

Муниципальное бюджетное дошкольное
образовательное учреждение «Детский сад № 8»
города Воткинска Удмуртской Республики

«Растём здоровыми»



Пояснительная записка

Многие философы, ученые отводили и отводят в ряду ценностей жизни первое место здоровью. В.Вересаев, известный русский врач и писатель, так оценивал здоровье: "...с ним ничего не страшно, никакие испытания, его потерять – значит потерять все..."

Актуальность	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", "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. Задача раннего формирования культуры здоровья актуальна, своевременна и достаточно 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, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом. 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.
Возрастные особенности	В старшем дошкольном возрасте благодаря возрастанию опыта личности отношение к здоровью существенно меняется. Но наблюдается смешение понятий "здоровый", как большой, хороший (вот здорово!) и "здоровый", как не больной, дети по-прежнему соотносят здоровье с болезнью, но более отчетливо определяют угрозы здоровью как от своих собственных действий ("нельзя есть грязные фрукты", "нельзя брать еду грязными руками")

	и пр.), так и от внешней среды. При определенной воспитательной работе дети соотносят понятие "здоровье" с выполнением правил гигиены. Они начинают соотносить занятия физкультурой с укреплением здоровья и в его определении (как, собственно, и взрослые) на первое место ставят физическую составляющую. В этом возрасте дети (хотя еще интуитивно) начинают выделять и психическую, и социальную компоненты здоровья ("там все так кричали, ругались, и у меня голова заболела"). Но, несмотря на имеющиеся представления о здоровье и способах его сохранения, в целом отношение к нему у детей старшего дошкольного возраста остается достаточно пассивным. Причины такого отношения кроются в недостатке у детей необходимых знаний о нем, а также не осознании опасностей не здорового поведения человека для сохранения здоровья.
Цель	Сформировать у дошкольников основы здорового образа жизни, добиться осознанного выполнения правил здоровосбережения и ответственного отношения как к собственному здоровью так и здоровью окружающих.
Задачи	сформировать у детей адекватное представление об окружающем человеке (о строении собственного тела); помочь ребенку создать целостное представление о своем теле, научить "слушать" и "слышать" свой организм; осознать самоценность своей и ценность жизни другого человека; привить навыки профилактики и гигиены, первой медицинской помощи, развивать умение предвидеть возможные опасные для жизни последствия своих поступков для себя и своих сверстников; развивать охранительное самосознание, воспитывать уважение к жизни другого человека, умение сочувствовать, сопереживать чужой боли; ознакомить с правилами поведения на улице, в быту; научить ребенка обращаться с опасными для здоровья веществами; ознакомить детей с травмирующими ситуациями, дать представления о правилах ухода за больным (заботиться, не шуметь, выполнять просьбы и поручения). формировать правильное поведение ребенка в процессе выполнения всех видов деятельности
Формы работы	Формирование основ здорового образа жизни осуществляется через занятия, в совместной деятельности педагога, через режимные

	моменты; игру, прогулку, индивидуальную работу, самостоятельную деятельность детей.
Методические приемы	рассказы и беседы воспитателя; чтение художественной литературы, заучивание стихотворений; моделирование различных ситуаций; рассматривание иллюстраций, сюжетных, предметных картинок, плакатов; сюжетно-ролевые игры; дидактические игры; игры-забавы; подвижные игры; психогимнастика; пальчиковая и дыхательная гимнастика; самомассаж; физкультминутки; прослушивание аудиозаписи; просмотр фильмов.
Методическое обеспечение	➤ НОД составлены на основе образовательной программы дошкольного образования, с учетом комплексной образовательной программы дошкольного образования «Детство» под редакцией Т.И.Бабаевой, А.Г.Гогоберидзе, О.В.Солнцевой и др. ➤ Программно-методическое пособие для детского сада «Расту здоровым» В.Н.Зимонина ➤ 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

Количество занятий	Младшая группа - в год - 10, (1 занятие в неделю), длительность непрерывной образовательной деятельности 15 мин. Средняя группа - в год - 10, (1 занятие в 4 недели), длительность непрерывной образовательной деятельности 20 мин. Старшая группа - в год - 9, (1 занятие в 4 недели), длительность непрерывной образовательной деятельности 25 мин. Подготовительная группа - в год - 36, (1 занятие в неделю), длительность непрерывной образовательной деятельности 30 мин.

Перспективное планирование в младшей группе

Месяц, неделя	Тема НОД	Литература
Сентябрь 3 неделя	Умывание каждый день	Конспект
Октябрь 4 неделя	Здоровая пища	1. - Стр.
Октябрь 5 неделя	Режим дня	2. - Стр.56
Ноябрь 4 неделя	Экскурсия в прачечную детского сада	Конспект
Декабрь 1 неделя	Как стать сильным	2. - Стр.239
Январь 3 неделя	Правила Чистюли	3. – стр. 121
Февраль 1 неделя	Поможем Незнайке сберечь своё здоровье	Конспект
Март 1 неделя	Это я – девочка, это я - мальчик	Конспект
Апрель 4 неделя	Как лечили жирафика	3. – стр. 229
Май 4 неделя	Солнце, воздух, и вода – наши лучшие друзья	Конспект

Литература:

1. М.Р.Югова «Воспитание ценностей здорового образа жизни у детей 3-7 лет»
2. Волчкова В.Н., Степанова Н.В. «Конспекты занятий во второй младшей группе детского сада» - Воронеж: ТЦ Учитель, 2006 г
3. Деркунская В.А. Образовательная область «Здоровье», методический комплект программы «Детство-пресс» Москва ТЦ «Сфера», 2012 г

Перспективное планирование в средней группе

Месяц, неделя	Тема НОД	Литература
сентябрь 1 неделя	Нам микробы не страшны, с чистотою мы дружны	Стр.22
Октябрь 1 неделя	Как беречь здоровье	Стр.93
Октябрь 5 неделя	Зоркие глаза	Стр.56
Ноябрь 4 неделя	Знакомство с профессией врача	Стр.89
Декабрь 4 неделя	Здоровая пища	Стр.27
Февраль 1 неделя	Чтобы нам не болеть	Конспект
Март 1 неделя	Путешествие за витаминами	Стр.45
Март 5 неделя	Вот какой я	Стр.19
Апрель 4 неделя	Части тела	Стр.52
Май 4 неделя	Органы чувств	Стр.68

Литература: М.Р.Югова «Воспитание ценностей здорового образа жизни у детей 3-7 лет»

Перспективное планирование в старшей группе

Месяц	Тема НОД	Литература
Сентябрь	Советы доктора Пилюлькина	Конспект
Октябрь	Пирамида здорового питания	Конспект
Ноябрь	Какие бывают привычки	Конспект
Декабрь	Кожа. Гигиена кожи	Конспект
Январь	Меры безопасности на воде	Конспект
Февраль	Здоровье в ладошке	Конспект
Март	Страна здоровья	Конспект
Апрель	Витаминная семья	Конспект
Май	Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья	Конспект

Перспективное планирование в подготовительной группе

Месяц	Неделя	Тема НОД	Литература
Сентябрь	1	Нам микробы не страшны	Конспект
	2	Чудо еда	Конспект
	3	Вот какой я! Как устроено тело человека	Конспект
	4	Экскурсия на стадион «Знамя»	
Октябрь	1	Зачем человеку желудок	Б - 354
	2	Что такое «Неболейка»	Конспект
	3	Отношение к больному человеку	А-95
	4	Что мы делаем, когда едим	А-89
	5	Экскурсия на станцию скорой помощи	
Ноябрь	1	Верные помощники. Органы чувств	Конспект
	2	Как движутся части тела	А-93
	3	Микробы и вирусы	А-96

	4	Экскурсия в СК «Уралец»	
Декабрь	1	Если хочешь быть здоров!	Б-389
	2	Личная гигиена	А-98
	3	Витамины и здоровый организм	А-102
	4	Экскурсия в аптеку	
Январь	2	Здоровая пища	А-104
	3	Органы кровообращения	Конспект
	4	Экскурсия в СК «Атлет»	
Февраль	1	Скелет	Конспект
	2	Витамины и полезные продукты	А-101
	3	Почему так?	Конспект
	4	Экскурсия на лыжную базу в районе «Берёзовка»	
Март	1	Здоровье и болезнь	А-97
	2	Правильная осанка	В-67
	3	Что любят и не любят наши зубы	Конспект
	4	Где прячется здоровье?	В-62
	5	Экскурсия в СК «Юность» (гимнастика)	
Апрель	1	В царстве лекарственных растений	В-70
	2	Скорая помощь	А-64
	3	Правила чистюли	В-167
	4	Экскурсия в СК «Юность» (плавание)	
Май	2	Первая помощь	В-170
	3	Вредные привычки	Конспект
	4	КВН «Тело человека»	Конспект

Литература:

А – Авдеева Н.Н., Князева Н.Л. «Безопасность»: учебное пособие по основам безопасности жизнедеятельности детей старшего дошкольного возраста. – СПб.: «Детство Пресс», 2011 г

Б – «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

В – 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