

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЕТСКИЙ САД № 5 «РАДУГА»

ПРИНЯТА
на педагогическом совете
протокол № 1 от 29.08.2017г.



Рабочая программа «Я здоровым быть хочу»
для детей старшего дошкольного возраста
разработанная на основе программы
И.М. Новиковой: «Формирование представлений о здоровом образе жизни у
дошкольников»

Подготовил:
Киселёва Т.Н.,
воспитатель
1 квалификационной
категории

с. Залесово
2017
Содержание:

1.	Целевой раздел	
1.1	Пояснительная записка	3
1.2.	Цель рабочей программы	3
1.3	Задачи рабочей программы	3
1.3	Принципы и подходы в организации образовательного процесса	3
1.5.	Особенности развития детей среднего дошкольного возраста (5-6лет)	4
1.6.	Планируемые результаты освоения Программы (в виде целевых ориентиров.....)	5
2.	Содержательный раздел.....	5
2.1.	Описание образовательной деятельности.....	5
2.2.	Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы.....	5
2.3.	Календарно тематический план старшей группы на 2017-2018г.....	6
3.	Организационный раздел (материально-техническое обеспечение программы, место реализации программы в целостном образовательном процессе.....)	7
3.1.	Место реализации программы в режиме дня.....	7
	Список литературы.....	7

Пояснительная записка.

1.1 Актуальность

На современном этапе развития общества выявлена тенденция к ухудшению состояния здоровья детей. Необходимость комплексного подхода к организации оздоровительной деятельности в дошкольном учреждении уже ни у кого не вызывает сомнения.

На фоне экологической напряжённости в стране, на фоне небывалого роста болезней цивилизации, чтобы быть здоровым, нужно овладеть искусством его сохранения и укрепления. Этому искусству 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. Поэтому, перед нами встала необходимость активизации методической работы по данному направлению.

Программа «Я хочу здоровым быть!» направлена на воспитание основ культуры здоровья, формирование представления ребенка о себе и о здоровом образе жизни, правилах безопасного поведения, гигиены, охраны здоровья.

Настоящая программа разработана на основе:

- Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее-Закон №273-ФЗ)
- Федеральный Государственный Образовательный Стандарт дошкольного образования от 17.10.2013 №1155
- Основной образовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой.

Рабочая программа «Я хочу здоровым быть» основана на программе И.М. Новиковой: «Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников»: для детей старшего возраста от 5 до 7 лет

Программа разрабатывалась с учётом возрастных особенностей детей 5- лет.

Срок реализации программы 1 год

1.2 Цель и задачи программы:

Цель:

Формирование потребности в сохранении своего собственного здоровья и здоровья окружающих

Задачи:

Формировать у детей основы валеологического сознания, бережливое и заботливое отношение к собственному здоровью, здоровью других, как высочайшей ценности.

Формировать практические умения и привычки по укреплению личного здоровья в:

- гигиеническом уходе за телом, его частями, органами;
- закаливании, выполнении гимнастических движений; усвоении культурно-гигиенических навыков в еде;

Воспитывать у детей мотивации здорового образа жизни установки на приоритет здоровья перед болезнями.

Воспитывать у детей желания активно участвовать в оздоровлении, используя приобретённые элементы практических привычек.

1.3 Принципы, лежащие в основе программы:

- принцип научности и достоверности
- принцип наглядности и занимательности
- принцип индивидуального подхода
- принцип активности и сознательности
- принцип комплексного и интегративного подхода

1.4 Особенности развития детей 5-6 лет

Возраст 5-6 лет - это старший дошкольный возраст. Он является очень важным возрастом в развитии познавательной сферы ребенка, интеллектуальной и личностной. Его можно назвать базовым возрастом, когда в ребенке закладываются многие личностные качества, формируется образ «Я», половая идентификация. В этом возрасте дети имеют представление о своей гендерной принадлежности по существенным признакам. Важным показателем этого возраста 5-6 лет является оценочное отношение ребенка к себе и другим.

Дети могут критически относиться к некоторым своим недостаткам, могут давать личностные характеристики своим сверстникам, подмечать отношения между взрослыми или взрослым и ребенком. 90% всех черт личности ребенка закладывается в возрасте 5-6 лет. Очень важный возраст, когда мы можем понять, каким будет человек в будущем.

Ведущая потребность в этом возрасте – потребность в общении и творческая активность. Общение детей выражается в свободном диалоге со сверстниками и взрослыми, выражении своих чувств и намерений с помощью речи и неречевых средств (жестов, мимики).

Творческая активность проявляется во всех видах деятельности, необходимо создавать условия для развития у детей творческого потенциала. Ведущая деятельность – игра, в игровой деятельности дети уже могут распределять роли и строить своё поведение, придерживаясь роли. Игровое взаимодействие сопровождается речью. С 5 лет ребёнок начинает адекватно оценивать результаты своего участия в играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом начинает доставлять ребёнку радость, способствует эмоциональному благополучию и поддерживает положительное отношение к себе. Ведущая функция – воображение, у детей бурно развивается фантазия. Воображение – важнейшая психическая функция, которая лежит в основе успешности всех видов творческой деятельности человека. Детей необходимо обучать умению планировать предстоящую деятельность, использовать воображение для развития внутреннего плана действий и осуществлять внешний контроль посредством речи.

В 5-6 лет ребенок как губка впитывает всю познавательную информацию. Научно доказано, что ребенок в этом возрасте запоминает столько материала, сколько он не запомнит потом никогда в жизни. В познавательной деятельности продолжает совершенствоваться восприятие цвета, формы и величины. Дети называют не только основные цвета, но и их оттенки, знают формы. В этом возрасте ребенку интересно все, что связано с окружающим миром, расширением его кругозора. Лучшим способом получить именно научную

информацию является чтение детской энциклопедии, в которой четко, научно, доступным языком, ребенку описывается любая информация об окружающем мире. Ребенок получит представление о космосе, древнем мире, человеческом теле, животных и растениях, странах, изобретениях и о многом другом.

Это период наивысших возможностей для развития всех познавательных процессов: внимания, восприятия, мышления, памяти, воображения. Для развития всех этих процессов усложняется игровой материал, он становится логическим, интеллектуальным, когда ребенку приходится думать и рассуждать. Конструктор хорошо развивает логическое мышление. Здесь важным моментом является складывание по схеме – образцу, начиная с простых узоров. Кубики, различные головоломки, мозаику необходимо выкладывать по картинке, ориентируясь на цвет, форму, величину. В логических играх ребенок должен увидеть последовательность, проследить логическую закономерность и обосновать. В играх на логику прослеживается и личностный аспект дошкольника. Правильно решив упражнение, ребенок радуется, чувствует уверенность в себе и желание побеждать. Есть дети, которые сдаются, не верят в свои силы и задача родителей выработать у ребенка стремление победить. Важно, ребенок должен знать, что «Я могу». Необходимо прививать интерес к размышлению и рассуждению, поиску решений, научить испытывать удовольствие от прилагаемых усилий и получаемого результата. Важно, чтобы детям сопутствовал у

1.5 Планируемые результаты освоения Программы (в виде целевых ориентиров)

1. Ребёнок имеет некоторые представления о ЗОЖ как активной деятельности.
2. Имеет представления о природных и социальных факторах вреда и пользы для здоровья.
3. Проявляет инициативу и самостоятельность в ходе оздоровительных, закаливающих санитарно-гигиенических мероприятий.
4. Бережно, заботливо относится к своему здоровью и здоровью других людей, сверстников, умеют называть и понимать состояния здоровья и нездоровья;
5. Беспокоится, при нарушении правил гигиены, небрежном отношении к своему здоровью, готовы оказать помощь в случае необходимости;
6. Проводит связь между поступками, условиями жизни и здоровьем;
7. Знает особенности функционирования человеческого тела, строение организма;

2. Содержательный раздел

2.2 Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы с учётом возрастных и индивидуальных особенностей детей

Методы

- Наглядные методы:
 - рассматривание книжных иллюстраций, репродукций;
- Словесные методы:
 - чтение литературных произведений;
 - беседы с элементами диалога, обобщающие рассказы воспитателя
 - загадывание загадок.
- Игровые методы:

- проведение разнообразных игр (малоподвижных, подвижных, дидактических игр, досугов, развлечений);

- Практические методы

- создание здоровьесберегающей и развивающей среды, обеспечивающей комфортное пребывание ребенка в ДОУ
- организация режима двигательной активности, обеспечивающей нормальную жизнедеятельность.

2.3 Комплексно-тематическое планирование

№	Тема	Программное содержание	Литература
	сентябрь		
1	Беседа «Овощи и фрукты-полезные продукты»	Закреплять представления детей о пользе для здоровья человека овощей и фруктов; познакомить с приготовлением салата.	И.М.Новикова стр52
2	Кукольный театр «Где Тимоша стал здоровым»	Закреплять представления о влиянии окружающей среды большого города на здоровье, правилах безопасного поведения.	И.М.Новикова стр73
3	Дидактическая игра «Как вырасти здоровым»	Формировать у детей понятия о здоровье и болезни. Какова роль закалывающих мероприятий в профилактике простудных заболеваний.	И.М.Новикова стр85
4	Беседа «Физкультура и здоровье»	Дать понятие о значении физических упражнений для здоровья.	И.М.Новикова стр54
	октябрь		
5	Дидактическая игра «Что	Развитие зрительного	И.М.Новиковас

	сначала, что потом»	восприятия, памяти.	тр86
6	Беседа «Прогулка и здоровье»	Закреплять представление о значении прогулки для здоровья. Выбор места для прогулки.	И.М.Новикова стр54
7	Беседа «Здоровые зубы»	Формировать представление о роли зубов в переработке пищи. Значение здоровья зубов для здоровья всего организма. Уход за зубами и полостью рта.	И.М.Новикова стр55
8	Игра «Больница»	Формировать представления детей о возможности укрепления здоровья с помощью физических упражнений, точечного массажа, гимнастики для глаз, полезных продуктов. Расширять содержание сюжетно-ролевой игры «Больница»	И.М.Новикова стр49
	ноябрь		
9	Беседа «Что я знаю о себе? Мой организм»	Формировать у детей представления о строении своего тела и функциях отдельных органов. Учить детей правильно называть части своего тела. Воспитывать бережное отношение к своему организму.	И.М.Новикова стр45
10	Беседа «Я-человек»	Закреплять представление об элементарном строении человека. Необходимы для жизни условия (пища, вода, воздух, тепло, одежда, дом, пространство). Общение с другими людьми.	И.М.Новикова стр43
11	Ручной труд «стаканчик для зубной щётки»	Закрепить понятие у детей о необходимости чистить зубы.	И.М.Новикова стр

12	Беседа «Внутренние органы человека»	Дать детям общее понятие об организме человека, его органах.	И.М.Новикова стр53
	декабрь		
13	«Ребёнок дома»	Предметы домашнего быта – источники потенциальной опасности для детей. Правила безопасного для здоровья поведения дома	И.М.Новикова стр56
14	«Телевизор, компьютер и здоровье»	Формировать представления о вредном воздействии на здоровье компьютера и телевизора; познакомить со способами заботы о здоровье при пользовании компьютером и телевизором.	И.М.Новикова стр57
15	«Закаливание»	Здоровье и болезнь. Роль закаливающих мероприятий в профилактике простудных заболеваний	И.М.Новикова стр59
16	«Питание и здоровье»	Помочь понять, что здоровье зависит от правильного питания: еда должна быть не только вкусной, но и полезной.	И.М.Новикова стр60
	январь		
17	Досуг «Осторожно микробы»	закреплять представления детей о значении для здоровья санитарно – гигиенических мероприятий, формировать представления о причине некоторых заболеваний – микробах.	И.М.Новикова стр65

3. Организационный раздел

3.1 Место реализации программы в режиме дня

Программа предполагает организацию совместной деятельности с педагогом один раз в неделю, в первую или вторую половину дня.

Продолжительность деятельности в старшей группе 25 минут.

Литература

От рождения до школы. Основная образовательная программа дошкольного образования / Под.ред. Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2015.

И.М.Новикова .Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников.М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ», 2010