

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад «Дюймовочка» муниципального образования «город Десногорск»
Смоленской области

Принято педагогическим советом
МБДОУ «Детский сад «Дюймовочка»
Протокол от «04» 08 2023 г.
г. Десногорск
№ 1

Утверждаю
и.о. заведующего МБДОУ
«Детский сад «Дюймовочка»
Н.Н. Байбарина
Приказ № 49
от «04» 08 2023 г.



Программа
«Здоровый образ жизни»
Подготовительная группа
На 2023 - 2024 учебный год

Составитель:
Нефоросная В.С.

г. Десногорск
2023 год

Пояснительная записка

По определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье - естественное состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных изменений; состояние полного телесного, душевного и социального благополучия.

Проблема воспитания личной заинтересованности каждого человека в здоровом образе жизни в последние годы является особенно актуальной в связи с негативной тенденцией к ухудшению

состояния здоровья всех социально – демографических групп населения России и особенно детей дошкольного и школьного возраста. Ее решение требует активного осмысленного отношения к

своему здоровью и укреплению его с детских лет.

Развитие у дошкольников элементарных представлений о ЗОЖ направлено на формирование поведения, адаптированного к социальным и природным условиям окружающей среды, с целью сохранения и укрепления здоровья, достижения психологического комфорта, всестороннего развития потенциальных возможностей личности на основе понимания взаимосвязи состояния здоровья и образа жизни.

Рабочая программа по формированию здорового образа жизни у детей в подготовительной группе создана на основе пособия Новиковой И. М. «Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников».

Актуальность.

Актуальность проблемы заключается в определении организационных и оздоровительных условий создания здоровьесберегающей среды в дошкольном учреждении. Одним из приоритетных направлений работы нашего детского сада, является здоровьесбережение в ДОО.

Разрабатывая программу, наш коллектив стремился к тому, чтобы разработанная нами система оздоровления и физического воспитания, включая инновационные формы и методы, органически входила в жизнь детского сада. Решала вопросы психологического благополучия, нравственного воспитания, имела связь с другими видами деятельности. Самое главное, нравилась бы детям.

Развитие детей обеспечивалось бы за счёт создания развивающей среды и реализации определённых педагогических технологий.

Программа направлена на воспитание основ культуры здоровья, формирование представления ребенка о себе и о здоровом образе жизни, правилах безопасного поведения, гигиены, охраны здоровья. К моменту выпуска в школу дети должны не только получить обо всем этом четкие представления, но и иметь стойкие навыки и привычки.

Программа предполагает возможность самостоятельного отбора воспитателями ДОО содержания обучения и воспитания. Предлагаются различные методики, позволяющие использовать в работе как традиционные

программы и методы, так и инновационные для укрепления и сохранения здоровья детей.

Цель программы: приобщение детей к здоровому образу жизни, к осознанному отношению к своему здоровью.

Задачи программы:

- Продолжать укреплять здоровье детей. Развивать творчество, самостоятельность, инициативу в двигательных действиях, осознанное отношение к ним, способность к самоконтролю, самооценке при выполнении движений;
- Формировать интерес и любовь к спорту;
- Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта;
- Воспитывать привычку быстро и правильно умываться, насухо вытираться, пользуясь только индивидуальным полотенцем, чистить зубы. Полоскать рот после еды, мыть ноги перед сном, правильно пользоваться носовым платком, следить за своим внешним видом.
- Продолжать развивать органы чувств (зрение, слух, обоняние, осязание, вкус). Совершенствовать координацию руки глаза, мелкую моторику рук;

Принципы построения программы

Принцип систематичности и последовательности предполагает взаимосвязь знаний, умений и навыков.

Принцип связи теории с практикой формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.

Принцип повторения умений и навыков - один из самых важнейших, так как в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы.

Принцип индивидуально-личностной ориентации воспитания предполагает то, что главной целью образования становится ребенок, а не окружающий мир. Педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, намечает пути совершенствования умений и навыков, построения двигательного режима.

Принцип доступности позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований и физических нагрузок.

Принцип успешности заключается в том, что на первом этапе формирования здоровья ребенок получает задания, которые он способен успешно выполнить.

Принцип активного обучения обязывает строить процесс обучения с использованием активных форм и методов обучения, способствующих развитию у детей самостоятельности, инициативы и творчества (игровые технологии, работа в парах, подгруппе, индивидуально, организация исследовательской деятельности и др.).

Принцип коммуникативности помогает воспитать у детей потребность в общении, в процессе которой формируется социальная мотивация здоровья.

Принцип результативности предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.

Предполагаемые результаты для детей:

- Сформированные навыки здорового образа жизни.
- Правильное физическое развитие детского организма, повышение его сопротивляемости инфекциям.
- Улучшение соматических показателей здоровья и показателей физической подготовленности.

Для родителей:

- Сформированная активная родительская позиция.
- Повышение компетентности родителей в вопросах физического развития и здоровья.
- Активное участие родителей в жизнедеятельности ДОО

Для педагогов:

- Качественное освоение педагогами инновационных технологий физического воспитания и оздоровления детей.
- Повышение профессионального уровня педагогов.
- Улучшение качества работы по физическому воспитанию с детьми дошкольного возраста.

Основные направления программы:

воспитательно - оздоровительное,
лечебно - профилактическое,
коррекционно - педагогическое

Перспективное планирование работы по здоровому образу жизни в подготовительной к школе группы.

Сентябрь

1.«Здоровая пища»

Задачи: закрепить представление о том, какая еда полезна, а какая – вредна для организма, подвести детей к пониманию противоречия «мне нравится эта еда, но моему организму она не полезна», довести до сознания детей, что здоровье зависит от качества принимаемой пищи, установить взаимосвязь между правильным питанием и здоровым образом жизни.

2.«Витамины - наши друзья»

Задачи: закрепить знания детей о витаминах, зачем они нужны человеку и в чём заключается их полезное свойство, воспитывать стремление вести здоровый образ жизни

3. Приготовление витаминного салата

Задачи: формировать умение детей готовить витаминный салат, закрепить знания о пользе витаминов для организма человека.

4. Аппликация «Овощи и фрукты лежат на тарелке»

Задачи: через аппликацию закрепить знания детей о витаминах растительного происхождения, их пользе для здоровья человека.

Октябрь

1.«К здоровью без лекарств»

Задачи: дать понятие «здоровье», формировать представление о здоровом человеке и развивать осознанное отношение к своему здоровью.

2.«Что такое болезнь?»

Задачи: формировать умение контролировать своё здоровье, укреплять его, содействовать приобщению к здоровому образу жизни, развивать навыки безопасного поведения.

3. «Нам микробы не страшны, с чистотою дружим мы»

Задачи: дать детям элементарное представление о микробах, сформировать представление о том, что большинство заболеваний носит инфекционный характер, разъяснить, что человек в силах уберечь себя сам от болезней, воспитывать желание быть здоровым, сопротивляться болезням

4. «Что помогает мне быть здоровым»

Задачи: раскрыть значение оздоровительных мероприятий и «помощников здоровья»

Ноябрь

1.«Мои защитники: кожа, ногти, волосы»

Задачи: Закреплять знания детей о том, что кожа, ногти, волосы являются защитниками организма человека.

2.«Кожа, её строение и значение»

Задачи: познакомить со строением кожи, её значением. Формировать представление о коже, как защите организма от инфекции.

3.«Части тела человека»

Задачи: продолжать знакомить детей с частями тела человека, учить любить своё тело, содержать его в чистоте.

4.«Носик, уши и глаза помогают нам всегда»

Задачи: формировать знания детей об органах слуха, зрения, обоняния, воспитывать привычку к здоровому образу жизни.

Декабрь

1. Если плохо стало нам – на приём идём к врачам»

Задачи: закрепить знания детей о профессии врача, мед/сестры, о том, что если человек заболел необходимо обратиться в поликлинику для назначения правильного лечения и быстрого выздоровления.

2. «Сам не справишься с бедой – вызывай врача домой»

Задачи: формировать знания детей о том, что если человек сильно болен и не может идти в поликлинику к врачу или заболел ночью надо вызывать

«Скорую помощь» по телефону «03», научиться думать о потенциальных опасностях для других людей.

3. «Бродячие кусачие»

Задачи: формировать у детей знания – что можно и чего нельзя делать при контактах с животными, дать детям знания о том, что опасными могут быть укусы клещей, змей, как надо поступать, если случилась беда.

4. «Порошки - не кашка, таблетки – не конфетки»

Задачи: совершенствуем знания детей о вреде и пользе лекарств для здоровья человека, о том какой вред здоровью может принести бытовая химия при неправильном её использовании

Январь

1.«Кровеносная система. Что сотворить, чтобы кровь «затворить?»

Задачи: закреплять основные правила безопасного поведения человека в быту, совершенствовать знания детей о кровеносной системе нашего организма, довести до понимания детей, что вовремя и правильно оказанная первая помощь может спасти человеку жизнь.

2. Моё сердце

Задачи: сформировать основные понятия о внешнем виде, функциях и роли сердца для здоровья. Помочь усвоить правила ухода за сердцем. Формировать осознанное отношение к своему здоровью.

3.«Чем полезен снег для человека – познавательное занятие с экспериментами».

Задачи: познакомить с оздоровительными свойствами снега

4.«Я – часть природы»

Задачи: учить детей любить себя и окружающих людей. Дать понять детям, что человек - часть природы и о взаимодействии всех природных объектов.

Февраль

1.«Зоркие глазки»

Задачи: дать детям доступные для понимания знания о глазах, их назначении и роли в жизни человека.

2.«Зачем мы дышим: органы дыхания».

Задачи: познакомить детей с дыхательной системой, показать правильное дыхание

3. «Чтоб смеялся роток, чтоб кусался зубок»

Задачи: формировать знания детей о том, что пищу надо тщательно пережёвывать, после еды полоскать зубы тёплой водой после каждого приёма пищи, чистить зубы утром и перед сном, не есть очень горячую или холодную пищу, поменьше есть сладостей, никогда не грызть твёрдые предметы, вовремя обращаться за помощью к стоматологу.

4. «Берегись - не подавись»

Задачи: закрепить знания детей о том, что во время еды не стоит торопиться, пищу пережёвывать медленно и долго, тогда она лучше усваивается, дать детям знания о том, что нельзя проглатывать мелкие косточки, брать в рот предметы – можно подавиться.

Март

1.«Опасные высоты»

Задачи: закрепить знания детей о том, какие опасности здоровью могут принести открытые окна и балкон, закрепить правила поведения на открытом балконе.

2. «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья»

Задачи: закрепить знания детей о влиянии естественных факторах природы на здоровье человека и правилах закаливания организма.

3. «Коварные сосульки»

Задачи: дать детям знания, какие опасности могут таиться в воде, затвердевшей от холода

4.«Какие бывают грибы»

Задачи: вспомнить с детьми классификацию грибов и влияние их на здоровье человека.

Апрель1.

«Лекарственные растения нашего края»

Задачи: продолжать знакомить детей с лекарственными растениями нашего края, с их пользой для здоровья человека, воспитывать бережное отношение к природе.«Лечебные деревья»

2. «Гроза, ураган»

Задачи: формировать у детей знания об опасных для здоровья атмосферных явлениях, о правилах поведения во время грозы, урагана.

3.«Лечебные деревья»

Задачи: закреплять знания детей о лечебных свойствах некоторых деревьев

4. «Опасные предметы»

Задачи: формировать знания детей о том, какой вред здоровью могут принести колющие и режущие предметы, а также предметы бытовой техники.

Май

1.«Электричество на улице и в квартире»

Задачи: дать детям знания, чем опасны оборванные провода на улице и почему нельзя играть под проводами линий электропередач. Чем опасны розетки и электроприборы в квартире.

2. «Осторожно – «Добрый дядя!»

Задачи: рассмотреть ситуации насильственного поведения со стороны незнакомого человека и научить детей, как действовать в таких ситуациях, чтобы сохранить своё здоровье.

3. «В темноте. Пути и островки безопасности»

Задачи: дать детям знания, почему не стоит гулять до темноты, что возвращаться надо по безопасному пути.

4. «Не бойся звать на помощь»

Задачи: научить ребёнка не бояться звать на помощь, убегать от подозрительных взрослых и привлекать к себе внимание прохожих, если что – то угрожает его здоровью и жизни.

Список литературы

- Авдеева Н.Н. и др. Безопасность СПб, 2002
- Алешина Н.В. Ознакомление дошкольников с окружающим и социальной действительностью
- Алямовская В.Г. Профилактика психоэмоционального напряжения детей средствами физического воспитания. Н.Новгород, 1999.
- Арамина Н.А. Ознакомление дошкольников с правилами пожарной безопасности, М, 2007
- Артемова Л.В. Окружающий мир в дидактических играх дошкольников М, 1992
- Белая К.Ю. и др. Как обеспечить безопасность дошкольников, М., 2001
- Белая К.Ю. и др. Ребенок за столом - методическое пособие по формированию культурно-гигиенических навыков. М.: ТЦ Сфера, 2007
- Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ: методическое пособие. -М.: ТЦ Сфера, 2007
- Дурейко Л.И. Природа и здоровье. Учебно-методическое пособие для учителей, подготовительный класс, Минск «Тесей» 1999
- Зайцева Г. К. Уроки Айболита. Расту здоровым. - СПб.: Издательство «Акцидент», 1997. - 40с
- Новикова И. М. «Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников». Для работы с детьми 5 - 7 лет. - М.: МОЗАИКА - СИНТЕЗ, 2010. - 96с.
- Шорыгина Т.А. Беседы о здоровье. Методическое пособие. М., 2005
- Шорыгина Т.А. Беседы о правилах пожарной безопасности – М.: ТЦ Сфера, 2008