



| Автор программы | Название программы | Цель программы | Направление программы | Формы проведения / периодичнос. | Кадровый потенциал |
|---|------------------------|---|---|---|---|
| Педагоги ДОУ № 478: Жихарева О.М., Вибе О.Н., | «Сибирячок-здоровячок» | Сохранение и укрепление здоровья детей, формирование их физического | Программа направлена на создание в ДОУ оптимальных условий физического развития | Утренняя гимнастика, физкультурные занятия, | воспитатели всех возрастных групп, родители воспитанников |

| | | | | | | |
|-------------|--|--|---|--|---|--|
| Долгих Е.В. | | развития, ценностного отношения к здоровому образу жизни | детей дошкольного возраста и становления ценностей здорового образа жизни | закаливающие процедуры режимных моментах, прогулки, физминутки, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, су-джок ежедневно | в | |
|-------------|--|--|---|--|---|--|

| Название программы/автор | Развивающая предметно-пространственная среда | Взаимодействие с семьями воспитанников | Сетевое взаимодействие |
|---|---|---|--|
| «Сибирячок-здоровячок» Педагоги ДОУ № 478: Жихарева О.М., Вибе О.Н., Долгих Е.В. | В ДОО: физкультурный зал, бассейн, фитобар, спортивная площадка В группе ДОО: физкультурный центр (оборудование для проведения закаливающих процедур, подвижных, спортивных игр) | - стендовая информация, - консультации, - рекомендации - анкетирование - родительские собрания, - открытые занятия, - совместные спортивные мероприятия | ООО «Дриблинг» (секция футбола), ГБУ здравоохранения Новосибирской области «Городская поликлиника №29» |

Программа направлена на создание в ДОУ оптимальных условий для становления ценностей здорового образа жизни. В ней отражена система специально организованных мероприятий с детьми дошкольного возраста в условиях дошкольной образовательной организации. Программа базируется на результатах запроса родителей, анализе современных здоровьеразвивающих технологий. В ней представлены рациональные подходы к организации и проведению мероприятий по формированию у детей дошкольного возраста ценностей здорового образа жизни.

Цель:

Формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни у детей дошкольного возраста.

Задачи:

1. Совершенствование физического развития детей дошкольного возраста, повышение защитных свойств организма.
2. Формирование у детей дошкольного возраста мотивации к здоровому образу жизни.
3. Овладение элементарными нормами и правилами при формировании полезных привычек
4. Воспитывать у детей потребности в здоровом образе жизни как показателе общечеловеческой культуры.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

| | |
|---------------------------------------|---|
| Младший дошкольный возраст (2-3 года) | Формирование культурно – гигиенических навыков начинается с полутора лет. В этом возрасте дети становятся более самостоятельными в мытье рук; умывании; полоскании рта; раздевании; пользовании горшком. |
| Младший дошкольный возраст (3-4 года) | Элементарные умения и навыки личной гигиены (умывание, одевание, купание, навыки еды, уборки помещения и др.), содействующие поддержанию, укреплению и сохранению здоровья; элементарные знания о режиме дня, о ситуациях, угрожающих здоровью. Основные алгоритмы выполнения культурно-гигиенических процедур. Строение тела человека, его основных частях, их назначении, правилах ухода за ними. Формировать представление о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека. Формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы. Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания. Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни. |
| Средний дошкольный возраст (4-5 лет) | Представления об элементарных правилах здорового образа жизни, важности их соблюдения для здоровья человека; о вредных привычках, приводящих к болезням; об опасных и безопасных ситуациях для здоровья, а также как их предупредить. Основные умения и навыки личной гигиены (умывание, одевание, купание, навыки еды, уборки помещения и др.), содействующие поддержанию, укреплению и сохранению здоровья, элементарные знания о режиме дня, о ситуациях, угрожающих здоровью. Основные алгоритмы выполнения культурно-гигиенических процедур. Дошкольники узнают о человеке (себе, сверстнике и взрослом), об особенностях внешнего вида здорового и заболевшего человека, об особенностях своего здоровья, строении тела человека, о |

| | |
|---|--|
| | <p>назначении отдельных органов и систем, о целостности организма.</p> <p>Формировать представления о значении физических упражнений для организма человека.</p> <p>Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.</p> |
| <p>Старший дошкольный возраст (5-6 лет)</p> | <p>Признаки здоровья и нездоровья человека, особенности самочувствия, настроения и поведения здорового человека. Правила здорового образа жизни, полезные (режим дня, питание, сон, прогулка, гигиена, занятия физической культурой и спортом) и вредные для здоровья привычки. Особенности правильного поведения при болезни, посильная помощь при уходе за больным родственником дома. Некоторые правила профилактики и охраны здоровья: зрения, слуха, органов дыхания, движения. Представление о собственном здоровье и здоровье сверстников, об элементарной первой помощи при травмах, ушибах, первых признаках недомогания.</p> <p>Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом.</p> <p>Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.</p> |
| <p>Старший дошкольный возраст (6-8 лет)</p> | <p>Здоровье как жизненная ценность. Правила здорового образа жизни. Некоторые способы сохранения и приумножения здоровья, профилактики болезней, значение закаливания, занятий спортом и физической культурой для укрепления здоровья. Связь между соблюдением норм здорового образа жизни, правил безопасного поведения и физическим и психическим здоровьем человека, его самочувствием, успешностью в деятельности. Некоторые способы оценки собственного здоровья и самочувствия, необходимость внимания и заботы о здоровье и самочувствии близких в семье, чуткости по отношению к взрослым и детям в детском саду. Гигиенические основы организации деятельности (необходимость достаточной освещенности, свежего воздуха, правильной позы, чистоты материалов и инструментов и пр.).</p> <p>Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.</p> |

Расписание традиционных мероприятий

| Возрастная группа | Мероприятие | Месяц |
|-------------------|---|---------|
| Ранний возраст | Развлечение «Водичка, водичка, умой мое личико» | Декабрь |
| Младшая группа | Досуг «День здоровья» | Октябрь |
| | Развлечение «Режим дня» | Январь |

| | | |
|-------------------------|---|------------------------|
| Средняя группа | Досуг «Мой весёлый звонкий мяч» | Ноябрь |
| | Развлечение «Девочка чумахая» | Февраль |
| Старшая группа | Викторина «Будь здоров» | Октябрь, декабрь, март |
| | Встреча с интересными людьми | Апрель |
| | Спортивная семейная игра «Мама, папа и я, спортивная Сибирская семья» | Март |
| Подготовительная группа | Соревнования по пионерболу | Декабрь |
| | Развлечение «Путешествие в страну «Здоровье» | Февраль |
| | Сдача норм ГТО | Май |

Предполагаемые результаты реализации Программы:

Ребенок в результате освоения Программы:

1. Здоров.
2. Мотивирован на бережение и укрепление своего здоровья.
3. Умеет практически решать некоторые задачи здорового образа жизни.
4. Владеет здоровьесберегающими умениями: навыками личной гигиены, может определять состояние своего здоровья.

Форма контроля: Оценка проводится по результатам педагогических наблюдений

Литература

1. Анохина И.А. «Анализ авторских программ и технологий по формированию культуры здоровья и основ ЗОЖ у дошкольников». Формирование культуры здоровья у детей дошкольного возраста в ДОУ: методические рекомендации
2. Анохина И.А. «Обзор программных документов по вопросу формирования культуры здоровья и приобщения дошкольников к ЗОЖ». Формирование культуры здоровья у детей дошкольного возраста в ДОУ: методические рекомендации.
3. Анохина И.А. «Формирование культуры здоровья у детей дошкольного возраста в ДОУ»: методические рекомендации.

4. Анохина И.А., Кувшинова И.И., Ткачёва И.В. «Интегрированный подход в работе с родителями по формированию основ культуры здоровья у детей дошкольного возраста». Дошкольник-образование-Здоровье, часть 2
5. Кудрявце В. Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления
6. Сизова Н. К. «Валеология»
7. Стожарова М.Ю., Краснова Р.С., «Формирование психологического здоровья детей дошкольного возраста»
8. Тарасова Т.А. «Контроль физического состояния детей дошкольного возраста» методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ

ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ

| № п/п | Наименование мероприятия | Ранний возраст | Млад. Возраст | Средний возраст | Стар. Возраст | Под. К школе гр. | Примечание |
|-------|-----------------------------------|------------------|--------------------|--------------------------------|------------------------|----------------------|--|
| 1 | Посещение бассейна | 1 раз в неделю | | 2 раз в неделю | | | Все группы |
| 2 | Утренняя гимнастика | Ежедневно | | | | | Гр. №1,2 в группе Гр. № 12,13, 4,7,9,8 – спорт зал Гр. №11,3,5,6,10– муз зал |
| 3 | Фиточай (Шиповник) | 1 раз в неделю | | 2 раз в неделю | | | Дети принимают чай после посещения бассейна |
| 4 | Бифидомороженое | 2 раза в год | | | | | Курс 10 дней |
| 5 | Кислородный коктейль | | 2 раза в год | | | | С 3-х лет, курс 10 дней |
| 6 | Витаминизация | Ежедневно | | | | | Аскорбиновая кислота, добавляется в 3-е блюдо |
| 7 | Прогулки на свежем воздухе | Ежедневно | | | | | См. СанПиН 2.4.1.3049-13 |
| 8 | Закаливающие мероприятия в группе | Гр. №1,2-Босохож | Гр. №12 Криомассаж | Гр.№4,7 Криомассаж Гр. №11- | Гр. №3,6,10-Криомассаж | Гр.№5,8,9 Криомассаж | Комплекс в группе |

| | | дение | Гр. №13 Босохожд ение | Босохождение | | | | |
|----|--------------------------------------|-----------|-----------------------------|--------------|--|-------------------|--|--|
| 9 | Гимнастика пробуждения | Ежедневно | | | | Комплекс в группе | | |
| 10 | Пальчиковая гимнастика | Ежедневно | | | | Комплекс в группе | | |
| 11 | Физкультминутки и динамические паузы | Ежедневно | | | | Комплекс в группе | | |
| 12 | Дыхательная гимнастика | Ежедневно | | | | Комплекс в группе | | |
| 13 | Су-джок | | Ежедневно | | | Комплекс в группе | | |

