

«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 7 до 12 лет)

Срок реализации: 9 месяцев.

Форма: воспитательный час.

Вид деятельности: познавательно – игровая.

Направление воспитания: социально-педагогическое.

**Составил:
воспитатель Кобзева Л. М.**

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 «Витамины».
- 2.Оформление коллажа «Мой организм».
- 3.Выставка детских работ «Правила здоровья».

Учебно- тематический план

№	Тема	Кол- во часов		Форма.
		теория	практика	
1.	Ребенок и социум	0,5	0,5	Сюжетно - ролевая игра;дидактическая игра, чтение худ. литературы.
2.	Вредная еда - новая беда.	0,5	0,5	Беседа–обсуждение, дидактическая игра.
3.	К здоровью без лекарств.	0,5	0,5	Сюжетно – ролевая игра; дидактическая игра, практическая работа.
4.	Мои помощники.	0,5	0,5	Беседа – игра, практическая работа.
5.	Выставка рисунков «Витамины».		1	Подведение итогов раздела.
6.	Тело человека.	0,5	0,5	Беседа – игра, дидактическая игра, практические занятия.
7.	Изучаем свой организм.	1		Сюжетно – ролевая игра, дидактические игры, тренинг.
8.	Рот, уши, глаза человека, их функции и строение.	0,5	0,5	Беседа – практикум, сюжетно – ролевая игра.

9.	Оформление коллажа «Мой организм».		1	Подведение итогов раздела.
10.	Здоровье и болезнь.	0,5	0,5	Беседа – обсуждение, игровые задания.
11.	Чтобы зубы не болели.	0,5	0,5	Беседа – практикум.
12.	Чистота нашей кожи.	0,5	0,5	Беседа - игра.
13.	Оформление альбома «Здоровье человека».	1		Подведение итогов раздела.
14.	Личная гигиена и режим дня.	0,5	0,5	Практикум, игры – потешки, просмотр мультфильма.
15.	Школа здорового питания.	0,5	0,5	Беседа - обсуждение, дидактическая игра.
16.	Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья.	0,5	0,5	Беседа – игра, чтение худ. литературы.
17.	Здоровый образ жизни.	0,5	0,5	Игры – эстафеты.
18.	Выставка детских работ «Правила здоровья».		1	Подведение итогов раздела.
Всего:		7,5	10,5	18

Содержание тем.

Тема 1 «Ребенок и социум». Беседа. Рисование «Мой портрет».

Физкультминутка. Подвижная игра «Ходим кругом». Сюжетно – ролевая игра «Дочки матери». Дидактические игры: «Как кого зовут», «Мое имя», «Собери картинку».

Тема 2. «Вредная еда – новая беда». Беседа о еде. Дидактическая игра «Полезно – вредно». Загадки. Игра «Магазин».

Тема 3. «К здоровью без лекарств». Беседа о микробах. Физкультминутка. Подвижная игра «Статуя». Сюжетно – ролевая игра «В гости к Мишутке». Беседа о пользе витаминов.

Тема 4. «Мои помощники». Работа с макетом человека. Дидактическая игра «Покажи как», «Разложи по росту», упражнение «Собери сам».

Тема 5. Подведение итогов . Выставка рисунков «Витамины».

Тема 6. «Тело человека». Игра «Мои помощники», «Кто быстрее покажет части тела», сюжетно – ролевая игра «Осмотр у доктора». Чтение худож. литературы. Практические занятия.

Тема 7. «Изучаем свой организм». Беседа «Как устроено наше тело». Тренинг. Игровые задания.

Тема 8. «Рот, уши, глаза человека». Их функции и строение. Игра «Зубки веселые и грустные». Беседа- роль рта в жизни человека. Чтение худ. литературы.

Тема 9. Подведение итогов раздела. Оформление коллажа «Мой организм».

Тема 10. «Здоровье и болезнь». Игровые задания. Дидактические игры «Если ты простудился», «Лечение куклы». Экскурсия в мед. кабинет.

Тема 11. «Чтобы зубы не болели» .Инсценировка. Игровое упражнение «Что полезно для зубов». Практическое упражнение «Как правильно чистить зубы».

Тема 12. «Чистота нашей кожи». Беседа о частях тела и органов чувств человека. Игра «Топ – хлоп». Игра «Что с чем дружит».

Тема 13. Подведение итогов раздела. Оформление альбома «Здоровье человека».

Тема 14. «Личная гигиена и режим дня». Игровые задания «Почему кожа стала чистая», «Покажи как полоскать рот». Подвижные игры «День – ночь». Чтение худ. литературы. Просмотр мультфильма «Мойдодыр».

Тема 15. «Школа здорового питания». Беседа о еде. Дидактическая игра «Полезно – вредно». Загадки. Игра «Магазин».

Тема 16. «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья». Подвижные игры «Солнышко». Беседа «Чистую воду пить – долго жить».

Тема 17. «Здоровый образ жизни». Дидактические игры «Подскажи Незнайке», «Сложи картинку». Игровые задания «Что надо делать, чтобы долго жить». Просмотр мультфильма «Ох и Ах».

Тема 18. Подведение итогов раздела. Выставка детских работ «Правила здоровья».

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.