитель­ная или здоровьеобразующая — и особый вид мотивации — мо­тивация здоровья. При этом, учитывая, что ведущей (предопределяю­щей психическое развитие) деятельностью ребенка-дошкольника является игра, **здоровьеобразующую деятельность предлагается проводить в игровой форме.**

При разработке основного метода курса учитывались особен­ности воздействия психологических факторов (эмоции, мотивация и самосознание) на физическое здоровье. Было также установле­но, что главным физическим фактором, наиболее тесно связанным с психологическими и одновременно наиболее важным для жизне­деятельности организма, является дыхание’.

В связи с этим был разработан метод музыкальной психорегу­ляции дыхания, предполагающий постоянный дозированный эмо- ционально-дыхательно-двигательный тренинг ребенка в течение всего года.

Для осуществления данного метода были специально написа­ны песни (вокальные номера) на тематическом материале уроков здоровья (в программе употребляется термин «урок здоровья» на­ряду с обычным термином «оздоровительное занятие»).

Каждая песня представляет собой цветоинтонационную гим­настику, осуществляемую с помощью сольфеджирования по специально разработанному нотному стану с цветными нотками.

При сольфеджировании ребенок производит вертикальные перемещения тела (садится и встает), соответствующие рисунку мелодии. Это по­зволяет формировать внутренний музыкальный слух и музыкаль­ное интонационное мышление. Кроме того, каждая песня сопро­вождается рисованием.

Личностный рост происходит в процессе интериоризации ре­бенком культуры человечества (Л. С. Выготский), в момент собст­венной субъективной деятельности по созиданию мира (Л. С. Ру­бинштейн). Дошкольное детство — самоценный период жизни (А. В. Запорожец). С учетом этого был создан особый микромир, включающий сказки, песни, рисунки, ритуалы и игры. Основны­ми персонажами сказок являются герои-здоровячки. Каждая сказ­ка — это игра, направленная на раскрытие того или иного психо­физиологического качества одной из семи функциональных сфер личности.

Весь процесс формирования здоровьеобразующей деятельно­сти и становления здоровой личности ребенка построен на диагно­стике основных психологических и физических параметров. Осо­бенность этой диагностики состоит в том, что в ее проведении при­нимает активное участие сам ребенок. Интегральная диагностика осуществляется дважды — *в сентябре и мае* каждого учебного года.

Структурно материал программы представлен в виде модели цветка здоровья, любой лепесток которого — это одна из сфер жиз­недеятельности ребенка. Каждый «лепесток», являясь отдельной темой, изучается в течение целого месяца. Таким образом, за учеб­ный год (с *октября по апрель)* дети осваивают все основные темы программы и закрепляют их *в мае* на празднике здоровья — Здравиаде.

При освоении курса происходит формирование психического и физического комплекса здоровья ребенка. Технология этого про­цесса включает в себя выявление механизмов патогенеза (через образы Наркотикуса и Фырки), саногенеза[[1]](#footnote-1) (через образы Здравика и юных учителей здоровья) и формирование навыков здорового поведения на основе песенных программ.

В сказках эти идеи реализованы через следующие образы: Наркотикуса — обозначена проблема в области здоровья; Фырки — выявлен патогенез возникновения этой проблемы; Здравика — определен экстренный путь спасения; юных учителей здоровья — охарактеризованы механизмы саногенеза (решение проблемы).

Материал песен-сказок показывает путь закрепления саногенетических механизмов.

В процессе прохождения курса осуществляется функциональ­ный круглогодичный тренинг организма ребенка. При этом про­исходит (в том числе с помощью проводимых дважды в год Здравиад) выявление и формирование (включая коррекцию) функцио­нального профиля личности ребенка.

С целью социального подкрепления изучаемого материала про­водится цикл игр — праздников в течение всего учебного года. Разработан небольшой оперный репертуар, позволяющий интегри­ровать полученные оздоровительные навыки каждого ребенка и всей группы детей.

СТРУКТУРА И ОРГАНИЗАЦИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ

В основу каждого оздоровительного занятия положен вокаль­но-речевой тренинг, сопровождаемый нагрузкой на одну или не­сколько функциональных сфер (дыхательную, двигательную, психоэмоциональную).

Виды вокально-оздоровительных занятий, проводимых в те­чение каждой недели:

1. Урок здоровья — 10—15 минут (понедельник).
2. Вокально-двигательный фрагмент музыкального занятия — 10 минут (вторник).
3. Цветомузыкальный фрагмент занятия по изобразительной деятельности — 10 минут (среда).
4. Вокально-двигательный фрагмент занятия по физкультуре — 10 минут (пятница).
5. Звукодвигательные пятиминутки на утренней зарядке и на прогулке (ежедневно).
6. Вокальная пятиминутка после обеда (ежедневно).

С учетом специфики детского образовательного учреждения расписание может варьироваться (включая спаренные занятия). Дополнительно на занятиях применяются такие упражнения, как: гимнастика для глаз, общеразвивающие упражнения, массаж или самомассаж (спины, рук, ног), фонопедические упражнения, ком­муникативные игры, упражнения для коррекции осанки, подвиж­ные игры, пальчиковые игры, речевые игры с музыкальными инструментами, психогимнастические этюды, физкультминутки, психологические, дыхательные упражнения.

Любое занятие имеет свой сюжет, в котором принимают учас­тие сказочные персонажи. В целом оздоровительная деятельность включает следующие виды работы и типы занятий.

Виды оздоровительной работы

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Вид оздоровления** | **Регулярность** | **Кто проводит** |
|  | Музыкальные уроки здоровья | 1 — *2* раза в неделю | Музыкальный руководитель |
|  | Оздоровительные паузы | Ежедневно | Воспитатель |
|  | Физкультурные занятия | 1 раз в неделю | Воспитатель по физкультуре |
|  | Утренняя зарядка | Ежедневно | Воспитатель |
|  | Коррегирующая гимнастика | По расписанию | Воспитатель по физкультуре |
|  | Закаливающие процедуры | Ежедневно | Воспитатель |
|  | Тонизирующие и витами­низированные напитки | По расписанию | Медицинская сестра |
|  | Психологический тренинг | По расписанию | Психолог, воспитатель |
|  | Пальчиковая гимнастика | Еженедельно | Воспитатель |
|  | Игры здоровья | 2 раза в год | Воспитатель |
|  | Родительские семинары | Ежемесячно | Воспитатель |
|  | Диагностика здоровья | Ежемесячно | Медицинская  сестра,  воспитатель- санолог |
|  | Праздники | Ежемесячно | Воспитатель |
|  | Оздоровительные занятия для сотрудников | Еженедельно | Воспитатель по физкультуре |
|  | Консультативно­оздоровительные занятия для родителей | Еженедельно | Воспитатель-  санолог |

**ТИПЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ**

**Основной тип.** Содержит познавательный материал в виде ска­зок о здоровье в сочетании с практическими заданиями, которые определяют минимальное время, необходимое для обучения. Боль­шое внимание на этом занятии уделяется музыкальному матери­алу. Занятие проводит воспитатель группы. Ему помогает музы­кальный руководитель.

**Дополнительные типы. *Музыкальный.*** Предполагает доучи­вание музыкального материала — песен и звуковых упражнений. Занятие проводит музыкальный руководитель.

***Изобразительный.*** Предусматривает визуализацию разучен­ного материала в виде рисунков и путем изготовления пособий. Занятие проводит (или помогает проводить) педагог по изобрази­тельной деятельности.

***Двигательный.*** Включает материал для закрепления и раз­вития двигательных навыков ребенка. Занятие проводит (или по­могает проводить) педагог по физкультуре.

**Факультативный тип.** Дает дополнительную информацию, за­крепляющую навыки поведения; повторяет материал, изученный на предыдущих уроках. Могут быть организованы праздники и праздничные игры.

**ОСНОВНЫЕ ЭТАПЫ**

**ЕЖЕГОДНОЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ**

1. й этап — первичная диагностика (сентябрь).
2. й этап — оздоровительный тренинг (октябрь — апрель).
3. й этап — вторичная диагностика (май).
4. й этап (осуществляется в семье) — летняя оздоровительная работа.

На 1-м этапе проводится обследование состояния здоровья каж­дого ребенка в группе. Информация заносится в индивидуальный паспорт здоровья. Организаторами обследования выступает врач и медицинская сестра, но участие в нем принимают все воспита­тели детского сада.

На 2-м этапе педагог организует оздоровительные занятия, формируя у ребенка мотивацию здоровья и навыки здорового по­ведения.

На 3-м этапе проводятся повторные диагностические исследо­вания.

На 4-м этапе организуется летняя оздоровительная работа, которая может осуществляться как в домашних условиях, так и на отдыхе (на даче, на курорте и т. д.).

В начале каждой темы дается вступительный материал, рас­крывающий ее научную основу. Научная информация соответствует познавательным и возрастным особенностям детей.

В методических рекомендациях предлагается оптималь­ная продолжительность урока. При этом педагог сам определяет время, необходимое для занятия. Следует отметить, что по­зитивное эмоциональное отношение педагогов к урокам здо­ровья повышает их эффективность и положительно настраивает детей.

**ПОКАЗАТЕЛИ ЭФФЕКТИВНОСТИ КУРСА**

1. Снижение заболеваемости (по отношению к контрольной группе).
2. Повышение уровня физической подготовленности (прирост показателей развития физических качеств).
3. Развитие основных психических процессов.
4. Использование полученных знаний и сформированных уме­ний в определенной ситуации.

Практическими результатами работы за четыре года обучения по курсу «Здравствуй!» являются:

1. Книга рисунков ребенка. 2. Книга сказок ребенка. 3. Аудио­кассета с записью песен и стихов в исполнении ребенка. 4. При­рост показателей психического и физического развития, включая мотивацию здоровья. 5. Улучшение состояния здоровья. 6. Повы­шение уровня знаний о своем здоровье и об окружающем мире.
2. Навыки по самооздоровлению и самообслуживанию.

**ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ**

Программа оздоровительных занятий по каждой ступени обуче­ния предполагает четыре основных урока здоровья в месяц. Со­держание уроков изложено в начале новых тем.

В конце каждой темы дано описание музыкального приложе­ния (сам материал представлен в Книге песен), позволяющего продолжить вокально-речевой тренинг детей на музыкальных за­нятиях, усиливая эмоциональную и познавательную (интеллекту­альную) часть этого тренинга. На основе материала приложения осуществляется также дополнительный психофизический тренинг ребенка. Кроме прикладной функции приложение может играть самостоятельную роль и использоваться отдельно от программы «Здравствуй!».

Основной сюжетной линией всего сказочного материала курса является исцеление главного героя — Фырки-хлюпика. Визуали­зация данного процесса обеспечивается тем, что при проведении каждого оздоровительного сеанса («волшебного превращения») дети с помощью взрослых заменяют черный кружочек (нотку болезни) цветным кружочком (ноткой здоровья) на большом кар­тонном пособии. При этом цветной кружочек по цвету соответствует той функциональной сфере (одной из семи), в которой про водилось оздоровление. Таким образом, в течение года «черная картина болезни» хлюпика Фырки постепенно превращается в «цветную картину здоровья» здоровячка Акрыфа.

Материал курса составлен таким образом, что количество упражнений (оздоровительных сеансов), направленных на трени­ровку физических и психических качеств, является примерно оди­наковым. Этим обеспечивается сбалансированность психоэмоцио­нальных и двигательных нагрузок в течение каждого года обу­чения.

КРАТКОЕ ЗНАКОМСТВО С ТЕМАМИ

Основные темы ежегодно повторяются. При этом на каждой ступени обучения акцент делается на одну из функциональных сфер (первая ступень — на пищеварительную, вторая — на дыха­тельную, третья — на защитно-адаптационную, четвертая — на во­кально-речевую).

Первая тема. «Веселые движения»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Цель | | Оптимизировать двигательную активность ребенка, формировать у него двигательную мотивацию |
| Задачи | Знания | Знать семь двигательных качеств |
| Качества | Улучшать показатели двигательной функции |
| Навыки | Имитировать движения животных  Оценивать развитие своих двигательных качеств  Ежедневно делать зарядку  Заниматься гимнастикой |

Вторая тема. «Цветок здоровья»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Цель | | Формировать у ребенка цельные представления о себе как о члене семьи |
| Задачи | Знания | Знать, что рождение человека связано с соединением мужского и женского семени  Знать генеалогическое древо семьи  Осознавать свою половую принадлежность |
| Качества | Любить своих родственников |
| Навыки | Уметь играть  Уметь защищать девочек (для мальчиков)  Уметь создать уют (для девочек) |

**Третья тема. «Волшебное зеркальце»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Цель | | Научить ребенка любить себя, свой организм и окружающих людей |
| Задачи | Знания | Знать, что от хороших или плохих слов зависит собственное здоровье и здоровье окружающих  Знать основные части тела |
| Качества | Иметь физиологическую, познавательную и социальную мотивацию здоровья  Повышать самооценку |
| Навыки | Уметь проводить психологическую самодиагностику Изучать себя и свой организм  Изучать окружающих людей  Следить за своей речью, не произносить плохих слов Рисовать |

Четвертая тема. «Полезная еда»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Цель | | Научить ребенка осознанно подходить к питанию |
| Задачи | Знания | Знать, что часто рекламируют не самые полезные продукты  Знать отличия полезных и вредных продуктов |
| Качества | Улучшать функцию пищеварения |
| Навыки | Научиться противостоять телевизионной рекламе  Освоить ритуал приема пищи  Уметь готовить некоторые блюда |

Пятая тема. «Чудо-нос»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Цель | | Улучшить функции внешнего дыхания |
| Задачи | Знания | Знать, что дыхание — основа жизни  Знать функции носа  Знать, что сигаретный дым вреден для здоровья |
| Качества | Улучшать основные показатели функции внешнего дыхания |
| Навыки | Освоить семь способов дыхательной гимнастики  Освоить технику психологического дыхательного настроя  Освоить дыхательные игры |

**Шестая тема. «Вода и мыло»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Цель | | Обучить ребенка способам профилактики инфекционных заболеваний и основным гигиеническим навыкам |
| Задачи | Знания | Знать о существовании микробов  Знать о прямом и непрямом пути передачи инфекции |
| Качества | Повышать иммунитет (снизить количество дней по простудным заболеваниям) |
| Навыки | Правильно мыть руки  Уметь ухаживать за своей кожей  Проводить закаливающие процедуры  Владеть простейшими приемами самомассажа  Уметь пользоваться личными вещами |

Седьмая тема. «Целебные звуки»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Цель | | Научить ребенка петь и хорошо говорить |
| Задачи | Знания | Знать основные звуки родного языка |
| Качества | Чисто петь  Иметь хорошее чувство ритма  Иметь четкую дикцию  Повышать эмоциональный тонус |
| Навыки | Уметь слушать звуки окружающей природы  Уметь сочинять песни  Проводить голосовую диагностику  Петь в хоре, участвовать в детских операх |

**ДИАГНОСТИКА РАЗВИТИЯ**

**И СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ РЕБЕНКА**

(Единый минимум для всех дошкольных возрастов)

1. Первичная диагностика

(Дыхание с элементами самодиагностики)

Выносливость. Самооценка состояния здоровья. Память. Забо­леваемость.

***Примечание.*** Данные тесты приведены в Рабочих тетрадях для детей на каждой ступени обучения.

1. Паспорт здоровья

Разработка паспорта здоровья ребенка представлена в методи­ческих рекомендациях для педагогов, а также в виде компьютер­ной программы. Паспорт содержит следующие тесты.

Антропометрия

Длина тела. Масса тела. Пульс покоя, пульс после нагрузки, время восстановления пульса. Артериальное давление.

**Дыхательные качества**

Число вдохов в минуту, звуковая проба, задержка дыхания на вдохе, задержка дыхания на выдохе, жизненная емкость легких, пикфлоуметрия, дыхательная выносливость.

**Двигательные качества**

Скоростная выносливость. Сила правой и левой кисти (динамо­метрия). Скорость. Реакция. Координация. Прыгучесть. Гибкость.

**Психологические качества и процессы**

Уровень тревожности. Сформированность образа здоровья. Информированность о здоровье. Уровень усвоения материала. Память.

**Соматическое здоровье**

Самочувствие. Заболеваемость.

**ПРОГРАММА КАЖДОЙ СТУПЕНИ ОБУЧЕНИЯ**

ПЕРВАЯ СТУПЕНЬ

Тематическая карта

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Тема** | **Подтемы** | | | |
| 1-я неделя | 2-я неделя | З-я неделя | 4-я неделя |
| Сентябрь | Первичная диагностика | Здравик и Фырка | Домик здоровья | Здравиада | Моя диаг­ностика |
| Октябрь | Веселые движения | Появление Огника | Волшебство движения | Волшебство огня | Волшебство силы и само­стоятель­ности |
| Ноябрь | Семья | Появление  Орси | Волшебство ритмов дня | Волшебство вежливости | Волшебство общения |
| Декабрь | Волшебное зеркальце | Появление Яника | Волшебство достоинства | Волшебство мужества | Волшебство защиты слабых |
| Январь | Полезная еда | Ростик из Ростии | Волшебство витаминов | Волшебство зубной щетки | Волшебство полезной каши |
| Февраль | Чудо-нос | Появление  Йоника | Волшебство  носового дыхания | Волшебство долгого звука | Волшебство сильного выдоха |
| Март | Вода  и мыло | Появление Капелии | Волшебство чистых рук | Волшебство личных вещей | Волшебство закаливания |
| Апрель | Целебные звуки | Появление Виты | Волшебства исцеления голоса | Волшебство правильной речи | Волшебство приветствия |
| Май | Заключительная, диагностика |  | Здравиада |  | Моя диаг­ностика |

УРОВЕНЬ ПОДГОТОВКИ ДЕТЕЙ

**Ребенок должен знать или иметь представление:**

* о пользе утренней зарядки;
* о болезнетворных микроорганизмах (микробах);
* о влиянии солнечных лучей на здоровье;
* о режиме дня;
* о непрямом способе передачи инфекции через личные вещи (зубная щетка, расческа);
* о пользе закаливания;
* о ценности своего здоровья;
* о своей ценности и значимости;
* о ценности и значимости других людей;
* о семи цветах радуги и влиянии цвета на самочувствие;
* о важности психологического настроя и занятий гимна­стикой;
* о роли мальчика как защитника слабых;
* о правилах вежливости;
* о способах диагностики своего здоровья;
* об основных функциях организма;
* об основных витаминах в продуктах питания;
* о необходимости разнообразно питаться;
* о правилах ухода за зубами, заболевании «кариес»;
* о функциях носа;
* о ритмичности сердечных ударов;
* о семи нотах звукоряда;
* о музыкальном мотиве.

**Ребенок должен уметь:**

* раскрашивать картины, рисунки с образами здоровья, камни;
* делать аппликации;
* наклеивать фотографии (цветок семьи);
* выкладывать семь цветов радуги;
* изготавливать пособия (цветные нотки, цветостан, панно, поделки из природных материалов);
* с помощью взрослых проводить самодиагностику (звуковой тест, приседания, чтение стихотворений, наблюдения за ко­личеством дней болезни);
* с помощью взрослых заполнять дневник здоровья;
* подражать движениям животных;
* прыгать по дорожке с намеченными точками (кочками);
* выполнять элементы цигун-гимнастики (круг энергии);
* выполнять упражнения с детскими гантелями;
* играть в игры («Огонь», «Костер», «Угли», «Походка»,
* Здравствуй!», «Приседалки», «Назови родственников»,
* Самое длинное стихотворение», «Пловец», «Мычалки»,
* Нырялки», «Стучалки», «Волшебное зеркальце», «Охота»,
* Голосовое общение», «Игры здоровья»);
* выполнять разогревающий массаж ладоней;
* соблюдать режим дня;
* вежливо разговаривать;
* проводить психологический настрой;
* выбирать полезные продукты;
* употреблять продукты, богатые витаминами;
* правильно и регулярно чистить зубы;
* правильно дышать;
* делать дыхательную зарядку (звуковые дыхательные упраж­нения, дыхательный настрой);
* дышать ритмично во время пения;
* вовремя и правильно мыть руки;
* правильно пользоваться расческой;
* проводить закаливающие процедуры;
* убирать за собой игрушки;
* простукивать ритм мелодии (ритмический тест);
* проводить вертикальные движения тела, соответствующие рисунку мелодии (цвето-интонационная гимнастика).

*Примечание.* Перечень знаний и умений проводится в после­довательности, которая реально осуществляется на оздоровитель­ных занятиях.

Демонстрировать и проявлять

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Способности и качества** | **Упражнения и навыки** | **Результаты** | |
| Мальчики | Девочки |
| ***Психологические*** |  |  |  |
| Память | Заучивание строчек наизусть (за месяц) | 50 строчек  (в месяц) | 50 строчек  (в месяц) |
| Музыкальность | Чистое пение мелодии | Из 5—7 нот | Из 5—7 нот |
| ***Физические*** |  |  |  |
| Дыхание | Звуковой тест | 4—5 с | 4—5 с |
|  | Стрельба из воздушной трубочки | 1 м | 1 м |
|  | Надувание воздушного шарика | 60 с | 60 с |
| Движение: |  |  |  |
| Скорость | Бег (на 10 метров) | 3,0 с | 3,2 с |
| Гибкость | Наклоны вперед (сидя) | 50—51 см | 51—52 см |
| Прыгучесть | Прыжки в длину | 70—92 см | 69—80 см |
| Выносливость | Приседания (за 30 секунд) | 20 раз | 20 раз |
| Реакция | Ловля вертикально падающей палки | 70 см | 75 см |
| Сила | Динамометрия кисти (правой /левой) | 5 кг/4 кг | 4,5 кг/3,5 кг |
| Координация | Маршевые и танцевальные движения, ловля мяча | Средняя | Средняя |

ВТОРАЯ СТУПЕНЬ

**Тематическая карта**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Тема** | **Подтемы** | | | |
| 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
| Сентябрь | Первичная диагностика | Моя диаг­ностика | Моя диагностика | Здравиада | Музыка сентября |
| Октябрь | Веселые движения | Волшебство скорости | Волшебство ритм, дыхания | Волшебство кружения | Музыка октября |
| Ноябрь | Семья | Волшебство  семьи | Волшебство сильного дыхания | Волшебство сильного тела | Музыка ноября |
| Декабрь | Волшебное зеркальце | Волшебство знания тела | Волшебство реакции | Волшебство быстрого выдоха | Музыка декабря |
| Январь | Полезная еда | Волшебство полезной еды | Волшебство выносливости к кислороду | Волшебство гибкости | Музыка января |
| Февраль | Чудо-нос | Волшебство прыгучести | Волшебство больших легких | Волшебство работоспо­собности | Музыка февраля |
| Март | Вода и мыло | Волшебство плавания | Волшебство выносливости | Волшебство ныряния | Музыка  марта |
| Апрель | Целебные звуки | Волшебство громкого голоса | Волшебство координации | Волшебство дикции | Музыка апреля |
| Май | Заключит, диагностика |  | Здравиада | Моя диаг­ностика | Музыка  мая |

**УРОВЕНЬ ПОДГОТОВКИ ДЕТЕЙ**

**Ребенок должен знать или иметь представление:**

* об основных двигательных качествах (координация, сила, гибкость, прыгучесть, скорость, реакция);
* о способе тренировки равновесия;
* о ключевых фразах каждой темы («мудрых словах»);
* о голосовой диагностике;
* об основных частях тела;
* о работоспособности организма;
* о полезных и не очень полезных для здоровья продуктах;
* об основных дыхательных процессах (ритм дыхания, сила выдоха, объемная скорость выдоха);
* о пользе кислорода (о том, как и где он вырабатывается);
* о вреде сигаретного дыма;
* о рождении человека;
* о генах как частичках живого;
* о правилах поведения на воде;
* о правилах поведения в экстренной ситуации (обращении за помощью ко взрослым).

**Ребенок должен уметь:**

* рисовать словообразы (основные слова песен и соответствую­щие им образы);
* рисовать основные части тела;
* делать панно из фотографий (семья);
* делать пластилиновые картины и фигурки;
* тренировать основные двигательные качества;
* плавать в бассейне;
* играть в воде с игрушками;
* нырять под воду;
* плавать в спасательном кругу;
* играть в психологические, двигательные и дыхательные игры («Паровоз», «Волчок», «Мое тело», «Полезные и вред­ные продукты», «Кораллы», «Хлоп-шлеп», «Тихий голос», «Горячий пол»);
* массировать рефлекторные точки ладони и стопы (лао-гун, юн-ци-цуань);
* отличать полезные и не очень полезные для здоровья про­дукты;
* тренировать силу выдоха с помощью спортивных и музы­кальных тренажеров (воздушные шарики, резиновый пояс, детский духовой инструмент);
* проводить дыхательную гимнастику (ныряние, силовое ды­хание, парадоксальное дыхание, дренаж);
* ритмично дышать (соотношение вдоха и выдоха — 1:4, 1:8);
* разговаривать, используя динамику своего голоса (от тихого до громкого);
* выполнять упражнения на развитие дикции;
* играть с домашними животными;
* наблюдать за явлениями природы (дождь, снег, гроза и др.);
* заботиться о членах своей семьи;
* показывать основные части тела.

**Демонстрировать и проявлять**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Способности и качества** | **Упражнения**  **и навыки** | **Результаты** | |
| **Мальчики** | **Девочки** |
| ***Психологические*** |  |  |  |
| Память | Заучивание строчек наизусть за месяц | 70 | 70 |
| Музыкальность | Чистое пение мелодии | Из 7—10 нот | Из 7—10 нот |
| ***Физические*** |  |  |  |
| Дыхание | Звуковой тест | 5—7 с | 5—7 с |
|  | Стрельба из трубочки | 1,5 м | 1,5 м |
|  | Ныряние | 10 с | 8 с |
|  | Дыхательный тест «Выносливость | 9—10 раз | 9 раз |
|  | к кислороду» |  |  |
|  | Объем дыхания | 0,9 л | 0,8 л |
|  | Надувание воздуш­ного шарика | 50 с | 55 с |
| Движение: |  |  |  |
| Скорость | Бег (на 10 метров) | 2,6 с | 2,7с |
| Гибкость | Наклоны вперед (сидя) | 50—51 см | 51—54 см |
| Прыгучесть | Прыжки в длину | 94—105 см | 81—102 см |
| Выносливость | Количество приседаний  (за 30 секунд) | 22 | 21 |
| Реакция | Ловля вертикально падающей палки | 65 см | 70 см |
| Сила | Динамометрия |  |  |
|  | кисти | 6 кг /5 кг | 5,5 кг/5 кг |
|  | (правой/левой) |  |  |
| Координация | Маршевые и танцевальные движения, ловля мяча | Средняя | Средняя |
| Вестибулярный аппарат | Кружение вокруг себя | 20 с | 20 с |

ТРЕТЬЯ СТУПЕНЬ

**Тематическая карта**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Тема** | **Подтемы** | | | |
| 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
| Сентябрь | Первичная диагностика | Моя диаг­ностика | Моя диаг­ностика | Здравиада |  |
| Октябрь | Веселые движения | Волшебство осанки | Волшебство расслаблен­ности | Волшебство пульса |  |
| Ноябрь | Семья | Волшебство дружбы | Волшебство строитель­ства | Волшебство ходьбы |  |
| Декабрь | Волшебное зеркальце | Волшебство рисунка | Волшебство игры | Волшебство исцеления от травм |  |
| Январь | Полезная еда | Волшебство аппетита | Волшебство нормаль­ного веса | Волшебство красивой фигуры |  |
| Февраль | Чудо-нос | Волшебство жары | Волшебство холода | Волшебство солнечного ветра | Праздник. Дыхат. игра «Звучалки» |
| Март | Вода и мыло | Волшебство здоровой кожи | Волшебство любви к природе | Волшебство целебных растений |  |
| Апрель | Целебные звуки | Волшебство музыкаль­ного слуха | Волшебство чистого пения | Волшебство внимания |  |
| Май | Заключи­тельная диагностика |  | Здравиада | Моя диаг­ностика |  |

**УРОВЕНЬ ПОДГОТОВКИ ДЕТЕЙ**

**Ребенок должен знать или иметь представление:**

* о связи движений (походка) и внутреннего состояния чело­века;
* о возможности развивать мышцы с помощью физических упражнений;
* о чистоте помещений;
* о пользе банной процедуры;
* о правилах закаливания организма;
* о загаре и правилах его получения;
* о гигиене носа;
* о прямом пути передачи инфекции (чихание);
* о пословицах про здоровье («До свадьбы заживет!»);
* о способах расслабления (релаксации);
* о дружеских отношениях между людьми;
* о существовании психологии;
* о простейших правилах оказания психологической помощи;
* о грубых словах, которые не следует произносить;
* о семи основных функциях человеческого организма (дви­жение, продолжение рода, мышление, питание, дыхание, защита, речь);
* о правильной осанке и упражнениях для ее улучшения;
* о некоторых внешних признаках здоровья и болезни;
* о пользе прогулок после еды;
* о звуковых дыхательных играх;
* о сердечных сокращениях и пульсе;
* о первой помощи при травме;
* о правилах оказания первой помощи при солнечных ожо­гах домашними средствами;
* о правилах поведения в лесу;
* о необходимости обращаться ко взрослым при любых не­счастных случаях;
* о свойствах воды (тушение огня).

**Ребенок должен уметь:**

* рисовать радугу;
* рисовать под музыку (техника эмоциональной живописи);
* рисовать свое тело и обрисовывать его контуры;
* рисовать автопортрет;
* рисовать углем;
* строить домик из кубиков и бумаги;
* находить свой пульс и подсчитывать его с помощью взрос­лых;
* делать упражнения для улучшения осанки;
* выполнять ряд движений («рыбка», «дельфин», «борьба на руках», «марш»);
* проводить разогревающую гимнастику;
* копировать движения животных и людей;
* держать осанку;
* играть в психологические, двигательные и дыхательные игры («Конструктор тела», «Звучалки», «Апчхи!», «Мож- но-нельзя», «Эхо», «Слуховое внимание», «Повторялки», ♦ Изображалки», «Рифмы», «Последнее слово», «Хохотал- ки», «Здоровячок и хлюпик»);
* проводить сеансы расслабления (созерцание природы, само­внушение, произнесение звуков, водные процедуры);
* наблюдать за человеческим телом, по выражению лица определять настроение человека;
* концентрировать внимание;
* избирательно воспринимать рекламу продуктов питания в средствах массовой информации;
* уважительно относиться к хлебу;
* участвовать в звуковых дыхательных играх («Звуковые при­емы», «Звуковые фигуры», «Озвученные движения», «Озву­ченные эмоции», «Гармошка», «Шарик», «Егорка»);
* проводить банную процедуру (делать мыльный массаж, пользоваться веником);
* проводить закаливание холодной водой;
* правильно загорать;
* правильно пользоваться личными вещами;
* играть в шумовом оркестре;
* петь в хоре;
* бережно и с любовью относиться к природе;
* бережно относиться к своему телу;
* оказывать посильную первую помощь при солнечном ожоге, неглубокой ране.

Демонстрировать и проявлять

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Способности** | **Упражнения**  **и навыки** | **Результаты** | |
| **Мальчики** | **Девочки** |
| ***Психологические***  Память | Заучивание строчек наизусть (за месяц) | **80** | **80** |
| Музыкальность | Чистое пение мелодии | **Из 10—15 нот** | **Из 10—15 нот** |
| ***Физические*** |  |  |  |
| Дыхание | Звуковой тест | 9 с | 8 с |
|  | Стрельба из трубочки | 2 м | 1,8 м |
|  | Ныряние | 12 с | 10 с |
|  | Дыхательный тест «Выносливость к кислороду» | 10—11 раз | 10 раз |
|  | Объем дыхания | 1,2 л | 1,1 л |
|  | Надувание воздуш­ного шарика | 40 с | 45 с |
| Движение: |  |  |  |
| Скорость | Бег (на 10 метров) | 2,4 с | 2,5 с |
| Гибкость | Наклоны вперед  (сидя) | 51—54 см | 54 — 55 см |
| Прыгучесть | Прыжки в длину | 106—120 см | 103—108 см |
| Выносливость | Приседания (за 30 секунд) | 23 | 22 |
| Реакция | Ловля вертикально падающей палки | 50 см | 60 см |
| Сила | Динамометрия кисти (правой/левой) | 8,5 кг /8 кг | 7 кг/6 кг |
| Координация | Маршевые и танце­вальные движения, ловля мяча | Высокая | Высокая |
| Вестибулярный аппарат | Кружение вокруг себя  1 | 25 с | 25 с |

ЧЕТВЕРТАЯ СТУПЕНЬ

**Тематическая карта**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Тема** | **Подтемы** | | | |
| 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
| Сентябрь | Первичная диагностика | Моя диаг­ностика | Моя диаг­ностика | Здравиада |  |
| Октябрь | Веселые движения | Волшебство ритма | Волшебство круглого мячика | Волшебство меткости |  |
| Ноябрь | Семья | Волшебство фамильного дерева | Волшебство чтения | Волшебство сновидений | Колобок |
| Декабрь | Волшебное зеркальце | Волшебство цветного зрения | Волшебство веры | Волшебство победы над жадностью |  |
| Январь | Полезная еда | Волшебство ухода за животными | Волшебство поведения в столовой | Волшебство режима питания |  |
| Февраль | Чудо-нос | Волшебство победы над ленью | Волшебство природных ритмов | Волшебство роста | Праздник дыхатель­ных игр «Звучал- ки» |
| Март | Вода  и мыло | Волшебство чистой воды | Волшебство водных путешествий | Волшебство целебных РУК |  |
| Апрель | Целебные звуки | Волшебство веселого смеха | Волшебство письма | Волшебство  памяти |  |
| Май | Заключи­тельная диагностика |  | Здравиада | Моя диаг­  ностика |  |

УРОВЕНЬ ПОДГОТОВКИ ДЕТЕЙ

**Ребенок должен знать или иметь представление:**

* о марафоне;
* о необходимости вовремя ложиться спать (гигиена сна и бодрствования);
* о сезонной одежде;
* о вредной привычке грызть ногти;
* о способах проникновения микробов в организм человека и способах защиты от инфекции ;
* о возможности общения людей и получения информации через Интернет;
* о снах и сновидениях;
* о способах преодоления лени;
* о том, как влиять на свой рост;
* о целебных свойствах массажа и об основных правилах его проведения;
* о правилах поведения за столом;
* о режиме питания;
* о режиме употребления жидкости;
* о смене зубов;
* о целебных источниках и минеральной воде;
* о своей родословной, о важности изучать опыт своей семьи;
* об опасности пожара в лесу и способах его тушения;
* об элементах национальных школ оздоровления (йога);
* о лечении простудных заболеваний домашними средствами;
* о целебных свойствах некоторых деревьев;
* о питании животных;
* о планетах Солнечной системы;
* о связи человека и животных;
* о временах года.

**Ребенок должен уметь:**

* рисовать на мольберте;
* рисовать свои сновидения;
* делать аппликацию «Семейное дерево»;
* выполнять комплекс ритмической гимнастики;
* играть в психологические, двигательные и дыхательные игры («Цветные мячики», «Чих-чих», «Чистые руки», «Времена года», «Мяч»);
* проводить четыре простейших приема самомассажа;
* собирать в летнее время природные массажеры и исполь­зовать их при массаже и самомассаже (сосновые шишки, галька, песок);
* проводить древесный массаж;
* проводить цветовой психологический настрой;
* преодолевать нежелание что-то делать;
* тренировать свою память;
* противостоять предложениям взрослых закурить;
* соблюдать режим питания;
* решать простые задачи по рациональному питанию (поря­док приема различных продуктов);
* одеваться по сезону;
* следить за своими ногтями;
* ухаживать за домашними животными, кормить их;
* правильно обращаться с огнем, тушить костер.

Демонстрировать и проявлять

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Способности** | **Упражнения**  **и навыки** | **Результаты** | |
| **Мальчики** | Девочки |
| ***Психологические*** |  |  |  |
| Память | Заучивание строчек наизусть (за месяц) | 90 | 90 |
| Музыкальность | Чистое пение мелодии | Из 15—20 нот | Из 15—20 нот |
| ***Физические*** |  |  |  |
| Дыхание | Звуковой тест | 10 с | 9 с |
|  | Стрельба из трубочки | 2,5 м | 2 м |
|  | Ныряние | 15 с | 12 с |
|  | Дыхательный тест «Выносливость к кислороду» | 11 —12 раз | 11 раз |
|  | Объем дыхания | 1,4 л | 1,3 л |
|  | Надувание воздуш­ного шарика | 35 с | 40 с |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Способности** | **Упражнения** | Результаты | |
| и навыки | Мальчики | Девочки |
| Движение:  Меткость | Попадание по мишени (дальность) | 3 м | 2 м |
| Скорость | Бег (на 10 метров) | 2,3 с | 2,4 с |
| Гибкость | Наклоны вперед (сидя) | 54—55 см | 55—55,3 см |
| Прыгучесть | Прыжки в длину | 122—129 см | 109—114 см |
| Выносливость | Приседания  (за 30 секунд) | 24 раза | 23 раза |
| Реакция | Ловля вертикально падающей палки | 40 см | 50 см |
| Сила | Динамометрия кисти (правой/левой) | 10,5 кг /9 кг | 9 кг/8 кг |
| Координация | Маршевые  и танцевальные движения, ловля мяча | Высокая | Высокая |
| Вестибулярный  аппарат | Кружение вокруг себя | 30 с | 30 с |

1. **КНИГА СКАЗОК**

Материал книги включает сказки о здоровье с песнями, игра­ми и упражнениями. Героями сказок являются здоровячки и хлю­пик Фырка.

С помощью сказок ребенок живет в микромире с героями. Сказки способствуют формированию у детей познавательной мо­тивации здоровья.

1. **РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ**

Рабочая тетрадь предназначена для самостоятельной работы детей по визуализации всех видов оздоровительной деятельности и закреплению пройденного материала. При работе с тетрадью пред полагается активная изобразительная деятельность, позволяющая перевести на визуальный (зрительный) уровень материал занятий. Тетрадь имеет большую диагностическую ценность. Она помогает ребенку проводить самодиагностику, а воспитателю — оценивать в конце года результаты оздоровительных занятий. Анализ рисун­ков и схем, выполненных ребенком за год, может дать очень много важной информации.

1. **КНИГА ПЕСЕН**

Книга песен представляет собой сборник песенных программ, применяемых на оздоровительных занятиях. Книга создана с це­лью облегчить воспитателям поиск нужного музыкального мате­риала. Она может быть использована музыкальными работниками детских учреждений как самостоятельный сборник детских песен.

ПЕСЕННЫЕ ПРОГРАММЫ КУРСА «ЗДРАВСТВУЙ!»

ПЕРВАЯ СТУПЕНЬ ОБУЧЕНИЯ

1. Песенка Здравика. 2. Песенка Фырки. 3. Песенка Огника. 4. Урок здоровья в Пламии. 5. Волшебная песенка. 6. Зоопарк. 7. Веселые движения. 8. Песенка Орси. 9. Семейная песенка. 10. Урок здоровья в Орсии. 11. Ночь прошла. 12. Потягушеньки. 13. Рельсы. 14. Мы в городе родились. 15. Водичка. 16. Травка. 17.Прогулка. 18. Буль-буль. 19. Баю-баиньки. 20. Грубый маль­чик. 21. Вместе. 22. Песенка Яника. 23. Свет мой, зеркальце. 24. Урок здоровья в Светии. 25. Цветные камушки. 26. Семито­ник-Цветик. 27. Сбор ноток. 28. Мальчик с пальчик. 29.Плакса. 30. Трусишка. 31. Бяка. 32. Куколки. 33. Воин. 34. Мушкетер. 35. Песенка Ростика. 36. Урок здоровья в Ростии. 37.Витаминная песенка. 38. Мистер Кариес. 39. Каша и волк. 40. Песенка Йоника. 41. Урок здоровья в Эфирии. 42. Дыхание. 43. Трубач. 44. Полет на шариках. 45. Песенка Капелии. 46. Урок здоровья в Акватонии. 47. Грязнуля. 48. Моем руки. 49. Щетка и расческа. 50. Буль-буль, водичка. 51. Холодная водица. 52. Пе­сенка Виты. 53. Целебные звуки. 54. Дразнилка. 55. Фырка- попугай. 56. Урок здоровья в Витонии. 57. Семь нот здоровья.
2. Млечный путь. 59. Музыка звезд. 60. Гугутки. 61. Нытик. 62. Дунул ветерочек. 63. Комар. 64. Жуки. 65. Корова. 66. Воро­на. 67. Музыка, здравствуй! 68. До свиданья, музыка! 69. Детский сад. 70. Ария Здравика. 71. Здравствуй, Здравиада! Черная песенка. 2. Белая песенка. 3. Гимн сентябрю. 4. Ко­сой. 5. Дышит паровоз. 6. Волчок. 7. Хоровод. 8. Гимн октябрю.
3. Красная песенка. 10. Прогулочная песенка. 11. Хобот-труба.
4. Волшебный пояс. 13. Слон. 14. Гимн ноябрю. 15. Оранжевая песенка. 16. Почемучка. 17. Котенок. 18. Баю. 19. Дровосек. 20. Блоу. 21. Желтая песенка. 22. Джунгли. 23. Гимн декабрю. 24. Обжора. 25. Гребля. 26. Змея. 27. Гимн январю. 28. Зеленая песенка. 29. Кузнечик. 30. Шар надуваем. 31. Насос. 32. Гимн февралю. 33. Голубая песенка. 34. Любим мы купаться. 35. Аква­риум. 36. Плывут котики. 37. Плаваю. 38. Медуза. 39. Лошадки. 40. Рак-отшельник. 41. Кораллы. 42. Хлоп — шлеп. 43. Гимн марту. 44. Синяя песенка. 45. Голосистая труба. 46. Обезьянка.
5. Я все путаю. 48. Барабан. 49. Тик-так
6. . 50. Колокольный звон. 51. Курочка. 52. Гуси. 53. Павлин. 54. Гимн апрелю. 55. Фиоле­товая песенка. 56. Гимн маю. 57. Гимн июню. 58. Гимн июлю.
7. Гимн августу.

ТРЕТЬЯ СТУПЕНЬ ОБУЧЕНИЯ

1. Африка. 2. Червячок. 3. Рыбка. 4. Дельфины. 5. Песок. 6. Сердечко. 7. Юные учителя здоровья. 8. Чудо-домик. 9. Уби­раю квартиру. 10. Походка. 11. Аты-баты. 12. Австралия. 13. Знай свое тело. 14. Айболит. 15. Травма. 16. Однажды. 17. Дикари.

1. Евразия. 19. Булочка. 20. Рациональное питание. 21. Хлеб­ные человечки. 22. Мякиш. 23. Пирожок. 24. Торт безе. 25. Со­ломка. 26. Печеньки-монетки. 27. Куличи. 28. Пироги. 29. Кара­вай. 30. Лапша. 31. Ватрушки. 32. Вареники. 33. Бублики. 34. Пря­ник. 35. Северная Америка. 36. Банька. 37. Человек-морж.
2. Гимн солнышку. 39. Антарктида. 40. Ковырялкин. 41. Весну- ха. 42. Белый вальс. 43. Зеленый вальс. 44. Красный вальс. 45. Синий вальс. 46. Желтый вальс. 47. Разноцветный вальс.
3. Морская тина. 49. Южная Америка. 50. Тело слушает. 51. Сим­фония дождя (музыка воды). 52. Овечка. 53. Елка. 54. Пи-пи-пе- сенка. 55. Ослик. 56. Лялька. 57. Заяц. 58. Ежик. 59. Поросенок.
4. Лошадка. 61. Мчится паровоз. 62. Шур-шур. 63. Щука. 64. Сыр. 65. Эхо. 66. Баю. 67. Я. 68. Музыкальный алфавит. 69. Рифмы.

ЧЕТВЕРТАЯ СТУПЕНЬ ОБУЧЕНИЯ

1. Африканский танец. 2. Вступление. 3. Петушок. 4. Недо­трога. 5. Березка. 6. Ветерок. 7. Самолет. 8. Сиртаки. 9. Шалун.

1. Теремок. 11. Велосипед. 12. Лодочка. 13. Наказание. 14. Кос-

мос. 15. Нотка-мячик. 16. Стрельба по камням. 17. Музыка фа­милии. 18. Алиса. 19. Артем. 20. Валера. 21. Илья. 22. Юля. 23. Ярослав. 24. Колобок. 25. Книжки. 26. Время спать. 27. День уходит прочь. 28. Человек мрачный. 29. Семитоник-цветик.

1. Мир цветной. 31. Рождество. 32. Конь надежды. 33. Глажу мамочку. 34. Жадина. 35. Для кота. 36. Гули. 37. Что так любят обезьяны. 38. Еда. 39. Баблгамы. 40. Зима. 41. Весна. 42. Лето. 43. Осень. 44. Природа-мода. 45. Цветные дети. 46. Музыка све­та. 47. Гимн воде. 48. Гимн морю. 49. Катамаран. 50. Катерок. 51. Лодочка-погодочка. 52. Кораблик. 53. Пароход. 54. Песня Фрица. 55. Разговор с телом. 56. Семитония. 57. Людоед. 58. Глас­ные — согласные. 59. Семь чудес. 60. Утренняя речевка. 61. Звезд­ная музыка. 62. Земля. 63. Земной вальс. 64. Звездный вальс.
2. **ПОСОБИЕ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

Материал пособия предназначен для объяснения родителям принципов оздоровительной работы, осуществляемых в програм­ме «Здравствуй!». Кроме того, в пособии раскрываются приемы оздоровительной работы в семье, включающие:

* проведение домашней диагностики здоровья;
* проведение семейных игр здоровья;

приготовление оздоровительных пособий из подручного природного и искусственного материала;

* собственное оздоровление.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

МУЗЫКАЛЬНЫЕ ВИДЕОУРОКИ ЗДОРОВЬЯ

В музыкальных аудио- и видеоуроках даны основные песен­но-танцевальные циклы по всем семи темам программы. Циклы исполняются юными артистами Детского музыкального театра г. Реутова (Московская область), а также другими профессиональ­ными и самодеятельными коллективами. Музыкальные аудио- и видеоуроки здоровья включают следующие циклы:

1. Здоровячки с Планеты Семитония;
2. Музыкальный алфавит;
3. Зоопарк;
4. Музыка цвета;
5. Музыкальная география.

ИГРОТЕКА ЗДОРОВЬЯ

Комплект игрушек и игровых пособий включает в себя набор персонажей сказок о здоровье по всем темам программы и основ­ные тренажеры.

1. «Космический Совет»

Под Космическим Советом подразумеваются звезды и планеты (силы природы).

В набор входят трафареты девяти планет и одной звезды.

1. «Жители страны здоровья»

Набор включает костюмы и маски 10 персонажей — героев сказок о здоровье.

Имена героев сказок (юных учителей здоровья) лингвистиче­ски связаны с явлениями природы, либо с названиями наук, ко­торые в дальнейшем ребенок будет изучать.

1. «Планета Семитония»

Набор состоит из домиков для здоровячков и карт материков Земли.

1. Волшебные камешки

Цветные камешки являются талисманами героев сказок о здо­ровье и предполагают знакомство ребенка с народными представ­лениями о целебной силе природных минералов.

1. Дыхательные тренажеры

Тренируют мышцы, участвующие в дыхательном процессе, и формируют мотивацию заниматься дыхательной гимнастикой в рамках программы «Здравствуй!».

Резиновый корсет «Геракл»

Эластичный дыхательный тренажер «Геракл» (патент № 2178322 от 13.11.99) предназначен для увеличения силы дыхательных мышц и активизации диафрагмального дыхания.

Игра «Воздушная стрельба» (Блоу)

Эта игра может выступать в роли простого тренинга, позволяющего активизировать функцию внешнего дыхания, существенно повышая ее показатели.

1. Здравиада (игры здоровья)

Набор по играм здоровья включает:

* описание правил проведения игр;
* бланки для судейства;
* сертификаты победителей;
* комплект медалей.

**МАЛАЯ ЗДРАВИАДА**

**Детские игры здоровья**

**ОБЩАЯ ИНФОРМАЦИЯ’**

Малая Здравиада представляет собой семь конкурсов (состяза­ний) в области здоровья (семиборье здоровья), в которых прини­мают участие все дети, посещающие детское учреждение.

Результаты заносятся в индивидуальную карту здоровья участ­ника и представляют собой первичную экспресс-диагностику со­стояния его здоровья и развития.

Конкурсы названы по именам здоровячков — героев сказок о здоровье.

**СРОКИ, ВРЕМЯ И МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ**

Малая Здравиада проводится четыре раза в год: в первых чис­лах сентября, декабря, марта и в последних числах мая.

Состязания проходят в утреннее время (с 10.00 до 11.00) одно­временно во всех группах детского сада.

**УЧАСТНИКИ**

К участию в Здравиаде допускаются дети от 3-х до 7-и лет, не имеющие медицинских противопоказаний. Организуют проведе­ние состязаний воспитатели детского сада.

**ПРОГРАММА**

Состязания и конкурсы

КОНКУРС «ОГПИК» (двигательный тест)

Оценивается количество приседаний за 30 секунд. Руки за го­ловой, пятки от земли не отрываются. Глубокие приседания. Из­меряется количество приседаний.

КОНКУРС «ОРСИ» (эмоциональный тест)

Детям дается задание нарисовать лето. Подсчитывается коли­чество цветовых оттенков и образов.

КОНКУРС «ЯНИК» (интеллектуальный тест)

Необходимо рассказать максимальное количество стихотворе­ний (спеть максимальное количество песен), выученных за про­шедшие три месяца. Подсчитывается количество строк.

1 Подробная информация о Здравиаде дается в Методических рекомендациях для воспитателей дошкольных учреждений.

КОНКУРС «РОСТИК» (сердечно-адаптационный тест)

Состязание заключается в подсчете пульса («число Ростика») и определении его изменений в ответ на двигательную нагрузку (приседания за 30 секунд). «Число Ростика» определяется по К

формуле: ЧР = + К, где К — количество приседаний,

ПП — прирост пульса (пульс нагрузки минус пульс покоя) при значении не менее 5.

КОНКУРС «ЙОНИК» (дыхательный тест)

Участник демонстрирует длительность озвученного выдоха («мычание»). Измеряется в секундах.

КОНКУРС «КАПЕЛИЯ» (вокально-речевой тест)

Оценивается количество здоровых дней за прошедшие три ме­сяца.

КОНКУРС «ВИТА»

Дается задание повторить слова, в которых представлены все звуки речи. Оценивается количество звуков, которые произносят­ся правильно.

Повторяются мелодии с разным звуковым диапазоном. Оцени­вается диапазон чисто спетых звуков.

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ КАРТА ЗДОРОВЬЯ  
УЧАСТНИКА МАЛОЙ ЗДРАВИАДЫ

1. Фамилия, имя, отчество
2. Возраст (дата рождения)
3. Учреждение
4. Допуск врача ; ; ; ;

РЕЗУЛЬТАТЫ СЕМИБОРЬЯ

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Конкурсы | Результаты состязаний | | | | Прирост показателей за год(%) |
| Сентябрь | Декабрь | Март | Май |
| Огник |  |  |  |  |  |
| Орси |  |  |  |  |  |
| Яник |  |  |  |  |  |
| Ростик |  |  |  |  |  |
| Йоник |  |  |  |  |  |
| Капелия |  |  |  |  |  |
| Вита |  |  |  |  |  |
| Средний прирост всех показателей за год (% ) | | | | |  |

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Базарный В. Ф.* Методология и методика раскрепощения нейрофизиологической основы психического и физическо­го развития учащихся в структурах учебного процесса. Сергиев Посад, 1995. (Президентская программа «Дети России».)
2. *Базарный В. Ф.* Нервно-психическое утомление учащихся в традиционной школьной среде. Сергиев Посад, 1995. (Президентская программа «Дети России».)
3. *Баранов А. А.* Здоровье детей России: научные и организа­ционные приоритеты // Российский педиатрический жур­нал. 1999. № 4. С. 5- -7.
4. *Баранов А. А.* Здоровье детей России (состояние проблемы). М.: Медицина, 1999. — 275 с.
5. *Боромыкова О.* Коррекция речи и движения. Детство- Пресс, 1999.
6. *Буренина А.* Программа по ритмической пластике для де­тей. Ритмическая мозаика, 1997.
7. *Васильева Н., Новоторцева Н.* Развивающие игры для дошкольников. Ярославль. Академия развития, 1998.
8. *Власова Т., Пфафенродт А.* Фонетическая ритмика. М.: Учебная литература, 1997.
9. *Гаврина С., Кутявина Н., Топоркова И., Щербинина С.* Развиваем руки — чтоб учиться и писать, и красиво рисо­вать. Ярославль. Академия развития, 1997.
10. *Глазырина Л.* Нетрадиционные занятия по физической культуре для самых маленьких. Минск: ПК ООО «Бест- принт», 1997.
11. *Доронова Т. Н„ Соловьева Е. В., Жичкина А. Е„ Муслен- ко С. И.* Дошкольные учреждения и семья. М.: ЛИНКА- Пресс, 2001.
12. Дошкольник: обучение и развитие. Ярославль. Академия развития,1998.
13. *Емельянов В.* Развитие голоса. Координация и тренинг. С.-Пб.: Лань, 1997.
14. *Захаров А. Н.* Как предупредить отклонения в поведении детей. М.: 1986.
15. *Зимина А.* Инсценирование песен на занятиях с детьми 4— 7 лет. М., Гном-Пресс, 1998.
16. Зимние календарные песни. АО ИППК, Архангельск,

1995.

1. Знакомство детей с русским народным творчеством. С.-Пб.: Детство-Пресс, 1999.
2. Игры с пением. М.: Музыка, 1970.
3. *Карганова Е.* Друг за дружкою гуськом. М.: Малыш, 1978.
4. *Колесникова Е.* Развитие звуковой культуры речи. М.: Тандем,1997.
5. *Кравцова Е. Е.* Психологические проблемы готовности де­тей к обучению в школе. М.: Педагогика, 1991.
6. *Кряжева Н.* Развитие эмоционального мира детей. Яро­славль. Академия развития, 1996.
7. *Кудрявцев В. Т., Егоров Б. Б.* Развивающая педагогика оздоровления, М.: ЛИНКА-Пресс, 2000.
8. *Кузнецова Т. Д.* Развитие дыхательной функции легких // Физиология развития ребенка. М.: 1983. С. 115—133.
9. *Кузнецова Т. Д.* Возрастные особенности дыхания детей и подростков. М.: Медицина, 1986. — 128 с.
10. *Кузнецова В.* В поиске ради здоровья. Мурманск: ИППК,

1996.

1. *Кузнецова В. М.* «Здравствуй!» на Севере. М.: 1998.
2. *Кузнецова В.* Зимний тренажер здоровья. Мурманск, 1999.
3. *Лазарев М.* Интоника. М.: Композитор, 1994.
4. *Лазарев М.* Система развивающей терапии детей, страдаю­щих астмой. ЦВЛД, 1993.
5. *Лебедева Е., Русакова Е.* Воспитание правильной осанки у детей дошкольного возраста. М.: Просвещение, 1970.
6. *Лопухина И.* Логопедия. Речь. Ритм. Движение. Дельта,

1997.

1. *Макшанцева Е.* Скворушка. М.: АРКТИ, 1998.
2. *Маханева М. Д.* Воспитание здорового ребенка. М.: 2000.
3. *Мусова И.* Логопедические чистоговорки. М.: Тандем, 1999.
4. *Науменко Г., Якунина Г.* Солнышко-ведрышко. Белая гор­ница, АО НМЦК, 1994.
5. *Новоселова С. Н.* Развивающая предметная среда. М.: 2001.
6. Оздоровительная программа «К здоровой семье через дет­ский сад»: Сборник рабочих документов — С.-Пб., 2000.
7. *Петров В., Гришина Г., Короткова Л.* Зимние праздники, игры и забавы для детей. ТЦ М.: Сфера, 1999.
8. *Поплянова Е.* А мы на уроке — играем. М.: Новая школа, 1994.
9. *Попов С. В.* Валеология в школе и дома. С.-Пб.: Союз,

1998.

1. Преемственность в работе детского сада и школы. Под ред. Г. К. Широковой. — М.: Ансел-Пресс, Ансел-М, 1998.
2. Программа «Познай себя. Школа здоровья». Министерство образования РФ. М.: Витоцентр, 1993.
3. *Прокофьева С.* Румяные щеки. М.: Физкультура и спорт, 1989.
4. *Прутцманн II.* Дружный класс как маленькая планета. С.-Пб.: Светлячок, 1998.
5. Расскажи стихи руками. М.: Север, 1992.
6. *Репринцева Г. И.* Психолого-педагогическая реабилитация детей с ограниченными возможностями. М.: 1997.
7. *Рыбак Е.* Вместе. Программа развития коммуникативной сферы старших дошкольников средствами эмоционально­го воздействия. Архангельск: АО ИППКРО, 1997.
8. *Рыбак Е.* Игротека. Архангельск: ИППКРО, 1996.
9. *Савина Л.* Пальчиковая гимнастика. М.: Родничок, 1999.
10. *Синкевич Е., Болыиева Т.* Физкультура для малышей. С.-Пб.: Детство-Пресс, 1999.
11. Современные образовательные программы для дошколь­ных учреждений. Под ред. Т. Ерофеевой. «А сайет А»,

1999.

1. *Хоментаускас Г. Т.* Семья глазами ребенка. М.: 1989.
2. *Чистякова М.* Психогимнастика. М.: Просвещение, 1995.
3. *Шкулева Н.* Ой, какие мы большие! Челябинск: Урал — ЦГО, 1997.
4. *Яковлев В.* Первая школа начинающего физкультурника. М.: Физкультура и спорт, 1970.
5. Домашняя энциклопедия здоровья Кирилла и Мефодия, 1996. (СО — КОМ, ООО «Кирилл и Мефодий»).

Оздоровительно-развивающая программа  
«ЗДРАВСТВУЙ!»

для дошкольных образовательных учреждений

*Автор-составитель* **М. Л. Лазарев**

Генеральный директор издательства *М. И. Безвиконная*Главный редактор *К. И. Пуровский*Редактор *О. Ю. Денисова*

Художественное оформление обложки: *И. В. Цыцарева*

Технический редактор *И. Л. Ткаченко*Корректор *Д. В. Чебоксаров*Компьютерная верстка: *А. А. Горкин*

Лицензия ИД № 02085 от 19.06.2000.  
Санитарно-эпидемиологическое заключение  
№ 77.99.02.953.Д.001051.02.04 от 19.02.04.

дписано в печать 20.10.2004. Формат 60x90 Vie. Бумага офсетная Гарнитура «Школьная». Печать офсетная. Усл. печ. л. 2,5 Доп. тираж 5000 экз. Заказ № 5375

ИОЦ «Мнемозина». 105043, Москва, ул. 6-я Парковая, 29 б  
Гел.: (095) 367-54-18, 367-56-27, 367-67-81; факс (095) 165-92-18  
E-mail: [mnemoz@dol.ru](mailto:mnemoz@dol.ru)

Отпечатано с готовых диапозитивов  
во ФГУП ИПК «Ульяновский Дом печати»  
432980, г. Ульяновск, ул. Гончарова, 14

1. [↑](#footnote-ref-1)