

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД "ЗОЛОТАЯ РЫБКА"
СМОЛЕНСКОГО РАЙОНА СМОЛЕНСКОЙ ОБЛАСТИ

УТВЕРЖДЕНА
Заведующий МБДОУ

д/с «Золотая рыбка»

Митрюшина Е.Н.



Программа по ЗОЖ
«Азбука здоровья»

Составители Григорьева Т.В.,
Дмитриева Н.В.

2018г

Пояснительная записка.

Индивидуальное здоровье каждого человека и здоровье общества являются единой неразрывной системой. Здоровье общества складывается в конечном результате из здоровья его членов, поэтому сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения должно являться приоритетной задачей государства, органов образования, родителей. Здоровье можно определить, как способность человека приспосабливаться к окружающей среде и своим возможностям, противостоять внешним и внутренним возмущениям, болезням, повреждениям, сохранить себя, расширить свои возможности, обеспечить свое благополучие и счастье. Достичь их можно в первую очередь постоянным сохранением и укреплением своего здоровья, следуя правилам здорового образа жизни.

Исследования показали, что на здоровье человека оказывают влияние многие факторы. Так степень влияния наследственности, предрасположенность человека к определенным заболеваниям, составляют 20%, степень влияния окружающей среды 20%, образ жизни 50%, социальные факторы 10%.

Мы видим, что именно образ жизни человека определяет в большей степени его здоровье. Причем, в понятие здоровья включены духовная и физическая составляющие, которые являются неразрывными. Физическое здоровье воздействует на духовную жизнь, а духовный контроль дает необходимую дисциплину для поддержания физического здоровья, которое обеспечивается физической активностью, рациональным питанием, закаливанием организма и его очищением, рациональным сочетанием умственного и физического труда, временем на отдых и умением отдыхать, исключением из употребления алкоголя, табака.

Этому искусству здоровья и должно уделяться как можно больше внимания в дошкольном возрасте. В этот период у ребёнка закладываются основные навыки по формированию здоровья, это самое благоприятное время для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением дошкольников методам совершенствования и сохранения здоровья приведут к положительным результатам.

Среди множества факторов, оказывающих влияние на рост, развитие и состояние здоровья ребёнка, двигательной активности принадлежит едва ли не основная роль.

От степени развития естественной потребности ребенка в движении во многом зависят развитие двигательных навыков, памяти, восприятия, эмоции, мышления. Поэтому очень важно обогащать двигательный опыт ребёнка.

В связи с этим я считаю, что проблема оздоровления детей не занятие одного дня деятельности и одного человека, а целенаправленная, систематически

спланированная работа всего коллектива образовательного учреждения на длительный срок.

1. Целевой раздел.

Основной целью Программы является: формирование знаний о здоровом образе жизни детей и потребности в здоровом образе жизни.

Задачи:

- создать условия по укреплению здоровья дошкольников;
- формировать у детей представление о здоровье и здоровом образе жизни человека;
- обучение дошкольников необходимым технологиям, позволяющими сохранить и укрепить здоровье;
- обогащать знания о ЗОЖ через различные виды деятельности;
- реализовать Программу через распространение идей здорового образа жизни и убеждений в деле сохранения собственного здоровья.

Необходимые предпосылки для реализации настоящей программы — организация в ДОУ и семье целенаправленной работы по пропаганде здорового образа жизни среди родителей и формирование его у детей с 4 до 7 лет.

Особое внимание в программе уделяется формированию целостного взгляда проводимой работы по формированию здорового образа жизни, и осуществлять её не только в ДОУ, но и в семье. Созданная система по формированию здорового образа жизни позволяет сформировать функциональную систему - «Здоровье ребенка - фундамент культуры будущего взрослого человека». Это:

- положительное отношение к физическим упражнениям, играм и закаливающим процедурам, к правилам личной гигиены, соблюдению режима дня в семье и ДОУ;
- мотивация к занятиям физическими упражнениями и привлечение родителей и детей к спорту;
- начальные знания о своём организме, правильной осанке, охране зрения, полезности продуктов, профилактике плоскостопия, культуре поведения, самостоятельность;
- просвещение и повышение культуры воспитанников и родителей в вопросах детского здоровья, рост посещаемости и снижение заболеваемости.

Здоровый образ жизни! Так, какой образ жизни можно назвать здоровым? Только такой, который не приносит вреда здоровью, позволяет поддерживать высокий уровень работоспособности, хорошего самочувствия и настроения.

Принципы создания программы:

1. Доступность:

- учет возрастных особенностей детей;
- адаптированность материала к возрасту.

2. Систематичность и последовательность:

- постепенная подача материала от простого к сложному;
- частое повторение усвоенных норм.

3. Наглядность:

- учет особенностей мышления.

4. Динамичность:

- интеграция программы в разные виды деятельности

5. Дифференциация:

- учет возрастных особенностей;
- создание благоприятной среды для усвоения норм и правил здорового образа жизни каждым ребенком.

Средства реализации:

1. В программу я включила такие разделы как :«Я узнаю себя», «Я люблю солнце, воздух и воду», «Школа моего питания», «Знакомлюсь с азбукой движений». Для возраста детей моей группы в этих разделах определены оптимальные задачи с учетом возрастных возможностей детей. Сформулированы эти задачи от лица и с позиции ребенка.

В нашей группе занятие проводится один раз в неделю в рамках организованной образовательной деятельности, а также - в режимных моментах.

Длительность занятий определяется в соответствии с возрастом детей и СанПиН.

Темы разделов программы интегрированы в различные режимные моменты: игру, прогулку, индивидуальную работу, самостоятельную деятельность детей.

2. Организация здоровьесберегающей и развивающей среды способствует конструированию вариантов здорового образа жизни.

3. Работа с родителями предполагает системное и планомерное взаимодействие триады родитель – ребенок – педагог для развития культуры здоровья.

Ожидаемые результаты:

В результате :

1. Полученные ребенком знания и представления о себе, своем здоровье и физической культуре позволят найти способы укрепления и сохранения здоровья.

2. Приобретенные навыки помогут осознанно выбрать здоровый образ жизни.

3. Полученный опыт позволит избежать несчастных случаев.

Родители воспитанников:

- проявляют желание систематизировать собственные познания в использовании **здоровьесберегающих технологий**;
- активно участвуют вместе с детьми в **здоровьесберегающей** деятельности дошкольного учреждения - в коллективных играх, проектах, соревнованиях, физкультурных праздниках;
- принимают позицию активных участников и партнеров образовательного процесса.

Педагоги:

- обогащают и совершенствуют свой педагогический арсенал научнообоснованными знаниями о возможностях и условиях применения **здоровьесберегающих технологий** в воспитании и развитии дошкольников.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

В каждом направлении работы по данной Программе выделены две части:

1. Обучающий компонент — это первоначальные сведения о здоровом образе жизни.

2. Воспитывающий компонент — понимание значения ведения здорового образа жизни, оценка своей деятельности в этом направлении и бережное отношение к себе и своему здоровью.

Направления работы:

- самопознание;
- я и другие;
- гигиенические правила;
- питание и здоровье;
- основы личной безопасности и профилактика травматизма; • культуры потребления медицинских услуг.

Программа содержит базовый компонент, который конкретизируется с учётом контингента воспитанников и заинтересованности педагогического состава ДОУ. Она состоит из ряда направлений, каждый из которых включает комплекс тем.

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

Материально-техническое обеспечение: приобретение спортивного инвентаря

Программно-методическое обеспечение:

Организация предметно-развивающей среды в групповом помещении осуществляется с учетом возрастных особенностей. Расположение мебели, игрового и другого оборудования отвечает требованиям охраны жизни и здоровья детей, санитарно-гигиеническим нормам, физиологии детей, принципам функционального комфорта, позволяет детям свободно перемещаться.

В групповых помещениях созданы условия для самостоятельной активной и целенаправленной деятельности детей. Для обеспечения психологического комфорта в группах оборудованы уголки уединения. Для приобщения детей к ценностям здорового образа жизни созданы «уголки здоровья», оснащенные наглядно-демонстрационным материалом, книгами, дидактическими играми, материалами по ОБЖ.

В группе имеется оборудование и инвентарь для двигательной активности детей и проведения закаливающих процедур.

Расположение игрового и спортивного оборудования отвечает требованиям охраны жизни и здоровья детей, их физиологии, принципам функционального комфорта, позволяет детям свободно перемещаться.

4. Используемая литература:

1 . Антипкин Ю. Г. Массаж и физкультура для детей с различными заболеваниями и нарушениями развития. Киев, 1993

2. Картушина М. Ю. **Быть здоровыми хотим: Оздоровительные** занятия для детей подготовительной группы детского сада. – М.: ТЦ Сфера, 2004. – 384 с.

3. Ковалько В. И. Азбука физкультминуток для дошкольников: Средняя, старшая, подготовительная группы. – М.: ВАКО, 2008. – 176 с.

4. Кузнецова М. Н. Система мероприятий по **оздоровлению детей в ДОУ**: практическое пособие / М. Н. Кузнецова. – М.: Айрис-пресс, 2007. – 112 с.

5. В.Т.Кудрявцев, Б.Б.Егоров **Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст): Программно-методическое пособие**. – М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2000. – 296 с.

6. Назаренко Л. Д. **Оздоровительные основы физических упражнений**. – М.: Изд-во Владос-пресс, 2003. – 240 с.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У
ДОШКОЛЬНИКОВ
(средний дошкольный возраст)

Сентябрь

Экскурсия на стадион школы.

Беседа «Как мальчик Вася решил закаляться».

Дыхательная гимнастика «Задувай свечу», «Ленивая кошечка».

Гимнастика для глаз «Тренировка», «Мой весёлый, звонкий мяч»

«Здоровый дети — в здоровой семье». Консультация для родителей

Занятие 1: «Как я устроен».

Цель: уточнить знания детьми названий и местоположения разных органов чувств и частей тела у себя.

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

Цель: формировать положительное отношение к культурногигиеническим процедурам.

Беседы отца и мамы:

- чистота тела
 - организация сна
 - мои чистые игрушки
- Октябрь**

Беседа «В октябре стол богатый, угощайтесь все ребята».

Самомассаж «Божья коровка».

Дыхательная гимнастика «Озорные щёчки - рот на замочке».

Пальчиковая гимнастика «Капуста», «Грибы».

Занятие 1: «Хозяйка с базара пришла».

Цель: обобщить знания детей об овощах и фруктах, пользе, блюдам из них приготовленных.

Занятие 2: «Витаминная аптека».

Цель: познакомить детей с некоторыми видами лекарственных растений сибирского региона.

Беседы отца и мамы:

- витамины в компоте
- ромашка от семи болезней

Заготовить листья смородины и малины. **Ноябрь**

Беседа «О расческе», «О носовом платке».

Дидактическая игра «Валеология. Кожа».

Самомассаж «Мытьё головы».

Пальчиковая игра «Обезьянки расчёсываются».

Занятие 1: «Личная гигиена».

Цель: воспитывать устойчивые культурно – гигиенические навыки.

Занятие 2: «Доктор Чистюлькин».

Цель: рассказать детям о функции кожи, микробах, взаимодействии человека с микробами.

Заседание клуба «Уроки нескучного здоровья»: семинар – практикум совместно с детьми «Самомассаж».

Декабрь

Экскурсия в зимний парк.

Беседа «Как мы дышим».

Дыхательная гимнастика «Лимон», «Любопытная Варвара».

Самомассаж «Расслабься – напрягись», «Тёплые ручки».

Занятие 1: «Прогулка это интересно».

Цель: формировать значение прогулки на состояние организма человека.

Занятие 2: «Одевайся потеплей – выходи играть скорей».

Цель: профилактика обморожений в зимнее время года.

Стенгазета «Зимние виды спорта».

Катание на лыжах. **Январь**

Беседа о лекарственных растениях.

Самомассаж «Добываем огонь», «Стряпаем».

Этюды на расслабление.

Гимнастика для глаз «Цветик – семицветик» **Занятие**

1: «Не званый гость – грипп и простуда».

Цель: профилактика инфекционных заболеваний.

Занятие 2: «Бабушка Федора и герань».

Цель: формировать устойчивые представления у детей о пользе лекарственных растений.

Альбом «Лекарственные растения» (рисуем совместно с детьми).

Посещение городского катка.

Февраль

Беседа «Зимние виды спорта».

Гимнастика для глаз «Снежинка».

Пальчиковая гимнастика «Новые кроссовки», «Пирог».

Игровой массаж «Мячик – маляр».

Занятие 1 «Чтобы сильным, смелым быть, чтобы Родине служить» (развлечение). Цель: воспитывать дух патриотизма, совершенствовать физические умения и навыки.

Занятие 2: «Зимушка – зима, спортивная пора».

Цель: уточнить знания детей о зимних видах спорта, воспитывать любовь к спорту.

Заседание клуба «Уроки нескучного здоровья»: круглый стол – «Цветотерапия. Жизнь в цвете». **Март**

Беседа «Части тела человека».

Подвижная игра «Вейся веночек», «Карусель».

Артикуляционная гимнастика «Паровозик», «Расчёска».

Двигательные этюды «Капитан», «Добрый мальчик».

Занятие 1: «Как движутся части тела человека».

Цель: познакомить детей с двигательной функцией частей тела человека.

Занятие 2: «Витамины на окне» (с элементами практических действий).

Цель: воспитывать положительное отношение к трудовой деятельности.

Оздоровительные игры в семье:

- на правильную осанку
- на предупреждение плоскостопия

Апрель

Экскурсия в медицинский кабинет.

Дидактическая игра «Первая помощь».

Корректирующая гимнастика «Надуй шар, сдуй шар».

Самомассаж «Пальчики».

Занятие 1: «Для чего нужны прививки» (с приглашением медицинской сестры). Цель: дать детям первоначальные знания о необходимой профилактике заболеваний – прививке.

Занятие 2: «Зубы».

Цель: формирование устойчивых знаний и умений по уходу за зубами.

Изготовление агитационных листовок совместно с детьми «Здоровый человек».

Посещение городских мероприятий: футбол. **Май**

Беседа «Тонкий лёд».

Дидактические игры по правилам безопасного поведения.

Музыкально – спортивный праздник с родителями «Весну встречаем – здоровьем тело наполняем».

Занятие 1: «Правила поведения на воде».

Цель: формировать у детей сознательное отношение к безопасности жизнедеятельности.

Занятие 2: «Солнце наш друг, солнце наш враг».

Цель: научить детей следить за своим состоянием при длительном нахождении под солнцем.

Праздник выходного дня «Поход в лес».

Изготовление плакатов о безопасности жизнедеятельности.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У
ДОШКОЛЬНИКОВ
(старший дошкольный возраст)

Сентябрь

Занятие 1: "Я **здоровье** сберегу -сам себе я помогу"

Цель: Учить детей отличать поведение, способствующее укреплению **здоровья**. Развивать умение соблюдать правила личной гигиены. Воспитывать привычку путем закаливания укреплять свое **здоровье**.

2. Консультация «Почему важно быть здоровым. Что такое здоровый образ жизни»

3. Анкетирование «Путь к здоровью, силе, бодрости»

4. Газета «Познавай-ка, укрепляй-ка, не скучай-ка» **Октябрь**

Занятие: "От простой воды и мыла у микробов таят силы" .

Цель: Научить детей правильно мыть руки, ухаживать за ними. Развивать умение воздерживаться от совместного пользования предметами личной гигиены, воспитывать привычку соблюдать гигиенические правила.

1. Консультация для родителей

«Здоровый ребенок – в здоровой семье»

«Если хочешь воспитать своего ребёнка здоровым, сам иди по пути здоровья, иначе его некуда будет вести!»[1]

2. Анкетирование «Сохранение и укрепление здоровья ребенка в семье»

3. Конференция «Гигиена детства»

4. Досуг "Варись, кашка" **Ноябрь**

Занятие. Прежде чем за стол мне сесть, я подумаю что съесть".

1. Консультация «Питание ребенка-дошкольника»

2. Папка-передвижка «Щи да каша-пища наша»
 3. Круглый стол «Познавай-ка, не скучай-ка, здоровым вырастай-ка»
 4. Школа для родителей «Здоровая еда не приносит вреда»
- Театрализованная постановка "Муха-цокотуха на новый лад или здоровая еда не приносит вреда"

Декабрь

Занятие. **"Работа сердца"**.

Цель. Дать детям знания о сердце как о важнейшем органе нашего организма. Научить детей определять пульс. Учить детей укреплять и тренировать сердце, используя физические упражнения. Воспитывать привычку вести **здоровый образ жизни**.

1. Консультация «Организация физического воспитания детей в семье»
 2. Листовка «Профилактика сердечных заболеваний»
 3. Устный журнал «Помогите ребенку укрепить здоровье»
 4. Газета «Познавай-ка, укрепляй-ка, не скучай-ка»
- Выпуск 2: «Веселая физкультура в квартире»

Январь

1. Консультация «Роль семьи в воспитании эмоциональной отзывчивости ребенка»
2. Папка-передвижка «Ваш ребенок часто болеет ОРВИ. Как быть?»
3. Листовка «Как идти с ребенком на прием к врачу»
4. Праздник здоровья «Спортивная семья»

Февраль

Занятие. "Если случилась с кем-то беда, помощь сумею я вызвать всегда".

Цель. Научить детей правильно вести себя в экстренных ситуациях.

Развивать умение правильно определять, к кому обращаться за помощью.

1. Памятка ««Мой папа самый лучший» Повышение роли отца в семье.
2. Мастер класс для пап «Играем вместе»:
3. Праздник только для пап «Мой папа самый лучший»
4. Коллажи, открытки для пап.

Март

Занятие. "Как мы дышим?"

Цель. Дать знания о легких, как о важном органе нашего организма. Научить детей правильному дыханию, уметь контролировать свое дыхание на улице во время холодной погоды. Воспитывать привычку заботиться о своем **здоровье**.

1. Педагогическая гостиная «Дыхание – основа здоровья»
2. Школа для родителей «Советы Айболита» Тема: «Вечерние игры»
3. Развлечение «Хоровод подвижных игр на воздухе»
4. Папка-передвижка «Что делать до прихода врача, или первая помощь»

Апрель

Занятие. "Если трудно будет вдруг, мне поможет старший друг".

Цель. Научить детей узнавать такие ситуации, которые потенциально вредны для детей, и сообщению о таких ситуациях взрослым, которым доверяют дети. Воспитывать привычку бережно относиться к своему **здоровью** и быть внимательными к окружающим.

1. Неделя здоровья дома «Дружная семья»
2. Анкетирование «Соблюдаете режим?»
3. Консультация «Спортивный уголок дома»
4. Газета «Познавай-ка, укрепляй-ка, не скучай-ка»

Май

1. Конференция «Закаливание ребенка»
2. Листовка «Релаксационная гимнастика после сна»
3. День открытых дверей «Мы вместе»
4. Папка-передвижка «Больше внимания осанке»