

Программа  
по физическому развитию детей  
старшего дошкольного возраста

# Азбука здоровья

Авторы:  
*старший воспитатель*  
*Гущина Наталья Владимировна,*  
*воспитатель*  
*Евграшина Анна Александровна*

Самара, 2015

## СОДЕРЖАНИЕ

№	Название раздела	Номера страниц
1	Пояснительная записка	3 – 7
2	Примерное комплексно-тематическое планирование	8 – 11
3	Описание планируемых образовательных результатов	12 – 13
4	Тезаурус по теме	13
5	Литература	14

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

*«Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы».*

*В.А. Сухомлинский*

«Здоровье детей – главное достояние нации, критерий духовного, политического и социально-экономического развития общества», – подчеркивается в Резолюции Всероссийского совещания по проблемам оптимизации здоровья.

Формирование здорового поколения – одна из главных стратегических задач развития нашей страны.

Что же такое здоровье? В Уставе Всемирной Организации Здравоохранения говорится: «...здоровье – это не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие».

В настоящее время 50%детей дошкольного возраста имеют функциональные отклонения, ведущими среди которых являются нарушения опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы, органов пищеварения, аллергические проявления. Каждый третий ребенок имеет сниженную остроту зрения (М.Д. Маханева).

Согласно исследованиям специалистов, 60% болезней взрослых заложены в детстве. Если 30 лет назад рождалось 20 – 25% ослабленных детей, то сейчас число физиологически незрелых новорожденных утроилось. Каждый четвертый ребенок дошкольного возраста болеет в течение года более четырех раз (данные Т.Я. Чертюк, З.С. Макаровой, М.Н. Беловой, Б.Н. Капустян и др.).

По данным НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков НЦЭД РАМН, за последние 15 лет количество детей-дошкольников с хронической патологией увеличилось в два раза (с 11,8 до 21,3-26,9%), а детей, не имеющих

отклонений в состоянии здоровья, снизилось до 5 – 6%. Только 10% детей приходят в школу абсолютно здоровыми.

По статистике, каждый четвертый больничный лист выдается по уходу за больным ребенком (М.Д. Маханева).

Каждое дошкольного образовательного учреждения, как и все население страны, решает проблему формирования здорового поколения и хочет видеть наших детей здоровыми и физически развитыми. Выполняя задачу по охране жизни и здоровья детей, в детских садах выполняются многие мероприятия, например:

- медицинское обследование состояние здоровья детей и их физического развития,
- медико-педагогические наблюдения за методикой физвоспитания и закаливания детского организма, за физиологической реакцией организма ребенка, соответствием нагрузки их возрастным и индивидуальным возможностям,
- санитарно-педагогический надзор за местами, где проводятся физкультурные занятия и закаливающие мероприятия, за гигиеническим состоянием оборудования, пособий, одежды и обуви занимающихся детей и т.д.

Однако нас очень тревожит факт, что с одной стороны, роль движений в целостном психологическом развитии ребенка является очевидной и общепризнанной и потому не требует какого-то особого обоснования. С другой стороны, двигательная активность, различные формы ее целенаправленной организации занимают более чем скромное место в жизни современного дошкольника. Они вынесены на периферию образовательного процесса. То же можно сказать и об оздоровительной работе.

Все это ведет к утрате укорененных в движении потенциальных источников развития ребенка (а они ведь имеют непреходящее значение), росту

заболеваемости, не уменьшающемуся даже, несмотря на принятие различных профилактических мер.

В тоже время государство, видя вышеперечисленные проблемы в нормативных документах, предписывает скорректировать образовательный процесс в ДООУ, делая установки на усиление сохранения и укрепление здоровья детей дошкольного возраста. Так в федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования (ФГОС ДО) физическое развитие дошкольников включает приобретение опыта в следующих видах поведения детей: двигательном, в том числе связанном с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Условиями достижения результатов по здоровьесбережению детей в ДООУ могут быть:

1. Создание условий для оздоровительных режимов детей.
2. Формирование базы данных о состоянии здоровья, индивидуальных психофизиологических особенностях и резервных возможностях организма воспитанников.
3. Формирование и совершенствование у дошкольников жизненно необходимых двигательных умений и навыков.
4. Формирование навыков самооздоровления у детей.

5. Сделать достоянием каждого ребенка элементарные базовые знания по гигиене, анатомии и физиологии человека, навыки здорового образа жизни.

Анализируя сложившуюся ситуацию в дошкольном образовании, мы пришли к выводу, что необходима серьезная коррекция учебно-воспитательных программ ДОО с учетом новых наиболее эффективных здоровьесберегающих технологий. Нужна стройная система физического, психического развития ребенка и его оздоровления, которая включала бы в себя различные виды деятельности детей.

Основные принципы построения программы «Азбука здоровья»:

- Принцип научности – подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками.
- Принцип активности и сознательности – участие всего коллектива педагогов, медперсонала ДОО и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению наших детей.
- Принцип комплексности и интегративности – решение оздоровительных задач в системе всего образовательно-воспитательного процесса и всех видов деятельности.
- Принцип адресованности и преемственности – поддержание связей между возрастными категориями, учет разноуровневого развития и состояния здоровья.
- Принцип результативности и гарантированности – реализация прав детей на получение необходимой помощи и поддержки, гарантия положительного результата независимо от возраста и уровня физического развития детей.

Цель программы: *формирование у детей дошкольного возраста элементарных навыков здорового образа жизни.*

### Задачи:

1. Формирование основных культурно-гигиенических навыков и их автоматизация.
2. Развитие мелкомоторных и основных движений.
3. Развитие двигательных качеств ребенка.
4. Развитие потребности в двигательной активности.
5. Формирование представлений о здоровье, здоровом образе жизни.
6. Формирование представления о себе, об окружающих людях, природе.
7. Развитие всех видов детской деятельности.
8. Формирование положительной мотивации для сохранения и укрепления собственного здоровья.

### Организация образовательного процесса

Программа реализуется два года в старшей и подготовительной к школе группах. Планирование образовательной деятельности разработано для совместной деятельности взрослого и ребенка, которая осуществляется в ходе режимных моментов и организации различных видов детской деятельности (игровой, коммуникативной, познавательно-исследовательской, трудовой, продуктивной и т.п.) как один час в неделю. Особое внимание должно быть уделено созданию условий для самостоятельной деятельности детей в группе (подгруппе).

**ПРИМЕРНОЕ КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ РАБОТЫ.  
Старшая группа**

<i>Тема</i>	<i>Содержание деятельности</i>	<i>Задачи</i>	<i>Количество часов</i>	<i>Срок</i>
«Тело человека»	Беседа «Я человек». Лепка из пластилина плоских человечков. Беседа «Основные части тела человека» Практическое занятие: «Правильная осанка»	Формирование представления о себе, как о единой биологической единице. Формирование знаний об органах чувств и их роли в жизни человека, представлений о развитии эмоций человека.	4	Сентябрь
«Системы человека»	Беседа «Зачем нам кровь и сердце», «Зачем нам воздух и легкие», «Как и что мы едим», «Зачем мы спит?» Рисование «Мои чувства и мое настроение»	Формирование представлений о здоровом образе жизни, о праве на медицинское обслуживание.	4	Октябрь
«Глаза – органы зрения»	Беседа «Роль зрения в жизни человека. Как видят мир животные», «Про очки», «Почему я плачу?» Практическое занятие: «Составление правил гигиены, режима дня в картинках, правил поведения детей».	Формирование основных культурно-гигиенических навыков и их автоматизация. Развитие потребности в двигательной активности, когда ребенок испытывает удовольствие от движения, целесообразно организует свою двигательную активность, осмысленно относится к точности и правильности выполнения движений,.	4	Ноябрь
«Уши – органы слуха»	Беседа «Как устроено ухо», «Гигиена органов слуха». Рисование «Что ты услышал?» Развлечение «Урок Мойдодыра»	Формирование осознанных, четких начальных представлений о показателях	4	Декабрь
«Кожа – орган осязания»	Беседа «Что можно почувствовать кожей», «Заболеть от грязных рук!» Разработка правил: «Надо, надо умываться!» Коллективная работа «Внимание - микроб!»	Формирование осознанных, четких начальных представлений о показателях	4	Январь



«Нос – орган обоняния»	Беседа «Как мы чувствуем запах», «Какими бывают запахи», «Вирусы вокруг нас» Путешествие в царство «Закалки» Выпуск семейной газеты «Мы за здоровый образ жизни»	здоровья, закаливания, режиме дня, правильном питании и факторах риска, о знании гигиенических процедур и правилах их выполнения, важности правильного	4	Февраль
«Язык – орган вкуса»	Беседа «Зачем человеку язык?», «Зачем лечить зубы» Рисование «Его вкус напоминает...» Развлечение «Органы чувств – наши незаменимые помощники»	питания, отдыха и прогулок, о гигиенических основах организации деятельности, о некоторых возможных травмирующих ситуациях и первой помощи	4	Март
«Внутренние органы»	Беседа «Что у нас внутри», «Скелет и мышцы» Придумывание рассказов на тему: «Как мне вода помогла стать здоровым» Развлечение «Путешествие в страну «Кувырканию».	в случае травмы. Формирование положительной мотивации для сохранения и укрепления собственного здоровья.	4	Апрель
«Мое здоровье»	Беседа «Я здоровье берегу», «Как работает врач» Развлечение «День Мойдодыра» Коллективная работа «Привычки полезные и вредные»	Развитие бережного отношение к себе, к окружающим его людям, природе, умения следовать правилам поведения. Развитие исследовательской, познавательной, творческой деятельности. Развитие мелкомоторных и основных движений. Развитие двигательных качеств ребенка.	4	Май

**ПРИМЕРНОЕ КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ РАБОТЫ.**  
**Подготовительная к школе группа**

<i>Тема</i>	<i>Содержание деятельности</i>	<i>Задачи</i>	<i>Количество часов</i>	<i>Срок</i>
«Тело человека»	Беседа «Происхождение человека». Рисование «Человек и животные: сходства и различия» Беседа «Позвоночник и мышцы – наши помощники» Практическое занятие: «Формируем правильную осанку»	Формирование представления о себе, как о единой биологической единице. Формирование знаний об органах чувств и их роли в жизни человека, представлений о развитии эмоций человека.	4	Сентябрь
«Системы человека»	Беседа «Мы все состоим из клеточек», «Основные системы человека», «Мозг и его помощники» Развлечение «Путешествие в мир эмоций» Рисуем свое настроение.	Формирование представлений о здоровом образе жизни, о праве на медицинское обслуживание. Формирование основных культурно-гигиенических навыков и их автоматизация.	4	Октябрь
«Глаза – органы зрения»	Беседа «Как устроены глаза» Практическое занятие «Помоги своим глазам» Развлечение «Путешествие в город «Чистоты и порядка». Составление альбома «Помощники нашего здоровья».	Развитие потребности в двигательной активности, когда ребенок испытывает удовольствие от движения, целесообразно организует свою двигательную активность, осмысленно относится к точности и	4	Ноябрь
«Уши – органы слуха»	Беседа «Развитие слуха у животных и человека», «Как мы слышим», «Звук помогает «видеть»! Практическое занятие «Полезные продукты» Придумывание рассказов «Как мне ушки помогли».	правильности выполнения движений,. Формирование осознанных, четких начальных представлений о показателях	4	Декабрь

«Кожа – орган осязания»	Беседа «Самый большой орган человека», «Как избежать заболеваний кожи, оказание первой помощи» Составление альбомы для малышек «Будем ухаживать за волосами и ногтями» Практическая работы «Волшебные точки тела»	здоровья, закаливания, режиме дня, правильном питании и факторах риска, о знании гигиенических процедур и правилах их выполнения, важности правильного питания, отдыха и прогулок, о	4	Январь
«Нос – орган обоняния»	Беседа «Путешествие воздуха», «Запахи могут лечить», Практическая работа «Как правильно дышать» Создание «Книги здоровья» по рисункам детей.	гигиенических основах организации деятельности, о некоторых возможных травмирующих ситуациях и первой помощи	4	Февраль
«Язык – орган вкуса»	Беседа «Как мы чувствуем вкус?», «В гостях у стоматолога» Разрешение противоречий (что будет, если во рту нет зубов; языка и т.д.) Физкультурный праздник с доктором Гантелькиным.	в случае травмы. Формирование положительной мотивации для сохранения и укрепления собственного здоровья.	4	Март
«Внутренние органы»	Беседа «Опасные привычки», «Если у тебя что-то болит», «Что такое правильное питание» Развлечение «Вредные советы» Создание «Книга болезней» по рисункам детей.	Развитие бережного отношение к себе, к окружающим его людям, природе, умения следовать правилам поведения.	4	Апрель
«Мое здоровье»	Беседа «Солнце – и друг, и враг», «Когда я вырасту...», «Зачем нужны лекарства» Составление карты путешествия «В поисках потерянного здоровья».	Развитие исследовательской, познавательной, творческой деятельности. Развитие мелкомоторных и основных движений. Развитие двигательных качеств ребенка.	4	Май

## **ОПИСАНИЕ ПЛАНИРУЕМЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ**

В результате освоения данной программы к завершению дошкольного образования у детей сформированы:

- основные культурно-гигиенические навыки, они автоматизированы, ребенок сам создает и контролирует условия их выполнения, исполняет качественно,
- мелкомоторные движения и основные движения, как знакомые, так и новые, по показу и инструкции,
- двигательные качества, ребенок сам контролирует качества выполнения движения, адекватно оценивает свои движения с точки зрения точности и правильности, оценивает свои двигательные качества и мотивирует оценку,
- потребность в двигательной активности, ребенок испытывает удовольствие от движения, целесообразно организует свою двигательную активность, осмысленно относится к точности и правильности выполнения движений, осознанно выполняет все виды движений, следя за их качеством,
- осознанные, четкие начальные представления о показателях здоровья, закаливания, режиме дня, правильном питании и факторах риска, о знании гигиенических процедур и правилах их выполнения, важности правильного питания, отдыха и прогулок, о гигиенических основах организации деятельности, о некоторых возможных травмирующих ситуациях и первой помощи в случае травмы,
- элементарные правила здорового образа жизни, которые ребенок выполняет самостоятельно, при минимальном контроле взрослого,
- представление о себе, как о единой биологической единице, знания об органах чувств и их роли в жизни человека, представление о развитии

эмоций человека, бережное отношение к себе, к окружающим его людям, природе, умение следовать правилам поведения,

- исследовательская, познавательная, творческая деятельности,
- навыки целесообразного для данного возраста «самоврачевания – самооздоровления»,
- положительная мотивация у всех участников программы.

## **VI. ТЕЗАУРУС.**

Акселерация – ускоренное развитие организма ребенка. (по М.Д. Маханевой)

Гиподинамия – нарушения функций организма при ограничении двигательной активности.

Двигательный дефицит – количество движений, производимых в течении дня, ниже возрастной нормы. (по В.Т. Кудрявцеву)

Здоровье – правильная, нормальная деятельность организма (по М.Л. Лазареву)

## ЛИТЕРАТУРА

1. Бабенкова Е. А., Федоровская О. М. Игры, которые лечат. Для детей от 5 до 7 лет./ Е. А. Бабенкова, О. М. Федоровская. – М.: ТЦ Сфера, 2013
2. Горбатова М. С. Оздоровительная работа в ДОУ. Нормативно-правовые документы, рекомендации. / М. С. Горбатова. - В.: Учитель, 2013
3. Гуменюк Е. И., Слисенко Н. А. Недели здоровья в детском саду. Методическое пособие./ Е. И. Гуменюк, Н. А. Слисенко. - Санкт-Петербург: Детство-Пресс, 2013
4. Дэвус С. Моё тело: от макушки до пяток./ С. Дэвус. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2013
5. Егупова В.А. Изучаю мир вокруг: для одаренных детей 5-6 лет./ В.А. Егупова. – М.: Эксмо-Пресс, 2013
6. Ефименко Н. Н. Физическое развитие ребенка в дошкольном детстве. Методические рекомендации. ФГОС./ Н. Н. Ефименко. – М.: Дрофа, 2014
7. Змановский Ю.Ф. Воспитаем детей здоровыми./ Ю.Ф.Змановский. - М.: Медицина, 1989.
8. Каропова Т. Г. Формирование здорового образа жизни у дошкольников: планирование, система работы. / Т. Г. Каропова. – В.: Учитель, 2014
9. Кудрявцев В.Т. Психолого-педагогические принципы развивающей оздоровительной работы с дошкольниками //Начальная школа: плюс – минус. 2000. №7.
10. Кудрявцев В.Т. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст)/ В.Т. Кудрявцев. - М.: ЛИНКА ПРЕСС, 2000.
11. Маханева М. Д. Программа оздоровления детей дошкольного возраста. / М. Д. Маханева. – М.: ТЦ Сфера, 2013

12. Милехина Н. А., Колмыкова Л. А. Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ./ Н. А. Милехина, Л. А. Колмыкова. - Санкт-Петербург: Детство-Пресс, 2012
13. Моргунова О. Н. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ./ О. Н. Моргунова. – В.: Учитель, 2013
14. Николаева Е. И., Федорук В. И., Захарина Е. Ю. Здоровьесбережение и здоровьесформирование в условиях детского сада. Методическое пособие. ФГОС./ Е. И. Николаева , В. И. Федорук., Е.Ю. Захарина. - Санкт-Петербург: Детство-Пресс, 2014
15. Подольская Е. И. Формы оздоровления детей 4-7 лет. Кинезиологическая и дыхательная гимнастики, комплексы зарядок./ Е.И. Подольская. – В.: Учитель, 2014
16. Стожарова М. Ю., Полтавцева Н. В., Краснова Р. С. и др. Приобщаем дошкольников к здоровому образу жизни./ М. Ю.Стожарова, Н. В. Полтавцева, Р. С. Краснова и др. – М.: ТЦ Сфера, 2013
17. Юдин Г.Н. Главное чудо света./ Г.Н. Юдин. – М.: Игра слов, 2012