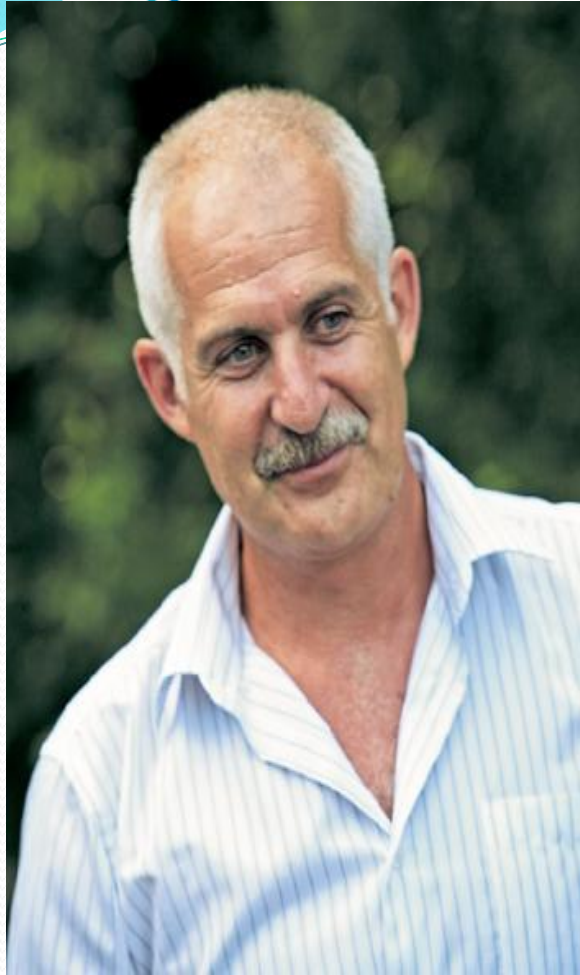


М. Л. ЛАЗАРЕВ

# ЗДРАВСТВУЙ



Оздоровительно-  
развивающая  
программа  
М. Л. Лазарева  
«Здравствуй»



Михаил Львович 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.

# **Курс дошкольной подготовки «Здравствуй»**

- **предназначен для работы с детьми 2-7-летнего возраста**
- **разработан на основе современных научных подходов к воспитанию детей дошкольного возраста в рамках существующих образовательных стандартов**
- **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**

# Цели и задачи

- **Формирование у детей дошкольного возраста мотивации и навыков здорового образа жизни.**
  - **Создание условий для системного оздоровления детей в семье , в дошкольном учреждении.**
- Формирование у воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья**

# **МЕТОДОЛОГИЯ СКАЗОЧНОГО МАТЕРИАЛА КУРСА «ЗДРАВСТВУЙ!»**

**В программу курса входят оздоровительные и познавательные элементы, способствующие воспитанию личности ребенка.**

- **Содержание курса**, включающее в себя обширный сказочный материал, отражает и формирует внутренние потребности физиологического, психического и личностного роста детей.
- **Основное внимание** уделено сохранению естественности психического развития ребенка, построению прочного фундамента жизнеутверждающей, созидающей и творческой личности.



- В данном курсе в качестве ведущего фактора развития и оздоровления ребенка в условиях образовательного учреждения и семьи выступает музыка.

**Методическое пособие :** музыкальный альбом для детей и взрослых на двух компакт-дисках

- Оздоровительные занятия, организованные как межфункциональный тренинг, представлены в сказочно-музыкальной форме и проходят в виде путешествия по планете Здоровья. При этом ребенок двигается к одной цели — здоровью разными путями.
- Это путешествие с главным здоровячком - Здравиком с Планеты Семитония по разноцветным странам. По дороге дети будут петь и играть в различные игры.
- Материал курса позволяет тренировать многие психофизиологические и личностные качества и умения ребенка, формировать умения и навыки (музыкальные, художественные, спортивно-двигательные, речевые, гигиенические, трудовые).



Цветок здоровья ребенка по М.Л. Лазареву решает задачи гармоничного психофизического развития





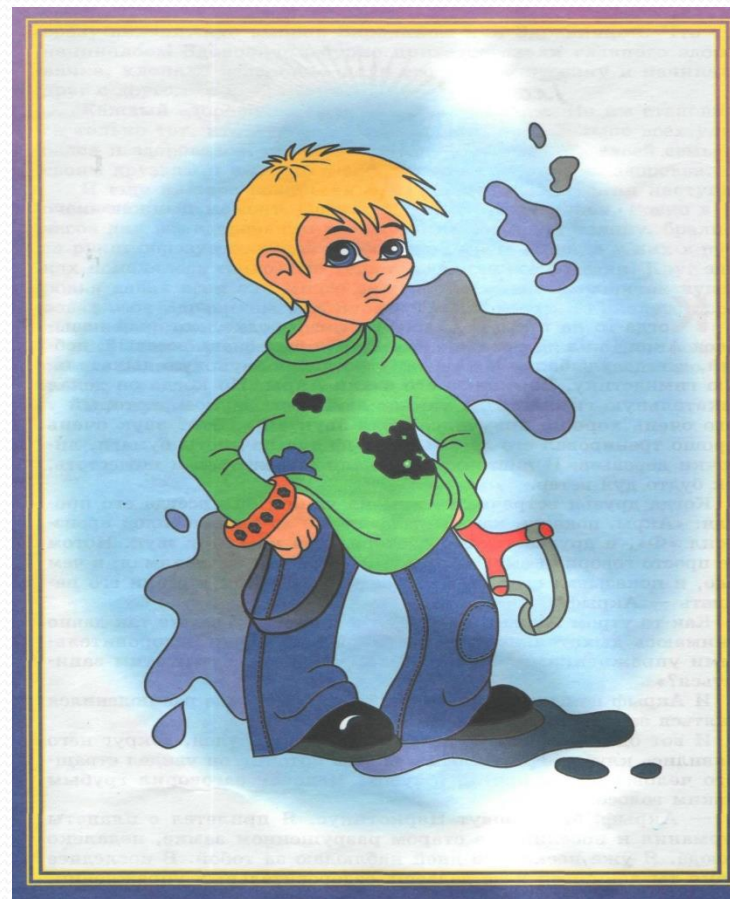
**Каждый здоровячок персонифицирует одну из областей оздоровления**

**Главные персонажи:**

**Здравик**



**Фырка**





# Юные учителя здоровья



**Огник** (стихия огня)  
– юный спортсмен,  
учит движениям и  
способам  
достижения цели  
(движение к цели),  
знакомит с  
представителями  
фауны.



**Орси** (стихия жизни, живой и неживой материи)- психолог, учит мальчиков и девочек играм на общение, проводит уроки воспитания.





**Яник** (стихия света)  
— ученый,  
светлый луч  
знаний, учит  
образному и  
логическому  
мышлению.



## **Ростик**

(стихия дерева) –  
диетолог,  
знакомит с  
ритмом питания,  
режимом дня,  
ритмами  
природы,  
представителями  
флоры.





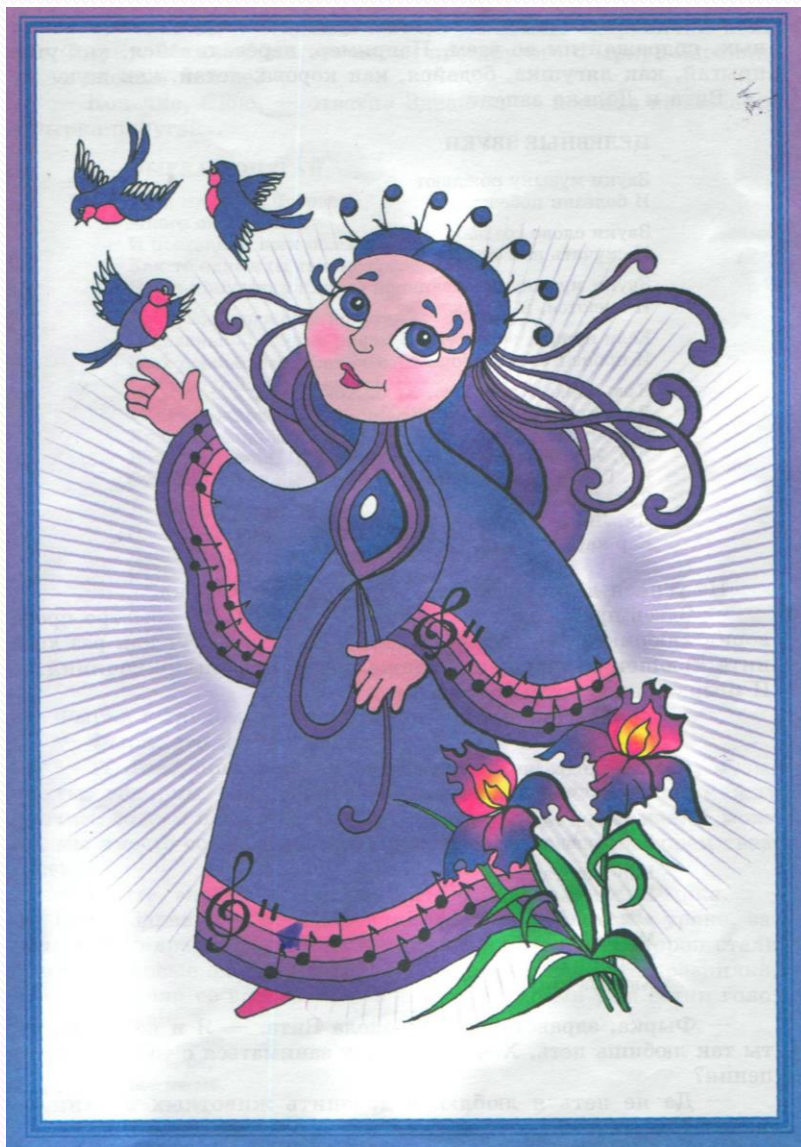
**Йоник** (стихия  
воздуха) – медик,  
обучает  
дыханию,  
полетам в небо, в  
космос, знакомит  
со звездным  
небом, навыками  
первой  
медицинской  
помощи.



## **Капелья**

(первостихия  
ВОДЫ) – ЭКОЛОГ,  
ЗНАКОМИТ С  
ЭКОЛОГИЧЕСКИМИ  
ЯВЛЕНИЯМИ,  
реками,  
океанами,  
обучает  
правилам  
ГИГИЕНЫ И  
закаливания.





**Вита** (стихия звуков) – музыкант, обучает пению, речи, знакомит со звуками живой и неживой природы, музыкой.

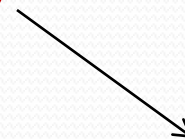
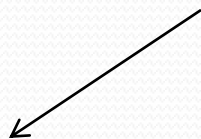
# Основные качества и умения, формируемые при использовании данных пособий:

- Развитие важнейших функциональных сфер жизнедеятельности ребенка (в том числе, отработка основных двигательных качеств).
- Знакомство с семью основными цветами радуги.
- Знакомство с семью нотами.
- Знакомство с танцевальными движениями (вальс).
- Знакомство с детскими музыкальными инструментами.
- Эмоциональное развитие.

При этом происходит активизация различных зон (слуховой, зрительной, речевой) и центров мозга ребенка (дыхательного, двигательного)



**Для проверки эффективности программы и ее индивидуализации проводятся диагностические исследования, осуществляемые по двум схемам:**



**Интегральная диагностика по паспорту здоровья, проводимая два раза в год — в октябре и апреле**

**индивидуальная диагностика в рабочей тетради «Моя книга здоровья», проводимая в конце каждого месяца**

№	Вид оздоровления	Регулярность	Кто проводит
1.	Музыкальные уроки Здоровья	1 - 2 раза в Неделю	Музыкальный руководитель, инструктор по физической культуре
2.	Оздоровительные паузы	Ежедневно	Воспитатель
3.	Физкультурные занятия	1 раз в неделю	Инструктор по физической культуре
4.	Утренняя зарядка	Ежедневно	Воспитатель
5.	Закаливающие процедуры	Ежедневно	Воспитатель
6.	Пальчиковая гимнастика	Еженедельно	Воспитатель
7.	Игры здоровья	2 раза в год	Воспитатель, инструктор по физическому воспитанию
8.	Консультативно- оздоровительные занятия для родителей	1 раз в квартал	Воспитатель

**Забота о здоровье –это важнейший труд  
воспитателя. От жизнерадостности,  
бодрости детей зависит их духовная  
жизнь, мировоззрение, умственное  
развитие, прочность знаний, вера в свои  
СИЛЫ**

**В.А.СУХОМЛИНСКИЙ**