

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-РАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА

**ЗДРАВСТВУЙ**



Для дошкольных  
образовательных учреждений



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

© «Мнемозина», 2004

Все права защищены

ISBN 5-346-00354-1

## 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, созидющей 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 межнейронных 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, обуславливающими 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».

**І. 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 эмоционально-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 здоровьесоборующей 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<sup>1</sup> (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,

---

<sup>1</sup> Саногенез — процесс формирования здорового состояния организма.

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**

|    | <b>Вид оздоровления</b>    | <b>Регулярность</b> | <b>Кто проводит</b>        |
|----|----------------------------|---------------------|----------------------------|
| 1. | Музыкальные уроки здоровья | 1 — 2 раза в неделю | Музыкальный руководитель   |
| 2. | Оздоровительные паузы      | Ежедневно           | Воспитатель                |
| 3. | Физкультурные занятия      | 1 раз в неделю      | Воспитатель по физкультуре |
| 4. | Утренняя зарядка           | Ежедневно           | Воспитатель                |
| 5. | Корректирующая гимнастика  | По расписанию       | Воспитатель по физкультуре |

|     |                                                      |               |                                         |
|-----|------------------------------------------------------|---------------|-----------------------------------------|
| 6.  | Закаливающие процедуры                               | Ежедневно     | Воспитатель                             |
| 7.  | Тонизирующие и витаминизированные напитки            | По расписанию | Медицинская сестра                      |
| 8.  | Психологический тренинг                              | По расписанию | Психолог, воспитатель                   |
| 9.  | Пальчиковая гимнастика                               | Еженедельно   | Воспитатель                             |
| 10. | Игры здоровья                                        | 2 раза в год  | Воспитатель                             |
| 11. | Родительские семинары                                | Ежемесячно    | Воспитатель                             |
| 12. | Диагностика здоровья                                 | Ежемесячно    | Медицинская сестра, воспитатель-санолог |
| 13. | Праздники                                            | Ежемесячно    | Воспитатель                             |
| 14. | Оздоровительные занятия для сотрудников              | Еженедельно   | Воспитатель по физкультуре              |
| 15. | Консультативно-оздоровительные 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 выступают 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. Аудио-кассета с записью песен и стихов в исполнении ребенка. 4. Приrost показателей психического и физического развития, включая мотивацию здоровья. 5. Улучшение состояния здоровья. 6. Повышение уровня знаний о своем здоровье и об окружающем мире.
7. 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<br>Оценивать развитие своих двигательных качеств<br>Ежедневно делать зарядку<br>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<br>Знать генеалогическое древо семьи<br>Осознавать свою половую принадлежность |
|        | Качества | Любить своих родственников                                                                                                                                   |
|        | Навыки   | Уметь играть<br>Уметь защищать девочек (для мальчиков)<br>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<br>Знать основные части тела                                                         |
|        | Качества | Иметь физиологическую, познавательную и социальную мотивацию здоровья<br>Повышать самооценку                                                                                  |
|        | Навыки   | Уметь проводить психологическую самодиагностику<br>Изучать себя и свой организм<br>Изучать окружающих людей<br>Следить за своей речью, не произносить плохих слов<br>Рисовать |

### **Четвертая тема. «Полезная еда»**

|      |  |                                               |
|------|--|-----------------------------------------------|
| Цель |  | Научить ребенка осознанно подходить к питанию |
|------|--|-----------------------------------------------|

|        |          |                                                                                                               |
|--------|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Задачи | Знания   | Знать, что часто рекламируют не самые полезные продукты<br>Знать отличия полезных и вредных продуктов         |
|        | Качества | Улучшать функцию пищеварения                                                                                  |
|        | Навыки   | Научиться противостоять телевизионной рекламе<br>Освоить ритуал приема пищи<br>Уметь готовить некоторые блюда |

#### Пятая тема. «Чудо-нос»

|        |          |                                                                                                                                   |
|--------|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Цель   |          | Улучшить функции внешнего дыхания                                                                                                 |
| Задачи | Знания   | Знать, что дыхание — основа жизни<br>Знать функции носа<br>Знать, что сигаретный дым вреден для здоровья                          |
|        | Качества | Улучшать основные показатели функции внешнего дыхания                                                                             |
|        | Навыки   | Освоить семь способов дыхательной гимнастики<br>Освоить технику психологического дыхательного настроя<br>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<br>Знать о прямом и непрямом пути передачи инфекции                                                                                         |
|        | Качества | Повышать иммунитет (снизить количество дней по простудным заболеваниям)                                                                                                    |
|        | Навыки   | Правильно мыть руки<br>Уметь ухаживать за своей кожей<br>Проводить закаливающие процедуры<br>Владеть простейшими приемами самомассажа<br>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<br>Иметь хорошее чувство ритма<br>Иметь четкую дикцию<br>Повышать эмоциональный тонус |

|        |                                                                                                                                                |
|--------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Навыки | Уметь слушать звуки окружающей природы<br>Уметь сочинять песни<br>Проводить голосовую диагностику<br>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.

### 2. 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                  | 3-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», ♦Нырляки», «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       |          |
| <i>Психологически</i><br>Память | Заучивание строчек наизусть (за месяц) | 50 строчек (в месяц)    | 50 строчек (в |          |
| Музыкальность                   | Чистое пение мелодии                   | Из 5—7 нот              | Из 5—7 нот    |          |
| <i>Физические</i><br>Дыхание    | Звуковой тест                          | 4—5 с                   | 4—5 с         |          |
|                                 | Стрельба из воздушной                  | 1 м                     | 1 м           |          |
|                                 | Надувание воздушного                   | 60 с                    | 60 с          |          |
|                                 | Движение: Скорость                     | Бег (на 10 метров)      | 3,0 с         | 3,2 с    |
|                                 | Гибкость                               | Наклоны вперед (с пола) | 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      | Заклучит, 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     |
| <b>Психологические</b> |                                              |             |             |
| Память                 | Заучивание строчек наизусть за месяц         | 70          | 70          |
| Музыкальность          | Чистое пение мелодии                         | Из 7—10 нот | Из 7—10 нот |
| <b>Физические</b>      |                                              |             |             |
| 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 к кислороду»  | 9—10 раз    | 9 раз       |
|                        | 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**

| <b>Месяц</b> | <b>Тема</b>                | <b>Подтемы</b>                |                             |                               |                                  |
|--------------|----------------------------|-------------------------------|-----------------------------|-------------------------------|----------------------------------|
|              |                            | 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!», «Можно-нельзя», «Эхо», «Слуховое внимание», «Повторялки», ♦ «Изображалки», «Рифмы», «Последнее слово», «Хохоталки», «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<br>и навыки                      | Результаты          |                     |
|------------------------|---------------------------------------------|---------------------|---------------------|
|                        |                                             | Мальчики            | Девочки             |
| <b>Психологические</b> |                                             |                     |                     |
| Память                 | Заучивание строчек наизусть (за месяц)      | <b>80</b>           | <b>80</b>           |
| Музыкальность          | Чистое пение мелодии                        | <b>Из 10—15 нот</b> | <b>Из 10—15 нот</b> |
| <b>Физические</b>      |                                             |                     |                     |
| 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                              | 51—54 см            | 54 — 55 см          |

|                       |                                              |              |            |
|-----------------------|----------------------------------------------|--------------|------------|
|                       | (сидя)                                       |              |            |
| 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<br>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 семейного 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 «Звучалки» |
| 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 диагностика                 |                                     |

## 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<br>и навыки                      | Результаты   |              |
|------------------------|---------------------------------------------|--------------|--------------|
|                        |                                             | Мальчики     | Девочки      |
| <b>Психологические</b> |                                             |              |              |
| Память                 | Заучивание строчек наизусть (за месяц)      | 90           | 90           |
| Музыкальность          | Чистое пение мелодии                        | Из 15—20 нот | Из 15—20 нот |
| <b>Физические</b>      | 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       |

## II. 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.

## III. 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.

## IV. 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.

1. 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.

9. Красная песенка. 10. Прогулочная песенка. 11. Хобот-труба. 12. 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.

47. Я все путаю. 48. Барабан. 49. Тик-так

48. . 50. Колокольный звон. 51. Курочка. 52. Гуси. 53. Павлин. 54. Гимн апрелю. 55. Фиолетовая песенка. 56. Гимн маю. 57. Гимн июню. 58. Гимн июлю.

58. 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.

17. Евразия. 19. Булочка. 20. Рациональное питание. 21. Хлебные человечки. 22. Мякиш. 23. Пирожок. 24. Торт безе. 25. Соломка. 26. Печеньки-монетки. 27. Куличи. 28. Пирог. 29. Каравай. 30. Лапша. 31. Ватрушки. 32. Вареники. 33. Бублики. 34. Пряник. 35. Северная Америка. 36. Банька. 37. Человек-морж.

37. Гимн солнышку. 39. Антарктида. 40. Ковырялкин. 41. Веснуха. 42.

Белый вальс. 43. Зеленый вальс. 44. Красный вальс. 45. Синий вальс. 46. Желтый вальс. 47. Разноцветный вальс.

49. 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.

59. 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.

10. Теремок. 11. Велосипед. 12. Лодочка. 13. Наказание. 14. Космос. 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.

30. 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.

#### У. 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.

### 2. «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.

### 3. «Планета Семитония»

Набор состоит из домиков для здоровячков и карт материков Земли.

### 4. Волшебные камешки

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

### 5. 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.

### 6. 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.

<sup>1</sup> 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                                       |                       |         |      |     |                               |
| Капелья                                     |                       |         |      |     |                               |
| 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.
17. *Знакомство детей с русским народным творчеством.* С.-Пб.: Детство-Пресс, 1999.
18. *Игры с пением.* М.: Музыка, 1970.
19. *Карганова Е.* Друг за дружкою гуськом. М.: Малыш, 1978.
20. *Колесникова Е.* Развитие звуковой культуры речи. М.: Тандем, 1997.
21. *Кравцова Е. Е.* Психологические проблемы готовности детей к обучению в школе. М.: Педагогика, 1991.
22. *Кряжева Н.* Развитие эмоционального мира детей. Ярославль. Академия развития, 1996.

23. *Кудрявцев В. Т., Егоров Б. Б.* Развивающая педагогика оздоровления, М.: ЛИНКА-Пресс, 2000.
24. *Кузнецова Т. Д.* Развитие дыхательной функции легких // Физиология развития ребенка. М.: 1983. С. 115—133.
25. *Кузнецова Т. Д.* Возрастные особенности дыхания детей и подростков. М.: Медицина, 1986. — 128 с.
26. *Кузнецова В.* В поиске ради здоровья. Мурманск: ИППК, 1996.
27. *Кузнецова В. М.* «Здравствуй!» на Севере. М.: 1998.
28. *Кузнецова В.* Зимний тренажер здоровья. Мурманск, 1999.
29. *Лазарев М.* Интоника. М.: Композитор, 1994.
30. *Лазарев М.* Система развивающей терапии детей, страдающих астмой. ЦВЛД, 1993.
31. *Лебедева Е., Русакова Е.* Воспитание правильной осанки у детей дошкольного возраста. М.: Просвещение, 1970.
32. *Лопухина И.* Логопедия. Речь. Ритм. Движение. Дельта, 1997.
33. *Макшанцева Е.* Скворушка. М.: АРКТИ, 1998.
34. *Маханева М. Д.* Воспитание здорового ребенка. М.: 2000.
35. *Мусова И.* Логопедические чистоговорки. М.: Тандем, 1999.
36. *Науменко Г., Якунина Г.* Солнышко-ведрышко. Белая горница, АО НМЦК, 1994.
37. *Новоселова С. Н.* Развивающая предметная среда. М.: 2001.
38. Оздоровительная программа «К здоровой семье через детский сад»: Сборник рабочих документов — С.-Пб., 2000.
39. *Петров В., Гришина Г., Короткова Л.* Зимние праздники, игры и забавы для детей. ТЦ М.: Сфера, 1999.
40. *Поплянова Е.* А мы на уроке — играем. М.: Новая школа, 1994.
41. *Попов С. В.* Валеология в школе и дома. С.-Пб.: Союз, 1998.
42. Преемственность в работе детского сада и школы. Под ред. Г. К. Широковой. — М.: Ансел-Пресс, Ансел-М, 1998.

43. Программа «Познай себя. Школа здоровья». Министерство образования РФ. М.: Витоцентр, 1993.
44. *Прокофьева С.* Румяные щеки. М.: Физкультура и спорт, 1989.
45. *Пруцманн П.* Дружный класс как маленькая планета. С.-Пб.: Светлячок, 1998.
46. Расскажи стихи руками. М.: Север, 1992.
47. *Репринцева Г. И.* Психолого-педагогическая реабилитация детей с ограниченными возможностями. М.: 1997.
48. *Рыбак Е.* Вместе. Программа развития коммуникативной сферы старших дошкольников средствами эмоционального воздействия. Архангельск: АО ИППКРО, 1997.
49. *Рыбак Е.* Игротека. Архангельск: ИППКРО, 1996.
50. *Савина Л.* Пальчиковая гимнастика. М.: Родничок, 1999.
51. *Синкевич Е., Большева Т.* Физкультура для малышей. С.-Пб.: Детство-Пресс, 1999.
52. Современные образовательные программы для дошкольных учреждений. Под ред. Т. Ерофеевой. «А сайет А», 1999.
53. *Хоментausкас Г. Т.* Семья глазами ребенка. М.: 1989.
54. *Чистякова М.* Психогимнастика. М.: Просвещение, 1995.
55. *Шкулева Н.* Ой, какие мы большие! Челябинск: Урал — ЦГО, 1997.
56. *Яковлев В.* Первая школа начинающего физкультурника. М.: Физкультура и спорт, 1970.
57. 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 60х90 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