

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад комбинированного вида
«Сказка»**

Программа принята на основании
решения педагогического совета
Протокол № 1
от «27» августа 2019 года

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МАДОУ ДСКВ «Сказка»

О.В. Тернова



**Дополнительная общеразвивающая программа
«Здоровячок»
(дополнительные занятия по здоровому образу жизни)**

г. Покачи, 2019 год

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

1	Наименование программы	«Здоровячок»
2	Основание для разработки программы	Определение оптимальных педагогических условий, которые позволяли бы эффективно воспитывать валеологически культурных дошкольников
3	Основные разработчики программы	Дерменжи Лариса Георгиевна, Ханова Айгуль Айратовна
4	Основная цель программы	Формирование у дошкольников представлений о здоровье, умений и навыков здорового образа жизни и установок на заботу о своем здоровье.
5	Задачи программы	<p>Помочь детям овладеть основами гигиенической и двигательной культуры.</p> <p>Формировать элементарные знания о строении человеческого тела, о значении организма.</p> <p>Обучать детей уходу за своим телом, навыками оказания первой элементарной помощи.</p> <p>Развивать представление о том, что полезно, а что вредно для организма.</p> <p>Формировать привычку ежедневных физических упражнений.</p> <p>Изучать причины возникновения экстремальных ситуаций, умение находить выходы из них, соблюдение мер безопасности.</p> <p>Выработать у детей осознанное отношение к своему здоровью, умение определить свое состояние и ощущение.</p>
6	Сроки реализации программы	1 год
7	Пользователи основных мероприятий программы	Воспитанники ДОУ, педагоги, родители
8	Ожидаемые результаты	Дети должны получить первичные представления о некоторых внутренних органах, коже, желудке, кишечнике, крови, мозге, их местонахождении, значении и знать их основную функцию.

Пояснительная записка.

Программа «Здоровячок» разработана в соответствии с Законом «Об образовании», Типовым положением о дошкольных образовательных учреждениях и Концепции дошкольного образования.

Программа кружка рассчитана для детей 5-7 лет, основной целью которой является формирование у дошкольников представлений о здоровье, умений и навыков здорового образа жизни и установок на заботу о своем здоровье.

Задачи образовательного процесса можно сформулировать следующим образом:

1. Помочь детям овладеть основами гигиенической и двигательной культуры.
2. Формировать элементарные знания о строении человеческого тела, о значении организма.
3. Обучать детей уходу за своим телом, навыками оказания первой элементарной помощи.
4. Развивать представление о том, что полезно, а что вредно для организма.
5. Формировать привычку ежедневных физических упражнений.
6. Изучать причины возникновения экстремальных ситуаций, умение находить выходы из них, соблюдение мер безопасности.
7. Выработать у детей осознанное отношение к своему здоровью, умение определить свое состояние и ощущение.

Занятия проводятся с детьми 5-7 лет по подгруппам из 10 человек. Продолжительность занятия 25 – 30 минут.

Обучение основывается на следующих **педагогических принципах**:

- лично-ориентированного подхода (обращение к опыту ребенка);
- сотрудничества;
- систематичности, последовательности, повторяемости и наглядности обучения;
- «от простого – к сложному» (одна тема подается с возрастанием степени сложности).

Методика работы

- Методика работы с детьми строится в направлении лично-ориентированного взаимодействия с ребенком, делается акцент на самостоятельное экспериментирование и поисковую активность самих детей, побуждая их к творческому отношению при выполнении заданий. Занятия содержат познавательный материал, соответствующий возрастным особенностям детей в сочетании с практическими заданиями (тренинг, оздоровительные минутки – упражнения для глаз, для осанки, дыхательные упражнения и пр.), необходимыми для развития навыков ребенка.
- Содержание занятий наполнено сказочными и игровыми сюжетами и персонажами. Введение игры позволяет сохранить специфику дошкольного возраста. Используются другие специфические для дошкольника виды деятельности (изобразительная, театрализованная и др.) при обучении.
- Игры, задания, упражнения будут способствовать развитию умений и навыков, которые позволят успешно взаимодействовать с окружающей средой и людьми. Дети научатся понимать, при каких условиях среда обитания (жилище, улица) безопасны для жизни и для здоровья. Они также будут рассматривать свой рост, свое

развитие как жизненный процесс, который зависит от разумности и правильности поведения, то есть от того, насколько их образ жизни является здоровым.

Виды и формы занятий:

- Контрольно — диагностические: беседа, дискуссия.
- Познавательно — досуговые: экскурсия, дидактические игры, развлечения
- Соревновательные: соревнования, тренинги.
- Субъективные и научно-исследовательские: опыты.

В результате освоения программы ребенок имеет:

- знание правил гигиены и ухода за своим телом;
- знание наиболее опасных факторов риска для здоровья и жизни;
- знание о том, как устроен человек, какие органы нуждаются в особой защите;
- знание о своем физическом развитии, уровне физической подготовленности.

Условия организации образовательной области

Материально-технические (пространственные) условия:

1. Книжный уголок
2. Дидактические материалы

Технические средства обучения:

1. Магнитофон
2. CD и аудио материал
3. Ноутбук
4. Проектор

Наглядно – образный материал:

1. Иллюстрации
2. Наглядно - дидактический материал
3. Игровые атрибуты
4. Стихи, загадки
5. Открытки для рассматривания

Перспективное планирование

Месяц	Тема	Цель
Октябрь	«Научить детей быть здоровыми»	
	1 «Я – человек»	Дать представление в общих чертах о развитии человека: младенец, дошкольник, школьник, мама(папа), бабушка(дедушка), различать половую принадлежность по внешнему облику (черты лица, особенности телосложения).
	2 «Для чего нужна зарядка»	Приобщить детей к регулярным занятиям физкультурой; развивать творческие способности в придумывании упражнений для утренней зарядки; воспитывать дух соревновательности, уважительное отношение друг к другу.
	3 «Изучаем свой организм»	Сообщить элементарные сведения о том, как устроен человеческий организм.
	4 «Откуда берутся болезни»	Сформировать представления о здоровье, болезнях, микробах; сообщить элементарные сведения об инфекционных заболеваниях, способах распространения болезней; научить заботиться не только о своем здоровье, но и о здоровье окружающих людей.
Ноябрь	«Витамины в жизни человека»	
	1 «Витамины в жизни человека»	Рассказать о роле витаминов в жизни человека.
	2 «Нас излечит, исцелит добрый Доктор Айболит»	Сообщить детям сведения о профилактике и способах лечения инфекционных заболеваний, о пользе витаминов и их значении для жизни и здоровья человека; учить детей не бояться врача, самому уметь оказывать помощь.
	3 «Чтобы глаза видели»	Показать важное значение зрения в жизни человека; формировать у детей навыки ухода за собой и за глазами; сформировать представления о

			том, что здоровье – главное ценность в жизни человека.
	4	«Чтобы уши слышали»	Научить ребенка осознанно заботиться о своем слухе; знать правила гигиены слуха; воспитывать привычку следить за своим внешним видом.
Декабрь		«Наше тело»	
	1	«Держи осанку»	Познакомить детей с позвоночником и его функциями; учить следить за осанкой.
	2	«Чтобы здоровой была кожа, следить за её чистотой надо тоже» (правила ухода за кожей)	Познакомить детей со строением кожей; учить детей бережно обращаться с ней; закрепить правила ухода за кожей.
	3	«Зубы и уход за ними»	Дать детям представления о молочных и постоянных зубах, их росте и развитии; познакомить с правилами ухода за зубами, с лечением в домашних условиях зубной боли и ее профилактике; закрепить умение чистить зубы; воспитывать желание быть здоровым, внимательно относиться к себе.
	4	«Органы пищеварения»	Дать детям представление о строение органов пищеварения, о режиме питания, гигиене питания; закрепить знания о личной гигиене (мытьё рук, овощей и фруктов); формировать навыки соблюдения личной гигиены; повторить правила сервировки стола.
Январь		«Наше здоровье»	
	1	«Пусть будут здоровы наши ножки»	Развивать умение заботиться о своих ногах; воспитывать бережное отношение к себе и окружающим людям; комплекс упражнений для профилактики плоскостопия.
	2	«Зимние каникулы»	Закрепить знания детей о поведении на улице, а именно: зимние игры нельзя устраивать на проезжей части дороги, зимой нельзя ходить под козырьком домов, на льду нельзя толкаться; продолжать

			воспитывать у детей внимание к находящимся рядом с ними людям, быть предупредительными.
	3	«Береги здоровье смолоду»	Развивать у детей умение правильно относиться к жизненно-важным органам: ушам и глазам; воспитывать бережное отношение к себе и другим.
	4	«Как беречь здоровье ребёнка»	Формировать представление о профессии врача; сообщить детям элементарные сведения о лекарствах; дать представления о том, что лекарства принимают только в присутствии взрослого, нельзя брать лекарства самостоятельно; сформировать представления о главной ценности жизни - здоровье.
Февраль		«О безопасности в зимний период»	
	1	«Зимние забавы»	Сформировать представления о правилах безопасности во время проведения зимних игр; воспитывать интерес к спортивным играм; научить детей пользоваться лыжами, коньками, санками; продолжать воспитывать уважительное, дружеское отношение к друг другу.
	2	«О безопасности на дорогах»	Сформировать представления о правилах безопасности на дорогах; углубить знания детей о правилах дорожного движения; познакомить детей с правилами пользования пешеходным переходом.
	3	«О правилах поведения в общественном транспорте»	Сформировать представления о правилах поведения в транспорте; уточнить знания об элементарных правилах дорожного движения; развивать познавательный интерес детей.
	4	«О правилах пользования электроприборами»	Сформировать представление о правилах пользования электроприборами; рассказать об опасности электрических приборов и бережном с ними

			обращении.
Март		«Соблюдай режим дня»	
	1	«Соблюдай режим дня»	Сформировать представление о режиме дня; убедить в необходимости соблюдать режим дня для сохранения и укрепления здоровья.
	2	«Очень, нужен людям сон»	Развивать у детей интерес к своему здоровью; учить заботиться о себе; закреплять знания о том, что сон необходим человеку, запоминать правила поведения перед сном; развивать умения делать простейшие выводы.
	3	«Как сделать сон полезным»	Закреплять знания о том, что сон необходим человеку, запоминать правила поведения перед сном;
	4	«Как следует питаться»	Рассказать детям о продуктах питания и об их значении для человека, познакомить с понятиями «питательные вещества», «правильное», или «здоровое питание». Развивать любознательность, умение выделять правила здорового питания.
Апрель		«Правила дорожного движения мы узнали, на дороге внимательными стали!»	
	1	«По дороге в детский сад»	Рассказать о дорожных знаках: «Пешеходы», «Дети», «Внимание»; подробно объяснить детям, где безопасно переходить улицу.
	2	«Готовы ли мы стать пассажирами»	Рассказать детям об основных правилах поведения в транспорте; изучить обязанности пассажира в транспорте.
	3	«Во дворе и у дороги»	Закреплять знания о правилах дорожного движения. Познакомить с правилами игры во дворе на дороге и детской площадке. Познакомить со словами «тротуар» и «обочина».
	4	«Внимание! Переходим дорогу»	Познакомить детей с видами пешеходных переходов: наземный – «зебра», подземный – «тоннель»,

			надземный. Закрепить понятие «пешеход», правила поведения на улице. Объяснить, что для пешеходов существуют свои правила.
Май		«ПДД знай и соблюдай!»	
	1	«Знаки, которые предупреждают»	Закреплять знания о правилах дорожного движения. Познакомить детей с предупреждающими знаками.
	2	«Знаки, которые запрещают»	Закреплять знания о правилах дорожного движения. Познакомить детей с запрещающими знаками.
	3	«Знаки на синем фоне»	Закреплять знания о правилах дорожного движения. Познакомить детей со знаками указательными, предписывающими, знаками сервиса.
	4	« Улица - не место для игр!»	Научить детей как правильно вести себя на прогулке, если вы взяли с собой велосипед или самокат, роликовые коньки или мяч.
		Итого: 32 занятия	