

УПРАВЛЕНИЕ ОБЩЕГО И ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА НОРИЛЬСКА

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 74 «Земляничка»
(МБДОУ «ДС № 74 «Земляничка»)

ул. Энтузиастов, д. 3, г. Норильск, Красноярский край, 663333, телефон/факс (3919) 44-19-81

e-mail: mdou74@norcom.ru, сайт: <http://mbdou74.ucoz.net/>

ОГРН 1022401630591, ОКПО 58801874, ИНН/КПП 2457051791/245701001

ПРИНЯТА:

Решением Педагогического Совета
МБДОУ «ДС № 74 «Земляничка»

Протокол № 3 от 25.02.2020 г.

УТВЕРЖДЕНА:

Заведующим МБДОУ
«ДС №74 «Земляничка»

С.В. Завадская

Приказ № 117 от 27.02.2020 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПО ОБУЧЕНИЮ
ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НАВЫКАМ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА
ЖИЗНИ С ЭЛЕМЕНТАМИ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ
«ВМЕСТЕ ЗА ЗДОРОВЬЕМ»**

Срок реализации: 1 год

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Составил:

Заместитель заведующего по УВиМР
МБДОУ «ДС № 74 «Земляничка»
Андреева Т.М.

Норильск, 2020

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка

1.1. Условия реализации Программы.

1.2. Кадровые условия реализации дополнительной образовательной программы.

2. Содержание программы

3. Прогнозируемые результаты освоения программы

4. Календарно-тематическое планирование

5. Учебно-методическое обеспечение программы

6. Список литературы

Приложение

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Жизнеспособность и безопасность государства во многом определяется уровнем здоровья работающего населения, здоровье которого в 100% случаев зависит и определяется уровнем здоровья в детском возрасте.

Уровень здоровья ребенка определяется многими факторами: наследственностью, состоянием здоровья родителей, социально – бытовыми условиями и климатической зоной проживания.

Одной из важнейших задач воспитания детей, ведущим фактором благоприятного развития является забота о здоровье, создании комфортных условий жизни, соответствующих гигиеническим и медико-педагогическим рекомендациям, в том числе и формированию основ культуры питания.

Правильное питание обеспечивает нормальный рост и развитие детей, способствует профилактике заболеваний, продлению жизни людей, повышению работоспособности и создает условия для адекватной адаптации к окружающей среде. Вместе с тем, состояние здоровья населения характеризуется негативными тенденциями. В результате отмечено продолжающееся год от года ухудшение состояния здоровья детей (болезни, связанные с нерациональным питанием).

Нерациональное пищевое поведение большинства детей складывается под влиянием:

1. Низкой культуры питания в семьях и привычки родителей выбирать более доступные продукты питания, игнорируя качественные, с высокой пищевой и биологической ценностью.

2. Отсутствия у родителей правильных и систематизированных знаний о здоровом питании.

3. Агрессивной рекламы в СМИ, ориентированной на детей, предметом которой далеко не всегда являются пищевые продукты, отвечающие принципам здорового питания.

Перечисленные факторы свидетельствуют о том, что у ребенка сложившиеся пищевые предпочтения впоследствии могут привести к серьезным проблемам со здоровьем. Важно говорить о том, что модель пищевого поведения, которая впоследствии способствует появлению нарушений здоровья, как правило, формируется уже в дошкольном возрасте.

Предлагаемая дополнительная образовательная программа по обучению детей дошкольного возраста навыкам здорового образа жизни с элементами правильного питания «Вместе за здоровьем» (далее – Программа) является одним из путей решения проблемы воспитания у детей культуры здорового питания как составной части здорового образа жизни.

В основе разработки лежат положения об охране и укреплении здоровья детей Концепции дошкольного воспитания. «Целостное развитие ребенка является основным смыслом всего дошкольного воспитания, которое сверху донизу должно быть пронизано заботой о физическом здоровье ребенка и его психологическом благополучии».

Одновременно с этим концептуальной основой Программы являются положения: И.И. Брехмана о методах активного формирования здоровья; В.В. Колбанова, В.К. Зайцева, Л.Г. Татарниковой о формировании установки у детей

на укрепление, сохранение, развитие здоровья, усвоение определенных гигиенических умений, соответствующих физиологическим особенностям возраста.

Цель Программы: создание условий воспитания у детей культуры здорового питания как составной части здорового образа жизни.

Задачи Программы:

- Создавать условия для формирования у детей интереса и готовности к соблюдению правил здорового питания.

- Формировать потребность к овладению гигиеническими умениями и навыками здорового питания.

- Расширять кругозор детей, их интерес к познавательной деятельности.

- Развивать коммуникативные навыки у детей, умение взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблем.

- Воспитывать валеологическое мировоззрение, т.е. оценочные суждения о фактах и явлениях ухудшающих или улучшающих здоровье человека.

Основными принципами Программы являются:

1. Принцип доступности - учет возрастных особенностей детей, адаптированность материала к возрасту.

2. Принцип систематичности и последовательности - постепенная подача материала от простого к сложному, частое повторение усвоенных правил и норм.

3. Принцип динамичности - интеграция содержания Программы в разные виды деятельности.

4. Принцип дифференциации - учет возрастных особенностей, создание благоприятной среды для усвоения норм и правил здорового питания как составной части здорового образа жизни каждым ребенком.

5. Принцип интеграции - позволяет использовать Программу как часть комплексной программы для дошкольных образовательных учреждений;

6. Принцип вариативности - возможность творческого обращения с материалом Программы, самостоятельность в выборе методических приемов.

1.1. Условия реализации Программы:

Программа разработана на 1 учебный год для детей от 3 до 7 лет.

Форма обучения очная.

Режим занятий: 10 занятий (2 учебные недели) в месяц (ноябрь и март), продолжительность занятия 15 минут. Реализация Программы рассчитана на 4 учебные недели (20 учебных занятий).

Состав группы разновозрастной, переменный, не более 15 человек.

1.2. Кадровые условия реализации дополнительной образовательной программы.

К реализации Программы допускаются педагогические работники МБДОУ «ДС № 74 «Земляничка» без предъявления требований к стажу, уровню профессионального образования, квалификации.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Дошкольный период является наиболее благоприятным для формирования здорового образа жизни. Отношение ребенка к своему здоровью является

фундаментом, на котором можно будет выстроить здание потребности в здоровом образе жизни. Оно зарождается и развивается в процессе осознания ребенком себя как человека и личности. Отношение ребенка к здоровью напрямую зависит от сформированности в его сознании этого понятия. Дети младшего дошкольного возраста понимают, что такое болезнь, но дать самую элементарную характеристику здоровью еще не могут. Вследствие этого никакого отношения к нему у маленьких детей практически не складывается. В среднем дошкольном возрасте у детей формируется представление о здоровье как «не болезни». Они рассказывают о том, как болели, у них проявляется негативное отношение к болезни на основании своего опыта. Но что, значит, быть здоровым и чувствовать себя здоровым, они объяснить еще не могут. Отсюда и отношение к здоровью, как к чему-то абстрактному. В их понимании быть здоровым - значит не болеть. На вопрос, что нужно делать, чтобы не болеть, многие дети отвечают, нужно не простужаться, не есть на улице мороженого, не мочить ноги и т.д. Из этих ответов следует, что в среднем дошкольном возрасте дети начинают осознавать угрозы здоровью со стороны внешней среды (холодно, дождь, сквозняк), а также своих собственных действиях (есть мороженое, мочить ноги и т.д.).

Методика работы с детьми строится в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с ребенком, делается акцент на самостоятельное экспериментирование и поисковую активность самих детей, побуждая их к творческому отношению при выполнении заданий. Занятия содержат познавательный материал, соответствующий возрастным особенностям детей в сочетании с практическими заданиями (тренинг, оздоровительные минутки – упражнения для глаз, для осанки, дыхательные упражнения и пр.), необходимыми для развития навыков ребенка.

Валеологическое воспитание детей с трех до пяти лет осуществляется на яркой эмоциональной основе, т. е. обеспечивается положительное общение и деятельность. Дети с пяти до семи лет отличаются проявлением самостоятельности. Поэтому педагог создает условия для развития у детей самостоятельности в решении своих валеологических проблем, инициативы, творчества, развития оценочных суждений о здоровье человека, осознание мотивации по сохранению и укреплению своего здоровья. Обучение и воспитание основано на взаимодействии педагога с детьми, детей друг с другом. Педагогическая задача педагога состоит в том, чтобы не задавить ребенка потоком пока еще неосознанной информации, а дать возможность поразмышлять, подумать, прислушаться к своему организму.

Программа состоит из двух разделов: «Это я» и «Я и мое здоровье».

Раздел: «Это я» для детей младшего дошкольного возраста

Закреплять знания о частях тела человека. Дать представления о разнообразии функций внешних органов: рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорит; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат. Расширять знания о строении, функциях частей тела: руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться, голова думает; туловище поворачивается, наклоняется. Дать знания о значении гигиенических навыков для сохранения здоровья: мыть руки, лицо, полоскать рот после еды, расчесываться, пользоваться носовым платком, салфеткой.

Раздел: «Я и мое здоровье» для детей старшего дошкольного возраста

Вызвать у детей интерес, желание познавать свой организм. Дать элементарные научные представления о внутренних органах: сердце, легкие, желудок. На основе знаний об органах формировать валеологическую культуру питания, личной гигиены. Дать начальные представления о здоровье и здоровом образе жизни.

3. ПРОГНОЗИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Младший дошкольный возраст (3-5 лет)

Программное содержание предполагает овладение детьми элементарных знаний о строении организма человека.

К концу года дети могут:

- иметь представление о своем организме (части тела);
- понимать значение режима дня и правильного питания для здоровья человека;
- активно участвовать в различных видах физкультурных занятий.

Старший дошкольный возраст (5-7 лет)

Воспитание осознанного отношения к своему здоровью. Работа направлена на знакомство с основными системами организма человека. Большое внимание уделяется формированию основ валеологического мышления, умения делать выводы и оценочные суждения.

К концу года дети могут:

- иметь представление о своем организме (части тела, основные органы);
- иметь представления о том, что полезно и вредно для здоровья;
- делать оценочные суждения о факторах, ухудшающих и улучшающих здоровье;
- использовать полученные знания в повседневной жизни.

4. КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПРОГРАММЫ

Название темы	Задачи младший дошкольный возраст (3-5 лет)	Задачи старший дошкольный возраст (5-7 лет)	Количество занятий
Разговор о здоровье, правильном питании	Выяснить круг представлений дошкольников о здоровом образе жизни		1
Самые полезные продукты	формировать представление о продуктах ежедневного рациона; продуктах, которые нужно есть часто (иногда)	формировать представление о необходимости ответственно относиться к своему здоровью и питанию	2
Кто жить умеет по часам	формировать представление о значении режима дня	формировать представление о важности соблюдения режима дня	2
Из чего варят каши, и как сделать кашу вкусной	формировать представление о каше как полезном и вкусном блюде	формировать представление о завтраке как обязательной части ежедневного меню расширить представление о блюдах, которые могут входить в меню завтрака	2

Плох обед, если хлеба нет	формировать представление об обеде как обязательной части ежедневного меню	формировать представление об основных блюдах, входящих в состав обеда, об опасности питания «всухомятку»	2
Полдник. Время есть булочки	формировать представление о полднике как обязательной части ежедневного меню	формировать представление о продуктах и блюдах, которые могут быть включены в меню полдника	2
Пора ужинать	формировать представление об ужине как обязательной части ежедневного меню	расширить представление о блюдах, которые могут быть включены в меню ужина	2
Едет поезд необычный	познакомить детей с разнообразием вкусовых свойств различных продуктов и блюд, упражнять детей в выборе полезных продуктов	формировать умение описывать вкусовые свойства продуктов и блюд, формировать представление о том, какие продукты наиболее полезны для человека	2
Как утолить жажду	формировать представление о роли воды для организма человека	расширить представление о разнообразии напитков, пользе различных видов напитков	2
Что помогает быть сильным и ловким	формировать представление о связи рациона питания и занятий спортом	формировать представление о высококалорийных продуктах питания	2
Праздник здоровья	Закрепить полученные знания о рациональном питании и здоровом образе жизни		1
ИТОГО			20

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Обучающий плакат «Дневник твоего здоровья»
2. Говорящий плакат «Режим дня»
3. Обучающий плакат «Береги свое здоровье»
4. Обучающий плакат «Как сохранить здоровье»
5. Обучающий плакат «Органы чувств человека»
6. Обучающий плакат «Как устроен человек»
7. «Если малыш поранился» демонстрационный материал
8. «Распорядок дня» демонстрационный материал
9. Гигиена и здоровье. Мир человека. Тематический словарь в картинках
10. Дидактические карточки «Как устроен человек»
11. Дидактические карточки «Правила личной гигиены»
12. Дидактические карточки «Правила личной безопасности»
13. Дидактические карточки «Эмоции»
14. Дидактические карточки «Азбука здоровья»
15. «Хорошо или плохо». Развивающая игра для детей 5-7 лет
16. «Как избежать неприятностей». Развивающая игра для детей 5-7 лет
17. «Наши чувства и эмоции». Развивающая игра для детей 5-7 лет
18. «Спорт». Развивающая игра для детей 4-7 лет
19. «Пять чувств». Дидактическая игра для детей 5-7 лет
20. «Опасно – безопасно. Съедобно - несъедобно» Дидактическая игра для детей от 3 лет
21. «Аскорбинка и ее друзья 1». Дидактическая игра для детей от 5 лет
22. «Аскорбинка и ее друзья 2». Дидактическая игра для детей от 5 лет

23. «Зуб. Неболей-ка». Дидактическая игра для детей от 4 лет

24. «Мое тело». Дидактическая игра для детей от 4 лет

6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Безруких М.М., Макеева А.Г., Филиппова Т.А. Разговор о здоровом и правильном питании/ Методическое пособие. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2014. – 80с.
2. Демидова В.Е., Сундукова А.Х. Здоровый педагог – здоровый ребенок. Учимся правильно дышать, М.: ИД «Цветной мир», 2013.
3. Демидова В.Е., Сундукова А.Х. Здоровый педагог – здоровый ребенок. Культура питания и закаливания, М.: ИД «Цветной мир», 2013.
4. Дыбина О.В. Неизведанное рядом: занимательные опыты и эксперименты для дошкольников, М.: ТЦ Сфера, 2005.
5. Картушина М.Ю. Быть здоровыми хотим: оздоровительные и познавательные занятия для детей подготовительной группы, М.: ТЦ Сфера, 2004.
6. Ковалько В.И. Азбука физкультминуток, М.: ВАКО, 2006.
7. Крутецкая В.А. Правила здоровья и оказания первой помощи, ИД ЛИТЕРА, 2008.
8. Крылова Н.И. Здоровьесберегающее пространство ДОУ, Волгоград: Учитель, 2009.
9. Лазарев М.Л. Здравствуй оздоровительно-развивающая программа для ДОУ, М.: Мнемозина, 2004.
10. Лазарев М.Л. Здравствуй учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных образовательных учреждений, М.: Мнемозина, 2004.
11. Никишина И.В. Здоровьесберегающая педагогическая система: модели походы, технологии, М.: Планета, 2013.
12. Стёркина Р. Б. Безопасность. «Детство-пресс», 2006.
13. Шипицына Л.М., Защирина О.В., Воронова А.П. Нилова Т.А. Азбука общения: развитие личности ребенка, навыков общения со взрослыми и сверстниками, «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2002.
14. Шорыгина Т.А. Беседы о здоровье, методическое пособие, М.: ТЦ Сфера, 2004.