

Информация об обучении обучающихся навыкам здорового образа жизни в МБДОУ детский сад № 8 города Воткинска Удмуртской Республики

В МБДОУ детский сад № 8 реализуется программа «Растем здоровыми». Это комплекс специально разработанных занятий, направленных на формирование у дошкольников основ здорового образа жизни, на осознанное выполнение правил здоровьесбережения и ответственного отношения, как к собственному здоровью, так и здоровью окружающих.

Программа рассчитана на 4 года.

Количество занятий в группах:

Младшая группа - в год - 9, (1 занятие в месяц), длительность непрерывной образовательной деятельности 15 мин.

Средняя группа - в год - 9, (1 занятие в месяц), длительность непрерывной образовательной деятельности 20 мин.

Старшая группа - в год - 9, (1 занятие в месяц), длительность непрерывной образовательной деятельности 25 мин.

Подготовительная группа - в год - 18, (2 занятия в месяц), длительность непрерывной образовательной деятельности 30 мин.

Формирование основ здорового образа жизни осуществляется через занятия, в совместной деятельности педагога, через режимные моменты; игру, прогулку, индивидуальную работу, самостоятельную деятельность детей.

Планируемые результаты:

Младшая группа:

Знать о себе и других детях (имя, пол, возраст, индивидуальные особенности – голос, цвет волос, цвет глаз)

Понимать половые различия детей в группе: я - девочка, мы – девочки, я - мальчик, мы – мальчики

Уметь различать детей по одежде, причёске и другим особенностям

Уметь оценивать себя через образец педагогов и родителей

Умеет понимать значение каждой части своего тела: рук, ног, ушей, головы, туловища

Умеет умываться, чистить зубы, расчесываться, полоскать рот и горло, устранять беспорядок в одежде, вытирать лицо только чистым полотенцем, владеет навыками гигиены в туалете

Различать своё состояние удовольствия, радости, страха, грусти

Определять состояние человека по мимике лица, тембру голоса

Быть осторожным при работе с вилкой, ножницами, кисточкой, карандашом

Умеет есть разные блюда. Аккуратно принимает пищу, понемногу, хорошо её пережевывает, ест бесшумно. Умеет пользоваться вилкой, а также салфеткой.

Средняя группа

При знакомстве с собой и другими детьми понимает, кто такой человек, умеет различать девочек и мальчиков по одежде и причёске, знает, чем отличается человек от животного, знает свой день рождения

При знакомстве со своим телом знает, зачем нужны руки, ноги, голова, туловище и т.д.

Умеет содержать своё тело в чистоте, с незначительной помощью взрослых

Умеет пользоваться только своим полотенцем, расческой, носовым платком.

Умеет при чихании, кашле закрывать рот платком и извиняться

Контролирует свои действия (нельзя надевать чужую обувь, одежду, головные уборы, нельзя пить из чашек, кружек других детей и взрослых, нельзя лёжа смотреть книги, картинки, телевизор)

Выполняет правила гигиены в туалете.

Умеет различать своё состояние (удовольствие, неудовольствие, радость, грусть, страх, бесстрашие т.п.), выражает эти чувства в общении с детьми, со взрослыми и в играх

Умеет пользоваться опасными предметами: нож (с середины года), вилка, карандаш, стека, ножницы

Контролирует свои действия (нельзя трогать незнакомых кошек и собак, есть незнакомую пищу, растения, ягоды, пробовать лекарство, брать в рот посторонние предметы – камешки, стекло, пуговицы, монетки и т.д.)

Знает много разных блюд, умеет их определять. Знает какие блюда можно есть, а какие нельзя. Кушает аккуратно, правильно пользуется столовыми приборами.

Старшая группа

Знает, что я – человек и чем отличаюсь от других детей и животных, умеет объяснить это.

Знает свой день рождения

Имеет представления о составлении своего паспорта (фамилия, имя, цвет глаз, волос, рост, вес, возраст, пол, интересы, любимая еда, лучший друг, (подруга), любимая игрушка (игра), ярко выраженные свои поступки).

Умеет определить свои поступки, действия, а также поступки и действия других детей, сказочных персонажей, литературных персонажей.

Умеет заботиться о своём теле и здоровье: умеет беречь себя и своё тело, знает, что такое здоровье и как его надо беречь, что есть болезнь - простуда.

Знает и выполняет правила гигиены, освоенные в предыдущих группах.

Знает как надо вести себя, если дома или в группе кто-то заболел гриппом, ангиной и другими болезнями.

Умеет выражать разные чувства в общении и играх с детьми и взрослыми.

Может рассказать о пользе продуктов.

Умеет пользоваться разными опасными предметами. Осторожен при пользовании электроприборов. Знает номер телефона экстренных служб

Подготовительная к школе группа

Умеет заботиться о своем теле и здоровье.

Умеет сочувствовать, радоваться вместе с другими детьми и взрослыми

Выполняет так движения, чтобы не получить травму и не нанести ее детям.

Умеет рассказать взрослым о своем состоянии (при недомогании, радости и адекватно вести себя в соответствующей ситуации).

Понимает состояние человека на фото, рисунке и выражает его с помощью пантомимы. Осторожен в разных жизненных ситуациях (при пожаре, на улице, во дворе, в лесу, у воды). Умеет вести себя в экстренных ситуациях. Знает, в каких случаях, куда надо обращаться и какую давать информацию.

Знает, что в продуктах содержатся разные полезные витамины. Умеет вести себя за столом.

Методическое обеспечение:

- Авдеева Н.Н., Князева Н.Л. «Безопасность»: учебное пособие по основам безопасности жизнедеятельности детей старшего дошкольного возраста. – СПб.: «Детство Пресс», 2011 г
- «Добро пожаловать в экологию!» часть 2. Перспективный план работы по формированию экологической культуры у детей старшего дошкольного возраста. О.А. Воронкевич – СПб.: «Детство - пресс», 2003 г
- Деркунская В.А. Образовательная область «Здоровье». Как работать по программе «Детство»: учебно-методическое пособие науч.ред. А.Г.Гогоберидзе – СПб.: ООО «Издательство «Детство-пресс»; М.: ТЦ «Сфера», 2012 г
- Программно-методическое пособие для детского сада «Расту здоровым» В.Н.Зимонина