

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Малоенисейский детский сад «Огонёк» Бийского района Алтайского края

СОГЛАСОВАНО

На педагогическом совете

29.08.2015г.
Протокол №1

Утверждаю
заведующий МБДОУ «Малоенисейским
детским садом «Огонёк» Ожогина Е.А.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

«по здоровью»

для группы общеразвивающей направленности

(к программе «Воспитание и обучение в детском саду»

Под ред. М.А.Васильевой, В.В.Гербовой, Т.С.Комаровой)

Образовательная область «Физическое развитие»

Средняя группа (4-5 лет)

Авторы составители: Малашкина О.В.
Чеботарёва Л.М.

2015 – 2016 учебный год

Пояснительная записка.

Рабочая программа средней группы по реализации образовательной области «Здоровье» разработана в соответствии с действующими федеральными государственными требованиями (Приказ №655 от 23 ноября 2009 года); Программа воспитания и обучения в детском саду / под ред. М.А.Васильевой, В.В.Гербовой, Т.С.Комаровой.

Содержание образовательной области «здоровье» направлено на достижение целей охраны здоровья детей и формирования основы культуры здоровья через решение следующих задач:

1. Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
2. Воспитание культурно-гигиенических навыков;
3. Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Приобщаем к здоровому образу жизни, укрепляем физическое и психическое здоровье ребенка.

Задачи формирования начальных представлений детей о здоровом образе жизни и правилах безопасного поведения.

1. Способствовать становлению интереса детей к правилам здоровьесберегающего поведения.
2. Развивать представления о человеке (себе, сверстнике и взрослом), об особенностях здоровья и условиях его сохранения; режим, закаливание, физкультура и пр.
3. Способствовать сохранению и укреплению физического и психического здоровья детей: закаливание, участие в физкультурных праздниках и досугах, утренней гимнастике, подвижных играх на свежем воздухе, соблюдение двигательного режима.

Физкультурно-оздоровительная работа

Осуществлять под руководством медицинских работников комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов (воздух, солнце, вода). Обеспечивать пребывание детей на воздухе в соответствии с режимом дня.

Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 6-8 минут.

Организовывать и проводить различные подвижные игры (зимой — катание на санках, скольжение по ледяным дорожкам, ходьба на лыжах; в теплый период года — катание на велосипеде).

Один раз в месяц проводить физкультурные досуги длительностью 20 минут; два раза в год — физкультурные праздники (зимний и летний) длительностью 45 минут.

Приучать детей к самостоятельному и творческому использованию физкультурного инвентаря и атрибутов для подвижных игр на прогулках.

Задачи воспитания культурно-гигиенических навыков.

1. Развивать умения самостоятельно и правильно совершать процессы умывания, мытья рук; самостоятельно следить за своим внешним видом; соблюдать культуру поведения за столом; самостоятельно одеваться и раздеваться, ухаживать за своими вещами (вещами личного пользования).
2. Воспитывать желание разрешать проблемные игровые ситуации, связанные с охраной здоровья; умение оказывать элементарную поддержку и помощь, если кто-то заболел, плохо себя чувствует.
3. Развивать умения самостоятельно переносить в игру правила здоровьесберегающего поведения.

Продолжать воспитывать у детей опрятность, привычку следить за своим внешним видом. Воспитывать привычку самостоятельно умываться, мыть руки с мылом перед едой, по мере загрязнения, после пользования туалетом.

Закреплять умение пользоваться расческой, носовым платком. Приучать детей при кашле и чихании отворачиваться, прикрывать рот и нос носовым платком.

Совершенствовать навыки аккуратного приема пищи: пищу брать понемногу, хорошо пережевывать, есть бесшумно, правильно пользоваться столовыми приборами (ложка, вилка, нож), салфеткой, полоскать рот после еды.

Объем времени выделяемый для области «Здоровье»: 1. формирование культурно-гигиенических навыков – ежедневно; 2. Закаливание, гимнастика после дневного сна – ежедневно; 3. Дневной сон – ежедневно.

Примерные виды интеграции области «Здоровье»	
По задачам и содержанию психолого-педагогической работы	По средствам организации и оптимизации образовательного процесса
<p>«Познание» (формирование целостной картины мира, расширение кругозора в части представлений о здоровье и ЗОЖ человека)</p> <p>«Социализация» (формирование первичных ценностных представлений о здоровье и ЗОЖ человека, соблюдение элементарных общепринятых норм и правил поведения в части ЗОЖ)</p> <p>«Безопасность» (формирование основ безопасности собственной жизнедеятельности, в том числе здоровья)</p> <p>«Коммуникация» (развитие свободного общения со взрослыми и детьми по поводу здоровья и ЗОЖ человека)</p>	<p>«Художественное творчество» (использование средств продуктивных видов деятельности для обогащения и закрепления содержания области «Здоровье»)</p> <p>«Труд» (накопление опыта здоровьесберегающего поведения в труде, освоение культуры здорового труда)</p> <p>«Чтение художественной литературы» (использование художественных произведений для обогащения и закрепления содержания области «Здоровье»)</p>

Данная рабочая программа реализует образовательную область «Здоровье» основной общеобразовательной программы дошкольного образования муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения детский сад комбинированного вида «Лукоморье» муниципального образования город Ноябрьск и составлена в соответствии с федеральными государственными требованиями, предусматривает реализацию национально-регионального компонента, который составляет не более 15% от общего объема содержания образовательной деятельности.

Реализация данной программы проводится в процессе образовательной деятельности, осуществляемой в ходе режимных моментов, и самостоятельной деятельности детей.

Целью данной программы является охрана здоровья детей и формирование основы культуры здоровья и способствует решению следующих задач:

- сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- воспитание культурно-гигиенических навыков;
- формирование начальных представлений о здоровом образе жизни;

Принципы отбора основного и дополнительного содержания связаны преемственностью целей образования при переходе от одной возрастной группы к другой, а также с возрастными особенностями развития воспитанников.

Рабочая программа по образовательной области «Здоровье» предусматривает интеграцию следующих образовательных областей:

- «Познание»;
- «Социализация»;
- «Безопасность»
- «Чтение художественной литературы»;
- «Художественное творчество»;
- «Социализация»;
- «Труд».

Мониторинг достижений промежуточных результатов детей проводится в соответствии с федеральными государственными требованиями.

Требования к уровню усвоения содержания образовательной области и интегративных качеств у детей средней группы

Освоение содержания образовательной области:

- Ребенок с интересом узнает новое о человеке, стремится как можно больше узнать о факторах, обеспечивающих здоровье, с удовольствием слушает рассказы и сказки, стихи о здоровом образе жизни, любит рассуждать на эту тему, задает вопросы, делает выводы.
- Ребенок может элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания.
- Стремится к самостоятельному выражению своих витальных потребностей, осуществлению личной гигиены, их правильной организации (умывание, мытье рук при незначительном участии взрослого, уход за своим внешним видом, использование носового платка, салфетки, столовых приборов, уход за полостью рта, соблюдение режима дня, уход за вещами и игрушками).
- Ребенок активен в самообслуживании, стремится помогать взрослому в организации питания, режимных моментов.
- Осуществляет перенос опыта здоровьесберегающей деятельности в игру, соблюдает правила здоровьесберегающего и безопасного поведения во взаимодействии со сверстниками.
- Умеет в угрожающих здоровью ситуациях позвать на помощь взрослого.

Интегративные качества ребенка:

- Ребенок выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни; рассказывает о последовательности и необходимости выполнения культурно-гигиенических навыков — одевания на прогулку, приема пищи и пользования столовыми приборами, пользовании предметами личной гигиены.
- Ребенок самостоятелен в самообслуживании, сам ставит цель, видит необходимость выполнения определенных действий.

Содержание рабочей программы

Формирование культурно-гигиенических навыков

- развивать умения самостоятельно и правильно совершать процессы умывания, мытья рук, помогать в осуществлении этих процессов сверстникам, младшим детям;
- самостоятельно следить за своим внешним видом и видом других детей;
- помогать взрослому в организации процесса питания, адекватно откликаясь на его просьбы; самостоятельно есть, соблюдая культуру поведения за столом;
- самостоятельно одеваться и раздеваться, стремясь помочь сверстникам или младшим детям; элементарно ухаживать за своими вещами (вещами личного пользования) и игрушками, проявляя инициативность и самостоятельность.

Формирование первичных ценностных представлений о здоровье и здоровом образе жизни

- развивать и закреплять представления о человеке (себе, сверстнике и взрослом), особенностях его здоровья; правилах здоровьесообразного поведения в обществе; формировать умения элементарно описывать свое самочувствие; привлечь внимание взрослого в случае неважного самочувствия, недомогания
- обогащать представления об алгоритме процессов умывания, одевания, купания, еды, уборки помещения; атрибутах и основных действиях, сопровождающих эти процессы
- способствовать становлению все более устойчивого интереса к правилам здоровьесберегающего и безопасного поведения, развитию самостоятельности детей
- воспитывать желание разрешать проблемные игровые ситуации, связанные с охраной здоровья;

- развивать умения самостоятельно переносить в игру правила здоровьесберегающего и безопасного поведения

Способы проверки обученности воспитанников

Мониторинг освоения детьми образовательной области проводится два раза в год – в начале и конце учебного года.

Диагностические задачи	Методы диагностики
Изучить особенности отношения ребенка к здоровью и мотивации здорового образа жизни	Индивидуальные беседы с ребенком Проблемные диагностические ситуации Проективные методы Контекст -анализ продуктов дет.деятельности Наблюдение
Изучить особенности представлений дошкольников о здоровье, знаний, умений и навыков, поддерживающих, укрепляющих и сохраняющих его: «Здоровый человек», «Знания о человеческом организме», «Ребенок в безопасном мире», «Я и другие люди»	Беседы Диагностические игровые задания Проблемные ситуации Наблюдение Опрос родителей и педагогов
Изучить особенности здоровьесберегающей компетентности ребенка как готовности самостоятельно решать: -задачи здорового образа жизни и безопасного поведения; - задачи разумного поведения в непредвиденных ситуациях; - Задачи оказания элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи	Наблюдение Диагностические игры Проблемные ситуации

Средства, методы и приемы обучения

1. Игра
2. Ситуативный разговор
3. Беседа
4. Рассказ
5. Чтение
6. Игровая беседа
7. Интегративная детская деятельность
8. Проблемная ситуация

Календарно-перспективное планирование *Воспитание культурно-гигиенических навыков*

Воспитание навыков самообслуживания - довольно длительный процесс, поэтому планировать работу целесообразно поквартально. Безусловно, процесс формирования почти всех навыков осуществляется постоянно и практически одновременно. Однако, на наш взгляд, есть необходимость уточнить некоторую последовательность такой работы на каждый квартал с тем, чтобы именно на эти навыки педагоги обращали наибольшее внимание.

Методические приемы, используемые при обучении культурно-гигиеническим навыкам, практически неизменны, так как обеспечивают механизм формирования любого навыка. Это показ с подробным объяснением действий, подробное словесное объяснение, частичный показ, указание, напоминание с указанием действия, общее напоминание, проверка выполнения действия, оценка. Данные приемы здесь не указаны, но постоянно, в зависимости от уровня освоения, они используются воспитателями при формировании культурно-гигиенических навыков. Ниже

приводятся игровые приемы, дидактические игры, перечень художественных произведений, которые помогут привлечь внимание детей к последовательности действий, будут способствовать поддержанию самостоятельности в самообслуживании.

Режимные процессы	Содержание навыков	Методические приемы
Первый квартал		
Питание	Закреплять умения есть вилкой второе блюдо и гарнир, есть котлету, запеканку, отделяя вилкой кусочки по мере съедания, не дробить заранее; брать пирожки, хлеб из общей тарелки, не касаясь других кусочков руками; пережевывать пищу с закрытым ртом; пользоваться салфеткой по мере необходимости	Чтение: С. Капутикян «Кто скорее допьет», «Маша обедает». Дидактические игры: «Расскажем Карлсону, как надо правильно кушать», «Зайка пригласил в гости мишку и ежика»
Одевание - раздевание	Совершенствовать умения быстро одеваться и раздеваться в определенной последовательности, правильно размещать свои вещи в шкафу, аккуратно складывать и развешивать одежду на стуле перед сном. Закреплять умения пользоваться всеми видами застежек, узнавать свои вещи, не путать с одеждой других детей	Чтение: И. Муравейка «Я сама», Н. Павлова «Чьи башмачки», С. Прокофьева «Сказка про башмачки». Дидактические игры: «Покажем, как нужно складывать одежду перед сном», «Покажем мишке, как складывать вещи в раздевальном шкафчике»
Умывание	Закреплять навыки, полученные в младшей группе: намыливать руки до образования пены, тщательно смывать, умываться, насухо вытирать лицо и руки своим полотенцем, вешать его на место, пользоваться индивидуальной расческой, своевременно пользоваться носовым платком	Дидактические игры: «Поучим Винни-Пуха делать пену», «Покажем Петрушке, как надо вытирать руки насухо»
Содержание в порядке одежды и обуви	Учить замечать беспорядок в одежде, обращаться за помощью к взрослым	Показ приемов работы, объяснение, напоминание
Второй квартал		
Питание	Учить полоскать рот после приема пищи. Закреплять умение пользоваться салфеткой по мере необходимости	Показ, упражнение, объяснение. Беседы: «Почему нужно полоскать рот после еды», «Как и когда мы пользуемся салфеткой»
Одевание - раздевание	Учить просушивать мокрую после прогулки одежду в сушильном шкафу. Закреплять навыки вежливого обращения за помощью, благодарить за оказанную помощь	Опытно-исследовательская деятельность: определение мокрой и сухой ткани. Рассказ воспитателя «Как мы будем сушить одежду». Игровые упражнения, закрепляющие умение обратиться за помощью и поблагодарить за нее
Умывание	Формировать умение	Беседа «Как вести себя в умывальной комнате».

	правильно вести себя в умывальной комнате: не шуметь, не толкаться, не разбрызгивать воду. Учить перед умыванием засучивать рукава, мыть руки после пользования туалетом	Дидактическая игра «Кто рукавчик не засучит, тот водичку не получит»
Содержание в порядке одежды и обуви	Учить самостоятельно или с помощью взрослого приводить в порядок внешний вид: подтянуть колготки и носки, расправить рубашку и т.д.	Рассматривание иллюстраций. Беседа «Аккуратные дети». Дидактическая игра «Расскажем куклам, как приводить себя в порядок»
Третий квартал		
Питание	Учить есть разные виды пищи, не меняя положения вилки в руке, а лишь слегка поворачивая кисть руки внутрь или наружу	Беседа «Мы умеем кушать вилкой». Игровые упражнения с игрушечными столовыми приборами. Сюжетно-ролевая игра «Семья»
Одевание - раздевание	Учить замечать беспорядок в одежде, следить за своим внешним видом, поддерживать порядок в своем шкафу	Рассматривание иллюстраций. Беседа «Как мы замечаем беспорядок в одежде и исправляем его». Продуктивная деятельность: наведение порядка в раздевальных шкафчиках
Умывание	Закреплять умение пользоваться индивидуальной расческой. Учить отворачиваться при кашле, чихании или закрывать рот платком	Рассказ воспитателя «Что мы должны делать, когда кашляем и чихаем». Чтение: С. Прокофьева «Сказка про воронье гнездо». Дидактическая игра «Расскажем мишке, как правильно чихать»
Содержание в порядке одежды и обуви	Закреплять навыки поддержания аккуратного внешнего вида. Учить чистить одежду с помощью взрослого	Показ приемов работы. Рассказ воспитателя о поддержании в порядке одежды
Четвертый квартал		
Питание	Учить намазывать масло на хлеб ножом, отрезать кусочек от сосиски, мяса	Игровые упражнения с игрушечными столовыми приборами. Сюжетно-ролевая игра «Семья»
Одевание - раздевание	Совершенствовать навыки, полученные в течение года, быстро и аккуратно выполнять необходимые действия	Беседа «Как мы умеем быстро одеваться». Дидактические игры: «Расскажем зайке, как мы складываем одежду перед сном», «Научим Петрушку правильно раздеваться после прогулки»
Умывание	Учить правильно пользоваться носовым платком: развернуть, освободить нос, поочередно зажимая одну ноздрю, свернуть платок использованной частью	Рассказ воспитателя «Как правильно пользоваться носовым платком». Дидактическая игра «Напомним игрушкам, где лежат наши вещи»

	внутри. Закреплять навыки, полученные в течение года, учить пользоваться только предметами личной гигиены, проявлять к ним бережное отношение	
Содержание в порядке одежды и обуви	Совершенствовать навыки аккуратности и опрятности, закреплять умение приводить в порядок одежду	Беседа «Мы уже почти большие и умеем содержать в порядке свою одежду». Дидактические игры: «Погладим кукольную одежду», «Почистим куклам пальто». Продуктивная деятельность «Наши красивые и аккуратные вещи»

Образовательная деятельность в режимных моментах.

Закаливание.

<i>Содержание</i>	<i>Возрастная группа</i>
	<i>Средняя</i>
<i>Элементы повседневного закаливания</i>	<i>При проветривании допускается кратковременное снижение воздуха в помещении на 2-4⁰</i>
<i>Воздушно -темпер. режим</i>	<i>От +21⁰ до +18⁰</i>
	<i>Обеспечивается рациональное сочетание температуры воздуха и одежды</i>
<i>Сквозное проветривание (в отсутствие детей)</i>	<i>Проводиться не менее 10 минут через каждые 1,5 часа</i>
<i>Перед возвращением детей с прогулки</i>	<i>+ 18⁰</i>
<i>Во время дневного сна</i>	<i>В теплое время года проводится в течении всего дневного сна</i>
<i>Утренний прием детей на улице</i>	<i>В теплый период</i>
<i>Утренняя гимнастика</i>	<i>В теплое время года проводится на улице, в холодное время года – в зале, в группе</i>
<i>Физкультурные занятия в зале, группе</i>	<i>+ 18</i>
<i>Воздушные ванны</i>	<i>В теплое время года проводятся ежедневно при температуре + 20⁰ - +22⁰</i>
<i>Прогулка</i>	<i>Обувь и одежда соответствует метеорологическим условиям</i>
	<i>До - 15⁰</i>
<i>Дневной сон</i>	<i>В теплое время при открытых окнах, без маек (избегая сквозняка).</i>

<i>Физичес. упраж., п/и на улице</i>	<i>ежедневно</i>
<i>Упр на дыхание, игровой самомассаж пальчиковые игры, упражнения для профилактики плоскостопия, нарушения осанки.</i>	<i>Ежедневно (в гимнастиках, физ.паузах, физ.занятиях, в повседневной деятельности) В теплое время года проводятся на свежем воздухе.</i>
<i>Упражнения для профилактики переутомления</i>	<i>Релаксация, элементы психогимнастики, физминутки</i>
<i>Гигиенические процедуры</i>	<i>Ежедневно в течение всего режима дня.</i>
II. Специальные закаливающие воздействия	<i>Полоскание рта кипяченой водой комнатной температуры.</i>
<i>Ходьба босиком</i>	<i>Хождение босиком по дорожке здоровья, по ковру, по земле, по траве, по асфальту (см. приложение)</i>
<i>Обширное умывание водой комнатной температуры.</i>	<i>После дневного сна. (лицо, руки, шея, грудь)</i>
<i>Гимнастика после сна</i>	<i>Во всех группах</i>
<i>Мытье ног, гигиенический душ теплой водой</i>	<i>После прогулки, в теплый период года</i>
<i>Дозированные солнечные ванны</i>	<i>Теплый период В период с 9.00-11.00 (с 3 мин. – 20 мин)</i>

месяц	тема	содержание
сентябрь	«Зайчики и белочки»	Пробуждение. Ходьба по ребристым дорожкам; комбинированный бег. О.Р.У. самомассаж. Дыхательная гимнастика. Водные процедуры.
октябрь	«Мы спортсмены»	Пробуждение. Ходьба по ребристым дорожкам; комбинированный бег. О.Р.У. самомассаж. Дыхательная гимнастика. Водные процедуры.
ноябрь	«Веселый зоопарк»	Пробуждение. Ходьба по ребристым дорожкам; комбинированный бег. О.Р.У. самомассаж. Дыхательная гимнастика. Водные процедуры.
декабрь	«Валенки, валенки»	Пробуждение. Ходьба по ребристым дорожкам; комбинированный бег. О.Р.У. самомассаж. Дыхательная гимнастика. Водные процедуры.
январь	«Елочка»	Пробуждение. Ходьба по ребристым дорожкам; комбинированный бег. О.Р.У. самомассаж. Дыхательная гимнастика. Водные процедуры.
февраль	«храбрые солдаты»	Пробуждение. Ходьба по ребристым дорожкам; комбинированный бег. О.Р.У. самомассаж. Дыхательная гимнастика. Водные процедуры.
март	«Мамины помощники»	Пробуждение. Ходьба по ребристым дорожкам; комбинированный бег. О.Р.У. самомассаж. Дыхательная гимнастика. Водные процедуры.
апрель	«Подснежники»	Пробуждение. Ходьба по ребристым дорожкам; комбинированный бег. О.Р.У. самомассаж. Дыхательная гимнастика. Водные процедуры.
май	«Бабочки»	Пробуждение. Ходьба по ребристым дорожкам;

		комбинированный бег. О.Р.У. Самомассаж. Дыхательная гимнастика. Водные процедуры.
--	--	---

Диагностический инструментарий.

Диагностика уровня освоения дошкольниками «Программы воспитания и обучения в детском саду»: методические рекомендации/ Под ред. М.А.Васильевой, В.В.Гербовой, Т.С.Комаровой.

Учебно- методический комплекс:

Лечебная физкультура для дошкольников / О.В.Козырева. – М.: Просвещение, 2003.

Воспитание здорового ребенка/ М.Д.Маханева.- М.: Аркти, 1997.

Современные методики оздоровления детей дошкольного возраста в условиях детского сада/ Л.В.Кочеткова.- М.: МДО, 1999.

Здоровьесберегающие технологии воспитания в детском саду/ Под ред. Т.С.Яковлевой.- М.: Школьная пресса, 2006.