

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

Принято педагогическим советом
МБДОУ «Детский сад «Дюймовочка»
Протокол от «31» 08 2021 г.
г. Десногорск
№ 1

Утверждаю
Заведующий МБДОУ
«Детский сад «Дюймовочка»
Р.П. Цыганкова



Программа
«Здоровый образ жизни»
средняя группа
На 2021-2022 учебный год

Составитель:
Нефоросная В.С.

г. Десногорск
2021 год

Пояснительная записка

Формирование здорового подрастающего поколения - одна из главных стратегических задач развития страны. В современных условиях развития нашего общества наблюдается резкое ухудшение состояния здоровья детей, и поэтому оздоровление детей является одной из первоочередных задач, стоящих перед обществом.

На сегодняшний день в дошкольном возрасте практически здоровые дети составляют 3-4%, с нарушением осанки 50-60%, с плоскостопием - 30%, систематически болеющие дети 68%, дети, имеющие хронические заболевания - 29%. За последние годы состояние здоровья детей значительно ухудшается. Рождение здорового ребёнка стало редкостью, растёт число недоношенных детей, число врождённых аномалий и патологий. Более 15% детей дошкольного возраста имеют 3-ю группу здоровья, поэтому потребность в формировании у детей представлений о здоровом образе жизни возрастает и требует поиска новых путей в образовании, воспитании и развитии дошкольников.

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до семи лет идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Программа организует и реализует образовательную деятельность воспитанников в возрасте от 4 до 5 лет с учетом их индивидуальных способностей и возможностей.

Комплектование группы осуществляется детьми от 4 до 5 лет по возрастному принципу.

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.

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.

Принципы реализации:

Принцип научности - использование научно - обоснованных и апробированных программ технологий и методик.

Принцип доступности - использование здоровьесберегающих технологий в соответствии с возрастными особенностями детей.

Принцип активности и сознательности - участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей.

Принцип систематичности - реализация лечебно - оздоровительных, профилактических мероприятий постоянно, систематично, а не от случая к случаю. Теоретическая значимость и новизна программы: Заключается в преобразовании стандартного обучения детей здоровому образу жизни, через формирование осознанного отношения к своему здоровью, а не просто механическому выполнению заученного материала. Практическая значимость программы: состоит в разработке определенной системы по формированию у детей основ здорового образа жизни и применении этой системы педагогами совместно с родителями в воспитательно-образовательном процессе **Цель программы:** организация благоприятных условий для будущего формирования здоровой и физически крепкой личности, воспитания у детей созидательного отношения к своему здоровью

Основные задачи:

- Воспитание у детей потребности в здоровье.
- Формирование целостного понимания здорового образа жизни.
- Создание правильных представлений о здоровом образе жизни.
- Обучение детей чувствованию и ощущению здорового образа жизни как неотъемлемой части существования.
- Использование в процессе приобщения детей к здоровому образу жизни, приемов интеграции разных видов деятельности.

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 ДОУ

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

Программа реализуется через следующие разделы:

- Укрепление материально - технической базы ДОО.
- Работа с детьми.
- Работа с педагогами
- Работа с родителями.

Укрепление материально - технической базы

В детском саду оснащены: - музыкальный зал и физкультурный зал, в которых для проведения занятий имеются: пианино, музыкальный центр, проектор, компьютер, необходимые музыкальные инструменты, дидактические игры, необходимое спортивное оборудование: несколько гимнастических скамеек, гимнастические палки, мячи, обручи, мешочки с песком, кегли и другое;

групповые комнаты с необходимым оборудованием: массажные коврики для профилактики плоскостопия, массажёры для стоп, нетрадиционное оборудование.

Всё это позволяет включить в работу большую группу детей, что обеспечивает высокую моторную плотность занятий;

имеются различные виды картотек: подвижные игры; упражнения для развития основных видов движения, картотека физкультминуток и пальчиковых игр и др.

Перспективное планирование работы по здоровому образу жизни в средней группе.

Месяц	Тема, задачи	Совместная деятельность воспитателя с детьми	Самостоятельная деятельность детей	Взаимодействие с родителями
Сентябрь	«РЕБЕНОК И ЗДОРОВЬЕ» - способствовать формированию у детей осознания ценности здорового образа жизни; - закреплять у детей	1 неделя: Игра – занятие «Где прячется здоровье»; Дидактическая игра «Полезное – не полезное, двигательное упражнение», «Кто умеет чисто мыться?»;	Рассматривание иллюстраций в книге А. Баля и В.Ветровой «Букварь здоровья». Подвижные игры по желанию детей.	Анкетирование родителей по теме: «Формирование здорового образа жизни».

	представления о зависимости состояния здоровья от двигательной активности, свежего воздуха, закаливания, соблюдения правил личной гигиены и правильного питания; -воспитывать интерес и желание вести здоровый образ жизни.	Заучивание высказывания о здоровье, дидактическая игра «Угадай вид спорта». 2 неделя: мультсеанс «Быть здоровым здорово» (серия «Смешарики»)		
Октябрь	« КАК УСТРОЕНО ТЕЛО ЧЕЛОВЕКА? » - расширять и систематизировать знания детей о внешнем строении своего организма; - познакомить с тем, как отличаются люди друг от друга внешне (пол, возраст, рост, цвет волос, глаз и т.п.).	1 неделя: Игра – занятие «Вот мы какие»; Д/и «Назови, не ошибись», «Узнай по описанию», «Покажи и назови» Чтение произведений: В.Берестов «Здравствуйте », С.Прокофьев «Румяные щечки». Подвижная игра «Повторяй за мной». 2 неделя: презентация.	Рассматривание иллюстраций из подборки «Взрослые и дети». Игра –пазлы «Части тела человека». Рисование картинок «Этот я».	«На кого я похож?» - рассматривание семейных альбомов. Совместное творчество с детьми, рисунок «Моя семья».

Ноябрь	«НАВЫКИ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ» - формировать у детей навыки личной гигиены; - дать понятие о том, что здоровье – главная ценность жизни, необходимо заботиться не только о своем здоровье, но и о здоровье окружающих (чихая, закрывать рот и т.п.)	1 неделя Игра-занятие «Гигиена всем полезна»; Пальчиковая гимнастика «Мы умеем чисто мыться»; Чтение произведений: С.Бялковская «Юля – чистюля», Г.Зайцев «Дружи с водой», И.Демьянов «Замарашка», И.Ищук «Мои ладошки»; Д/и «Чудесный мешочек» 2 неделя: мультсеанс «Личная гигиена» (серия «Смешарики»)	Самомассаж «Умывалочка»; Рассматривание иллюстраций из подборки «Предметы личной гигиены»; Игра с мыльными пузырями.	Консультация : «Культурно – гигиенические навыки ребенка»
Декабрь	«РЕЖИМ ДНЯ» -формировать у детей представления о правильном режиме дня и о его значении для здоровья; -воспитывать потребность в соблюдении режима дня.	1 неделя: Игра – занятие «Твой режим дня»; Д/и «Что сначала, что потом», «Кто что делает»; Чтение произведений: В.Степанов «Мой день», «Что показывают стрелки».	Рассматривание иллюстраций в книге А.Баля и В.Ветровой «Букварь здоровья». Настольные игры «Сложи картинку», «Время суток», «Когда это бывает».	Папка – передвижка «Режим дня – основа жизни малыша». Фотовыставка на тему «Режим дня в нашей группе».

		2 неделя: мультсеанс «Без правил» (серия «Смешарики») .		
Январь	«ЗДОРОВЬЕ И БОЛЕЗНЬ» -познакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь»; -развивать умение заботиться о своем здоровье; - дать элементарные представления о возбудителях болезней – микробах.	1 неделя: Игра-занятие «Если ты заболел»; Игровая ситуация «Вызываем врача»; Слушание произведения П.И.Чайковского «Болезнь куклы»; Д/и «Если кто-то заболел», «Чего вирусы не любят?»; Чтение произведений: К.Чуковский «Айболит», В.Лунин «Йод», Г.Юдин «Микробы». 2 неделя: мультсеанс «Повязка» (серия «Лунтик»).	Сюжетно-ролевые игры «Семья», «Больница», «Аптека»	«Оздоровление после болезни» - практические советы медицинской сестры детского сада.
Февраль	«ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ» -формировать у детей представления о полезных для здоровья продуктах питания; -воспитывать	1 неделя: Игра-занятие «Пища, полезная для здоровья». Д/и «Юный повар», «Чудесный мешочек», «Полезное – не	Настольные игры лото «Овощи и фрукты», «Сварим компот», «Приготовим салат», сюжетно-ролевые игры	Консультация «Здоровое питание наших детей». Копилка семейных рецептов

	потребность в соблюдении режима питания.	полезное»; Чтение произведений: Ю.Тувим «Письмо детям», С.Михалков «Про девочку, которая плохо кушала», К.Луцис «Полезная пища». Отгадывание загадок о продуктах питания. 2 неделя: мультсеанс «Копатыч и последний бочонок меда» (серия «Смешарики»)	«День рождения куклы», «Семья», «Магазин продуктов».	«Любимое блюдо моего малыша».
Март	«ЕСЛИ СЛУЧИЛАСЬ БЕДА» -знакомить детей с правилами поведения при травмах, опасных ситуациях (ушибы, солнечный удар, боль в животе, укусы насекомых); --познакомить детей с правилами оказания первой помощи при	1 неделя Игразанятие «Уроки Айболита» (компьютерная презентация); Экскурсия в медицинский кабинет, беседа с мед.сестрой; Игровая ситуация «Вызов скорой помощи»; Игровое упражнение «Кукла ушибла ногу» 2 неделя: мультсеанс	Рассматривание иллюстраций в «Азбуке здоровья»; Сюжетно-ролевые игры по желанию детей.	

	ушибах; -учить обращаться за помощью к взрослому при заболевании, травме.	«Панамка» (серия «Лунтик»)		
Апрель	«СПОРТ – ЭТО ЗДОРОВЬЕ» - способствовать формированию основ здорового образа жизни, потребности заниматься физической культурой и спортом; -закрепить знания о различных видах спорта; -воспитывать желание заниматься физической культурой.	1 неделя: Игра-занятие «Будем спортом заниматься»; Д/и «Назови вид спорта», «Что лишнее?»; Чтение произведений: А.Миронова «Зарядка», Е.Пермяк «Маленький спортсмен», Е.Кон «Наша зарядка»; Слушание музык. Произведения «Зарядка» муз.Е.Теличевой, сл. Л.Дымовой; 2 неделя: мультсеанс «Кому нужна зарядка?» (серия «Смешарики»)	Настольная игра лото «Виды спорта»; Рассматривание иллюстраций из подборки «Спорт»; С/р игра «Физкультурное занятие»; Подвижные игры по желанию детей.	Организовать фотовыставку «Папа, мама, я – спортивная семья». Консультация «Физическое воспитание в семье».
Май	«РАСТЕНИЯ И ЗДОРОВЬЕ» -познакомить детей с	1 неделя: Игра-занятие «Зеленая аптека»; Загадывание и	Рассматривание гербария лекарственных растений, подборке	Составить картотеку «Сундучок бабушкиных рецептов»

	понятием «лекарственные растения»; - дать элементарные знания о значении лекарственных растений для здоровья	отгадывание загадок о лекарственных растениях; Слушание музыкальной записи «Звуки леса» Рисование лекарственных растений по желанию детей. Д/и «Подбери лепесток к цветку». 2 неделя: презентация.	открыток лекарственных растений Настольная игра лото «Цветы»; Рисование картинок с помощью трафаретов.	(использование лекарственных трав)
--	--	---	---	---

Список литературы

- Артемова Л.В. Окружающий мир в дидактических играх дошкольников М, 1992
- 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
- 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. Раста здоровым. - СПб.: Издательство «Акцидент», 1997. - 40с
- Шорыгина Т.А. Беседы о здоровье. Методическое пособие. М., 2005