

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Березовская средняя общеобразовательная школа №10

Рассмотрено:
Протокол заседания ШМО
воспитателей
Протокол № 1
от 29.08.2022 г.

Согласовано:
Заместитель директора
по НДО _____
Чемеренко В.Ю.

Утверждаю:
Директор МБОУ
Березовская СОШ №10
_____ Ястреб Ф.А.
Приказ № 143
От 29.08.2022 г.

**ПРОГРАММА
ПО ФОРМИРОВАНИЮ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ
ВОСПИТАННИКОВ «ЗДОРОВЕЙ-КА»**

Направленность программы: физическое развитие
Уровень программы: дошкольный

Составитель программы:
Мальшева Ю.Л.

с. Березовское
2021 г.

Содержание

1. Паспорт программы
2. Пояснительная записка
3. Цель, задачи программы
4. Основные принципы
5. Особенности программы
6. Основные шаги по реализации программы
7. Планируемые результаты
8. Система мониторинга достижений детьми планируемых результатов
9. Тематическое планирование
10. Перспективное планирование для детей старшего дошкольного возраста
11. Список литературы

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Наименование программы	«Здоровей-ка» – программа по формированию основ здорового образа жизни детей старшего дошкольного возраста
Основание для разработки Программы	<ul style="list-style-type: none"> • Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. N 273 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, N 53, ст. 7598; 2013, N 19, ст. 2326); • Приказ Министерства образования науки России «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» от 17.10.2013 N 1155 (Зарегистрировано в Минюсте России 14.11.2013 N 30384) • «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций», (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05. 2013 г. N 26 (Зарегистрировано Минюсте РФ 29.05. 2013 г., N 28564). • Приоритетный национальный проект «Образование»; • Национальная доктрина образования в Российской Федерации
Целевые группы	Дети старшего дошкольного возраста
Цель программы	Формирование здорового образа жизни у детей дошкольного возраста в процессе взаимодействия ДОУ и семьи
Направленность программы	<p>Программа «Здоровей-ка» – комплексная система воспитания и оздоровления дошкольников старшего дошкольного возраста. Основное содержание работы с детьми по программе строится по нескольким направлениям:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Культурно-гигиенические навыки <u>«Чистота – залог здоровья»;</u> • Строение тела, правила ухода за ним; культура питания <u>«О себе хочу все знать!»;</u> • Основы двигательной культуры <u>«Движение – это жизнь!»</u>
Предполагаемые результаты реализации программы	<p>В результате поэтапной, систематической, работы с детьми, родителями, педагогами:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Повысится уровень представлений о ценности здорового образа жизни, овладении его элементарными нормами и правилами; • Повысится количество детей, самостоятельно использующих имеющиеся представления о ценности здорового образа жизни в повседневной жизни • Повысится количество родителей, принимающих активное участие в мероприятиях ДОУ по вопросам здорового образа жизни • Повысится педагогическая компетентность родителей о факторах здорового образа жизни

Пояснительная записка.

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.

Выбор здоровьесберегающих педагогических технологий зависит от программы, по которой работают педагоги, конкретных условий дошкольного образовательного учреждения, профессиональной компетентности педагогов, а также показаний заболеваемости детей. Усилия работников ДОУ сегодня как никогда направлены на

оздоровление ребенка - дошкольника, культивирование здорового образа жизни. Неслучайно именно эти задачи являются приоритетными в программе модернизации российского образования. Одним из средств решения обозначенных задач становятся здоровьесберегающие технологии, без которых немислим педагогический процесс современного детского сада.

Здоровьесберегающий педагогический процесс ДОО – в широком смысле слова – процесс воспитания и обучения детей дошкольного возраста в режиме здоровьесбережения и здоровьесобогащения; процесс, направленный на обеспечение физического, психического и социального благополучия ребенка. Здоровьесбережение и здоровьесобогащение - важнейшие условия организации педагогического процесса в ДОО. В более узком смысле слова - это специально организованное, развивающееся во времени и в рамках определенной образовательной системы взаимодействие детей и педагогов, направленное на достижение целей здоровьесбережения и здоровьесобогащения в ходе образования, воспитания и обучения.

Не случайно в Приказе Министерства образования науки России «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» от 17.10.2013 N 1155 – одной из пяти образовательных областей является образовательная область «Здоровье», содержание которой направлено на достижение целей здоровья детей и формирования основы культуры здоровья через решение следующих задач:

- сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- воспитание культурно-гигиенических навыков;
- формирование представлений о здоровом образе жизни.

Применение в работе ДОО программы повышает результативность воспитательно-образовательного процесса, формирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников, обеспечивает индивидуальный подход к каждому ребенку; формирует положительные мотивации у педагогов ДОО и родителей детей.

Цель, задачи программы

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

Задачи программы:

1. Формировать представление детей об основных принципах здорового питания, полезных продуктах. Формировать представление детей о правилах столового этикета.
2. Формирование навыков разумного поведения, умения адекватно вести себя в разных ситуациях.
3. Формировать потребность в укреплении и сохранении физического и психического здоровья, в ведении здорового образа жизни и умении заботиться о своем здоровье.
4. Использовать проектно-исследовательскую деятельность с детьми для более углубленного раскрытия отдельных тем.
5. 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.

7. Принцип дифференцированного подхода – решаются задачи эффективной педагогической помощи воспитанникам в совершенствовании их личности, способствует созданию специальных педагогических ситуаций, помогающих раскрыть психофизические, личностные способности и возможности воспитанников.
8. Принцип возрастной адресованности – одно и то же содержание используется для работы в разных группах с усложнением соответствующим возрастным особенностям детей.
9. Природосообразности – определение содержания, формы, средства и стиля взаимодействия с каждым ребенком на основе личностного знания о нем.

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 старшего дошкольного возраста.

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.

Программа имеет 2 направления:

1 – психологическое, связанное с изменением сознания и психическим здоровьем.

2 – практическое, т. е. выработка умений и навыков здорового образа жизни.

В целом программа имеет также духовно-нравственный аспект:

- воспитание положительных навыков и привычек: доброты, заботливости, гостеприимства, чуткости, доброжелательности, готовности помочь больному товарищу;
- воспитание таких волевых качеств, как ответственность, целеустремленность, настойчивость и упорство в преодолении трудностей;
- воспитание бережного отношения к природе.

Программа построена на основании современных научных представлений о психическом и физическом развитии ребенка данного возраста, а также в связи с актуальностью проблемы ортобиоза. В нем несколько уровней погружения ребенка в проблему человека и его здоровья.

Первый уровень – информативный.

Обращаясь к детям, воспитатель сообщает необходимые сведения о еде, образе жизни, об одежде и элементарной гигиене тела и жилища, о том, как правильно заниматься и отдыхать. Детей знакомят с темами, связанными с миром, природой, со всем живым, а также правилами безопасности и правилами поведения в экстремальных ситуациях.

Второй уровень – это уровень развития сознания ребенка на основе полученных знаний.

Разговор о нем, о его трудностях, привычках, о том, как помочь самому себе, как узнать себя, как стать здоровым и как сохранить здоровье. Воспитатель учит ребенка быть внимательным к себе, своему состоянию и настроению.

Для уточнения своих знаний, для их активного использования, а также для самопроверки и самоисследования детям предлагаются различные игры и задания. Но ведущей формой организации детей является ролевая игра.

Конечная цель программы – выработка осознания необходимости здорового образа жизни.

Основные шаги по реализации программы

Программа состоит из двух блоков: блок «Здоровье» и блок «Безопасность». В течение месяца проводится воспитательно-образовательная работа по определенной теме. Материал данной программы реализуется вовремя 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.

Непосредственно образовательная деятельность:

Объяснения, беседа, рассказ, рассматривание иллюстраций, рассказы из жизни, чтение литературных произведений, дидактические игры, моделирование ситуаций, использование современных образовательных технологий, просмотр специальных фильмов и мультфильмов.

Специально организованная деятельность:

- гибкий режим дня и оптимальная организация режимных моментов;
- гимнастика (сюжетная, с предметами, из подвижных игр, ритмическая, на свежем воздухе и т.д.);
- занятия по физической культуре в зале и на свежем воздухе (игровые, сюжетные, тематические, комплексные, контрольно-диагностические, тренирующие с пособиями подарками);
- подвижные игры, спортивные эстафеты, ОРУ, основные движения;
- оздоровительный бег, босохождение;
- динамические паузы;
- бодрящая гимнастика (включающая корригирующие упражнения на профилактику плоскостопия, нарушения осанки; дыхательную, артикуляционную, зрительную, пальчиковую гимнастику, развитие речевого дыхания, гимнастику на развитие слухового внимания, упражнения на напряжение и расслабление, игровой массаж);
- гимнастика пробуждения;
- закаливающие мероприятия (босохождение, облегченная одежда, хождение по массажным коврикам, обильное мытье рук, утренний прием на улице, солнечные ванны);
- чесночно -луковая ингаляция;
- массаж;
- рациональное питание;
- психологическая поддержка;
- проектная деятельность;
- прием детей на улице в теплое время года;
- оснащение спортивным инвентарем, оборудованием, наличием спортзала, спортплощадки, бассейна, спортивных уголков в группах

Совместная деятельность детей и педагога:

Наблюдения на прогулке, ситуации, общение, дидактические игры, продуктивная

деятельность, игры-драматизации, игры-моделирования, тематические досуги, развлечения, индивидуальная работа по здоровьесбережению, подвижные игры, праздники и развлечения, участие в соревнованиях, кружковая работа, коммуникативные игры, походы, минута тишины, музыкальные паузы, игровые беседы с элементами движений, Дни здоровья.

Интеграция с другими образовательными областями:

- социально-коммуникативное развитие;
- познавательное развитие;
- речевое развитие;
- художественно-эстетическое развитие;
- физическое развитие.

Взаимодействие с семьей по оптимизации физкультурно-оздоровительной работы:

- 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,
- обогащение литературы по здоровому образу жизни,
- анкетирование,
- вовлечение родителей в образовательный процесс «Вместе с родителями»

Самостоятельная нерегламентированная деятельность детей:

- Дидактические игры,
- рассматривание иллюстраций,
- сюжетные игры.

В программе представлены игры, ситуации, общение, и перечень художественной литературы. Данный перечень используется по усмотрению воспитателя с целью закрепления знаний и осуществления личностно-ориентированного подхода.

Методика работы с детьми строится в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с ребенком, как увлекательная проблемно-игровая деятельность, делая акцент на самостоятельное экспериментирование и поисковую активность самих детей, побуждая их к творческому отношению при выполнении определенных ситуационных задач. Решая проблемные ситуации, дети воспринимают знания без отрыва от жизни, не разобщено, а целостно, легче и эффективнее осваивая их.

Специфика ситуационной задачи заключается в том, что она носит ярко выраженный практико-ориентированный характер. Поэтому, с одной стороны, в ее решении ребенок использует имеющиеся у него знания, умения и навыки, а с другой – совершая поисково-практические действия, самостоятельно открывает новое знание, приобретает новые умения.

Еще одно преимущество ситуационных задач – это возможность интеграции в одной задаче разнообразного содержания. Используются ситуационные задачи разных типов. Это и построение задач на основе программного содержания по разделам, и создание практико-ориентированных задач, требующих экспериментирования и прикладных действий детей. А также задачи из реальной жизни, задачи на применение знаний, умений и навыков на значимом для ребенка материале.

Условием интеграции становится насыщение разных видов детской деятельности (игра, экспериментирование, познание, общение) информацией о культуре здоровья и об основах здорового образа жизни с последующим формированием на этой базе эмоционально - положительного отношения к данному процессу.

Программа пронизывает все виды деятельности дошкольника, и осуществляется в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности детей.

Практическая значимость программы заключается в том, чтобы воспитать у детей правильное отношение к сохранению и укреплению своего здоровья; формирование у детей представления о необходимости заботы о своем здоровье. Также практическая значимость ее заключается в том, что она способствует реализации творческой активности, выявления способностей самовыражения через различные формы творчества детей.

Для более углубленного раскрытия отдельных тем воспитатели используют проектную деятельность в соответствии с возрастными особенностями детей и их проблемами. Все направления проекта объединяет игровой метод, который придает воспитательно – образовательному процессу привлекательную форму, повышает эмоциональный фон, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребенка.

Для осуществления программы необходим специально подобранный материал, оборудование, специально организованная предметно-развивающая среда. Необходимо привлечь к решению этой проблемы родителей для более сконцентрированного внимания их к использованию полезных и здоровых продуктов в своем рационе, объединить усилия детского сада и семьи по формированию у детей и взрослых основ здорового образа жизни и правильного питания.

Только в этом случае реализация проекта будет способствовать развитию устойчивого

интереса у детей к сохранению своего здоровья, воспитанию здорового образа жизни. Выраженная субъективность дошкольников требует изменения позиции взрослых в педагогическом процессе дошкольного образовательного учреждения, поиска новых форм организации воспитания и развития детей.

Формы и режим занятий

Программа предназначена для детей старшего дошкольного возраста и рассчитана на 1 год обучения. Обучение осуществляется во всех видах деятельности детей - от 15 до 30 минут. Учебный процесс по программе организован в форме занятия по обучению, закреплению и проверке изученного:

- викторины,
- конкурсы,
- выставки,
- развлечения,
- уроки экспериментирования.

Формы организации учебного процесса:

-коллективный

-индивидуально-групповой

Методы и формы обучения:

Программой предусматривается использование традиционных, инновационных форм и методов учебно-воспитательной деятельности. Из традиционных форм и методов организации учебно-воспитательного процесса используются:

1. Словесный (рассказ, беседа, диалог)
2. Метод наблюдения (зарисовка, рисунки)
3. Графический (составление схем)
4. Практические задания (упражнения на логику)
5. Наглядный (таблицы, иллюстрации, мультимедийные презентации)

Используются элементы различных инновационных технологий:

1. *Метод игры.* Игра выступает самостоятельным видом развивающей деятельности дошкольника, является главной сферой общения детей.
2. *Проблемно-поисковое обучение* (постановка проблемы или создание проблемной ситуации, дискуссия, перевод игровой деятельности на творческий уровень, лабораторные и практические работы).
3. *Метод программированного обучения* (линейное программирование: выбор между правильным и неправильным; разветвленное программирование: выбор одного ответа из нескольких, алгоритм – система).

4. Метод эмоционального стимулирования (создание ситуации успеха в обучении, поощрение)

5. Элементы здоровьесберегающих технологий.

Планируемые результаты.

Результатом освоения программы «Здоровей-ка» становится ребенок, не только овладевший основными культурно-гигиеническими навыками, самостоятельно выполняющий доступные возрасту гигиенические процедуры, но и соблюдающий элементарные правила здорового образа жизни.

Это ребенок, который:

- имеет устойчиво сформированные ценности здоровья, здоровья окружающих его людей и общества в целом.
- знает свои возможности и верит в собственные силы, имеет представление о себе, своей самооценки, ощущает себя субъектом здоровой жизни;
- бережно, уважительно и заботливо относится к близким людям, своим родственникам, сверстникам, взрослым и предметному миру;
- осознает и разделяет нравственные эталоны жизнедеятельности, такие как гуманность, доброту, заботу, понимание, уважение, честность, справедливость, трудолюбие и т.д.
- имеет представление о том, что такое здоровье и знает, как поддержать, укрепить и сохранить его.

Критерии и показатели оценки эффективности образовательной программы

№	Критерии	Показатели	Уровень		
			В	С	Н
1	Запоминание и воспроизведение учебного материала	-Знание строения организма -Значение органов -Знание и выполнение системы закаливания и первичной профилактики заболеваний -Умение взаимодействовать с окружающей средой и правильно вести себя в экстремальных ситуациях			
2	Способность понимать значение изученного материала	-Использовать изученный материал в конкретных условиях и новых ситуациях -Предполагать результат здорового образа жизни			
3	Синтез знаний, умений в процессе	-Умение ставить проблемную задачу и путем опытнических упражнений разрешить ситуацию, делая вывод			

	поисково-опытнической работе				
4	Оценка результатов работы	-Умение критично оценивать результаты своего труда и товарищей			
5	Творческая активность	-Проявление интереса, любознательности, инициативности.			

Высокий уровень – 3б (требования соответствуют выполнению поставленных задач)

Средний уровень -2 б (требования стремятся к выполнению поставленных задач)

Низкий уровень- 1 б (требуется работа по выполнению поставленных задач)

Система мониторинга достижений детьми планируемых результатов

Проведение мониторинга достижения детьми планируемых результатов осуществляется, по разработанным картам даёт педагогам возможность отследить усвоение программного материала каждым ребёнком и реализацию задач каждого блока программы, что позволяет более полно анализировать и прогнозировать воспитательно-образовательную деятельность.

Формой отчета является мониторинговые карты и диаграммы.

Мониторинг проводится 2 раза в год — в начале и в конце года, для проведения полученных в процессе бесед, анализа продуктов детской деятельности, наблюдений за дошкольниками.

Система мониторинга позволяет оперативно выделять детей с проблемами в развитии, а также определять трудности реализации программного содержания в каждой конкретной группе, т. е. оперативно осуществлять психолого-методическую поддержку педагогов.

Тематическое планирование

Блок «Здоровье»

Месяц	Тема	Задачи
Сентябрь	Что такое здоровье?	- Формировать у детей первоначальные навыки охраны жизни и здоровья. - Дать сведения о значимости для здоровья человека: режима дня, правильного питания, физического развития.
Октябрь	О правильном питании	- Рассказать детям о пользе и вреде некоторых продуктов питания, рассмотреть вопрос о культуре питания, дать элементарные представления о сервировке стола.
Ноябрь	Чтобы нам не болеть	- Воспитывать у детей понимание ценности здоровья, потребность быть здоровым, дать знания о витаминах, способствовать формированию основ

		здорового образа жизни.
Декабрь	Тело человека и личная гигиена	<ul style="list-style-type: none"> - Познакомить детей со строением тела человека, - Закрепить знания о месторасположении частей тела, лица, - Закрепить навыки культуры гигиены и ухода за своим лицом и телом, желание следить за собой. - Научить внимательно, бережно, с пониманием относиться к себе, воспитывать чувство гордости, что – ты Человек.
Январь	Спорт для здоровья	<ul style="list-style-type: none"> - Способствовать формированию основ здорового образа жизни, потребности заниматься физической культурой и спортом. - Познакомить с некоторыми видами спорта.

Блок «Безопасность»

Месяц	Тема	Задачи
Февраль	Безопасное поведение в быту	<ul style="list-style-type: none"> - Формировать представление детей об опасных для жизни и здоровья предметах, с которыми они встречаются в быту. - Закрепить правила безопасного поведения в быту.
Март	Ребенок и другие люди	<ul style="list-style-type: none"> - Предостеречь детей от неприятностей, связанных с контактом с незнакомыми людьми, - Способствовать развитию осторожности, осмотрительности в общении с незнакомыми людьми. - Научить детей правильно вести себя дома, когда они остаются одни, на улице, в ситуации насильственного поведения незнакомого взрослого, в ситуации, когда предлагают что-либо.
Апрель	Пожарная безопасность	<ul style="list-style-type: none"> - Формировать у детей представления о правилах пожарной безопасности, о правилах поведения во время пожара, - Показать предназначение огнеопасных предметов, систематизировать знания детей о бытовых причинах пожара.
Май	Ребенок на улицах города	<ul style="list-style-type: none"> - Познакомить детей с некоторыми дорожными знаками, - Формировать представления о некоторых правилах дорожного движения, - Воспитывать культуру поведения на улице и в транспорте.

ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН РАБОТЫ В СТАРШЕЙ ГРУППЕ
Сентябрь

Тема: «Что такое здоровье»

Цель: Продолжать формировать у детей навыки охраны жизни и здоровья, значения для здоровья человека: режима дня, правильного питания, физического развития.

Вид деятельности	Содержание	Методическая литература
Занятия	«Помоги Незнайке сберечь здоровье» Беседа «Как сохранить здоровье», «Береги свое сердце»	Н.С. Голицына Ознакомление дошкольников с социальной действительностью, М., 2005, с.8 Г.К. Зайцев Уроки Айболита СПб, ,1995 В.А. Дрязгунова Дидактические игры для ознакомления дошкольников с растениями С.Е. Шукшина Я и мое тело(с. 32,33) Г.К. Зайцев Уроки Мойдодыра. СПб, 1998,1999 Т.А. Шорыгина Беседы о здоровье. (методическое пособие) М.,2005
Ситуации	Что я знаю о своем здоровье Как правильно есть. Самые полезные продукты. Пора ужинать.	
Общение	Зачем нужно питаться, дышать, двигаться, трудиться? Что нужно человеку для жизни? Как сделать свой сон полезным Из чего варят кашу, и как сделать кашу вкусной.	
Художественная литература	К. Чуковский «Доктор Айболит» Пословицы.	
Дидактические и развивающие игры	«Съедобное-несъедобное» «Полезная и вредная еда» «Подбери пару»	
Творческие игры	С\р игры «Семья», «Больница с разными отделениями»	
Знакомство с людьми разных профессий	Знакомство-беседа с родителем, работающим в сфере здравоохранения.	
Развлечения	«Добрый доктор Айболит»	

Октябрь

Тема: «О правильном питании»

Задачи. Закреплять знания детей о пользе и вреде некоторых продуктов питания, рассмотреть вопрос о культуре питания, продолжать формировать представления о столовом этикете.

Вид деятельности	Содержание	Методическая литература
Занятия	«Поговорим о еде»	Л.В.Артемова Окружающий мир в дидактических играх дошкольников (с.78) План – программа образовательно-воспитательной работы в детском саду по программе «Детство» СПб, 2006, с.97 Скоролупова О.А. Тематическое планирование воспитательно-образовательного процесса в
Ситуации	Помоги Федоре Что было бы, если пропали бы все столовые приборы и посуда Что я ем на завтрак, обед, полдник и ужин дома и в детском саду. Что полезно, а что нет?	
Общение	Откуда хлеб на столе Хлеб всему голова Культура поведения за столом Как мы делали салат. Что мы любим кушать.	

	Мои любимые овощи (фрукты).	ДОУ 2006г., с. 46,47,49 Журнал. Ребенок в детском саду. 2006, №6, 2007, 1, с.45
Художественная литература	Н.Егоров «Огородный светофор» Ю.Тувим «Овощи»	
Дидактические и развивающие игры	«Что лишнее?» (иллюстрации посуды, продукты питания) «Накрой куклам стол» «Вырастим яблоки» (14, 83) «Что делают из муки»	
Творческие игры	Ср «Магазин» (кондитерский, хлебный, «Овощи – фрукты», «Осенняя ярмарка» «Дары природы»	
Экскурсия	В магазин	
Развлечения	«Осень в гости к нам пришла» «Осенняя сказка»	«Дошкольное воспитание» 1991, № 8, с 109;1998, №10, с.127

Ноябрь

Тема: «Тело человека и личная гигиена»

Задачи. Продолжать закреплять знания детей о строении человека и деятельности организма и отдельных органов, о правилах ухода за ними. Научить внимательно, бережно, с пониманием относиться к себе.

Вид деятельности	Содержание	Методическая литература
Занятия	«Чтобы быть здоровым» «Как устроено наше тело»	Н.С. Голицына, М.М. Шумова Воспитание основ здорового образа жизни у малышей, М., 2007,с.36 Шукшина С.Е. Я и мое тело, М.,2004,с. 26 Голицына Н.С. Твои возможности, человек, с. 8 Н.Н. Авдеева и др. Безопасность СПб,2002, с.84 – 95
Ситуации	Что было бы, если б твой скелет убежал от тебя; Какую роль играет сердце в организме? На что похожа его работа? Какое наше тело: хрупкое или прочное?	
Общение	Для чего человеку необходимо сердце? Что ты знаешь о строении своего тела? Чистота и здоровье. Моя кожа. Зачем мы дышим? Покажи, где находится головной мозг?	
Художественная литература	К.Чуковский «Мойдодыр», А. Барто «Девочка-чумаза», «Я расту», З.Александрова «Купание», В.Катаев «Цветик – семицветик», Г.Х.Андерсен «Снежная королева», Загадки, потешки.	
Дидактические и развивающие игры	«Опасно-неопасно» «Правила гигиены» «Таня простудилась» «Моя внешность»	

Творческие игры	Ср «Поликлиника»	
Экскурсия	В прачечную	
Развлечения	«Быть здоровыми хотим»	

Декабрь

Тема: «Чтобы нам не болеть»

Задачи. Продолжать воспитывать у детей понимание ценности здоровья, потребность быть здоровым, закрепить знания о витаминах, о тех профессиях, которые помогают нам сохранить здоровье.

Вид деятельности	Содержание	Методическая литература
Занятия	«Айболит в гостях у детей»	Н.С. Голицына, М.М. Шумова Воспитание основ здорового образа жизни у малышей, с.60 План – программа образовательно-воспитательной работы в детском саду по программе «Детство», с.184
Ситуации	Угадай настроение (по модели) В нашем доме больной. Первая помощь при укусе и царапине. Определи и назови выражение глаз.	
Общение	Как сделать самомассаж. Как улучшить свое настроение. Чтобы не болели уши и горло. Правила поведения в случае заболевания. Как уберечься от порезов и ушибов.	
Художественная литература	Шкловский Е. «Как лечили мишку», «Осторожно – лекарство», «Как вести себя во время болезни»	
Дидактические и развивающие игры	«Если кто-то заболел», «Кому что нужно?»	
Творческие игры	Ср «Скорая помощь», «Аптека», «Стоматологическая поликлиника»	
Развлечения	«День здоровья»	

Январь

Тема: «Спорт для здоровья»

Задачи. Продолжать воспитывать у детей осознанное отношение к необходимости закаляться, заниматься спортом.

Вид деятельности	Содержание	Методическая литература
Занятия	«Здоровье в порядке, спасибо зарядке»	Н.С. Голицына, М.М. Шумова Воспитание основ здорового образа жизни у малышей М., 2007, с.55
Ситуации	Что было бы, если бы человек не занимался зарядкой, физкультурой. Какие виды спорта вам нравятся? Каким видом спорта хотели бы заниматься? Чем полезен тот или иной вид спорта?	
Общение	Кто спортом занимается. Я катаюсь на коньках, лыжах, велосипеде. Мой любимый вид спорта. Почему? Каким видом спорта можно заниматься летом, зимой?	
Художественная литература	Загадки. З. Петрова Стихи.	

Дидактические и развивающие игры	«Назови вид спорта». «Назови спорт по показу»	
Творческие игры	Физкультурные занятия в детском саду.	
Экскурсия	На стадион «Заречье»	
Знакомство с людьми разных профессий	Знакомство-беседа с учителем физической культуры (Железняковым А.А.)	
Развлечения	Игра на воздухе.	

Февраль

Тема: «Безопасное поведение в быту»

Задачи. Продолжать закреплять представления детей о правилах безопасного поведения в быту, об опасных для жизни и здоровья предметах, с которыми они встречаются в быту.

Вид деятельности	Содержание	Методическая литература
Занятия	«В мире опасных предметов»	Белая К.Ю. и др. Как обеспечить безопасность дошкольников М.2001г., с.8, 13-15 Т.А.Шорыгина Беседы об основах безопасности с детьми 5-8лет Н.Н.Авдеева и др. Безопасность СПб, 2002, с. 54-60
Ситуации	Что будет, если встанешь на подоконник. Почему нельзя брать нож? Какие электроприборы вы знаете? Для чего они нужны и чем они опасны? Ножницы, катушки – это не игрушки. Какие предметы могут стать опасными? В каких случаях?	
Общение	Я знаю, что можно, что нельзя. Безопасность в нашей группе. В мире опасных предметов Таблетки – не конфетки. Почему нельзя играть на кухне?	
Художественная литература	Маршак С.Я. «Пожар», Загадки. Пословицы и поговорки.	
Дидактические и развивающие игры	«Источники опасности», «Игра дело серьезное» «Нарисуй отгадку», «Если возник пожар»	
Знакомство с людьми разных профессий	Знакомство с представителем пожарной охраны пгт. Курагино.	
Творческие игры	Ср «Семья», «Детский сад», «Больница»	

Март

Тема: «Ребенок и другие люди»

Задачи. Предостеречь детей от контактов с незнакомыми людьми. Научить детей правильно вести себя дома, когда они остаются одни, в ситуации насильственного поведения незнакомого взрослого.

Вид деятельности	Содержание	Методическая литература
Занятия	«Если чужой приходит в дом»	Белая К.Ю. и др. Как обеспечить безопасность
Ситуации	Ты потерялся.	

	Что будет, если откроешь дверь незнакомому человеку. Всегда ли приятная внешность означает и добрые намерения?	дошкольников М.2001г., с.83, 88 Т.А.Шорыгина Беседы об основах безопасности с детьми 5-8лет
Общение	Ты одна дома: незнакомый человек просит открыть дверь. Незнакомый человек угощает тебя чем-то. Незнакомый человек приглашает тебя прокатиться на машине. Как позвонить в милицию?	
Художественная литература	Р.н.с. «Кот, петух и лиса», «Волк и семеро козлят» А.Толстой «Буратино» К.Чуковский «Котауси и Мауси» С.Маршак «Сказка о глупом мышонке».	
Дидактические и развивающие игры	«Похитители и находчивые ребята». «Куда убежать, если за тобой гонятся»	
Творческие игры	«Семья», «Транспорт», «Магазин»	
Развлечения	«Самый большой друг»	

Апрель

Тема: «Пожарная безопасность»

Задачи. Продолжать формировать у детей представления о правилах пожарной безопасности, о правилах поведения во время пожара, показать предназначение огнеопасных предметов, систематизировать знания детей о бытовых причинах пожара.

Вид деятельности	Содержание	Методическая литература
Занятия	«Если в доме случится пожар», «Знай и соблюдай»	Н.А. Арамина Ознакомление дошкольников с правилами пожарной безопасности, М,2007,с.20 Методическое пособие для воспитателей по обучению детей мерам пожарной безопасности для воспитателей ДОУ, 1998 Т.А.Шорыгина Беседы о правилах пожарной безопасности К.Ю. Белая и др. Как обеспечить безопасность дошкольника М.2001, с.14, О.А.Скоролупова Тематическое планирование воспитательно-образовательного процесса в ДОУ ч.II, с. 18
Ситуации	Как позвонить в пожарную часть? Как быть, если начался пожар? Спички не тронь – в спичках огонь. Почему в лесу нельзя жечь костры Почему неисправные электроприборы могут стать причиной пожара?	
Общение	Почему говорят: «В одной коробке сто пожаров»? Как поступить, если дым попадет в квартиру с лестничной клетки? Почему дети не должны играть на кухне?	
Художественная литература	С.Маршак «Пожар», «Кошкин дом»; Е.Пермяк «Как огонь воду замуж взял»; Л.Толстой «Пожар», «Пожарные собаки»; К.Чуковский «Путаница»; С.Михалков «Дядя Степа»; Е.Хоринская «Спичка-невеличка»,	

	Б.Житков «Дым»	
Дидактические и развивающие игры	«Четвертый лишний»; «Если возник пожар», «Опасные соседи», «Кому, что нужно для работы», «Горит, не горит»	
Творческие игры	Ср «Пожарная машина», «Больница»	
Развлечения	«Огонь наш друг, огонь наш враг».	

Май

Тема: «Ребенок на улицах города»

Задачи. Познакомить детей с некоторыми дорожными знаками, продолжать закреплять и дополнять представления о некоторых правилах дорожного движения, воспитывать культуру поведения на улице и в транспорте.

Вид деятельности	Содержание	Методическая литература
Занятия	«Безопасность на дорогах»	Голицына Н.С., Шумова И.М. Воспитание основ здорового образа жизни у малышей М.,2007 Скоролупова О.А. Занятия с детьми старшего дошкольного возраста по теме «Правила и безопасность дорожного движения» Майорова Ф.С. Изучаем дорожную азбуку, Извекова Н.А. и др. Занятия по правилам дорожного движения, М.,2008 Столяр А. «Давайте поиграем» М, 1991,с.13 Журнал. Ребенок в детском саду. 2007, №1, с.33
Ситуации	Всем ребятам надо знать, как по улице шагать. Если ты на улице потерялся Для чего нужны правила дорожного движения? Опасности зимней дороги.	
Общение	Где нужно переходить улицу? Для чего нужен светофор? Зачем нужны дорожные знаки? Как вести себя в транспорте?	
Художественная литература	Раскин А. «Как папа бросил мяч под автомобиль»; Михалков С. «Моя улица», «Дядя Степа – милиционер»; Клименко В. «Зайка – велосипедист», «Происшествия с игрушками»; Г.Георгиев «Что я вижу в городе?»; Загадки.	
Дидактические и развивающие игры	«Дорожные знаки», «Улица», «Поставь знак», «Правила движения», «О чем говорит светофор?», «Красный и зеленый», «Пройдись, не ошибись».	
Творческие игры	Ср «Уличное движение», «Автобус», «Нам на улице не страшно».	
Экскурсия	По улице города	
Знакомство с людьми разных профессий	Познавательное мероприятие с представителем Курагинского ГИБДД (Красновой Д.И.).	
Развлечения	Кукольный спектакль «Незнайка на улице города» Досуг «В стране дорожного движения»	

Используемая литература

1. Алешина Н.В. Ознакомление дошкольников с окружающим и социальной действительностью
2. Алямовская В.Г. Профилактика психоэмоционального напряжения детей средствами физического воспитания. Н.Новгород, 1999.
3. Алямовская В.Г. Психолого-педагогический мониторинг как метод управления процессом оптимизации оздоровительной деятельности в дошкольных образовательных учреждениях // Здоровье и физическое развитие детей в дошкольных образовательных учреждениях: проблемы и пути оптимизации. М., 2001.
4. Алямовская В.Т. Организация питания в детском саду. М., 1995.
5. Арамина Н.А. Ознакомление дошкольников с правилами пожарной безопасности, М, 2007
6. Артемова Л.В. Окружающий мир в дидактических играх дошкольников М, 1992
7. Баль Л.В., В.В.Ветрова Букварь здоровья Учебное пособие для школьного возраста М.: ЭКСМО, 1995
8. Белая К.Ю. и др. Как обеспечить безопасность дошкольников, М., 2001
9. Белая К.Ю. и др. Ребенок за столом - методическое пособие по формированию культурно-гигиенических навыков. М.: ТЦ Сфера, 2007
10. Волчкова В.Н., Н.В.Степанова. Развитие детей младшего дошкольного возраста. Воронеж,2001

11. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ: методическое пособие. - М.: ТЦ Сфера, 2007
12. Голицына Н.С. Ознакомление дошкольников с социальной действительностью, М.,2005
13. Голицына Н.С. Перспективное планирование воспитательно-образовательного процесса в дошкольном учреждении. Средняя группа. М., 2007
14. Голицына Н.С. Твои возможности, человек
15. Голицына Н.С., Шумова И.М. Воспитание основ здорового образа жизни у малышей, М., 2007
16. Горбатенко О.Ф. Комплексные занятия по разделу «Социальный мир».
17. Дошкольное образование в России. Сборник нормативных документов. М., 1996.
18. Дрязгунова В.А. Дидактические игры для ознакомления дошкольников с растениями
19. Дурейко Л.И. Природа и здоровье. Учебно-методическое пособие для учителей, подготовительный класс, Минск «Тесей» 1999
20. Зайцев Г.К. Уроки Айболита СПб, ,1995
21. Зайцев Г.К. Уроки Мойдодыра. СПб.,1997, с.
22. Здоровый дошкольник: Социально-оздоровительная технология 21 века.-М.: АРКТИ,2000
23. Здоровье и физическое развитие детей в дошкольных образовательных учреждениях: проблемы, пути оптимизации. Материалы Всероссийского совещания.-М.: ГНОМ, 2001.
24. Змановский Ю.Ф. Воспитаем детей здоровыми. М.: Медицина, 1989
25. Извекова Н.А. и др. Занятия по правилам дорожного движения, М.,2008
26. Козлова С.А., О.А.Князева, С.Е.Шукшина Программа «Я – человек», 1999
27. Майорова Ф.С. Изучаем дорожную азбуку,
28. Макиняева М.Р. и др. Методические рекомендации по организации работы с детьми дошкольного возраста по безопасности жизнедеятельности. М.,1999,с.12,76
29. Методическое пособие для воспитателей по обучению детей мерам пожарной безопасности для воспитателей ДОУ, 1998
30. Насонкина С.А. Уроки этикета – СПб.: Изд-во Акцидент, 1995
31. Петерина С.В. Воспитание культуры поведения у детей дошкольного возраста,
32. План-программа образовательно-воспитательной работы по программе «Детство»
33. Скоролупова О.А. Занятия с детьми старшего дошкольного возраста по теме «Правила и безопасность дорожного движения»
34. Скоролупова О.А. Тематическое планирование воспитательно-образовательного процесса в ДОУ ч.II, с. 18
35. Столяр А. «Давайте поиграем» М, 1991,
36. Хромцова Т.Г. Воспитание безопасного поведения в быту детей дошкольного возраста М.,2005
37. Шелегин Н.Н. Книга про то, как уберечь себя и других от разных неприятностей и быть всегда здоровым и сильным. Учебное пособие для учащихся начальной школы. Новосибирск, Изд-во Новосиб. Ун-та, 1997г
38. Шорыгина Т.А. Беседы о здоровье. Методическое пособие. М., 2005
39. Шорыгина Т.А. Беседы о правилах пожарной безопасности – М.: ТЦ Сфера, 2008
40. Шорыгина Т.А. Осторожные сказки. Безопасность для малышей. М.,2003
41. Щипицына Л.М. и др. Азбука общения. СПб . 1998