

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ  
МАРИИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СУСЛОВСКИЙ ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА «ЁЛОЧКА»

|   |   |
|---|---|
| Рассмотрено и принято<br>на Педагогическом Совете<br>протокол № 1 от « 25 » августа 2022 г. | Утверждено<br>приказ №50 по МБДОУ «Сусловский д/с<br>комбинированного вида «Ёлочка»<br>от « 26 » августа 2022 г.<br>/Хмелевская М.В./ |
|---|---|

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
для детей дошкольного возраста  
по направлению «Познавательное развитие»  
**«Азбука здоровья»**

Возраст воспитанников: 4-7 лет.

Срок реализации: 3 года.

Составитель: Горбунова Л.А,  
педагог дополнительного образования

## СОДЕРЖАНИЕ

|  |    |
|--|----|
| ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ .....  | 3  |
| РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ  |    |
| 1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....  | 5  |
| 1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ .....   | 8  |
| РАЗДЕЛ 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ   |    |
| 2.1. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН .....  | 9  |
| 2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ .....  | 10 |
| 2.3. СТРУКТУРА И МЕТОДИКА ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ .....  | 10 |
| 2.4. РАЗВЕРНУТОЕ ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ .....   | 13 |
| 2.5. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ<br>ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ..... | 18 |
| РАЗДЕЛ 3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ .....  | 19 |
| СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ .....   | 23 |

## ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

|  |   |
|--|---|
| <b>Наименование программы</b>                | Дополнительная общеразвивающая программа для детей дошкольного возраста по направлению «Познавательное развитие» «Азбука здоровья»  |
| <b>Автор-составитель программы</b>           | Горбунова Любовь Анатольевна, педагог дополнительного образования.  |
| <b>Направленность программы</b>              | Познавательное развитие   |
| <b>Уровень освоения содержания программы</b> | Стартовый   |
| <b>Цель программы</b>                        | Создание условий для физического, социального и психологического оздоровления детей, предупреждение и своевременная коррекция распространенных среди дошкольников заболеваний, расширение представления детей о здоровье.   |
| <b>Задачи программы</b>                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Обучающие задачи:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ знакомство с элементарным строением своего организма в доступной, занимательной форме с учётом индивидуальных, возрастных, психологических особенностей детей;</li> <li>✓ формирование умений и навыков сознательно, вариативно, творчески использовать полученные знания в самостоятельной деятельности, пополняя свой жизненный опыт;</li> <li>✓ освоение новых моделей эффективного коллективного поведения и навыков сотрудничества.</li> </ul> </li> <li>● <b>Развивающие задачи:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ создание эффективного развивающего, оздоровительного и воспитательного пространства через формирование модели игровой деятельности;</li> <li>✓ предоставление возможности каждому ребенку для самоопределения, самореализации и саморазвития с учетом его индивидуальных особенностей;</li> <li>✓ развитие у детей активного познавательного интереса к занятиям по организации здорового образа жизни.</li> </ul> </li> </ul> |

|  |  |
|--|--|
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Воспитывающие задачи:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ воспитание морально-волевых качеств;</li> <li>✓ воспитание культуры здоровья, потребности, способности и умения заботиться о собственном здоровье, духовном и телесном благополучии.</li> <li>✓ воспитание ответственности за свое здоровье.</li> </ul> </li> <li>• <b>Оздоровительные задачи:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ улучшение показателей физического развития;</li> <li>✓ снижение пропусков занятий по заболеваемости;</li> <li>✓ улучшение общего самочувствия.</li> </ul> </li> </ul>   |
| <b>Возраст обучающихся</b>   | 4-7 лет.   |
| <b>Год разработки программы</b>  | 2022 г.  |
| <b>Срок реализации программы</b>   | 3 года.  |
| <b>Нормативно-правовое обеспечение разработки, утверждение программы</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» N 273-ФЗ от 29 декабря 2012 года с изменениями 2019 года.</li> <li>- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».</li> <li>- СанПин 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28</li> <li>- Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. N 1726-р).</li> <li>- Устав детского сада от 20.05.2022 г. №739.</li> </ul> |

# РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

## 1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Образовательная программа «Азбука здоровья» имеет социально-педагогическую направленность и общекультурный уровень освоения.

Изменение экологической, экономической ситуации в стране за последние годы привело к ухудшению состояния здоровья детей. По данным РАМН лишь 36,5% детей рождаются сейчас здоровыми. У большинства детей, поступающих в школу, нарушены функции:

- центральной нервной системы;
- опорно-двигательного аппарата;
- органов дыхания и кровообращения;
- обмена веществ и др.

Многолетние исследования состояния здоровья дошкольников, к сожалению, позволяют сделать вывод о том, что положительной динамики в состоянии их здоровья не наблюдается. Девяносто пять процентов имеют те или иные отклонения в состоянии здоровья. Эти нарушения будут мешать полноценной учебе ребенка.

Современные научные исследования, в том числе материалы ВОЗ, убедительно показывают большую роль самого человека, его образа жизни в формировании и поддержании уровня индивидуального здоровья.

Сохранение физического, психического и нравственного здоровья, в соответствии с заявленными государственными приоритетами, является одной из главных задач любого образовательного учреждения.

При разработке Программы опиралась на лучшие традиции отечественного дошкольного образования, его фундаментальность: комплексное решение задач по охране жизни и укреплению здоровья детей, всестороннее воспитание, амплификацию (обогащение) развития на основе организации разнообразных видов детской творческой деятельности. Особая роль уделяется игровой деятельности как ведущей в дошкольном детстве (А. Н. Леонтьев, А. В. Запорожец, Д. Б. Эльконин и др.).

Программа основывается на важнейшем дидактическом принципе — развивающем обучении и научном положении Л. С. Выготского о том, что правильно организованное обучение «ведет» за собой развитие. Воспитание и психическое развитие не могут выступать как два обособленных, независимых друг от друга процесса, но при этом «воспитание служит необходимой и всеобщей формой развития ребенка» (В. В. Давыдов). Таким образом, развитие в рамках Программы выступает как важнейший результат успешности воспитания и образования детей.

**Направленность программы:** оздоровительно - познавательная.

Дополнительная общеразвивающая программа «Азбука здоровья» (далее – программа) относится к программам познавательной направленности и разработана для детей среднего и старшего дошкольного возраста.

Программа написана на основании анализа программ: «Физическая культура дошкольникам» Л.Д.Глазыриной; «Школа здорового человека» Г.И. Кулик, Н.Н. Сергиенко; «135 уроков здоровья» Л.А. Обухова, Н.А. Лемяскина; «Основы безопасности жизни детей» Н.Авдеевой; «Я – Человек» программа социального развития ребенка, «Юный эколог» С.Н.Николаевой.

Программа разработана в соответствии с Федеральным законом «Об образовании» в Российской Федерации, действующим СанПиН для дошкольных образовательных учреждений, ФГОС ДО, Уставом ДОО.

Программа состоит из трех модулей:

- «Первый год обучения» - 4-5 лет;
- «Второй год обучения» - 5-6 лет;
- «Третий год обучения» - 6-7 лет.

Программа имеет четкую структуру и учитывает нарастание оздоровительных и познавательных возможностей детей. В планировании предусмотрены использование различных методов и приемов, чередование различных видов деятельности. Тематическая направленность программы позволяет наиболее полно реализовать потенциал ребёнка, способствует развитию целого комплекса умений и знаний, которые помогают реализовать потребность в валеологическом выражении через познавательно-оздоровительные виды деятельности.

**Форма обучения:** очная.

#### **Актуальность и педагогическая целесообразность программы**

Ценностные ориентиры современного общества смещены в сторону материальных ценностей. Поэтому особенно важно остановиться именно на ценностном отношении ребенка к самому себе, к своему здоровью в частности.

Педагогическая целесообразность программы ориентирована на формирование ценностных ориентаций ребенка через его личностный рост.

**Новизна и отличительная способность программы** заключается в том, что программа состоит в идее гармоничного сочетания оздоровительных и психологических методик, что позволяет обучить детей приемам саморегуляции в различных жизненных ситуациях, способам сохранения и укрепления здоровья.

**Направления работы:** теоретическое и практическое.

#### **Формы и режим занятий по программе**

Форма обучения: специально организованные занятия.

Занятия кружка проводятся 2 раза в неделю по подгруппам 8-12 человек, во второй половине дня, продолжительностью: первый год обучения - 2 академических часа по 20 минут каждый; второй год обучения - 2 академических часа по 25 минут каждый; третий год обучения - 2 академических часа по 30 минут.

Итогом детской деятельности служат досуги, праздники, развлечения.

Форма подведения итогов: диагностическое обследование детей по усвоению программы.

## **Принципы создания Программы:**

- *Принцип участия* - привлечение всех участников педагогического процесса, социума к непосредственному и сознательному участию в целенаправленной деятельности по оздоровлению своего организма, по формированию здоровых привычек, планирование оптимальной учебной нагрузки, своевременной диспансеризации детей.
- *Принцип гарантий* - реализация конституционных прав детей на получение образования и медицинского обслуживания, выполнения государственных гарантий, направленных на укрепление здоровья подрастающего поколения.
- *Принцип систематичности и последовательности* - постепенный, системный подход к подаче материала, к решению тех или иных возникающих проблем.
- *Принцип комплектности и интегративности* - решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса и всех видов деятельности.
- *Принцип адресованности и преемственности* - поддержание связей между возрастными категориями, учет разноуровневого развития и состояния здоровья.
- *Принцип результативности и гарантированности* - реализация прав детей на получение необходимой помощи и поддержки, гарантия положительного развития работ.
- *Принцип наглядности* – обязывает строить процесс обучения с максимальным использованием форм привлечения органов чувств человека к процессу познания. Принцип наглядности направлен для связи чувственного восприятия с мышлением.
- *Принцип активности* – предполагает воспитанникам такую степень подвижности, самостоятельности, инициативы и творчества, которая соответствует их возрастным и психофизическим возможностям и особенностям развития.
- *Принцип индивидуализации* - осуществляется на основе общих закономерностей обучения и воспитания. Опираясь на индивидуальные особенности воспитанников, педагог всесторонне развивает каждого ребёнка, планирует и прогнозирует его развитие. С учётом уровня индивидуальной подготовленности воспитанника, его психофизических возможностей, способностей и состояния здоровья, намечают пути совершенствования умений и навыков.

## 1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

**Цель:** Создание условий для физического, социального и психологического оздоровления детей, предупреждение и своевременная коррекция распространенных среди дошкольников заболеваний, расширение представления детей о здоровье.

Программа предполагает решение задач образовательного, развивающего, воспитывающего и оздоровительного направления.

- **Обучающие задачи:**

- ✓ знакомство с элементарным строением своего организма в доступной, занимательной форме с учётом индивидуальных, возрастных, психологических особенностей детей;
- ✓ формирование умений и навыков сознательно, вариативно, творчески использовать полученные знания в самостоятельной деятельности, пополняя свой жизненный опыт;
- ✓ освоение новых моделей эффективного коллективного поведения и навыков сотрудничества.

- **Развивающие задачи:**

- ✓ создание эффективного развивающего, оздоровительного и воспитательного пространства через формирование модели игровой деятельности;
- ✓ предоставление возможности каждому ребенку для самоопределения, самореализации и саморазвития с учетом его индивидуальных особенностей;
- ✓ развитие у детей активного познавательного интереса к занятиям по организации здорового образа жизни.

- **Воспитывающие задачи:**

- ✓ воспитание морально-волевых качеств;
- ✓ воспитание культуры здоровья, потребности, способности и умения заботиться о собственном здоровье, духовном и телесном благополучии.
- ✓ воспитание ответственности за свое здоровье.

- **Оздоровительные задачи:**

- ✓ улучшение показателей физического развития;
- ✓ снижение пропусков занятий по заболеваемости;
- ✓ улучшение общего самочувствия.



## РАЗДЕЛ 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 2.1. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

#### Первый год обучения

| № | Тема  | Количество часов |               |              |
|---|---|------------------|---------------|--------------|
|   |   | всего            | теоретических | практических |
| 1 | Вводное занятие<br>«Страна Здоровячков».                          | 4                | 2             | 2            |
| 2 | «Если хочешь быть здоров».  | 4                | 2             | 2            |
| 3 | «Что такое микробы».  | 6                | 5             | 1            |
| 4 | «Как устроен «Я».   | 6                | 2             | 4            |
| 5 | «Полезные продукты».  | 4                | 2             | 2            |
| 6 | «Физкультурой заниматься<br>будешь – про болезни ты<br>забудешь». | 4                | 2             | 2            |
| 7 | «Опасности вокруг нас».   | 4                | 2             | 2            |
| 8 | «Закаляйся – если хочешь быть<br>здоров».                         | 2                | 1             | 1            |
| 9 | Итоговое занятие.   | 2                | 1             | 1            |
|   | Всего   | 36               | 19            | 17           |

#### Второй год обучения

| № | Тема   | Количество часов |               |              |
|---|--|------------------|---------------|--------------|
|   |  | всего            | теоретических | практических |
| 1 | Вводное занятие. Знакомство с<br>программой. | 2                | 2             | -            |
| 2 | «Дружи с водой».                             | 2                | 1             | 1            |
| 3 | «Я и мой организм».                          | 10               | 5             | 5            |
| 4 | «Мышцы, кости, суставы».                     | 10               | 5             | 5            |
| 5 | «Полезные и вредные привычки».               | 6                | 3             | 3            |
| 6 | «Питание».                                   | 4                | 2             | 2            |
| 7 | Итоговое занятие.                            | 2                | 1             | 1            |
|   | Всего  | 36               | 19            | 17           |

#### Третий год обучения

| № | Тема   | Количество часов |               |              |
|---|--|------------------|---------------|--------------|
|   |  | всего            | теоретических | практических |
| 1 | «Почему мы болеем?».                         | 8                | 4             | 4            |
| 2 | «Кто нас лечит».                             | 6                | 3             | 3            |
| 3 | «Кто и как предохраняет нас от<br>болезней». | 6                | 3             | 3            |
| 4 | «Что нужно знать о лекарствах».              | 6                | 3             | 3            |
| 5 | «Правила безопасного поведения в             | 4                | 2             | 2            |

|   |  |    |    |    |
|---|--|----|----|----|
|   | доме, на улице, в транспорте».           |    |    |    |
| 6 | «Правила безопасного поведения на воде». | 2  | 1  | 1  |
| 7 | «Правила безопасного обращения с огнем». | 2  | 1  | 1  |
| 8 | Итоговое занятие.                        | 2  | 1  | 1  |
|   | Всего                                    | 36 | 18 | 18 |

## 2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

**Программно - методическое обеспечение** заключается в том, что воспитательно-образовательный процесс осуществляется на основе разумного сочетания базисного и дополнительного компонентов образования при комплексном подходе к ребенку со стороны всех служб учреждения и участников педагогического процесса. Используются парциальные программы: «Физическая культура дошкольникам» Л.Д.Глазыриной; «Школа здорового человека» Г.И. Кулик, Н.Н. Сергиенко; «135 уроков здоровья» Л.А. Обухова, Н.А. Лемяскина; «Основы безопасности жизни детей» Н.Авдеевой; «Я – Человек» программа социального развития ребенка; «Юный эколог» С.Н.Николаевой.

Для проведения уроков здоровья используются групповые комнаты, спортивные уголки в группах, которые созданы с учётом возрастных особенностей детей, спортивная и игровые площадки на участке детского сада.

### **Кадровое обеспечение:**

Педагог дополнительного образования, среднее специальное педагогическое образование, первая квалификационная категория.

## 2.3. СТРУКТУРА И МЕТОДИКА ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ

Организация уроков здоровья предполагает, что любое занятие для обучающихся должно стать уроком радости, открывающим каждому ребёнку его собственную индивидуальность и резервные возможности организма, которые обеспечивают повышение уровней работоспособности и адаптивности.

Занятия содержат познавательный материал, соответствующий возрастным особенностям детей в сочетании с практическими заданиями (оздоровительными минутками, упражнениями для осанки и др.), необходимыми для развития навыков ребенка, которые закрепляются в повседневной жизни. В занятия включены не только вопросы физического развития детей, но и вопросы духовного здоровья. Дети учатся любви к себе, людям, к жизни.

Воспитание здорового образа жизни включает широкий круг задач, и для их успешного решения рекомендуется использовать целый ряд педагогических приемов с учетом возраста детей: прямое обучение, показ,

объяснение, пояснение, поощрение, упражнения с выполнением действий в процессе дидактических игр, систематическое напоминание детям о необходимости соблюдать правила личной гигиены и постепенное повышение требований к ним.

Уроки здоровья используют следующие методические приемы:

- ✓ видео уроки;
- ✓ наблюдения, прогулки – экскурсии;
- ✓ упражнения – тренинг;
- ✓ проигрывание ситуаций;
- ✓ рассматривание художественных картин, фотографий;
- ✓ изобразительная и творческая деятельность;
- ✓ рассказы и беседы воспитателя;
- ✓ моделирование различных ситуаций;
- ✓ сюжетно-ролевые, дидактические, подвижные игры;
- ✓ игры-забавы;
- ✓ пальчиковая, зрительная и дыхательная гимнастика;
- ✓ физкультминутки;
- ✓ прогулки с включением подвижных игр;
- ✓ чтение художественной литературы;
- ✓ интегрированные занятия;
- ✓ викторины.

Содержание уроков здоровья наполнены игровыми сюжетами и персонажами. Введение игровой ситуации позволяет сохранить специфику работы с детьми дошкольного возраста.

Для организации ознакомления детей дошкольного возраста с основами здорового образа жизни в группах созданы следующие условия:

- Уголок здоровья: материал по основам здорового образа жизни; д/игры; наглядный материал; художественная литература; правила безопасного поведения, профилактика вредных привычек.

Методика работы с воспитанниками строится в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с ребенком, делается акцент на самостоятельное экспериментирование и поисковую активность самих детей, что побуждает их к творческому отношению при выполнении заданий. Уроки здоровья содержат познавательный материал, соответствующий возрастным особенностям и психофизическим возможностям детей в сочетании с практическими заданиями (ролевые игры, минутки рефлексии, исследования и опыты др.), необходимыми для развития навыков ребенка.

Данная программа включает в себя:

- ✓ проведение бесед с воспитанниками;
- ✓ работа с родителями;
- ✓ социальное партнерство с другими учреждениями;
- ✓ организация и проведение спортивных праздников, дней здоровья.

Тематика уроков здоровья и бесед с воспитанниками подобрана в соответствии с психофизиологическим развитием детей. Тематика уроков здоровья подобрана таким образом, чтобы помочь ребёнку успешно

адаптироваться в окружающей действительности. Уроки здоровья и беседы построены в форме различных игр, КВНов, праздников, викторин и т.п.

#### **Интеграция с другими образовательными областями:**

- социально-коммуникативное развитие;
- познавательное развитие;
- речевое развитие;
- художественно-эстетическое развитие;
- физическое развитие.

#### **Использование элементов различных инновационных технологий:**

1. Метод игры. Игра выступает самостоятельным видом развивающей деятельности дошкольника, является главной сферой общения детей.
2. Проблемно-поисковое обучение (постановка проблемы или создание проблемной ситуации, дискуссия, перевод игровой деятельности на творческий уровень, лабораторные и практические работы)
3. Метод программированного обучения (линейное программирование: выбор между правильным и неправильным; разветвленное программирование: выбор одного ответа из нескольких, алгоритм – система)
4. Метод эмоционального стимулирования (создание ситуации успеха в обучении, поощрение)
5. Элементы здоровьесберегающих технологий.

**Работа с родителями** строится параллельно тематике уроков здоровья и делится на следующие направления:

- мониторинг семей воспитанников, их воспитательного потенциала;
- привлечение родителей как равноправных участников к учебно-воспитательному процессу;
- помощь родителям в их психолого-педагогическом самообразовании;
- коррекция воспитательной деятельности семей с разным типом семейного неблагополучия.

#### **Разделы программы**

Занятия по программе «Азбука здоровья» проводятся по 4 направлениям:  
1 - «Уроки Мойдодыра» - формирование и привитие стойких культурно-гигиенических навыков.

Через занятия дети закрепляют, совершенствуют гигиенические навыки, учатся следить за чистотой тела и опрятностью одежды, полоскать рот, чистить зубы, иметь носовой платок.

2 - «Главное чудо света» - формирование представлений о теле человека, его основных системах.

У детей формируются знания об организме, о человеке (частях его тела, их значении для человека), дети знакомятся, как устроено тело человека).

3 - «Я - человек» - развитие представлений о взаимосвязях человека и общества, человека и природы, о зависимости состояния здоровья от окружающей среды.

На основе исследовательской деятельности у детей развивается представление о том, что человек - часть природы, и одновременно существо мыслящее, формируется у детей представление, с одной стороны, о едином

физическом начале человека и животного, с другой – об уникальности человека.

4 - «Если хочешь быть здоровым» - формирование привычки к здоровому образу жизни и систематическим занятиям физическими упражнениями, соблюдение правил техники безопасности. Интересные встречи с любимым персонажем «Здоровейка».

Дети получают знания о том, куда обращаться в экстренном случае, поминают предметы, опасные и не опасные для жизни и здоровья. Детям прививается потребность в здоровом образе жизни, уважение к физическим упражнениям и занятиям спортом; формируется у детей представление о полезных продуктах, в которых содержатся витамины.

Данные направления уроков здоровья направлено на сохранение и укрепление здоровья, снижение заболеваемости, на формирование у детей знаний о здоровье и здоровом образе жизни, здоровьесберегающего и здоровьеразвивающего сознание, совершенствование практических навыков здорового образа жизни. Отношение детей к своему здоровью – фундамент, на котором может быть выстроено здание потребности в ЗОЖ. Оно зарождается и развивается в процессе осознания ребёнком себя как человека и личности. Необходимо, чтобы дети поняли: человеческий организм – сложное, но в высшей степени хрупкое создание природы, и своё здоровье, и свою жизнь надо уметь беречь и защищать с самого раннего возраста.

Именно поэтому в детском саду и дома следует воспитывать у ребёнка: привычку к чистоте; основы культурно-гигиенических навыков; понимание того, как влияют физические упражнения на организм человека, его самочувствие; умение правильно вести себя в ситуациях, угрожающих жизни и здоровью; элементы самоконтроля во время разнообразной двигательной деятельности.

## 2.4. РАЗВЕРНУТОЕ ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### Первый год обучения

| №               | Месяц/ тема  | Кол-во часов | Задачи   |
|-----------------|--|--------------|--|
| <b>Сентябрь</b> |  |              |  |
| 1.              | <b>Вводное занятие.</b><br><b>Страна Здоровячков.</b>                          | 4            | Дать сведения о значимости для здоровья человека: режима дня, правильного питания, физического развития. |
| <b>Октябрь</b>  |  |              |  |
| 2.              | <b>Если хочешь быть здоров:</b><br>- Что такое здоровье?<br>- Доктор Здоровье. | 4            | Формировать у детей первоначальные навыки охраны жизни и здоровья.                                       |
| <b>Ноябрь</b>   |  |              |  |
| 3.              | <b>Что такое микробы:</b><br>- Почему они опасны.<br>- Правила гигиены.        | 4            | Познакомить детей с болезнями грязных рук и болезнями кожи, мерами их профилактики.                      |

| <b>Декабрь</b> |  |   |   |
|----------------|--|---|---|
| 4.             | <b>Что такое микробы:</b><br>- Чистота – залог здоровья.<br><b>Как устроен «Я»:</b><br>- Наши помощники: глаза, уши, нос.                                    | 4 | Формировать культурно - гигиенические навыки у детей.   |
| <b>Январь</b>  |  |   |   |
| 5.             | <b>Как устроен «Я»:</b><br>- Наши помощники: руки, ноги.<br>- Какой «Я».   | 4 | Познакомить детей со строением тела человека. Продолжать знакомить детей со строением тела человека, познакомить с функционированием отдельных органов, учить заботиться о своем здоровье, знать правила личной гигиены.  |
| <b>Февраль</b> |  |   |   |
| 6.             | <b>Полезные продукты:</b><br>- Доктор - Здоровая пища.<br>- Витамины я люблю - быть здоровым я хочу!   | 4 | Рассказать детям о пользе и вреде некоторых продуктов питания, рассмотреть вопрос о культуре питания, дать элементарные представления о сервировке стола.   |
| <b>Март</b>    |  |   |   |
| 7.             | <b>Физкультурой заниматься будешь — про болезни ты забудешь:</b><br>- Спорт - залог здоровья.  | 4 | Воспитывать у детей понимание ценности здоровья, потребность быть здоровым, дать знания о витаминах, способствовать формированию основ здорового образа жизни. Способствовать формированию основ здорового образа жизни, потребности заниматься физической культурой и спортом. Познакомить с некоторыми видами спорта. |
| <b>Апрель</b>  |  |   |   |
| 8.             | <b>Опасности вокруг нас:</b><br>- Опасные предметы.<br>- Мир электричества.  | 4 | Дать детям элементарные знания об опасности шалостей с огнем (электроприборы, спички, зажигалки и т.д.), об опасных последствиях пожаров в доме.  |
| <b>Май</b>     |  |   |   |
| 9.             | <b>Закаляйся - если хочешь быть здоров:</b><br>- Солнце, воздух и вода, наши лучшие друзья.<br>- Помоги себе стать здоровым.<br><br><b>Итоговое занятие.</b> | 4 | Учить детей правильно вести себя в природе, принимать меры предосторожности в общении с незнакомыми животными, насекомыми, не пробовать на вкус незнакомые ягоды, плоды, растения, отличать съедобные грибы от несъедобных. Учить оценить богатство и разнообразие, красоту окружающей природы.                         |

## Второй год обучения

| №               | Месяц/ тема  | Кол-во часов | Задачи  |
|-----------------|--|--------------|---|
| <b>Сентябрь</b> |  |              |   |
| 1.              | <b>Вводное занятие. Знакомство с программой.</b><br><b>Дружи с водой:</b><br>- Советы доктора Воды.<br>- Друзья Вода и Мыло.                 | 4            | Научить внимательно, бережно, с пониманием относиться к себе, воспитывать чувство гордости, что – ты Человек.   |
| <b>Октябрь</b>  |  |              |   |
| 2.              | <b>Я и мой организм</b><br><b>Забота о глазах:</b><br>- Глаза — главные помощники человека.<br><b>Уход за зубами:</b><br>-Почему болят зубы. | 4            | Познакомить детей со строением тела человека.<br>Воспитывать у детей понимание ценности здоровья, потребность быть здоровыми, продолжать закреплять знания детей о витаминах, о профессиях врача и фармацевта, способствовать формированию основ здорового образа жизни. Дать знания о том, как ухаживать за глазами и сохранить зрение. Разучить комплекс для профилактики миопии. |
| <b>Ноябрь</b>   |  |              |   |
| 3.              | <b>Уход за зубами:</b><br>- Чтобы зубы были здоровыми.<br><b>Уход за ушами:</b><br>- Чтобы уши слышали.                                      | 4            | Познакомить детей о способах укрепления зубов.<br>Сформировать у детей новые анатомо-физиологические понятия о строении и функциях органов слуха.   |
| <b>Декабрь</b>  |  |              |   |
| 4.              | <b>Уход за руками и ногами:</b><br>- «Рабочие инструменты» человека.<br><b>Забота о коже:</b><br>- Зачем человеку кожа.                      | 4            | Дать детям представление о том, что руки – это верхние конечности человеческого тела.<br>Дать представления о коже человека, о ее функциях.   |
| <b>Январь</b>   |  |              |   |
| 5.              | <b>Забота о коже:</b><br>- Если кожа повреждена.<br><b>Мышцы, кости и суставы:</b><br>- Скелет — наша опора.                                 | 4            | Расширять знания детей о правилах ухода за кожей частей тела (рук, ног, туловища).<br>Рассказать детям о мышцах, костях и суставах: для чего они нужны. Как уберечь их от травм, как укреплять их; воспитывать желание заниматься физическими упражнениями, развивать стремление стать сильным, ловким, стройным.   |

| <b>Февраль</b> |   |   |   |
|----------------|---|---|---|
| 6.             | <b>Мышцы, кости и суставы:</b><br>- Осанка — стройная спина!<br><b>Привычки:</b><br>- Полезные привычки.          | 4 | Расширить знания детей о том, как нужно укреплять мышцы и кости.<br>Обобщить знания о полезных привычках, способствующих укреплению здоровья, развивать интерес к своему здоровью.<br>Закреплять знания о пользе физкультуры, гигиены и режима дня. |
| <b>Март</b>    |   |   |   |
| 7.             | <b>Привычки:</b><br>- Вредные привычки.<br><b>Питание:</b><br>- Питание - необходимое условие для жизни человека. | 4 | Сформировать у детей представление о здоровом образе жизни, познакомить с понятием здорового образа жизни.<br>Рассказать о значении пищи для жизнедеятельности организма человека   |
| <b>Апрель</b>  |   |   |   |
| 8.             | <b>Питание:</b><br>- Полезные продукты.<br>- Вредные продукты.  | 4 | Систематизировать знания о полезных продуктах и о пользе витаминов, их значении для здоровья человека.  |
| <b>Май</b>     |   |   |   |
| 9.             | <b>Питание:</b><br>- Здоровая пища для всей семьи.<br><br><b>Итоговое занятие.</b>                                | 4 | Обогащать представления детей о полезных и «вредных» продуктах, расширяя представления о правилах правильного питания, пользе растительной пищи.  |

### Третий год обучения

| №               | Месяц/ тема  | Кол-во часов | Задачи  |
|-----------------|--|--------------|---|
| <b>Сентябрь</b> |  |              |   |
| 1.              | <b>Почему мы боеем:</b><br>- Причины болезни.<br>- Признаки болезни. | 4            | Воспитание интереса к собственному организму, самочувствию, связанному с состоянием здоровья.<br>Информировать детей о способах укрепления здоровья, о значении сна для нормального функционирования организма; |
| <b>Октябрь</b>  |  |              |   |
| 2.              | - Как здоровье?<br>- Инфекционные болезни Прививки от болезней.      |              | Формировать представление о прививках, их значении в жизни человека.  |
| <b>Ноябрь</b>   |  |              |   |
| 3.              | <b>Кто нас лечит:</b>  | 4            | Продолжать расширять  |



|                |   |   |   |
|----------------|---|---|---|
|                | - Какие врачи нас лечат.<br>- Педиатр.  |   | представления детей о труде взрослых и некоторых профессиях. Продолжать знакомить с профессией врача: окулист, стоматолог, педиатр, о значимости и важности их труда.   |
| <b>Декабрь</b> |   |   |   |
| 4.             | - Окулист, ЛОР.<br><b>- Кто и как предохраняет нас от болезней:</b><br>- Как организм помогает себе сам.                    | 4 | Сформировать у детей анатомо-физиологические представления о строении носа.<br>Продолжать учить осознанно подходить к своему здоровью.<br>Уточнить значимость питания для ценности здоровья.<br>Учить понимать значение пословиц и поговорок о здоровье.  |
| <b>Январь</b>  |   |   |   |
| 5.             | - Здоровый образ жизни<br>- Спорт, ты жизнь.  | 4 | Развивать познавательный интерес к своему здоровью, правилам здорового образа жизни. Рассказать о пользе зарядки для организма человека.  |
| <b>Февраль</b> |   |   |   |
| 6.             | <b>Что нужно знать о лекарствах:</b><br>- Какие лекарства мы выбираем.<br>- Домашняя аптечка.                               | 4 | Расширять знания детей о назначении домашней аптечки.   |
| <b>Март</b>    |   |   |   |
| 7.             | - Лекарственные травы.<br><b>Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте:</b><br>- Опасность в нашем доме. | 4 | Познакомить детей с лекарственными растениями и их пользы для здоровья человека.<br>Познакомить детей с элементарными правилами безопасности.<br>Формировать представление детей об опасных для жизни и здоровья предметах, с которыми они встречаются в быту.<br>Закрепить правила безопасного поведения в быту. |
| <b>Апрель</b>  |   |   |   |
| 8.             | - Как вести себя на улице.<br><b>Правила безопасного поведения на воде:</b><br>- Вода - наш друг.                           | 4 | Закрепить правила безопасного поведения на улице.<br>Способствовать развитию осторожности, осмотрительности в общении с незнакомыми людьми.<br>Расширять представления о причинах несчастных случаев на воде, действиях в случае опасности.   |
| <b>Май</b>     |   |   |   |

|    |  |   |   |
|----|--|---|---|
| 9. | <b>Правила обращения с огнем:</b><br>- Чтобы огонь не причинил вреда<br><br><b>Итоговое занятие.</b> | 4 | Познакомить детей с правилами поведения при пожаре. Закрепить знание детей о причинах возникновения пожаров, правилах пожарной безопасности и доступных средствах пожаротушения. Формировать понятие огня как друга и как врага для человека. Формировать умение реально оценивать возможную опасность. |
|----|--|---|---|

## **2.5. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

Для успешной реализации Программы должны быть обеспечены следующие психолого-педагогические условия:

- 1) уважение взрослых к человеческому достоинству детей, формирование и поддержка их положительной самооценки, уверенности в собственных возможностях и способностях;
- 2) использование в образовательной деятельности форм и методов работы с детьми, соответствующих их возрастным и индивидуальным особенностям (недопустимость как искусственного ускорения, так и искусственного замедления развития детей);
- 3) построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребенка и учитывающего социальную ситуацию его развития;
- 4) поддержка взрослыми положительного, доброжелательного отношения детей друг к другу и взаимодействия детей друг с другом в разных видах деятельности;
- 5) поддержка инициативы и самостоятельности детей в специфических для них видах деятельности;
- 6) возможность выбора детьми материалов, видов активности, участников совместной деятельности и общения;
- 7) защита детей от всех форм физического и психического насилия.

### **РАЗДЕЛ 3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

#### **ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ В СООТВЕТСТВИИ С ФГОС ДО.**

В соответствии с ФГОС дошкольного образования, требования к результатам освоения Программы дополнительного образования представлены в виде целевых ориентиров дошкольного образования, которые представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка на этапе завершения уровня дошкольного образования. При определении результатов учитывается специфика дошкольного детства (гибкость, пластичность развития, высокий разброс вариантов его развития, его непосредственность и непроизвольность), а также системные особенности дошкольного образования (необязательность уровня дошкольного образования в Российской Федерации, отсутствие возможности вменения ребенку какой-либо ответственности за результат) делают неправомерными требования от ребенка дошкольного возраста конкретных образовательных достижений и обуславливают необходимость определения результатов освоения образовательной программы в виде целевых ориентиров. Целевые ориентиры освоения дополнительной образовательной программы определяются независимо от форм реализации Программы, а также от ее характера, особенностей развития детей и учреждения, реализующей Программу. Целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке, в том числе в виде педагогической диагностики (мониторинга), и не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей. Они не являются основой объективной оценки соответствия установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки детей. Целевые ориентиры не могут служить непосредственным основанием при решении управленческих задач, включая: оценку качества образования; оценку как итогового, так и промежуточного уровня развития детей, в том числе в рамках мониторинга (в том числе в форме тестирования, с использованием методов, основанных на наблюдении, или иных методов измерения результативности детей). При соблюдении требований к условиям реализации Программы дополнительного образования целевые ориентиры предполагают формирование у детей дошкольного возраста предпосылок к учебной деятельности на этапе завершения ими дошкольного образования.

#### **Планируемые результаты освоения программы**

- Повышение функциональных возможностей организма воспитанников
- Развитие физического потенциала дошкольников;
- Рост уровня физического развития и физической подготовленности дошкольников;
- Повышение приоритета здорового образа жизни;

- Повышение мотивации к двигательной деятельности, здоровому образу жизни;
- Повышение уровня самостоятельности и активности дошкольников;
- Сформированность системы знаний по овладению методами оздоровления организма;
- Стабильность показателей физического и психического здоровья детей;
- Сокращение количества дней, пропущенных по болезни;
- Рост числа воспитанников, занимающихся в спортивных секциях, кружках по интересам;
- Высокий уровень сплочения детского коллектива;
- Активное участие родителей в делах ДОУ;
- Способность выпускника ДОУ соблюдать правила ЗОЖ.

### **Оценка эффективности реализации программы**

Основные результаты реализации программы - формирования культуры здорового и безопасного образа жизни воспитанников оцениваются в рамках мониторинговых процедур, предусматривающих выявление: состояния здоровья, динамики сезонных заболеваний; динамики дошкольного травматизма.

### **Методы проведения мониторинга:**

- наблюдение - это один из основных эмпирических методов, состоящий в преднамеренном, систематическом и целенаправленном восприятии психических явлений с целью изучения их специфических изменений в определенных условиях;
- беседа - метод получения информации на основе вербальной (словесной) коммуникации в форме свободного опроса носит естественный, неформальный характер;
- критериально - ориентированное тестирование - используется для оценки степени владения испытуемым пройденным материалом. Для мониторинга физической подготовленности детей дошкольного возраста используются показатели с определением уровня их выполнения.

**Формой проведения мониторинга** является игровая деятельность, в процессе которой педагог наблюдает за детьми, беседует с ними, а также проводит критериально – ориентированное тестирование выполнения детьми выборочных упражнений и оценку показателей по критериям разработанной диагностики. В соответствии с полученными данными выявляются индивидуальные особенности развития каждого ребенка и намечаются при необходимости индивидуальные маршруты образовательной работы для максимального раскрытия потенциала детской личности.

### **Мониторинг качества образования**

Критерии диагностики усвоения программных задач валеологического и познавательного образования проводятся по методике Кулик Г. И., Сергиенко Н. Н.

### Первый год обучения

#### Высокий

1. Ребенок полностью самостоятелен в выполнении правил и последовательности умывания, одевания, способов самообслуживания.
2. Он отличается аккуратностью, адекватно оценивает культурно-гигиенические навыки сверстников и свои.
3. Проявляет заботу о слабых детях, с радостью оказывает им помощь в одевании, умывании, быту.
4. С помощью взрослого устанавливает связь между совершаемыми действиями и состоянием организма.

#### Средний

1. Ребенок сам себя обслуживает, без напоминания сам правильно умывается, одевается, следит за своим внешним видом и порядком в группе.
2. Однако контроль взрослого за самообслуживанием недостаточен, требуется помощь в оценке.
3. Иногда устанавливает связи между поведением и здоровьем.

#### Низкий

1. Ребенок не уверен в себе, стремление к самостоятельности в процессе умывания, одевания, еды подавлено (без напоминания не может правильно умываться, следить за своим внешним видом).
2. Постоянно требуется прямое напоминание взрослого о соблюдении порядка, иногда непосредственная помощь.
3. Не развит интерес к выполнению правил здорового образа жизни.

### Второй год обучения

#### Высокий

1. Ребенок полностью самостоятелен в выполнении правил и последовательности умывания, одевания, способов самообслуживания.
2. Он отличается аккуратностью, адекватно оценивает культурно-гигиенические навыки сверстников и свои.
3. Проявляет заботу о слабых детях, с радостью оказывает им помощь в одевании, умывании, быту.
4. Ребенок самостоятельно выполняет все правила этикета.
5. С помощью взрослого устанавливает связь между совершаемыми действиями и состоянием организма. «Я буду, чтобы быть...».
6. Целеустремлен в выполнении правил здорового образа жизни.

#### Средний

1. Ребенок сам себя обслуживает, без напоминания сам правильно умывается, одевается, следит за своим внешним видом и порядком в группе.
2. Однако контроль взрослого за самообслуживанием недостаточен, требуется помощь в оценке.
3. Иногда устанавливает связи между поведением и здоровьем.

#### Низкий

1. Ребенок не уверен в себе, стремление к самостоятельности в процессе умывания, одевания, еды подавлено (без напоминания не может правильно умываться, следить за своим внешним видом).

2. Постоянно требуется прямое напоминание взрослого о соблюдении порядка, иногда непосредственная помощь.
3. Не развит интерес к выполнению правил здорового образа жизни.

### Третий год обучения

#### Высокий

1. Ребенок полностью самостоятелен в выполнении гигиенических процедур и самообслуживании.
2. Называет и понимает состояние здоровья и нездоровья.
3. Бережно, заботливо относится к своему здоровью и здоровью других людей, сверстников.
4. Беспокоится при нарушении правил гигиены, небрежном отношении к своему здоровью, готов оказать помощь в случае необходимости.
5. Связывает поступки, условия жизни и здоровье.
6. Знает особенности функционирования человеческого тела, строение организма.

#### Средний

1. Самостоятелен в выполнении гигиенических процедур и самообслуживания.
2. Сформированы привычки выполнения гигиенических процедур и самообслуживания.
3. Связывает поступки, условия жизни и здоровье.
4. Понимает особенности функционирования человеческого тела, строение организма.

#### Низкий

1. Выполняет некоторые гигиенические процедуры.
2. Понимает состояние своего организма.
3. Гигиенические процедуры выполняет несамостоятельно, качество выполнения низкое, требуется помощь взрослого.
4. Не понимает особенности функционирования человеческого тела, строения организма.

## Список используемых источников

|                      |  |
|----------------------|--|
| Программа            | « Программа воспитания и обучения детей в детском саду под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С.Комаровой, Э.М. Дорофеевой.   |
| Технологии и пособия | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Г.И. Кулик, Н.Н. Сергиенко Школа здорового человека – М.: Сфера , 2010.-105 с.</li> <li>2. Л.А. Обухова, Н.А. Лемяскина Школа докторов природы или 135 уроков здоровья – М.: «ВАКОс», 2014.-236 с.</li> <li>3. Бочаров Н.И. Оздоровительный семейный досуг с детьми дошкольного возраста -М.: Аркти, 2002.</li> <li>4. Волошина Л.Н. Играйте на здоровье! Программа и технология физического воспитания детей 5-7 лет. - М.: Аркти, 2004.- 144 с.</li> <li>5. Галанов А.С. Игры, которые лечат: Пособие для родителей и воспитателей. — М.: Творческий центр Сфера, 2001.</li> <li>6. Галанов А.С. Оздоровительные игры для дошкольников и младших школьников. СПб.: Речь,2007.</li> <li>7. Куценко Т.А., Медянова Т.Ю. 365 веселых игр для дошкольников (2-е изд).-Ростов н/Д: Феникс,2005.-224с.</li> <li>8. Лысова В.Н., Яковлева Т.С., Зацепина М.Б. Спортивные праздники и развлечения для дошкольников. Младший и средний возраст: Методическое пособие для работников дошкольных учреждений.- М.: Издательство Аркти, 2000.</li> <li>9.Лысова В.Н., Яковлева Т.С., Зацепина М.Б., Воробьева О.И. Спортивные праздники и развлечения для дошкольников. Старший возраст: Методическое пособие для работников дошкольных учреждений. - М.: Издательство Аркти, 200 1. - 72с.</li> <li>10 Маханева М.д. Воспитание здорового ребенка: Пособие для практических работников образовательных учреждений - М.: Издательство Аркти, 2000.- 107с.</li> <li>11. Овчинникова ТС, Потапчук ЛА. двигательный игротренинг для дошкольников.- СПб.:Речь, 2002.</li> <li>12. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3-4 лет -М.: Гуманитарный издательский центр Владос,200 1.-112 с.</li> <li>13. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет: Пособие для педагогов дошкольных учреждений.- М.: Гуманитарный издательский центр Владос, 2001.-112 с.</li> <li>14. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет.- М.: Издательство ГНОМ и Д, 2009.-128 с.</li> </ol> |