

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА.



**ФОРМИРОВАНИЕ
ОСНОВ ЗДОРОВОГО
ОБРАЗА ЖИЗНИ ДЕТЕЙ
ДОШКОЛЬНОГО
ВОЗРАСТА ПРИ
ВЗАИМОДЕЙСТВИИ С
СЕМЬЁЙ.**

Составила:

Руководитель по физической культуре

Сахарова Галина Борисовна.

гНижний Новгород

ПРОГРАММА

Формирование основ здорового образа жизни детей дошкольного возраста при взаимодействии детского сада и семьи.

I. Целевой раздел программы.

1. Пояснительная записка.

Основной **целью** нашей Программы «Формирование основ здорового образа жизни детей дошкольного возраста при взаимодействии с семьёй» является:

Объединить стремление педагогов и родителей к сотрудничеству, направленному на 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.

«Формирование основ здорового образа жизни детей дошкольного возраста при взаимодействии с семьёй» является программой, обеспечивающей преемственность детского сада и семьи. Особое внимание в ней 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 закалывающим 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 реализации программы.

Принцип развивающего образования, в соответствии с которым главной целью дошкольного образования является развитие ребёнка, в данном случае нацеливание его на ведение здорового образа жизни, чёткого понимания такой необходимости.

Для реализации программы не требуется дополнительных часов, они входят в раздел «Познавательное развитие» и «Физическое развитие и здоровье», воспитательные мероприятия при совместной деятельности педагогов, родителей и детей.

Открытость нашей Программы предусматривает включение данных направлений, в уже реализуемые Программы, и может дополняться каждым воспитателем самостоятельно, так как результаты анкетирования, наблюдения, взаимодействия будут анализироваться только ими. В настоящее время Программа успешно внедряется в нашем детском саду.

Принцип систематичности и последовательности.

В соответствии с конкретным планом работы в течении всего периода пребывания ребёнка в дошкольном учреждении учитывается индивидуальный подход к каждому ребёнку на основе их интересов и способностей.

Принцип единства и сотрудничества с семьей.

Правильно воспитывать здорового ребенка можно лишь тогда, когда соблюдаются единые требования детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, культурно-гигиенических процедур, развития двигательных навыков.

Поэтому очень важно оказывать необходимую помощь родителям, привлекать их к участию в совместных физкультурных мероприятиях — физкультурные досуги и праздники, походы.

Предполагаемый результат.

В ходе реализации задач Программы нам удастся добиться:

- обогащения знаний детей о своём здоровье и здоровом образе жизни человека;
- сформированности навыков охраны личного здоровья и бережного отношения к здоровью окружающих;
- овладение дошкольников технологиями (разнообразными видами закаливания, самомассаж, фитотерапия, цветотерапия, пальчиковая гимнастика, психогимнастика, дыхательная гимнастика);
- повышения уровня здоровья воспитанников, посещаемости и снижение заболеваемости;
- повышения компетентности родителей в вопросах физического воспитания и оздоровления детей.

Данная Программа реализуется: через режимные моменты, игры, прогулки, индивидуальную работу, непосредственную деятельность с детьми, самостоятельную деятельность с детьми, работу с педагогами и родителями.

Каждое занятие имеет свою структуру в зависимости от возраста детей, состояния здоровья, наличия сформированных умений и навыков и от вида деятельности.

Программа рекомендована для детей дошкольного возраста от 4 до 7 лет.

II. 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 ДОО. Она состоит из ряда направлений, каждый из которых включает комплекс тем.

КОМПЛЕКСНО-ЦЕЛЕВАЯ РАБОТА ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДОШКОЛЬНИКОВ.

(средний дошкольный возраст)

Месяц	Форма работы с детьми	Форма работы с семьёй
Сентябрь	Экскурсия на стадион школы. Беседа «Как мальчик Вася решил закаляться». Дыхательная гимнастика «Задуй свечу», «Ленивая кошечка». Гимнастика для глаз «Тренировка», «Мой весёлый, звонкий мяч» 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 культурно-гигиеническим 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 – семи-цветик» Занятие 1: «Не званный 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). Совместное 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 венок», «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.

КОМПЛЕКСНО-ЦЕЛЕВАЯ РАБОТА ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДОШКОЛЬНИКОВ.

(старший дошкольный возраст)

Месяц	Форма работы с детьми	Форма работы с семьёй
Сентябрь	Экскурсия в спортивный зал близлежащей школы. Цель: формировать у детей значимость занятий физкультурой в оздоровлении организма. Беседа с фельдшером о гигиене. Цель: продолжать знакомить детей с правилами ухода за своим телом.	Выставка рисунков о ЗОЖ: «Будь здоров без докторов»
Октябрь	Проблемная ситуация «Умеем ли мы мыть руки?». Цель: формировать культурно – гигиенические навыки, алгоритм мытья рук. Изготовление плаката. Беседа о вирусах. Рисование по представлению. Цель: познакомить детей с вирусами вызывающими заболевания.	Познавательная игра КВН: « Мойдодыр и его друзья »
Ноябрь	Тема: «Моя красивая осанка». Цель: знакомство с плакатом «Осанка», её важность для сохранения здоровья. Режиссёрская игра «Дружба Зубика и Конфетки». Цель: профилактика кариеса, алгоритм чистки зубов.	Настольный театр: «Айболит»
Декабрь	Экспериментальная деятельность. Приготовление напитка из лекарственных трав. Тема: «Деревья лекари». Цель: познакомить детей с лечебными свойствами некоторых деревьев сибирского региона.	Фитоклуб: «Чай и варенье от всех болезней»
Январь	Тема: «Витамины и их роль в жизни человека». Цель: закрепить знания детей о витаминах. Создать альбом. Тема: «Еда». Цель: рассказать детям какую роль играет питание в жизни человека.	Совместное занятие с родителями: «Ты и я – мы семья»

Февраль	«В гости к больному другу». Цель: развивать чувство сопереживания, учить ухаживать за больным. Тема: «Органы чувств человека». Цель: познакомить детей с органами чувств человека. Составление коллажа «Как мы чувствуем мир».	Эстафета на тему ЗОЖ: «Служба спасения»
Март	«Если малыш поранился». Цель: познакомить детей с правилами оказания первой медицинской помощи при различных несчастных случаях. Спортивное развлечение совместно с родителями. Цель: создать условия для радостного взаимодействия детей и родителей. Формировать привычку к здоровому образу жизни.	Изготовление атрибутов для домашнего пользования: «Школа семейного здоровья».
Апрель	«Шалости с огнём». Цель: выработка практических умений при взаимодействии с огнём. Экскурсия в лесополосу. Цель: закрепить знания детей правил поведения на природе. Охрана жизни и здоровья. Размещение агитационных плакатов о поведении в лесу.	Тренировочные занятия на природе с родителями «Аптека вокруг нас» турпоход .
Май	Диагностическое занятие по основам безопасности жизнедеятельности.	Родительское собрание с детьми: «От всех болезней – спорт полезней»

Оборудование:

Коррекционные дорожки, мячи, мячи - хопы, скакалки, зеркала, массажёры, ребристые дорожки, зрительные ориентиры, схемы, таблицы, дидактические игры, арома- лампы, индивидуальные коврики.

Литература:

- Коровкина Л.И. «Педагогика здоровья» – М., Педагогика, 1990 г.
- Чумаков Б.Н. «Валеология» – М., Педагогическое общество России, 2000 г.
- Змановский Ю.Ф. «К здоровью без лекарств» - М., Советский спорт, 1990 г.
- Маханева М.Д. «Работа ДОУ с семьей по воспитанию здорового ребенка», Управление ДОУ, 2004 г. - №1
- Рунова М. «Помоги ребенку укрепить здоровье!», Дошкольное воспитание, 2004 г. - №9
- Дмитриева В.И., Новиковская О.А. «200 развивающих игр и упражнений», М., 2006 г.
- Аронова Е.А., Хашабова К.А. «Физкультурно – оздоровительная работа с дошкольниками в детском саду и дома», М., школьная пресса, 2007 г.
- Померанцева И.П., Вилкова Н.В., Семенова Л.К., Терпак Т.А. «Спортивно – развивающие занятия», Учитель, 2008 г.
- Тимофеева Е.А. «Подвижные игры с детьми младшего дошкольного возраста», М., 2006г