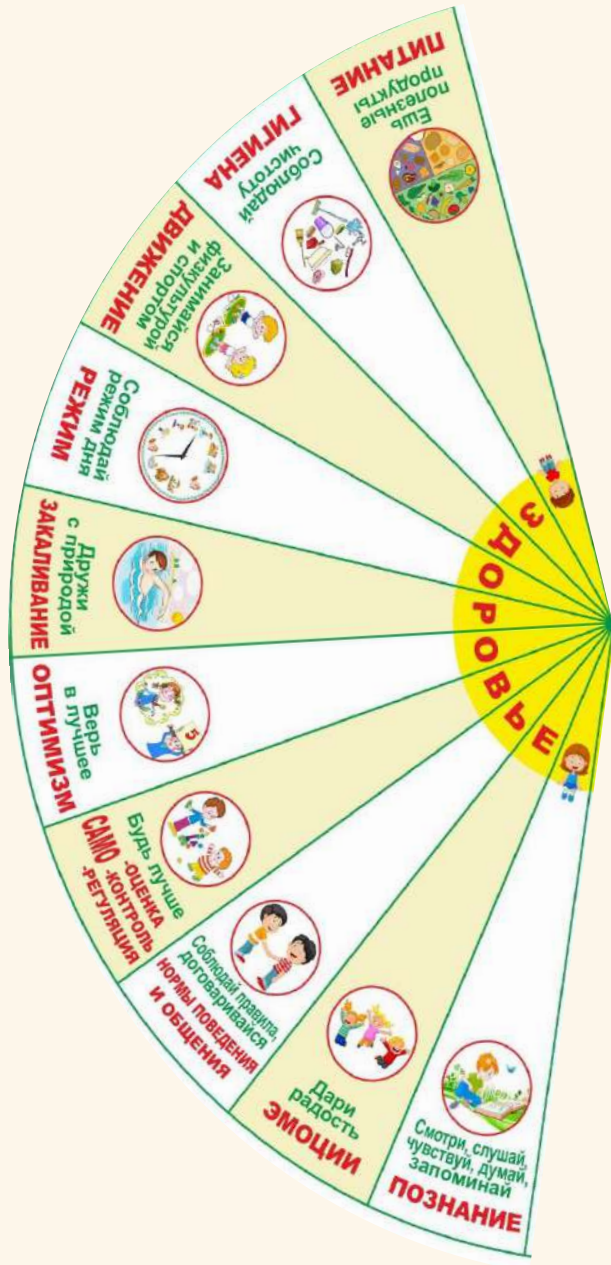


Здоровый образ жизни в совокупности обеспечения физического, психического и социального благополучия дошкольника как основа воспитания гармонично развитой личности



Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад комбинированного вида №290»
городского округа Самара

Образование = Обучение + Воспитание

Образование:

- Обучение и воспитание ребёнка как гражданина РФ, формирование основ его гражданской и культурной идентичности; разностороннее развитие ребёнка с учётом возрастных и индивидуальных особенностей.
- Приобщение детей к традиционным духовно-нравственным и социокультурным ценностям на основе истории и культуры семьи, большой и малой родины.
- Воспитание и обучение детей в едином образовательном пространстве с равными условиями и результатами.

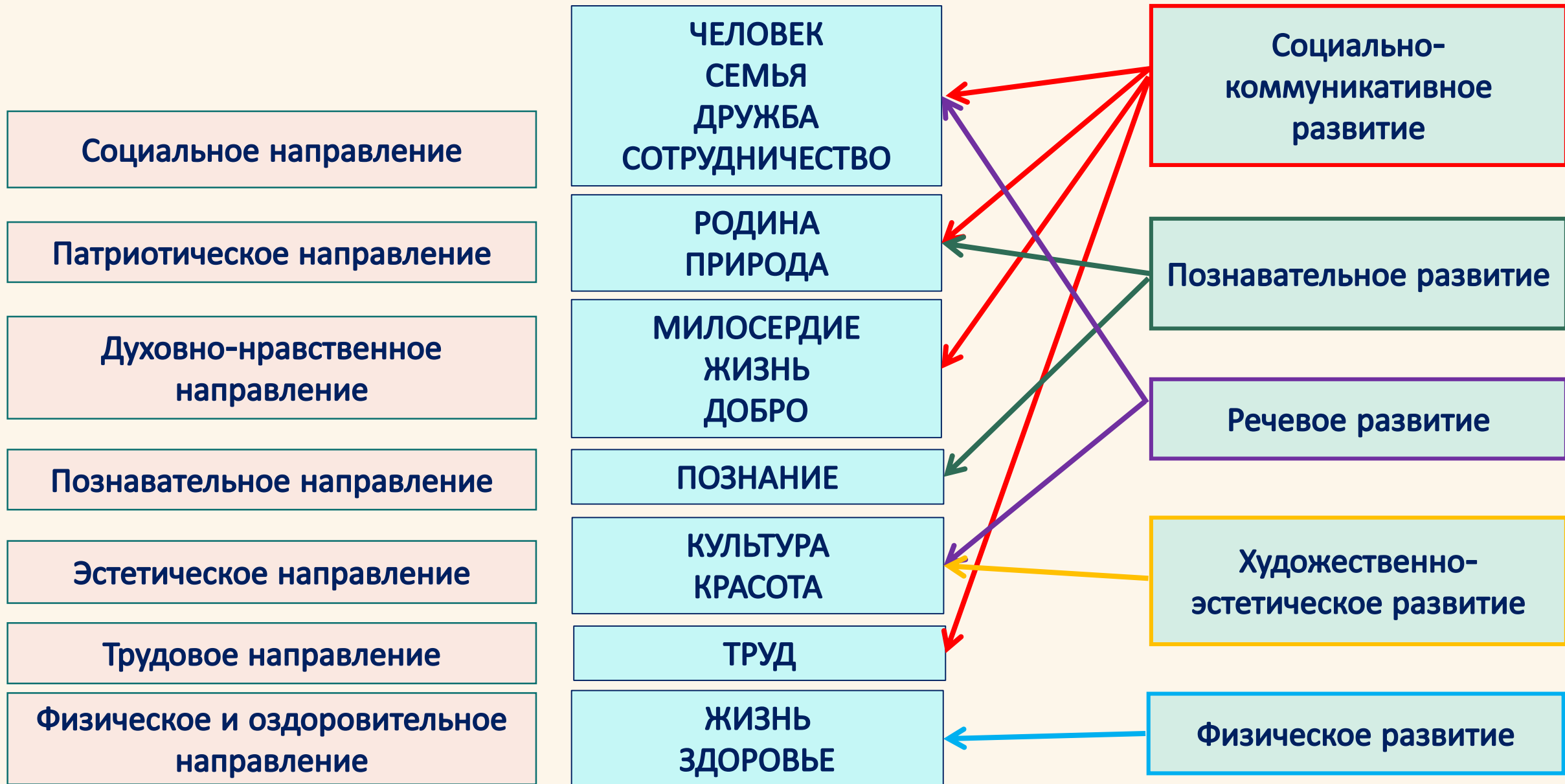
Обучение – организация и стимулирование активной учебно-познавательной деятельности учащихся по овладению:

- знаниями (представлениями),
- умениями и навыками,
- способностями к их использованию и применению

Воспитание – развитие личности и создание условий для социализации:

- представление о традиционных ценностях, нормах и правилах поведения (знания);
- ценностное отношение к окружающему миру (природа и социум), к людям, к себе (осознанность и мотивация);
- опыт деятельности и поведения в соответствии с ценностями, нормами и правилами (действия).

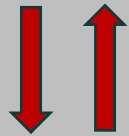
Ценности



Проблемы

Состояние
здоровья
населения

Противоречие в
концепции ЗОЖ



Отсутствие
образовательной
модели

Физическое благополучие – оптимальное состояние функциональных возможностей органов и систем организма

Психическое благополучие – способность мыслить, проявлять эмоции, общаться друг с другом, получать удовольствие от жизни, реализовывать свой собственный потенциал, справляться со стрессами, продуктивно работать, вносить вклад в жизнь общества

Социальное благополучие – нравственность и социальная адаптация, система ценностей, установок и мотивов поведения в социальной среде

Здоровый образ жизни – мотивированное поведение человека, направленное на сохранение и укрепление здоровья, в условиях воздействия на него природных и социальных факторов окружающей среды; способ и организация физической, социальной и духовной жизнедеятельности

Общепринятые компоненты (практика) ЗОЖ: Отказ от вредных привычек, Физкультура и спорт, Правильное питание, Гигиена, Режим, Закаливание

Недостаточная компетентность педагогов (детей, родителей) в вопросе здорового образа жизни

Отсутствие осознанности и личной заинтересованности обучающихся и их семей в соблюдении ЗОЖ как духовно-нравственной и социокультурной ценности российского народа

Отсутствие учебно-методических комплектов, мониторинговых инструментов, образовательных ориентиров и результатов по формированию ЗОЖ, соответствующих разным ступеням образования

Недостаточное качество создаваемых образовательных условий с точки зрения возможностей реализации здорового образа жизни воспитанниками.

Способ решения – программа

Состояние здоровья населения

Воспитание гармонично развитой личности, заинтересованной в сохранении социокультурных ценностей российского народа как здорового образа жизни, обеспечивающего физическое и психосоциальное благополучие (здоровье) каждого

- Сформировать у педагогов, детей и родителей равнозначное ценностное отношение к физическому, психическому и социальному здоровью и осознанное соблюдение ими здорового образа жизни в совокупности и единстве условий его обеспечивающих.
- Создать представления о строении организма и составляющих внутреннего мира человека, о конкретных действиях, обеспечивающих благополучие и развитие.
- Обеспечить интеграцию интеллектуального и эмоционально-образного освоения детьми целостной картины мира.
- Формировать здоровый образ жизни как естественную модель поведения, как осознанное проявление и сохранение социокультурных ценностей, как возможность и условие удовлетворения своих личных потребностей.
- Объединить воспитание и обучение в целостный образовательный процесс, способствующий осознанности и произвольности поведения.
- Способствовать всестороннему развитию детей: физическому, интеллектуальному, эмоциональному, речевому, творческому и морально-нравственному.
- Поддерживать интерес, инициативу и самостоятельность дошкольников, их физическое и психоэмоциональное благополучие за счёт возможности выбора педагогом и детьми вариантов и объёма практической деятельности доступной для конкретных детей, учитывая их индивидуальные особенности развития.
- Вовлекать семьи воспитанников в образовательный процесс дошкольников, обеспечивая партнёрство в формировании единого здоровьесберегающего пространства в ДОО и семье.
- Обеспечить оптимальную готовность ребёнка к переходу на школьную ступень образования; способствовать его саморазвитию как потребности.

Особенности программы

Образ жизни как личный ресурс физического и психосоциального здоровья человека

Физическое и оздоровительное; Познавательное; Эстетическое; Социальное; Патриотическое; Духовно-нравственное; Трудовое

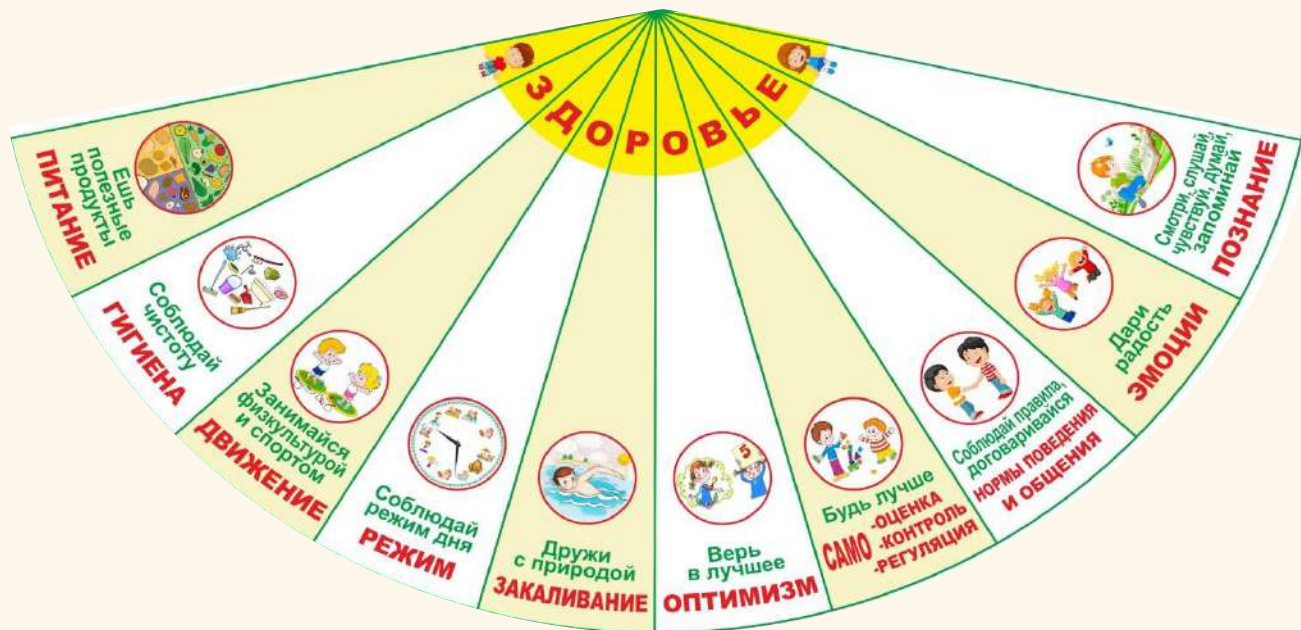
Использование и сохранение ресурсов здоровья человека в окружающем мире, проявляя заботу о собственном физическом и психосоциальном здоровье, об окружающей среде и обществе

Движение 1
Режим 2
Питание 3
Гигиена 4
Закаливание 5
Познание 6
Эмоции 7
Нормы поведения 8
Самостоятельность 9
Оптимизм 10
Здоровый человек 11

1 Физкультура и спорт
2 Дело и досуг
3 Продукты
4 Экология
5 Сообщества единомышленников
6 Образование
7 Искусство
8 Историческое наследие
9 Безопасность
10 Профессии и финансы
11 Здоровое общество

Культурные практики, ООД «Здоровье и ЗОЖ», Досуговые мероприятия, Мониторинг, Оздоровительные игры, Игры о здоровье, Пополнение РППС, Взаимодействие с семьями

Содержание программы «Здоровый человек в здоровом обществе»



- I. Общие положения _____
- II. Целевой раздел _____
 1. Пояснительная записка (цель, задачи, принципы, разделы, тематические компоненты, задачи воспитания) _____
 2. Планируемые результаты (возрастные особенности, целевые ориентиры, сопутствующие результаты) _____
 3. Педагогическая диагностика (специфика, цель и задачи, направления, принципы, формы и методы, периодичность, анализ результатов и их последующее использование) _____
- III. Содержательный раздел _____
 1. Задачи и содержание программы по возрастным разделам и тематическим компонентам _____
 2. Движение – Физкультура и спорт (для 5-6 лет, для 6-7 лет) _____
 3. Режим – Дело и досуг (для 5-6 лет, для 6-7 лет) _____
 4. Питание – Продукты (для 5-6 лет, для 6-7 лет) _____
 5. Гигиена – Экология (для 5-6 лет, для 6-7 лет) _____
 6. Закаливание – Сообщества единомышленников (для 5-6 лет, для 6-7 лет) _____
 7. Познание – Образование (для 5-6 лет, для 6-7 лет) _____
 8. Эмоции – Искусство (для 5-6 лет, для 6-7 лет) _____
 9. Нормы поведения и общения – Историческое наследие (для 5-6 лет, для 6-7 лет) _____
 10. Самостоятельность – Безопасность (для 5-6 лет, для 6-7 лет) _____
 11. Оптимизм – Профессии и финансы (для 5-6 лет, для 6-7 лет) _____
 12. Здоровый человек – Здоровое общество (для 5-6 лет, для 6-7 лет) _____
 13. Формы, способы, методы и средства образовательного взаимодействия с дошкольниками (формы организации ОД, виды детской деятельности, методы и средства, содержание специальных диагностических ситуаций и диагностические карты) _____
 14. Поддержка субъектной позиции ребёнка (условия и способы) _____
 15. Взаимодействие с семьями воспитанников (цели и задачи, направления, формы) _____
 16. Социальное партнёрство _____
- IV. Организационный раздел _____
 1. Психолого-педагогические условия _____
 2. Организация РППС _____
 3. Материально-технические условия _____
 4. Кадровые условия _____
 5. Организация ОД в режиме дня _____
 6. Организация ОД в годовом плане с учётом Федерального календарного плана воспитательной работы _____
- V. Список литературы _____
- VI. Приложение (примерные конспекты, описание форм образовательной деятельности) _____

Практическая реализация

- «Бодрое здоровье» - кто такой человек; двигательная активность; режим дня; питание; гигиена; закаливание; ЗОЖ, обеспечивающий физическое благополучие человека.
- «Здорово жить здорово» - что такое здоровье; процессы познания; эмоциональная культура; нормы поведения и общения; самооценка, саморегуляция, самоконтроль; оптимизм и позитивные целевые установки; ЗОЖ, обеспечивающий психосоциальное благополучие человека.



- Квест-игра «Тропинки здоровья» (условия здоровья)
- Игра-путешествие «Галактика здоровья» (правила ЗОЖ)
- Квест «Пирамида здоровья» (представления о ЗОЖ)



- «Движение и здоровье»
- «Слышу, вижу, думаю»
- «Всему своё время»
- «Хорошее настроение»
- «Я – то, что я ем»
- «Расскажи: «Ты какой?»»
- «Чистота – залог здоровья»
- «Я могу быть разным»
- «Закаляйся, если хочешь быть здоров!»
- «У нас всё получится»



Практическая реализация



- Первичный мониторинг – беседа «Мой организм и моё здоровье».
- Промежуточные – беседа по карте «Условия здоровья»; командная игра-загадка «Правила здоровья».
- Итоговый мониторинг – квест «Пирамида здоровья» (игровые задания по подгруппам 6-8 человек).



Ежедневно в лексической теме

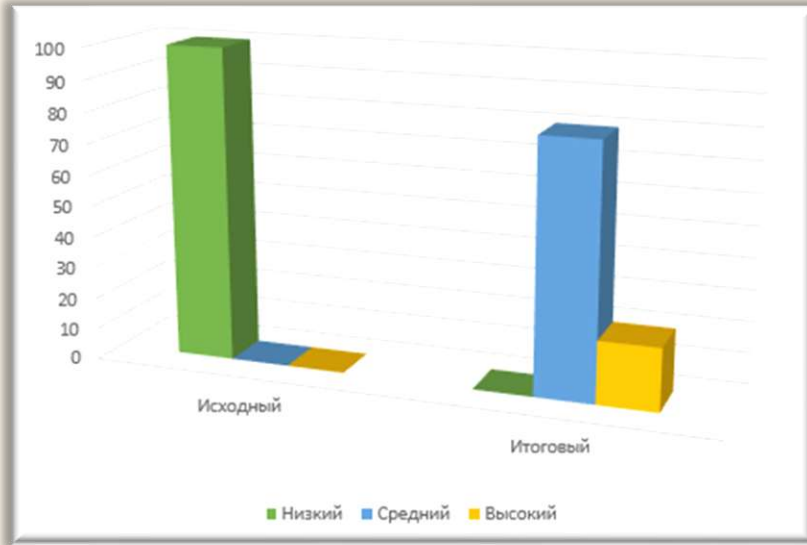
- Игра-зарядка
- Игра-побудка
- Игра для глаз
- Игра для дыхания
- Игра для пальцев
- Физкультминутки



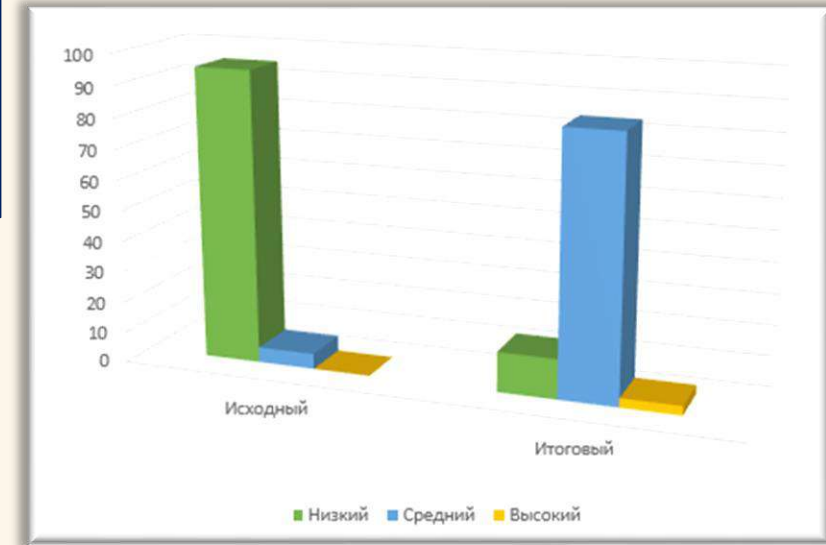
- Анкетирование: «Здоровье и ЗОЖ», «Сохранение и укрепление здоровья детьми»
- Включение в ОД каждого тематического блока
 - Познание – Совместное рисование ситуаций, требующих особого внимания
 - Движение – Спартакиада – совместное мероприятие
 - Эмоции – Продолжение аудиокниги «Рецепты от печали»
 - Режим – проект «Активный отдых всей семьёй»
 - Нормы – Совместное рисование «Наша дружная семья»
 - Питание – проект «Здоровое питание в семье»
 - Гигиена – Совместное рисование памятки-схемы «Законы чистоты»
 - Самостоятельность - Совместное рисование «Супер-мы»
 - Закаливание – День активного здоровья – совместное мероприятие
 - Оптимизм – Совместное планирование действий для исполнения желаний
 - ЗОЖ – норма жизни: Вечерняя гостиная «Спортивные профессии», Праздник «Мама, папа, я – дружная, спортивная семья!»

Результат

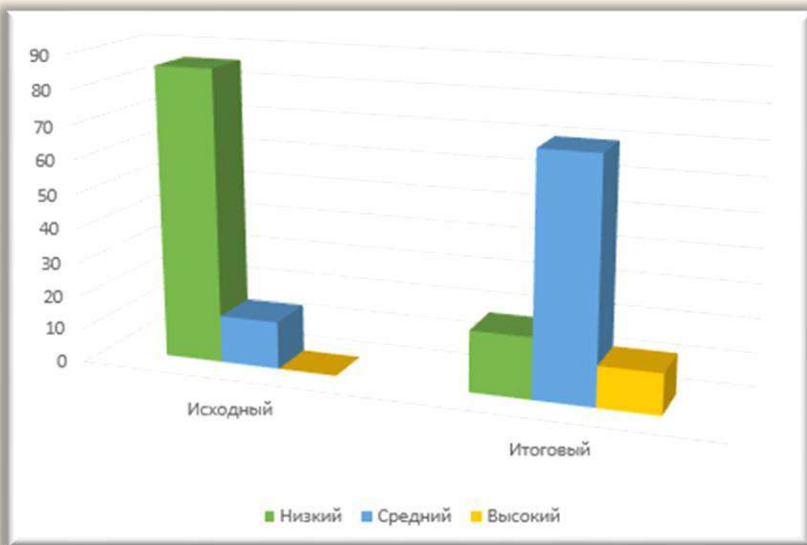
**Компетентность и
активность родителей в
формировании здорового
образа жизни детей**



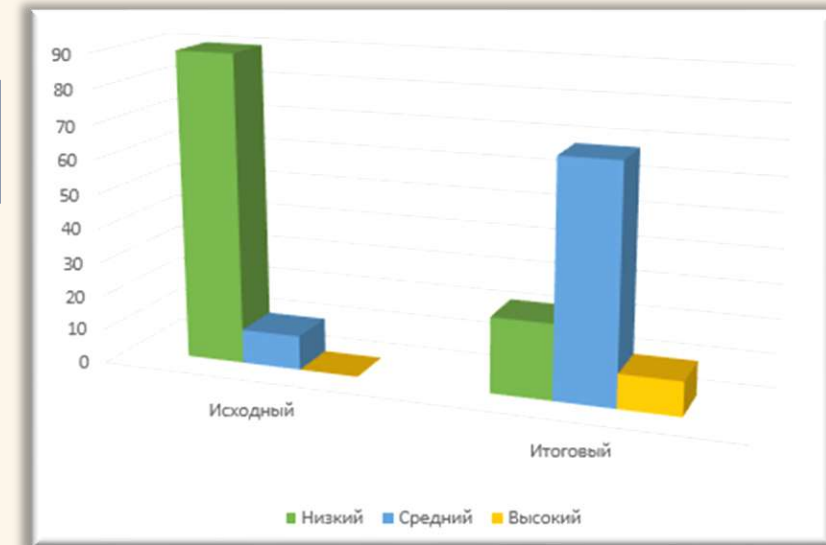
**Компетентность педагогов по
организации взаимодействия с
воспитанниками для
формирования их
представлений о здоровом
образе жизни**



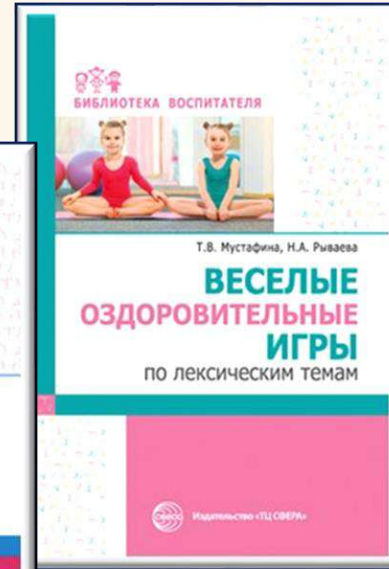
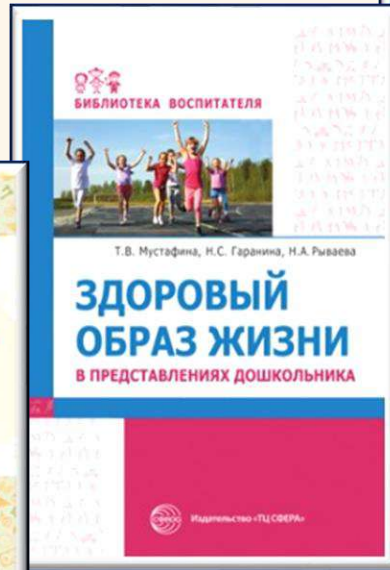
**Сохранение и укрепление
здоровья детьми**



**Сформированность
представлений о здоровье и
здоровом образе жизни у
старших дошкольников**



Публикации



Цели и результаты

2023-2024 –
Масштабирование разработок для привлечения ДОО к партнёрству

- обучающий семинар «Будьте здоровы» и круглый стол «К здоровью вместе»;
- договор о партнёрстве с 5 ДОО Самарской области: Южный город, пос. Придорожный «Детский сад «Волжская жемчужина», г. Новокуйбышевск «Детский сад»Жар-птица», г.о. Чапаевск Детский сад «Светлячок», г.о. Самара Детский сад №231, г. Похвистнево «Детский сад «Крепыш»;
- пополнение РППС ДОУ;
- публикация «Игры о здоровье».

2024-2025 –
Создание сообщества педагогов для разработки учебно-методического комплекта по реализации ФОП ДО (в рамках темы)

- Наличие сообщества педагогов, заинтересованных в развитии ДО:
- ✓ реализация 1 раздела программы в ДОО-«партнёрах» и совместное пополнение тематических компонентов 2 раздела программы практическим материалом;
 - ✓ круглый стол «Партнёрство ДОО Самарской области в инновационной деятельности», «ЗОЖ как интересное дело для педагогов, детей и родителей», Региональная школа «ЗОЖ – это здорово».
- Инструмент реализации ФОП ДО по 5 образовательным областям:
- ✓ конкурс «Мой край родной – моё здоровье» - банк виртуальных экскурсий (для использования во 2 разделе программы);
 - ✓ проект «Мой край родной – моё здоровье» (тема «Безопасность») – копилка занятий и игр (для использования в ОД с дошкольниками в рамках программы «Здоровый человек в здоровом обществе», в тематическом блоке «Безопасность – Самоконтроль»);
 - ✓ совместный с родителями образовательный маршрут «Спросите у ребёнка»;
 - ✓ оздоровительные игры к новым лексическим темам;
 - ✓ конспекты культурных практик (1 раздел).

Цели и результаты

2025-2026 –
Адаптация учебно-методического комплекта к использованию с детьми с ОВЗ в ситуации инклюзии и коррекционных групп

Наличие сообщества педагогов, заинтересованных в развитии ДО для детей с ОВЗ:

- реализация 1 и 2 разделов программы в ДОО-«партнёрах» с детьми с ТНР и ЗПР в ситуации инклюзии и коррекционных групп;
- открытый диалог «Ключевые моменты программы «Здоровый человек в здоровом обществе», круглый стол «Особенности освоения программы детьми с ОВЗ», региональная школа «Образ жизни при ограниченных возможностях здоровья».

Инструмент реализации ФОП и ФАОП ДО по 5 образовательным областям:

- конкурс «Мой край родной – моё здоровье» - банк виртуальных экскурсий (для использования во 2 разделе программы);
- проект «Мой край родной – моё здоровье» (тема «Продукты и питание») – копилка занятий и игр (для использования в ОД с дошкольниками в рамках программы «Здоровый человек в здоровом обществе», в тематическом блоке «Питание – Продукты»);
- парциальная программа по формированию ЗОЖ старших дошкольников (экспертиза);
- парциальная программа по социализации детей с ОВЗ через осознание и принятие ими правил ЗОЖ (рецензия).



Конкурс и проект «Мой край родной – моё здоровье»

Банк виртуальных экскурсий как средство реализации 2 части программы «Здоровый человек в здоровом обществе» – ресурсы государства для соблюдения человеком здорового образа жизни



Копилка ЗАНЯТИЙ, ИГР, МЕРОПРИЯТИЙ, разработанных при участии экспертов проекта как вариант практической реализации программы «Здоровый человек в здоровом обществе»



От нас зависит, каким будет здоровье наших детей!



Мы решили формировать ЗОЖ как естественную и осознанную морально-нравственную модель поведения детей, заботящихся о своём здоровье и об окружающем мире.

Начать следует с себя!

https://детсад290.пф/files/tema_sode_rjanie_proetta_25-26.pdf

<https://детсад290.пф/homeland.html>



Итоговые результаты инновационной деятельности

Организационно-управленческие
(приказы, планы, договора, проект взаимодействия)

Диагностические
(карты и таблицы, инструменты и средства, анкеты и опросы)

Организационно-методические
(программы и положения мероприятий с педагогами, календарный план организации ОД с детьми, описательные инструкции и рекомендации)

Учебно-методические
(содержание и описательная часть программы «Здоровый человек в здоровом обществе», фрагменты ОД с детьми (по 1 конспекту из каждого раздела и тематического компонента программы), Оздоровительные игры и Игры о здоровье, не вошедшие в сборник, РППС, образовательный маршрут «Спросите у ребёнка», виртуальные экскурсии, технологические карты занятий, описание игр и фотоколлажи мероприятий, видеофрагменты занятий с детьми в рамках программы)

Информационно-методические
(информационные письма, формы заявок, справки о результатах реализации программы, об эффективности партнёрства, о результатах проведённых мероприятий, информационные публикации в социальных сетях, видео записи информационно-методических мероприятий)

Перспективы

Включить в программу всех **уровней** образования формирование ЗОЖ в единстве физического и психосоциального благополучия, создавая предпосылки к здоровью граждан через осознанное принятие ими правил ЗОЖ в детском возрасте как естественную модель поведения.

Контакты и возможности партнёрства

Шапка вашей ДОО

ЗАЯВКА

на участие в обучающем семинаре «Формирование представлений о здоровом образе жизни дошкольников и их семей в единстве и равнозначности условий физического и психосоциального благополучия»

Название ДОО (по уставу) _____

в лице заведующего _____ ФИО _____ заинтересована в повышении компетенций педагогов по теме «Формирование представлений о здоровом образе жизни дошкольников и их семей в единстве и равнозначности условий физического и психосоциального благополучия» по авторской программе МБДОУ «Детский сад №290» г.о. Самара.

Готовы к участию в качестве _____ слушателей/соорганизаторов (выбрать) _____

Количество предполагаемых участников _____.

в случае готовности ДОО выступить в роли соорганизаторов семинара указать адрес _____.

Ответственное лицо: _____ ФИО, должность _____

контактные данные (телефон, e-mail) _____

Сроки и место проведения семинара предварительно обговариваются.

Заведующий _____ / _____ /

М.П.

Заявка на обучающий семинар



МБДОУ «Детский сад №290» г. о. Самара

Адрес: 443022, г. Самара,

ул. Мориса Тореза, д. 83

Телефон: (846) 268-73-69

E-mail: MDOU290@yandex.ru

Бычина Татьяна Валентиновна (заведующий)

Мустафина Татьяна Владимировна (методист)

Телефон: 8(927)764-88-77

E-mail: dobrot.a.71@yandex.ru

Тропинки здоровья (условия)

