

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**образовательная область «Здоровье» для детей 4-5 лет  
воспитатели: Дурандина Н.Н., Сеницына Е.Н.**

## **Пояснительная записка**

### ***Концептуальные основы программы***

Рабочая программа - это нормативно-управленческий документ, структурная и функциональная единица воспитательно-образовательного пространства, обеспечивающая динамическое единство субъектов педагогического процесса, системы их отношений и условий деятельности.

**Цель** данного документа – решение конкретных задач, определенных комплексными и парциальными образовательными программами, реализуемыми в ДОУ, социальной ситуацией развития и экспериментальной деятельностью.

Рабочая программа определяет организацию воспитательно-образовательного процесса (содержание, формы) в ДОУ.

Рабочая программа обеспечивает разностороннее развитие детей в возрасте от 4 до 5 лет с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей по основным направлениям – физическому, социально-личностному, познавательно-речевому, художественно-эстетическому. Программа обеспечивает достижение воспитанниками готовности к школе.

Разработка программы осуществлена в соответствии с

- Законом РФ от 10.07.1992 №3266 – I «Об образовании»;
- Конвенцией о правах ребенка ООН;
- Типовым положением о дошкольном образовательном учреждении (утверждено Постановлением правительства РФ от 12.09.08г. №666);
- Приказом Министерства образования РФ от 09.03.04г. №1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования»;
- Приказом Министерства образования РФ от 23.11. 2009 г. N 655 «Об утверждении и введении в действие федеральных государственных требований к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования»;
- Постановлением об утверждении СанПиН 2.4.1.2731-10 «Изменение №1 к 2.4.1. 2660-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях» и зарегистрированном в Минюсте России от 22.12.2010

№ 19342 утвержденным постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 20.12.2010г №164.

- «Программа воспитания и обучения в детском саду» под редакцией М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой. Москва – 2010г,

Необходимыми условиями решения одной из главных задач по охране жизни и укреплению здоровья детей являются:

- создание в ДОУ безопасной образовательной среды;
- осуществление комплекса психолого-педагогической, профилактической и оздоровительной работы;
- использование комплексной системы диагностики и мониторинга состояния здоровья детей.

Психолого-педагогическая работа направлена на формирование культуры здоровья воспитанников и включает в себя формирование культурно-гигиенических навыков и первичных ценностных представлений о здоровье и здоровом образе жизни человека.

Профилактическая работа включает в себя систему мероприятий и мер (гигиенических, социальных, медицинских, психолого-педагогических), направленных на охрану здоровья и предупреждение возникновения его нарушений, обеспечение нормального роста и развития, сохранение умственной и физической работоспособности детей.

Оздоровительная работа предполагает проведение системы мероприятий и мер (медицинских, психолого-педагогических, гигиенических и др.), направленных на сохранение и (или) укрепление здоровья детей.

Содержание образовательной области «Здоровье» направлено на достижение целей охраны здоровья детей и формирования основы культуры здоровья.

Задачи:

- ✓ Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей
- ✓ Воспитание культурно-гигиенических навыков
- ✓ Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

**Реализация программы «Здоровье» происходит в непосредственной образовательной деятельности, в совместной деятельности во время режимных моментов.**

#### *Связь с другими образовательными областями*

<i>«физическая культура»</i>	<i>формирование навыков здорового образа жизни, потребности в движении</i>
<i>«безопасность»</i>	<i>Формирование основ безопасности жизнедеятельности для сохранения здоровья в различных жизненных</i>

	<i>ситуациях, навыков поведения во время болезни, предупреждение опасного поведения ребенка, профилактика ЗОЖ.</i>
<i>«коммуникация»</i>	<i>Развитие общения детей друг с другом и взрослыми в процессе оздоровительных мероприятий</i>
<i>«труд»</i>	<i>Формирование трудовых умений при организации самообслуживания, организации культурно-гигиенической деятельности</i>
<i>«познание»</i>	<i>Расширение представлений о своем организме, его возможностях, формирование ЭМП, формирование целостной картины мира.</i>
<i>«социализация»</i>	<i>Формирование гендерной принадлежности, развитие партнерских взаимоотношений в процессе оздоровительной деятельности</i>
<i>«чтение художественной литературы»</i>	<i>Использование художественных произведений для формирования мотивации к здоровому образу жизни и профилактики поведения детей, способствующего ухудшению здоровья</i>
<i>«художественное творчество»</i>	<i>Развитие умения отражать свои представления об организме, здоровье, окружающей среде в продуктивной деятельности</i>
<i>«музыка»</i>	<i>Использование средств музыки для оздоровления организма ребенка</i>

### **Планируемые промежуточные результаты к концу года по образовательной области «Здоровье»**

<b>№</b>	<b>Уровни развития</b>
1	Соблюдает элементарные правила гигиены (по мере необходимости моет руки с мылом, пользуется расческой, носовым платком, прикрывает рот при кашле).
2	Обращается за помощью к взрослым при заболевании, травме.
3	Соблюдает элементарные правила приема пищи (правильно пользуется столовыми приборами, салфеткой, полощет рот после еды).

## Здоровье

### 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
<b>Первый квартал</b>		
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 непорядок в одежде, обращаться за помощью к взрослым	Показ приемов работы, объяснение, напоминание
<b>Второй квартал</b>		
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 правильно вести себя в умывальной комнате: не шуметь, не толкаться, не разбрызгивать воду. Учить перед умыванием засучивать рукава, мыть руки после пользования туалетом	Беседа «Как вести себя в умывальной комнате». 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»
<b>Третий квартал</b>		
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
<b>Четвертый квартал</b>		
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 внутрь. Закреплять навыки, полученные в течение года, учить пользоваться только предметами личной гигиены, проявлять к ним бережное отношение	Рассказ воспитателя «Как правильно пользоваться носовым платком». Дидактическая игра «Напомним игрушкам, где лежат наши вещи»
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»

### **Комплекс лечебно-оздоровительной работы**

<b>№ п.п.</b>	<b>Оздоровительные мероприятия</b>	<b>Средняя группа</b>
1	Утренний прием детей на воздухе	+
2	Утренняя гимнастика	+
3	Гимнастика после сна	+
4	Контрастное воздушное закаливание	+
5	Дыхательная гимнастика	+
6	Босохождение	+
7	Ребристая доска	+
8	Дорожка с пуговицами	+
9	Умывание прохладной водой	+
10	Витаминация	+
11	Прогулка 2 раза в день	+
12	Сон без маечек	+
13	Организация питания	+
14	Соблюдение воздушного режима	+
15	Проветривание помещений	+
16	Световой режим	+

### **Содержание направлений работы с семьей по образовательной области «Здоровье»**

Объяснять родителям, как образ жизни семьи воздействует на здоровье ребенка.

Информировать родителей о факторах, влияющих на физическое здоровье ребенка (спокойное общение, питание, закаливание, движения). Рассказывать о действии негативных факторов (переохлаждение, перегревание, перекармливание и др.), наносящих непоправимый вред здоровью малыша. Помогать родителям сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье ребенка.

Ориентировать родителей на совместное с ребенком чтение литературы, посвященной сохранению и укреплению здоровья, просмотр соответствующих художественных и мультипликационных фильмов.

Знакомить родителей с оздоровительными мероприятиями, проводимыми в детском саду. Разъяснять важность посещения детьми секций, студий, ориентированных на оздоровление дошкольников. Совместно с родителями и при участии медико-психологической службы детского сада создавать индивидуальные программы оздоровления детей и поддерживать семью в их реализации.

<p>Программы технологии,  пособия</p>	<p>«Программа воспитания и обучения в детском саду» под ред. М.А.Васильевой, В.В.Гербовой, Т.С.Комаровой. – 3-е изд., испр. и доп. – М.: Мозаика-Синтез, 2005.</p> <p>«Основы здорового образа жизни» под ред. Н.П.Смирновой. Саратов, Научная книга, 2000г.</p> <p>«Дошкольники на прогулке» под ред. А.С. Галановой, Педагогическое общество России, Москва, 2005.</p> <p>«Занятия на прогулке с малышами» под ред. С.Н. Теплюк, Мозаика-Синтез, М., 2006.</p> <p>«Занятия по правилам дорожного движения» под ред. Н.А. Извекова, Творческий Центр «Сфера», 2008.</p> <p>Л.Т.Голубева « Гимнастика и массаж в раннем возрасте». Пособие для родителей и воспитателей. Москва 2005г. Мозаика-Синтез</p> <p>Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей 2-7 лет.- М.: Мозаика-Синтез, 2009</p>
---	--