

Принято:
на педагогическом совете
Протокол №4 от 10.08.2016г.



Программа
формирования здорового и безопасного образа жизни
Воспитанников детского сада №47
«Почемучка» с. Орловка.

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ.

1. Пояснительная записка

Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни у дошкольников - это комплексная программа формирования знаний, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья как одного из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы дошкольного образования.

Проблема здоровья подрастающего поколения является одной из важнейших проблем жизни современного общества. В соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» здоровье детей отнесено к приоритетным направлениям социальной политики.

Здоровье – это сложное понятие, включающее характеристики физического и психического развития человека, адаптационные возможности его организма, его социальную активность, которые в итоге и обеспечивают определённый уровень умственной и физической работоспособности.

В современных условиях развития общества наблюдается резкое ухудшение состояния здоровья детей, и поэтому оздоровление детей является одной из первоочередных задач, стоящих перед педагогами дошкольного учреждения.

Программа направлена на воспитание основ культуры здоровья, формирование представления ребенка о себе и о здоровом образе жизни, правилах безопасного поведения, гигиены, охраны здоровья. Поэтому особую значимость приобретает внедрение новых технологий здоровьесбережения в систему дошкольного образования. В связи с этим оздоровительная работа в детском саду опирается на современные подходы, базирующиеся на многофакторном анализе внешних воздействий, мониторинге состояния здоровья каждого ребенка, учете особенностей его организма, индивидуализации профилактических мероприятий, создании определенных здоровьесберегающих условий.

Программа разработана с учетом основных принципов, требований к организации и содержанию различных видов деятельности в детском саду, возрастных особенностей детей в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральным законом от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (утв. Приказом Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013г. № 1155);
- «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» СанПиН 2.4.1.3049-13, утвержденным Постановлением Главного

2. Цели и задачи программы

Цель программы: воспитание здорового ребенка, формирование у родителей, педагогов, обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни здоровья и здоровьесберегающей компетентности.

Задачи программы:

1. Профилактика простудных заболеваний.
2. Сохранить и укрепить здоровье детей;
3. Формировать устойчивую привычку постоянно заботиться о своем здоровье, навыки организации режима повседневной физической активности;
4. Развивать физические качества (силу, быстроту, ловкость, выносливость и др.) и умение рационально использовать их в различных условиях;
5. Формировать потребность к реализации здорового и безопасного образа жизни;
6. Формировать правильную осанку и предупреждение плоскостопия;
7. Воспитывать ответственное отношение к своему здоровью и интерес к активной двигательной деятельности.
8. Создавать максимально благоприятные условия для умственного, нравственного, физического, эстетического развития личности.
9. Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.
10. Формировать осознание и осмысление собственного «Я», преодоление барьеров в общении, формирование коммуникативных навыков.
11. Развивать внимание, сосредоточенность, организованность, воображение, фантазию, умение управлять своими поступками, чувствами.
12. Оказывать помощь семье в воспитании детей и их адаптации к жизни в социуме.

3. Принципы и подходы к формированию программы

Принципы физического воспитания, в соответствии с которыми складываются закономерности, правила и требования, предъявляемые к инструктору по физической культуре, определяют его деятельность по всесторонней физической подготовке ребенка к будущей жизни, раскрытию у него жизненно важных сил, гармоническому развитию.

Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни у дошкольников:

- соответствует принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;
- соответствует культурно-историческим, деятельностным и личностным подходам к проблеме развития детей дошкольного возраста;
- сочетает принципы научной обоснованности и практической применимости;

- обеспечивает триединство воспитательных, обучающих и развивающих задач воспитательно-образовательного процесса, в ходе реализации которых формируются такие знания, умения и навыки, которые имеют непосредственное отношение к развитию дошкольников;
- строится на адекватных возрасту видах деятельности и формах работы с детьми (основной формой работы с дошкольниками и ведущим видом их деятельности является игра);
- основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса, принципах целостности и интеграции дошкольного образования;
- предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей, и самостоятельной деятельности дошкольников не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного;
- учитывает гендерную специфику развития детей дошкольного возраста;
- направлена на взаимодействие с семьей в целях осуществления полноценного развития ребенка, создания равных условий образования детей дошкольного возраста независимо от материального достатка семьи, места проживания, языковой и культурной среды, этнической принадлежности.

Важным фактором, оказывающим разностороннее влияние на укрепление детского организма, является физическая культура.

Использование разнообразных принципов способствует эффективному решению образовательных и оздоровительных задач в работе с детьми. Все принципы физического воспитания осуществляются в единстве. Они реализуют оздоровительную направленность физического воспитания и обеспечивают связь физической культуры с жизнью, осуществляют подготовку ребенка к обучению в школе, формируют любовь к занятиям физическими упражнениями, спортом.

4. Значимые для разработки и реализации программы характеристики

Возрастная характеристика контингента детей 3-4 лет
 В возрасте 3-4 лет ребенок постепенно выходит за пределы семейного круга. Его общение становится внеситуативным. Взрослый становится для ребенка не только членом семьи, но и носителем определенной общественной функции. Желание ребенка выполнять такую же функцию приводит к противоречию с его реальными возможностями. Это противоречие разрешается через развитие игры, которая становится ведущим видом деятельности в дошкольном возрасте.

Главной особенностью игры является ее условность: выполнение одних действий с одними предметами предполагает их отнесенность к другим действиям с другими предметами. Основным содержанием игры младших дошкольников являются действия с игрушками и предметами-заместителями. Продолжительность игры небольшая. Младшие дошкольники

ограничиваются игрой с одной-двумя ролями и простыми, неразвернутыми сюжетами. Игры с правилами в этом возрасте только начинают формироваться.

Изобразительная деятельность ребенка зависит от его представлений о предмете. В этом возрасте они только начинают формироваться. Графические образы бедны. У одних детей в изображениях отсутствуют детали, у других рисунки могут быть более детализированы. Дети уже могут использовать цвет.

Большое значение для развития мелкой моторики имеет лепка.

Младшие дошкольники способны под руководством взрослого вылепить простые предметы.

Известно, что аппликация оказывает положительное влияние на развитие восприятия. В этом возрасте детям доступны простейшие виды аппликации.

Конструктивная деятельность в младшем дошкольном возрасте ограничена возведением несложных построек по образцу и по замыслу. - В младшем дошкольном возрасте развивается перцептивная деятельность. Дети от использования предэталонов - индивидуальных единиц восприятия - переходят к сенсорным эталонам - культурно-выработанным средствам восприятия. К концу младшего дошкольного возраста дети могут воспринимать до 5 и более форм предметов и до 7 и более цветов, способны дифференцировать предметы по величине, ориентироваться в пространстве группы детского сада, а при определенной организации образовательного процесса - и в помещении всего дошкольного учреждения.

Развиваются память и внимание. По просьбе взрослого дети могут запомнить 3-4 слова и 5-6 названий предметов. К концу младшего дошкольного возраста они способны запомнить значительные отрывки из любимых произведений.

Продолжает развиваться наглядно-действенное мышление. При этом преобразования ситуаций в ряде случаев осуществляются на основе целенаправленных проб с учетом желаемого результата. Дошкольники способны установить некоторые скрытые связи и отношения между предметами.

В младшем дошкольном возрасте начинает развиваться воображение, которое особенно наглядно проявляется в игре, когда одни объекты выступают в качестве заместителей других.

Взаимоотношения детей обусловлены нормами и правилами. В результате целенаправленного воздействия они могут усвоить относительно большое количество норм, которые выступают основанием для оценки собственных действий и действий других детей.

Взаимоотношения детей ярко проявляются в игровой деятельности. Они скорее играют рядом, чем активно вступают во взаимодействие. Однако уже в этом возрасте могут наблюдаться устойчивые избирательные взаимоотношения. Конфликты между детьми возникают преимущественно по

поводу игрушек. Положение ребенка в группе сверстников во многом определяется мнением воспитателя.

В младшем дошкольном возрасте можно наблюдать соподчинение мотивов поведения в относительно простых ситуациях. Сознательное управление поведением только начинает складываться, во многом поведение ребенка еще ситуативно. Вместе с тем можно наблюдать и случаи ограничения собственных побуждений самим ребенком, сопровождаемые словесными указаниями. Начинает развиваться самооценка, при этом дети в значительной мере ориентируются на оценку воспитателя. Продолжает развиваться также их половая идентификация, что проявляется в характере выбираемых игрушек и сюжетов.

Возрастная характеристика контингента детей 4-5 лет

В игровой деятельности детей среднего дошкольного возраста появляются ролевые взаимодействия. Они указывают на то, что дошкольники начинают отделять себя от принятой роли. В процессе игры роли могут меняться. Игровые действия начинают выполняться не ради них самих, ради смысла игры. Происходит разделение игровых и реальных взаимодействий детей.

Значительное развитие получает изобразительная деятельность.

Рисунок становится предметным и детализированным. Графическое изображение человека характеризуется наличием туловища, глаз, рта, носа, волос, иногда одежды и ее деталей. Совершенствуется техническая сторона изобразительной деятельности. Дети могут рисовать основные геометрические фигуры, вырезать ножницами, наклеивать изображения на бумагу и т.д.

Усложняется конструирование. Постройки могут включать 5-6 деталей.

Формируются навыки конструирования по собственному замыслу, а также планирование последовательности действий.

Двигательная сфера ребенка характеризуется позитивными изменениями мелкой и крупной моторики. Развиваются ловкость, координация движений. Дети в этом возрасте лучше, чем младшие дошкольники, удерживают равновесие, перешагивают через небольшие преграды. Усложняются игры с мячом.

К концу среднего дошкольного возраста восприятие детей становится более развитым. Они оказываются способными назвать форму, на которую похож тот или иной предмет. Могут вычленять в сложных объектах простые формы и из простых форм воссоздавать сложные объекты. Дети способны упорядочить группы предметов по сенсорному признаку — величине, цвету; выделить такие параметры, как высота, длина и ширина. Совершенствуется ориентация в пространстве.

Возрастает объем памяти. Дети запоминают до 7-8 названий предметов.

Начинает складываться произвольное запоминание: дети способны принять задачу на запоминание, помнят поручения взрослых, могут выучить небольшое стихотворение и т. д.

Начинает развиваться образное мышление. Дети оказываются способными использовать простые схематизированные изображения для решения несложных задач. Дошкольники могут строить по схеме, решать лабиринтные задачи. Развивается предвосхищение. На основе пространственного расположения объектов дети могут сказать, что произойдет в результате их взаимодействия. Однако при этом им трудно встать на позицию другого наблюдателя и во внутреннем плане совершить мысленное преобразование образа.

Для детей этого возраста особенно характерны известные феномены Ж. Пиаже: сохранение количества, объема и величины. Например, если им предъявить три черных кружка из бумаги и семь белых кружков из бумаги и спросить: «Каких кружков больше — черных или белых?», большинство ответят, что белых больше. Но если спросить: «Каких больше — белых или бумажных?», ответ будет таким же — больше белых.

Продолжает развиваться воображение. Формируются такие его особенности, как оригинальность и произвольность. Дети могут самостоятельно придумать небольшую сказку на заданную тему.

Увеличивается устойчивость внимания. Ребенку оказывается доступной сосредоточенная деятельность в течение 15-20 минут. Он способен удерживать в памяти при выполнении каких-либо действий несложное условие.

В среднем дошкольном возрасте улучшается произношение звуков и дикция. Речь становится предметом активности детей. Они удачно имитируют голоса животных, интонационно выделяют речь тех или иных персонажей. Интерес вызывают ритмическая структура речи, рифмы. Развивается грамматическая сторона речи. Дошкольники занимаются словотворчеством на основе грамматических правил. Речь детей при взаимодействии друг с другом носит ситуативный характер, а при общении со взрослым становится внеситуативной.

Изменяется содержание общения ребенка и взрослого. Оно выходит за пределы конкретной ситуации, в которой оказывается ребенок. Ведущим становится познавательный мотив. Информация, которую ребенок получает в процессе общения, может быть сложной и трудной для понимания, но она вызывает у него интерес.

У детей формируется потребность в уважении со стороны взрослого, для них оказывается чрезвычайно важной его похвала. Это приводит к их повышенной обидчивости на замечания. Повышенная обидчивость представляет собой возрастной феномен.

Взаимоотношения со сверстниками характеризуются избирательностью, которая выражается в предпочтении одних детей другим. Появляются постоянные партнеры по играм. В группах начинают выделяться лидеры. Появляются конкурентность, соревновательность. Последняя важна для сравнения себя с другим, что ведет к развитию образа «Я» ребенка, его

детализации.

Основные достижения возраста связаны с развитием игровой деятельности; появлением ролевых и реальных взаимодействий; с развитием изобразительной деятельности; конструированием по замыслу, планированием; совершенствованием восприятия, развитием образного мышления и воображения, эгоцентричностью познавательной позиции; развитием памяти, внимания, речи, познавательной мотивации, совершенствованием восприятия; формированием потребности в уважении со стороны взрослого, появлением обидчивости, конкретности, соревновательности со сверстниками, дальнейшим развитием образа Я ребенка, его детализацией.

Возрастная характеристика контингента детей 5-6 лет

Дети шестого года жизни уже могут распределять роли до начала игры и строить свое поведение, придерживаясь роли. Игровое взаимодействие сопровождается речью, соответствующей и по содержанию, и интонационно взятой роли. Речь, сопровождающая реальные отношения детей, отличается от ролевой речи. Дети начинают осваивать социальные отношения и понимать подчиненность позиций в различных видах деятельности взрослых, одни роли становятся для них более привлекательными, чем другие. При распределении ролей могут возникать конфликты, связанные субординацией ролевого поведения. Наблюдается организация игрового пространства, в котором выделяются смысловой «центр» и «периферия». В игре «Больница» таким центром оказывается кабинет врача, в игре «Парикмахерская» — зал стрижки, а зал ожидания выступает в качестве периферии игрового пространства. Действия детей в играх становятся разнообразными.

Развивается изобразительная деятельность детей. Это возраст наиболее активного рисования. В течение года дети способны создать до двух тысяч рисунков. Рисунки могут быть самыми разными по содержанию: это и жизненные впечатления детей, и воображаемые ситуации, и иллюстрации к фильмам и книгам. Обычно рисунки представляют собой схематические изображения различных объектов, но могут отличаться оригинальностью композиционного решения, передавать статичные и динамичные отношения. Рисунки приобретают сюжетный характер; достаточно часто встречаются многократно повторяющиеся сюжеты с небольшими или, напротив, существенными изменениями. Изображение человека становится более детализированным и пропорциональным. По рисунку можно судить о половой принадлежности и эмоциональном состоянии изображенного человека.

Конструирование характеризуется умением анализировать условия, в которых протекает эта деятельность. Дети используют и называют разные детали деревянного конструктора. Могут заменить детали постройки в зависимости от имеющегося материала. Овладевают обобщенным способом обследования образца. Дети способны выделять основные части

предполагаемой постройки. Конструктивная деятельность может осуществляться на основе схемы, по замыслу и по условиям. Появляется конструирование в ходе совместной деятельности.

Дети могут конструировать из бумаги, складывая ее в несколько раз (два, четыре, шесть сгибаний); из природного материала. Они осваивают два способа конструирования: от природного материала к художественному образу (в этом случае ребенок «достраивает» природный материал до целостного образа, дополняя его различными деталями); от художественного образа к природному материалу (в этом случае ребенок подбирает необходимый материал, для того чтобы воплотить образ).

Продолжает совершенствоваться восприятие цвета, формы и величины, строения предметов; систематизируются представления детей. Они называют не только основные цвета и их оттенки, но и промежуточные цветовые оттенки; форму прямоугольников, овалов, треугольников. Воспринимают величину объектов, легко выстраивают в ряд - по возрастанию или убыванию - до 10 различных предметов.

Однако дети могут испытывать трудности при анализе пространственного положения объектов, если сталкиваются с несоответствием формы и их пространственного расположения. Это свидетельствует о том, что в различных ситуациях восприятие представляет для дошкольников известные сложности, особенно если они должны одновременно учитывать несколько различных и при этом противоположных признаков.

В старшем дошкольном возрасте продолжает развиваться образное мышление. Дети способны не только решить задачу в наглядном плане, но и совершить преобразования объекта, указать, в какой последовательности объекты вступят во взаимодействие, и т.д. Однако подобные решения окажутся правильными только в том случае, если дети будут применять адекватные мыслительные средства. Среди них можно выделить схематизированные представления, которые возникают в процессе наглядного моделирования; комплексные представления, отражающие представления детей о системе признаков, которыми могут обладать объекты, а также представления, отражающие стадии преобразования различных объектов и явлений (представления о цикличности изменений): представления о смене времен года, дня и ночи, об увеличении и уменьшении объекта в результате различных воздействий, представления о развитии. Кроме того, продолжают совершенствоваться обобщения, что является основой словесного и логического мышления. В дошкольном возрасте у детей еще отсутствуют представления о классах объектов. Дети группируют объекты по признакам, которые могут изменяться, однако начинают формироваться операции логического сложения и умножения классов. Так, например, старшие дошкольники при группировке объектов могут учитывать два признака: цвет и форму (материал) и т.д.

Как показали исследования отечественных психологов, дети старшего

дошкольного возраста способны рассуждать и давать адекватные причинные объяснения, если анализируемые отношения не выходят за пределы их наглядного опыта.

Развитие воображения в этом возрасте позволяет детям сочинять достаточно оригинальные и последовательно разворачивающиеся истории. Воображение будет активно развиваться лишь при условии проведения специальной работы по его активизации.

Продолжают развиваться устойчивость, распределение, переключаемость внимания. Наблюдается переход от непроизвольного к произвольному вниманию.

Продолжает совершенствоваться речь, в том числе ее звуковая сторона. Дети могут правильно воспроизводить шипящие, свистящие и сонорные звуки. Развиваются фонематический слух, интонационная выразительность речи при чтении стихов в сюжетно-ролевой игре и в повседневной жизни. Совершенствуется грамматический строй речи. Дети используют практически все части речи, активно занимаются словотворчеством. Богаче становится лексика: активно используются синонимы и антонимы.

Развивается связная речь. Дети могут пересказывать, рассказывать по картинке, передавая не только главное, но и детали.

Достижения этого возраста характеризуются распределением ролей игровой деятельности; структурированием игрового пространства; дальнейшим развитием изобразительной деятельности, отличающейся высокой продуктивностью; применением в конструировании обобщенного способа обследования образца; усвоением обобщенных способов изображения предметов одинаковой формы.

Восприятие в этом возрасте характеризуется анализом сложных форм объектов; развитие мышления сопровождается освоением мыслительных средств (схематизированные представления, комплексные представления, представления о цикличности изменений); развиваются умение обобщать, причинное мышление, воображение, произвольное внимание, речь, образ Я.

Возрастная характеристика контингента детей 6-7 лет (включительно)

В сюжетно-ролевых играх дети подготовительной к школе группы начинают осваивать сложные взаимодействия людей, отражающие характерные значимые жизненные ситуации, например, свадьбу, рождение ребенка, болезнь, трудоустройство и т. д.

Игровые действия детей становятся более сложными, обретают особый смысл, который не всегда открывается взрослому. Игровое пространство усложняется. В нем может быть несколько центров, каждый из которых поддерживает свою сюжетную линию. При этом дети способны отслеживать поведение партнеров по всему игровому пространству и менять свое поведение в зависимости от места в нем. Так, ребенок уже обращается к продавцу не просто как покупатель, а как покупатель-мама или покупатель-шофер и т. п. Исполнение роли акцентируется не только самой ролью, но и тем, в какой части игрового пространства эта роль воспроизводится.

Например, исполняя роль водителя автобуса, ребенок командует пассажирами и подчиняется инспектору ГИБДД. Если логика игры требует появления новой роли, то ребенок может по ходу игры взять на себя новую роль, сохранив при этом роль, взятую ранее. Дети могут комментировать исполнение роли тем или иным участником игры.

Образы из окружающей жизни и литературных произведений, передаваемые детьми в изобразительной деятельности, становятся сложнее. Рисунки приобретают более детализированный характер, обогащается их цветовая гамма. Более явными становятся различия между рисунками мальчиков и девочек. Мальчики охотно изображают технику, космос, военные действия и т.п. Девочки обычно рисуют женские образы: принцесс, балерин, моделей и т.д. Часто встречаются и бытовые сюжеты: мама и дочка, комната и т.д.

Изображение человека становится еще более детализированным и пропорциональным. Появляются пальцы на руках, глаза, рот, нос, брови, подбородок. Одежда может быть украшена различными деталями. При правильном педагогическом подходе у детей формируются художественно-творческие способности в изобразительной деятельности. Дети подготовительной к школе группы в значительной степени освоили конструирование из строительного материала. Они свободно владеют обобщенными способами анализа как изображений, так и построек; не только анализируют основные конструктивные особенности различных деталей, но и определяют их форму на основе сходства со знакомыми им объемными предметами. Свободные постройки становятся симметричными и пропорциональными, их строительство осуществляется на основе зрительной ориентировки.

Дети быстро и правильно подбирают необходимый материал. Они достаточно точно представляют себе последовательность, в которой будет осуществляться постройка, и материал, который понадобится для ее выполнения; способны выполнять различные по степени сложности постройки как по собственному замыслу, так и по условиям.

В этом возрасте дети уже могут освоить сложные формы сложения из листа бумаги и придумывать собственные, но этому их нужно специально обучать. Данный вид деятельности не просто доступен детям — он важен для углубления их пространственных представлений.

Усложняется конструирование из природного материала.

Дошкольникам уже доступны целостные композиции по предварительному замыслу, которые могут передавать сложные отношения, включать фигуры людей и животных.

У детей продолжает развиваться восприятие, однако они не всегда могут одновременно учитывать несколько различных признаков.

Развивается образное мышление, однако воспроизведение метрических отношений затруднено. Это легко проверить, предложив детям воспроизвести на листе бумаги образец, на котором нарисованы девять точек,

расположенных не на одной прямой. Как правило, дети не воспроизводят метрические отношения между точками: при наложении рисунков друг на друга точки детского рисунка не совпадают с точками образца.

Продолжают развиваться навыки обобщения и рассуждения, но они в значительной степени еще ограничиваются наглядными признаками ситуации.

Продолжает развиваться воображение, однако часто приходится констатировать снижение развития воображения в этом возрасте в сравнении со старшей группой. Это можно объяснить различными влияниями, в том числе и средств массовой информации, приводящими к стереотипности детских образов.

Продолжает развиваться внимание дошкольников, оно становится произвольным. В некоторых видах деятельности время произвольного сосредоточения достигает 30 минут.

У дошкольников продолжает развиваться речь: ее звуковая сторона, грамматический строй, лексика. Развивается связная речь. В высказываниях детей отражаются как расширяющийся словарь, так и характер обобщений, формирующихся в этом возрасте. Дети начинают активно употреблять обобщающие существительные, синонимы, антонимы, прилагательные и т.д. В результате правильно организованной образовательной работы дошкольников развиваются диалогическая и некоторые виды монологической речи.

В подготовительной к школе группе завершается дошкольный возраст. Его основные достижения связаны с освоением мира вещей как предметов человеческой культуры; освоением форм позитивного общения с людьми; развитием половой идентификации, формированием позиции школьника. К концу дошкольного возраста ребенок обладает высоким уровнем познавательного и личностного развития, что позволяет ему в дальнейшем успешно учиться в школе.

5. Планируемые результаты освоения программы

Специфика дошкольного детства (гибкость, пластичность развития ребенка, высокий разброс вариантов его развития, его непосредственность и непроизвольность) не позволяет требовать от ребенка дошкольного возраста достижения конкретных образовательных результатов и обуславливает необходимость определения результатов освоения образовательной программы в виде целевых ориентиров.

По итогам реализации программы предполагается достижение определенных результатов всеми участниками образовательных отношений.

Планируемые результаты освоения программы детьми соотнесены с целевыми ориентирами на этапе завершения дошкольного образования.

Целевые ориентиры дошкольного образования, представленные в ФГОС ДО, следует рассматривать как социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка.

Ребенок:

- понимает основные ценностные ориентиры культуры здорового и безопасного образа жизни, умеет соблюдать элементарные правила охраны своего здоровья, имеет соответствующие возрасту представления о вредных привычках, здоровом питании и безопасном поведении в быту;
- приобретает устойчивую потребность в двигательной активности, начальную мотивацию к занятиям физической культуры и проявляет индивидуальный интерес к различным видам спорта;
- приобретает положительные эмоциональные качества (сопереживание, отзывчивость), навыки творческого подхода к деятельности, доброжелателен и спокоен;
- соблюдает общепринятые нормы и правила поведения, приобретает навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками, владеет различными приемами коммуникации.

Педагоги:

- обеспечивают здоровьесберегающие условия при организации образовательного процесса;
- совершенствуют компетенции в области технологий, направленных на создание здоровьесберегающей среды для детей и формирование у них навыков в области культуры здорового и безопасного образа жизни, физического развития;
- расширяют знания и умения по использованию разнообразных форм взаимодействия с детьми.

Родители (законные представители):

- совершенствуют знания в области здорового образа жизни;
- активно участвуют в образовательной деятельности и формировании у детей основ культуры здорового и безопасного образа жизни.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

Содержание программы включает различные виды деятельности, совокупность которых способствует формированию у детей основ культуры здорового и безопасного образа жизни, активной жизненной позиции, предполагает развитие физического и эмоционального благополучия каждого воспитанника. Программа ориентирована на детей имеющих, различные группы здоровья. Программа предполагает возможность самостоятельного отбора инструктором по физической культуре содержания обучения и воспитания, различных методик, позволяющих использовать в работе как традиционные методы, так и инновационные для укрепления и сохранения здоровья детей.

2.1. Содержание работы по реализации программы

Программа реализуется через следующие направления:

- Работа с детьми.
- Работа с педагогами.
- Работа с родителями (законными представителями)

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни дети (от 3 до 4 лет)

Развивать умение различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними.

Дать 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.

Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения.

Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

Дети (от 4 до 5 лет)

Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека.

Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат).

Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов.

Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах.

Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.

Знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь».

Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием («Я чищу зубы — значит, они у меня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»).

Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.

Формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических

упражнений для организма человека. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины — у меня

аллергия», «Мне нужно носить очки»).

Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье.

Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.

Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.

Формировать представления о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим. Формировать умение характеризовать свое самочувствие.

Знакомить детей с возможностями здорового человека.

Формировать потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом.

Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.

Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

Дети (от 6 до 7 лет)

Расширять представления детей о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим).

Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.

Формировать представления об активном отдыхе.

Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур.

Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

Создание условий формирования культуры здорового и безопасного образа жизни у дошкольников

1. Полная реализация (по возможности ежедневная) следующей триады:

- оптимальная индивидуальная двигательная активность с преобладанием циклических упражнений, достаточная индивидуальная умственная нагрузка и преобладание положительных эмоциональных впечатлений.

- Организация режима дня детей в соответствии с сезонными особенностями.

2. Просветительская работа с педагогами и родителями (законными представителями).

- Создание представлений о здоровом образе жизни.

Основная идея: здоровый образ жизни не формируется с помощью отдельных мероприятий. Каждая минута пребывания ребёнка в детском саду должна способствовать решению этой задачи, которая осуществляется по следующим направлениям:

- формирование элементарных представлений об окружающей среде;

- формирование привычки ежедневных физкультурных упражнений;
- развитие представлений о строении собственного тела, назначении органов;
- формирование представлений о том, что полезно и что вредно для организма;
- выработка у ребёнка осознанного отношения к своему здоровью, умения определить своё состояние и ощущения;
- обучение детей правилам дорожного движения, поведению на улицах и дорогах;
- вести систематическую работу по ОБЖ, выработке знаний и умений действовать в опасных жизненных ситуациях.

Режим дня для детей от 3- до 7 лет

Режимные моменты	Разновозрастная группа
Приход детей в детский сад, свободная игра, самостоятельная деятельность	8.00-8.50
Подготовка к завтраку, завтрак	8.50-9.00 , 9.00-9.30
Игры , самостоятельная деятельность детей	9.30-9.50
Второй завтрак	9.50-10.05
Организованная детская деятельность , занятия.	10.10-11.00
Подготовка к прогулке, прогулка	11.00-11.50
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	11.50-12.00
Подготовка к обеду, обед	12.00-12.30
Подготовка ко сну, дневной сон	12.30-15.00
Постепенный подъём, самостоятельная деятельность	15.00-15.20
Полдник	15.20-15.40
Игры, самостоятельная и организованная детская деятельность	15.40-16.00
Подготовка к прогулке, прогулка	16.00-16.30
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	16.30-16.50
Самостоятельная деятельность , уход домой	16.50-17.00

2.1.1. Работа с детьми

Цель: создание максимально эффективных условий для организации физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ

№ п/п	Содержание	Возрастная группа	Время проведения	Ответственный
1. Оптимизация режима				
1.	Коррекция оптимального двигательного режима исходя из индивидуальных особенностей детей.	Все возрастные группы	Ежедневно	Инструктор по физической культуре
2. Организация двигательного режима				
1.	Утренняя гимнастика	Все возрастные группы	Ежедневно	Инструктор по физической культуре
2.	Образовательная деятельность по физическому развитию: оздоровительный бег; дыхательная гимнастика; подвижные и спортивные игры; релаксация	Все возрастные группы	3 раза в неделю	Инструктор по физической культуре воспитатели
3.	Подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке: динамический час на прогулке; индивидуальная работа по развитию движений	Все возрастные группы	Ежедневно	Инструктор по физической культуре воспитатели
4.	Индивидуальная работа: беседы; заучивание стихотворений о ЗОЖ;	Все возрастные группы	Ежедневно	Инструктор по физической культуре

	игровая деятельность				воспитатели
5.	Физкультурные досуги	Все возрастные группы	1 раз в месяц		Инструктор по физической культуре
3. Закаливание					
1.	Соблюдение воздушного и температурного режима: воздушные ванны (в облегченной одежде); солнечные ванны; световоздушные ванны	Все возрастные группы	Ежедневно		Инструктор по физической культуре, воспитатели
2.	Хождение босиком: во время физкультурных мероприятий с учетом физического и соматического здоровья	Все возрастные группы	по режиму ОД		Инструктор по физической культуре
4. Взаимодействие с семьей, социумом					
1.	Консультации: о функциональных изменениях организма в данном возрастном периоде; о видах и пользе закаливания в данном возрастном периоде; о пользе движений	Все возрастные группы	В течении года		Инструктор по физической культуре
2.	Рекомендации: по организации активного отдыха с детьми в летний оздоровительный период; по профилактике заболеваний; по обеспечению безопасных условий жизни ребенка дома	Все возрастные группы	В течении года		Инструктор по физической культуре
3.	Индивидуальные беседы с родителями (законными представителями) по вопросам укрепления и сохранения здоровья детей	Все возрастные группы	В течении года		Инструктор по физической культуре

4.	Проведение совместных мероприятий с социальными партнерами	Все возрастные группы	В течении года	Инструктор по физической культуре
----	--	-----------------------	----------------	-----------------------------------

Физкультурно-оздоровительной работа с детьми

№	Содержание работы	Время проведения	Формы организации	Двигательный режим дня			
				3-4 лет	4-5 лет	5-6 лет	
2.	ОД физкультура	по расписанию	оздоровительный бег дыхательная гимнастика	1 мин.	1 мин.	1,5 мин.	2,5 мин.
4	Индивидуальная работа	ежедневно	подвижные и спортивные игры релаксация	3-4 мин.	5 мин.	5 мин.	5 мин.
5	Утренняя гимнастика	ежедневно	Беседы; формирование КГН; заучивание стихотворений о ЗОЖ; игровая деятельность	2 мин.	3 мин.	5 мин.	5 мин.
6	Прогулка	ежедневно согласно режима дня	упражнения, подвижные игры дыхательные упражнения, массажные коврики динамический час на прогулке	3-5 мин.	6-8 мин.	8-10 мин.	10-12 мин.
7	Гимнастика после дневного сна	согласно плана	индивидуальная работа по развитию движений Постепенный подъем, упражнения в кровати, на ковре, закаливание, массажные коврики	6-10 мин.	10-15 мин.	15-20 мин.	15-20 мин.
				5 мин.	5-6 мин.	5-7 мин.	5-8 мин.

8	Активный отдых	согласно плана	физкультурные досуги, дни здоровья спортивные праздники					1 раз/месяц 2 раза/год	
9	Самостоятельная двигательная активность		характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей детей;						
10	Закаливание	ежедневно	соблюдение воздушного и температурного режима					постоянно	
11	Физкультминутки	по режиму ОД	2-3 минуты в зависимости от вида и содержания ООД						
12	Музыкакотерапия, сказкотерапия		Музыкальное сопровождение режимных моментов; музыкальное оформление фона непосредственно образовательной деятельности					до 10 минут в зависимости от вида и содержания совместной деятельности	
13	Взаимодействие с семьей, социумом	по режиму	Консультации, индивидуальные беседы, родительские встречи по вопросам укрепления и сохранения здоровья детей, применение здоровье-формирующих технологий в условиях семьи. Проведение совместных мероприятий с социальными партнерами					Утренние, вечерние прогулки, утренняя гимнастика, занятия в спортивных секциях, праздники, развлечения, экскурсии.	

2.1.2. Работа с педагогами

Работа с педагогами – одно из важнейших направлений по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни.

Задачи работы с педагогами:

1. Изучать научные исследования в области охраны здоровья детей, здоровьесберегающих технологий, формирования потребности в здоровом образе жизни;
2. Внедрять современные инновации в области физического развития детей; образовательные программы и технологии обучения и воспитания с учетом функциональных и возрастных особенностей детей;
3. Повышать квалификацию педагогов в вопросах развития и охраны здоровья детей;
4. Организовывать спортивно-оздоровительную работу, дифференцированную в зависимости от физических и психоэмоциональных особенностей ребенка.

2.1.3. Работа с родителями (законными представителями)

Одним из основных направлений по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни является работа с родителями (законными представителями).

Задачи работы:

1. Повышать педагогическую культуру родителей (законных представителей);
2. Формировать мотивацию здоровья и поведенческих навыков здорового образа жизни у членов семьи;
3. Обогащать опыт оздоровительной деятельности в семье, способствовать накоплению у родителей (законных представителей) знаний по грамотной организации оздоровительной деятельности в домашних условиях;
4. Оказывать адресную помощь родителям (законным представителям) в вопросах сохранения и укрепления здоровья детей;
5. Изучать, обобщать и распространять положительный опыт семейного воспитания;
6. Включать родителей (законных представителей) в образовательную деятельность детского сада.

Формы работы с родителями:

1. Проведение родительских собраний, консультаций;
2. Педагогические беседы с родителями (индивидуальные и групповые) по вопросам ЗОЖ и ОБЖ;
3. Дни открытых дверей;
4. Дни Здоровья;
5. Выставки семейного творчества по темам здорового и безопасного образа жизни;
6. Показ образовательной деятельности для родителей (законных представителей).
7. Совместная образовательная деятельность детей и родителей (законных представителей).
8. Круглые столы с привлечением специалистов детского сада.
9. Организация совместных праздников, прогулок, экскурсий.

2.1.4 Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий

В основе построения воспитательно-образовательного процесса лежит комплексно-тематическое планирование воспитательно-образовательной работы в детском саду.

Цель: построение воспитательно-образовательного процесса, направленного на обеспечение единства воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач, с учетом интеграции на необходимом и достаточном материале, максимально приближаясь к разумному «минимуму» с учетом контингента воспитанников, их индивидуальных и возрастных особенностей, социального заказа родителей (законных представителей).

Организационной основой реализации комплексно-тематического принципа построения программы являются примерные темы (праздники, события, проекты), которые ориентированы на все направления развития ребенка дошкольного возраста и посвящены различным сторонам человеческого бытия, а также вызывают личностный интерес детей к:

- явлениям нравственной жизни ребенка
- окружающей природе
- миру искусства и литературы
- традиционным для семьи, общества и государства праздничным событиям
- событиям, формирующим чувство гражданской принадлежности ребенка
- сезонным явлениям
- народной культуре и традициям.

Тематический принцип построения образовательного процесса позволил ввести региональные и культурные компоненты, учитывать приоритет дошкольного учреждения.

Построение всего образовательного процесса вокруг одного центрального блока дает большие возможности для развития детей. Темы помогают организовать информацию оптимальным способом. У дошкольников появляются многочисленные возможности для практики, экспериментирования, развития основных навыков, понятийного мышления.