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 2022г.
г.Десногорск
№ 1

Утверждаю
Заведующий МБДОУ
«Детский сад «Дюймовочка»
_____Р.П. Цыганкова
Приказ № 165
от «31» 08 2022г.

Программа
«Здоровый образ жизни»
старшая группа
На 2022 - 2023 учебный год

Составитель:
Нефоросная В.С.

г.Десногорск
2022 год

Пояснительная записка

Основными причинами, оказывающими негативное влияние на здоровье дошкольника, являются увеличение умственной нагрузки и уменьшение возможности для двигательного и эмоционального отдыха. Немаловажным является также низкий уровень знаний родителей о ребенке, его интересах, потребностях и возможностях.

В Концепции дошкольного воспитания решению проблем, связанных с охраной и укреплением здоровья детей, отводится ведущее место. Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей - одна из главных стратегических задач развития страны. Она регламентируется и обеспечивается такими нормативно-правовыми документами, как Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации», «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения», а также Указами Президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения Российской Федерации», «Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в Российской Федерации» и другое.

Формирование у детей навыков здорового образа жизни 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.

Система работы строится на основе двигательных игр, упражнений, бесед о здоровом образе жизни, дыхательной гимнастики, массажа и самомассажа и других нетрадиционных форм оздоровительной работы. Дети учатся любви к себе, людям, к жизни.

Цель: Создание условий для формирования начальных представлений о здоровом образе жизни у детей старшего дошкольного.

Задачи:

- формировать потребность в укреплении и сохранении физического и психического здоровья, в ведении здорового образа жизни и умении заботиться о своем здоровье;
- формировать представление детей об основных принципах здорового питания, полезных продуктах. Формировать представление детей о правилах столового этикета;
- формировать навыки разумного поведения, умения адекватно вести себя в разных ситуациях;
- воспитывать гуманную, социально активную личность, способную понимать и любить окружающий мир, природу и бережно к ним относиться.

Для выполнения поставленных задач используются следующие здоровьесберегающие технологии:

динамические паузы;
различные виды игр;
занимательные разминки;
различные виды массажа;

пальчиковая гимнастика;
дыхательная гимнастика.

Ведущей формой организации обучения являются, как групповая, подгрупповая, так и индивидуальная.

Формы и методы обучения:

словесные – объяснение;
наглядные – показ, книги, иллюстрации;
поисковые – поиск новых идей, материалов;
креативные – творческий подход.

Применяется дифференцированный подход к детям, в связи с их индивидуальными особенностями. Допускается ограничение поставленных задач для детей, испытывающих затруднения. Дифференцированный подход поддерживает мотивацию к занятиям и способствует удержанию желания детей заниматься.

Основные принципы

- Принцип системности - занятия проводят в течение целого года при гибком распределении содержания в течение дня.
- Принцип деятельности - включение ребенка в игровую, познавательную, поисковую и другие виды деятельности с целью стимулирования активной жизненной позиции.
- Принцип последовательности - любая новая ступень в обучении ребенка опирается на уже освоенное в предыдущем.
- Принцип научности - подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками.
- Принцип наглядности - связан с особенностями мышления дошкольников (до 5 лет - наглядно-действенное, после 5 лет - наглядно-образное).
- Принцип интеграции - интегративность всех процессов, реализующихся в образовательном процессе.
- 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.
- Принцип возрастной адресованности - одно и то же содержание используется для работы в разных группах с усложнением соответствующим возрастным особенностям детей.
- Принцип природосообразности - определение содержания, формы, средства и стиля взаимодействия с каждым ребенком на основе личностного знания о нем.

Основные шаги по реализации программы

Материал данной программы рассчитан для работы с детьми старшего дошкольного возраста и реализуется во время непосредственно образовательной деятельности, во время образовательной деятельности,

организованной в режимных моментах - в утренние и вечерние часы и на прогулке. Предлагается разнообразная форма организации детей.

Непосредственно образовательная деятельность:

Объяснения, беседа, рассказ, рассматривание иллюстраций, рассказы из жизни, чтение литературных произведений, дидактические игры, моделирование ситуаций, использование современных образовательных технологий, просмотр специальных фильмов и мультфильмов.

Специально организованная деятельность:

- гибкий режим дня и оптимальная организация режимных моментов;
- гимнастика (сюжетная, с предметами, из подвижных игр, на свежем воздухе и так далее);
- занятия по физической культуре в зале и на свежем воздухе (игровые, сюжетные, тематические, комплексные);
- подвижные игры, спортивные эстафеты;
- динамические паузы;
- бодрящая гимнастика (включающая корригирующие упражнения на профилактику плоскостопия, нарушения осанки; дыхательную, артикуляционную, зрительную, пальчиковую гимнастику, развитие речевого дыхания, гимнастику на развитие слухового внимания, упражнения на напряжение и расслабление, игровой массаж);

Совместная деятельность детей и педагога:

Наблюдения на прогулке, ситуации, общение, дидактические игры, продуктивная деятельность, игры-драматизации, игры-моделирования, развлечения, индивидуальная работа по здоровьесбережению, подвижные игры, участие в соревнованиях, коммуникативные игры, игровые беседы с элементами движений.

Интеграция с другими образовательными областями:

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

Взаимодействие с семьей по оптимизации физкультурно-оздоровительной работы:

- совместная физкультурно -досуговая деятельность;
- наглядная агитация по вопросам физического воспитания (стенды, памятки, газеты, выставки);
- организация совместного активного отдыха;
- оформление рекомендаций для родителей по организации двигательной активности, посещение родителями режимных моментов;
- обогащение литературы по здоровому образу жизни;
- анкетирование;
- вовлечение родителей в образовательный процесс.

Самостоятельная нерегламентированная деятельность детей:

- дидактические игры;

- рассматривание иллюстраций;
- сюжетно-ролевые игры.

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.

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.

Перспективное планирование работы по здоровому образу жизни в старшей группе.

срок	задачи	пути реализации
сентябрь	• Выявлять представления о составляющих ЗОЖ (правильное питание, движение, сон, закаливание) и факторах, разрушающих здоровье. • Выявлять уровень сформированности потребности в ЗОЖ. • Формировать представление о значении жидкости для жизнедеятельности организма, необходимом количестве жидкости в ежедневном рационе питания человека, разнообразии и ценности напитков.	- Беседы «Что я знаю о своем здоровье», «Как устроено наше тело», «Как работают наши органы». - Дидактическая игра «Кто больше знает о себе». - Наблюдения за детьми. - НОД «Вкусный и полезный сок» - Беседа «Где живут витамины»; - Дидактическая игра «Определи на вкус» - Ситуации «Что в корзину мы берем», «Как мама варила варенье». - Отгадывание загадок о фруктах, овощах.
октябрь	• Закрепить знания детей о врачах – специалистах и особенностях их работы. Учить детей не бояться врачей, самому уметь оказывать помощь.	- Экскурсия в медицинский кабинет детского сада Беседа с врачом и м/с «Почему я стала врачом, м/с» - Целевая прогулка к детской поликлинике.

	• Формировать представление о пользе игр и прогулок с домашними животными на состояние здоровья его хозяина, о правилах поведения при общении с животными.	- Беседа о работе врача. - Чтение: В. Ивенин «Слово врача». - Рассказ о своём визите в поликлинику. - Дидактическая игра «Угадай, что за доктор» - Заучивание стихотворения «Прививка» - Сюжетно-ролевые игры «Поликлиника», «Аптека» - Инсценировка отрывка сказки «Добрый доктор Айболит» - Выставка детских рисунков «Добрый доктор» - Беседы «Кошка и собака – наши соседи», «Мои домашние питомцы», «Как вести себя с незнакомыми животными», «Что делать, если тебя укусила собака?» - Чтение А.Дмитриев «Бездомная кошка», Г.Новицкая «Дворняжка», Е.Благигина «Котенок»
Ноябрь	• Формировать представления о зависимости здоровья от правильного питания; умение определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях. • Продолжать формировать представления о здоровье, болезнях, микробах. Дать элементарные представления об инфекционных заболеваниях, способах их распространения.	- Беседы «Мы составляем меню на один день», «Как мы делали бутерброды», «Ядовитые растения». - Дидактические игры «Определи на вкус» «Где какой витамин» - Отгадывание загадок о фруктах, овощах, хлебе, продуктах. - Ситуации «Угощенье для гостей», «Кот Матроскин варит суп». - Беседа «Как себя вести, если ты простудился?» - Дидактические игры «Одень куклу на прогулку», «Оденься правильно» - Рассматривание картины «На

	Учить детей заботится не только о своём здоровье, но и о здоровье окружающих.	приёме у врача». - Просмотр электронной презентации « Простудные и вирусные заболевания» - Ситуация «Что будет, если…» - Конструктивная деятельность «Больница для игрушек» - Сюжетно – ролевая игра «Больница» - П/и «Полезные продукты»
декабрь	• Показать приемы первой помощи при ожогах, порезах • Выявить и закрепить представления детей о сне и его значении. • Сформировать у детей правила подготовки ко сну. • Воспитывать положительное отношение ко сну.	- Моделирование ситуаций: сестра обожгла палец; елочная игрушка упала и разбилась, мальчик собирал осколки и порезался. - Просмотр электронной презентации «Первая помощь» - Консультация для родителей «Будьте бдительны». - Рассказ «Что мне сегодня снилось» - Дидактические игры «Как готовиться ко сну», «Что сначала, что потом», «Что перепутал художник», «Режим дня» - Тренинг «Страшные сны» - Чтение И. Токмакова «Где спит рыбка» - Разучивание колыбельных песен - Рассматривание иллюстраций «Как спят звери, птицы, рыб
январь	• Продолжать формировать представления о здоровье, болезнях и вирусах, способах защиты от них • Продолжать формировать элементарные представления о роли органов чувств в жизни человека. Познакомить детей с органом слуха, его строением и ролью в ориентировке в пространстве, показать	- Беседа «Грипп - опасное инфекционное заболевание» - Конкурс плакатов для детей и родителей «Профилактика гриппа» - Поисково-исследовательская деятельность «Почему мы слышим звуки» - Чтение В. Бондаренко «Язык и уши», Е. Пермяк «Про нос и язык» - ХПД Плакаты «Берегите слух»

	особенности развития слуха у человека и животных.	
февраль	• Продолжать формировать представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма, строения тела человека: зубы и их значение для здоровья. • Дать первоначальные представления о закаливании и его значении для человеческого организма. • Закрепить понятия о взаимосвязи закаливания и здоровья. • Воспитывать желание вести здоровый образ жизни.	- Беседа о необходимости следить за здоровьем зубов; - Рассказ об истории зубной щетки; - Чтение А.Анпилов «Зубки заболели», Г. Зайцев «Приятного аппетита», «Крепкие-крепкие зубы». - Сюжетно-ролевая игра «Больница», «Аптека». - Кукольный спектакль «Как Баба Яга со стоматологом подружилась» - Сюжетно – ролевая игра «Больница» - Беседы «Кто с закалкой дружит – никогда не тужит», «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья» - Сюжетно-ролевая игра «Семья». - Отгадывание загадок - Инсценировка отрывка из сказки К.И. Чуковского «Мойдодыр» - Чтение рассказа «Волшебный морж - Совместный физкультурный досуг «Праздник смелых»
март	• Продолжать формировать представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма, строение тела человека: работой сердца и его значении для человека. • Сформировать у детей представления о правильном режиме дня и пользе его соблюдения для здоровья, развивать у детей	- НОД «Сердце – жизненно важный орган человека». - Рассматривание плаката «Кровеносная система» - ХПД «Нарисуйте любого сказочного персонажа, у которого было «золотое сердце» - Беседы «Почему полезно заниматься физкультурой», «Мы дружим с физкультурой». - Чтение В. Радченко и др. «Твой олимпийский учебник»,

	представления о пользе физической активности для организма.	С. Прокофьева «Румяные Щеки», пословицы, поговорки, загадки о спорте. - Дидактические игры «Угадай вид спорта», «Где мы были, мы не скажем, а что делали покажем», «Режим дня» - Сюжетно-ролевая игра «Физкультурное занятие», «Олимпиада» - ХПД «Мы делаем зарядку» - Спортивный досуг «Путешествие в Страну здоровья»
апрель	• Формировать у детей понятия о взаимосвязи растительного и животного мира. Закрепить и расширить представления детей о лекарственных растениях. Воспитывать у детей бережное отношение к миру растений. • Продолжать формировать представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма, строения тела человека: дать первоначальные представления о кожных покровах человека и животных. Познакомить с основными функциями кожи. • Воспитывать осознанное желание ухаживать за кожей своего тела.	- Рассказ о свойствах лекарственных растений. - Кроссворд «Зелёная аптека» - Отгадывание загадок о лекарственных растениях - Дидактические игры «Что лишнее», «Лекарства под ногами» - Беседа «Если ты в лесу поранил ногу» - Рассматривание иллюстративного материала «Правила поведения в природе» - Беседа «Какими способами можно очистить кожу» - Кроссворд «Предметы гигиены» - Дидактические игры «Наши помощники» и «Чтобы кожа была здоровой» - Чтение «Козлёнок, который не любил умываться», «Мойдодыр», «Волшебный морж», «Девочка чумазая», Загадки, пословицы и поговорки о средствах гигиены. - Заучивание отрывка стихотворения В.В. Маяковского «Что такое хорошо и что такое плохо»
май	• Повторить, обобщить и	- Игра-викторина «Что? Где?

	расширить знания детей, полученные на предыдущих занятиях • Выявлять представления о составляющих ЗОЖ (правильное питание, движение, сон, закаливание) и факторах, разрушающих здоровье. • Выявлять уровень сформированности в потребности в ЗОЖ.	Когда?» - Игра – эстафета «Полезные продукты» - Дидактические игры «Виды спорта», «Что вредно, что полезно», «Кто что делает», «Что перепутал художник», «Что сначала, что потом», «Режим дня» - Беседа «Что мы знаем о том, как вести себя в жару» - Продуктивная деятельность: составление семейных фотоальбомов «Здоровый образ жизни нашей семьи», книги «Полезные привычки» - Беседы «Что я знаю о своем здоровье», «Как устроено наше тело», «Как работают наши органы». - Дидактическая игра «Кто больше знает о себе». - Наблюдения за детьми. - Анкетирование родителей

Литература:

Физкультурно-оздоровительная работа. М.2011

Пензулаева Л.И. «Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3-5 лет», М., ВЛАДОС, 2003

Степаненкова Э.Я. «Методика проведения подвижных игр»- М., 2010

Громова О.Е. Спортивные игры для детей. М.2009

Голомидова С.Е. Игровая деятельность на занятиях по физкультуре. Младшая группа. Волгоград 2009

Л.И.Пензулаева «Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет, М.;Мозаика - Синтез, 2009

Голицина Н.С. Шумова И.М. Воспитание основ здорового образа жизни у малышей, М. 2010

Пензулаева Л.И. «Физкультурные занятия в детском саду», Вторая младшая группа М., Мозаика- Синтез, 2009

Прохорова Г.А. Утренняя гимнастика для детей 2-7 лет. М.-2010

Пензулаева Л.И. «Физкультурные занятия в детском саду». Средняя группа. М., Мозаика-Синтез, 2009

Степаненкова Э.Я. «Методика физического воспитания» - М., 2005

Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ.- М.2007

Кузнецова М.Н. Система мероприятий по оздоровлению детей в ДОУ.- М.2007
Ковалько В.И. Азбука физкультминуток для дошкольников. Практические разработки физкультминуток, игровых упражнений, гимнастических комплексов и подвижных игр (средняя, старшая, подготовительная группы- М.2005
И.М.Новикова «Формиро) - вание представлений о здоровом образе жизни у дошкольников», М.;Мозаика - Синтез,2010
Глушкова Г.В., Голубева Л.Г. Физическое воспитание в семье и ДОУ. М.2005
Мартынов С.М. Здоровье ребенка в ваших руках- М.1992
Модель физкультурно-оздоровительного образования старших дошкольников: планирование, занятия, ресурсное обеспечение/ авт.-сост. И.И. Вепрева, Г.М. Татарникова.- Волгоград: Учитель,2016.
Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. М.;Мозаика – Синтез, 2009
Практический опыт здоровьесберегающей деятельности в ДОУ. Авт.сост. А.К.Сундукова, Г.Н.Калайтанова, Е.В.Майгурова.-М.2008
Профилактика плоскостопия у детей дошкольного и младшего школьного возраста: методические рекомендации, комплексы упражнений на сюжетно-ролевой основе/ авт.-сост. Н.Г. Коновалова.- Волгоград:Учитель.
Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в дошкольных образовательных учреждениях. -М. 2002