

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД «АИСТЁНОК»**

Утверждена приказом заведующего  
МБДОУ «Детский сад «Аистёнок»  
от 20.06.2024г. № 42

**Программа по профилактике  
употребления психоактивных  
веществ в дошкольном учреждении**

Принята на педагогическом совете  
Протокол №5 от 20.06.2024г.

## Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Цели и задачи.....	3
3. Направления реализации программы.....	4
4. Методы исследования.....	4
5. Содержание деятельности программы.....	5
6. Ожидаемый результат.....	6
7. Список литературы.....	7
8. Занятие.....	8
9. Приложение 1.....	13

## Пояснительная записка

*Общественная тяга к здоровому образу жизни —  
знак социального оптимизма.*

Здоровье является одной из главнейших проблем общества, а здоровье молодого поколения важно вдвойне, так как от этого будет зависеть будущее нации и всего человечества. На протяжении веков люди вырабатывали правила оптимального поведения, следуя которым можно с наибольшей эффективностью поддерживать здоровье тела и духа.

На данный момент доказано специалистами всех ведомств, что наиболее эффективной в этом плане является первичная личностно - ориентированная профилактика наркотизации детей. Поэтому объектом превентивной работы должны являться дети всех возрастов, начиная с дошкольного возраста.

Опыт доказывает, что в детской среде необходимо сделать акцент на формирование личностного иммунитета к соблазну употребления «химических источников радости», предупредить возникновение желания к их употреблению.

Дети подражают поведению друг друга и взрослых, которые их окружают. Некоторые авторы считают, что наибольшее влияние на установки и поведение детей оказывают сверстники. Это влияние может быть позитивным и негативным. Одна из задач программы – помощь детям в построении позитивных взаимоотношений со сверстниками, обучение умения выбирать друзей.

Многочисленные исследования дают основание полагать, что одной информации для изменения поведения недостаточно. Дети должны приобрести оптимум знаний для того, чтобы правильно строить свое поведение.

**Актуальность** созданной программы обусловлена низким уровнем побуждений дошкольников к ведению здорового образа жизни, что снижает эффективность здоровьесберегающей среды детского сада.

**Цель:** содействовать духовно – нравственному воспитанию детей подготовительной группы, формирование у них стойкой негативной установки по отношению к нездоровому образу жизни. С ориентировать детей на позитивные социальные и личные ценности через вовлечение воспитанников в работу по пропаганде здорового образа жизни.

### **Задачи:**

1. повышать значимость здорового образа жизни, престижность здорового поведения через систему воспитательных мероприятий;
2. систематизировать совместную работу с родителями, педагогами, педагогом – психологом, медицинским работником и учителем по физической культуре по профилактике употребления «химических источников радости»;

3. обеспечить условия для организации и проведения мероприятий, направленных на формирование у воспитанников стремления к ведению здорового образа жизни;
4. проведение мониторинга и оценки эффективности программной деятельности.

### ***Направления реализации программы***

#### **1. Работа с педагогами:**

- информирование по проблемам в формировании у детей здорового образа жизни;
- индивидуальная работа, консультирование.

#### **2. Работа с детьми подготовительной группы:**

- создание волонтерской команды «Мы – за здоровый образ жизни!»;
- проведение мероприятий, направленных на привитие привычки вести здоровый образ жизни, через игру, ролевые игры, спортивные соревнования, Дни здоровья, плакатов.
- использование аудиовизуальных материалов и наглядных пособий и т.д.;
- организация и проведение индивидуальной работы;
- проведение диагностической работы.

#### **3. Работа с родителями:**

- проведении и организации родительских собраний;
- информационно-консультативная работа;
- привлечение к участию в мероприятиях, спортивных соревнованиях, создание родительского актива.

#### **4. Совместная работа с педагогом – психологом, учителем физической культуры и медицинским работником:**

- ведение разъяснительно – просветительской работы с детьми и родителями;
- организация мероприятий по пропаганде здорового образа жизни.

### ***Методы исследования***

- Теоретические: выявление и анализ проблемы, изучение литературы по здоровому образу жизни, анализ ситуации и результатов экспериментальной работы.
- Практические: диагностические исследования, анкетирование, наблюдение,
- изучение и обобщение педагогического опыта.

### ***Формы реализации программы***

1. *Игровые ситуации;*
2. *Инсценировка жизненных ситуаций;*
3. *Сказкотерапия;*
4. *Ролевые игры;*
5. *Презентации;*
6. *Просмотр фильмов и видео роликов о ЗОЖ.*

### *Содержание деятельности программы*

Содержание	Ответственные	Сроки
<b>Работа с нормативно - правовой базой</b>		
Разработка положения по проведению мероприятий		сентябрь - октябрь
Разработка анкеты по проведению социального мониторинга по здоровому образу жизни		сентябрь - октябрь
Формирование агитационной бригады		Сентябрь
Оформление информационного стенда «Мы за ЗОЖ»		В течении года
<b>Диагностическая деятельность</b>		
Анкетирование по выявлению негативных привычек среди родителей «Здоровый образ жизни» 1. Знание воспитанников о ЗОЖ 2. Сравнительный анализ результатов анкетирований.		сентября, май  сентябрь, май май
<b>Информационно - просветительская деятельность</b>		
Работа с педагогом – психологом. «Что такое режим и как его соблюдать»		октябрь
Работа с медицинским работником. «Личная гигиена и правильное питание как основа, составляющая здорового образа жизни»		октябрь
<b>Профилактическая деятельность.</b>		
«День здоровья» Проведение соревнований с выездом детей и их родителей на природу.	Педагогический коллектив	Сентябрь, апрель
«Международный День действий против McDonald's». Неприязнь к McDonald's и понимание «вредности» его продукции. Беседа с медиком	Медицинский работник, воспитатель	Октябрь
«Всемирный день гимнастики» Это праздник силы и ловкости, красоты и грации. Соревнования среди девочек.	Инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель, воспитатель	Октябрь

«Всемирный день футбола» World Football Day Для многих миллионов не просто игра, а здоровый стиль жизни. Соревнования по футболу среди мальчиков.	Инструктор по физической культуре, воспитатель	Декабрь
Ролевая игра о правилах личной гигиены и рациональном питании.	Медицинский работник, воспитатель	Ноябрь, март
«Всемирный день здоровья» World Health Day Он проводится для того, чтобы люди могли понять, как много значит здоровье в их жизни. Соревнования по легкой атлетике среди родителей.	Инструктор по физической культуре, педагогический коллектив	Апрель
Лекция для родителей «Факторы риска, способствующие употреблению химических источников радости». Распространение информационных листовок с результатами анкетирования.	Воспитатель	Сентябрь
Родительское собрание по результатам проведенной работы в течении учебного года по пропаганде здорового образа жизни.	Воспитатель	Май

***Механизм оценки результатов:***

На входе и выходе работы с воспитанниками профилактической работы проводится устный опрос, сбор информации, проведение анализа, корректировка программы с учётом анализа.

***Ожидаемый результат***

- повысить эффективность формирования у дошкольников понятия ценности здоровья;
- повышение уровня побуждения к ведению здорового образа жизни;
- повышение у педагогических работников и родителей детей понятия ценности здоровья.

### *Список литературы*

1. Бабаева И. Т., А. Г. Гогоберидзе, З. А. Михайлова и др. Программа «Детство», – СПб.: «Детство – ПРЕСС», 2011.
2. Дергунская В. А. Диагностика культур здоровья дошкольников. – М.: Педагогическое общество России, 2005.
3. Минияров В. М. Психология семейного воспитания (диагностика коррекционный аспект). Москва, 2000.
4. Чупаха И. Б., Пужаева Е. С., Соколова И. Ю. Здоровьесберегающие технологии в образовательно - воспитательном процессе. – М.: Ставрополь: 2001.
5. Шилкова И. К., Большев А. С. Здоровьеформирующее физическое развитие. – М.: Издательский центр ВЛАДОС, 2001.

## Технологическая карта организованной образовательной деятельности для детей старшего дошкольного возраста

**Тема:** «День здоровья»

**Возрастная группа:** Старший дошкольный возраст (5-6 лет)

**Цель:** способствование созданию эмоционального восприятия детьми сведений о здоровом образе жизни.

**Задачи:**

- Закрепить знания о влиянии на здоровье двигательной активности, закаливания, питания, свежего воздуха;
- Развивать познавательный интерес, мыслительную активность;
- Развивать двигательную активность, координацию движений и ориентировку в пространстве;
- Сформировать интерес к собственному организму, самочувствию, настроению, связанному с состоянием здоровья;
- Воспитывать интерес и потребность в систематических занятиях физическими упражнениями и любовь к спорту.

**Образовательная область:** физическое развитие, социально – коммуникативное развитие, речевое развитие.

**Используемая методика:** Н.М. Соломенникова, Т.Н. Машина «Физическое развитие».

**Оборудование:**

Интерактивная доска, ноутбук, презентация о легенде «каким должен быть человек», цветок со съёмными лепестками, весёлая гимнастика Железнова Е.С., слайды с видами спорта, мячи.

**Активизация словаря:** Здоровье, гигиена, спорт, витамины, мышцы, кислород.

**Предварительная работа:** Просмотр иллюстраций на тему «Мое здоровье - мое богатство», «Что такое здоровье» дидактические игры: «Овощи и фрукты», «Режим дня»; беседа «Что и зачем мы едим?»; закаливающие мероприятия.

Этапы занятия/время	Действия, деятельность педагога	Действия, деятельность детей	Ожидаемый результат
Вводная часть 5 мин.	Организационный момент:		



	<p>Упражнения для создания положительного настроения детей «Давайте поздороваемся» А как это сделать?</p> <p>На какое слово похоже слово «здравствуйте»? Правильно, оно похоже на слово «здоровье».</p>	<p>Коммуникативная, игровая</p> <p>Дети стоят в полукруге, выполняют упражнения без слов, при помощи рук (рукопожатием, объятьем, похлопыванием по плечу)</p> <p>Коммуникативная</p> <p>Совместная деятельность педагога и ребенка</p>	<p>Дети смогут выполнить действия в соответствии с текстом</p> <p>Дети смогут правильно ответить на вопрос воспитателя</p>
<p>Основная часть 20 мин.</p>	<p>Ребята, а вы любите легенды? «каким должен быть человек» - видео презентация. А вы ребята чувствуете себя здоровыми? Что такое здоровье?</p> <p>Наше здоровье можно сравнить с Цветком, у которого много лепестков. Первый лепесток нашего здоровья- СИЛА. А что нужно делать, чтобы мышцы были сильными? Проводится</p>	<p>Коммуникативная</p> <p>Деловое общение детей и педагога</p> <p>Индивидуальные ответы детей</p> <p>Коммуникативная, музыкальная, двигательная</p>	<p>Смогут ответить на вопросы воспитателя с опорой на зрительное восприятие, проговаривая по очереди.</p> <p>Дети смогут под музыку выполнить движения по показу воспитателя с речевым сопровождением</p>

	<p>разминка</p> <p>Второй лепесток нашего здоровья - СПОРТ. Назовите виды спорта? Слайды с видами спорта. Игра «Ору с мячами на месте»</p> <p>Третий лепесток нашего здоровья - ВИТАМИНЫ. Интерактивная игра «Съедобное не съедобное»</p> <p>Четвертый лепесток нашего здоровья - КИСЛОРОД (опыт- задержать дыхание) Упражнение на восстановление дыхание «Кто дольше»</p> <p>ЗАКАЛИВАНИЕ - пятый лепесток</p>	<p>Коммуникативная</p> <p>Индивидуальные ответы с места</p> <p>Игровая (потянись, нарисуй улыбку, прокати мяч, веселый мяч, лодочка)</p> <p>Коммуникативная, игровая</p> <p>Индивидуальные ответы у интерактивной доски</p> <p>Игровая, коммуникативная</p> <p>Дети стоят лицом друг к другу (глубокий вдох носом и начинают долго тянуть определенный гласный звук (А,О,Ы, У,И)</p> <p>Игровая, коммуникативная</p>	<p>Дети смогут рассмотреть слайды, правильно ответить на вопросы воспитателя и выполнить задания в соответствии с правилами игры</p> <p>Дети смогут развивать внимание, умение сосредотачиваться на определенном предмете, за короткое время делить предметы на две категории: съедобное и несъедобное.</p> <p>Смогут выполнить упражнение на развитие речевого дыхания с произношением гласных звуков на одном выдохе</p> <p>Дети смогут выполнить</p>
--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p>нашего здоровья.          Массаж спины          «Черепашка»</p> <p>Шестой лепесток          нашего цветочка -          ГИГИЕНА.          Гимнастика для          глаз упражнение          «Часы»</p> <p>Заключительный          лепесточек - это          наши «ЭМОЦИИ»          Игровое          упражнение          «Развитие          выразительной          мимики»          Ем лимон;          Сердитый          дедушка; Мне          весело.....</p>	<p>Совместная          деятельность детей          (встают в две          колонны и          выполняют друг          другу массаж)</p> <p>Игровая,          коммуникативная</p> <p>Выходят по          одному в центр и          выполняют          задания (передают          мимикой образы)</p>	<p>физические          упражнения,          сочетая речь с          движением</p> <p>Дети смогут          выполнить          упражнения,          сочетая речь с          движением глаз</p> <p>Дети смогут          передать          мимикой          несколько          вариантов          разнообразного          выражения лица          (активизация          лицевых мышц          детей)</p>
<p>Заключительная часть          5 мин.</p>	<p>Задаёт детям          вопросы:          А теперь скажите          мне, ребята, в чем          же секрет нашего          здоровья?          Мы нашли куда          боги спрятали          наше здоровье.          Значит здоровье,          оказывается          спрятано и во мне,          и в тебе, и в          каждом из нас.          Теперь вы знаете,          где находится          ваше здоровье, и          сумеете сберечь</p>	<p>Коммуникативная</p> <p>Делятся          впечатлениями</p>	<p>Развитие          эмоциональной          отзывчивости;          расширение          словарного          запаса.</p>

	его.		
--	------	--	--

Занятие соответствует общим воспитательным и развивающим целям и задачам, уровню развития воспитанников и их возрастным особенностям.

В ходе наблюдения за деятельностью педагога при проведении занятия выявлено следующее: в самом начале воспитатель обратилась к прошлому опыту детей, включила их в деятельность и удерживала внимание на протяжении всего времени образовательной деятельности. Игровая мотивация вызывала интерес и активность детей.

Все этапы занятия были взаимосвязаны и взаимообусловлены, подчинены заданной теме. В каждой части занятия детьми выполнялись задания, направленные на закрепление пройденного материала.

На каждый момент занятия имелись пособия, атрибуты, которые активизировали внимание детей во время занятия. Были предусмотрены вопросы, которые стимулировали познавательную, двигательную и игровую активность детей.

Занятие построено с соблюдением логики образовательной деятельности, обоснованность перехода с одного этапа к другому при помощи смены места и вида деятельности: двигательная (разминка), творческая (изображение и проживание эмоции), интеллектуальная (знакомство с легендой).

Проведение данного мероприятия способствует более глубокому усвоению детьми знаний о здоровом образе жизни, формированию осознанного отношения к своему здоровью.

Структура занятия была соблюдена: проводились творческие упражнения, речевые игры, динамические и дыхательные упражнения.

Творческие игры и упражнения помогали создать положительный настрой и возможность включения каждого ребенка двигательной – игровой деятельностью. Создать ситуацию успеха для каждого из них.

На этапе рефлексии с помощью системы вопросов педагог помогла детям осмыслить их деятельность на занятии, зафиксировать достижение «детской» цели. Таким образом, можно сделать вывод, что воспитатель продуктивно использует данную методику.

**Анкета для родителей  
«Здоровый образ жизни»**

1. Откуда вы получаете знания о ЗОЖ
  - а) из специальных книг
  - б) из средств массовой информации
  - в) из беседы
2. Вы ведёте ЗОЖ
  - а) да
  - б) отчасти
  - в) нет
  - г) затрудняюсь
3. Вы прививаете ЗОЖ своим детям
  - а) да
  - б) затрудняюсь ответить
4. Если вы прививаете, то каким способом
  - а) с помощью бесед
  - б) на личном примере
  - в) совместно
  - г) с помощью спортивных занятий
5. Вы употребляете спиртные напитки
  - а) очень редко
  - б) не употребляю
  - в) часто употребляю
6. Вы курите?
  - а) нет
  - б) очень редко
  - в) часто
  - г) бросил
7. Считаете ли Вы свое питание рациональным?
  - а) да
  - б) отчасти
  - в) нет
  - г) затрудняюсь ответить
8. Вы занимаетесь физкультурой и спортом?
  - а) постоянно
  - б) часто
  - в) очень редко
  - г) не занимаюсь
9. Ваш ребенок занимается физкультурой и спортом?
  - а) постоянно
  - б) часто
  - в) очень редко
  - г) не занимается

10. Как вы с детьми проводите досуг?

- а) у бабушки
- б) гуляют во дворе
- в) смотрят телевизор
- г) с друзьями
- д) занятия спортом

# ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ

СОБЛЮДЕНИЕ ИХ С ДЕТСКОГО  
ВОЗРАСТА ПОЗВОЛЯЕТ СОХРАНИТЬ  
ЗДОРОВЬЕ НА ВСЮ ЖИЗНЬ



**ЗДОРОВАЯ ЕДА**

**Отказ от табака и алкоголя**

**ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ**

Укрепление здоровья ребёнка работает на профилактику развития неинфекционных заболеваний во взрослом возрасте.

