

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 52  
Темрюкского района**

Принято:  
на педагогическом совете  
МБДОУ ДС № 52  
Протокол №1  
от «26» августа 2022г.

Утверждено:  
заведующий МБДОУ ДС №52



 А.В. Левковская

Приказ № 58  
от «26» августа 2022г.

## **Программа**

**Воспитание ценностей здорового образа жизни**

**у детей 3 до 7 лет**

# **"АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ"**

Воспитатель:  
Прохожаева Т.Ю.

## Содержание

<b>1. Целевой раздел</b>
1.1 Пояснительная записка
1.2. Цели и задачи реализации Программы
1.3. Принципы и подходы к формированию Программы
1.4. Планируемые результаты
<b>2. Содержательный раздел</b>
2.1. Описание форм, способов, методов и средств реализации Программы
2.2. Критерии диагностики
2.3. Работа с родителями
2.4. Перспективное планирование.
<b>3. Организационный раздел</b>
3.1. Организационно – методическое обеспечение программы.
3.2. Особенности организации предметно-пространственной среды
<b>4. Перечень литературы</b>

## 1. Целевой раздел

Здоровье – не все, но все  
без здоровья – ничто.  
Сократ

### 1.1. Пояснительная записка

Статистика утверждает, что здоровье ребенка зависит на 20% от наследственных факторов, на 20% - от условий внешней среды, то есть экологии, на 10% - от деятельности системы здравоохранения, а на 50% - от самого человека, от того образа жизни, который он ведет.

Здоровый образ жизни – это не просто сумма усвоенных знаний, а стиль жизни, адекватное поведение в различных ситуациях.

Главная особенность здоровьесберегающего воспитания - это формирование соответствующей мотивационной сферы детей, то есть поведенческих реакций, направленных на сохранение и укрепление собственного здоровья. Эта мотивационная направленность в дальнейшем должна стать доминирующей в поведении детей, их стремлении вести здоровый образ жизни.

В основной общеобразовательной программе нашего дошкольного учреждения нет разделов, посвященных изучению организма человека. Поэтому я стала заниматься углублённым изучением данной темы, так как считаю, что главное – помочь детям выработать собственные жизненные ориентиры в выборе здорового образа жизни, научить оценивать свои физические возможности, видеть перспективы их развития, осознавать ответственность за своё здоровье.

Осознав важность поставленной проблемы и поставив перед собой цель – ***формирование позитивного отношения к собственной жизни и жизни другого человека, на развитие свободной, здоровой личности, на воспитание потребности в здоровом образе жизни путём познания самого себя,*** актуальное на сегодняшний день я выбрала направление: формирование здорового образа жизни у детей дошкольного возраста через познавательное развитие. Только зная, дети могут укрепить и сохранить своё здоровье.

Познавательное развитие дошкольника – это важнейшая составная часть его общего развития, подготовки к школе и дальнейшей взрослой жизни. Этот сложный процесс предполагает формирование познавательных интересов, накопления разнообразных знаний и умений, овладению речью. Познавательное развитие неотъемлемо связано со здоровым образом жизни.

Данная программа составлена с учетом современных методологических подходов к отбору содержания и технологии образовательного процесса в дошкольном учреждении и отвечает объективным потребностям практики.

Согласно (ФГОС) образовательная область "Здоровье" направлена на достижение целей охраны здоровья детей и формирование основы культуры здоровья путем решения **следующих задач:**

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

## **1.2. Цели и задачи реализации программы**

### **Цель программы:**

- Формирование убеждений и привычек здорового образа жизни у детей дошкольного возраста
- Воспитание у детей валеологической культуры; создание мотивации для формирования, сохранения и укрепления здоровья.

### **Задачи:**

1. Формировать представления о полезных продуктах питания, их свойствах и значении для здоровья человека
2. Воспитывать валеологическое сознание детей, учить детей использовать валеологические знания для своего здоровья.
3. Сформировать представления у детей о своем теле, способах сохранения своего здоровья, соблюдении личной гигиены, о культуре питания.
4. Воспитывать оценочные суждения о факторах, ухудшающих или улучшающих здоровье.
5. Способствовать пониманию детьми сущности здорового образа жизни.
6. Повысить эффективность форм взаимодействия с родителями – субъектами образовательного процесса, способствующих их ориентации на здоровье как основы полноценной жизнедеятельности ребенка в будущем; педагогическую компетентность родителей в вопросах здоровьесбережения.

### **Основные направления:**

- Строение человека.
- Значение здоровой пищи.
- Как поддержать свое здоровье.

## **1.3. Принципы и подходы к формированию программы**

1. Доступность (соответствие учебного материала возрасту детей)
2. Наглядность (использование методических пособий и атрибутов)
3. Развивающая и воспитательная направленность содержания
4. Личностно-ориентированная модель взаимодействия педагога с детьми
5. Учет психологических особенностей детей
6. Сознательность обучения
7. Организация предметно-развивающей среды

## **1.4. Планируемые результаты.**

- знают и понимают первоначальные основы здорового образа жизни;
- имеют представление о полезных продуктах питания, способах профилактики болезни, о правилах здорового образа жизни.
- знают и называют основные системы организма человека.
- имеют представления о том, что полезно и вредно для здоровья.
- осознанно относятся к своему здоровью.
- делают оценочные суждения о факторах, ухудшающих и улучшающих здоровье.
- используют полученные знания в повседневной жизни.

## 2. Содержательный раздел

### 2.1. Описание форм, способов, методов и средств реализации программы.

#### Методы:

##### Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:

- словесный (беседа, рассказ, сказка)
- наглядный (рассматривание иллюстраций, наблюдение, экспериментирование)
- игровой

##### Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:

1. Игровой метод (развивающая, дидактическая, сюжетно-ролевая, ситуативная, театрализованная режиссерская игра).
2. Объяснительно – иллюстративный метод (объяснение сопровождается демонстрацией наглядного материала и способов действий)
3. Метод проблемного изложения (воспитатель ставит проблему и вместе с детьми ищет пути её решения)

**Форма занятий** – тематическая совместная деятельность.

### 2.2. Критерии диагностики.

Педагогический анализ знаний и умений детей (диагностика) проводится 2 раза в год: вводный – в сентябре, итоговой – в мае.

#### Диагностическое обследование детей.

Высокий уровень	Средний уровень	Ниже среднего уровня
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Знает основные части тела, органы и их функции.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Знает основные части тела, но имеет слабые</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Называет основные органы человека после</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Понимает значение занятий физкультурой для здоровья человека.</li> <li>• Может назвать основные виды закаливания.</li> </ul>	<p>знания о функциях основных органов человека.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Затрудняется в определении способов укрепления здоровья.</li> </ul>	<p>наводящих вопросов.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Затрудняется назвать способы закаливания.</li> <li>• Не понимает значения физкультуры и закаливания для здоровья.</li> </ul>
---	--	--

### 2.3. Работа с родителями.

Также проводилось анкетирование: «Здоровый образ жизни – что это?» (автор В.Г. Алямовская).

Цель – определить отношение родителей к здоровому образу жизни.

Основанием для оценки служил ключ к анкете, который позволил выявить уровень родительских отношений к здоровому образу жизни.

79 – 40 баллов – семья ведет здоровый образ жизни.

40 – 33 балла – в семье тяготеют к здоровому образу жизни.

32 – 19 баллов – здоровый образ жизни в семье не сложился.

Ниже 19 баллов – анкету игнорируют.

Создание «команды единомышленников» *педагог – дети – родители* по реализации системы работы – *главное условие*. Работа строилась на основе интеграции, координации деятельности администрации, педагогов, родителей. «Детско-родительское сообщество» является одной из составных частей работы дошкольного учреждения. Только опираясь на поддержку семьи, совместными усилиями можно решить задачу – воспитание человека грамотного, который будет беречь своё здоровье.

Задача этой работы – показать родителям необходимость формирования у детей здорового образа жизни.

В работе с родителями использовались как традиционные формы работы (консультации, беседы), так и нетрадиционные (деловые игры и тренинги с прослушиванием бесед родителей с детьми, разбор проблемных ситуаций, буклеты, памятки, сундучок «Бабушкины рецепты», совместные проекты родителей и детей, шпаргалки для родителей, оформление альбома «Что мы делаем, чтобы наши дети не болели», «Мы и наше здоровье», открытые просмотры занятий, материалы родительского уголка и др.)

## 2.4. Перспективное планирование по формированию основ здорового образа жизни в средней группе.

### Ежедневно:

Утренняя гимнастика.

Прогулки.

Оздоровительная гимнастика после сна.

Ходьба по массажным дорожкам.

Пальчиковая гимнастика.

Дыхательная гимнастика.

Индивидуальные беседы с родителями о состоянии здоровья детей.

Формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы.

Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни.

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

### ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН РАБОТЫ

Месяц	Тема	Содержание и формы работы с детьми и родителями	Цель
Сентябрь	«Что такое здоровье»	<p><b>Ситуации:</b></p> <p>«Режим дня»</p> <p>«Кто в детском саду заботится о вашем здоровье?»</p> <p>«Как вы сами можете помочь себе быть здоровым?»</p> <p>«Можно и нельзя»</p> <p><b>Общение:</b></p> <p>«Что нужно делать, чтобы не болеть?»</p> <p>«Я думаю, что здоровье это...»</p> <p>« А ты как думаешь?»</p> <p>«Быть здоровым хорошо или плохо?»</p> <p><b>Художественная</b></p>	<p>Формировать у детей первоначальные навыки охраны жизни и здоровья.</p> <p>Дать сведения о значимости для здоровья человека: режима дня, правильного питания, физического развития.</p>

		<p><b>литература:</b>  А.Барто «Девочка чумазая»  В.Квитко «Час обеда подошел»  Е.Шкловский «Осторожно – лекарство»  К.Кузнецов «Замарашка»  Пословицы о здоровье.</p> <p><b>Д/ игры:</b>  «Вкусно – невкусно»  «Вредно – полезно»  «Кому что нужно»</p> <p><b>С/р игры:</b> «Семья», «Больница»</p> <p><b>Развлечения:</b>  «Доктор Айболит»</p> <p><b><u>Работа с родителями:</u></b>  Анкета для родителей «Здоровый образ жизни»  Беседа: «О здоровье всерьез»  Консультации: «Режим в детском саду и дома»</p>	
Октябрь	«О правильном питании»	<p><b>Ситуации:</b>  «О вкусной и здоровой пищи»  «Витамины и полезные продукты»  «Полезное – неполезное»  «Какие овощи растут в земле, а какие на поверхности земли?»</p> <p><b>Общение:</b>  «Что нужно делать перед едой?»  «Что едим сначала, что потом?»  «Как есть правильно»</p> <p><b>Художественная литература:</b>  К.Чуковский «Федорино горе»,  С.Михалков «Про</p>	<p>Формировать у детей представление о пользе и вреде некоторых продуктов питания, рассмотреть вопрос о культуре питания, дать элементарные знания о сервировке стола, о столовом этикете.</p>



		<p>девочку, которая плохо ела»,  С.Капутикян «Час обеда подошел»  Г.Зайцев «Приятного аппетита»  Л.Зильберг «Полезные продукты»  Загадки об овощах и фруктах  <b>Д/ игры:</b>  «Полезное - вредное»  «Съедобное – несъедобное»  «Узнай и назови»  «Разложи на тарелках полезные продукты»  «Чудесный мешочек»  <b>С/р игра</b> «Магазин продуктов»  <b>Развлечения:</b>  «Веселый огород»  <b><u>Работа с родителями:</u></b>  Консультации:  ««Полезное питание в кругу семьи».  «Как научить детей есть овощи и фрукты»;  «Витамины для детей».</p>	
Ноябрь	«Тело человека и личная гигиена»	<p><b>Ситуации:</b>  «Угадай кто это (девочка или мальчик)?»  «Кому что нужно».  «Что можно делать ногами?»  «Что делают руками?»  <b>Общение:</b>  «Почему болят зубы?»  «Ты – человек»  «Почему мы едим?»  Для чего нужны уши?  «От чего нужно беречь глаза?»  <b>Художественная</b></p>	Продолжать знакомить детей со строение тела человека, познакомить с функционированием отдельных органов, учить заботиться о своем здоровье, знать правила личной гигиены.

		<p><b>литература:</b>  К.Чуковский  «Мойдодыр»  А. Барто «Девочка чумазая»  С. Прокофьев «Румяные щечки»  Е.Пермяк « «Про нос и язык»  Г. Зайцев «Уроки Мойдодыра»  С.Маршак «Почему у человека две руки и один язык»  Н.Саксонская «Где мой пальчик?»»</p> <p><b>Д/ игры:</b>  «Когда нужны эти предметы?» (мыло, мочалка, расческа и т.д.)  «Правила гигиены»  «Запомни движение»</p> <p><b>С/р игры</b> «У зубного врача»,  «Парикмахерская»</p> <p><b><u>Работа с родителями:</u></b>  Консультации:  «Профилактика гриппа и ОРВИ».  «Одежда детей по сезону».</p>	
Декабрь	«Чтобы нам не болеть»	<p><b>Ситуации:</b>  «Мы у врача».  «Я прививки не боюсь».  «Кому нужны эти предметы?»  «Почему нельзя есть грязными руками?»</p> <p><b>Общение:</b>  «От чего можно заболеть?»  «Как нам помогают прививки?»</p> <p><b>Художественная</b></p>	<p>Воспитывать у детей понимание ценности здоровья, потребность быть здоровыми, продолжать закреплять знания детей о витаминах, о профессиях врача и фармацевта, способствовать формированию основ здорового образа жизни</p>

		<p><b>литература:</b>  К. Чуковский  «Айболит»,  С. Михалков «На прививку»  «Про бегемота, который не делал прививку»  Е. Шкловский «Как лечили мишку»  <b>Д/ игры:</b>  «Если кто-то заболел»,  «Кому нужны эти инструменты»  <b>С/р игры:</b>  «Поликлиника»,  «Аптека»  <b><u>Работа с родителями:</u></b>  Консультация  «Формирование гигиенических навыков и привычек».  « Как осуществлять закаливание в семье».</p>	
Январь	«Будем спортом заниматься»	<p><b>Ситуации:</b>  «Кто спортом занимается»  «Наши верные друзья»  «Зачем соблюдать режим»  <b>Общение:</b>  «Хочу быть здоровым»  «Где ты делаешь зарядку?»  «Что нужно для игры в хоккей?»  «Любишь ли ты играть в футбол?»  «Умеешь ли ты кататься на велосипеде?»  <b>Художественная литература:</b> Загадки  Стихи о видах спорта.  <b>Д/ игры:</b>  «Назови вид спорта»,</p>	Способствовать формированию основ здорового образа жизни, потребности заниматься физической культурой и спортом. Познакомить с некоторыми видами спорта.

		<p>«Назови спорт по показу»  «На чем катаются дети?»  (по загадкам)  <b>С/р игра</b> «Детский сад»  (проведение физкультур.занятия )  <b>Развлечение:</b> «День здоровья»  <b>Работа с родителями:</b>  Ширма: «Зимние виды спорта»  Консультация о профилактике детского травматизма в зимний период.</p>	
Февраль	«Наши органы чувств».	<p><b>Ситуации:</b>  «Наши помощники - органы чувств»  <b>Общение:</b>  « Что такое органы чувств?»  «Для чего они нужны?»  «Как их беречь»  Рассматривание плакатов  <b>Опыты</b>  <b>Художественная литература:</b>  В. Бондаренко «Язык и уши»,  Е. Пермяк «Про нос и язык»  <b>С/р игра</b> «Поликлиника»  <b>Работа с родителями:</b>  Консультация «Развитие органов чувств у ребенка»  «Гимнастика для глаз».  «Телевидение и дошкольник»</p>	<p>Познакомить детей с органами чувств.  Уточнить представление о воздухе, об органах дыхания, о влиянии загрязнения воздуха на здоровье человека.  Показать их значение в жизни человека.</p>
Март	«Из чего мы состоим»	<p><b>Ситуации:</b>  «Какие мы внутри»  «Из чего я состою»</p>	<p>Закрепить знания детей о теле человека, его частях: расширить</p>

		<p>«Мои помощники»  <b>Рассматривание и чтение</b> энциклопедий  «Моя первая книга о человеке»  «Что я знаю о себе»  Д/и «Макет человека»  «Покажи как»  «Игрушечный скелет»  С/р игра «Больница»  <b><u>Работа с родителями:</u></b>  Консультация  «Гимнастика при нарушении осанки»  «Плоскостопие»</p>	<p>знания о скелете;  показать взаимосвязь костей скелета и мышц для чего они нужны;  существуют видимые части тела и те, которые находятся внутри человека, их название.</p>
Апрель	«Сердце стук – стук».	<p><b>Ситуации:</b>  «Зачем человеку сердце?»  <b>Художественная литература</b>  «Сказка про сердце»  Д/и «Где ты сердечко»  «Полезные привычки»  <b>Опыт:</b> «Послушать, как стучит сердце, прижав руку к груди»  <b><u>Работа с родителями:</u></b>  «Соблюдаем режим дня дома».  «Дыхательная гимнастика».</p>	<p>Сформировать у детей представление об органе – сердце, его размерах, что надо делать, чтобы сердце хорошо работало. Воспитывать бережное отношение и желание укреплять свое здоровье</p>
Май	«Правила на всю жизнь».	<p><b>Ситуации:</b>  «Солнце воздух и вода – наши лучшие друзья»  <b>Рассматривание:</b> илл. «Игры детей» (азбука здоровья в картинках)  <b>Чтение:</b>  А.Барто «О здоровье»,  С/р игра «Аптека»  Тренинг и по вопросам ЗОЖ.  <b><u>Работа с родителями:</u></b>  Консультация «Питьевая</p>	<p>Продолжать развивать умение детей использовать имеющиеся знания о здоровье берегающих условиях.  Закрепить знания детей о естественных факторах природы и правилах закаливания организма этими факторами.</p>

		вода и здоровье ребенка».	
--	--	---------------------------	--

### **3. Организационный раздел**

#### **3.1. Организационно – методическое обеспечение программы.**

Программа рассчитана на 1 год.

Перспективное планирование описывает курс овладения детьми элементарных знаний о строении организма человека, воспитание осознанного отношения к своему здоровью с детьми дошкольного возраста.

Программа предполагает проведение одного занятия в неделю.

Программа «Азбука здоровья» разработана в соответствии с Законом «Об образовании Р.Ф.». Реализация программы происходит в процессе расширенного, более углубленного знакомства детей с человеком, его здоровьем, умениями и навыками здорового образа жизни.

В результате реализации программы «Азбука здоровья» по формированию культуры здоровья у детей развиваются такие качества как: любознательность, интерес к здоровью, самостоятельность, познавательная активность.

#### **3.2. Особенности организации предметно-пространственной среды.**

Для реализации намеченных задач программа предполагает создание развивающей предметно-пространственной среды:

- уголки «Больница», «Неболейка», «Радуга настроения», «Карта здоровья»;
- атрибуты и шапочки к подвижным и сюжетно-ролевым играм;
- карточки-схемы к подвижным играм;
- настольные игры «Виды спорта», «Азбука движений», «Спортивное лото»;
- детская художественная и научная литература.
- лаборатория Айболита.
- стенгазета «Будьте здоровы!»
- использование нестандартного оборудования и пособий.

#### **Формы реализации итогов программы:**

- «Тренинг доровье берегу – быть здоровым я хочу!

#### 4. Перечень литературы.

- 1.Алямовская В.Г. «Как воспитать здорового ребенка». – М.: «Линка – Пресс». 1993. -112с.
2. «Дети – наше будущее. Здоровые дети – здоровое будущее!» Пособие. – Курган. ИМЦ: 2006. – 55с.
- 3.Зайцев Г. «Уроки Мойдодыра». – С-Пб.: «Детство-Пресс». 2003. -252с.
- 4.Здоровье и гармония личности ребенка». – Курган. ИМЦ: 2002. – 72с.
- 5.Власова Л.С. Пособие «Я и мое здоровье» - Челябинск. 1997. – 69с.
- 6.«Это Я!» Серия «Веселые уроки» - М.: ООО «Издательский дом ОНИКС 21 век»,2001. – 31с. Шишкина С.Е.
7. «Я и мое тело». Пособие. – М.: «Школьная пресса». 2004. – 48с.
- 8.ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ. Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования / Под. ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: МОЗАИКА - СИНТЕЗ, 2014. – 368 с.
9. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова. Разговор о правильном питании. – М.: Олма-Пресс, 2000.
10. Е.И.Гуменюк, Н.А.Слисенко.Неделя здоровья в детском саду: метод. Пособие – СПб. 2013.
11. Интернет – ресурсы. Источник:  
<http://doshvozrast.ru/ozdorov/ozdorovlenie25.html>
12. Авдеева Н.Н., Князева О.Л., Стеркина Р.Б.. Безопасность: Учебное пособие по основам безопасности жизнедеятельности детей старшего дошкольного возраста. -СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС»,2021. -144с.
13. Оздоровительно-воспитательная технология «Здоровы дошкольник» /Б.Б.Егоров, Москва.
14. Журнал «Дошкольное воспитание». № 6 2002. «Упражнения для оздоровления детей.
15. Харченко Т. Е. «Бодрящая гимнастика для дошкольников» Изд.: Санкт – Петербург Детство – Пресс 2011 г.
16. Т.Н.Петрова, В.Д.Дмитриенко, Е.А.Петрова. Примерное планирование занятий по валеологии в средней группе. Дошкольная педагогика / август/ 2007 №4
17. Воспитание ценностей здорового образа жизни у детей 3-7лет: планирование, занятия, игры/авт.-сост. М.Р.Югова. – Волгоград:Учитель.
18. Волкова К.С. Как воспитать здорового ребенка. – Киев, 1981.
19. Шорыгина Т. А. «Беседы о здоровье». Методическое пособие. Москва, «ТЦ Сфера», 2004 г

