

МБДОУ «Детский сад № 281» г.о. Самара

Программа
для детей старшего
дошкольного возраста



ДЕТСКАЯ ЛАБОРАТОРИЯ ЗДОРОВЬЯ



Программа для дошкольников 5-7 лет

«Детская лаборатория здоровья»

Программа «Детская лаборатория здоровья» разработана коллективом педагогов МБДОУ «Детский сад № 281» г.о. Самара.

Программа направлена на формирование у дошкольников осознанного отношения к здоровью через изучение анатомии и физиологии человека в процессе экспериментально-исследовательской деятельности.

Ключевые особенности программы:

- Основной курс разработан для детей старшего дошкольного возраста (5–7 лет) и выстроен вокруг практико-ориентированной исследовательской деятельности и проведения экспериментов.
- Для практической работы предусмотрено использование специально созданной развивающей среды «Детская лаборатория здоровья» включающей макеты и модели органов и систем человеческого организма, картотеку опытов и экспериментов, дневники наблюдений для детей «Дневник здоровья»



Содержание

ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	4
Пояснительная записка	4
Принципы и подходы к построению программы	6
Планируемые результаты освоения программы	7
Диагностика достижения результатов реализации Программы	8
СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	10
Примерное тематическое планирование к курсу «Школа здоровья-детская лаборатория» для старших дошкольников 1 год обучения	11
Примерное тематическое планирование к курсу «Школа здоровья-детская лаборатория» 2 год обучения	14
ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	21
Условия реализации программы	21
Организация развивающей предметно-пространственной среды	21
Кадровое обеспечение программы	22
Учебно-методическое обеспечение программы	22
Работа с родителями	23
ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	25
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	26

ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

Пояснительная записка

Обеспечение здоровья и безопасности воспитанников – приоритетная задача и обязанность любой дошкольной организации, которую декларируют Закон об образовании, ФГОС ДО, СанПиН, ФОП ДО, ООП ДО.

В государственном докладе «О состоянии санитарно-эпидемиологического благополучия населения в Российской Федерации в 2022 году» одним из факторов, влияющих на формирование патологий у детей, обозначены «условия обучения и воспитания». В градации приоритетов улучшения благополучия населения, профилактика факторов риска, связанных с условиями воспитания и обучения детей, оказалась на третьей позиции, сразу после проблем водоснабжения и загрязнения воздуха и почвы. Такая последовательность показывает высокую значимость проблемы обеспечения здоровья детей в образовательных учреждениях. Актуальность темы подтверждают состояние здоровья населения, запрос родителей и интерес детей. Задача сохранения и укрепления здоровья детей в процессе дошкольного образования и воспитания становится все более актуальной и в связи с появлением в последние годы тенденции к ухудшению здоровья у детей поступающих в дошкольные учреждения. Сегодня установлено, что примерно 40% заболеваний взрослых берут свое начало с дошкольного возраста именно поэтому дошкольнику необходимо познать особенности своего организма; основы управления собственным здоровьем в современных условиях жизни, получить базовые знания, которые помогут ему в дальнейшей жизни.

В Стратегии развития воспитания до 2030 года отмечено снижение качества здоровья и физической активности населения, рост инвалидизации, нарушений развития детей и молодёжи (9,5% дошкольников. В связи с этим данный документ среди задач в области физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия декларирует необходимость развития условий для формирования у детей и молодёжи ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни, занятиям физической культурой и спортом; развитие культуры здорового питания, культуры безопасной жизнедеятельности.

Проблема сохранения и укрепления здоровья подрастающих поколений рассмотрена в разных научных областях: медицине, психологии, педагогике. Педагогические исследования (В.А.Деркунская, С.А.Козлова, Л.Г.Касьянова, И.М.Новикова, С.Е.Шукшина и другие) рассматривают ее в контексте физического воспитания, формирования ЗОЖ и организации здоровьесберегающей среды образовательной организации. Вместе с тем, на практике не всегда реализуется комплексный подход, и применяемые методики не обеспечивают решение поставленных задач.

В связи с этим особую значимость приобретает внедрение новых технологий, обеспечивающих достижение успешных результатов в области здоровьесбережения в образовательный процесс ДОО.

Программа призвана решить задачи, связанные с сохранением и укреплением здоровья воспитанников, а также с формированием культуры здоровья.

Новизна программы заключается:

- в расширении содержания образования в области здоровьесбережения,
- в преобладании практико-ориентированных форм
- в использовании познавательно-исследовательской деятельности для решения задач программы.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что она обеспечивает решение образовательных и воспитательных задач в единстве и взаимосвязи.

Цель программы: становление у дошкольников осознанного отношения к здоровью через формирование представлений о человеческом организме и элементарных знаний в области анатомии и физиологии.

Задачи:

1. Формировать у дошкольников базовые представления о человеческом организме и его возможностях
2. Формировать представления о важности соблюдения режима дня, о полезных продуктах питания
3. Развивать интерес к элементарным знаниям в области анатомии и физиологии
4. Развивать элементарные культурно-гигиенические навыки
5. Воспитывать желание заботиться о своем здоровье

Возрастные особенности детей 3-7 лет, значимые для разработки и реализации Программы

Формирование представлений об организме у дошкольников происходит постепенно, в соответствии с возрастными особенностями. Эти знания включают понимание строения тела, функций органов, основ гигиены и здорового образа жизни.

2-3 года

В этом возрасте дети начинают проявлять интерес к своему телу и здоровью, но их представления ещё фрагментарны. Дети начинают осваивать базовые представления о своём теле, могут называть отдельные части тела (голова, руки, ноги), показать их, но ещё не всегда понимают их функции. Начинают понимать, что тело меняется с возрастом (например, через просмотр фотоальбомов). Появляются первые представления о функциях некоторых органов (глаза — чтобы видеть, рот — чтобы есть). Начинается освоение культурно-гигиенических навыков. Дети в 3–4 года ещё не

способны к абстрактному мышлению, поэтому знания должны быть конкретными и связанными с их непосредственным опытом.

4-5 лет

В этом возрасте у детей формируется представление о здоровье как об отсутствии болезни («не болеть»). Они начинают осознавать угрозы здоровью со стороны внешней среды (холод, дождь, сквозняк) и своих собственных действий (есть мороженое, мочить ноги). Понимают важность питания, имеют представления о полезных и неполезных продуктах, витаминах, их значении. Дети уже могут различать правую и левую руку и ногу, пространственные направления (вверх — вниз, спереди — сзади и т. д.). Они называют основные части тела и их функции. Начинает формироваться понимание связи между частью тела и её функцией, например, что сердце «стучит» и помогает крови двигаться по телу. Имеют первичные представления об уходе за собой. Проявляют интерес к схемам и моделям тела.

5-6 лет

В старшем дошкольном возрасте отношение к здоровью меняется благодаря накоплению личного опыта. Дети начинают соотносить занятия физкультурой с укреплением здоровья, а в определении здоровья на первое место ставят физическую составляющую. В этом возрасте дети получают более сложные представления о внутреннем строении организма: узнают о скелете, мышцах, сердце, лёгких, желудке и других органах. Они могут описывать их функции, например, что сердце «качает кровь», а лёгкие нужны для дыхания. Начинают понимать взаимосвязь между поведением и здоровьем (например, что физическая активность укрепляет сердце). Понимают важность режима дня и правильного питания. Формируется представление о здоровье и гигиене: дети осознают, что уход за телом (чистка зубов, мытьё рук) помогает сохранять здоровье. Проявляют интерес к экспериментированию (например, измерение пульса после физической нагрузки).

6-7 лет

К моменту поступления в школу дети обычно знают основные системы организма (пищеварительная, дыхательная) в общих чертах. Они могут рассказать о том, как работает сердце, лёгкие, желудок, и понимают, что организм — это единое целое. Понимают, как организм реагирует на разные воздействия (например, что происходит с сердцем после бега). Начинает формироваться представление о росте и развитии: дети осознают, что их тело меняется с возрастом. Усваивают элементарные представления о гигиене и профилактике заболеваний. Дети могут участвовать в тематических занятиях, где нужно решить проблему (например, выбрать, какие продукты полезны для зубов), и аргументировать свой выбор. Осознают взаимосвязь между питанием, физической активностью и состоянием здоровья.

Принципы и подходы к построению программы

- *Принцип соответствия принципам, целям и задачам ФГОС ДО и ФОП ДО* - программа должна обеспечивать достижение целевых ориентиров дошкольного образования, обозначенных во ФГОС ДО.
- *Принцип активности и сознательности* – предполагает, что дошкольники получают знания и представления не пассивно, а в процессе деятельности, понимая смысл действий, их пользы для здоровья, по возможности объясняя свой выбор.
- *Принцип научности* - все знания, методы и мероприятия, направленные на решение задач программы, должны базироваться на научно обоснованных данных и практически апробированных методиках, в образовательной деятельности по программе используется достоверная информация, проверенная с точки зрения современных научных исследований в области медицины, физиологии, психологии и педагогики.
- *Принцип учета возрастных особенностей развития дошкольников* – содержание программы, а также методы и приемы ее реализации учитывает уровень развития восприятия, самостоятельности, направленность интересов на каждом этапе развития.
- *Принцип индивидуальности и личностной ориентации воспитания* – главной целью образования становится ребенок, его развитие, что достигается за счет опоры на индивидуальные особенности, интересы и склонности и предполагает построение индивидуальной траектории развития, совершенствования умений и навыков, построения двигательного режима.
- *Принцип разнообразия видов деятельности* – предполагает включение содержательного компонента программы в разные виды деятельности: познавательно-исследовательскую, двигательную, игровую, продуктивную, коммуникативную.
- *Принцип цикличности и динамичности* - заключается в постановке целей по ознакомлению дошкольников со своим организмом и формированию элементарных представлений в области анатомии и физиологии, которые постоянно углубляются и расширяются по мере освоения программного содержания.
- *Принцип взаимодействия с семьями воспитанников* – предполагает создание условий для обеспечения возможности сохранения здоровья ребенка в условиях семейного воспитания.

Планируемые результаты освоения программы

В результате реализации программы дошкольники:

- проявляют интерес к знаниям и представлениям об организме человека;
- проявляет желание ухаживать за собой и профилактике заболеваний;
- имеют базовые представления о человеческом организме (знают основные системы организма, название и функции органов);
- знают основы гигиены и здорового образа жизни;
- понимают взаимосвязь здоровья и образа жизни, осознают важность соблюдения режима дня, гигиены, правильного питания;
- могут самостоятельно выполнять культурно-гигиенические процедуры;
- принимает осмысленное и активное участие в исследовательской деятельности, направленной на изучение организма человека.

Диагностика достижения результатов реализации Программы

Диагностика проводится педагогами групп детского сада. Рекомендуемое время проведения — 2 раза в год (вводная диагностика - сентябрь, итоговая диагностика - май).

Определение результативности реализации программы осуществляется по следующим компонентам:

Когнитивный компонент (знания и представления): дошкольник демонстрирует базовые знания и представления об организме человека (основные системы организма, органы и их функции), знает основы гигиены и здорового образа жизни (последовательность выполнения культурно-гигиенических процедур, польза и вред продуктов питания, важность режима дня и физической активности), имеет представления о профилактике заболеваний.

Деятельностный компонент (действия, участие, умения): дошкольник самостоятельно и осознанно выполняет культурно-гигиенические процедуры, активно участвует в экспериментировании в рамках содержания программы.

Мотивационный компонент (интерес, желание): дошкольник интересуется строением человеческого организма и его возможностями, назначением органов, проявляет желание участвовать в опытах и экспериментах «Детской лаборатории здоровья»

Педагогическая диагностика в рамках Программы предполагает использование следующих методов: беседы с детьми по методике С. Е. Шукшиной «Что я знаю о своём организме» (когнитивный компонент); наблюдение за поведением ребёнка в самостоятельной деятельности, в режимных моментах, в общении со взрослыми и сверстниками (деятельностный и мотивационный компоненты).

Ранжирование по уровням (высокий, средний, низкий) осуществляется в соответствии с таблицей.

Таблица 1.

Компонент	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
когнитивный	Без затруднений	На вопросы беседы	Затрудняется в

	отвечает на вопросы беседы, дает полные и верные ответы	отвечает неуверенно, иногда допускает ошибки, исправляет их.	ответах на вопросы беседы, допускает ошибки или не отвечает на поставленные вопросы.
деятельностный	Самостоятельно и осознанно выполняет культурно-гигиенические навыки. В образовательной деятельности по программе принимает активное участие.	Выполняет культурно-гигиенические навыки после напоминания воспитателя, допускает неточность в последовательности действий. Неохотно участвует в образовательной деятельности по программе.	Не участвует в образовательной деятельности по программе. Уклоняется от выполнения культурно-гигиенических процедур.
мотивационный	Проявляет устойчивый интерес к занятиям по программе, задает вопросы.	Интерес к знаниям об организме неустойчивый, избирательный.	Не проявляет интерес к знаниям о человеческом организме, отказывается участвовать в опытах и экспериментах в рамках программы.

СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

Программа рассчитана на 2 года (старший дошкольный возраст). В младшей и средней группе предполагается предварительная работа – беседы с дошкольниками по теме «Мой организм. Мое здоровье» в совместной деятельности и режимных моментах, проведение дидактических игр, работа с макетами и моделями:

- Человек
- Мальчик
- Девочка
- Лицо

Возраст детей	Содержание работы	Формы работы
Младшая группа (3-4 года)	Знакомство с отдельными частями тела (голова, руки, ноги), их функциями; представлениями о функциях некоторых органов (глаза, рот, нос, уши); Формирование начального интереса к исследовательской деятельности как способу получения знаний об организме Формирование осознанного выполнения культурно-гигиенических навыков	Дидактические игры Совместная деятельность Режимные моменты
Средняя группа (4-5 лет)	Знакомство с факторами, влияющими на здоровье Формирование элементарных представлений о правильном питании Продолжение знакомства с частями тела и их функциями (органы чувств)	Дидактические игры Совместная деятельность Режимные моменты Опыты и эксперименты

**Примерное тематическое планирование к курсу «Школа здоровья-
детская лаборатория» для старших дошкольников**

1 год обучения (5-6 лет)

Тема	Кол-во занятий	Задачи и содержание
Я-человек. Мы все такие разные.	1	Знакомить детей с тем, что люди бывают разного телосложения и комплекции: полные, нормального телосложения и худые; разного роста: высокие и низкие; могут отличаться цветом кожи, формой ушей, носа и т.д.; подвести детей к выводу о том, что самым важным является не то, как выглядит человек, а его здоровье; научить детей наглядным путём изображать худого и толстого человека; учить детей обобщать и делать логические выводы.
Мое здоровье. Детская лаборатория здоровья.	1	Формировать представление о здоровье как одной из основных ценностей; развивать интерес к познанию себя, своих возможностей и способностей; воспитывать понятия о здоровом образе жизни.
Сердце	1	Дать знания о сердце, его строении, функции и расположение в теле человека. Дать представление о размере сердца, как меняется его размер с возрастом. Познакомить детей с понятием «пульс»; Развивать у детей способность делать умозаключения на основе физиологических опытов (сердцебиение)
Скелет. На чем все держится.	2	Дать представление о том, что у каждого человека внутри есть кости, которые составляют подвижную конструкцию – скелет нашего тела; объяснить основную функцию скелета – защищать внутренние органы от внешних повреждений.
		Соединения костей: неподвижные (хрящи, кости черепа), подвижные

		(суставы – плечо, локоть, запястье, тазобедренный сустав, колено, голеностоп). Познакомить с правильной нагрузкой на суставы, полезными и вредными упражнениями.
Мышцы. Где прячется сила и как ее почувствовать.	1	Объяснить основную функцию мышц – соединять кости скелета между собой и двигать их; Познакомить со способами снятия мышечного напряжения
Мои помощники органы чувств.	1	Познакомить детей с пятью органами чувств: зрением, слухом, обонянием, вкусом, осязанием; воспитывать привычку к здоровому образу жизни; интерес к наблюдению и экспериментированию.
Наш помощник-нос	1	Познакомить детей со строением носа, его функциями и значении в жизни человека.. Дать представления о носе как органе чувств и части дыхательной системы.
Разберемся вместе дети, для чего глаза на свете	1	Познакомить детей со строением глаза, функцией его частей, с ролью зрения в жизни человека; помочь понять, почему человек имеет два глаза; познакомить детей со способами профилактики сохранения зрения и укрепления своего здоровья, используя гимнастику для глаз;
Слушай во все уши	1	Познакомить детей со строением и значением органа слуха; дать простейшие понятия о строении и функционировании уха; показать значимость этого органа для человека; познакомить с методами профилактики нарушений слуха;
Кожа –наша главная одежда	1	Продолжать знакомить детей со строением тела человека; дать представление о том, что кожа – это кожный покров тела человека, она постоянно обновляется, а также выполняет очень много функций – это защита от грязи, жары и холода, высокая чувствительность к различным микробным воздействиям и боли; познакомить с функцией волос и ногтей; воспитывать бережное отношение к своей

		коже, волосам и ногтям, желание быть чистоплотным.
Секретная лаборатория: что у меня во рту	1	Познакомить детей с частями рта: губы, зубы, язык, нёбо. Познакомить с основными функциями рта и языка (приём пищи, пережёвывание, глотание, речь, восприятие вкуса) Расширять знания о вкусовых ощущениях (сладкий, солёный, кислый, горький) Показать роль языка в образовании слов и звуков
Чтобы зубы не болели, бережем их с колыбели	1	Формировать у детей представления о строении и значении зубов в жизни человека; познакомить с функциями зубов (пережёвывание пищи, участие в речи); закреплять знания о молочных и постоянных зубах; расширять представления о зубной эмали и её защитной роли; подвести к пониманию причин возникновения кариеса; формировать навыки правильного ухода за полостью рта; воспитывать осознанное отношение к гигиене зубов и стремление сохранять их здоровыми; развивать умение устанавливать причинно-следственные связи (уход — здоровье зубов).
Органы пищеварения. Путешествие бутерброда	2	Формировать у детей представления о пищеварительной системе человека; познакомить с основными органами пищеварения и их функциями (рот, пищевод, желудок, кишечник); дать представление о последовательности прохождения пищи в организме; подвести к пониманию значения пережёвывания пищи и роли слюны; расширять знания о необходимости правильного питания для здоровья; формировать умение устанавливать причинно-следственные связи (как мы едим — как работает организм); воспитывать культуру питания и осознанное отношение к своему здоровью.
		Расширять и углублять представления

		детей о процессе пищеварения; закреплять знания о функциях органов пищеварительной системы; формировать понимание зависимости работы организма от качества питания; подвести к осознанию необходимости правильного питания и режима приёма пищи; развивать умение устанавливать причинно-следственные связи (плохо пережёвываешь — труднее переваривать, вредная пища — вред организму); воспитывать культуру питания и заботу о своём здоровье.
Итоговое	1	Закрепление полученных знаний и представлений

**Примерное тематическое планирование к курсу «Школа здоровья-
детская лаборатория»
2 год обучения (6-7 лет)**

Тема	Кол-во занятий	Задачи и содержание
Мое здоровье. Мой организм	1	Формировать у детей представления о человеке как о живом организме и личности; расширять знания о разнообразии людей по внешним признакам (рост, телосложение, цвет кожи, особенности лица); закреплять умение сравнивать себя с другими, находить сходства и различия; подводить к пониманию индивидуальности каждого человека и уникальности внешнего облика; формировать представление о том, что внешние различия не влияют на ценность человека; акцентировать внимание на значении здоровья как главной ценности; развивать умение анализировать, обобщать и делать простейшие логические выводы; развивать наблюдательность при рассматривании себя и других; формировать навыки элементарных

		измерений (рост, вес) и умение сравнивать полученные данные; воспитывать уважительное и доброжелательное отношение к другим людям, принятие различий, формировать положительное отношение к себе
Клетка. Из чего я состою.	1	Формировать представления о клетке как элементарной единице живого организма. Дать первичные знания о том, что все живые организмы состоят из клеток. Подвести к пониманию уровней организации живого (организм — орган — ткань — клетка)
Великий труженик	1	Формировать у детей представления о сердце и его функции, познакомить детей со строением сердца, подводить к пониманию связи работы сердца с физической активностью; ; развивать умение наблюдать за изменениями собственного организма (пульс, сердцебиение) в покое и движении; развивать познавательный интерес к внутреннему строению человека; формировать умение сравнивать состояния организма и делать простейшие выводы; воспитывать бережное отношение к сердцу и понимание значения движения для здоровья.
Волшебные реки	1	Формировать у детей представления о сердце как главном органе кровеносной системы; расширять знания о движении крови по организму и её значении для жизни человека; формировать представления о кровеносной системе как системе, обеспечивающей питание и дыхание клеток; дать элементарные знания о движении крови по сосудам и её роли в доставке кислорода и питательных веществ; подвести к пониманию взаимосвязи работы сердца со всеми органами и системами организма.;
Дыхательная система	1	Формировать представления о строении дыхательной системы человека (нос,

		носоглотка, трахея, бронхи, лёгкие). Объяснить значение дыхания для жизни организма. Познакомить с механизмом вдоха и выдоха. Расширять знания о роли носа (очищение, увлажнение, согревание воздуха). Подвести к пониманию важности правильного носового дыхания. Формировать представления о защитной функции дыхательной системы (кашель, чихание, реснички). Воспитывать бережное отношение к органам дыхания, желание заботиться о чистоте воздуха.
Органы пищеварения (повторение и углубление)	1	Углублять и систематизировать знания о пищеварительной системе. Закреплять знания о последовательности прохождения пищи по органам (рот → пищевод → желудок → тонкий кишечник → толстый кишечник). Расширять представления о функциях каждого органа (измельчение, смачивание, переваривание, всасывание, выведение). Дать элементарные представления о ферментах и их роли. Познакомить с ролью печени и поджелудочной железы. Формировать понимание связи качества питания с работой пищеварительной системы. Воспитывать культуру питания, осознанное отношение к процессу приёма пищи.
Питание	1	Формировать представления о рациональном питании как основе здорового образа жизни. Познакомить с понятиями «белки», «жиры», «углеводы», «витамины», «минералы» на доступном уровне. Учить различать полезные и вредные продукты. Расширять знания о группах витаминов (А, В, С, D, Е) и их значении для разных систем организма. Формировать представления о режиме питания, важности завтрака, обеда, ужина. Подвести к пониманию влияния питания на работу всех органов. Воспитывать осознанное отношение к выбору продуктов, культуру питания.

Выделительная система	1	Дать элементарные представления о выделительной системе человека, её роли в очищении организма от вредных веществ. Познакомить с органами выделения: почки, мочеточники, мочевой пузырь, кожа (потовые железы). Объяснить, как почки фильтруют кровь и выводят ненужные вещества с мочой. Формировать понимание важности чистоты тела и регулярного посещения туалета. Воспитывать привычку соблюдать гигиену, заботиться о здоровье почек (не переохлаждаться, пить достаточно воды).
Королевская осанка	1	Формировать представления об осанке, её значении для здоровья и красоты. Познакомить с правильным положением позвоночника в положении стоя, сидя, при ходьбе. Объяснить, как неправильная осанка влияет на работу внутренних органов (сердце, лёгкие, желудок). Формировать умение оценивать свою осанку у стены. Познакомить с упражнениями для формирования правильной осанки. Подвести к пониманию важности правильной посадки за столом, выбора мебели по росту, ношения рюкзака на двух плечах. Воспитывать привычку следить за своей осанкой.
Стоп, плоскостопие!	1	Дать представления о стопе человека, её строении и функциях (амортизация, опора, равновесие). Познакомить с понятием «плоскостопие», его причинами (слабость мышц, неправильная обувь, лишний вес) и последствиями (быстрая утомляемость, боли в ногах и спине). Учить определять признаки плоскостопия (след мокрой ноги). Формировать навыки профилактики плоскостопия (ходьба босиком по разным поверхностям, массаж стоп, зарядка для ног). Воспитывать осознанное отношение к выбору удобной обуви, желание заботиться о здоровье

		своих ног.
Мышцы и суставы	1	Углубить знания о мышечной системе и суставах. Познакомить с основными группами мышц (мышцы рук, ног, спины, живота). Объяснить, как работают мышцы (сокращение и расслабление). Расширять представления о строении сустава, его подвижности. Познакомить с понятиями «связки», «суставная жидкость», «хрящи». Формировать понимание необходимости двигательной активности для укрепления мышц и суставов. Дать представления о вреде гиподинамии и перегрузок. Учить техникам расслабления мышц (релаксация). Воспитывать интерес к физической культуре, заботу о своем опорно-двигательном аппарате.
Мозг	1	Дать представления о головном мозге как главном командном центре организма. Познакомить с основными отделами мозга (кора, мозжечок, ствол мозга) и их функциями (мышление, память, речь, движение, равновесие, дыхание, сердцебиение). Объяснить, как мозг получает и отправляет сигналы через нервы. Познакомить с понятием «рефлекс». Развивать интерес к познанию своих умственных способностей (память, внимание). Формировать представления о факторах, полезных и вредных для мозга (сон, кислород, обучение, чтение, сладости, удары, шум). Воспитывать бережное отношение к своей голове, желание развивать свой мозг через учёбу и новые впечатления.
Органы чувств	1	Углубить и систематизировать знания о пяти органах чувств (зрение, слух, обоняние, вкус, осязание). Познакомить с более детальным строением глаза, уха, носа, языка, кожи. Объяснить, как каждый орган чувств помогает человеку познавать мир и взаимодействовать с ним. Развивать умение использовать разные органы чувств для анализа свойств предметов.

		Формировать понимание значимости сохранения здоровья органов чувств. Развивать сенсорную чувствительность. Воспитывать бережное отношение к своим органам чувств.
Нервная система	1	Систематизировать знания о нервной системе как единой сети, связывающей все органы с головным и спинным мозгом. Познакомить с понятиями «нерв», «нейрон», «спинной мозг». Объяснить, как передаются сигналы (электрические импульсы). Дать представления о работе вегетативной нервной системы (то, что мы не контролируем: дыхание, сердцебиение). Подвести к пониманию взаимосвязи нервной и всех других систем. Воспитывать осознанное отношение к профилактике нервных перегрузок (режим дня, сон, отдых).
Психологическое здоровье	1	Формировать представления о психологическом (эмоциональном) здоровье, его значении для общего благополучия. Познакомить с понятиями «эмоции», «настроение», «стресс». Учить распознавать и называть свои эмоции и эмоции других (радость, грусть, гнев, страх, спокойствие). Обучать доступным способам саморегуляции и снятия стресса (глубокое дыхание, объятия, рисование, разговор, физическая активность). Формировать навыки позитивного мышления, умения просить о помощи. Развивать эмпатию, умение поддерживать других. Воспитывать доброжелательное отношение к себе и окружающим.
Невидимый мир: микробы и вирусы. Где прячутся болезни?	1	Дать элементарные представления о микроорганизмах (бактерии, вирусы, грибки), их размерах, строении, среде обитания. Объяснить разницу между полезными и вредными микробами (микрофлора кишечника и возбудители болезней). Познакомить с путями передачи инфекции (грязные руки, вода, воздух, предметы). Формировать

		представления об иммунитете и способах его укрепления (закаливание, витамины, прививки). Обучать правилам профилактики инфекционных заболеваний (мытьё рук, проветривание, влажная уборка, использование маски). Воспитывать гигиенические навыки, ответственное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.
Здоровье природы — здоровье человека	1	Формировать представления о взаимосвязи здоровья человека и состояния окружающей среды (чистый воздух, вода, почва). Показать на примерах, как загрязнение природы влияет на организм человека (грязный воздух → болезни лёгких, грязная вода → инфекции, шум → утомление). Расширять представления о факторах экологического благополучия (озеленение, очистные сооружения, сортировка отходов). Учить простейшим способам заботы об окружающей среде (не мусорить, экономить воду, сажать деревья). Воспитывать экологическое сознание, понимание, что забота о природе — это забота о себе.
Итоговое	1	Обобщить и систематизировать знания, полученные за два года обучения по программе «Школа здоровья — детская лаборатория». Закрепить представления об основных системах организма (скелет, мышцы, сердце, лёгкие, пищеварение, нервы, органы чувств), о здоровом образе жизни (питание, движение, гигиена, сон, эмоции). Проверить уровень сформированности осознанного отношения к здоровью. Развивать умение презентовать свои знания, работать в команде. Воспитывать мотивацию к сохранению и укреплению своего здоровья в будущем (в школе и далее).

ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

Условия реализации программы

Программа рассчитана на два года. Каждая тема, заявленная в тематическом планировании, раскрывается в разных формах работы.

Формы реализации программы:

- Образовательная деятельность (планируется 1 раз в две недели со всей группой одновременно, продолжительность занятий соответствует требованиям СанПин) в соответствии с календарным планированием.
- Экспериментирование
- Дидактические игры
- Совместная деятельность воспитателя с детьми в режимные моменты.

Организация развивающей предметно-пространственной среды

Детская деятельность в рамках реализации Программы организуется в групповых помещениях, музыкальном зале, физкультурном зале.

При реализации программы используется мобильная переносная Детская лаборатория здоровья, которая содержит необходимый материал для организации экспериментальной деятельности с детьми и включает картотеки опытов и экспериментов, дневники наблюдений, необходимое оборудование для проведения исследований, макеты и модели для изучения человеческого организма, дидактические игры для закрепления полученных знаний.

В содержании Детской лаборатории здоровья выделены следующий блоки: «Мой организм», «Лаборатория правильного питания», «Лаборатория движения».

Блок «Мой организм» содержит опыты и эксперименты, с помощью которых дети получают первоначальные знания о строении человеческого тела, работе внутренних органов и органов чувств; усвоение правил личной гигиены. Это простые опыты и эксперименты с использованием моделей-заместителей, демонстрирующих важность разных органов и их функцию в человеческом организме.

Блок «Лаборатория правильного питания», содержит опыты и эксперименты, помогающие детям понять, как разные продукты влияют на организм, какую пользу или вред приносят организму. Экспериментальная деятельность дошкольников дополнена дневниками наблюдений, позволяющими фиксировать результаты, а также трекерами «Питания в детском саду и дома», что позволяет сформировать у детей понимание пользы и вреда разных продуктов, а также режима питания.

Блок «Лаборатория движения» включает простые двигательные опыты, с помощью которых дети изучают физические возможности своего организма,

определяют значимость физических упражнений и их влияние на работу различных органов и весь организм в целом. Опытным путем дети определяют функции рук и ног, назначение суставов, находят связь между физической нагрузкой и работой сердца, дыханием и т.д.

Материалы и оборудование каждого блока могут использоваться как самостоятельно, так и в комплексе друг с другом.

Комплект пособия «Детская лаборатория здоровья» включает:

- Методические рекомендации по использованию развивающего пособия «Детская лаборатория здоровья» для педагогов.

- Картотеку опытов и экспериментов по ознакомлению дошкольников с собственным организмом, основами правильного питания и влиянием движений на организм; (карточки для педагога и для детей с цветовой, буквенной и цифровой маркировкой)

- Индивидуальный дневник наблюдений для детей «Дневник здоровья»

- Макеты: «Я человек», дыхательная система, пищеварительная система, система кровообращения, модель глаза, модель работы сердца, модель работы легких

- Дидактические игры: «Продуктовый поезд», «Накорми малыша», «Части тела», «Где живут витамины», «На приеме у доктора», «Что у нас на завтрак?», «Что полезно для зубов?» «Подбери продукты»

Кадровое обеспечение программы

Старший воспитатель обеспечивает методическое сопровождение, осуществляет контроль за соблюдением санитарно-гигиенических норм, освоением детьми содержания программы.

Воспитатель и инструктор по физической культуре обеспечивают реализацию программы, организуют образовательную деятельность дошкольников.

Учебно-методическое обеспечение программы

1. Алябьева Е.А. Знакомим детей с человеческим организмом. Сказки, рассказы, игры, стихи, загадки для детей 6—9 лет. — М.: ТЦ Сфера, 2016.
2. Безруких, М. М., Макеева, А. Г., Филиппова, Т. А. Разговор о здоровье и правильном питании / Методическое пособие. — М.: Абрис, 2019
3. Картушина М.Ю. Быть здоровыми хотим. Оздоровительные и познавательные занятия для детей подготовительной группы детского сада. М., 2004
4. Козлова С.А., Князева О.А., Шукшина С.Г. Мой организм. - М., 2001

5. Козлова С. А. , Я - человек. Программа социального развития ребенка/ Издательство: Школьная пресса, 2012 г.
6. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления. Москва, 2000
7. Новикова И.М. «Формирование представлений о ЗОЖ у дошкольников» Методическое пособие. Мозаика – Синтез, 2010
8. Организация ОД по теме «Здоровый образ жизни – условие физического и психического благополучия» (10 правил ЗОЖ – 10 занятий) – методическое пособие Т.В. Мустафина, Т.В. Бычинина «Будьте здоровы!» Формирование представлений о здоровом образе жизни у старших дошкольников. – М.: ТЦ «Сфера», 2023.
9. Шукшина С.Е. Я и мое тело. Программа занятий, упражнения, дидактические игры. Методическое пособие для педагогов / С.Е. Шукшина. М.: Школьная пресса. 2009. 96 с.

Работа с родителями

Успешная реализация программы «Детская лаборатория здоровья» невозможна без тесного взаимодействия с семьями воспитанников. Для того чтобы у ребенка сформировалась устойчивая потребность в здоровом образе жизни, необходимо создание единого здоровьесберегающего пространства «Детский сад — Семья».

Цель работы с родителями: повышение педагогической компетентности родителей в вопросах здоровьесбережения детей дошкольного возраста и вовлечение семьи в совместную экспериментально-исследовательскую деятельность.

Основные задачи взаимодействия с семьей:

- Информировать родителей о содержании программы «Детская лаборатория здоровья» и важности анатомо-физиологического просвещения дошкольников.
- Обучить родителей простым формам совместной исследовательской деятельности для закрепления знаний о человеческом организме в домашних условиях.
- Обеспечить преемственность в вопросах правильного питания, режима дня и физической активности между детским садом и домом.

Формы взаимодействия с семьями воспитанников

Для достижения максимального результата работа с родителями выстраивается по трем ключевым направлениям:

1. Информационно-просветительское направление:

- Родительские собрания и круглые столы: презентация программы, обсуждение возрастных особенностей восприятия ребенком своего тела.
 - Информационные стенды и папки-передвижки: размещение памяток по профилактике заболеваний, рекомендаций по организации режима дня и здорового питания.
 - Мессенджеры и социальные сети ДОО: регулярная публикация фото- и видеоотчетов с занятий «Детской лаборатории», чтобы родители видели процесс экспериментирования.
2. Практико-ориентированное направление:
- Мастер-классы: обучение родителей проведению простых опытов дома с использованием подручных материалов для демонстрации работы внутренних органов.
 - Открытые показы образовательной деятельности: приглашение родителей на итоговые или тематические занятия лаборатории.
3. Совместная деятельность (детско-родительские проекты):
- Ведение индивидуальных «Дневников здоровья»: родители помогают детям заполнять трекары «Питания в детском саду и дома», что формирует единый подход к рациону.
 - Семейные исследовательские проекты: совместный поиск информации по темам, изучаемым в лаборатории
 - Выставки совместного творчества: создание макетов, плакатов и лэпбуков на тему «Мой организм» или «Азбука здорового питания».

Ожидаемые результаты работы с родителями: Родители становятся активными участниками образовательного процесса, осознают важность раннего просвещения в области анатомии и физиологии. В семьях воспитанников закладываются основы для формирования традиций здорового образа жизни, что способствует сохранению и укреплению физического и психологического здоровья детей перед поступлением в школу.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

Программа учитывает образовательные потребности, интересы и мотивы детей, членов их семей и педагогов.

С целью выбора программ в ДООУ проведено анкетирование родителей. По результатам анкетирования было выявлено, что возникает необходимость организовать работу по формированию у дошкольников осознанного отношения к здоровью.

Программа учитывает образовательные интересы и мотивы педагогов и ориентирована на возможности педагогического коллектива. Беседа с педагогами продемонстрировала их готовность к организации систематической работы по ознакомлению дошкольников с организмом человека, его возможностями и факторами, обеспечивающими сохранение и укрепление здоровья. Также педагоги отметили познавательный интерес дошкольников к этой проблеме.

Экспериментальная деятельность позволяет дошкольникам наглядно и убедительно получить представления о функционировании основных систем организма, о взаимосвязи здоровья человека и гигиене и профилактики заболеваний, о целесообразности правильного питания и режима дня.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

Нормативные документы

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"
2. Федеральный государственный образовательный стандарт (ФГОС) дошкольного образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 года №1155.
3. Федеральная образовательная программа дошкольного образования, утверждённая Приказом Министерства просвещения РФ от 25 ноября 2022 г. № 1028
4. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2030 года

Литература

1. Богина Т.Л. Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях. Методическое пособие. — М.: Мозаика Синтез, 2006. — 112 с.
2. Деркунская В.А. Диагностика культуры здоровья дошкольников. — СПб.: Радуга, 2005. — 96 с.
3. Здоровый дошкольник: Социально-оздоровительная технология XXI века /Авт.-сост. Ю.Е. Антонов, М.Н. Кузнецова, Т.Ф. Саулина. - М., 2000.
4. Змановский, Ю. Воспитательно-оздоровительная работа в дошкольных учреждениях / Ю. Змановский // Дошкольное воспитание. - 1993. - № 9.
5. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст): Программно-методическое пособие. М., 2000.
6. Новикова И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. — М.: Мозаика-синтез, 2010. — 94 с.
7. Панкратова И.В., Юдина И.И. Растим здоровое поколение. Научно-практический журнал «Управление ДОУ». №1, 2014.
8. Прокопенко В.И., Волошина Л.Н.. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ и школе: Учеб. мет. пособие. Екатеринбург, -2002.-с 334.
9. Рунова М. Помогите ребенку укрепить здоровье! //Дошкольное воспитание - №9 - 2004 г.
10. Шукшина С.Е. Возможности формирования потребности в сохранении и укреплении здоровья у детей старшего дошкольного возраста. // Детство. — 2002. — №4. — С. 12-14.