

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
г. Калининграда
центр развития ребенка – детский сад №116

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МАДОУ ЦРР д/с №116
И.В. Первухина
Приказ от «25» августа 2022г. № 119

РАБОЧАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
образовательная область:
«Социально - коммуникативное развитие»
вид деятельности: «Здоровье»
для детей 4-5 лет (средний возраст)

Объем программы: 14 часов

Разработчики:
воспитатель Кузнецова С.В.
воспитатель Гарайс О.А.

Программа рассмотрена
на заседании педагогического совета №1
протокол №1 от «25» августа 2022 г.

1. Пояснительная записка

В основу настоящей программы положен соответствующий раздел программы «Детство» Т.И.Бабаевой и разработанный раздел ООП МАДОУ ЦРР д/с №116, с учетом ФГОС ДО.

Содержание предлагаемой программы способствует развитию представлений о человеке (о себе, сверстнике, взрослом), развивает интерес к правилам здоровьесберегающего и безопасного поведения, обогащает представление о доступном ребенку предметном мире и назначении предметов, о правилах его безопасного использования.

Человек не может расти и развиваться, не взаимодействуя с окружающей средой. Актуальность программы обусловлена необходимостью создания

эффективной здоровьесберегающей педагогической системы в дошкольном учреждении, которая позволит своевременно преодолеть нарушения в состоянии здоровья и развитии ребенка. Дошкольник рассматривается не как объект педагогического воздействия, а как личность, оберегаемая педагогами и родителями.

Основная форма реализации данной программы – непосредственно образовательная деятельность, общение, беседы.

2. Цель и задачи программы, её место в образовательном процессе

2.1. Цель освоения программы: Формирование начальных представлений детей о здоровом образе жизни и правилах безопасного поведения.

2.2. Задачи:

- Способствовать становлению интереса детей к правилам здоровьесберегающего поведения.
- Развивать интерес к изучению себя, своих физических возможностей. Представления о человеке, об особенностях здоровья и условиях его сохранения: режим, закаливание, физкультура.
- Совершенствовать умения правильно совершать процессы умывания, одевания, мытья рук при незначительном участии взрослого, элементарно ухаживать за внешним видом, пользоваться носовым платком, туалетом.
- Развивать умение ухаживать за своими вещами и игрушками при участии взрослого.
- Осваивать правила культурного поведения во время еды, развивать умение правильно пользоваться ложкой, вилок, салфеткой.
- Развивать умения отражать в игре культурно-гигиенические навыки, правила здоровьесберегающего и безопасного поведения при участии взрослого.

2.3. Место (роль) программы в образовательном процессе

Содержание вида деятельности «Здоровье» интегрируется с другими образовательными областями где уделяется особое внимание сохранению и укреплению физического и психологического здоровья детей, приобщает к правилам безопасного поведения.

3. Требования к уровню освоения содержания программы

В результате освоения программы **достижения ребенка** 4 – 5 лет выражаются в следующем:

1. Ребёнок с интересом узнает новое о человеке, стремится, как можно больше, узнать о факторах, обеспечивающих здоровье, с удовольствием слушает рассказы и сказки о здоровом образе жизни, любит рассуждать, задает вопросы, делает выводы.
2. Ребенок может элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания.
3. Стремится к самостоятельному выражению своих витальных потребностей, осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации.

4. Испытывает эмоциональное удовлетворение, если смог что-то выполнить сам.
5. Ребенок активен в самообслуживании, стремится помогать взрослому в организации питания, режимных моментов.
6. Осуществляет перенос опыта здоровьесберегающей деятельности в игру, соблюдает правила здоровьесберегающего и безопасного поведения во взаимодействии со сверстниками.
7. Умеет в угрожающих здоровью ситуациях позвать на помощь взрослого.

Условия для успешной реализации данной программы:

- лично - ориентированное взаимодействие взрослого и ребёнка в процессе освоения содержания;
- активное участие родителей в воспитательном процессе;

4. Объём программы и виды образовательной работы

Объём программы составляет 13 часов 20 минут и включает в себя три образовательных компонента:

- теоретическая часть;
- практическая часть;
- диагностическая час

Первый компонент содержит общие сведения по определённой тематике. То, о чём *узнают* дети, доводится до них в форме образовательных ситуаций, рассказа и бесед воспитателя, обсуждений, чтения произведений детской литературы. При этом используется наглядность и применяются ИКТ.

Второй компонент имеет практическую направленность: это то, что *осваивают* дети в форме поисковой, опытно-экспериментальной и художественно-продуктивной деятельности, моделирования, игровых и трудовых действий, двигательных минуток, других совместных дел.

Третий компонент с помощью вопросов, наблюдений и пр. подводит *итоги* освоения содержания определённых тем: выявляет достижения ребёнка или недостаточность освоения программы.

Таблица 1

Наименование разделов непосредственно образовательной деятельности	Общий объём программы (час., мин.)	НОД (часы, минуты)		
		Теоретическая часть	Практическая часть	Диагностическая часть
10 тем	13 ч. 20 мин	4 ч.	6 ч. 40 мин.	2 ч. 40 мин.

5. Содержание программы

5.1. Разделы, темы и виды НОД (непосредственно образовательной деятельности)

Таблица 2

№ темы	К-во занятий	Общий объём программы (час., мин.)	Из него время, отведённое на:		
			Теоретическая часть	Практическая часть	Диагностическая часть
1 тема	5	1 ч. 40 мин	30 мин.	50 мин.	20 мин.
2 тема	5	1 ч. 40 мин	30 мин.	50 мин.	20 мин.
3 тема	3	60 мин.	18 мин.	30 мин.	12 мин.
4 тема	5	1 ч. 40 мин.	30 мин.	50 мин.	20 мин.

5 тема	3	60 мин	18 мин.	30 мин.	12 мин.
6 тема	2	40 мин.	12 мин.	20 мин.	8 мин.
7 тема	3	60 мин.	18 мин.	30 мин.	12 мин.
8 тема	5	1 ч. 40 мин	30 мин.	50 мин.	20 мин.
9 тема	4	1ч. 20 мин.	24 мин.	40 мин.	16 мин.
10 тема	5	1 ч. 40 мин	30 мин.	50 мин.	20 мин.
Итого:	40	13ч. 20 мин.	4 ч.	6 ч. 40 мин.	2 ч. 40 мин.

5.2. Содержание разделов образовательной программы

Тема 1. «Наш организм» (1 ч. 40 мин.: 30 мин.-т., 50 мин.-п., 20 мин.-д.): Объяснить детям, зачем нужны руки, ноги, голова, туловище. Знания о содержании своего тела в чистоте, правилах гигиены. Какие органы помогают нам воспринимать окружающий мир.

Тема 2. «Культура гигиены» (1 ч. 40 мин.: 30 мин.-т., 50 мин.-п., 20 мин.-д.): Учить умываться, расчесывать волосы, полоскать рот и горло, устранять беспорядок в одежде. Вытирать лицо, руки только своим полотенцем., пользоваться только своей зубной щеткой, расческой. Что вредно для зубов? глаз? Как сохранять их здоровыми.

Тема 3. «Солнце, воздух и вода – мои лучшие друзья» (60 мин.: 18 мин.-т., 30 мин.-п., 12 мин. – д.): Рассказать о том, что на улице нужно носить одежду по сезону и погоде; играть нужно в проветренном помещении; полезность гулять на свежем воздухе.

Тема 4. «Школа здоровья» (1 ч. 40 мин.: 30 мин.-т., 50 мин.-п., 20 мин.-д.): Рассказать детям, что разрушает и что укрепляет наше здоровье. Полезные продукты. Подвижные игры. Учимся выполнять зарядку, заниматься спортом.

Тема 5. «Сон – лучшее лекарство» (60 мин.: 18 мин.-т., 30 мин.-п., 12 мин.-д.): Объяснить детям, что сон очень важен для здоровья. Во сне отдыхает не только тело, но и мозг. Что чувствует человек, который мало и плохо спит.

Тема 6. «Здоровье в порядке – спасибо зарядке» (40 мин.: 12 мин.-т., 20 мин.-п., 8 мин.-д.): Разучить и запомнить упражнения ежедневной утренней гимнастики. Рассказать о пользе зарядки, о необходимости ее выполнять дома, в выходные дни.

Тема 7. «Здоровая пища» (60 мин.: 18 мин.-т., 30 мин.-п., 12 мин.-д.): Помочь детям понять, что здоровье зависит от правильного питания – еда должна быть не только вкусной, но и полезной. Рассказать о необходимости употреблять разнообразную пищу, чтобы быть крепким и здоровым.

Тема 8. «Витамины и полезные продукты» (1 ч. 40 мин.: 30 мин.-т., 50 мин.-п., 20 мин.-д.): Рассказать детям о пользе витаминов и их значении для здоровья человека. Объяснить то, что употреблять их можно только под присмотром взрослого человека.

Тема 9. «Правила поведения» (1 час 20 мин.: 24 мин.-т., 40 мин.-п., 16 мин.-д.): Обсудить с детьми правила поведения при встрече гостей, закреплять правила и навыки культуры поведения за столом, во время еды.

Тема 10. «Мои полезные привычки» (1 ч. 40 мин.: 30 мин.-т., 50 мин.-п., 20 мин.-д.): Рассмотреть и обсудить с детьми такие ситуации, которые вредят здоровью. Объяснить, что этого нужно избегать. Что делать, чтобы не болеть.

5.3. Диагностика освоения содержания программы

Предметом диагностики являются

- представления о здоровье в целом детей 4 – 5 лет,
- представления о поведении на улице, в группе, дома.
- особенности отношения ребёнка к себе и окружающим.

Вызывает озабоченность и требует совместных усилий педагогов и родителей:

▲ У ребенка наблюдается ситуативный интерес к здоровьесберегающей деятельности, изучению человека и факторов, обеспечивающих здоровье, правилам здорового образа жизни. Не готов ответить на вопросы взрослого.

▲ Испытывает затруднение в самостоятельном выполнении процессов умывания, питания, одевания, раздевания, пользования туалетом, элементарного ухода за внешним видом, использование носового платка. Постоянно ждет помощи взрослого.

▲ Ребенок выглядит неопрятно, болезненно, именно по этой причине часто отвергнут сверстниками для совместной деятельности, игр, общения.

▲ Не готов выполнять инструкции взрослого в обстоятельствах, угрожающих здоровью.

Диагностика осуществляется начальная, промежуточная и итоговая.

Методы диагностических исследований:

- индивидуальные беседы по вопросам, картинкам, моделям;
- дидактические игры.

Выявленные в ходе диагностики характеристики определяют низкий, средний, высокий, а в отдельных случаях – самый высокий уровни освоения программы.

6. Подготовка к НОД

В ходе освоения программы предусмотрено проведение теоретической и практической непосредственной образовательной деятельности.

Теоретическая образовательная деятельность позволяет воспитывать самостоятельность ребенка, формировать основы безопасного поведения.

Основной целью практической непосредственной образовательной деятельности выступает формирование у детей первичных умений в познавательной и практической деятельности.

Диагностика освоения программного материала осуществляется опросным, поисковым игровым методами, а также методом выполнения практических заданий.

7. Методическое обеспечение программы

7.1. Рекомендуемая литература

7.1.1. Основная литература

Таблица 3

№/п	Автор(ы)	Заглавие	Город, издательство, год издания, кол-во стр.	Вид издания, гриф	Кол-во экз.
1	Т.И. Бабаева	«Детство»	Санкт-Петербург, «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011 год, 528 стр.	Программа	1
2	Бабаева Т.И., Гогоберидзе А.Г., Крулехт М.В. и др.	«Мониторинг в детском саду. Научно-методическое пособие»	Санкт-Петербург, «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011 год, 592 стр.	Научно-методическое пособие	1

7.1.2. Дополнительная литература

№/п	Автор(ы)	Заглавие	Город, издательство, год издания, кол-во стр.	Вид издания, гриф	Кол-во экз.
1	Зелинская Д.	«Школа здоровья»	Москва, «Просвещение», 1995 год, 149 стр.	Методическое пособие	1

	Латохина Л. И.	«Как быть здоровым душой и телом»	Санкт-Петербург, «Дошкольное воспитание», 1999 год, 156 стр.	Методическое пособие	1
	Зимонина В. Н.,	«Воспитание ребенка-дошкольника».	Москва, «ВЛАДОС» 2003 год, 304 стр.	Учебно-методическое пособие	1

7.2. Средства обеспечения для освоения программы

7.2.1. Аудио- и видео- пособия

Таблица 5

Вид аудио- и видео- пособия				Наименование пособия
Видеофильм	Кинофильм	слайды	аудио-пособие	
		+		1. Тематическая презентация «Здоровый образ жизни»
		+		2. Тематическая презентация «Личная гигиена»
		+		3. Тематическая презентация «Нос, умойся!»
		+		4. Тематическая презентация «Съедобное и несъедобное»
		+		5. Тематическая презентация «Эмоции»
		+		6. Тематическая презентация «Опасные ситуации»
			+	7. Балет «Щелкунчик» Чайковский П. И. («Марш», «Арабский танец») (CD-диск)
+				8. «Мыльные истории»

7.2.2. Наглядный материал

Таблица 6

Картины, картинки, силуэтные фигурки, муляжи	Модели, сигнальные карточки	Литература для детей
<p>1. Набор картин: «Кто умеет?» «Режим дня» «Правильно-неправильно», «Опасно-безопасно», «Можно или нельзя» «Азбука здоровья», «Овощи», «Фрукты», «Ягоды», «Грибы»</p> <p>2. Тематические фотоальбомы по личной гигиене.</p>	<p>1. Модели: «Почему надо чистить зубы?», «Кто во что одет»; «Правила поведения за столом», «Спецтранспорт»</p> <p>2. Алгоритм для составления описательного рассказа;</p> <p>3. Сигнальные карточки: «Опасные продукты», «Микробы» «Какой позор»</p>	<p>1. Энциклопедии</p> <p>2. Детская художественная литература о здоровом образе жизни.</p>

8. Материально-техническое обеспечение

8.1. Специализированные учебные помещения и участки

Таблица 7

п/п	Наименование и принадлежность помещения	Площадь (кв.м.)	Количество мест
.	Уголок здоровья	2,5	6
.	Физкультурный зал	23,2	10
.	Спортивная площадка на улице	249	-

8.2. Основное учебное оборудование

Таблица 8

п/п	Наименование	Наименование специализированных кабинетов, лабораторий с перечнем основного оборудования
.	Уголок здоровья	<p>Паспорт уголка, «Правила поведения», «Правила безопасности », «Азбука здорового ребенка» Пособия для сюжетно-ролевых игр: «Больница», «Скорая помощь», «Айболит», «Мойдодыр» и др. Игровой инвентарь (шприцы, фонендоскоп, бинты, лекарства и др.) Ди «Элементарные приемы оказания первой медицинской помощи» «Правила безопасного поведения», Коррекционные дорожки, следовые дорожки, Спортивный инвентарь: мячи, скакалки, палки гимнастические, обручи, флажки, султанчики, бубны) Плакат «Как избежать неприятности» Фотоальбом «Личная гигиена» Плакат «Правила умывания»</p>
.	Физкультурный зал	<p>Паспорт зала, Правила поведения, Специальное оборудование: гимнастическая стенка, скамейки, коврики для выполнения упражнений, следовые, ребристые, коррекционные дорожки, мячи разных размеров, кольца, булавы, обручи, флажки, кубы, валики, гимнастические палки. Сухой бассейн, Тренажер «Горка», Магнитофон, музыкальный материал.</p>

Приложения

1. Перечень произведений детской художественной литературы о здоровом образе жизни.

Таблица 9

Автор	Название
-------	----------

п/п		
.	Аким Я.	«Жадина»
.	Барто А.	«Девочка чумазая»,
.	Житков Б.	Рассказы о животных
.	Зильберг Л.	«Витамины»
.	Капутикян С.	«Хлюп-хлюп»
.	Кондратьева А.	«Зеркало»
.	Маршак С.	«Дремота и зевота», «Тихая сказка»
.	Мошковская Э.	«Нос, умойся!»
.	Михалков С.	«Не спать!»
.	Носов Н.	«Живая шляпа»
.	Погореловский С.	«Про глаза-глазки, про глаза-глазища»
.		«Берегись»
.	Тувим Ю.	«Овощи»
.	Циферова Г.	«Жил на свете слоненок»
.	Чуковский К.	«Мойдодыр»
.		«Путаница»
.		«Айболит»
.		Загадки о животных, природе
		Пословицы и поговорки о здоровом образе жизни

Игры по безопасности

Таблица 10

Игры дидактические	Игры сюжетно-ролевые	Игры подвижные, игровые упражнения
«Уроки Айболита» «Здоровые зубы», «Режим дня», «Уши мыть или не мыть» «Сложи картинку», «Чудесный мешочек» (съедобно-несъедобно), «Кто во что одет», «Азбука гигиены» «Как беречь свое здоровье» «Помоги слоненку» «Опасные ситуации» «Чистый из чистых»	«Больница» «Аптека», «Магазин» «Скорая помощь», «Поликлиника» «Семья» «Врач»	«Стрекоза и кузнечик», «Наседка и цыплята», «Кот и мыши», «Лиса и зайцы», «Лошадки», «Жуки» «Вороны», «Солнышко и дождик», «Лохматый пёс», «Птички в гнёздышках», «Уточка» «Маленькие и большие ножки» «Догонялки» «Лиса в курятнике»