

«СИБИРЯЧОК-ЗДОРОВЯЧОК» ПЕДАГОГИ ДОУ № 478: ЖИХАРЕВА О.М., ВИБЕ О.Н., ДОЛГИХ Е.В.

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.

<p>Средний дошкольный возраст (4-5 лет)</p>	<p>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.</p> <p>Дошкольники узнают о человеке (себе, сверстнике и взрослом), об особенностях внешнего вида здорового и заболевшего человека, об особенностях своего здоровья, строении тела человека, о назначении отдельных органов и систем, о целостности организма.</p> <p>Формировать представления о значении физических упражнений для организма человека. 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.</p> <p>Некоторые правила профилактики и охраны здоровья: зрения, слуха, органов дыхания, движения.</p> <p>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. 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</p>

здоровье.

Предполагаемые результаты реализации Программы:

Ребенок в результате освоения Программы:

1. Здоров.
2. Мотивирован на сбережение 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.