

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Центр образования села Нешкан»

ПРИНЯТО:
Педагогическим советом
Протокол № 1
от «29» августа 2018 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ «ЦО с. Нешкан»
/Тонкова С.М./
Приказ № 114
от «29» августа 2018 г.



**Долгосрочный проект
для воспитанников средней группы
(4 – 5 года)
«Азбука здоровья»**

*Составитель:
Камчы Людмила Олеговна,
воспитатель*

СОДЕРЖАНИЕ:

I. Целевой раздел	
Пояснительная записка	стр. 3
1.1. Цели и задачи проекта.	стр. 4
1.2. Принципы и подходы к формированию программы проекта.	стр. 4
1.3. Характеристика возрастных особенностей развития детей 4-го года жизни.	стр. 5
1.4. Планируемые результаты реализации проекта.	стр. 7
II. Содержательный раздел	
2.1. Содержание, формы, способы, методы и средства реализации программы проекта.	стр. 7 стр. 8
2.2. Интеграция с образовательными областями.	
III. Организационный раздел	
3.1. Учебный план, расписание занятий в рамках проекта.	стр. 8
3.2. Методические материалы и средства обучения.	стр. 9
3.3. Материально - техническое обеспечение программы.	стр. 10
IV. Приложения	
• Календарно-тематическое планирование.....№ 1	стр. 12
• Список детей..... № 2	стр. 13
• Табель посещаемости..... № 3	стр. 14
• Мониторинг..... № 4	стр. 15

I. Целевой раздел.

Пояснительная записка

«Взрослым кажется, что дети не заботятся о своём здоровье: если за ними не смотреть, они повывадали бы все из окон, поутонули бы, попали бы под машины, повывивали бы себе глаза, поломали бы ноги и позаболели бы воспалением мозга и воспалением легких – и уж сам не знаю, какими еще болезнями. Нет. Детям совершенно так же, как и взрослым, хочется быть здоровыми и сильными, только дети не знают, что для этого надо делать. Объясним им, и они будут беречься».

Януш Корчак, выдающийся педагог, реформатор воспитания, автор «Педагоги Сердца»

Программа долгосрочного проекта, реализуемого в рамках дополнительного образования воспитанников «Азбука здоровья» является авторским проектом образовательно-оздоровительной направленности, созданной на основе методических разработок Р.Б. Стёркиной, О.Л. Князевой, Н. Н. Авдеевой, «Основы безопасности детей дошкольного возраста», Т.А.Тарасовой, Л.С.Власовой «Я и моё здоровье». Они раскрывают объем валеологических знаний и умений детей дошкольного возраста, на которые мы опираемся в своей работе.

Статистика свидетельствует, что физиологически зрелыми сегодня рождаются не более 14% детей. Соответственно доминирующая часть детей уже после рождения не готова к физиологически полноценной жизни.

По результатам диагностики заболевания воспитанников дошкольных учреждений имеют неблагоприятную динамику. Безусловно, это связано с политическими, социально-экономическими процессами, происходящими в России в последние годы. Но, прежде всего причиной является культурный кризис общества и как его следствие — низкий уровень личностной культуры человека, семьи, образовательного пространства.

Впервые о необходимости валеологической культуры и её сущности высказался крупнейший отечественный микробиолог, врач Илья Ильич Мечников. Он считал, что самое главное - это научить человека правильному, безошибочному выбору в любой ситуации только полезного, содействующего здоровью и отказу от всего вредного.

Необходимость воспитания валеологической культуры подчеркивают и исследования, подтверждающие, что здоровье человека лишь на 7 - 8% зависят от успехов здравоохранения и более чем на 60% - от его образа жизни. Так же очевидно, что становление валеологической культуры человека обусловлено, прежде всего, процессом воспитания, педагогическим взаимодействием взрослого с ребёнком, широким спектром педагогических средств и приёмов.

Что такое валеология? Валеология — наука о законах формирования человеком своего здоровья.

Главное действующее лицо в валеологии - сам человек - творец своего здоровья.

Представляется значимым начинать решение обозначенной проблемы ещё с дошкольного детства, в условиях дошкольного образовательного учреждения.

В этой связи актуальной становится задача воспитания валеологической культуры в дошкольном возрасте. Дошкольнику необходимо познать особенности своего организма, возможные патологии здоровья и пути их исправления; основы управления здоровьем и выживания в современных условиях жизни, т.е. уже маленький ребёнок должен стать для себя врачом, психологом, физиологом, учителем, психотерапевтом, тренером. Он должен иметь основы знаний — тот минимум, который помог бы ему в дальнейшей жизни.

1.1. Цели и задачи проекта:

Цель: воспитание у детей валеологической культуры, которая включает валеологические знания, глубокий интерес к своему здоровью, развитие навыков ведения здорового образа жизни.

Задачи:

Обучающие:

- Дать детям элементарные представления о том, что значит быть здоровыми.
- Начать формировать понятие о том, что каждый человек сам должен позаботиться о себе и о своём здоровье.
- Формировать у детей культурно-гигиенические навыки по уходу за своим телом.
- Знакомить с общими сведениями о строении тела ребёнка.

Развивающие:

- Развивать умение использовать валеологические знания для своего оздоровления, укрепления здоровья.
- Развивать познавательный интерес, мыслительную активность, воображение.

Воспитательные:

- Воспитывать привычку к здоровому образу жизни.
- Воспитывать доброжелательность и чуткое отношение друг к другу, учить культуре поведения.
- Способствовать созданию игровых ситуаций, расширять коммуникативные способности детей.

1.2. Принципы и подходы к формированию программы проекта

Проект разработан в соответствии с возрастным, культурно-историческим, личностным, культурологическим и деятельностным подходами в воспитании, обучении и развитии детей дошкольного возраста и следующими принципами:

- принцип развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;
- принцип научной обоснованности и практической применимости;
- принцип полноты, необходимости и достаточности, что позволяет решать поставленные цели и задачи на необходимом и достаточном материале, максимально приближаясь к разумному «минимуму»;
- принцип единства воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса

образования детей дошкольного возраста;

- принцип интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой и возможностями образовательных областей;

- принцип комплексно-тематического построения образовательного процесса;

- принцип учета специфики дошкольного образования, предусматривающего решения программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности детей не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов;

- принцип возрастной адекватности форм работы с детьми и приоритетности ведущего вида деятельности – игры;

- принцип культуросообразности, реализация которого обеспечивает учет национальных ценностей и традиций в образовании, восполняет недостатки духовно-нравственного и эмоционального воспитания. Образование рассматривается как процесс приобщения ребенка к основным компонентам человеческой культуры (знание, мораль, искусство, труд).

1.3. Характеристика возрастных и индивидуальных особенностей развития детей 4-го года жизни

В возрасте 3–4 лет ребенок постепенно выходит за пределы семейного круга. Его общение становится внеситуативным. Взрослый становится для ребенка не только членом семьи, но и носителем определенной общественной функции. Желание ребенка выполнять такую же функцию приводит к противоречию с его реальными возможностями. Это противоречие разрешается через развитие игры, которая становится ведущим видом деятельности в дошкольном возрасте.

Главной особенностью игры является ее условность: выполнение одних действий с одними предметами предполагает их отнесенность к другим действиям с другими предметами. Основным содержанием игры младших дошкольников являются действия с игрушками и предметами-заместителями. Продолжительность игры небольшая. Младшие дошкольники ограничиваются игрой с одной-двумя ролями и простыми, неразвернутыми сюжетами. Игры с правилами в этом возрасте только начинают формироваться.

Изобразительная деятельность ребенка зависит от его представлений о предмете. В этом возрасте они только начинают формироваться. Графические образы бедны. У одних детей в изображениях отсутствуют детали, у других рисунки могут быть более детализированы. Дети уже могут использовать цвет.

Большое значение для развития мелкой моторики имеет лепка. Младшие дошкольники способны под руководством взрослого вылепить простые предметы. Известно, что аппликация оказывает положительное влияние на развитие восприятия. В этом возрасте детям доступны простейшие виды аппликации. Конструктивная деятельность в младшем дошкольном возрасте ограничена возведением несложных построек по образцу и по замыслу.

В младшем дошкольном возрасте развивается перцептивная деятельность. Дети от

использования предэталонов — индивидуальных единиц восприятия, переходят к сенсорным эталонам — культурно-выработанным средствам восприятия. К концу младшего дошкольного возраста дети могут воспринимать до 5 и более форм предметов и до 7 и более цветов, способны дифференцировать предметы по величине, ориентироваться в пространстве группы детского сада, а при определенной организации образовательного процесса — и в помещении всего дошкольного учреждения.

Развиваются память и внимание. По просьбе взрослого дети могут запомнить 3–4 слова и 5–6 названий предметов. К концу младшего дошкольного возраста они способны запомнить значительные отрывки из любимых произведений.

Продолжает развиваться наглядно-действенное мышление. При этом преобразования ситуаций в ряде случаев осуществляются на основе целенаправленных проб с учетом желаемого результата. Дошкольники способны установить некоторые скрытые связи и отношения между предметами.

В младшем дошкольном возрасте начинает развиваться воображение, которое особенно наглядно проявляется в игре, когда одни объекты выступают в качестве заместителей других.

Взаимоотношения детей обусловлены нормами и правилами. В результате целенаправленного воздействия они могут усвоить относительно большое количество норм, которые выступают основанием для оценки собственных действий и действий других детей. Взаимоотношения детей ярко проявляются в игровой деятельности. Они скорее играют рядом, чем активно вступают во взаимодействие. Однако уже в этом возрасте могут наблюдаться устойчивые избирательные взаимоотношения. Конфликты между детьми возникают преимущественно по поводу игрушек. Положение ребенка в группе сверстников во многом определяется мнением воспитателя.

В младшем дошкольном возрасте можно наблюдать соподчинение мотивов поведения в относительно простых ситуациях. Сознательное управление поведением только начинает складываться; во многом поведение ребенка еще ситуативно. Вместе с тем можно наблюдать и случаи ограничения собственных побуждений самим ребенком, сопровождаемые словесными указаниями. Начинает развиваться самооценка, при этом дети в значительной мере ориентируются на оценку воспитателя. Продолжает развиваться также их половая идентификация, что проявляется в характере выбираемых игрушек и сюжетов.

1.4. Планируемые результаты реализации проекта:

В результате реализации проекта воспитанники:

- будут знать функции частей тела;
- будут знать функции внешних органов;
- будут знать важность для здоровья сна, питания, гигиенических процедур, движений, закаливания;
- научатся оказывать элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к

взрослым при заболевании, травме;

- овладеют навыками соблюдения правил личной гигиены;
- закрепят правила здоровьесберегающего и безопасного поведения.

II. Содержательный раздел

2.1. Содержание, формы, способы, методы и средства реализации программы проекта.

Проект «Азбука здоровья» рассчитан на 1 год (младший дошкольный возраст). Занятия будут проводиться четыре раза в месяц (1 раз в неделю), с сентября по май.

Методы, используемые на занятиях:

- беседы;
- экскурсии;
- занятия;
- игры;
- опытно - исследовательская деятельность;
- чтение художественной литературы;
- развлечения;
- рассматривание иллюстраций;
- презентации

Форма занятий - тематическая совместная деятельность

Конкретное содержание программы проекта определено с учётом возрастных и индивидуальных особенностей детей, целями и задачами проекта и реализуется в различных видах деятельности, таких как

- **игровая**, включая сюжетно-ролевую игру, игру с правилами и другие виды игры,
- **коммуникативная** (общение и взаимодействие со взрослыми и сверстниками),
- **познавательно-исследовательская** (исследования объектов окружающего мира и экспериментирования с ними),
- **восприятие художественной литературы и фольклора**,
- **самообслуживание и элементарный бытовой труд** (в помещении и на улице),
- **конструирование** из разного материала, включая конструкторы, модули, бумагу, природный и иной материал,
- **изобразительная** (рисование, лепка, аппликация),
- **музыкальная** (восприятие и понимание смысла музыкальных произведений, пение, музыкально-ритмические движения, игры на детских музыкальных инструментах)
- **двигательная** (овладение основными движениями) формы активности ребенка.

Содержание Программы отражает следующий аспект образовательной среды для детей дошкольного возраста:

- 1) предметно-пространственная развивающая образовательная среда;
- 2) характер взаимодействия со взрослыми;
- 3) характер взаимодействия с другими детьми;
- 4) система отношений ребенка к миру, к другим людям, к себе самому.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

- проведение итогового мероприятия «Давайте будем здоровы»;
- презентация для родителей «Использование здоровые берегающих технологий в работе с детьми».

2.2. Интеграция с образовательными областями.

Основания интеграции	
<i>По задачам и содержанию образовательной деятельности</i>	<i>По средствам организации и оптимизации образовательного процесса</i>
<p>«Социально-коммуникативное развитие» (приобщение к ценностям физической культуры; формирование первичных представлений о себе, собственных двигательных возможностях и особенностях; приобщение к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми в совместной двигательной активности, овладение навыками ухода за физкультурным инвентарём и спортивной одеждой;</p> <p>«Речевое развитие» (развитие свободного общения со взрослыми и детьми в части необходимости двигательной активности и физического совершенствования; игровое общение)</p> <p>«Познавательное развитие» (в части двигательной активности как способа усвоения ребенком предметных действий, а также как одного из средств овладения операциональным составом различных видов детской деятельности), формирования элементарных математических представлений (ориентировка в пространстве, временные, количественные отношения и т. д.).</p> <p>«Художественно-эстетическое развитие» (развитие музыкально-ритмической деятельности, выразительности движений, двигательного творчества на основе физических качеств и основных движений детей).</p>	<p>«Речевое развитие» (речевое сопровождение всех видов двигательной активности детей, использование художественных произведений для формирования первичных ценностных представлений о здоровом образе жизни).</p> <p>«Художественно-эстетическое развитие» (использование музыкально-ритмической и продуктивной деятельности с целью развития представлений и воображения для освоения двигательных эталонов в творческой форме, моторики; использование музыкальных произведений в качестве музыкального сопровождения различных видов двигательной активности).</p>

III. Организационный раздел.

3.1. Учебный план, расписание занятий в рамках проекта.

Направление развития	Вид образовательной деятельности	Возрастные категории / группы детей дошкольного возраста	
		Количество ОД по ДО	
		НН	ГН
Физкультурно – оздоровительное, Социально – личностное	Проект «Азбука здоровья»	1	35
	ИТОГО:	1	35
Длительность образовательной деятельности		15 минут	

НН – недельная нагрузка

ГН – годовая нагрузка

Расписание занятий в рамках проекта

Группа	Дни недели				
	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
Средняя группа	—	—	—	Занятие в рамках проекта «Азбука здоровья» 16.20-16.35.	—

3.2. Методические материалы и средства обучения.

1. Парциальная программа «Родники здоровья», И.В. Махайлова, 2015 г;
2. Стёркина Р.Б., Князева О.Л., Авдеева Н.Н. Основы безопасности детей дошкольного возраста. – Москва: Просвещение, 2007.
3. Тарасова Т.А., Власова Л.С. Я и мое здоровье. - Москва: Школьная Пресса, 2008.
4. Новикова И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. – Москва: Мозаика - Синтез, 2010.
5. Поддубная Л.Б. Правила дорожного движения. Младшая группа. - Волгоград: ИТД «Корифей», 2008.
6. Наборы дидактических карточек: «Правила дорожного движения», 2008.

3.3. Материально – техническое, дидактическое обеспечение проекта.

Сентябрь

- Плакат «Строение человека», карточки «Что это?».
- Правила чистюли - иллюстрации, сказка К. Чуковского «Мойдодыр».
- Иллюстрации к рассказу о Стобеде Д. Орловой, картинки к д/и «Опасные предметы».
- Иллюстрации на тему «Я и мои друзья».

Октябрь

- Стихотворение Ю. Тувима «Письмо ко всем детям по одному очень важному делу».
- Предметы ухода за собой.
- Модели - схемы «Пожар», ширма «Малышам – об огне».
- Рассказ воспитателя о правде и лжи.

Ноябрь

- Игрушка - кукла, её кровать, постельные принадлежности, телефон, набор атрибутов для игры в больницу, большой халат и шапочка доктора для воспитателя.
- Мыло в мыльницах, полотенце, иллюстрации к рассказу А. Барто «Девочка чумазая».
- Иллюстрации к рассказу А. Кривицкой «У кого на кухне газ?».
- Сказка С. Седова «Сказки про Серёжу и Лену».

Декабрь

- Иллюстрации к д/и «Наши верные друзья»
- «Сестрички - вредные привычки» - картинки.
- Ёлочные игрушки опасные и безопасные.
- Иллюстрации на тему «Я и моя семья».

Январь

- Иллюстрации улицы с опасными местами
- Дидактическая игра «В доме беда».

Февраль

- Игровой дидактический материал «Малыши - крепыши».
- Предметы ухода за зубами.
- Картинки с детьми, играющими на улице.
- Сказка «Про Митю, чудесную меховую игрушку и волшебные слова».

Март

- Рассказ и иллюстрации к рассказу Д. Орловой «Как Стобед решил убить микробов, а заболел сам».
- Дидактическая игра «Кто носит очки?», «Чтобы уши слышали».
- Символы, спасающие жизнь.
- Стихотворение А. Барто «Посидим в тишине», прибаутка «Если в доме кто-то плачет, вы ему скажите, что...».

Апрель

- Иллюстрации с детьми «Гуляем по улице».
- Дидактическая игра «Пожалей свою кожу», «Помоги ребятам».
- Дидактическая игра «Можно - нельзя» (о правилах поведения на автобусной остановке).
- Рассказ воспитателя «Как можно беречь друг друга»

Май

- Картинки съедобных и ядовитых грибов и ягод, дидактическая игра «Грибы - ягоды».
- Картинки лекарственных и ядовитых трав

Календарно-тематическое планирование:

Месяц	Окружающий мир и здоровье	Личная гигиена, привычки и здоровье	Правила безопасности	Я и моя семья
Сентябрь	Человек – кто он? Какие части тела есть у человека и для чего нужны?	Почему мы моем руки?	Острые предметы	Положительные качества ребёнка (смелость, сопереживание)
Октябрь	Забочусь о своём здоровье	Волшебная щётка	Эта спичка - невеличка	Положительные качества ребёнка (правда и ложь)
Ноябрь	Кукла заболела (Знакомство с профессией врача)	Да здравствует мыло душистое	Запах газа, что делать?	Положительные качества ребёнка (доброта и дружелюбие)
Декабрь	Наши верные друзья	Вредные привычки	Безопасные игрушки и украшения для ёлки	Мы все нужны друг другу
Январь	Опасные места на улице Что есть для пешехода на улице (тротуар, пешеходный переход)	Кожа и её свойства	Как вести себя на автобусной остановке	Будем беречь друг друга
Февраль	Путешествие в страну здоровья	Чтобы наши зубки не болели никогда	Оказание первой помощи при обморожении	Волшебное слово «Здравствуйте»
Март	Грязь и микробы – наши враги	Глазки, уши и носы быть здоровыми должны	Оказание первой помощи при травмах	Чем можно порадовать маму
Апрель	Травы – лекарственные и ядовитые	Грибы и ягоды – съедобные и ядовитые	Оказание первой помощи при отравлении грибами	Блюда из грибов
Май	Заключительные занятия		Итоговое мероприятие «Давайте будем здоровы», презентация итогов проекта для родителей	
			Диагностика	

**Списочный состав
участников проекта «Азбука здоровья»**

№ п/п	Ф.И. ребёнка
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	
11.	
12.	
13.	
14.	
15.	
16.	
17.	

