РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
КРАСНОДАРСКИЙ КРАЙ
УПРАВЛЕНИЕ ПО ОБРАЗОВАНИЮ И НАУКЕ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА СОЧИ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ НАЧАЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА – ДЕТСКИЙ САД № 85 Г.СОЧИ

Утверждаю
Принято на заседании
Педагогического совета
Протокол №1 от 30.08.18

Директор МОБУ НОШ № 85
г. Сочи
_____ Л.М. Белова
30.08.2018

ПРОГРАММА «ШКОЛА ЗДОРОВОГО ЧЕЛОВЕКА»

оздоровительной направленности (для работы с детьми 3-7 лет)

МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ НАЧАЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА – ДЕТСКИЙ САД № 85 Г. СОЧИ

Пояснительная записка

Задача раннего формирования основ культуры здоровья и безопасности актуальна, своевременна и достаточна сложна. Как укрепить и сохранить здоровье наших детей? Каким образом способствовать формированию физической культуры ребенка? Как привить навыки здорового образа жизни? Когда это надо начинать? 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 и безопасного поведения, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Изучение проблем детского здоровья в наше время приобретает особую актуальность.

Искусство долго жить состоит, прежде всего, в том, чтобы научиться с детства следить за своим здоровьем. То, что упущено в детстве, трудно наверстать. Поэтому приоритетным направлением в дошкольном воспитании, сегодня является повышение уровня здоровья детей, формирование у них навыков здорового образа жизни (ЗОЖ), а также устойчивой потребности в регулярных занятиях физическими упражнения, знание основ безопасного поведения

Данные разных исследований показывают, что за последнее время число здоровых дошкольников уменьшилось в 5 раз и составляет лишь 10% от контингента детей, поступающих в школу.

Следует отметить отсутствие у детей физических качеств (усидчивости, умения напрягаться без ущерба для здоровья, элементарно корректировать свое эмоциональное состояние, переключаться с одной деятельности на другую), то есть тех показателей, которые тесно связаны с самовоспитанием. Следовательно, возникает необходимость создания такой системы работы, при которой происходила интеграция оздоровительной деятельности в образовательную, что в конечном итоге способствовало сохранению и укреплению физического и психического здоровья ребенка, формированию привычки здорового образа жизни.

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" (ст.51), "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 др.

Здоровье - это не только отсутствие болезней, это состояние оптимальной работоспособности, творческой отдачи, эмоционального тонуса, того, что создает фундамент будущего благополучия личности.

Поэтому была разработана программа «Школа здорового человека»

Цель программы: Сформировать у ребенка мотивы самосохранения, воспитать привычку заботиться о своем здоровье.

Для достижения поставленных целей необходимо:

- Сформировать навыки ухода за телом;
- Создать условия для закаливания, дав ребенку самому решать, как закаливать организм;
- Создать проблемную ситуацию, которая наглядно демонстрирует значимость правильного отношения к здоровью;
- Научить ребенка правильно обращаться с опасными веществами; о Дать основные представления о строении и функциях тела;
- Формировать навыки охраны личного здоровья и бережного отношения к окружающим;
- Ознакомить детей с возможными травмирующими ситуациями.

Освоение программного содержания рассчитано на 4 этапа:

1 этап – младшая группа (3 – 4 года)

2 этап – средняя группа (4 – 5 лет)

3 этап – старшая группа (5 – 6 лет)

4 этап – подготовительная группа (6 – 7 лет)

Совместная деятельность педагога и воспитанников организуется два раза в месяц.

В младшей группе – 15 минут, в средней – 20 минут, в старшей – 25 минут, в подготовительной – 30 минут.

Реализация программы осуществляется в совместной деятельности педагога и воспитанников по разделам:

Младший дошкольный возраст: «Я – человек»; «Я и движение»; «Я осваиваю гигиену и этикет»; «Я и опасные предметы»; «Я и улица».

Средний и старший дошкольный возраст: «Я – человек»; «Я осваиваю гигиену и этикет»; «Я учусь правильно организовывать свою жизнь»; «Я учусь охранять свою жизнь и здоровье»; «Навыки здоровья»; Отношение ребенка к себе, своему здоровью» Для начала усвоения программного материала к воспитанникам не предъявляется определенных требований. Важно лишь соответствие общего развития дошкольников своему возрастному периоду.

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 правил и 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.

Методы реализации программы:

Практические	Словесные	Наглядные
- создание здоровьесберегающей и развивающей среды, обеспечивающей	- беседы - чтение художественной литературы	- рассматривание иллюстраций, фотографий

комфортное пребывание ребенка в ДОУ - организация режима двигательной активности, обеспечивающего нормальную жизнедеятельность. - создание центра Правил дорожного движения	- дидактические игры - сюжетно – ролевые игры - подвижные игры – развлечения - моделирование ситуаций - консультации - наблюдения	- аудиовизуальная техника - информационные и агитационные стенды - театрализованная деятельность - личный пример взрослых

Ожидаемые результаты:

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

- Приобретенные навыки помогут осознанно выбрать здоровый образ жизни.

- Полученный опыт позволит избежать несчастных случаев.

Тематический план

1 этап – младшая группа

Содержание рабочей программы	Объем учебной нагрузки по программе (количество занятий в год)
1. Я – человек	
1 « Вот я какой»	1*15 мин
2 « Научись себя охранять»	1*15 мин
3 « Кто я такой?»	
4 « Почему так?»	1*15 мин
5 « Наши имена и фамилии»	1*15 мин
	1*15 мин
2. Я и движение	
1 « Помоги Мишке стать здоровым»	1*15 мин
2 « Спорт – это здоровье»	1*15 мин
3. Я осваиваю гигиену и этикет	
1 « Верные друзья»	
2 « Какие бывают привычки»	

3 « Этикет – школа изящных манер»	1*15 мин 1*15 мин 1*15 мин
4. Я и опасные предметы	

1 « Опасность подстерегает»	1*1 5 мин
2 « Кошкин дом»	1*1 5 мин
3 « В мире опасных предметов»	1* 15 мин
5. Я и улица	
.1 « Улица и я»	1*15 мин
.2 « Транспорт»	
.3 « Моя улица»	1*15 мин 1*15 мин
Всего занятий в год	16*15 минут (240 минут)

Тематический план

2 этап – средняя группа

Содержание рабочей программы	Объем учебной нагрузки по программе (количество занятий в год)

1. Я – человек .1 « Кто я такой?» .2 « Мой портрет» .3 « Пять помощников»	1*20 мин 1*20 мин 1*20 мин

2. Я осваиваю гигиену и этикет	1*20 мин
.1 « Верные друзья»	
.2 « Здоровые зубы»	1*20 мин
3. Я учусь охранять свою жизнь и здоровье	
.1 « Волшебная дорожка»	
.2 « Улица. Дорога. Пешеход»	
.3 « Опасный петушок»	1*20 мин
.4 « Если дома ты один»	1*20 мин
	1*20 мин
	1*20 мин
4. Навыки здоровья	
.1 « Питание и здоровье»	1*20 мин
.2 « Закаливание»	
.3 « Если ты заболел»	
	1*20 мин
	1*20 мин
5. Отношение ребенка к себе, к своему здоровью	
.1 « Что нужно делать, чтобы быть здоровым»	
« Физкультура и здоровье»	1*20 мин

.2	
.3 « Здоровье и болезнь» .4 «Прогулка для здоровья»	1*20 мин 1*20 мин
Всего занятий в год	16*20 минут (320 минут)

Тематический план

3 этап – старшая группа

Содержание рабочей программы	Объем учебной нагрузки по программе (количество занятий в год)
1. Я – человек 1.1« Как я появился на свет» 1.2 « Кто я?»	1*25 мин 1*25 мин
2. Я осваиваю гигиену и этикет 2.1 « как нужно ухаживать за собой» 2.2 « Здоровые зубы»	1*25 мин 1*25 мин
3. Я учусь охранять свою	

жизнь и здоровье 3.1« Будь осторожен» 3.2« Если случилась беда» 3.3« Дары леса» 3.4 «Я – пешеход»	1*25 мин 1*25 мин 1*25 мин 1*25 мин

4. Навыки здоровья 4.1« Полезная и вредная еда» 4.2 « Овощи и фрукты – полезные продукты»	1*25 мин 1*25 мин
5. Отношение ребенка к себе, к своему здоровью 5.1« Если хочешь быть здоров» 5.2 « Закаливание»	1*25 мин 1*25 мин
6. Я учусь правильно организовывать свою жизнь 6.1 « Что нужно делать, чтобы быть здоровым» 6.2 « Очень нужен людям сон»	1*25 мин 1*25 мин
Всего занятий в год	16*25 минут (400 минут)

Тематический план

4 этап – подготовительная группа

Содержание рабочей программы	Объем учебной нагрузки по программе (количество занятий в год)

1.Я – человек 1.1« Как устроен я?» 1.2 « Кто я такой»	1*30 мин 1*30 мин
2.Я осваиваю гигиену и этикет 2.1 « Что такое личная гигиена» 2.2 « Чтобы кожа была здоровой» 2.3 « Как беречь зубы»	1*30 мин 1*30 мин 1*30 мин
3.Я учусь охранять свою жизнь и здоровье 3.1« Дорожные знаки» 3.2« Если ты потерялся на улице» 3.3« Съедобные и несъедобные грибы»	1*30 мин 1*30 мин 1*30 мин
4.Навыки здоровья 4.1« Витамины, полезные продукты и здоровый организм» 4.2 « Красивая осанка» 4.3 « Тренинг эмоций»	1*30 мин 1*30 мин 1*30 мин

5.Отношение ребенка к себе, к своему здоровью 5.1« Спорт – залог здоровья» 5.2 « Почему я слышу» 5.3 « Почему я вижу»	 1*30 мин 1*30 мин 1*30 мин
6.Я учусь правильно организовывать свою жизнь 6.1 « Режим дня» 6.2 « Настроение»	 1*30 мин 1*30 мин
Всего занятий в год	16*30 минут (480 минут)

ПЛАН ВАЛЕОЛОГИЧЕСКОГО ПРОСВЕЩЕНИЯ и ПРИОБЩЕНИЯ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ РОДИТЕЛЕЙ ВОСПИТАННИКОВ

	Направление деятельности	Название мероприятия	Месяц
.	Диагностическое	Диагностика состояния . здоровья детей.	2 раза в год
		Диагностика . двигательного и физического развития детей.	2 раза в год
		Анкетирование, опрос . родителей.	2 раза в год
		. Посещение семей	1 раз в год и по необходимости
		. Наблюдения.	Постоянно
.	Ознакомительное	Ознакомление родителей с . картами здоровья, физического и двигательного развития.	2 раза в год
		2. Ознакомление родителей с содержанием и состоянием работы в ДОУ по сохранению и укреплению здоровья детей: (дни открытых дверей, индивидуальные посещения).	В течение года
		Ознакомление с . проведением лечебно-профилактических мероприятий.	Ежемесячно
.	Общепрофилакт	Обучение основам сохранения и укрепления собственного здоровья и здоровья детей	
		. Устный журнал: «Здоровье и здоровый образ жизни».	Октябрь
		2. Лекция: «Организация	Декабрь

	ическое	правильного питания». Выставка и дегустация овощных блюд.	
		«Школа заинтересованного родителя» «Консультационный пункт»	
		. Использование оздоровительных игр и упражнений для профилактики опорно-двигательного аппарата.	Ноябрь
		. Использование дыхательных игр и упражнений, игрового массажа с детьми в домашних условиях.	Январь
		Изготовление апельсинового ежика и чесночных бус для профилактики гриппа.	
		. Нетрадиционные методы закаливания.	Март
		. Физическая готовность детей к школе.	Апрель-май
		Наглядная агитация («Уголок здоровья»)	
		. Подвижные игры и упражнения, как средство двигательной активности детей.	Сентябрь
		. Как вести здоровый образ жизни вместе с ребенком? - Правила здорового образа жизни.	Октябрь

		- Программа здоровья для всей семьи.	
		. Точечный и игровой массаж, как средство оздоровления.	Ноябрь
		. Гигиена и этикет: Правила ухода за своим телом. Правила хорошего питания. Здоровые зубы без лекарств.	Декабрь
		. Как уберечь ребенка от травм (профилактика детского травматизма и ДТТ). Памятка по правилам дорожного движения.	Январь
		. Берегите зрение детей! Пассивное курение.	Февраль
		. Как предупредить весенний авитаминоз.	Март
		. Берегите нервную систему детей!	Апрель
		. Как организовать летний отдых.	Май
.	Индивидуальной работы	Индивидуальные консультации	
		. Физкультура в режиме дня. Распорядок дня.	Сентябрь
		. Рекомендации по созданию спортивного уголка для детей.	Октябрь
		. Развитие мелкой моторики рук, посредством использования пальчиковой гимнастики.	Ноябрь
		. Почему ребенок не правильно	Декабрь

		дышит. Как научить ребенка правильно дышать.	
		Зимние игры и развлечения.	Январь
		Упражнения для тренировки глазных мышц.	Февраль
		Профилактика плоскостопия.	Март
		Профилактика правильной осанки.	Апрель
		Каким видом спорта можно заниматься дошкольнику.	Май
		Индивидуальные беседы	
		Проблемы и перспективы формирования здоровья, физической подготовленности	В течение года
		Что почитать ребенку о здоровом образе жизни?	
		Рекомендации родителям, дети которых часто болеют ОРЗ.	
		Рекомендации по организации активного отдыха всей семьей.	
		Рекомендации по закаливанию, профилактике осанки, плоскостопия, близорукости и т.д. (по необходимости).	

		Рекомендации по созданию физкультурного уголка в домашних условиях.	
.	Интегративное	Совместные физкультурно-оздоровительные мероприятия	
		Приглашаем на зарядку: «На зарядку становись!»	Сентябрь
		Совместное физкультурное занятие с использованием нетрадиционных методов оздоровления.	Ноябрь
		Физкультурное развлечение «Новогоднее шоу с Дедом Морозом».	Декабрь
		Постройка снежной крепости, зимнего стадиона.	Декабрь
		Развлечение на улице: «Зимушка – Зима!».	Январь
		Фотовыставка «Наши достижения»	В течение года
		Проведение совместного физкультурного занятия: «Наши папы смелые, ловкие, умелые».	Февраль
		Физкультурное занятие с использованием нетрадиционного оборудования, для профилактики плоскостопия.	Март
		Физкультурный праздник: «Семейные старты».	Апрель
		Фотовыставка: «Мама, папа, я – спортивная семья».	Апрель
		Туристический поход на лесную полянку.	Май
		Общие и групповые родительские собрания	

	Перспективное	1. Общее родительское собрание: «Задачи обучения, воспитания и оздоровления ребенка в новом учебном году. 2. Групповое родительское собрание: «Роль семьи в оздоровлении детей». Обмен опытом семейного воспитания. 3. Групповое родительское собрание: «Формирование нравственного здоровья дошкольников в семье». 4. Общее родительское собрание: «Итоги работы за учебный год».	Сентябрь Ноябрь Февраль Апрель-Май

Мониторинг качества образования Критерии диагностики усвоения программных задач валеологического образования

Старшая группа

Высокий

1. Ребенок полностью самостоятелен в выполнении правил и последовательности умывания, одевания, способов самообслуживания.

2. Он отличается аккуратностью, адекватно оценивает культурно-гигиенические навыки сверстников и свои.

3. Проявляет заботу о слабых детях, с радостью оказывает им помощь в одевании, умывании, быту.

4. Ребенок самостоятельно выполняет все правила этикета.

5. С помощью взрослого устанавливает связь между совершаемыми действиями и состоянием организма. «Я буду, чтобы быть… ».

6. Целеустремлен в выполнении правил здорового образа жизни.

Средний

1. Ребенок сам себя обслуживает, без напоминания сам правильно умывается, одевается, следит за своим внешним видом и порядком в группе.

2. Однако контроль взрослого за самообслуживанием недостаточен, требуется помощь в оценке.

3. Иногда устанавливает связи между поведением и здоровьем.

Низкий

1. Ребенок не уверен в себе, стремление к самостоятельности в процессе умывания, одевания, еды подавлено (без напоминания не может правильно умываться, следить за своим внешним видом).

2. Постоянно требуется прямое напоминание взрослого о соблюдении порядка, иногда непосредственная помощь.

3. Не развит интерес к выполнению правил здорового образа жизни.

Подготовительная к школе группа

Высокий

1. Ребенок полностью самостоятелен в выполнении гигиенических процедур и самообслуживании.

2. Называет и понимает состояние здоровья и нездоровья.

3. Бережно, заботливо относится к своему здоровью и здоровью других людей, сверстников.

4. Беспокоится при нарушении правил гигиены, небрежном отношении к своему здоровью, готов оказать помощь в случае необходимости.

5. Связывает поступки, условия жизни и здоровье.
6. Знает особенности функционирования человеческого тела, строение организма.

Средний

1. Самостоятелен в выполнении гигиенических процедур и самообслуживания.

2. Сформированы привычки выполнения гигиенических процедур и самообслуживания.
3. Связывает поступки, условия жизни и здоровье.
4. Понимает особенности функционирования человеческого тела, строение организма.

Низкий
1. Выполняет некоторые гигиенические процедуры.
2. Понимает состояние своего организма.

3. Гигиенические процедуры выполняет несамостоятельно, качество выполнения низкое, требуется помощь взрослого.

4. Не понимает особенности функционирования человеческого тела, строения организма.

Вопросы для собеседования:

Цель: изучить особенности отношения ребенка к здоровью и мотивации здорового образа жизни, особенности знаний детей о здоровье человека

1. Скажи, пожалуйста, как ты понимаешь выражение «здоровый человек? Кого мы называем здоровым? У нас есть в группе такие дети?

2. Как, по-твоему, быть здоровым – это хорошо или плохо? Почему?

3. А ты заботишься о своем здоровье? Расскажи, пожалуйста, как ты это делаешь?
4. Какие советы ты мне дашь, чтобы не заболеть?
5. Кого в вашей семье можно назвать здоровым? Почему ты так думаешь?

6. Что такое вредные привычки и есть ли они у тебя? Какие вредные привычки есть в вашей семье?

7. Какие полезные привычки ты знаешь? Какие есть у тебя?

Используемая литература

1. Аверина И. Е. Физкультурные минутки и динамические паузы в ДОУ. М., 2007. С.

144
2. Александрова Е. Ю. Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях по программе «Остров здоровья». Волгоград: Учитель, 2007. С. 151

3. Белая К. Ю., Зимонина Л. А. Как обеспечить безопасность дошкольников. М., 2006.
С. 94

4. Вайнер Э. Н. Валеология: Учебник для вузов. Вайнер Э. Н. М. : Флинта: Наука, 2005.
С. 416
5. Гаврючина Л. В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ. М., 2010. С. 160

6. Голицина Н. С., Шумова И. М. Воспитание основ здорового образа жизни у малышей. - М. : Издательство «Скрипторий 2003», 2008. С. 120

7. Доронова Т. Н. Воспитание, образование и развитие детей 5-7 лет в детском саду: метод. Руководство для воспитателей, работающих по программе «Радуга» - 3 изд. – М. : Просвещение, 2006. С. 191

8. Журавлева Л. С. Солнечная тропинка. Занятия по экологии и ознакомлению с окружающим миром. - Для работы с детьми 5-7 лет. – М. : Мозайка – Синтез, 2006. С.

144

9. Карепова Т. Г. Формирование здорового образа жизни у дошкольников. Волгоград: Учитель, 2011. С. 170

10. Ковалько В. И. Азбука физкультминуток для дошкольников. М., 2008. С. 176

11. Крылова Н. И. Здоровьесберегающее пространство образовательного учреждения. Волгоград, 2009. С. 218

12. Кузнецова М. Н. Оздоровление детей в детском саду. М., 2008. С. 96

13. Кулик Г. И., Сергиенко Н. Н. Школа здорового человека. Программа для ДОУ. – М: ТЦ Сфера, 2006. С. 112

14. Никанорова Т. С., Сергиенко Е. М. Здоровячок, система оздоровления дошкольников. Воронеж, 2007. С. 96

15. Обухова Л. А., Лемяскина Н. А. Тридцать уроков здоровья для первоклассников: Методическое пособие. – М. : ТЦ «Сфера», 1999. С. 56

16. Павлова М. А., Лысогорская М. В. Здоровьесберегающая система дошкольного образовательного учреждения. Волгоград: Учитель, 2009. С. 186

17. Попов С. В. Валеология в школе и дома. – СПб: СОЮЗ, 1998. С. 256

18. Саво И. Л. Валеологическое образование дошкольников / Дошкольная педагогика, 2004, №1

19. Тарасова Т. А., Власова Л. С. Я и мое здоровье: Практическое пособие для развития и укрепления навыков здорового образа жизни у детей от 2 до 7 лет. Программа занятий, упражнения и дидактические игры. – М. : Школьная пресса, 2008. С. 80

20. Тихомирова Л. Ф. Упражнения на каждый день: Уроки здоровья для детей 5-8 лет – Ярославль: Академия развития, Академия Холдинг, 2003. С. 144

21. Чермашенцева О. В. Основы безопасности поведения дошкольников. Волгоград: Учитель, 2008. С. 207

22. Чупаха И. В., Пужаева Е. З., Соколова И. Ю. Здоровый ребенок в здоровом социуме. М., 1999. С. 320

23. Шукшина С. Е. Я и мое тело: Пособие для занятий с детьми с практическими заданиями и играми. – М. : Школьная пресса, 2004. С. 48

24. Шукшина С. Е. Я и мое тело: Программа занятий, упражнения, дидактические игры. Методическое пособие для педагогов, воспитателей, родителей. – М. : Школьная пресса, 2009. С. 96