

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
Детский сад №56 «Северяночка»**

**Программа  
дополнительного образования  
по физическому развитию  
(формированию основ здорового образа жизни)  
детей 3-7 лет  
«Будь здоров малыш!»**

Подготовил :  
Гранич Анжелика Александровна  
Воспитатель высшей квалификационной категории

**Нижевартовск, 2023**

## **Целевой раздел**

### **Пояснительная записка.**

От состояния здоровья подрастающего поколения во многом зависит будущее благополучие общества. Воспитать здорового ребенка - одна из важнейших и общих задач семьи и дошкольного образовательного учреждения. В последнее время во всем мире наметилась тенденция к ухудшению здоровья детей дошкольного возраста. Некачественная питьевая вода, плохая экологическая обстановка, добавки в продуктах питания, отрицательные бытовые факторы, гиподинамия (частое сидение за компьютером) агрессивно воздействуют на организм дошкольника.

В дошкольном возрасте закладываются основы личности, у ребенка формируется модель взрослой жизни, которую он начинает реализовывать, едва достигнув самостоятельности. Когда здоровый образ жизни является семейной традицией, у ребенка с рождения формируется ценностное отношение к своему здоровью. Если в семье уделяется недостаточно внимания, то педагогам детского сада необходимо формировать у детей потребность в здоровом образе жизни, так как это самое благоприятное время для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением детей способам сохранения здоровья приведут к положительным результатам.

Здоровый образ жизни – это деятельность, активность людей, направленные на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма в целом.

Программа «Будь здоров малыш!» предназначена для организации и проведения в режимных моментах совместной образовательной деятельности с воспитанниками в возрасте от 3 до 7 (8) лет в условиях МБДОУ ДС №56 «Северяночка» по направлению «Физическое развитие».

Программа составлена на основе Примерной образовательной программы дошкольного образования «Мир открытий» // Науч. рук. Л.Г. Петерсон/ Под общей редакцией Л.Г. Петерсон, И.А. Лыковой.

В Программе «Будь здоров малыш !» (далее – Программа) сделан акцент на основные аспекты здорового образа жизни:

- рациональный режим дня;
- двигательная активность, физическая культура и занятия спортом;
- правильное питание;
- закаливание;
- личная гигиена.

**Цель программы: создание условий для повышения функциональных ресурсов организма ребенка и формирование ценностных установок здорового образа жизни.**

При реализации Программы важно не только передать знания и сформировать практические умения и навыки, но и научить детей осознанному выбору правильного решения в каждой конкретной ситуации.

Программа направлена на решение следующих задач:

#### **Для второй младшей группы:**

- поддерживать интерес к изучению себя, своих физических возможностей;
- воспитывать бережное отношение к своему здоровью;
- развивать интерес к правилам здоровьесберегающего поведения.

#### **Для средней группы:**

- дать представление о ценности здоровья, формировать желание вести здоровый образ жизни;
- продолжить формировать представления о частях тела и органах чувств, их функциональном назначении для жизни и здоровья человека;
- формировать умение обращаться за помощью к взрослым при травме или плохом самочувствии, оказывать себе элементарную помощь при ушибах;

- расширять представления о важности для здоровья гигиенических и закаливающих процедур, соблюдения режима дня, физических упражнений, пребывания на свежем воздухе;
- воспитывать у детей бережное отношение к своему здоровью и здоровью других людей.

#### **Для детей старшей группы:**

- формировать потребность в бережном отношении к своему здоровью, желание вести здоровый образ жизни;
- воспитывать потребность соблюдать правила здоровьесберегающего поведения.

#### **Для детей подготовительной к школе группы:**

- воспитывать ценностное отношение детей к здоровью и человеческой жизни, формировать потребность в бережном отношении к своему здоровью, желание вести здоровый образ жизни;
- совершенствовать представления детей об особенностях строения и функционирования организма человека;
- продолжить развивать умение элементарно описывать свое самочувствие, умение обратиться к взрослому в случае недомогания или травмы;
- учить управлять своим телом, чувствами, эмоциями через гигиену, корригирующие упражнения, релаксацию.

## **Содержательный раздел**

Начиная со второй младшей группы, педагог приобщает детей к ЗОЖ, стимулирует интерес каждого ребенка к своему внешнему облику и внутреннему миру. Продолжает знакомить детей с внешним строением тела человека (голова, шея, туловище, руки, ноги); дает представление об их роли в жизни человека. Дети начинают изучать свои физические возможности. Педагог дает детям элементарные представления о ценности здоровья и ЗОЖ: о пользе физических упражнений, утренней зарядки, закаливающих процедур. На четвертом году жизни у детей закладываются основы бережного отношения к своему здоровью и здоровью других людей. Воспитатели широко используют режимные моменты, прогулки, занятия физической культурой для формирования у детей начальных представлений о своем теле, здоровье, физических возможностях.

В средней группе обогащаются представления детей о ценности здоровья и ЗОЖ, поддерживается их стремление к самопознанию, к выполнению правил здоровьесберегающего поведения, к позитивному отношению к миру, себе и другим людям. Дети продолжают знакомиться с частями тела и органами чувств человека, их значением для жизни и здоровья.

Воспитатель проводит беседы о важности для здоровья гигиенических и закаливающих процедур, соблюдения режима дня, прогулок на свежем воздухе; содействуют овладению детьми знаниями о правилах ухода за зубами, о профилактике зубных болезней и простудных заболеваний.

В старшей группе обогащаются представления детей о функционировании организма человека. Расширяются представления о важности для здоровья гигиенических и закаливающих процедур, соблюдения режима дня, физических упражнений, сна, пребывания на свежем воздухе.

Педагог рассказывает о факторах, разрушающих здоровье человека, раскрывает возможности здорового человека. Взрослый поощряет стремление детей использовать в играх правила здоровьесберегающего поведения; разрешать проблемные ситуации, связанные с охраной здоровья.

В подготовительной к школе группе дети продолжают знакомиться с особенностями строения и функционирования организма человека, устанавливают зависимость деятельности различных органов и частей тела (сердце, мышцы и т.д.) от физических нагрузок. Расширяются представления детей о значении двигательной активности, соблюдении режима дня, правилах и видах закаливания, о пользе сна и активного отдыха, о роли солнечного света, воздуха и воды в

жизни человека. Взрослый обращает внимание детей на необходимость заботливого и внимательного отношения к своему здоровью.

## Система мониторинга достижений детьми планируемых результатов

### Планируемые результаты.

В результате освоения программы «Будь здоров!» ребенок:

- овладевает основными культурно-гигиеническими навыками;
- самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры;
- соблюдает элементарные правила здорового образа жизни.

### Критерии и показатели оценки эффективности образовательной области «Физическое развитие»

№	Критерии	Показатели
1	Соблюдает правила ежедневной гигиены, здорового образа жизни: <ul style="list-style-type: none"><li>- моет руки когда нужно, по мере необходимости;</li><li>- заботится о чистоте зубов;</li><li>- знает, что такое правильная пища;</li><li>- регулярно упражняется в движениях и отдыхе.</li></ul>	<b>Начальная стадия</b> – 1 балл – данное качество или умение у ребенка только начинает проявляться. Знания по данному параметру отсутствуют. <b>В развитии</b> – 2 балла – данное качество или умение у ребенка проявляется редко, требуется помощь взрослого, знания по данному параметру неустойчивые.
2	Знает части тела и их функции: <ul style="list-style-type: none"><li>- знает важнейшие части тела и их функции;</li><li>- охраняет части тела и органы;</li><li>- может описать характер физической боли или неудобства, их места.</li></ul>	<b>При умеренной поддержке</b> – 3 балла – данное качество или умение у ребенка проявляется иногда, при небольшой поддержке взрослого; знания по данному параметру имеются, но не всегда уверенно проявляются. <b>Самостоятельно</b> – 4 балла – данное качество или умение ребенок проявляет часто, самостоятельно, но требуется напоминание взрослого; знания по данному параметру имеются, но не всегда проявляются на практике. <b>Устойчиво</b> – 5 баллов – данное качество или умение ребенок проявляет всегда, самостоятельно, без дополнительных вопросов и напоминаний, уверен в своих знаниях, использует их на практике.

Проведение мониторинга достижения детьми планируемых результатов усвоения программы по формированию здорового образа жизни «Будь здоров!» осуществляется по двум критериям педагогической диагностики, раздела «Физическое развитие» и даёт педагогам возможность отследить усвоение программного материала каждым ребёнком и реализацию задач программы, что позволяет более полно анализировать и прогнозировать воспитательно-образовательную деятельность.

Мониторинг проводится при поступлении ребенка во вторую младшую группу (или в более старшем возрасте при поступлении в сад) и далее 1 раз в год — в конце учебного года.

Результаты, полученные в процессе бесед, анализа продуктов детской деятельности, наблюдений за дошкольниками вносятся в журнал мониторинга развития дошкольников.

Система мониторинга позволяет воспитателям выделять детей с проблемами в развитии, а также определять трудности реализации программного содержания в каждой конкретной группе и осуществлять методическую поддержку педагогов.

## Тематический план

№ п/п	Месяц	Вторая младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная к школе группа
1.	Сентябрь	Игра «Это Я»	Беседа «Что такое закаливание?»	Газета «Овощи, ягоды и фрукты - самые витаминные продукты»	Экспериментирование «Овощи и фрукты как косметика»
2.	Октябрь	Беседа «Зачем одеваться по погоде?»	Совместный коллаж «Что надо есть, чтобы стать сильнее»	Эксперимент «Наши помощники-глаза»	Проблемная ситуация «Твое здоровье»
3.	Ноябрь	Игра «Полезные и вредные продукты»	Чтение С.Михалков «Про девочку, которая плохо кушала»	Игра «Меню для здоровья»	Беседа-рассуждение «Поддерживай хорошее настроение, будь доброжелательным»
4.	Декабрь	Экспериментирование «Друзья Вода и Мыло»	Игровой корректирующий комплекс «Гуси»	«Игровой самомассаж»	Игровые упражнения «Зарядка Деда Мороза»
5.	Январь	Чтение стихотворения К.И.Чуковского «Барабек»	Игра-соревнование «Правильная осанка-залог здоровья!»	Игра «Сердце свое берегу, сам себе я помогу»	Беседа «Сделай компьютер своим другом»
6.	Февраль	Фотовыставка «Если хочешь быть здоров – закаляйся»	Беседа «Нам режим необходим»	Презентация, игра «Кто такие микробы»	Викторина «Виды спорта»
7.	Март	Экспериментирование «Наши помощники»	Просмотр презентации «Виды спорта»	Игра «Личная гигиена»	Беседа «Режим школьника»
8.	Апрель	Игровые упражнения «Ёжики»	Проблемная ситуация «Чтоб смеялся роток, чтоб кусался зубок»	Просмотр презентации «Мой друг-спорт!»	Квест «Мы-туристы!»
9.	Май	Квест «Поможем Неболейке»	Квест «Предметы личной гигиены»	Квест «Солнце, Воздух и Вода – наши лучшие друзья!»	Беседа (совместно с медсестрой) «Солнце – друг и враг!»

## **Вторая младшая группа**

Во время режимных моментов (утренняя гимнастика, перед прогулкой, закаливающие процедуры после сна) поддерживать интерес детей к изучению своих физических возможностей формировать положительное отношение к двигательной активности.

### **1. Игра «Это Я»**

Задача: формировать привычки ухода за своим лицом и телом, развивать представления о своем внешнем облике.

### **2. Беседа перед прогулкой «Зачем одеваться по погоде?»**

Задача: формировать у детей представления о необходимости одеваться по сезону, развить умения сообщать о своем самочувствии взрослому (жарко, холодно, мокрый).

### **3. Игра «Полезные и вредные продукты»**

Задача: формировать элементарные представления у детей о вредных и полезных продуктах, упражнять в умении их дифференцировать, потребности заботиться о своём здоровье, сообщать о своем самочувствии взрослому (болит живот, зубки).

### **4. Экспериментирование «Друзья Вода и Мыло»**

Задача: показать возможности мыльного раствора отмывать грязь, развивать потребности в чистоте и правильном уходе за своим телом.

### **5. Чтение стихотворения К.И.Чуковского «Барабек»**

Задача: сформировать у детей представление о связи состояния здоровья с правилами питания.

### **6. Фотовыставка «Если хочешь быть здоров – закаляйся»**

Задача: развивать интерес к основам здоровьесберегающего поведения - закаливанию.

### **7. Экспериментирование «Наши помощники»**

Задача: познакомить детей с органами чувств, их назначением (глаза - смотреть, уши - слышать, нос - определять запах, язык – определять вкус, пальцы - определять форму, структуру поверхности) и основами здоровьесберегающего поведения – беречь свои органы.

### **8. Игровое упражнение «Ёжики»**

Задача: развивать интерес детей к изучению своего тела и своих физических возможностей через знакомство с оздоровительными упражнениями с массажными мячиками.

### **9. Квест «Поможем Неболейке»**

Задача: формирование представлений у детей о необходимости и способах ухода за телом и органами чувств.

## **Средняя группа**

### **1. Беседа «Что такое закаливание?» (во время закаливания)**

Задача: расширять представления о важности закаливающих процедур.

### **2. Совместный коллаж «Что надо есть, чтобы стать сильнее»**

Задача: помочь детям понять, что здоровье зависит от правильного питания - еда должна быть не только вкусной, но и полезной.

### **3. Чтение С.Михалков «Про девочку, которая плохо кушала»**

Задача: формировать представление детей об основных принципах здорового питания, полезных продуктах.

#### **4. Игровой корригирующий комплекс «Котёнок» (после сна)**

Задача: пробудить организм ребенка ото сна, профилактика плоскостопия и нарушения осанки.

#### **5. Игра-соревнование «Правильная осанка – залог здоровья!»**

Задача: формировать у детей навык правильной осанки и подчеркнуть значение правильной осанки для здоровья.

#### **6. Беседа «Нам режим необходим»**

Цель: раскрыть взаимосвязь хорошего самочувствия и соблюдения режима дня.

#### **7. Просмотр презентации «Виды спорта»**

Задача: поддерживать стремление детей к самопознанию, желание заниматься физической культурой и спортом.

#### **8. Проблемная ситуация «Чтоб смеялся роток, чтоб кусался зубок»**

Задача: познакомить детей с правилами ухода за зубами и бережному отношению к ним.

#### **9. Квест «Предметы личной гигиены»**

Задача: закрепить знания о предметах личной гигиены (мочалка, расческа, полотенце, зубная щетка и т.д.).

### **Старшая группа**

#### **1. Газета «Овощи, ягоды и фрукты - самые витаминные продукты»**

Задача: систематизировать представления детей об овощах и фруктах, рассказать о пользе витаминов и их значении для здоровья человека.

#### **2. Эксперимент «Наши помощники – глаза»**

Задача: знакомство детей с внешним строением глаза и функцией его частей (веко, ресницы, брови), познакомить с правилами сохранения зрения.

#### **3. Игра «Меню для здоровья»**

Задача: дать представление о том, какие продукты наиболее полезны человеку каждый день. Формировать умение детей выбирать самые полезные продукты. Закрепить классификацию видов продуктов: молочные, мясные, рыбные, кондитерские и т.д.

#### **4. Игровой самомассаж**

Задача: обучить элементарным элементам самомассажа.

#### **5. Игра «Сердце свое берегу, сам себе я помогу»**

Задача: познакомить детей с работой человеческого сердца, формировать осознанное отношение к сохранению и укреплению своего здоровья, обучать правилам поведения, при соблюдении которых сердце сохраняется здоровым.

#### **6. Презентация, игра «Кто такие микробы»**

Задача: сформировать у детей элементарные представления о бактериях, о болезнетворных микробах, о пользе и вреде бактерий, о том, как можно защитить себя от болезнетворных микробов.

#### **7. Игра «Цветок здоровья»**

Задача: закреплять правила личной гигиены, правильного питания, развивать устойчивый интерес к физическим упражнениям, формировать осознанное отношение к их выполнению.

#### **8. Просмотр презентации «Мой друг - спорт!»**



Задача: способствовать становлению у детей ценностей здорового образа жизни и занятий спортом, что очень полезно для здоровья человека.

### **9. Квест «Солнце, Воздух и Вода – наши лучшие друзья!»**

Задача: формировать представления о закаливании природными факторами и укреплении организма.

### **Подготовительная к школе группа**

#### **1. Экспериментирование «Овощи и фрукты как косметика»**

Задача: рассказать детям об использовании фруктов, ягод и овощей для приготовления косметических средств.

#### **2. Проблемная ситуация «Твое здоровье»**

Задача: развивать умение элементарно описывать свое самочувствие, обратиться к взрослому в случае недомогания или травмы.

#### **3. Беседа-рассуждение «Поддерживай хорошее настроение, будь доброжелательным»**

Задача: научить детей понимать собственное эмоциональное состояние, выражать свои чувства и распознавать чувства других людей через мимику, жесты, выразительные движения, интонации, показать взаимосвязь физического здоровья и психологического комфорта.

#### **4. Игровые упражнения «Зарядка Деда Мороза»**

Задача: познакомить детей с упражнениями, которые позволяют согреться; формировать правильное носовое дыхание в морозные дни на улице.

#### **5. Беседа «Сделай компьютер своим другом»**

Задача: сформировать основы безопасного взаимодействия с компьютером.

#### **6. Викторина «Виды спорта»**

Задача: способствовать становлению у детей ценностей здорового образа жизни и занятий спортом, что очень полезно для здоровья человека, обобщить знания детей о видах спорта.

#### **7. Беседа «Режим школьника»**

Задача: сформировать представления о правильном режиме дня и пользе его соблюдения для здоровья. Воспитывать желание соблюдать режим дня.

#### **8. Квест «Мы – туристы!»**

Задача: продолжать учить детей правильно вести себя в природе, принимать меры предосторожности в общении с незнакомыми животными, насекомыми и растениями.

#### **9. Беседа «Солнце – друг и враг!»**

Задача: дать представление о том, что лето – замечательное время для укрепления здоровья.

## Организационный раздел

Реализация Программы осуществляется в режимных моментах через организацию игровой деятельности детей, создание проблемных ситуаций и непосредственное общение педагога с детьми 1 раз в месяц. В самостоятельной деятельности дети имеют возможность обогащать свои представления в развивающей предметно-пространственной среде группы через познавательную-исследовательскую деятельность.

**Формы проведения:** беседы, показ презентаций, экспериментирование, оформление фотовыставок и газет, чтение художественной литературы, игровые упражнения, игры, корректирующие упражнения, закаливание, совместный коллаж, квест.

## Список используемой литературы:

1. Безруких М.М. и др. Разговор о правильном питании: Рабочая тетрадь/М.М. Безруких, Т.А.Филиппова.-М.:ОЛМА Медия Групп, 2009. .
2. Беседы о здоровье: Методическое пособие.-М.: ТЦ Сфера, 2013.
3. Гигиена и здоровье. Тематический словарь в картинках: Мир человека. М. : Школьная пресса, 2011.
4. Здоровье и физическое развитие детей в дошкольных образовательных учреждениях: проблемы, пути оптимизации. Материалы Всероссийского совещания.-М.: ГНОМ, 2001.
5. Змановский Ю.Ф. Воспитаем детей здоровыми. М.: Медицина, 1989
6. Здоровый дошкольник: Социально-оздоровительная технология 21 века.-М.: АРКТИ,2000
7. Козлова С.А., Князева О.А., Шукшина С.Е. Программа «Я – человек», 1999
8. Макинчева М.Р. и др. Методические рекомендации по организации работы с детьми дошкольного возраста по безопасности жизнедеятельности. М.,1999
9. Система работы по формированию здорового образа жизни. Вторая младшая, средняя группа. Автор-сост. Иванова Т.В.– Волгоград: ИТД «Корифей». – 96 с.
- 10.Формирование представлений о здоровом образе жизни у старших дошкольников . - Новикова М. - Мозаика-Синтез, 2010 г.
11. Шорыгина Т.А. Беседы о здоровье. Методическое пособие. М., 2005
12. Шорыгина Т.А. Осторожные сказки. Безопасность для малышей. М.,2003
13. Шипунова В.А. «Береги здоровье. Беседы с ребенком» набор карточек.