

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Центр развития ребенка – детский сад №13 «Радуга»



Утверждаю
Заведующая МБДОУ ЦРР
д/с №13 «Радуга»
Чимрова И.В.
«10» 08 2022г.

Рабочая программа по совместной деятельности педагога с детьми

«Здоровейка»

Воспитатель: Жаркая М.С.

Программа обсуждена и одобрена
на заседании Педагогического совета
Протокол № 1 от 10.08 2022г.

Гусиноозерск
2022г

Пояснительная записка

В нашем современном мире выявлена тенденция к ухудшению состояния здоровья детей. Необходимость комплексного подхода к организации оздоровительной деятельности в дошкольном учреждении уже ни у кого не вызывает сомнения.

На фоне психологической напряжённости в стране, на фоне небывалого роста болезней, чтобы быть здоровым, нужно овладеть искусством его сохранения и укрепления.

Этому искусству здоровья и должно уделяться как можно больше внимания в дошкольном возрасте. В этот период у ребёнка закладываются основные навыки по формированию здоровья, это самое благоприятное время для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением дошкольников методам совершенствования и сохранения здоровья приведут к положительным результатам.

Среди множества факторов, оказывающих влияние на рост, развитие и состояние здоровья ребёнка, двигательной активности принадлежит едва ли не основная роль.

От степени развития естественной потребности ребенка в движении во многом зависят развитие двигательных навыков, памяти, восприятия, эмоции, мышления. Поэтому очень важно обогащать двигательный опыт ребёнка.

В связи с этим я считаю, что проблема оздоровления детей не занятие одного дня деятельности и одного человека, а целенаправленная, систематически спланированная работа всего коллектива образовательного учреждения на длительный срок.

Актуальность моей рабочей программы по ЗОЖ с детьми

Проблема воспитания личной заинтересованности каждого человека в здоровом образе жизни в последние годы является особенно актуальной в связи с негативному ухудшению климата, и продуктов питания приводит к ухудшению состояния здоровья всех групп населения нашей страны и особенно детей дошкольного возраста. Именно дошкольный возраст более уязвим к этим факторам. Ее решение требует активного осмысленного отношения к своему здоровью и укреплению его с детских лет.

Здоровье – это одна из главных ценностей жизни. Основы развития здорового образа жизни закладываются в детском возрасте.

Каждый ребенок хочет быть сильным, бодрым, энергичным: бегать не уставая, кататься на велосипеде, плавать, играть с ребятами во дворе. Плохое самочувствие, болезни являются причинами отставания в росте, неуспеваемости, плохого настроения. Поэтому мы должны думать о здоровье наших детей, они должны знать свое тело, научиться заботиться о нем, не вредить своему организму.

Мною разработанная программа с детьми второй младшей группы «Звездочки» по ЗОЖ «Здоровейка!»: направлена на воспитание основ культуры здоровья, формирование представления ребенка о себе и о здоровом образе жизни, правилах безопасного поведения, гигиены, охраны здоровья.

Цель моей программы: формирование у дошкольников ценностного отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни.

Принципы создания программы:

1. ***Доступность:***
 - учет возрастных особенностей детей;
 - адаптированность материала к возрасту.
2. ***Систематичность и последовательность:***
 - постепенная подача материала от простого к сложному;
 - частое повторение усвоенных норм.
3. ***Наглядность:***
 - учет особенностей мышления.
4. ***Динамичность:***
 - интеграция программы в разные виды деятельности
5. ***Дифференциация:***
 - учет возрастных особенностей;
 - создание благоприятной среды для усвоения норм и правил здорового образа жизни каждым ребенком.

Средства реализации:

1. В программу я включила такие разделы как : «Я узнаю себя», «Я люблю солнце, воздух и воду», «Школа моего питания», «Знакомлюсь с азбукой движений». Для возраста детей моей группы в этих разделах определены оптимальные задачи с учетом возрастных возможностей детей. Сформулированы эти задачи от лица и с позиции ребенка.

В нашей группе занятие проводится один раз в неделю в рамках организованной образовательной деятельности, а также - в режимных моментах.

Длительность занятий определяется в соответствии с возрастом детей и СанПиН.

Темы разделов программы интегрированы в различные режимные моменты: игру, прогулку, индивидуальную работу, самостоятельную деятельность детей.

2. Организация здоровьесберегающей и развивающей среды способствует конструированию вариантов здорового образа жизни.

3. Работа с родителями предполагает системное и планомерное взаимодействие триады родитель – ребенок – педагог для развития культуры здоровья.

Ожидаемые результаты:

1. Полученные ребенком знания и представления о себе, своем здоровье и физической культуре позволят найти способы укрепления и сохранения здоровья.
2. Приобретенные навыки помогут осознанно выбрать здоровый образ жизни.
3. Полученный опыт позволит избежать несчастных случаев.

Организованная образовательная деятельность	Образовательная деятельность при проведении режимных моментов	Взаимодействие с семьями детей
<i>Формы организации детей</i>		
Групповые Подгрупповые Индивидуальные	Индивидуальные Подгрупповые	Групповые Подгрупповые Индивидуальные
НОД; -дидактические игры; -чтение и обсуждение познавательных книг; -специальные рассказы воспитателя о ЗОЖ -наблюдения; экспериментирование; -создание коллекций; -выставки; -рассматривание и обсуждение предметных и сюжетных картинок; -«Дни здоровья»; развлечения, игры с элементами психогимнастики; другие здоровьесберегающие мероприятия; -беседы о пользе здорового образа жизни; -дни, декады, месячники безопасности; «Минутки осторожности»; -создание педагогических ситуаций; -игры, песни, пляски -беседы социально-нравственного содержания.	-поощрение самостоятельных суждений; -организация двигательного режима; -комплекс здоровьесберегающих мероприятий; -ситуативные беседы; -ситуативные разговоры; формирование навыков безопасного поведения при проведении режимных моментов. -КГН детей	-день открытых дверей; -родительские собрания; -групповые и индивидуальные консультации; беседы; лекции; семинары-практикумы; информационные стенды; памятки; анкетирование, опросы; -совместные мероприятия; создание предметно-развивающей среды; -здоровьесберегающие мероприятия в домашних условиях; -обучение и соблюдение правил безопасности дома; -приобщение дома к общепринятым нормам и правилам взаимоотношений между людьми.

Методы реализации программы

Практические	Словесные	Наглядные
Создание здоровьесберегающей и развивающей среды, обеспечивающей комфортное пребывание ребенка в ДОУ.	Беседы. Чтение художественной литературы. Заучивание стихотворений	Организация выставок, конкурсов. Рассматривание иллюстраций.
Демонстрация разных ситуаций, несущих опасность для здоровья ребенка. Организация режима двигательной активности, обеспечивающей нормальную жизнедеятельность. Закаливание. Создание уголка дорожного движения. (ПДД)	Дидактические игры. Сюжетно-ролевые игры. Подвижные игры. Развлечения. Моделирование ситуаций. Консультации. Наблюдения.	Информационные стенды. Театрализованная деятельность.

Основные цели и задачи реализации ЗОЖ у детей в разных образовательных областях:

Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни во второй младшей группе МБДОУ «Теремок»

Реализация образовательной области в разных формах работы

СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛА

Формировать у детей представления о значении разных органов для нормальной жизнедеятельности человека:

- глаза — смотреть, уши — слышать, нос — нюхать, язык — пробовать (определять) на вкус, руки — хватать, держать, трогать; ноги — стоять, прыгать, бегать, ходить; голова — думать и запоминать.
-

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Раздел	Тема	Содержание
Безопасность на дорогах	Дидактическая игра «Кукла Ляля умывается»	Учить (закреплять умение) самостоятельно мыть руки, последовательно выполняя все действия.
Осень	Беседа на тему «Верные друзья».	Учить правилам личной гигиены, побуждать детей к самостоятельному их выполнению.
	Игровое упражнение «Найди полотенце по картинке»	Учить (закреплять умение) находить личное полотенце по картинке. Учить насухо вытирать лицо и руки личным полотенцем.
	Беседа «Чужая собака»	Научить детей быть осторожными с бродячими животными.
Я – в мире человек	Беседа: «Вот я какой».	Познакомить со строением тела.. Учить заботиться о чистоте тела.

	Беседа: «Части тела, эмоции».	Обучать ориентироваться в схеме собственного тела. Учить различать понятия «Девочка-мальчик», узнавать, к какому полу относится сам ребёнок.
	Беседа «Для чего нужен язык?».	Дать детям первичные знания о языке.
Мой дом	Дидактическая игра «Кукла Катя готовится к сну»	Учить в определенном порядке снимать одежду и аккуратно складывать снятую одежду.
	Беседа: «Посуда». Дидактическая игра «Кукла Оля обедает»	Учить детей правильно держать столовые приборы на примере куклы, и обращать внимание из какой посуды обедает кукла.
	Дидактическая игра «Мытье кукольной посуды»	Рассказать о необходимости соблюдения чистоты столовых приборов.
	Беседа: «Водичка – водичка»	Учить правильно называть предметы туалета. Закреплять уже имеющиеся у детей культурно-гигиенические навыки
Зима	Дидактическая игра «Оденем тепло куклу».	Уточнить представления о зиме, ее признаках; учить отмечать погодные условия, различать сезонную одежду (зимнюю), способствовать запоминанию последовательности одевания на прогулку; развивать внимание
	Дидактическая игра «Купание куклы»	Формировать представление культурно-гигиенических навыков, предметах, необходимых для водных процедур. Активизировать участие детей в купании куклы.
	Держим ложку правильно	Формирование умения во время еды правильно держать ложку.
Новый год	Беседа: «Чистый носик»	Формирование умения навыка пользования индивидуальным носовым платком по мере необходимости.
	Беседа с детьми «Как нужно вести себя возле елки»	Формировать правила поведения детей на утреннике, возле елки.
	Дидактическая игра «Одевание куклы на прогулку»	Закрепление материала НОД «Одежда». Уточнить представление об одежде, о значении вещей; способствовать запоминанию последовательности одевания на прогулку.
Продукты	Беседа на тему: «Полезные и вредные продукты».	Знакомить детей с понятием «продукты». Рассказать о вредных продуктах, которые не следует применять в пищу (чипсы, сухарики и пр.) и о пользе правильных продуктов (молоко, кефир, фрукты, овощи и др.)
	Беседа «Познакомимся с нашими зубами».	Дать представление о значении зубов для человека
	Дидактическая игра «Укладываем куклу Катю спать».	Закрепление последовательности раздевания и одевания.
Наше тело	Дидактическая игра	Познакомить детей со значением рук.

	«Зачем человеку руки».	
	Дидактическая игра «Почему у нас два глаза?».	Познакомить со значением органа зрения
	Беседа: «Предметы личной гигиены»	Формирование умения с помощью взрослого приводить себя в порядок: навыка пользоваться индивидуальными предметами расческой.
	Рассматривание плаката «Тело человека».	Закрепление название его частей и органов.
Что нам нужно?	Беседа «Сон».	Рассказать о значении сна для человека.
	Игровое упражнение: «Напоим куклу чаем».	Учить вытирать рот салфеткой после приема пищи.
	Закрепление материала НОД «Экскурсия в мед кабинет».	Рассказать детям о труде медсестры и о различном оборудовании (весы, ростомер, лекарства, шприцы)
Здоровье	Закрепление материала НОД «Врач»	Рассказ о работе доктора. Формировать у детей положительного отношения к докторам. Рассказать о важности этой профессии. Закрепить и расширить представления детей о работе врача, его действиях и инструментах, которыми он пользуется
	Беседа «Как правильно ухаживать за зубами?»	Рассказать о навыках поддержания чистоты ротовой полости.
	Закрепление материала НОД «Части тела по стихотворению «Девочка чумакая».	Учить ориентироваться в схеме собственного тела, показывать с помощью взрослого правую, левую руки, ноги.
	Беседа на тему «Знакомство с ухом».	Познакомить детей со значением органа слуха.
	Беседа: «Как привести себя в порядок»	Закрепление умения с помощью взрослого приводить себя в порядок; навыка пользоваться индивидуальными предметами (носовым платком, салфеткой, полотенцем, расческой, горшком).

ОЦЕНКА ИНДИВИДУАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ ВОСПИТАННИКОВ:

- выполнение самостоятельно или при небольшой помощи взрослого доступных возрасту гигиенических процедур, владение доступных возрасту навыками самообслуживания.
- Знание первичных представлений о себе как о человеке, об основных частях тела, их функций.
- Умение (при небольшой помощи взрослого) пользоваться индивидуальными предметами (носовым платком, салфеткой, полотенцем, расческой, горшком).
- Проявление навыков опрятности (замечание неопорядка в одежде, устранение его при небольшой помощи взрослого).

СПОСОБЫ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДИАГНОСТИКИ

Педагогическая диагностика проводится 2 раза в год (первичная – в октябре, итоговая – в мае). Основные показатели развития детей определяются содержанием Образовательной программы образовательной организации, разработанной на основе ФГОС ДО.

ШКАЛА БАЛЛОВ

5 баллов	Выполняет задание самостоятельно, без ошибок
4 балла	Выполняет задание с небольшой помощью взрослого, с небольшими недочётами
3 балла	Ребёнок «слышит» инструкцию взрослого, но затрудняется выполнить задание в соответствии с ней. Для достижения результата необходимо уточнение, разъяснение инструкции
2 балла	Ребёнок, в основном, не принимает инструкцию взрослого к действию, разъяснение, уточнение инструкции не приносит желаемого результата
1 балл	Ребёнок не справляется с заданием

Приложение
Раздел: «Здоровье»
«Я узнаю себя»

Знакомлюсь с собой и другими детьми в группе:

- узнаю о себе и других детях: имя, пол, возраст, индивидуальные особенности (голос, цвет волос, цвет глаз);
- понимаю половые различия детей в группе: я – девочка, мы – девочки;
- я – мальчик, мы – мальчики;
- учусь различать детей по одежде, причёске и другим особенностям;

Знакомлюсь со своим телом:

- учусь понимать значение каждой части своего тела: рук, ног, ушей, головы, туловища.

Учусь:

- *культуре гигиены:*
умываться, чистить зубы, расчесываться, полоскать рот и горло, устранять
непорядок в одежде,
вытирать лицо, руки только своим чистым полотенцем,
навыкам гигиены в туалете;
- *понимать свое состояние:*
различать свое состояние удовольствия, радости, страха, грусти,
определять состояние человека по мимике лица, тембру голоса;
- *быть осторожным:*
знакомлюсь с опасными предметами: нож, вилка, ножницы,
учусь пользоваться некоторыми опасными предметами: ножом, вилкой,
карандашом, кисточкой, ножницами.

«Я люблю солнце, воздух и воду»

Люблю:

- в помещении быть в облегченной одежде (при t 21 - 22⁰ С);
- на улице носить одежду по сезону и погоде;
- на занятиях по физической культуре быть в майке, шортах и носках,
- а на утренней гимнастике в облегченной одежде.

Привыкаю играть, заниматься и спать:

- в проветренном помещении;
- принимать воздушные ванны;
- гулять на свежем воздухе (прогулка).

Постепенно узнаю, что:

- после еды надо полоскать рот водой комнатной температуры, начинаю с помощью взрослых это выполнять;
- дома перед сном обязательно принимать душ с помощью взрослых.

«Школа моего питания»

Привыкаю к питанию в детском саду:

учусь есть разные блюда;

учусь аккуратно есть: брать пищу понемногу, хорошо ее пережевывать, есть

бесшумно;

учусь пользоваться столовыми приборами: ножом, вилкой, а также салфеткой

Азбука движений

«Я знакоюсь с азбукой движений»

Узнаю разные движения и пытаюсь научиться их выполнять.

Учусь:

- *ходить*:

друг за другом, на носках,

высоко поднимая колени,

в колонне по одному и парами (взявшись за руки),

в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами),

враспынную,

с поворотами, остановками, в полуприседе;

- *выполнять упражнения в равновесии*:

ходить по прямой, ограниченной дорожке (ширина 15-20 см),

приставляя

пятку одной ноги к носку другой,

по доске, гимнастической скамейке и ребристой доске,

перешагивать через рейки лестницы, положенной на пол;

- *бегать*:

выполняя те же задания, что и в ходьбе,

останавливаясь по сигналу, сохраняя равновесие; убегать от

догоняющего;

догонять убегающего,

бегать с изменением темпа;

- *лазать, ползать*:

на четвереньках по прямой (до 6-8 м); по скамейке, наклонной доске,

между предметами, вокруг них (опираясь на стопы и ладони),

перелезть под предметы (например, бревно),

лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке вверх, вниз

любым

удобным способом);

- *прыгать*:

на двух ногах на месте, с продвижением вперед (расстояние

определяется

индивидуально),

через шнур или несколько линий (5-6), через невысокие предметы

(высота

5-10 см),

в длину с места (длина определяется индивидуально),
знакомлюсь со скакалкой, делаю попытки крутить ее и одновременно
перешагивать через нее;

- катать, бросать мяч друг другу, в ворота (ширина 60-50 см), между
предметами;

- *метать*:

правой и левой рукой на дальность (расстояние определяется
индивидуально),

в горизонтальную цель двумя руками снизу от груди правой и левой
рукой

(расстояние не менее 2-2,5 м),

в вертикальную цель (высота 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние
до 2 м);

- ловить мяч, отбивая его от пола двумя руками,
бросать мяч вверх и ловить его двумя руками.

Подвижные игры

Ходьба и ориентировка в пространстве:

«Кот и мыши», «Паровоз», «Наседка и цыплята», «Трамвай», «Шире
шагай»,

«Найди свое место», «Найди, где спрятано».

Бег:

«Медведь и пчелы», «Гуси-лебеди», «Лиса и зайцы», «Мышеловка»,
«У медведя во бору», «Мышеловка», «Ловишка», «Птички в гнездышках»,
«Карусель», «Самолеты»,

Лохматый пес», «Найди свой домик».

Прыжки:

«Воробушки и кот», «Зайцы и волк», «С кочки на кочку», «По дорожке
на одной ножке», «Через ручеек».

Ползание, лазание:

«Кот и мыши», «Наседка и цыплята», «Не задень»

Бросание и ловля:

«Мой веселый звонкий мяч», «Лови, бросай, упасть не давай», «Мяч в
кругу»,

«Сбей кеглю», «Попади в круг»