

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Мичуринская средняя общеобразовательная школа»  
детский сад «Гуси - лебеди»  
Брянского района

Рассмотрена на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 1 от 05.08. 2023г.

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор школы Мельникова Ю.Ю.  
Приказ № 94-п от 05.08.2023г.



**ПРОГРАММА**  
**РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ**  
**ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**  
*познавательно-оздоровительного развития*  
**«Азбука здоровья»**  
*для детей 4 – 5 лет*

Составила:  
Захарина Е.С.

2023-2024 учебный год

ВВЕДЕНИЕ.....	3
1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	
1.1 Пояснительная записка.....	5
1.1.1 Цели и задачи Программы.....	6
1.1.2 Принципы и подходы к формированию Программы.....	7
1.2 Планируемые результаты освоения Программы. Целевые ориентиры на этапе завершения освоения программы.....	8
1.3. Развивающее оценивание качества образовательной деятельности по Программе.....	9
2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	
2.1 Характеристика среднего дошкольного возраста.....	10
2.2 Возрастные особенности детей среднего дошкольного возраста.....	12
2.3 Взаимодействие взрослых с детьми.....	14
2.4. Взаимодействие педагогического коллектива с семьями дошкольников.....	15
3.ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	
3.1 Психолого- педагогические условия, обеспечивающие развитие дошкольников.....	16
3.2 Организация развивающей предметно-пространственной среды.....	17
3.3 Кадровые условия реализации Программы.....	19
3.4 Материально –техническое обеспечение Программы.....	20
3.5 Финансовые условия реализации Программы.....	21
3.6 Срок реализации Программы.....	22
3.7 Перспективное планирование .....	23
3.8 Режим НОД.....	32
3.9 Перспективы работы по совершенствованию и развитию содержания Программы и обеспечивающих её реализацию нормативно- правовых, финансовых, научно методических, кадровых, информационных и материально-технических ресурсов.....	33
3.10 Перечень нормативных и нормативно-методических документов....	34
3.11 Перечень литературных источников.....	35
Приложение.....	37

## ВВЕДЕНИЕ

В новых условиях жизни приоритетным направлением в системе подготовки и организации воспитательно-оздоровительной работы становится гармоничное развитие личности детей и укрепление здоровья.

Здоровьесберегающие технологии – это психологические приемы и методы работы, подходы к реализации возможных проблем плюс постоянное стремление самого педагога к самосовершенствованию.

Реализация здоровьесберегающих технологий – это такая организация образовательного процесса, при которой происходит качественное развитие без нанесений ущерба здоровью ребенка.

Для группы применение здоровьесберегающих технологий в педагогической деятельности является актуальной темой, так как за последние пять лет резко ухудшилось состояние здоровья детей и подростков.

Дошкольный возраст – важнейший период в развитии ребенка. Именно в этот период закладываются фундамент здоровья и долголетия, выносливости и сопротивляемости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды. Актуальность проблемы укрепления и сохранения здоровья дошкольников обусловлена еще и тем, что этот период постепенной подготовки ребенка к систематическому обучению в школе. От состояния здоровья, достигнутого уровня физического и психического развития, во многом зависит успешность обучения, работоспособность и адаптация ребенка к школьным нагрузкам.

Сегодня к актуальным проблемам детского здоровья относятся: гиподинамия, детские стрессы, тревожность, агрессия и прочее. Движения необходимы ребенку, так как способствуют развитию его физиологических систем, следовательно, определяют темп и характер нормального функционирования растущего организма. Исследования М. Д. Маханевой, В. Г. Алямовской свидетельствуют о том, что современные дети в большинстве своем испытывают “двигательный дефицит”, т. е. количество движений, производимых ими в течение дня, ниже возрастной нормы. Не секрет, что и в детском саду, и дома дети большую часть времени проводят в статичном положении (*за столом, у телевизора, играя в тихие игры на полу*). Это увеличивает статичную нагрузку на определенные группы мышц и вызывает их утомление. Снижаются сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы, т. е. усугубляет

неблагоприятное влияние гипокинезии. Гипокинезия, вызывая развитие обменных нарушений и избыточное отложение жира, способствует заболеванию детей ожирением.

Одним из приоритетных направлений работы МБОУ «Мичуринской СОШ» детского сада «Гуси – лебеди» является здоровьесбережение воспитанников. В настоящее время в ДОУ применяется личностно-ориентированная модель взаимодействия, поиск конкретных целей и задач, позволяющих детскому саду, педагогам создать оптимальные условия для воспитания, образования и развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями.

## **1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

### **1.1 Пояснительная записка.**

Разрабатывая программу «Азбука здоровья», стремились к тому, чтобы разработанная система оздоровления и физического воспитания, включая инновационные формы и методы, органически входила в жизнь маленького ребенка, решала вопросы психологического благополучия, нравственного воспитания, имела связь с другими видами деятельности, и, самое главное, нравилась бы детям. Развитие детей обеспечивалось бы за счёт создания развивающей среды и реализации определённых педагогических технологий.

Программа направлена на воспитание основ культуры здоровья, формирование представления ребенка о себе и о здоровом образе жизни, правилах безопасного поведения, гигиены, охраны здоровья. Дошкольники должны не только получить обо всем этом четкие представления, но и иметь стойкие навыки и привычки.

Программа базируется на принципах коммуникативного обучения и направлена на формирование положительной познавательной мотивации. Программа предназначена для коллективной работы с детьми. Но упражнения рассчитаны на осуществление индивидуального и дифференцированного подхода к обучению детей с разным уровнем подготовки и разными способностями.

Программа рассчитана на 8 месяцев.

Длительность занятий в средней группе составляет не более 20 минут. Количество занятий в неделю – 1.

Общее в месяц – 4.

### **1.1.1. Цели и задачи Программы.**

Цель: Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей, формирование у детей первоначальных представлений о здоровом образе жизни.

Задачи:

- Формировать привычку к здоровому образу жизни.
- Прививать культурно-гигиенические навыки.
- Развивать внимание, сосредоточенность, организованность, воображение, фантазию, умение управлять своими поступками и чувствами.
- Привить уважительное отношение к своему собственному организму, к здоровью других людей.
- Создавать максимально благоприятные условия для умственного, нравственного, физического, эстетического развития личности.
- Воспитывать потребность быть здоровым, сохранять и укреплять здоровье.

## 1.1.2. Принципы и подходы к формированию Программы

Принцип систематичности и последовательности предполагает взаимосвязь знаний, умений и навыков.

Принцип связи теории с практикой формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.

Принцип повторения умений и навыков — один из самых важнейших, так как в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы.

Принцип индивидуально-личностной ориентации воспитания предполагает то, что главной целью образования становится ребенок, а не окружающий мир. Педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, намечает пути совершенствования умений и навыков, построения двигательного режима.

Принцип доступности позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований и физических нагрузок.

Принцип успешности заключается в том, что на первом этапе формирования здоровья ребенок получает задания, которые он способен успешно выполнить.

Принцип активного обучения обязывает строить процесс обучения с использованием активных форм и методов обучения, способствующих развитию у детей самостоятельности, инициативы и творчества (игровые технологии, работа в парах, подгруппе, индивидуально, организация исследовательской деятельности и др.).

Принцип коммуникативности помогает воспитать у детей потребность в общении, в процессе которой формируется социальная мотивация здоровья.

Принцип взаимодействия детского сада и семьи, преемственности при переходе в школу направлен на создание условий для более успешной реализации способностей ребенка и обеспечения возможности сохранения здоровья при дальнейшем обучении в школе.

Принцип результативности предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.

Принципы взаимодействия с детьми:

- сам ребенок – молодец, у него - все получается, возникающие трудности – преодолимы;
- постоянное поощрение всех усилий ребенка, его стремление узнать что-то новое и научиться новому;
- исключение отрицательной оценки ребенка и результатов его действий;
- сравнение всех результатов ребенка только с его собственными, а не с результатами других детей;
- каждый ребенок должен продвигаться вперед своими темпами и с постоянным успехом.

## **1.2. Планируемые результаты освоения Программы**

### **Целевые ориентиры на этапе завершения освоения программы.**

Планируемые результаты соотнесены с задачами и содержанием программы:

- Снижение заболеваемости обучающихся.
- Сформированная мотивация на здоровый образ жизни.
- Сформированы элементарные представления о правилах безопасного поведения в помещении, на улице, во дворе, с бытовыми приборами, на дороге.
- Заинтересованность родителей как участников здоровьесберегающего образовательного процесса.
- Эффективное и рациональное взаимодействие всех участников образовательного процесса: детей, педагогов.
- Эффективное использование предметно-развивающей здоровьесберегающей среды.

### **1.3. Развивающее оценивание качества образовательной деятельности по Программе.**

Оценивание качества, т. е. оценивание соответствия образовательной деятельности, реализуемой д/с «Гуси - лебеди», заданным требованиям Стандарта и Программы в дошкольном образовании направлено в первую очередь на оценивание созданных Организацией условий в процессе образовательной деятельности.

Система оценки образовательной деятельности, предусмотренная Программой, предполагает оценивание *качества условий образовательной деятельности*, обеспечиваемых Организаций, включая психолого-педагогические, кадровые, материально-технические, финансовые, информационно-методические, управление Организацией и т. д. Программой *не предусматривается оценивание* качества образовательной деятельности ДООУ на основе достижения детьми планируемых результатов освоения Программы.

## 2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

### 2.1. Характеристика среднего дошкольного возраста.

Возраст от четырех до пяти лет – это средний дошкольный период. Он является очень важным этапом в жизни ребенка. Это период интенсивного развития и роста детского организма.

Дети 4—5 лет не осознают социальные нормы и правила поведения, однако у них уже начинают складываться обобщенные представления о том, как надо и не надо себя вести. Как правило, к пяти годам, а может и раньше дети без напоминания взрослого здороваются и прощаются, говорят «спасибо» и «пожалуйста», не перебивают взрослого, вежливо обращаются к нему. Кроме того, они могут по собственной инициативе убирать игрушки, выполнять простые трудовые обязанности, доводить дело до конца. В этом возрасте у детей появляются представления о том, как положено себя вести девочкам и как — мальчикам. Дети хорошо выделяют несоответствие нормам и правилам не только в поведении другого, но и в своем собственном. Таким образом, поведение ребенка не столь импульсивно и непосредственно, как в 3—4 года, хотя в некоторых ситуациях ему все ещё требуется напоминание взрослого или сверстников о необходимости придерживаться тех или иных норм и правил. В этом возрасте детьми хорошо освоен алгоритм процессов умывания, купания, одевания, приема пищи, уборки помещения. Дети знают и используют по назначению атрибуты, сопровождающие эти процессы: мыло, полотенце, щётку для зубов, носовой платок, салфетку, столовые приборы. Уровень освоения культурно-гигиенических навыков таков, что дети свободно переносят их в сюжетно-ролевую игру.

В этом возрасте ребенок способен сам охарактеризовать свое самочувствие или привлечь внимание взрослого в случае недомогания. Дети имеют дифференцированное представление о собственной гендерной принадлежности, аргументируют ее по ряду признаков («Я мальчик, я ношу брючки, а не платица, у меня короткая прическа, а не длинные волосы как у девочек»). К пяти годам дети имеют представления об особенностях наиболее распространенных мужских и женских профессий, о видах отдыха, специфике поведения в общении с другими людьми.

К четырем годам основные трудности в поведении и общении ребенка с окружающими, которые были связаны с кризисом трех лет (упрямство, строптивость, конфликтность и др.), постепенно уходят в прошлое, и любознательный ребенок активно осваивает окружающий его мир предметов и вещей, мир человеческих отношений. Лучше всего это удается детям в игре. Дети продолжают проигрывать действия с предметами, но теперь внешняя последовательность этих действий уже соответствует реальной действительности: ребенок сначала режет хлеб и только потом ставит его на стол перед куклами (в раннем и в самом начале дошкольного возраста последовательность действий не имела для игры такого значения). В игре

дети называют свои роли, понимают условность принятых ролей. («Я мама и я кормлю своих деток»).

Происходит разделение игровых и реальных взаимоотношений. Сверстники становятся для ребенка более привлекательными и предпочитаемыми партнерами по игре, чем взрослый.

В возрасте от 4 до 5 лет продолжается усвоение детьми общепринятых сенсорных эталонов, овладение способами их использования и совершенствование обследования предметов. Дети, как правило, уже хорошо владеют представлениями об основных цветах, геометрических формах и отношениях величин.

Ребенок уже может произвольно наблюдать, рассматривать и искать предметы в окружающем его пространстве. Восприятие в этом возрасте постепенно становится осмысленным, целенаправленным и анализирующим.

## **2.2 Возрастные особенности детей среднего дошкольного возраста.**

В среднем дошкольном возрасте связь мышления и действий сохраняется, но уже не является такой непосредственной, как раньше. Во многих случаях не требуется практического манипулирования с объектом, но во всех случаях ребенку необходимо отчетливо воспринимать и наглядно представлять этот объект. Внимание становится все более устойчивым, в отличие от возраста трех лет (если ребенок пошел за куклой, то уже не будет отвлекаться на другие интересные предметы). Важным показателем развития внимания является то, что появляется действие по правилу — первый необходимый элемент произвольного внимания. Именно в этом возрасте дети начинают активно играть в игры с правилами: настольные (лото, детское домино) и подвижные (прятки, салочки). В среднем дошкольном возрасте интенсивно развивается память ребенка. В 5 лет он может запомнить уже 5—6 предметов (из 10—15), изображенных на предъявляемых ему картинках.

В этом возрасте преобладает репродуктивное воображение, воссоздающее образы, которые описываются в стихах, рассказах взрослого, встречаются в мультфильмах и т. д. Элементы продуктивного воображения начинают складываться в игре, рисовании, конструировании. В этом возрасте происходит развитие инициативности и самостоятельности ребенка в общении со взрослыми и сверстниками. Дети продолжают сотрудничать со взрослыми в практических делах (совместные игры, поручения), наряду с этим активно стремятся к интеллектуальному общению, что проявляется в многочисленных вопросах (почему? Зачем? Для чего?). Ребенок стремится получить от взрослого новую информацию познавательного характера. С нарастанием осознанности и произвольности поведения, постепенным усилением роли речи, в управлении поведением ребенка становится возможным решение более сложных задач в области безопасности. Но при этом взрослому следует учитывать несформированность волевых процессов, зависимость поведения ребенка от эмоций, доминирование эгоцентрической позиции в мышлении и поведении.

В художественной и продуктивной деятельности дети эмоционально откликаются на произведения музыкального и изобразительного искусства, художественную литературу, в которых с помощью образных средств переданы различные эмоциональные состояния людей, животных, сказочных персонажей. Дети начинают более целостно воспринимать сюжеты и понимать образы. Важным показателем развития ребенка-дошкольника является изобразительная деятельность. К четырем годам круг изображаемых детьми предметов довольно широк. В рисунках появляются детали. Замысел детского рисунка может меняться по ходу изображения. Дети владеют простейшими техническими умениями и навыками. Конструирование начинает носить характер продуктивной деятельности: дети замышляют будущую конструкцию и осуществляют поиск способов ее исполнения.

Возросли физические возможности детей: дошкольники испытывают острую потребность в движении. В случае ограничения активной двигательной деятельности они быстро перевозбуждаются, становятся не послушными и капризными. Поэтому важно наладить двигательный режим детей, наполнить их жизнь разнообразными подвижными играми и т.д. У детей активно проявляется стремление к общению со сверстниками. Они общаются по поводу игрушек, совместных игр. Воспитатель использует это стремление для налаживания дружеских связей между детьми. Особенно внимательно относится воспитатель к тем детям, которые по тем или иным причинам (робость, застенчивость) не могут найти себе в группе друзей. Это может привести в дальнейшем к личностным деформациям. В таких случаях воспитатель анализирует причины и находит пути налаживания контактов с ребенком со сверстниками.

На уровне познавательного общения дети испытывают острую потребность в уважительном отношении со стороны взрослого. Доброжелательное, заинтересованное отношение воспитателя к детским вопросам и проблемам, готовность обсуждать их на равных помогает, поддержать и направить детскую познавательную активность в нужное русло – укрепляет доверие дошкольника ко взрослому. Это способствует чувства уважения к старшим. Словарь детей увеличивается до 2000 слов и более. В разговоре ребёнок начинает пользоваться сложными фразами и предложениями.

### **2.3. Взаимодействие взрослых с детьми**

Для выполнения поставленных оздоровительно-воспитательных задач программы предусмотрены следующие структуры:

- Динамические паузы
- Релаксационные упражнения
- Занимательные разминки
- Различные виды массажа
- Пальчиковая гимнастика
- Дыхательная гимнастика

Для успешной реализации программных задач используются занятия по содержанию:

- Традиционные
- Игровые
- Занятия – путешествия
- Обучающие
- Познавательные

#### **2.4. Взаимодействие педагогического коллектива с семьями дошкольников.**

Успешное осуществление большой и ответственной работы по воспитанию и обучению дошкольника невозможно в отрыве от семьи, ведь родители - первые и главные воспитатели своего ребёнка. Семья и детский сад – два важных института социализации детей. Воспитательные функции их различны, но для всестороннего развития личности ребёнка необходимо их взаимодействие. Цель педагогов – создать единое пространство развития ребенка в семье и ДОО, сделать родителей участниками полноценного образовательного процесса.

Разнообразные формы работы с родителями должны содержать образовательные области:

-«Познавательное развитие» — интеллектуальное развитие ребёнка через подготовку ребёнка к конкурсам, совместные дополнительные мероприятия в семье и в детском саду.

-«Социально-коммуникативное развитие» — знакомство родителей с трудностями и достижениями детей на родительских собраниях, организация выставок, информирование родителей о создании безопасных условий дома через консультации, оформлении стендов, стенгазет, плакатов, буклетов, совместная деятельность.

- «Физическое развитие» — знакомство родителей с эффективными средствами закаливания через оформление стендов, индивидуальных консультаций, организацию «Семейных весёлых стартов», знакомство родителей с лучшими достижениями в физкультуре других семей, организация совместных соревнований и т. д.

-«Речевое развитие» — индивидуальное консультирование родителей по вопросам общения, круглые столы, участие в конкурсах, совместное чтение детей и родителей произведений художественной литературы, консультирование родителей по выбору тематики чтения, оформление выставок.

-«Художественно-эстетическое развитие» — совместные рисунки и поделки, музыкально-художественная деятельность в семейных праздниках, концертах.

Таким образом, внедрение новых ФГОС позволяет организовать совместную деятельность детского сада и семьи и более эффективно использовать традиционные и нетрадиционные формы работы.

### **3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**

#### **3.1. Психолого-педагогические условия, обеспечивающие развитие дошкольников.**

Программа предполагает создание следующих психолого-педагогических условий, обеспечивающих развитие ребенка в соответствии с его возрастными и индивидуальными возможностями и интересами.

1. Личностно-порождающее взаимодействие взрослых с детьми, предполагающее создание таких ситуаций, в которых каждому ребенку предоставляется возможность выбора деятельности, партнера, средств и пр.; обеспечивается опора на его личный опыт при освоении новых знаний и жизненных навыков.
2. Ориентированность педагогической оценки на относительные показатели детской успешности, то есть сравнение нынешних и предыдущих достижений ребенка, стимулирование самооценки.
3. Формирование игры как важнейшего фактора развития ребенка.
4. Создание развивающей образовательной среды, способствующей физическому, социально-коммуникативному, познавательному, речевому, художественно-эстетическому развитию ребенка и сохранению его индивидуальности.
5. Сбалансированность репродуктивной (воспроизводящей готовый образец) и продуктивной (производящей субъективно новый продукт) деятельности, то есть деятельности по освоению культурных форм и образцов и детской исследовательской, творческой деятельности; совместных и самостоятельных, подвижных и статичных форм активности.
6. Участие семьи как необходимое условие для полноценного развития ребенка дошкольного возраста.
7. Профессиональное развитие педагогов, направленное на развитие профессиональных компетентностей, в том числе коммуникативной компетентности и мастерства мотивирования ребенка, а также владения правилами безопасного пользования Интернетом, предполагающее создание сетевого взаимодействия педагогов и управленцев, работающих по Программе.

### **3.2. Организация развивающей предметно – пространственной среды.**

Современная ситуация развития системы образования Российской Федерации характеризуется актуализацией проблем и задач дошкольного образования. Дошкольный возраст рассматривается как фундаментальный период целенаправленного развития базовых качеств личности. Организация современного педагогического процесса в ДОУ, реализующей образовательную программу дошкольного образования требует от педагогического коллектива создания своеобразной материальной среды.

Одним из главных показателей качества дошкольного образования является предметно–пространственная развивающая среда, созданная в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного образования (далее – ФГОС дошкольного образования).

Предметно-пространственная развивающая образовательная среда (далее - предметная среда), создаваемая в ДОУ в соответствии с требованиями учетом ФГОС ДО должна обеспечивать возможность педагогам эффективно развивать индивидуальность каждого ребёнка с учётом его склонностей, интересов, уровня активности. Предметная среда в образовательной организации выполняет образовательную, развивающую, воспитывающую, стимулирующую, организационную, коммуникативную функции. Но самое главное - она работает на развитие самостоятельности и самостоятельности ребенка. Наполняемость предметной среды отвечает принципу целостности образовательного процесса.

Для реализации содержания каждой из образовательных областей, представленных во ФГОС дошкольного образования, подготовлено необходимое оборудование, игровые, дидактические материалы и средства, соответствующие психолого-возрастным и индивидуальным особенностям воспитанников, специфике их образовательных потребностей. Вместе с тем предметная среда создается с учетом принципа интеграции образовательных областей.

Материалы и оборудование для реализации содержания одной образовательной области могут использоваться и в ходе реализации содержания других областей, каждая из которых соответствует детским видам деятельности (игровой, двигательной, поисково- исследовательской, изобразительной, конструктивной, восприятия художественной литературы, коммуникативной и др.).

При создании предметной развивающей педагоги соблюдают принцип стабильности и динамичности предметного окружения, обеспечивающий

сочетание привычных и неординарных элементов эстетической организации среды; индивидуальную комфортность и эмоциональное благополучие каждого ребенка. Уделяется внимание информативности предметной среды, предусматривающей разнообразие тематики материалов и оборудования для активности детей во взаимодействии с предметным окружением.

Основные требования к организации предметно-пространственной среды.

Развивающая предметно-пространственная среда дошкольной организации должна быть:

- содержательно-насыщенной, развивающей;
- трансформируемой;
- полифункциональной;
- вариативной;
- доступной;
- безопасной;
- здоровьесберегающей;
- эстетически привлекательной.

### **3.3. Кадровое обеспечение образовательного процесса**

Руководителем дополнительной образовательной программы познавательно – оздоровительного развития «Азбука здоровья» является воспитатель с высшим педагогическим образованием, прошедшим дополнительную профессиональную переподготовку по программе «Формирование валеологической культуры детей дошкольного возраста». Беспрерывный стаж работы специалиста: 8 лет. Имеет высшую квалификационную категорию. Регулярно проходит курсовую переподготовку различного уровня.

### **3.4 Материально –техническое обеспечение Программы.**

Для эффективной реализации настоящей Программы в детском саду созданы благоприятные условия:

1. Стационарный ноутбук.
2. Музыкальный центр.
3. Проектор.
4. Экран.
5. Магнитная доска.
6. Столы.
7. Стулья, по количеству участников.
8. Пособия «Части тела», «Зимние и летние виды спорта», «Ягоды», «Овощи и фрукты», «Продукты питания», «Безопасность дома и на улице», «Насекомые» и т.д.
9. Демонстрационный материал «Режим дня», «Эмоции» «Пожар и его последствия», «Огонь добрый и злой», «Опасные предметы», «Ребенок и дорога», «Ребенок и природа» и т.д.
10. Тетради для индивидуальной работы по количеству участников.
11. Наборы цветных карандашей, красок, мелков.
12. Раздаточный материал.
13. Массажные коврики.
14. Мягкие игрушки для сюжетно-ролевых игр.
15. Карточка пальчиковой гимнастики.
16. Карточка дыхательной гимнастики.

### **3.5 Финансовые условия реализации Программы**

Финансирование образовательной деятельности обеспечивается Учредителем УО администрации Брянского района и составленной сметы организации.

### **3.6. Срок реализации Программы.**

Программа составлена для детей среднего дошкольного возраста (4- 5 лет).

Срок реализации программы 1 год.

Занятия проводятся 1 раз в неделю во второй половине дня, продолжительностью не более 20 минут согласно нормам СанПиНа.

### 3.7. Перспективное планирование

#### БЛОК «ЗДОРОВЬЕ»

Месяц	Тема	Содержание и формы работы с детьми
ОКТАБРЬ	«Что такое здоровье?»	Формировать у детей первоначальные навыки охраны жизни и здоровья. Дать сведения о значимости для здоровья человека: режима дня, правильного питания, физического развития.
	«Кто – я?»	Создать условия у детей различать свой пол, чем отличается мальчик от девочки; называть свои имя и имя сверстников. Активизировать в речи детей знакомые слова: шорты, платье, юбка, штаны и другие. Воспитывать культуру поведения, доброе отношение друг к другу.
	«Я-человек»	Создать условия и познакомить детей с основными функциями органов. Формировать представление о себе как о человеке (у меня есть тело; тело нужно, чтобы жить; я отличаюсь от животных; из каких частей состоит моё тело?).
	«Все люди разные»	Формировать представления детей о том, что все люди отличаются друг от друга; близкие родственники похожи (мама, дочка); активизировать в речи детей новые слова: высокий, низкий, тяжёлый, лёгкий, худощавый, полный; воспитывать навыки культурного поведения.

Месяц	Тема	Содержание и формы работы с детьми
<b>НОЯБРЬ</b>	«Еда полезная и вредная»	Рассказать детям о пользе и вреде некоторых продуктов питания, рассмотреть вопрос о культуре питания, дать элементарные представления о сервировке стола.
	«В гостях у витаминки»	Воспитывать у детей понимание ценности здоровья, потребность быть здоровым, дать знания о витаминах, способствовать формированию основ здорового образа жизни.
	«Таблетки растут на грядке»	Уточнять и расширять представления о том, что овощи можно есть в сыром и вареном виде, воспитывать интерес к своему здоровью, желание поддерживать и беречь его, уточнить представления детей о пользе овощей для организма человека.
	«Сохрани свое здоровье сам»	Создать условия и ответственное отношение к своему здоровью; привычку соблюдать правила личной гигиены; потребность употреблять в пищу полезные для здоровья продукты. Формировать представления о здоровом образе жизни. Прививать интерес к физическим упражнениям, самомассажу, пальчиковой гимнастике.

Месяц	Тема	Содержание и формы работы с детьми
<b>ДЕКАБРЬ</b>	«Тело человека и личная гигиена»	Познакомить детей со строением тела человека. Закрепить знания о месторасположении частей тела, лица. Научить внимательно, бережно, с пониманием относиться к себе, воспитывать чувство гордости, что – ты Человек.
	«Мои ручки»	Рассказать о значении рук для человека, учить упражнениям для развития пальчиков. Обогащать словарный запас, активизировать в речи детей слова, обозначающие действие, развивать внимание. Формировать представления детей о правильном уходе за своими руками. Воспитывать чувство взаимопомощи, культурно-гигиенические навыки.
	«Мои ноги, как беречь ноги»	Формировать представление детей о том, как беречь ноги и ухаживать за своими ногами. Учить упражнениям для предупреждения плоскостопия. Развивать двигательную активность. Воспитывать культуру поведения.
	«Мой рот и язычок, мои зубы»	Создать условия и формировать представление детей о том, что у каждого человека есть рот, для чего он нужен. Активизировать в речи детей слова: рот, губы, язык, зубы. Учить правильному звукопроизношению, различать и называть разные эмоции. Воспитывать культурно – гигиенические навыки.

Месяц	Тема	Содержание и формы работы с детьми
<b>ЯНВАРЬ</b>	«Чтобы зубы не болели, чистим щеткой их смелее!»	Формировать представления детей о правильном уходе за своими зубами. Обогащать словарный запас по теме. Воспитывать доброжелательное отношение друг к другу и к окружающим, культуру поведения.
	«Наши глаза – зеркало души»	Дать элементарное представление о том, что глаза являются одним из основных органов чувств человека, создать условия подвести детей к пониманию, что зрение необходимо беречь.
	«Мои уши, как беречь уши»	Формировать элементарное представление об органах слуха – ушах, о значении ушей для человека. Учить не только узнавать разные звуки, но и называть их (хрум – хлюп – бум). Развивать координацию движений, умение ориентироваться в пространстве, тренировать слуховой анализатор. Дать знания о правилах ухода за ушами.
	«Носик – курносик и что он умеет»	Формировать элементарное представление детей о том, что такое нос, как его беречь и как за ним ухаживать. Помогать овладению навыками дыхательной гимнастики; развивать обонятельное восприятие. Воспитывать культурно – гигиенические навыки.

Месяц	Тема	Содержание и формы работы с детьми
<b>ФЕВРАЛЬ</b>	«Спорт для здоровья»	Способствовать формированию основ здорового образа жизни, потребности заниматься физической культурой и спортом. Познакомить с некоторыми видами спорта.
	«Наши сны»	Формировать представления детей о том, что такое сон и зачем надо спать; какие бывают сны. Познакомить детей с новым стихотворением, проводить упражнение на релаксацию.
	«Что и как нужно есть»	Расширить знания детей о продуктах питания, воспитывать желание быть аккуратным при приеме пищи.
	«Катя заболела»	Создать условия для детей понимать эмоциональное и физическое состояние своего сверстника, поощрять стремление оказать помощь. Формировать в сознании детей важность и значимость проявления сочувствия заболевшему другу.

## БЛОК «БЕЗОПАСНОСТЬ»

Месяц	Тема	Содержание и формы работы с детьми
<b>МАРТ</b>	«Опасные предметы в быту»	Закрепить у детей представление об опасных для жизни и здоровья предметах, с которыми они встречаются в быту. Закрепить правила безопасного поведения в быту.
	«Ребенок и другие люди»	Предостеречь детей от неприятностей, связанных с контактом с незнакомыми людьми. Способствовать развитию осторожности, осмотрительности в общении с незнакомыми людьми.
	«Кто приходит к нам на помощь в трудный час»	Углубить и систематизировать знания детей о профессии пожарного, врача; отличительных особенностях служебного транспорта. Развивать память, мышление, внимание, связную речь. Воспитывать умение сочувствовать, сопереживать попавшим в беду.
	«Тили – бом, тили – бом...загорелся кошкин дом»	Формировать у детей представления о правилах пожарной безопасности, о правилах поведения во время пожара. Показать предназначение огнеопасных предметов, дать элементарные представления о бытовых причинах пожара.

Месяц	Тема	Содержание и формы работы с детьми
<b>АПРЕЛЬ</b>	«Безопасность собственной жизнедеятельности»	Формировать навыки безопасного передвижения в помещении (осторожно спускаться и подниматься по лестнице, держась за перила или маму за руку; не разговаривать во время еды; не качаться на стульях; не драться со сверстниками и т.д). Обсуждать с детьми что произойдет, если не соблюдать правила безопасности.
	«Мы играем во дворе»	Формировать навыки безопасного поведения во время игр на детской площадке и во дворе. Обсуждать с детьми что произойдет, если не соблюдать правила безопасности. Развивать умение обращаться при необходимости за помощью к взрослым.
	«Ребенок на улицах города»	Знакомить с ближайшим окружением. Формировать первичные представления о безопасном поведении на дорогах. Учить различать проезжую часть дороги, тротуар, понимать значение сигналов светофора. Воспитывать культуру поведения на улице и в транспорте.
	«Ребенок на улицах города»	Знакомить с ближайшим окружением. Познакомить детей с некоторыми дорожными знаками. Учить различать проезжую часть дороги, тротуар, понимать значение сигналов светофора. Воспитывать культуру поведения на улице и в транспорте.

Месяц	Тема	Содержание и формы работы с детьми
<b>МАЙ</b>	«Ребенок и природа»	Знакомить с некоторыми правилами безопасного поведения в природе. Побуждать принимать меры предосторожности в общении с незнакомыми животными, насекомыми, учить различать ядовитые ягоды и растения, отличать съедобные грибы от несъедобных. Воспитывать любовь к природе, бережное отношение к ней, учить правильно вести себя в природе (не рвать без надобности растения, не ломать ветки деревьев, не беспокоить животных, не мусорить и т.д.).
	«Ребенок и природа»	Знакомить с некоторыми правилами безопасного поведения в природе. Побуждать принимать меры предосторожности в общении с незнакомыми животными, насекомыми, учить различать ядовитые ягоды и растения, отличать съедобные грибы от несъедобных. Воспитывать любовь к природе, бережное отношение к ней, учить правильно вести себя в природе (не рвать без надобности растения, не ломать ветки деревьев, не беспокоить животных, не мусорить и т.д.).
	«Ребенок и природа»	Знакомить с некоторыми правилами безопасного поведения в природе. Побуждать принимать меры предосторожности в общении с незнакомыми животными, насекомыми, учить различать ядовитые ягоды и растения, отличать съедобные грибы от несъедобных. Воспитывать любовь к природе, бережное отношение к ней, учить правильно вести себя в природе (не рвать без надобности растения, не ломать ветки деревьев, не беспокоить животных, не мусорить и т.д.).

	«Ребенок и природа»	Знакомить с некоторыми правилами безопасного поведения в природе. Побуждать принимать меры предосторожности в общении с незнакомыми животными, насекомыми, учить различать ядовитые ягоды и растения, отличать съедобные грибы от несъедобных. Воспитывать любовь к природе, бережное отношение к ней, учить правильно вести себя в природе (не рвать без надобности растения, не ломать ветки деревьев, не беспокоить животных, не мусорить и т.д.).
--	---------------------	---

### 3.8. Режим ОД в средней группе

	<b><u>Понедельник</u></b>	
Развитие речи		9:00 – 9:20
Физкультура		9:30 – 9:50
	<b><u>Вторник</u></b>	
Музыка		9:00 – 9:20
Ознакомление с окружающим		9:30 – 9:50
	<b><u>Среда</u></b>	
Математическое развитие		9:00 – 9:20
Физкультура		9:30 – 9:50
<b>Кружок «Говорушки»</b>		15:20 – 16:10
	<b><u>Четверг</u></b>	
Рисование		9:00 – 9:20
Физкультура (на прогулке)		10:30–10:50
<b>Кружок «Азбука здоровья»</b>		15:20 – 16:10
	<b><u>Пятница</u></b>	
Музыка		9:00 – 9:20
Лепка/Аппликация		9:30 – 9:50

### **3.9. Перспективы работы по совершенствованию и развитию содержания Программы и обеспечивающих её реализацию нормативно - правовых, финансовых, научно методических, кадровых, информационных и материально-технических ресурсов.**

Организационные условия для участия вышеуказанной общественности в совершенствовании и развитии Программы будут включать:

- предоставление доступа к открытому тексту Программы в электронном и бумажном виде;
- предоставление возможности давать экспертную оценку, рецензировать и комментировать ее положения на открытых научных, экспертных и профессионально педагогических семинарах, научно-практических конференциях;
- предоставление возможности апробирования Программы, в т. ч. ее отдельных положений, а также совместной реализации с вариативными образовательными программами на базе экспериментальных площадок и других заинтересованных организаций, участвующих в образовательной деятельности и обсуждения результатов апробирования с Участниками совершенствования Программы.

В целях совершенствования нормативных и научно-методических ресурсов Программы запланирована следующая работа.

Разработка и публикация в электронном и бумажном виде:

- научно-методических материалов, разъясняющих цели, принципы, научные основы и смыслы отдельных положений Программы;
- нормативных и научно-методических материалов по обеспечению условий реализации Программы;
- научно-методических материалов по организации образовательного процесса в соответствии с Программой;

Для совершенствования и развития кадровых ресурсов, требующихся для реализации Программы разработчиками предусмотрена разработка профессиональных образовательных программ высшего и дополнительного образования, а также их научно-методическое сопровождение.

Совершенствование материально-технических условий, в т. ч. необходимых для создания развивающей предметно-пространственной среды, планируется осуществлять в процессе реализации Программы.

### 3.10. Перечень нормативных и нормативно-методических документов

- ✓ Федеральный закон «Об образовании в РФ» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ
- ✓ Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (Зарегистрировано в Минюсте РФ 14 ноября 2013 г. № 30384)
- ✓ Письмо Министерства образования и науки РФ и Департамента общего образования от 28 февраля 2014 года № 08-249 «Комментарии к ФГОС дошкольного образования»
- ✓ Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. № 26 г. Москва от «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (Зарегистрировано в Минюсте России 29 мая 2013 г. № 28564)
- ✓ Приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 г. № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 26.09.2013 № 30038)
- ✓ Устав МБОУ «Мичуринская СОШ» детский сад «Гуси-Лебеди»

### 3.11. Перечень литературных источников.

1. Авдеева Н. Н., Князева О. Л., Стёркина Р.Б. «Безопасность». Учебное пособие по основам безопасности жизнедеятельности детей среднего дошкольного возраста. - СПб.: «Детство Пресс», 2009.
2. Белая К.Ю., Зимонина Л.А. «Как обеспечить безопасность дошкольников». М., 2006.
3. Волчкова В.Н., Н.В. Степанова «Конспекты занятий в средней группе детского сада». Познавательное развитие», ТЦ «Учитель», Воронеж, 2006 год.
4. Гаврючина Л.Г. «Здоровьесберегающие технологии в ДОУ», Творческий центр «Сфера», Москва, 2007 год.
5. Гаврючина Л.В. «Здоровьесберегающие технологии в ДОУ». М., 2010.
6. Голицина Н.С., Шумова И.М. «Воспитание основ здорового образа жизни у малышей».- М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2008.
7. «Дорожная азбука юного пешехода». Учебно-методическое пособие для воспитателей дошкольных учреждений по обучению детей основам безопасного поведения на улице - Калининград, 1995.
8. Доскина В.А., Л.Г. Голубева «Растём здоровыми», Москва, Просвещение, 2006 год.
9. «Как обеспечить безопасность дошкольников». Конспекты занятий по основам безопасности детей дошкольного возраста. Книга для воспитателей детского сада. / К.Ю. Белая, В.Н. Зимонина и др. - М.: Просвещение, 1998.
10. Карепова Т.Г. «Формирование здорового образа жизни у дошкольников». Волгоград: Учитель, 2011.
11. Ковалько В.И. «Азбука физкультминуток для дошкольников». М., 2008.
12. Коробова М. В., Посылкина Р. Ю. «Малыш в мире природы» Методическое пособие для воспитателей и родителей.
13. Кузнецова М.Н. «Оздоровление детей в детском саду». М., 2008.
14. Лукьянов М. «Моя первая книга о человеке», Москва, ЗАО «РОСМЭН-ПРЕСС», 2007 год.
15. «Правила дорожного движения для детей дошкольного возраста» / Сост. Н. А. Извекова, А. Ф. Медведева и др.; Под. Ред. Е. А. Романовой, А.Б. Малюшкина. - М.: ТЦ Сфера, 2005.
16. Поляков В.В. «Основы безопасности жизнедеятельности», Москва, 1997 год.
17. Попов С.В. «Валеология в школе и дома». – СПб: СОЮЗ, 1998.

18. Синягина Н.Ю., И.В. Кузнецова «Как сохранить и укрепить здоровье детей», Гуманитарный издательский центр «Владос», Москва, 2004 год.
19. Тарасова Т.А., Власова Л.С. «Я и мое здоровье: Практическое пособие для развития и укрепления навыков здорового образа жизни у детей от 2 до 7 лет. Программа занятий, упражнения и дидактические игры». – М.: Школьная пресса, 2008.
20. «Твоя безопасность. Как вести себя дома и на улице». Книга для дошкольников, воспитателей детского сада и родителей / К.Ю. Белая, В.Н. Зимонина и др. - М. Просвещение, 1998.

## **ПРИЛОЖЕНИЕ**