

Рассмотрена на заседании
педагогического совета
от «31» августа 2024 г.
Протокол № 1

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
МАОУ ООШ п. Кострово
от «31» августа 2024 г.
№ _____.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

основной общеобразовательной программы дошкольного образования
муниципального автономного общеобразовательного учреждения "Основная
общеобразовательная школа п. Кострово" по образовательной области
«Физическое развитие»

«Формирование основ здорового образа жизни»

от 1 года до 7 лет

п. Кострово, 2024 год

1. Планируемые результаты

К двум годам: ребенок соблюдает простейшие навыки поведения во время еды, аккуратно моет лицо, руки; насухо вытирается после умывания, вешает полотенце на место, пользуется расчёской и носовым платком; умеет правильно пользоваться столовой ложкой, салфеткой.

К трём годам: ребенок соблюдает простейшие навыки поведения во время еды, аккуратно моет лицо, руки перед едой, после прогулки и посещения туалета; насухо вытирается после умывания, вешает полотенце на место, пользуется расчёской и носовым платком; умеет правильно пользоваться столовой ложкой, салфеткой. замечает нарушения правил гигиены, оценивает свой внешний вид, приводит в порядок одежду, понимает значимость здоровых привычек.

К четырем годам: ребенок владеет культурно-гигиеническими навыками: умывание, одевание и тому подобное, соблюдает требования гигиены, имеет первичные представления о факторах, положительно влияющих на здоровье.

К пяти годам: ребенок стремится узнать о правилах здорового образа жизни, готов элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания, стремится к самостоятельному осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации

К шести годам: ребенок владеет основными способами укрепления здоровья (закаливание, утренняя гимнастика, соблюдение личной гигиены, безопасное поведение и другие); мотивирован на сбережение и укрепление собственного здоровья и здоровья окружающих; ребенок настроен положительно по отношению к окружающим, охотно вступает в общение со взрослыми и сверстниками, проявляет сдержанность по отношению к незнакомым людям, при общении со взрослыми и сверстниками ориентируется на общепринятые нормы и правила культуры поведения, проявляет в поведении уважение и привязанность к родителям (законным представителям), демонстрирует уважение к педагогам, интересуется жизнью семьи и ДОО.

К концу дошкольного возраста: ребенок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движения и управлять ими, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены, результативно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные). Участвует в туристских пеших прогулках, осваивает простейшие туристские навыки, ориентируется на местности, проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в ходе занятий физической культурой и ознакомлением с достижениями российского спорта,

ребенок владеет навыками личной гигиены, может заботливо относиться к своему здоровью и здоровью окружающих, стремится оказать помощь и поддержку другим людям.

2. Содержание образовательной деятельности

От 1 года до 2 лет

Педагог помогает осваивать элементарные культурно-гигиенические действия при приеме пищи, уходе за собой (при помощи педагога мыть руки перед едой и по мере загрязнения, пользоваться салфеткой, есть ложкой, пользоваться личным полотенцем и так далее).

От 2 лет до 3 лет

Педагог формирует у детей полезные привычки и элементарные культурно-гигиенические навыки при приеме пищи, уходе за собой (самостоятельно и правильно мыть руки перед едой, после прогулки и посещения туалета, чистить зубы, пользоваться предметами личной гигиены); поощряет умения замечать нарушения правил гигиены, оценивать свой внешний вид, приводить в порядок одежду; способствует формированию положительного отношения к закаливающим и гигиеническим процедурам, выполнению физических упражнений.

От 3 лет до 4 лет

Педагог поддерживает стремление ребенка самостоятельно ухаживать за собой, соблюдать порядок и чистоту, ухаживать за своими вещами и игрушками; формирует первичные представления о роли чистоты, аккуратности для сохранения здоровья, напоминает о необходимости соблюдения правил безопасности в двигательной деятельности (бегать, не наталкиваясь друг на друга, не толкать товарища, не нарушать правила).

От 4 лет до 5 лет

Педагог уточняет представления детей о здоровье, факторах, положительно влияющих на него, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (соблюдать очередность при занятиях с оборудованием, не толкать товарища, бегать в колонне, не обгоняя друг друга и другое), способствует пониманию детьми необходимости занятий физической культурой, важности правильного питания, соблюдения гигиены, закаливания для сохранения и укрепления здоровья. Формирует первичные представления об отдельных видах спорта.

От 5 лет до 6 лет

Педагог продолжает уточнять и расширять представления детей о факторах, положительно влияющих на здоровье (правильное питание, выбор полезных продуктов, занятия физкультурой, прогулки на свежем воздухе). Формировать представления о разных видах спорта (футбол, хоккей, баскетбол, бадминтон,

плавание, фигурное катание, художественная и спортивная гимнастика, лыжный спорт и другие) и выдающихся достижений российских спортсменов, роли физкультуры и спорта для укрепления здоровья. Уточняет и расширяет представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным инвентарем и оборудованием) и учит их соблюдать в ходе туристских прогулок. Продолжает воспитывать заботливое отношение к здоровью своему и окружающих (соблюдать чистоту и правила гигиены, правильно питаться, выполнять профилактические упражнения для сохранения и укрепления здоровья).

От 6 лет до 7 лет

Педагог расширяет, уточняет и закрепляет представления о факторах, положительно влияющих на здоровье, роли физической культуры и спорта в укреплении здоровья; разных видах спорта (санный спорт, борьба, теннис, синхронное плавание и другие), спортивных событиях и достижениях отечественных спортсменов. Дает доступные по возрасту представления о профилактике и охране здоровья, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, играх-эстафетах, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным инвентарем, оборудованием), во время туристских прогулок и экскурсий. Приучает детей следить за своей осанкой, формирует представление о том, как оказывать элементарную первую помощь, оценивать свое самочувствие; воспитывает чувство сострадания к людям с особенностями здоровья, поддерживает стремление детей заботиться о своем здоровье и самочувствии других людей.

3. Тематическое планирование

От 1 года до 2 лет

№	Тема	Количество о часов	Содержание
1.	Занятие «Научим медвежонка умываться», дидактическая игра	1	Учить правилам личной гигиены, побуждать детей к самостоятельному их выполнению.
2.	Занятие «Вот я какой», дидактическая игра «Что есть у куклы?».	1	Познакомить со строением тела. Картинки с изображением частей тела. Помочь ребенку осознать свою половую принадлежность. Учить заботиться о чистоте тела.
3.	Занятие «Опасности подстерегают», беседа	1	Рассказать об опасности в квартире и групповой

	«Наши ушки и носы».		комнате, разъяснить правила «нельзя». Показать картинки с режущими и колющими предметами; иллюстрации с изображением различных ситуаций. Повторение правил поведения: нельзя засовывать в нос или ухо какие-либо предметы.
4.	Занятие «Чистота залог здоровья».	1	Формировать у детей представления о свойствах мыла, знакомить с различными свойствами веществ (твердость, мягкость, запах, цвет и т.д.), закреплять культурно гигиенические навыки. Показать разные виды мыла, полотенце.
5.	Занятие «Мой нос, как его беречь».	1	Дать элементарные представления детям о носе, правила ухода за ним, формировать умения с помощью носа различать запахи.
6.	Занятие «На прогулку мы пойдем».	1	Игра: показать куклу, одетую по сезону. Картинки с изображением предметов одежды. Расширять знания детей о необходимых предметах одежды в разные времена года.
7.	Занятие «Глазки подсказки».	1	Показать на кукле «глазки». Картинки с изображением глаз. Дидактические игры «Кто спрятался?», «Подбери по цвету».
8.	Занятие «Помоги мишке стать здоровым».	1	Игры на тему «Здоровое питание», картинки, муляжи «Овощи и фрукты». Дать элементарные представления о здоровом

			питании.
9.	Занятие «Веселое расчесывание».	1	Игрушка куклы, разные расчески, резинки для волос, бантики. Картинки расчесывания. Познакомить детей с расческой, с ее названием и значением, развивать умения детей обращаться с расческой.
Итого		9	

От 2 лет до 3 лет

№	Тема	Количество часов	Содержание
1.	Занятие «Мое здоровье», беседа «Что такое здоровье?»	1	Использовать иллюстрации на тему здоровья, дидактическая игра «Что такое хорошо, что такое плохо?», познакомить детей с правилами личной гигиены, бережным отношением к своему здоровью.
2.	Занятие «Витаминки с грядки», игра-занятие «Овощи полезная еда».	1	Формировать у детей представление о полезных продуктах, рассказать о пользе овощей для здоровья человека.
3.	Занятие «Моя гигиена», игра-драматизация «Девочка чумазная».	1	Формирование культурно-гигиенических навыков.
4.	Занятие «Одежда и мое здоровье». Игра-занятие «Почему заболели ребята?», дидактическая игра «Я собираюсь на прогулку».	1	Ознакомить детей с признаками заболеваний, правилами поведения в случае болезни; формировать навыки по выполнению гигиенических требований к одежде.
5.	Занятие «Мое тело». Игра-занятие «Вот я какой».	1	На иллюстрациях или кукле познакомить детей с строением тела человека, с

			возможностями организма:
6.	Занятие «Витамины для здоровья». Игра-занятие «Знакомьтесь, витамины», дидактическая игра «Полезные вредные игры».	1	Формирование представлений о значении витаминов для здоровья человека.
7.	Занятие «В здоровом теле – здоровый дух!». Игра-занятие «Я здоровье берегу».	1	Учить детей самостоятельно следить за своим здоровьем, обучить несложным приемам самомассажа.
8.	Занятие «Здоровье зубов». Игра-занятие «Чтобы зубки не болели».	1	Показать на иллюстрации как правильно чистить зубы. Формировать первичные представления о строении зубов.
9.	Занятие «Моя безопасность». Игра-занятие «Шагая осторожно», дидактическая игра «Опасные предметы».	1	Учить детей правилам передвижения по улицам; рассказать об опасностях, которые могут подстергать нас на улице. Познакомить детей с предметами, которые могут быть опасны для здоровья человека.
Итого		9	

От 3 лет до 4 лет

№	Тема	Количество часов	Содержание
1.	Занятие «Мое здоровье», беседа «Что такое здоровье?»	1	Использовать иллюстрации на тему здоровья, дидактическая игра «Что такое хорошо, что такое плохо?», познакомить детей с правилами личной гигиены, бережным отношением к своему здоровью.
2.	Занятие «Витаминки с грядки», игра-занятие «Овощи полезная еда».	1	Формировать у детей представление о полезных продуктах, рассказать о

			пользе овощей для здоровья человека.
3.	Занятие «Моя гигиена», игра-драматизация «Девочка чумахая».	1	Формирование культурно-гигиенических навыков.
4.	Занятие «Одежда и мое здоровье». Игра-занятие «Почему заболели ребята?», дидактическая игра «Я собираюсь на прогулку».	1	Ознакомить детей с признаками заболеваний, правилами поведения в случае болезни; формировать навыки по выполнению гигиенических требований к одежде.
5.	Занятие «Мое тело». Игра-занятие «Вот я какой».	1	На иллюстрациях или кукле познакомить детей с строением тела человека, с возможностями организма:
6.	Занятие «Правила поведения в группе».	1	Рассказать и продемонстрировать детям правила поведения в группе.
7.	Занятие «В здоровом теле – здоровый дух!». Игра-занятие «Я здоровье берегу».	1	Учить детей самостоятельно следить за своим здоровьем, обучить несложным приемам самомассажа.
8.	Занятие «Здоровье зубов». Игра-занятие «Чтобы зубки не болели».	1	Показать на иллюстрации как правильно чистить зубы. Формировать первичные представления о строении зубов.
9.	Занятие «Моя безопасность». Игра-занятие «Шагая осторожно», дидактическая игра «Опасные предметы».	1	Учить детей правилам передвижения по улицам; рассказать об опасностях, которые могут подстергать нас на улице. Познакомить детей с предметами, которые могут быть опасны для здоровья человека.
Итого		9	

От 4 лет до 5 лет

№	Тема	Количество	Содержание
---	------	------------	------------

		о часов	
1.	Занятие «Что такое здоровье?», беседа «Здоровая пища», «Кто такие микробы?», «Кто спортом занимается...».	1	Рассказать и показать на иллюстрациях о здоровье, дать представление о продуктах и их свойствах, рассказать о микробах.
2.	Занятие «Кто спортом занимается?».	1	Рассказать о спорте и его пользе для здоровья, познакомить с некоторыми видами зимних и летних видах спорта. Показать иллюстрации.
3.	Занятие «Мой организм». Игра-беседа «Визит к больному товарищу».	1	Дать представление о своем организме. Формировать навыки ситуативного поведения, прививать чувства сострадания, сопереживания.
4.	Занятие «Моя безопасность в группе».	1	Рассказать детям о безопасном поведении в группе.
5.	Занятие «Моя безопасность в спортивном зале».	1	Рассказать детям о безопасном поведении в спортивном зале, о соблюдении дистанции в передвижении в колонне и т.д.
6.	Занятие «Соблюдай режим дня».	1	Сформировать представление о режиме дня, убедить в необходимости соблюдения режима дня.
7.	Занятие «Если хочешь быть здоров – закаляйся!»	1	Познакомить детей с эффективным средством укрепления здоровья, снижения заболеваемости. Формировать представление о ответственности о своем здоровье.
8.	Занятие «Овощи и фрукты – полезные продукты».	1	Рассказать о полезных свойствах овощей и фруктов, показать на иллюстрациях, провести игру «Вредные и полезные продукты».

9.	Занятие «Чистота – залог здоровья».	1	Формировать навыки личной гигиены, учить видеть красоту в чистоте, прививать стремление к опрятности.
Итого		9	

От 5 лет до 6 лет

№	Тема	Количество о часов	Источник
1.	Занятие «Я - человек», беседа «Я и другие люди».	1	И.М. Новикова «Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников»
2.	Занятие «Растения вокруг нас. Овощи», беседа «Овощи и фрукты полезные продукты».	1	И.М. Новикова «Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников»
3.	Занятие «Растения вокруг нас. Деревья и кустарники», беседа «Растения в городе».	1	И.М. Новикова «Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников»
4.	Занятие «Что я знаю о себе? Мой организм», беседа «Внутренние органы человека».	1	И.М. Новикова «Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников»
5.	Занятие «Я – ребенок. Мой образ жизни», беседа «Питание и здоровье».	1	И.М. Новикова «Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников»
6.	Занятие «Виды спорта». Беседа о великих Отечественных спортсменах.	1	Повторить зимние и летние виды спорта. Рассказать о великих отечественных спортсменах зимних и летних видов спорта.
7.	Занятие «Я – пешеход и пассажир».	1	И.М. Новикова «Формирование

			представлений о здоровом образе жизни у дошкольников»
8.	Занятие – игра «Больница», беседа «Здоровье и болезнь».	1	И.М. Новикова «Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников»
9.	Занятие «Здоровый образ жизни в большом городе», беседа «Физкультура и здоровье».	1	И.М. Новикова «Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников»
Итого		9	

От 6 лет до 7 лет

№	Тема	Количество о часов	Источник
1.	Занятие «Я - человек», беседа «Я и другие люди».	1	И.М. Новикова «Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников»
2.	Занятие «Растения вокруг нас. Овощи», беседа «Овощи и фрукты полезные продукты».	1	И.М. Новикова «Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников»
3.	Занятие «Растения вокруг нас. Деревья и кустарники», беседа «Растения в городе».	1	И.М. Новикова «Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников»
4.	Занятие «Что я знаю о себе? Мой организм», беседа «Внутренние органы человека».	1	И.М. Новикова «Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников»
5.	Занятие «Я – ребенок. Мой образ жизни», беседа «Питание и здоровье».	1	И.М. Новикова «Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников»
6.	Занятие «Виды	1	Повторить зимние и летние

	спорта».Беседа о великих Отечественных спортсменах.		виды спорта. Рассказать о великих Отечественных спортсменах зимних и летних видов спорта.
7.	Занятие «Я – пешеход и пассажир».	1	И.М. Новикова «Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников»
8.	Занятие – игра «Больница», беседа «Здоровье и болезнь».	1	И.М. Новикова «Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников»
9.	Занятие «Здоровый образ жизни в большом городе», беседа «Физкультура и здоровье».	1	И.М. Новикова «Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников»
Итого		9	

4. Методические материалы

1. Александрова, Г.В. «В стране здоровья. Программа эколого-оздоровительного воспитания дошкольников». Для работы с детьми 4-7 лет / Г.В. Александрова. – М.: Мозаика-Синтез, 2018. – 544 с.

2. Новикова, И.М. «Формирование представлений о здоровом образе жизни». Для работы с детьми 5-7 лет. М.: Мозаика-Синтез, 2021. – 96 с.

3. Морозова Г. К.–«Основы здорового образа жизни детей дошкольного возраста» / Москва.: ФЛИНТА, 2019. – 110 с.

Интернет-ресурсы

1. Сайт для воспитателей (www.maam.ru);
2. Сайт воспитателей детских садов (Дошколенок.ру);
3. Социальная сеть работников образования (nsportal.ru).