



**Образовательная программа, формируемая участниками образовательных отношений**

**«Урок Здравика»**

Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 9 «Теремок» общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением физического развития воспитанников Кувандыкского городского округа Оренбургской области»

Программа разработана в соответствии с ФГОС дошкольного образования

## **Аннотация на образовательную программу, формируемую участниками образовательных отношений «Урок Здравика»**

Опыт проектирования программы «Урок Здравика» составлен по материалам воспитателей: Озерной Т.В. Степановой Т.В., Обрядовой З.В., музыкального руководителя Сотниковой Ю.А.

*Образовательное учреждение, реализующее программу* – Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 9 «Теремок» общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением физического развития воспитанников Кувандыкского городского округа Оренбургской области»

*Общая характеристика программы:*

- 1 образовательная направленность – физическое развитие;
- 2 возраст воспитанников – 3-7 лет;
- 3 срок реализации программы – 4 года.

*Актуальность программы и ее новизна* для системы дошкольного образования детей определяется ее направленностью на создание такой системы работы в МАДОУ, при которой происходит интеграция физкультурно-оздоровительной деятельности в образовательную. В программу входят не только оздоровительные, но и познавательные элементы, способствующие воспитанию личности на каждой ступени обучения, мотивации здорового образа жизни, социализации ребенка в обществе, что соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту дошкольного образования (Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»).

*Ведущая идея программы.* Согласно замыслу автора программы, интеграция физического, умственного и эмоционального компонентов обучения дошкольников здоровому образу жизни приведет к формированию у детей здоровьесберегающего поведения, устойчивой мотивации и потребности в сохранении своего здоровья и здоровья окружающих.

Программа соответствует специфике дошкольного образования детей, способствует:

1. оптимизации двигательного режима и игровой деятельности дошкольников;
2. стимулированию познавательной активности воспитанников;
3. развитию их коммуникативных навыков;
4. созданию социокультурной среды общения;
5. развитию творческих способностей детей;
6. поддержанию стремления к самостоятельной деятельности и самообразованию;

#### 7. творческому использованию жизненного опыта ребенка.

*Средства и методы достижения образовательной цели:* Решение программных задач предполагается в непрерывной образовательной деятельности, в режимных моментах в совместной со взрослым и самостоятельной деятельности детей, во взаимодействии с семьями воспитанников.

НОД осуществляется в соответствии с вариативной частью учебного плана; проводится 2 раза в месяц во второй половине дня. Продолжительность НОД: 2 младшая группа – 15 минут; средняя группа – 20 минут; старшая группа – 25 минут; подготовительная группа – 30 минут.

#### *Характеристика структуры программы*

Программа носит целостный характер, выделены структурные части, основные компоненты представлены внутри частей, согласованы цели, задачи и способы их достижения.

Тематический план учитывает основные требования к организации образовательного процесса в дошкольном образовательном учреждении.

Содержание программы носит практический характер, соответствует современному состоянию науки: теоретическим подходам к организации оздоровительной работы в ДОУ (В.Г. Алямовская, В.А. Деркунская, И.В. Стародубцева), психолого-педагогической концепции развития личности ребенка средствами физической культуры (Л.Д. Глазырина, В.А. Родионов, В.Н. Шебеко). Основные темы НОД раскрыты в полном объеме.

Методическое обеспечение программы в полной мере характеризует педагогические, психологические, организационные условия, необходимые для получения образовательного результата.

*Доступность* — Программа может быть использована при организации образовательной деятельности с детьми дошкольного возраста в дошкольных образовательных организациях, дополнительном образовании детей, в частных и семейных детских садах.

*Результативность* — Результаты освоения детьми содержания программы выступают основаниями преемственности дошкольного и начального общего образования.

### Содержание программы

<b>1.Целевой раздел программы</b>	3
1.1.Пояснительная записка	3
1.1.1. Направленность программы	3
1.1.2.Цели и задачи реализации программы	3
1.1.3. Принципы к формированию программы	4
1.1.4.Возраст детей, участвующих в реализации программы	4
1.2.Планируемые результаты	5
<b>2.Содержательный раздел</b>	6
2.1.Описание образовательной деятельности в соответствии с физкультурно-оздоровительным направлением развития ребенка	6
2.2.Описание вариативных форм, методов и средств реализации Программы	24
2.3. Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников	24
<b>3.Организационный раздел</b>	24
3.1. Условия реализации программы	24
3.1.1. Организационные условия	24
3.1.2. Материально – технические условия (развивающая среда)	24
3.1.3. Социокультурные условия	25
3.1.4. Функциональное распределение обязанностей между сотрудниками, реализующими программу	25
3.2. Обеспечение методическими материалами и средствами обучения и воспитания.	25

## **1.Целевой раздел.**

### **1.1. Пояснительная записка**

**1.1.1.Направленность программы.** Образовательная программа «Урок Здравика» направлена на реализацию направления физического развития детей и углубляет содержание образовательной области «Физическое развитие» образовательной программы детского сада за счет интеграции физического и умственного компонентов обучения дошкольников здоровому образу жизни.

*Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность.*

Выбор части программы, формируемой участниками образовательного процесса «Урок Здравика», обусловлен необходимостью создания такой системы работы ДООУ, при которой происходит интеграция физкультурно-оздоровительной деятельности в образовательную. В программу входят не только оздоровительные элементы, но и познавательные элементы, способствующие воспитанию личности на каждой ступени обучения, мотивации здорового образа жизни, социализации ребенка в обществе. Образовательная область «Физическое развитие» наряду с задачами физической культуры предусматривает решение оздоровительных и профилактических задач, направленных на сохранение и укрепление здоровья детей, формирование культурно-гигиенических навыков и начальных представлений о здоровом образе жизни. Программа приведена в соответствие с ФГОС ДО ( Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»), основывается программой «Радуга» под редакцией Т.И. Гризик, Т.Н.Дороновой. Программы основного и дополнительного образования тесно взаимосвязаны, что дает простор для творческого, интеллектуального, нравственно-духовного, эстетического и физического развития личности, усилению мотивации детей к познанию и творчеству. Физическое развитие воспитанников является приоритетным направлением деятельности детского сада.

### **1.1.2. Цель и задачи программы.**

**Цель:** Формирование у детей здоровьесберегающего поведения, устойчивой мотивации и потребности в сохранении своего здоровья и здоровья окружающих людей. **Задачи.**

*Образовательные:*

- сформировать у детей адекватное представление о человеке (о строении собственного тела);

- помочь ребенку создать целостное представление о своем теле,
- научить « слушать» и «слышать» свой организм;
- ознакомить с правилами поведения на улице, в быту;
- научить ребенка обращаться с опасными для здоровья веществами;
- познакомить детей с травмирующими ситуациями, дать представления о правилах ухода за больным (заботиться, не шуметь, выполнять просьбы и поручения).

*Развивающие:*

- 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;
- формировать правильное поведение ребенка в процессе выполнения всех видов деятельности.

*Воспитательные:*

- осознать самоценность своей и ценность жизни другого человека;
- формировать потребность в физическом и нравственном самосовершенствовании, в здоровом образе жизни.

*Отличительные особенности программы*

Отличительные особенности данной программы от уже существующих в этой области заключаются в том, что программа ориентирована на использование различных оздоровительных технологий на одном НОД. В основу программы положено личностно-ориентированное обучение, где во главу становится личность ребёнка, ее самоценность, признание ребенка главной действующей фигурой всего физкультурно-оздоровительного процесса.

Программа написана и систематизирована с учетом возрастных особенностей детей, включены фрагменты недельных тематик, составлен перспективный план работы по возрастным группам.

### **1.1.3. Принципы и подходы к формированию программы.**

1. Принцип развивающего образования, в соответствии с которым главной целью дошкольного образования является развитие ребенка.

2. Принцип интеграции содержания дошкольного образования в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, спецификой и возможностями образовательных областей.

3. Комплексно-тематический принцип построения образовательного процесса.

#### **1.1.4. Возраст детей, участвующих в реализации программы.**

Программа «Урок Здравика», ориентирована на детей от 3-х до 7 лет.

Программа учитывает возрастные особенности усвоения программного материала:

**3-4 года.** Развито самосознания и выделение образа «Я», которое стимулирует развитие личности и индивидуальности. Малыш начинает четко осознавать, кто он и какой он. Он активно стремится к самостоятельности, уверенно осваивает приемы самообслуживания и гигиены.

**4-5 лет.** Формируются различные грани представления ребенка о себе: чувство Я, управление своим телом и знание его, мальчик или девочка, чувство протяженности жизни («когда я буду большим»), понимание социальных правил поведения.

**5-6 лет.** Углубляются представления детей о здоровье и здоровом образе жизни, о значении гигиенических процедур (для чего не обходимо мыть руки, чистить зубы и прочее), закаливания, занятий спортом, утренней гимнастики. Дети проявляют интерес к своему здоровью, приобретают сведения о своем организме (органы чувств, движения, пищеварения, дыхания) и практические умения по уходу за ним.

**6-7 лет.** Проявляются личные интересы мальчиков и девочек в выборе физических упражнений и подвижных игр. Гигиенические навыки у детей становятся достаточно устойчивыми. Формируется привычка самостоятельно следить за своим внешним видом, пользоваться носовым платком, быть опрятными и аккуратными, причесываться. Повышается общая осведомленность детей о здоровьесберегающем поведении: элементарные правила безопасности, сведения о некоторых возможных травмирующих ситуациях, важности охраны органов чувств (зрения, слуха), некоторых приемах первой помощи в случае травмы (ушиб, порез, ссадина), правилах поведения в обществе в случае заболевания (при кашле, чихании прикрывать рот платком, отворачиваться, не пользоваться общей посудой с заболевшим), некоторых правилах ухода за больным (не шуметь, выполнять просьбы, предложить чай, подать грелку, градусник и т. п.).

Сроки реализации программы.

Программа рассчитана на 4 года работы с детьми дошкольного возраста (с 3-х до 7-и лет)

## **1.2. Планируемые результаты усвоения программы**

Результатами освоения программы являются целевые ориентиры дошкольного образования, которые представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка.

К целевым ориентирам усвоения данной программы относятся следующие социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка:

- ребенок способен соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены.

## 2. Содержательный раздел

### 2.1. Описание образовательной деятельности в соответствии с физкультурно-оздоровительным направлением развития ребенка

Задачи формирования начальных представлений детей о здоровом образе жизни и воспитания культурно-гигиенических навыков.

#### 2 младшая группа /3-4 года/

1. Совершенствовать умения правильно совершать процессы умывания, мытья рук при незначительном участии взрослого, элементарно ухаживать за внешним видом, пользоваться носовым платком, туалетом.
2. Развивать умения одеваться и раздеваться при участии взрослого, стремясь к самостоятельным действиям.
3. Развивать умения ухаживать за своими вещами и игрушками при участии взрослого.
4. Осваивать правила культурного поведения во время еды, развивать умение правильно пользоваться ложкой, вилкой, салфеткой.
5. Развивать умения отражать в игре культурно-гигиенические навыки (одеваем куклу на прогулку, купаем кукол, готовим обед и угощаем гостей), правила здоровьесберегающего и безопасного поведения при участии взрослого.

месяц	тема	Задачи	материалы оборудование	и совместная деятельность с детьми	совместная деятельность с родителями
09	Первичный мониторинг				
10	«Мы веселые ребята, любим бегать и скакать!»	Активизировать двигательную активность, формировать двигательную мотивацию. Улучшить показатели двигательной функции. Совершенствовать двигательные умения т навыки. Имитировать	Атрибуты	Подвижные игры	

		различные виды спорта			
11	«Режим дня»	Формировать навыки здорового поведения, связанные с режимом дня. Учить выполнять действия, соответствующие режиму дня.		Рассматривание детских фотографий. Дидактические игры: «Что делает девочка»	
12	«Как устроено тело человека».	Ознакомить детей с тем, как устроено тело человека. Учить детей понимать значение отдельных частей своего тела: руки, ноги, голова, туловище. Объяснить детям, что с детства нужно заботиться о своем здоровье, знать свое тело, научить заботиться о нем.	модель «Тело человека», кукла.	Научить называть органы чувств в игровой и стихотворной форме: использование потешек: «Ножки, ножки», «Большие ноги шли по дороге». Дидактические игры: «Что есть у игрушки», «Зеркало» Упражнение: «Покажи свой нос, глаза т.д.». Пальчиковая гимнастика.	Выставка нетрадиционного оборудования
01	«Здоровая пища».	Помочь детям понять, что здоровье зависит от правильного питания, еда должна быть не только вкусной, но и полезной.	иллюстрации «Здоровая пища», посуда для куклы	Игры – этюды на произведения: Г.Лазгдынь «Куклу кормили?», О.Дриз «Ну и каша!» Э.Мошковская «Маша и каша», С.Капутикян «Кто скорее допьет?» Г Лагздынь «Просто объеденье!» И.Токмакова «Ай да суп!» Ситуация: «Будем заваривать чай». Сюжетно-ролевая игра: «В гостях у матрешки»	Круглый стол: «Как провести лето с ребенком»

02	«Кукла Таня простудилась».	Формировать навык пользования носовым платком. Приучать детей при чихании и кашле рот прикрывать носовым платком, если кто –нибудь находится рядом, отвернуться.	кукла, носовые платочки. иллюстрации «Культурно–гигиенические навыки»	Игры – этюды на произведения: потешка «Уж я косу заплету», потешка «Где мой пальчик?», «Мне уже четыре года» (фольклор), потешка «Завяжу потуже шарф», В.Бардадым «Вот как Галю одевали», Г. Лагздынь «Одевали малыша», С.Капутикян «Пожалейте нас!», Э.Успенский «Мальчик стричься не желает», Э.Мошковская «Митя и рубашка», Е.Благина «Как у нашей Ирки».	Папка-передвижка «Система оздоровливания малышей»
03	«Умывание каждый день»	Закреплять навыки детей в умывании, в знании предметов туалета и их назначении. Развивать наблюдательность, любознательность, познавать свойства воды. Воспитывать у детей культурно-гигиенические навыки, желание всегда быть красивым, чистым, аккуратным, уважительно относиться к своему телу.	кукла, тазик с водой мыло, полотенце иллюстрации «Культурно – гигиенические навыки»	Игры – экспериментирование: «Чистящая вода», «Какой формы мыльце», «Госпожа Зубная щетка». Дидактическая игра: «Мы моем свои расчески», «Купаем куклу», «Укладываем куклу спать». Рассматривание детских фотографий	Консультация «Здоровье ребенка в ваших руках»

04	«Экскурсия медицинский кабинет».	<p>Познакомить детей с профессиями врача и медицинской сестры. Воспитывать уважительное отношение к сотрудникам детского сада. Развивать у детей наблюдательность. Учить детей полным ответом отвечать на вопросы, находить как можно больше слов.</p>	атрибуты для с/р игры «Доктор», предметные картинки	<p>Игровая ситуация: «Айболит в гостях у детей». Беседа: «Мы были у врача». Сюжетно-ролевая игра: «Больница»</p>	Консультация на тему: «Организация сна»
05	«Как мы лечим жирафа».	<p>Воспитывать у детей бережное отношение к игрушкам, желание оказать больной игрушке посильную помощь. Развивать эмоциональную отзывчивость, испытывать разную гамму чувств от сочувствия другому до восторга своей причастности к доброму делу.</p>	игрушка «Жирафик», модель «Как лечить Жирафика»	<p>Игра-путешествие: «Путешествие в страну Игрушки» Игры – этюды на произведения: М.Александрова «Что взяла – клади на место!», А.Барто «Лошадка», Е. Благина «Приходите – поглядите», Н.Глазкова «Мальчик Петя»</p>	Консультация на тему «Малыш и его игрушки»
Повторный мониторинг					

**Средняя группа /4-5 лет/**

1. Способствовать становлению интереса детей к правилам здоровьесберегающего поведения.
2. Развивать умения самостоятельно и правильно совершать процессы умывания, мытья рук; самостоятельно следить за своим внешним видом; соблюдать культуру поведения за столом; самостоятельно одеваться и раздеваться, ухаживать за своими вещами (вещами личного пользования).
3. Воспитывать желание разрешать проблемные игровые ситуации, связанные с охраной здоровья; умение оказывать элементарную поддержку и помощь, если кто-то заболел, плохо себя чувствует.
4. Развивать умения самостоятельно переносить в игру правила здоровьесберегающего поведения.

мес яц	Тема, литература	программное содержание	материалы и оборудование	совместная деятельность с детьми	совместная деятельность с родителями
	Первичный мониторинг				
09	<b>«Как устроено тело человека?»</b> Р.Б. Стеркина «ОБЖ», «Азбука здоровья» (стр.5)	Познакомить детей с тем, как устроено тело человека, чем отличаются люди друг от друга внешне (пол, рост, возраст, цвет волос, глаз и т.п.)	Модель «Строение тела»,  куклы: мальчик и девочка	Рассматривание иллюстраций: «Строение тела».  Беседы: «Зачем нужны глаза, ресницы, уши, и т.п.?», «Волшебные помощники».  Дидактические игры: «Покажи и назови», «Узнай по голосу».	Консультация на тему: «Как учитывать в семье особенности детей»
10	<b>«Мое</b>	Сформировать представления о	пиктограммы	Ситуация: «Кто веселый, грустный,	Практическая

	<p><b>настроение»</b> Т.Г.Кареева «Формирование здорового образа жизни у дошкольников», (стр.76)</p>	<p>настроении и чувствах, развивать умение определять настроение по мимике, жестам, способствовать повышению психоэмоциональной устойчивости</p>	<p>«Эмоции», иллюстрации «Угадай настроение»</p>	<p>сердитый?». «Как развеселить друга?». Рисование на темы: «Веселый праздник», «Мне грустно»</p>	<p>работа с родителями «Устройство мини-стадиона»</p>
11	<p><b>«Личная гигиена»</b> К.Люцис «Азбука здоровья» (стр.9), «Уроки Мойдодыра» - (стр. 4)</p>	<p>Формировать у детей навыки личной гигиены. Объяснить, что здоровье - это ценность жизни, необходимо заботиться не только о своем здоровье, но и здоровье окружающих (чихая закрывать рот и т.п.)</p>	<p>Предметы личной гигиены: мыло, полотенце, расческа, носовой платок, мочалка и т.п.</p>	<p>Игра-путешествие: «Предметов личной гигиены» Чтение: А. Барто «Девочка чумазая», Т. Кожомбердиев «Все равно», И. Ищук «Мои ладошки», «Мальчик грязнуля» Л.Голстой Дидактическое упражнение: «Расскажем малышам, как надо умываться»</p>	<p>Консультация на тему: «Здоровьесберега ющие технологии в работе с детьми»</p>
12	<p><b>«Берегите зубы»</b> К.Люцис «Азбука здоровья»(стр.32 -33), «Уроки Мойдодыра» - (стр. 26)</p>	<p>Познакомить детей с зубной щеткой, научить правильно держать ее и хранить. Показать приемы чистки зубов. Познакомить с профилактикой кариеса. С работой врача -стоматолога.</p>	<p>Плакат: «Берегите зубы»; зубная щетка, зубная паста</p>	<p>Практикум: «Берегите зубы» Беседы: «Зачем человеку зубы?», «Что полезно для зубов, а что вредно?», «Почему болят зубы?», «Когда нужно идти к зубному врачу?» Ситуация: «Нас лечит врач – стоматолог и медсестра». Практикум: «Знакомство с зубной пастой и щеткой», «Приемы чистки</p>	<p>Папка- передвижка «Осторожно — грипп»</p>

				зубов». Дидактическая игра: «Чтобы зубы были здоровыми». Сюжетно-ролевая игра: «У зубного врача».	
01	<b>«Здоровье и болезнь»</b> Н.Н. Авдеева «Безопасность» (стр.38.), «Уроки Айболита» (стр.4)	Научить детей заботиться о своем здоровье, избегать ситуаций приносящих здоровью вред. Дать детям элементарное представление об инфекционных болезнях и их возбудителях (микробы, вирусы)	Модели: «Вирусы». Д/игра: «Здоровье и болезнь»	Беседы: «Микробы и вирусы», «Что приносит вред здоровью?», «Здоровье и болезнь». Сюжетно-ролевые игры: «Поликлиника», «Аптека», «Стадион»	Папка-раскладка: «Охрана жизни и здоровья детей в семье».
02	<b>«Витамины и полезные продукты»</b> Н.Н. Авдеева «Безопасность» (стр.101)	Рассказать детям о пользе витаминов, их значении для здоровья человека. Объяснить, как витамины влияют на организм человека, еда должна быть не только вкусной, но и полезной.	Картинки: «Продукты». Модель: «Вредные и полезные продукты»	Ситуации: «Где это можно купить?», «Готовимся встречать гостей» Беседы: «Вкусно – невкусно», «Что я съем на завтрак, на обед, на ужин». Дидактические игры: «Съедобные и ядовитые растения», «Полезные продукты». Сюжетно-ролевые игры: «День рождения Карлсона», «Столовая».	Встреча с врачом
03	<b>«Если случилась беда»</b> «Уроки	Знакомит детей с правилами поведения при травмах, опасных ситуациях (отравление газом, лекарством, ядовитыми растениями и	аптечка, модели номеров телефонов 01.	Ситуации: «Телефон 01,02,03», «Меня укусила пчела», «Если случилась беда». Тематическое рисование: «Мы	Беседа с родителями по теме: «Одежда и

	Айболита» (стр.31)	т.п.). Познакомить детей с правилами оказания первой помощи при травмах	02, 03	растем здоровыми». Сюжетно-ролевые игры: «Больница», «Аптека»	здоровье детей»
04	<b>«Мы дежури́м»</b> («Воспитание культуры поведения у детей дошкольного возраста» С.В.Петерина, с.43)	Формировать навыки сервировки стола. Развивать желание участвовать в общем труде, помогать помощнику воспитателя. Воспитывать ответственность, доброжелательность, активность.	фартучки для дежурства, демонстрационный стол с набором столовой посуды, кукла, значок	Беседа: «Вспомним, как надо правильно кушать», «Культура еды – серьезное дело». Рассматривание иллюстраций. Чтение: М. Вишневецкая «Милая тетушка манная каша», Чтение: С. Махоткин «Завтрак», Д. Грачев «Обед», О. Григорьев «Варенье»	Тема: «Будь здоров, малыш». Обмен опытом по проблеме «Закаливание»
05	<b>«Скажи «нет» вредным привычкам»</b> Т.Г.Кареева «Формирование здорового образа жизни у дошкольников», (стр.71)	Формировать сознательный отказ от вредных привычек, способствовать становлению интереса детей к правилам здоровьесберегающего поведения	Модели: «Соблюдай правила гигиены», «Скажи «нет» вредным привычкам», «Занимайся физкультурой», куклы: Фырка, Здравик	Дидактическое упражнение: «Зеркало», «Застегни и расстегни», «Помним свои вещи» Чтение: С.Маршак «Вот какой рассеянный», Я. Аким «Неумейка», С. Михалков «Все сам» Игра – путешествие: «Путешествие в страну Одежды»	Оздоровительный досуг (совместно с родителями) «По тропинкам Здоровья»

	Повторный мониторинг
--	----------------------

### Старшая группа /5-6 лет/

1. Способствовать становлению устойчивого интереса к правилам и нормам здорового образа жизни, здоровьесберегающего и безопасного поведения,
2. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.
3. Способствовать развитию самостоятельности детей в выполнении культурно-гигиенических навыков и жизненно важных привычек.
4. Развивать умение элементарно описывать свое самочувствие; умение привлечь внимание взрослого в случае неважного самочувствия, недомогания.
5. Развивать умение избегать опасных для здоровья ситуаций, обращаться за помощью взрослого в случае их возникновения.

месяц	тема, литература	программное содержание	материалы и оборудование	совместная деятельность с детьми	совместная деятельность с родителями
09	Первичный мониторинг				

	<p><b>«Как устроено тело человека»</b></p> <p>Авдеева Н.Н. . Князева Н.Л., Стеркина Р.Б. «Безопасность», (стр.8)</p>	<p>Познакомить детей с тем, как устроено тело человека, его организм;</p> <p>-голова — вверху (самое надежное место);</p> <p>- руки;</p> <p>- ноги - удерживают тело.</p> <p>Проверить работу сердца.</p>	<p>Модели: «Тело человека», «Органы»</p>	<p>Беседы об органах чувств и их значении в жизни человека, «Изучаем свой организм».</p> <p>Ситуации: «Я забочусь о глазах, ушах», «Какое у меня обоняние, «Уход за руками и ногами».</p> <p>Рассматривание фотографий с описанием внешнего облика.</p> <p>Практикумы: «Слушай во все уши», «Смотри во все глаза».</p>	<p>Рекомендации: «Современные подходы к оздоровлению детей»</p>
10	<p><b>«Личная гигиена»</b></p> <p>Авдеева Н.Н. . Князева Н.Л., Стеркина Р.Б. «Безопасность» (стр.98)</p>	<p>Развить у детей понимание значения и необходимости гигиенических процедур. Воспитывать аккуратность</p>	<p>Модели «Культурно – гигиенические навыки» иллюстрации</p>	<p>Театр на фланелеграфе: «Надо, надо умываться по утрам и вечерам», «Опасно ли быть неряхой?»</p> <p>Гигиенические навыки (дидактическая игра: «Мойдодыр»)</p> <p>Дидактическое упражнение: «Расскажем малышам, как надо умываться»</p> <p>Чтение: «Мальчик грязнуля» Л.Толстой «Федорино горе» К.И.Чуковский</p>	<p>Папка-передвижка «Здоровый ребенок»</p>
11	<p><b>«Что мы делаем, когда едим»</b></p> <p>Авдеева Н.Н. . Князева Н.Л.,</p>	<p>Ознакомить детей с назначением и работой системы пищеварения.</p>	<p>Модель: «Строение системы пищеварения», набор детской</p>	<p>Ситуации: «Помощники человека»</p> <p>Беседы на тему: «Что у меня внутри?», «Зачем нужно питаться, двигаться, трудиться?», «Что нужно</p>	<p>Консультация «Как проводить закаливание детей дома».</p>

	Стеркина Р.Б. «Безопасность», (стр.89)		посуды, салфетки	человеку для жизни?», «Приятного аппетита за столом» Практикум: «Сохрани свое здоровье», «Как работает желудок человека», «Что мы едим».	
12	<b>«Отношение к больному человеку»</b> Авдеева Н.Н. . Князева Н.Л., Стеркина Р.Б. «Безопасность», (стр.95)	Объяснить детям, что для человека самое главное – здоровье. По возможности не оберегать детей от знаний о тяжелых, хронических заболеваниях, инвалидности. Стараться пробудить в них чувство сострадания, стремление помочь больным, одиноким, пожилым людям.	иллюстрации «Здоровье и болезнь» бумага карандаши	Ситуации: «Навестим больного друга», «Если заболела бабушка, мама...», «Письмо больному другу», «Готовимся встретить друга после болезни». Практикум: «Я здоровье сберегу – сам себе я помогу» (обучение различным видам самомассажа), «Кто с закалкой дружит – никогда не тужит». Дидактическая игра: «Служба спасения 01,02,03». С-р игра «Поликлиника», «Аптека», «Больница с разными отделениями».	Рекомендации: «Точечный массаж в домашних условиях»
01	<b>«Микробы и вирусы»</b> Авдеева Н.Н. . Князева Н.Л., Стеркина Р.Б. «Безопасность», (стр.96)	Дать детям элементарные представления об инфекционных болезнях и их возбудителях (микробах, вирусах).	Модель: «Микробы», «Как защитить себя от микробов» Плакат: «Чистота – залог	Беседы: «Осторожно, грипп», «Кто нас лечит?», «Поговорим о болезнях», «Как защитить себя от микробов» Практикум: «Мойте руки перед едой», «Мытье игрушек»	Консультация: «Чистота – та же красота»

			здоровья»»»		
02	<p><b>«Витамины и здоровый организм»</b>                  Авдеева Н.Н. .                  Князева Н.Л.,                  Стеркина Р.Б.                  «Безопасность»,                  (стр.102)</p>	<p>Объяснить детям, как витамины влияют на организм человека.                  Дать детям сведения о лекарствах (их пользе, вреде). Применение по назначению врача, чужих лекарств не брать, о витаминах, про дуктах где они есть.</p>	<p>Муляжи овощей и фруктов.                  Модель: «О пользе и вреде лекарств»,                  «Полезные продукты»</p>	<p>Беседа: «О роли лекарств и витаминов»                  Дидактическая игра: «Что купить в магазине?»                  Беседы: «Твои любимые фрукты (овощи)?», «Какие фрукты (овощи) растут в нашей стране?», «Какие фрукты (овощи) растут в теплых странах?»                  Практикумы: «Витаминный салат», «Витамины укрепляют организм».                  Ситуация «Как заваривать травяной чай».                  С-р игра «Магазин (овощной)».</p>	<p>Консультация:                  «Витаминный календарь для детей»</p>
03	<p><b>« Режим дня»</b>                  Авдеева Н.Н. .                  Князева Н.Л.,                  Стеркина Р.Б.                  «Безопасность»,                  (стр.106)</p>	<p>Сформировать у детей представления о правильном режиме дня и пользе его соблюдения для здоровья, развивать у детей представления о полезности физической активности для организма.</p>	<p>Папка – раскладушка                  «Режим дня»</p>	<p>Культура поведения за столом (театр игрушки «Кукла обедает»)                  Беседа – практикум: «Культура поведения во время еды».                  Чтение: С. Махоткин «Завтрак»                  Д. Грачев «Обед»                  О. Григорьев «Варенье»                  Ценности здорового образа жизни (индивидуальная работа с детьми).                  Дидактическая игра: «Что сначала, что</p>	<p>Папка-передвижка:                  «Двигательный режим для дошкольников и его значение в укреплении здоровья»</p>

				потом?»	
04	<p><b>«Здоровая пища»</b>                  Авдеева Н.Н. .                  Князева Н.Л.,                  Стеркина Р.Б.                  «Безопасность»,                  (стр.104)</p>	<p>Помочь детям понять, что здоровье зависит от правильного питания — еда должна быть не только вкус ной, но и полезной.</p>	<p>Модель: «Полезные продукты».</p> <p>Плакат «Правила поведения за столом»</p>	<p>Практикумы: «Что мы делаем, когда едим».</p> <p>Беседы: «Мы составляем меню на один день», «Как мы делали бутерброды», «Что я знаю о своем здоровье (что мне можно есть, а чего нельзя)», «Ядовитые растения».</p> <p>Ситуации: «Угощение для гостей», «Что в корзину мы берем», «Как мама варила варенье», «Кот Матроскин варит суп», «Кулинария».</p> <p>Дидактическая игра: «Ядовитые грибы и ягоды».</p> <p>Загадки об овощах, фруктах, грибах, ягодах.</p> <p>Сюжетно-ролевая игра «Столовая», «Детский сад».</p>	<p>Вечер развлечений с родителями «Неразлучные друзья — взрослые и дети»</p>

05	<p><b>«Солнце, воздух и вода»</b>                  Авдеева Н.Н. .                  Князева Н.Л.,                  Стеркина Р.Б.                  «Безопасность»,                  (стр.108)</p>	<p>Объяснить детям, что купаться, плавать, загорать полезно для здоровья только в том случае, если соблюдать определенные правила безопасности, рассказать о профилактике заболеваний (воздушных и солнечных ваннах, массаже, закаливании)</p>	<p>Модель:                  «Закаливание в летний период»</p>	<p>Беседа с показом:                  «О профилактике заболеваний»                  Научить находить точки для выполнения массажа- тренинг                  Подготовить девочку — массажистку для игры в «Больницу»</p>	<p>Игра                  «Счастливый случай»</p>
Повторный мониторинг					

**Подготовительная группа /6-7 лет/**

1. Воспитывать ценностное отношение детей к здоровью и человеческой жизни, развивать мотивацию к сбережению своего здоровья и здоровья окружающих людей.
2. Обогащать и углублять представления детей о том, как поддержать, укрепить и сохранить здоровье.
3. Воспитывать самостоятельность в выполнении культурно-гигиенических навыков, обогащать представления детей о гигиенической культуре.

месяц	тема, литература	программное содержание	материалы и оборудование	совместная деятельность с детьми	совместная деятельность с родителями
-------	------------------	------------------------	--------------------------	----------------------------------	--------------------------------------

Первичный мониторинг					
09	<p><b>«Здоровье и болезнь»</b>                      Авдеева Н.Н. .                      Князева Н.Л.,                      Стеркина Р.Б.                      «Безопасность»                      (стр.97)</p>	<p>Научить детей заботиться о своем здоровье, избегать ситуаций, приносящих вред здоровью.</p>	<p>Служебные машины</p>	<p>Беседы: «Болезни города», «Что было бы, если бы не было врачей», «Хочу быть здоровым», «Правила поведения в случае эпидемии, заболевания»,</p> <p>Ситуации: «Кукольные разговоры: разговоры о здоровье друг друга» (с использованием обыкновенных кукол и кукол бибабо)», «Избавляюсь от вредных привычек», «Говорящие рисунки (обозначение ситуаций моделями)»</p> <p>Практикумы: «Как делать самомассаж»,</p> <p>Дидактическая игра: «Служба спасения 01,02,03»</p>	<p>Папка-передвижка: «Как научить детей чистить зубы»</p>
10	<p><b>«Как работает сердце человека»</b>                      Авдеева Н.Н. .                      Князева Н.Л.,                      Стеркина Р.Б.                      «Безопасность»                      (стр.96)</p>	<p>Познакомить детей с назначением и работой сердца.</p>	<p>Альбом «Человек и его организм»</p>	<p>Беседы «Чем отличается человек от растений и животных (модели)», «Что такое красота».</p> <p>Рассматривание альбома «Человек и его организм»</p> <p>Практикумы: «Как работает сердце человека»</p>	<p>Открытый НОД «Формирование привычки к ЗОЖ»</p>

11	<p><b>«Витамины и полезные продукты»</b>                  Авдеева Н.Н. .                  Князева Н.Л.,                  Стеркина Р.Б.                  «Безопасность»                  (стр.101)</p>	<p>Рассказать детям о пользе витаминов и их значении для здоровья человека.</p>		<p>Дидактические игры: «Что купить в магазине?», «Сбор грибов и ягод».</p> <p>Беседа: «Витамины и здоровый организм».</p> <p>Практикум: «Заготовка овощей и фруктов», «Витаминный салат», «Витамины в жизни человека».</p> <p>Сюжетно-ролевая игра: «Зеленая аптека», «Мы – фермеры», «Консервный завод».</p> <p>Беседы «Что я люблю из еды», «Почему мне нельзя есть апельсин», «Правильное питание для кожи, волос, ногтей»,                  Практикум: «Куда девается еда».</p> <p>Ситуация: «Угощение для гостей», «Собери грибы в корзинку», «Как беречь свои зубы».</p> <p>Дидактическая игра: «Ядовитые грибы и ягоды».</p> <p>Загадки об овощах, фруктах, грибах, ягодах.</p> <p>Сюжетно-ролевая игра: «Стоматологическая поликлиника»</p>	<p>Выставка рисунков на тему:                  «Моя спортивная семья»</p>
----	---	---	--	---	---

12	<p><b>«Как мы дышим»</b></p> <p>Авдеева Н.Н. . Князева Н.Л., Стеркина Р.Б. «Безопасность» (стр.90)</p>	<p>Ознакомить детей с органами дыхания.</p>		<p>Беседы: «Как мы дышим», «Прогулки на свежем воздухе», «Чей нюх острее».</p> <p>Практикум: «Дыхательная гимнастика», «Мы пользуемся носовыми платками»</p>	<p>Устный журнал: «Искусство быть здоровым»</p>
01	<p><b>«Спорт»</b></p> <p>Авдеева Н.Н. . Князева Н.Л., Стеркина Р.Б. «Безопасность» (стр.109)</p>	<p>Способствовать становлению у детей ценностей здорового образа жизни: занятия спортом очень полезны для здоровья человека.</p>		<p>Беседы: «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья», «Легенды и мифы Древней Греции (зарождение Олимпийского движения)», «Наши земляки – олимпийцы».</p> <p>Практикумы: «История развития спорта»: «Знакомство с современными видами спорта»</p> <p>Сюжетно-ролевая игра «Стадион»</p> <p>«Малые Олимпийские игры» (осенние, зимние, летние).</p>	<p>Выставка нетрадиционного оборудования</p>
02	<p><b>«Как движутся части тела»</b></p> <p>Авдеева Н.Н. . Князева Н.Л.,</p>	<p>Ознакомить детей с назначением мышц, костей, суставов, их ролью в строении тела человека, а также с возможностями движения различных частей тела.</p>		<p>Беседа: «Как движутся части тела», «Как укрепить свои кости и мышцы»</p> <p>Рассматривание фотографий с описанием внешнего облика.</p>	<p>Папка-передвижка: «Отец — пример в воспитании у детей привычки к здоровому»</p>

	Стеркина Р.Б. «Безопасность» (стр.109)			Практикум: «Профилактика плоскостопия и нарушений осанки»	образу жизни.
03	«Детские страхи» Авдеева Н.Н. . Князева Н.Л., Стеркина Р.Б. «Безопасность» (стр.110)	Научить детей справляться со своими страхами.	Центр песка и воды	Песочная терапия, сказкотерапия, музыкотерапия Беседы (индивидуальные) «Расскажи о своем страхе» Практикум: «Релаксация» /педагог-психолог/	Индивидуальная работа с родителями «Детские страхи» Цель: через индивидуальные беседы, информацию в родительском уголке обратить внимание родителей на детские страхи, не игнорировать их, помочь детям справиться с подобными состояниями. При необходимости обратиться к специалистам.
04	<b>Конфликты между детьми</b> Авдеева Н.Н., Князева Н.Л., Стеркина Р.Б.	Научить детей самостоятельно разрешать межличностные конфликты, учитывая при этом состояние и на строение другого человека, а также пользоваться нормами -регуляторами (уступить,		Индивидуальная работа с детьми «Конфликты и ссоры между детьми» Цель: научить детей выходить из конфликтов	Консультация по теме: «Гендарное воспитание в семье».

	«Безопасность» ( стр.111) Петерина С.В. «Воспитание культуры поведения», (стр. 72)	договориться, соблюсти очередность, извиниться).		-найти причину, - способ решения, - обсудить предложения,  - принять решение. Коллективные игры: подвижные, сюжетно-ролевые, театрализованные и т.п.	
05	<b>Одежда и здоровье</b> Авдеева Н.Н. . Князева Н.Л., Стеркина Р.Б. «Безопасность» (стр.113)	Ребенок должен узнать, что одежда защищает человека от жары и холода, дождя и ветра. Чтобы сохранить здоровье и не болеть, надо правильно одеваться».		Чтение: «Вот какой рассеянный» С.Маршак, М. Зощенко «Глупая история» Дидактическое упражнение: «Застегни и расстегни», «Как правильно одеваться» (занятие по конструированию одежды «Четыре времени года») Беседа – практикум: «Как заботиться о своей одежде» Беседа – практикум: «Наводим порядок в шкафу для одежды» “Советы мастера портного” (гигиена одежды)	Семинар на тему: «10 заповедей родителей»
Повторный мониторинг					



## **2.2. Описание вариативных форм, методов и средств реализации**

Решение программных задач предполагается в непосредственно образовательной деятельности, в режимных моментах в совместной со взрослым и самостоятельной деятельности детей, во взаимодействии с семьями воспитанников.

НОД осуществляется в соответствии с вариативной частью учебного плана; проводится 2 раза в месяц во второй половине дня. Продолжительность НОД:

2 младшая группа – 15 минут,

средняя группа – 20 минут,

старшая группа – 25 минут,

подготовительная группа — 30 минут.

Данная деятельность соответствует требованиям СанПин.

## **2.3. Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников**

Вся работа с родителями в ДОУ организована последовательно в семь этапов:

1. Наглядная агитация через педбюллетени «Из опыта семейного воспитания».
2. Анкетирование и тестирование в целях изучения жизни каждого ребенка в семье.
3. Ежедневное наблюдение за состоянием здоровья каждого ребенка в семье и ДОУ.
4. Индивидуальные беседы с родителями с привлечением специалистов ДОУ.
5. Опросы родителей с целью выявления воспитательных проблем в семье.
6. Знакомство с результатами физического развития детей.
7. Работа с родителями.

## **3. Организационный раздел**

### **3.1. Условия реализации программы**

#### **3.1.1. Организационные условия**

Реализация программы «Уроки Здравика» осуществляется воспитателями групп в непосредственно образовательной деятельности, контролируется воспитателем в рамках режимных моментов, совместной деятельности с детьми и организации самостоятельной деятельности детей. Реализация программы осуществляется на основе комплексно-тематического подхода к организации образовательной деятельности.

#### **3.1.2. Материально-технические условия (развивающая среда)**

Для организации работы по программе в ДОУ созданы определенные условия. Имеется зал для проведения занятий, необходимое физкультурное оборудование, которое включает в

себя: скамейки, индивидуальные коврики, гимнастические палки, мячи, гантели, мячи для Су-джок-терапии, футбол мячи, резиновые жгуты, оборудование для профилактики плоскостопия (колючие валики, диски, дорожки, мелкий инвентарь). Имеются тренажеры: беговая дорожка, велосипед, музыкальный центр с необходимым подбором музыкального материала. Демонстрационные плакаты.

### **3.1.3. Социокультурные условия**

Реализация программы «Уроки Здравика» предусматривает взаимодействие с родителями воспитанников в процессе проведения непосредственно образовательной деятельности. С родителями проводятся консультации, они обязательно приглашаются на первое и итоговое НОД, а также вместе с детьми участвуют в некоторых обучающих НОД.

### **3.1.4. Функциональное распределение обязанностей между сотрудниками, реализующими программу.**

Основная нагрузка по выполнению программы ложится на **воспитателя**. Она проводит НОД - Урок Здравика, ежедневно проводит утреннюю гимнастику и оздоровительные паузы (физкультминутки), закаливающие процедуры, пальчиковую и дыхательную гимнастику, обучает детей приёмам самомассажа, принимает активное участие в подготовке и проведении физкультурных праздников, досугов.

**Музыкальный руководитель** разучивает с детьми песни программы в соответствии с планом и темами, ежеквартально с воспитателем группы, воспитателем по физической культуре подготавливает сценарии и проводит физкультурные праздники, ежемесячно физкультурные досуги.

**Старшая медсестра** принимает самое активное участие в проведении всех оздоровительных мероприятий в детском саду, в том числе в проведении НОД - Урок Здравика.

**Воспитатель по физкультуре** проводит физкультурные занятия с элементами оздоровительной гимнастики, в играх и упражнениях закрепляет двигательные навыки и умения, проводит двигательную диагностику, обучает детей сопровождать исполнение песен определёнными движениями, а также импровизировать, что дополнительно развивает их не только физически, но и интеллектуально, творчески. Методическое руководство по реализации программы осуществляет **заместитель заведующего по воспитательной и методической работе** детского сада. Она организует и

проводит семинары и педагогические советы, на которых обсуждаются вопросы и проблемы проведения НОД - Урока Здравика, тех или иных оздоровительных мероприятий, участвует в консультационной работе с родителями.

**Родители и семья** вносят посильный вклад в оздоровление собственного ребёнка.

### **3.2. Обеспечение методическими материалами и средствами обучения и воспитания**

1. Радуга: программа воспитания, образования и развития детей от 2 до 7 лет в условиях детского сада. / Т.И. Гризик. Т.Н., Доронова, , Е.В Соловьева., С.Г Якобсон – М.: Просвещение. – 2010.
  2. Программа « Основы безопасности детей дошкольного возраста» / Р.Б.Стеркина, О.Л.Князева, Н.Н.Авдеева. – Санкт-Петербург «ДЕТСТВО – ПРЕСС».- 2002.
  3. Уроки Мойдодыра / Г.Зайцев. – СПб.: Акцидент, 1997.
  4. Уроки Айболита/ Г.Зайцев. – СПб.: Акцидент, 1997.
  5. «Азбука здоровья» / К.Люцис.- М., «Русское энциклопедическое товарищество», 2004.
  6. «Здоровьесберегающие технологии в ДОУ» / Л.В.Гаврючина.- М. «Сфера», 2007.
- Как воспитать здорового ребенка / В.Г. Алямовская. М.: linka-press, 1993

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 176382614773150070335747769939328150673109022103

Владелец Коркина Татьяна Викторовна

Действителен с 14.04.2023 по 13.04.2024