

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 7 «Ягодка»

Согласовано
Протокол № 1
Педагогическим советом №1
от 31.08.2022 г.



Утверждаю:
Заведующий
Сваткова О.В.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ МУНИЦИПАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ДЛЯ ДЕТЕЙ 4-7 ЛЕТ,
«ЗДОРОВЕЙКА»**

Возраст обучающихся: 4-7 лет
Срок реализации: 1 учебный год

Автор:
Акчурина Инна Сергеевна,
воспитатель

Вологда

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	3
1.1.Обоснование необходимости разработки ДООП.....	3
1.2. Цели и задачи программы	4
1.3. Возрастные особенности развития детей	5
2. Содержательный раздел	8
2.1. Содержание программы.....	8
2.2.Основные шаги по реализации программы.....	9
3.СИСТЕМА МОНИТОРИНГА ДОСТИЖЕНИЙ ДЕТЬМИ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ.....	10
3.1. Перспективное планирование в средней группе.....	13
3.2. Перспективное планирование в старшей группе.....	15
3.3. Перспективное планирование в подготовительной группе.....	18
4. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ.....	21
4.1. Материально-техническое обеспечение программы.....	21
5. Список литературы	22

1. Пояснительная записка

1.1. Обоснование необходимости разработки Программы

Одной из важнейших задач воспитания детей дошкольного возраста, ведущим фактором благоприятного развития является забота о здоровье, создании комфортных условий жизни, соответствующих гигиеническим и медико-педагогическим рекомендациям, в том числе и формированию основ культуры здоровья.

Так как именно в дошкольный период жизни закладываются фундамент здоровья ребенка, поэтому необходимо уже в этот возрастной период формировать у детей потребность в здоровом образе жизни.

Большинство педагогов придерживаются определения здоровья, часто имея в виду его физическую составляющую, забывая о социально-психологической и духовно-нравственной. Важно переломить эту тенденцию и руководствоваться определением здоровья как многогранного понятия, включающего физический, социально-психологический и духовно-нравственный аспект.

Концепция модернизации российского образования предусматривает создание условий для повышения качества общего образования и в этих целях, наряду с другими мероприятиями, предполагает создание в образовательных учреждениях условий для сохранения и укрепления здоровья воспитанников. Согласно современным представлениям целью образования является всестороннее развитие ребенка с учетом его возрастных возможностей и индивидуальных особенностей при сохранении и укреплении здоровья.

Выбор здоровьесберегающих педагогических технологий зависит от программы, по которой работают педагоги, конкретных условий дошкольного образовательного учреждения, профессиональной компетентности педагогов, а также показаний заболеваемости детей. Усилия работников ДООУ сегодня как никогда направлены на оздоровление ребенка-дошкольника, культивирование здорового образа жизни. Неслучайно именно эти задачи являются приоритетными в программе модернизации российского образования. Одним из средств решения обозначенных задач становятся здоровьесберегающие технологии, без которых немислим педагогический процесс современного детского сада.

Направленность программы

Дополнительная образовательная муниципальная программа «Здоровей-ка» - это специально организованное, развивающееся во времени и в рамках определенной образовательной системы взаимодействие детей и педагогов, направленное на достижение целей здоровьесбережения и здоровьесобогащения в ходе образования, воспитания и обучения. Программа носит познавательную, социально-коммуникативную направленность. Применения в работе ДООУ данной программы повышает результативность воспитательно-образовательного процесса, формирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников, формирует положительные мотивации.

Актуальность программы

Программа посвящена актуальной проблеме – формированию у детей дошкольного возраста культуры здоровья. Навыки здорового образа жизни у детей реализуется через активную деятельность всех участников образовательного процесса. Программа ориентирована на формирование у детей позиции познания ценности здоровья физического, психического и социального, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, расширения знаний и навыков по гигиенической культуре и культуре питания.

Дошкольный возраст является важнейшим в развитии человека, так как он заполнен существенными, психологическими и социальными изменениями. Дошкольное детство играет решающую роль в становлении личности, определяя ход и результаты ее развития на последующих этапах жизненного пути человека.

Программа рассчитана для работы с детьми от 4 до 7 лет. Ситуации общения содержат познавательный материал, соответственно возрастным особенностям детей в сочетании с практическими заданиями (оздоровительными минутками, дидактическими играми и др.), необходимыми для развития навыков ребенка в повседневной жизни.

Новизна

Программа построена на основании современных научных представлений о психическом и физическом развитии ребенка, а также в связи с актуальностью проблемы здорового и разумного образа жизни. В ней несколько уровней погружения ребенка в проблему человека и его здоровья.

Первый уровень – информативный.

Обращаясь к детям, воспитатель сообщает необходимые сведения о еде, образе жизни, об одежде и элементарной гигиене тела и жилища, о том, как правильно заниматься и отдыхать. Детей знакомят с темами, связанными с окружающим миром, природой, а также правилами безопасности.

Второй уровень – это уровень развития сознания ребенка на основе полученных знаний.

Разговор о ребенке, о его трудностях, привычках, о том, как помочь самому себе, как узнать себя, как стать здоровым и как сохранить здоровье. Воспитатель учит ребенка быть внимательным к себе, своему состоянию и настроению.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: всестороннее развитие личности ребенка с учетом его возрастных возможностей и индивидуальных особенностей при сохранении и укреплении здоровья.

Задачи программы:

1. Формировать представление детей об основных принципах здорового питания, полезных продуктах.
2. Формировать представление детей о правилах столового этикета.
3. Формировать потребность в укреплении и сохранении физического и психического здоровья, в ведении здорового образа жизни и умении заботиться о своем здоровье.

Основные принципы

1. Принцип системности – занятия проводят в течение целого года при гибком распределении содержания в течение дня.
2. Принцип деятельности – включение ребенка в игровую, познавательную, поисковую деятельность с целью стимулирования активной жизненной позиции.
3. Принцип последовательности – любая новая ступень в обучении ребенка опирается на уже освоенное в предыдущем.
4. Принцип научности – подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками.
5. Принцип наглядности – связан с особенностями мышления дошкольников (до 5 лет – наглядно-действенное, после 5 лет – наглядно-образное).
6. Принцип интеграции – интегративность всех процессов, реализующихся в образовательном процессе.
7. Принцип дифференцированного подхода – решаются задачи эффективной педагогической помощи воспитанникам в совершенствовании их личности, способствует созданию специальных педагогических ситуаций, помогающих раскрыть психофизические, личностные способности и возможности воспитанников.
8. Принцип возрастной адресованности – одно и то же содержание используется для работы в разных группах с усложнением соответствующим возрастным особенностям детей.
9. Принцип индивидуальности – определение содержания, формы, средства и стиля взаимодействия с каждым ребенком на основе личностного знания о нем.

1.2. Возрастные особенности

Программа рассчитана для работы с детьми от 4 до 7 лет. В группах в течение месяца проводится воспитательно-образовательная работа по определенной теме. Одно и то же содержание используется для работы в разных группах с усложнением соответствующим возрастным особенностям детей.

Возрастные особенности детей 4-5 лет

Пятый год жизни является периодом интенсивного роста и развития организма ребёнка. Дети овладевают различными способами взаимодействия с другими людьми. Лучше ориентируются в человеческих отношениях. Имеют представления о специфике поведения в общении с другими людьми, об отдельных женских и мужских качествах. На этом этапе особое значение приобретает совместная сюжетно-ролевая игра, а так же дидактические и подвижные игры. В процессе игр у детей формируется познавательный интерес, развивается наблюдательность, умение подчиняться правилам, складываются навыки поведения, совершенствуются основные движения.

Ведущим становится познавательный мотив, который проявляется в многочисленных вопросах (Почему? Зачем? Для чего?), стремление получить от

взрослых новую информацию познавательного характера (возраст «почемучек»). Характерна высокая мыслительная активность и любознательность.

Происходят заметные изменения в физическом развитии детей. Развиваются ловкость и координация движений. Дети могут удерживать равновесии, движения становятся более совершенными.

Основные задачи воспитания и развития:

- Укреплять психофизическое здоровье, развивать двигательную активность детей.
- Развивать интерес к различным видам игр.
- Формировать элементарные, общепринятые нормы поведения, представления о здоровом образе жизни.
- Способствовать развитию интеллектуальных способностей, познавательного интереса, развивать представления об окружающем мире.
- Формировать навыки трудовой деятельности.
-

Возрастные особенности детей 5-6 лет

В старшем дошкольном возрасте происходит интенсивное развитие интеллектуальной, нравственно-волевой и эмоциональной сфер личности.

Дети шестого года жизни стремятся познать себя и других людей, начинают создавать связи в поведении и взаимоотношениях людей. Понимают разный характер отношений, выбирают собственную линию поведения. Происходят изменения в представлениях о себе: имеют дифференцированное представление о своей гендерной принадлежности, в соответствии с этим оценивают свои поступки.

Развитие личности характеризуется появлением новых качеств и потребностей; расширяются знания о предметах и явлениях. Формируется способность к практическому и умственному экспериментированию, обобщению и установлению причинно-следственных связей. Возрастает способность ориентироваться в пространстве (отсутствует точная ориентация во временах года, днях недели). Растущие возможности детей обуславливают увеличение физиологической нагрузки на организм в процессе различных форм работы.

Увеличиваются объём и интенсивность общеразвивающих упражнений. Активно формируется осанка детей, развивается выносливость и силовые качества. Дети способны выполнять соответствующие возрасту гигиенические процедуры, имеют навыки опрятности, представления о здоровом образе жизни.

Основные задачи воспитания и развития:

- Укреплять и обогащать здоровье детей, продолжать формировать двигательную и гигиеническую культуру детей.
- Приобщать к элементарным общепринятым нормам взаимодействия со сверстниками и взрослыми.
- Развивать любознательность, творчество в разных видах деятельности; способность решать интеллектуальные задачи.
- Содействовать овладению универсальными предпосылками учебной деятельности.

Возрастные особенности детей 6-7 лет

Ребёнок полностью осознаёт себя как самостоятельную личность, что проявляется в свободном диалоге со сверстниками; умеют отстаивать свою позицию в совместной деятельности. Могут совершать нравственный выбор в

реальных жизненных ситуациях. Осознанно выполняют правила поведения соответствующие гендерной роли, владеют различными видами деятельности характерными для людей разного пола. Старшие дошкольники начинают проявлять интерес к будущему школьному обучению.

В этом возрасте у детей значительно быстрее происходит формирование двигательных навыков. Совершенствуются ходьба и бег. Дети овладевают прыжками на одной и двух ногах, способны прыгать в высоту и в длину с места. У детей расширяется представление о самом себе, своих физических возможностях. Дошкольники в полной мере владеют навыками личной гигиены.

Задачи воспитания и развития:

- Формировать готовность к школьному обучению, к новой социальной позиции школьника.
- Развивать познавательную активность, познавательную мотивацию, интеллектуальные способности детей.
- Развивать и обогащать умение организовывать самостоятельную деятельность; добиваться цели и положительного результата.
- Совершенствовать физические качества, культуру движений, технику их выполнения.

СРОКИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Программа рассчитана на 1 учебный год.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Содержание программы

Программа «Здоровей-ка» включает себя направление «Здоровье» и «Безопасность». Направления содержат ряд тем, отражающих различные направления процесса приобщения детей к укреплению и сохранению физического и психического здоровья, ведения здорового образа жизни и умения заботиться о своем здоровье.

В программе представлены игры, ситуации, общение, и перечень художественной литературы. Данный перечень используется по усмотрению воспитателя с целью закрепления знаний и осуществления личностно-ориентированного подхода.

Методика работы с детьми строится в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с ребенком, как увлекательная проблемно-игровая деятельность, делая акцент на самостоятельное экспериментирование и поисковую активность самих детей, побуждая их к творческому отношению при выполнении определенных ситуационных задач.

Решая проблемные ситуации, дети воспринимают знания без отрыва от жизни, не разобцено, а целостно, легче и эффективнее осваивая их.

Специфика ситуационной задачи заключается в том, что она носит ярко выраженный практико-ориентированный характер. Поэтому, с одной стороны, в ее решении ребенок использует имеющиеся у него знания, умения и навыки, а с другой – совершая поисково-практические действия, самостоятельно открывает новое знание, приобретает новые умения.

Еще одно преимущество ситуационных задач – это возможность интеграции в одной задаче разнообразного содержания. Используются ситуационные задачи разных типов. Это и построение задач на основе программного содержания по разделам, и создание практико-ориентированных задач, требующих экспериментирования и прикладных действий детей. А также задачи из реальной жизни, задачи на применение знаний, умений и навыков на значимом для ребенка материале.

Условием интеграции становится насыщение разных видов детской деятельности (игра, экспериментирование, познание, общение) информацией о культуре здоровья и об основах здорового образа жизни с последующим формированием на этой базе эмоционально - положительного отношения к данному процессу.

Программа пронизывает все виды деятельности дошкольника, и осуществляется в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности детей.

Практическая значимость программы заключается в том, чтобы воспитать у детей правильное отношение к сохранению и укреплению своего здоровья; формирование у детей представления о необходимости заботы о своем здоровье. Также практическая значимость ее заключается в том, что она способствует реализации творческой активности, выявления способностей самовыражения через различные формы творчества детей.

Для осуществления программы необходим специально подобранный материал, оборудование, специально организованная развивающая пространственная среда.

Только в этом случае реализация проекта будет способствовать развитию устойчивого интереса у детей к сохранению своего здоровья, воспитанию здорового образа жизни. Выраженная субъективность дошкольников требует изменения позиции взрослых в педагогическом процессе дошкольного образовательного учреждения, поиска новых форм организации воспитания и развития детей.

2.2. Основные шаги по реализации программы

Совместная деятельность детей и педагога:

Создание образовательных ситуаций, общение, дидактические игры, подвижные игры, коммуникативные игры, игровые беседы с элементами движений.

Интеграция с другими образовательными областями:

- социально-коммуникативное развитие;
- познавательное развитие;
- речевое развитие;
- физическое развитие.

Самостоятельная нерегламентированная деятельность детей:

- дидактические игры,
- рассматривание иллюстраций,
- сюжетные игры.

Формы и режим занятий

Обучение осуществляется во второй половине дня в виде ситуации-общения. Продолжительность не превышает время, предусмотренное физиологическими особенностями возраста детей и «Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормами»: от 20 до 30 минут в группах дошкольного возраста.

Учебный процесс по обучению, закреплению и проверки изученного материала организован в виде наблюдений, бесед, ситуаций.

Формы организации учебного процесса:

- коллективный;
- индивидуально-групповой.

Методы и приемы обучения

Программой предусматривается использование традиционных, инновационных форм и методов учебно-воспитательной деятельности.

Из традиционных форм и методов организации учебно-воспитательного процесса используются:

1. Словесный.
2. Метод наблюдения.
3. Практические задания.
4. Наглядный.

Используются элементы различных инновационных технологий:

1. Метод игры. Игра выступает самостоятельным видом развивающей деятельности дошкольника, является главной сферой общения детей.
2. Проблемно-поисковое обучение (постановка проблемы или создание проблемной ситуации, дискуссия, перевод игровой деятельности на творческий уровень).
3. Метод программированного обучения (линейное программирование: выбор между правильным и неправильным; разветвленное программирование: выбор одного ответа из нескольких).
4. Метод эмоционального стимулирования (создание ситуации успеха в обучении, поощрение).

3. СИСТЕМА МОНИТОРИНГА ДОСТИЖЕНИЙ ДЕТЬМИ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Результатом освоения программы «Здоровей-ка» становится ребенок, не только овладевший основными культурно - гигиеническими навыками, самостоятельно выполняющий доступные возрасту гигиенические процедуры, но и соблюдающий элементарные правила здорового образа жизни.

Это ребенок, который:

- имеет устойчиво сформированные ценности здоровья, здоровья окружающих его людей и общества в целом.
- знает свои возможности и верит в собственные силы, имеет представление о себе, своей самооценности, ощущает себя субъектом здоровой жизни;
- имеет представление о том, что такое здоровье и знает, как поддержать, укрепить и сохранить его.

Критерии и показатели оценки эффективности образовательной программы

№	Критерии	Показатели
1	Запоминание и воспроизведение учебного материала	- Знание строения организма - Значение органов - Знание и выполнение системы закаливания и первичной профилактики заболеваний. - Умение взаимодействовать с окружающей средой и правильно вести себя в экстремальных ситуациях
2	Способность понимать значение изученного материала	- Использовать изученный материал в конкретных условиях и новых ситуациях - Предполагать результат здорового образа жизни
3	Синтез знаний, умений в процессе поисково-опытнической работе	- Умение ставить проблемную задачу и путем опытнических упражнений разрешить ситуацию, делая вывод

Система мониторинга достижений детьми планируемых результатов

Проведение мониторинга достижения детьми планируемых результатов осуществляется, по картам, которые дают возможность педагогам отследить усвоение программного материала каждым ребёнком и реализацию задач программы, что позволяет более полно анализировать и прогнозировать воспитательно-образовательную деятельность.

Формой отчета являются мониторинговые карты.

Мониторинг проводится 2 раза в год — стартовый и итоговый, для проведения полученных в процессе бесед, наблюдений за дошкольниками.

Система мониторинга позволяет оперативно выделять детей с проблемами в развитии, а также определять трудности реализации программного содержания в каждой конкретной группе.

Мониторинг запоминания и воспроизведения учебного материала

Показатели	Начала года	Конец года
Знание строения организма		
Значение органов		
Знание и выполнение системы закаливания и первичной профилактики заболеваний.		
Умение взаимодействовать с окружающей средой и правильно вести себя в экстремальных ситуациях		

Мониторинг способности понимать значение изученного материала

Показатели	Начала года	Конец года
Использовать изученный материал в конкретных условиях и новых ситуациях.		
Предполагать результат здорового образа жизни.		

1. Низкий
2. Средний
3. Высокий

Тематическое планирование

Месяц	Тема	Задачи
Сентябрь	Что такое здоровье?	- Формировать у детей первоначальные навыки охраны жизни и здоровья. - Дать сведения о значимости для здоровья человека: режима дня, правильного питания, физического развития.
Октябрь-ноябрь	О правильном питании	- Воспитывать у детей понимание ценности здоровья, потребность быть здоровым, дать знания о витаминах, способствовать формированию основ здорового

		образа жизни.
Декабрь-январь	Тело человека и личная гигиена	<ul style="list-style-type: none"> - Познакомить детей со строением тела человека, - Закрепить знания о месторасположении частей тела, лица, - Закрепить навыки культуры гигиены и ухода за своим лицом и телом, желание следить за собой. - Научить внимательно, бережно, с пониманием относиться к себе, воспитывать чувство гордости, что – ты Человек.
Февраль	Чтобы нам не болеть	- Воспитывать у детей понимание ценности здоровья, потребность быть здоровым, дать знания о витаминах, способствовать формированию основ здорового образа жизни.
Март-апрель	Безопасное поведение в быту	<ul style="list-style-type: none"> - Формировать представление детей об опасных для жизни и здоровья предметах, с которыми они встречаются в быту. - Закрепить правила безопасного поведения в быту.
Май	Спорт для здоровья	<ul style="list-style-type: none"> - Способствовать формированию основ здорового образа жизни, потребности заниматься физической культурой и спортом. - Познакомить с летними видами спорта.

4.1. ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН РАБОТЫ В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ

Сентябрь

Тема: «Что такое здоровье»

Цель: Формировать у детей первоначальные навыки охраны жизни и здоровья. Дать сведения о значимости для здоровья человека: режима дня, правильного питания, физического развития.

Вид деятельности	Содержание
Ситуации	<p>Можно и нельзя</p> <p>Режим дня</p> <p>Как вы сами можете помочь себе быть здоровым?</p> <p>Кто в детском саду заботится о вашем здоровье?</p>
Общение	<p>Что нужно делать, чтобы не болеть?</p> <p>Я думаю, что здоровье это....</p> <p>А ты как думаешь?</p> <p>Быть здоровым хорошо или плохо?</p>
Дидактические и	«Вкусно – невкусно»

развивающие игры	«Вредно – полезно» «Кому что нужно»
------------------	--

Октябрь-ноябрь

Тема: «О правильном питании»

Задачи: Формировать у детей представление о пользе и вреде некоторых продуктов питания, рассмотреть вопрос о культуре питания, дать элементарные знания о сервировке стола, о столовом этикете.

Вид деятельности	Содержание
Ситуации	О вкусной и здоровой пищи Полезное – неполезное Какие овощи растут в земле, а какие на поверхности земли?
Общение	Что нужно делать перед едой? Что едим сначала, что потом? Как есть правильно
Дидактические и развивающие игры	«Полезное - вредное» «Съедобное – несъедобное» «Узнай и назови» «Разложи на тарелках полезные продукты» «Чудесный мешочек»

Декабрь-январь

Тема: «Тело человека и личная гигиена»

Задачи. Продолжать знакомить детей со строением тела человека, познакомить с функционированием отдельных органов, учить заботиться о своем здоровье, знать правила личной гигиены.

Вид деятельности	Содержание
Ситуации	Угадай кто это (девочка или мальчик)? Кому что нужно. Что можно делать ногами? Что делают руками?
Общение	Почему болят зубы? Ты – человек Почему мы едим? Для чего нужны уши? От чего нужно беречь глаза?
Дидактические и развивающие игры	«Когда нужны эти предметы?» (мыло, мочалка, расческа и т.д.) «Правила гигиены» «Вымоем куклу» «Запомни движение»

Февраль

Тема: «Чтобы нам не болеть»

Задачи. Воспитывать у детей понимание ценности здоровья, потребность быть здоровыми, продолжать закреплять знания детей о витаминах, о профессиях врача и фармацевта, способствовать формированию основ здорового образа жизни

Вид деятельности	Содержание
Ситуации	Мы у врача. Я прививки не боюсь. Кому нужны эти предметы? Почему нельзя есть грязными руками?
Общение	Нас лечит врач стоматолог и медсестра. Что чувствует твой друг. От чего можно заболеть? Как нам помогают прививки?
Дидактические и развивающие игры	«Если кто-то заболел», «Кому нужны эти инструменты» «Полезное – неполезное»

Март-апрель

Тема: «Безопасное поведение в быту»

Задачи. Дать детям представление об опасных для жизни и здоровья предметах, с которыми они встречаются в быту, учить осторожно обращаться с ними, оберегать свое лицо и тело, бережно относиться к другим детям.

Вид деятельности	Содержание
Ситуации	Что может быть если... <ul style="list-style-type: none">• играешь с ножом;• играешь с палками;• прыгаешь в ванной;• играешь со спичками
Общение	Не подходи к включенной плите. Не играй с водопроводным краном. Не высывайся из окна. Не играй со спичками Не бери лекарства
Дидактические и развивающие игры	«Раз, два, три, что может быть опасно – найди» «Так и не так»

Май

Тема: «Будем спортом заниматься»

Задачи. Способствовать формированию основ здорового образа жизни, потребности заниматься физической культурой и спортом. Познакомить с некоторыми летними видами спорта.

Вид деятельности	Содержание
------------------	------------

Ситуации	«Зачем соблюдать режим» «Есть ли у вас велосипед? Умеете ли вы кататься на велосипеде?» Есть ли у вас самокат? Умеете ли вы кататься на самокате?
Общение	Где ты делаешь зарядку? Любишь ли ты играть в футбол? Умеешь ли ты кататься на велосипеде?
Художественная литература	Загадки Стихи о видах спорта.
Дидактические и развивающие игры	«Назови вид спорта», «Назови спорт по показу» «На чем катаются дети?» (по загадкам)

4.2. ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН РАБОТЫ В СТАРШЕЙ ГРУППЕ

Сентябрь

Тема: «Что такое здоровье»

Цель: Продолжать формировать у детей навыки охраны жизни и здоровья, значения для здоровья человека: режима дня, правильного питания, физического развития.

Вид деятельности	Содержание
Ситуации	Что я знаю о своем здоровье Как правильно есть. Самые полезные продукты. Пора ужинать.
Общение	Зачем нужно питаться, дышать, двигаться, трудиться? Что нужно человеку для жизни? Как сделать свой сон полезным Из чего варят кашу, и как сделать кашу вкусной.
Художественная литература	Пословицы.
Дидактические и развивающие игры	«Съедобное-несъедобное» «Полезная и вредная еда» «Подбери пару»

Октябрь-ноябрь

Тема: «О правильном питании»

Задачи. Закреплять знания детей о пользе и вреде некоторых продуктов питания, рассмотреть вопрос о культуре питания, продолжать формировать представления о столовом этикете.

Вид деятельности	Содержание
Ситуации	Помоги Федоре

	<p>Что было бы, если пропали бы все столовые приборы и посуда</p> <p>Что я ем на завтрак, обед, полдник и ужин дома и в детском саду. Что полезно, а что нет?</p>
Общение	<p>Откуда хлеб на столе</p> <p>Хлеб всему голова</p> <p>Культура поведения за столом</p> <p>Как мы делали салат.</p> <p>Что мы любим кушать.</p> <p>Мои любимые овощи (фрукты).</p>
Художественная литература	Ю.Тувим «Овощи»
Дидактические и развивающие игры	<p>«Что лишнее?» (иллюстрации посуды, продукты питания)</p> <p>«Накрой куклам стол»</p> <p>«Вырастим яблоки» (14, 83)</p> <p>«Что делают из муки»</p>

Декабрь-январь

Тема: «Тело человека и личная гигиена»

Задачи. Продолжать закреплять знания детей о строении человека и деятельности организма и отдельных органов, о правилах ухода за ними. Научить внимательно, бережно, с пониманием относиться к себе.

Вид деятельности	Содержание
Ситуации	<p>Что было бы, если б твой скелет убежал от тебя;</p> <p>Какую роль играет сердце в организме? На что похожа его работа?</p> <p>Какое наше тело: хрупкое или прочное?</p>
Общение	<p>Для чего человеку необходимо сердце?</p> <p>Что ты знаешь о строении своего тела?</p> <p>Чистота и здоровье.</p> <p>Моя кожа.</p> <p>Зачем мы дышим?</p> <p>Покажи, где находится головной мозг?</p>
Художественная литература	Загадки, потешки
Дидактические и развивающие игры	<p>«Опасно-неопасно»</p> <p>«Правила гигиены»</p> <p>«Таня простудилась»</p> <p>«Моя внешность»</p>

Февраль

Тема: «Чтобы нам не болеть»

Задачи. Продолжать воспитывать у детей понимание ценности здоровья, потребность быть здоровым, закрепить знания о витаминах, о тех профессиях, которые помогают нам сохранить здоровье.

Вид деятельности	Содержание
Ситуации	Угадай настроение (по модели) В нашем доме больной. Первая помощь при укусе и царапине. Определи и назови выражение глаз.
Общение	Как сделать самомассаж. Как улучшить свое настроение. Чтобы не болели уши и горло. Правила поведения в случае заболевания. Как уберечься от порезов и ушибов.
Дидактические и развивающие игры	«Если кто-то заболел», «Кому что нужно?»

Март-апрель

Тема: «Безопасное поведение в быту»

Задачи. Продолжать закреплять представления детей о правилах безопасного поведения в быту, об опасных для жизни и здоровья предметах, с которыми они встречаются в быту.

Вид деятельности	Содержание
Ситуации	Что будет, если встанешь на подоконник. Почему нельзя брать нож? Какие электроприборы вы знаете? Для чего они нужны и чем они опасны? Ножницы, катушки – это не игрушки. Какие предметы могут стать опасными? В каких случаях?
Общение	Я знаю, что можно, что нельзя. Безопасность в нашей группе. В мире опасных предметов Таблетки – не конфетки. Почему нельзя играть на кухне?
Художественная литература	Пословицы и поговорки.
Дидактические и развивающие игры	«Источники опасности», «Игра дело серьезное» «Нарисуй отгадку», «Если возник пожар»

Май

Тема: «Спорт для здоровья»

Задачи. Продолжать воспитывать у детей осознанное отношение к необходимости закаляться, заниматься спортом.

Вид деятельности	Содержание
Ситуации	Что было бы, если бы человек не занимался зарядкой, физкультурой. Какие виды спорта вам нравятся? Каким видом спорта хотели бы заниматься? Чем полезен тот или иной вид спорта?
Общение	Кто спортом занимается. Я катаюсь на велосипеде, роликах, самокате. Мой любимый вид спорта. Почему?
Художественная литература	Загадки.
Дидактические и развивающие игры	«Назови вид спорта». «Назови спорт по показу»

4. ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН РАБОТЫ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ

Сентябрь

Тема: «Что такое здоровье»

Цель: Закрепить у детей навыки охраны жизни и здоровья, значения для здоровья человека: режима дня, правильного питания, физического развития.

Вид деятельности	Содержание
Ситуации	Что я знаю о своем здоровье. Что надо есть, если хочешь быть сильным. Если хочешь пить. Ведь ты – человек, ты и сильный и смелый.
Общение	Почему мне нельзя ... (есть апельсин, читать книгу с близкого расстояния и т.д.). Хочу быть здоровым. Как избавиться от вредных привычек. Как укрепить свои кости и мышцы Зачем и как нужно закаляться?
Художественная литература	Пословицы.
Дидактические и развивающие игры	«Съедобное-несъедобное» «Полезная и вредная еда» «Подбери пару»

Октябрь-ноябрь

Тема: «О правильном питании»

Задачи. Закрепить знания детей о пользе и вреде продуктов питания, о культуре питания, о столовом этикете

Вид деятельности	Содержание
Ситуации	Витамины и полезные продукты. Как правильно сервировать стол.
Общение	Самые полезные продукты. Режим питания Что ты любишь кушать. Мои любимые овощи, фрукты.
Дидактические и развивающие игры	«Что лишнее?» (иллюстрации посуды, продуктов питания). «Накроем куклам стол» «Вырастим яблоки». «Что делают из муки?»

Декабрь- январь

Тема: «Тело человека и личная гигиена»

Задачи. Закрепить знания детей о строении человека и деятельности организма и отдельных органов, о правилах ухода за ними. Научить внимательно, бережно, с пониманием относиться к себе, воспитывать чувство гордости, что – ты Человек.

Вид деятельности	Содержание
Беседы	«Твои возможности, человек» «Как сохранить здоровье» «Чтобы лучше видеть, чтобы лучше слышать...»
Ситуации	Что вы знаете о мозге? Что было бы, если бы твой скелет убежал от тебя; Зачем человеку нос? Как сохранить хорошее зрение?
Общение	Что может случиться, если ты не будешь чистить зубы? Уход за ушами. Забота о глазах. Как я дышу. Как работает мое сердце? Уход за руками и ногами.
Дидактические и развивающие игры	«Моя внешность», «Умею – не умею», «Правила гигиены», «Определи по звуку», «Что такое хорошо, что такое плохо», «К нам пришел Незнайка»

Февраль

Тема: «Чтобы нам не болеть»

Задачи. Закрепить у детей понимание ценности здоровья, потребность быть здоровым, закрепить знания о витаминах, о тех профессиях, которые помогают нам сохранить здоровье.

Вид деятельности	Содержание
Ситуации	Что я знаю о своем здоровье (что мне можно есть, а что нельзя). Кто нас лечит? Узнай возраст людей по картинке. Если заболел друг (мама, бабушка, воспитатель). От чего можно заболеть? Для чего нужны витамины и какие витамины вы знаете?
Общение	Как я должен себя беречь? Что может случиться, если ты промочишь ноги на улице? Мой возраст. Мое настроение, настроение людей. Как поднять настроение детей и взрослых. Как помогают нам прививки
Дидактические и развивающие игры	«Если кто-то заболел», «Кому что нужно?»

Март-апрель

Тема: «Безопасное поведение в быту»

Задачи. Закрепить представление детей о правилах безопасного поведения в быту, об опасных для жизни и здоровья предметах, с которыми они встречаются в дома.

Вид деятельности	Содержание
Ситуации	Я знаю, что можно, что нельзя. Безопасность в нашей группе. В мире опасных предметов Ножницы, катушки – это не игрушки. Можно ли толкать другого, если он режет, шьет? Что может при этом случиться?
Общение	Таблетки – не конфетки. Почему нельзя играть на кухне? Можно ли самим открывать окна, балкон, выглядывать из них? Что может быть, если ты встанешь на подоконник? Почему нельзя брать нож?
Художественная литература	Загадки. Пословицы и поговорки.
Дидактические и развивающие игры	«Источники опасности», «Игра дело серьезное» «Нарисуй отгадку», «Если возник пожар»

Май

Тема: «Спорт для здоровья»

Задачи. Закрепить у детей осознанное отношение к необходимости закаляться, заниматься спортом.

Вид деятельности	Содержание
Ситуации	Что было бы, если бы человек не занимался зарядкой, физкультурой.
Общение	Кто спортом занимается. Я катаюсь на коньках, лыжах, велосипеде. Мой любимый вид спорта.
Художественная литература	Загадки.
Дидактические и развивающие игры	«Назови вид спорта». «Назови спорт по показу»

4. Организационный раздел

4.1. Материально-техническое и методическое обеспечение программы

В ДОУ существуют необходимые условия для реализации Программы: групповые помещения, музыкальный зал, которые соответствуют требованиям СанПиН, охраны труда, пожарной безопасности, защиты от чрезвычайных ситуаций, антитеррористической безопасности учреждения дошкольного образования, соответствуют Правилам охраны жизни и здоровья воспитанников.

В групповых помещениях создана необходимая развивающая предметная пространственная среда, имеется разнообразная тематика материалов и оборудования для организации занятий, настольные игры, сюжетные картины, ТСО, тематические мультфильмы.

Используемая литература

1. Авдеева Н.Н. и др., Безопасность - СПб, 2002.
2. Артемова Л.В. Окружающий мир в дидактических играх дошкольников - М, Просвещение, 1992.
3. Баль Л.В., Ветрова В.В. Букварь здоровья. Учебное пособие для школьного возраста М.: ЭКСМО, 1995.
4. Голицына Н.С., Шумова И.М. Воспитание основ здорового образа жизни у малышей. - М., Просвещение, 2007.
5. Зайцев Г.К. Уроки Айболита - СПб, 1995.
6. Змановский Ю.Ф. Воспитаем детей здоровыми. - М.: Медицина, 1989
7. Макиняева М.Р. и др. Методические рекомендации по организации работы с детьми дошкольного возраста по безопасности жизнедеятельности. -М., Просвещение, 1999.
8. Насонкина С.А. Уроки этикета – СПб.: Изд-во Акцидент, 1995
9. Петерина С.В. Воспитание культуры поведения у детей дошкольного возраста – М., Просвещение, 1998.
10. Столяр А. «Давайте поиграем» - М, Просвещение, 1991.
11. Хромцова Т.Г. Воспитание безопасного поведения в быту детей дошкольного возраста М.,2005
12. Щипицына Л.М. и др. Азбука общения. – СПб., 1998.