

Муниципальное казённое дошкольное образовательное учреждение детский сад «Белочка» №62, п. Октябрьский, Красноярского края,  
Богучанского района

**ПРОГРАММА  
ПО ФОРМИРОВАНИЮ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ  
У ДОШКОЛЬНИКОВ от 3 до 7 лет**

**"АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ"**

**Воспитатель: Петрова Н.М.**



## Актуальность

Современная жизнь ставит перед нами много проблем, среди которых самой актуальной на сегодняшний день является проблема сохранения здоровья. Сегодня медики не в состоянии справиться с проблемами ухудшения здоровья, поэтому встает вопрос о формировании осознанного отношения к здоровью и здоровому образу жизни.

Особенно остро эта проблема стоит в образовательной области. В личностно-ориентированном образовании заложена определенная идеология: приобретение ребенком личного опыта – наиболее ценного для его развития. Ребенок развивается в процессе самостоятельного взаимодействия с окружающим миром.

Одной из важнейших задач воспитания детей дошкольного возраста, ведущим фактором благоприятного развития является забота о здоровье, создании комфортных условий жизни, соответствующих гигиеническим и медико-педагогическим рекомендациям, в том числе и формированию основ культуры здоровья.

Так как именно в дошкольный период жизни закладываются фундамент здоровья ребенка, поэтому необходимо уже в этот возрастной период формировать у детей потребность в здоровом образе жизни.

В Уставе Всемирной организации здравоохранения: здоровье - это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

Большинство педагогов придерживаются определения здоровья, часто имея в виду его физическую составляющую, забывая о социально-психологической и духовно-нравственной. Важно переломить эту тенденцию и руководствоваться определением здоровья как многогранного понятия, включающего физический, социально-психологический и духовно-нравственный аспект.

Концепция модернизации российского образования предусматривает создание условий для повышения качества общего образования и в этих целях, наряду с другими мероприятиями, предполагает создание в образовательных учреждениях условий для сохранения и укрепления здоровья воспитанников. Согласно современным представлениям целью образования является всестороннее развитие ребенка с учетом его возрастных возможностей и индивидуальных особенностей при сохранении и укреплении здоровья.

## Цель, задачи программы

Цель программы: всестороннее развитие личности ребенка с учетом его возрастных возможностей и индивидуальных особенностей при сохранении и укреплении здоровья.

### Задачи программы:

Формировать представление детей об основных принципах здорового питания, полезных продуктах. Формировать представление детей о правилах столового этикета.

Формирование навыков разумного поведения, умения адекватно вести себя в разных ситуациях.

Формировать потребность в укреплении и сохранении физического и психического здоровья, в ведении здорового образа жизни и умении заботиться о своем здоровье.

Использовать проектно-исследовательскую деятельность с детьми для более углубленного раскрытия отдельных тем.

Воспитывать гуманную, социально активную личность, способную понимать и любить окружающий мир, природу и бережно к ним относиться.

## Основные принципы

1. Принцип системности – занятия проводят в течение целого года при гибком распределении содержания в течение дня.
2. Принцип деятельности – включение ребенка в игровую, познавательную, поисковую и другие виды деятельности с целью стимулирования активной жизненной позиции.
3. Принцип последовательности – любая новая ступень в обучении ребенка опирается на уже освоенное в предыдущем.
4. Принцип научности – подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками.
5. Принцип наглядности – связан с особенностями мышления дошкольников (до 5 лет – наглядно-действенное, после 5 лет – наглядно-образное).
6. Принцип интеграции – интегративность всех процессов, реализующихся в образовательном процессе.

## Особенности программы.

Программа посвящена актуальной проблеме – формированию у детей дошкольного возраста культуры здоровья. 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.

Дошкольный возраст является важнейшим в развитии человека, так как он заполнен существенными, психологическими и социальными изменениями. Дошкольное детство играет решающую роль в становлении личности, определяя ход и результаты ее развития на последующих этапах жизненного пути человека.

**Программа рассчитана для работы с детьми от 3 до 7 лет.** Занятия содержат познавательный материал, соответственно возрастным особенностям детей в сочетании с практическими заданиями (оздоровительными минутками, упражнениями для осанки и др.), необходимыми для развития навыков ребенка, которые закрепляются в повседневной жизни. В занятия включены не только вопросы физического развития детей, но и вопросы духовного здоровья. Дети учатся любви к себе, людям, к жизни.

На первый план выступает не только задача физического развития детей, сохранения и укрепления их здоровья, но и воспитания у них потребности в здоровье как жизненно важной ценности, сознательного стремления к ведению здорового образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих людей.

## **Основные шаги по реализации программы**

Программа состоит из двух блоков: блок «Здоровье» и блок «Безопасность», и рассчитана для работы с детьми от 3 до 7 лет. В группах в течение месяца проводится воспитательно-образовательная работа по определенной теме. Одно и то же содержание используется для работы в разных группах с усложнением соответствующим возрастным особенностям детей.

Материал данной программы реализуется во время непосредственно образовательной деятельности, и во время образовательной деятельности, организованной в режимных моментах – в утренние и вечерние часы и на прогулке. Предлагается разнообразная форма организации детей.

### **Взаимодействие с семьей .**

- 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,
- анкетирование,
- вовлечение родителей в образовательный процесс «Вместе с мамой»

# Тематическое планирование

## Блок «Здоровье»

Месяц	Тема	Задачи
Сентябрь	Что такое здоровье?	<ul style="list-style-type: none"><li>- Формировать у детей первоначальные навыки охраны жизни и здоровья.</li><li>- Дать сведения о значимости для здоровья человека: режима дня, правильного питания, физического развития.</li></ul>
Октябрь	О правильном питании	<ul style="list-style-type: none"><li>- Рассказать детям о пользе и вреде некоторых продуктов питания, рассмотреть вопрос о культуре питания, дать элементарные представления о сервировке стола.</li></ul>
Ноябрь	Чтобы нам не болеть	<ul style="list-style-type: none"><li>- Воспитывать у детей понимание ценности здоровья, потребность быть здоровым, дать знания о витаминах, способствовать формированию основ здорового образа жизни.</li></ul>
Декабрь	Спорт для здоровья	<ul style="list-style-type: none"><li>- Способствовать формированию основ здорового образа жизни, потребности заниматься физической культурой и спортом.</li></ul>

		- Познакомить с некоторыми видами спорта.
<b>Январь</b>	Тело человека и личная гигиена	<p>Тело человека и личная гигиена - Познакомить детей со строением тела человека,</p> <p>- Закрепить знания о месторасположении частей тела, лица,</p> <p>- Закрепить навыки культуры гигиены и ухода за своим лицом и телом, желание следить за собой.</p> <p>- Научить внимательно, бережно, с пониманием относиться к себе, воспитывать чувство гордости, что – ты Человек.</p>

### Блок «Безопасность»

Месяц	Тема	Задачи
<b>Февраль</b>	Безопасное поведение в быту	<p>- Формировать представление детей об опасных для жизни и здоровья предметах, с которыми они встречаются в быту.</p> <p>- Закрепить правила безопасного поведения в быту.</p>

<b>Март</b>	Ребенок и другие люди	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Предостеречь детей от неприятностей, связанных с контактом с незнакомыми людьми,</li> <li>- Способствовать развитию осторожности, осмотрительности в общении с незнакомыми людьми.</li> <li>- Научить детей правильно вести себя дома, когда они остаются одни, на улице, в ситуации насильственного поведения незнакомого взрослого, в ситуации, когда предлагают что-либо.</li> </ul>
<b>Апрель</b>	Ребенок на улицах города	<p>Познакомить детей с некоторыми дорожными знаками,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Формировать представления о некоторых правилах дорожного движения,</li> <li>- Воспитывать культуру поведения на улице и в транспорте.</li> </ul>
<b>Май</b>	«Спорт для здоровья» Экскурсия на стадион.	<p>Формировать представления о некоторых видах спорта. (футбол, волейбол)</p> <p>По дороге на стадион беседы о безопасности на дороге.</p>

## ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН РАБОТЫ В МЛАДШЕЙ ГРУППЕ

**Тема: «Что такое здоровье»**

**Задачи:**

- Формировать у детей первоначальные навыки охраны жизни и здоровья.
- Дать сведения о значимости для здоровья человека: режима дня, правильного питания, физического развития.

### Сентябрь

Тема: «Помоги Незнайке сберечь здоровье»

Экскурсия в медицинский кабинет. 2 я мл группа «Светлячки»

Цель: Формировать у детей первоначальные навыки охраны жизни и здоровья. На основе ситуационных моментов учить делать выводы о безопасности жизнедеятельности. Воспитывать чувство взаимовыручки, стремление оказывать помощь друг другу.



## Октябрь

Тема: «Овощи и фрукты – полезные продукты»

средняя группа «Смешарики»

Цель: Формировать представление детей о полезной пище, об овощах и фруктах полезных для растущего организма детей.



## Ноябрь

Чтобы нам не болеть

Старшая группа «Ромашки»

Тема : «Путешествие в страну Здоровья»

Цель: Формирование предпосылок здорового образа жизни. Учить детей заботиться о своём здоровье. Закреплять знания о предметах личной гигиены.



## Декабрь

Спорт для здоровья

Подготовительная группа «Колокольчики»

Тема: «День здоровья»

Цель: повысить у детей интерес к физической культуре и здоровому образу жизни. Закрепить культурно - гигиенические навыки.



# Январь

«Тело человека и личная гигиена»

2-я мл группа «Светлячки»

Тема «Я и моё тело»

Цель: Познакомить детей с основными частями тела человека. Дать понятие что такое гигиена.



## Февраль (Средняя группа – Смешарики)

Тема: «Безопасное поведение в быту»

Цель: Сформировать у детей представление об опасных предметах, которые встречаются в быту необходимости этих предметов для человека, правилах пользования ими.



## Март (Старшая группа - Ромашки)

Тема «ребёнок и другие люди»

Цель: предостеречь детей от неприятностей, связанных с контактами с незнакомыми людьми, развивать у детей осмотрительность и осторожность.



**Апрель**

ОД по ПДД – подготовительная группа «Колокольчики»

Тема: «Б. Яга на улицах города»

Цель: Напомнить детям правила перехода проезжей части улицы – по переходу «зебра», по сигналу светофора, там, где повешен знак «Переход». Объяснить значение некоторых знаков. Воспитывать у детей ответственность за свою безопасность.



**Май**

«Спорт для здоровья»

Экскурсия на стадион.

Цель. Формировать представления о некоторых видах спорта. (футбол, волейбол)

По дороге на стадион беседы о безопасности на дороге.



## Результат

Результатом освоения программы «Азбука здоровья» стали дети, не только овладевшие основными культурно-гигиеническими навыками, но и самостоятельно выполняющие доступные возрасту гигиенические процедуры, но и соблюдающие элементарные правила здорового образа жизни.

Дети умеют сформировать ценности здоровья, здоровья окружающих их людей и общества в целом. Знают свои возможности и верят в собственные силы, имеют представление о себе, своей само ценности, ощущают себя субъектом здоровой жизни.