


«УТВЕРЖДАЮ»
директор КУ ВО «Панинский СРЦДН»
Е.В. Уразова
« 01 » 2025г.

**Казенное учреждение Воронежской области
«Панинский социально – реабилитационный центр
для несовершеннолетних».**

**Рабочая программа по направлению
«Я здоровье сберегу»**

(для детей в возрасте от 3 до 7 лет)

Срок реализации: 9 месяцев.

Форма: воспитательный час.

Вид деятельности: познавательно – игровая.

Направление воспитания: социально-педагогическое.

Составил:
воспитатель Власова Л.Н.

396180 Воронежская область
Панинский район
п. Перелешино
Ул. 50 лет Октября, дом 9 г
8(47344) 3-85-86

2025год

Пояснительная записка

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

Сократ

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 стремление вести здоровый образ жизни. Дошкольное детство – самый благоприятный период для развития ребенка что в дальнейшем определяет личность человека, свидетельствует об уровне культуры. Все в нашем организме подчинено ритму - работает ли сердце, легкие или мозговая деятельность. Развитие ритма тесно связано с формированием пространственно- временных отношений. Это гармоническое проявление всех функций организма(физических, психических интеллектуальных и духовных) во взаимодействии с предметной, природной, социальной средой обитания. Организация занятий способствует развитию и коррекции двигательной сферы, социальной реабилитации ребенка. Программа по своему содержанию имеет социально - педагогическую направленность, т. к. занятия направлены на всестороннее развитие ребенка, совершенствование его речи, овладение двигательными навыками, умение ориентироваться в окружающем мире, понимание смысла предлагаемых заданий, на способность преодолевать трудности, творчески проявлять себя. Кроме того использование здоровьесберегающих технологий оказывает благотворное влияние на здоровье ребенка: в его организме происходит перестройка различных систем, например, дыхательной, двигательной. Дети с большим удовольствием выполняют дыхательные и оздоровительные упражнения, игровой массаж и самомассаж , играют в речевые и пальчиковые игры

Срок реализации девять месяцев.

Направленность программы

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

Актуальность программы

Актуальность обусловлена, с одной стороны, первостепенностью ее как национальной проблемы и тем, что в системе ценностей российских образовательных учреждений здоровье пока не является важнейшей, первостепенной в другой.

Цель программы

Формирование убеждений и привычек здорового образа жизни у детей дошкольного возраста.

Задачи программы

- Формирование представления о полезных продуктах питания, их свойства и значении для здорового человека.
- Познакомить детей с внешним строением тела человека, с возможностями его организма.
- Развивать у детей умение различать индивидуальные особенности своей внешности, возраста.
- Дать элементарное представление о значении органов чувств.
- Развивать познавательный интерес, мыслительную активность, воображение детей.
- Формировать представления дошкольников о зависимости здоровья от двигательной активности и питания.
- Воспитывать желание заботиться о своем здоровье, стремление вести здоровый образ жизни.

Виды деятельности

Игровая деятельность, познавательно- исследовательская деятельность, восприятие художественной литературы, самообслуживание и элементарный бытовой труд, конструирование, изобразительная деятельность, музыкальная деятельность, двигательная активность.

Формы и методы образовательной деятельности

Игра(развивающая, дидактическая, сюжетно- ролевая. ситуативная, театрализованная), рассматривание, наблюдение, чтение, рассказ, беседа, совместные действия, занятие- игра.

Ожидаемый результат

Создание сплоченного детского коллектива с учетом индивидуальных особенностей, социального и психического здоровья каждого ребенка;

Привлечение родителей для совместной по созданию здоровьесберегающей среды;

Реализация творческого, интеллектуального и эмоционального потенциала детей.

Формы подведения итогов

- 1.Выставка рисунков «Где живет витаминка?»
- 2.Оформление коллажа «Правила здоровья».
- 3.Выставка детских работ «Правила личной гигиены».

Учебно- тематический план

№	Тема	Кол- во часов		Форма.
		теория	практика	
1.	Вот какой я!	0,5	0,5	Беседа, игра, работа с плакатом.
2.	Велосипед и здоровье.	0,5	0,5	Беседа – рассказ.
3.	Я выбираю кашу.	1		Беседа с элементами театрализации.
4.	Нам микробы не страшны, с чистотою мы дружны.	0,5	0,5	Рассказ - беседа.
5.	Здоровая пища	0,5	0,5	Занятие - игра.
6.	Давайте питаться правильно	0,5	0,5	Мини – лекция, разгадывание кроссворда, составление цветка из лепестков с пословицами, игра.
7.	Оформление коллажа: «Правила здоровья».	0,5	0,5	Мастер – класс.
8.	Профилактика простудных заболеваний.	0,5	0,5	Беседа, самомассаж, игра, игровое упражнение

9.	Что такое здоровье?	0,5	0,5	Диагностическая беседа, игра, упражнение.
10.	Настроение, эмоции, чувства.	0,5	0,5	Беседа, мимическая гимнастика, упражнение: «Тренируем эмоции», «Три настроения».
11.	Как помочь сохранить себе здоровье?	0,5	0,5	Беседа, карточки-факторы здоровья, конкурсы.
12.	Закаливание организма.	0,5	0,5	Беседа, игра, правила закаливания, тест: «Закаливание водой»
13.	Учение- свет	1		Беседа- рассуждение, игра: «Какой ты ученик».
14.	«Чистота и здоровье»	1		Развлечение
15.	Сон - лучшее лекарство	0,5	0, 5	Беседа- обсуждение, игра- синквейн, пословицы, памятка.
16.	Глаза - главные помощники человека.	0,5	0,5	Беседа, опыт, правила, игра.
17.	Привычка - вторая натура.	1		Беседа - обсуждение, демонстрация фильма.
18.	Путешествие в страну витаминию.	0,5	0,5	Беседа- игра, загадки, словесная игра.

Содержание тем.

Тема 1. Беседа, игра «Сколько», работа с плакатом, игра «Рисование человека по шаблону».

Тема 2. Загадки. Беседа о велосипеде и здоровье. Правила занятия велосипедным спортом. Физкультминутка. Правила безопасной езды. Правила дорожного движения. Викторина. Памятка для велосипедистов.

Тема 3. Беседа. Приглашение в гости к Сороке - белобоке. Игра "Отгадай - ка". Игра "Знатоки". Чтение стих - я о каше. Исполнение частушек о каше. Диагностическая методика - За столом, или Приятного аппетита.

Тема 4. Беседа о микробах, массаж «Умывалочка», игра «Правда или нет», беседа о значении витаминов.

Тема 5. Дидактическая игра «Полезно или нет», практическая работа «Приготовь обед», дидактическая игра «Угадай на вкус», «Угадай по запаху».

Тема 6. Мини – лекция, разгадывание кроссворда, составление цветка из лепестков с пословицами, игра.

Тема 7. Мастер – класс.

Тема 8. Беседа о микробах, самомассаж «Мыло», игра «Это правда или нет», игровое упражнение «Выбери полезные продукты».

Тема 9. Что такое здоровье. Диагностическая беседа. Игра: «Кроссворд». Игра: «Ромашка». Игра: «Плот». Упражнение «Наши привычки».

Тема 10. Настроения, эмоции, чувства. Беседа. Мимическая гимнастика. Упражнение «Тренируем эмоции». Психогимнастика «Солнышко и тучка». Упражнение «Три настроения». Упражнение «Волшебный мешочек с обидами».

Тема 11. Как помочь сохранить себе здоровье? Беседа. Карточки - факторы здоровья. Конкурс пословиц. Конкурс «Продукты питания».

Тема 12. Закаливание организма. Беседа. Игра: «Полезно – не полезно». Загадки. Правила закаливания. Тест: «Закаливание водой».

Тема 13. Учение – свет. Беседа – рассуждение. Игра : «Какой ты ученик. Оздоровительная минутка. Аукцион идей.

Тема 14. Праздник «Чистота и здоровье». Развлечение.

Тема 15. Сон – лучшее лекарство. Беседа – обсуждение. Игра: «Сон, этот волшебный сон»- синквейн. Игра «Верить ли ты, что...». Пословицы. Игра «Это - да! Это - нет!» Памятка.

Тема 16. Глаза – главные помощники. Беседа. Опыт (дети наблюдают). Оздоровительная минутка. Правила бережного отношения к зрению. Игра «Полезно – вредно».

Тема 17. Привычка – вторая натура. Демонстрация фильма. Беседа – обсуждение.

Тема 18. Путешествие в страну витаминию. Беседа – игра. Загадки. Словесная игра «Правильно, не правильно».

Список литературы:

- 1.Методическое пособие «Здоровьесберегающие технологии в начальной школе».Москва изд. «Глобус.
2. «Учите детей запоминать» Л.М. Житникова. Москва «Просвещение» 1985
3. «Игры и развлечения детей на воздухе»Т. И.Осокина, Е.А. Тимофеева, Л.С.Фурмина Москва «Просвещение» 1983
- 4.«Воспитание ценностей зож у детей 3-7 лет» авт.-составитель М.Р. Югова Волгоград.