

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ИЗМАЛКОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ЛИПЕЦКОЙ ОБЛАСТИ»

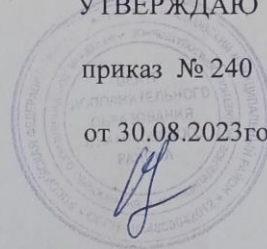
РАССМОТРЕНО

на заседании методического
объединения педагогов
дополнительного образования
протокол №1 от 30.08.2023года.

УТВЕРЖДАЮ

приказ № 240

от 30.08.2023года.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА СОЦИАЛЬНО-ГУМАНИТАРНОЙ
НАПРАВЛЕННОСТИ
СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА
«Здоровей-ка»**

Возраст обучающихся 5-6 лет
Срок реализации – 1 год
Автор – составитель:
ЩЕДРИНА ОЛЬГА НИКОЛАЕВНА
педагог дополнительного
образования.

с. Измалково
2023 год

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ИЗМАЛКОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ЛИПЕЦКОЙ ОБЛАСТИ»

РАССМОТРЕНО

на заседании методического
объединения педагогов
дополнительного образования
протокол №1 от 30.08.2023года.

УТВЕРЖДАЮ

приказ № 240
от 30.08.2023года.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА СОЦИАЛЬНО-ГУМАНИТАРНОЙ
НАПРАВЛЕННОСТИ
СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА
«Здоровей-ка»**

Возраст обучающихся 5-6 лет

Срок реализации – 1 год

Автор – составитель:

ЩЕДРИНА ОЛЬГА НИКОЛАЕВНА

педагог дополнительного
образования.

с. Измалково
2023 год

**Информационная карта дополнительной общеразвивающей программы
Сохранение и укрепление здоровья детей – «Здоровей-ка»**

Полное наименование дополнительной общеразвивающей программы	Дополнительная общеразвивающая программа сохранение и укрепление здоровья детей старшего дошкольного возраста «Здоровей-ка»
Направленность программы	Социально-гуманитарная
Ф.И.О. педагога	Щедрина Ольга Николаевна
Сведения о педагоге, реализующем программу	педагог дополнительного образования, образование высшее
Дата создания	2023 год
Срок реализации	1 год
Возраст обучающихся	5-6 лет
Цель программы	Приобщать к здоровому образу жизни, заботе о своем здоровье, правильном питании и укреплении организма.
Аннотация программы	Здоровье – главное богатство человека. Заботиться о здоровье надо с самого раннего возраста. Соблюдение норм гигиены, правильного питания, занятия спортом, отказ от вредных привычек способствуют укреплению здоровья.

<p>Прогнозируемые результаты</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Появление у детей интереса к собственному здоровью. · Стремление детей укрепить свое здоровье, используя приобретенные знания и умения. · Освоение навыков здоровьесохраняющего поведения. · Владение элементарными знаниями о строении функциях организма человека. · Повышение уровня адаптации к современным условиям жизни, овладение навыками самооздоровления. · Совместное оформление ребенком, педагогом, родителями выставок, фотовыставок.
<p>Особая информация</p>	<p>В самом названии программы заложена главная идея и цель: помочь ребёнку вырасти крепким и здоровым, дать малышу понять, что здоровье – главная ценность жизни человека.</p>

СОДЕРЖАНИЕ

		стр.
I.	КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ	4
1.1.	Пояснительная записка	5
1.2.	Цель и задачи программы	7
1.3.	Содержание программы	12
1.4.	Планируемые результаты	20
II.	КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	21
2.1.	Календарный учебный график	21
2.2.	Условия реализации программы	22
2.3.	Формы аттестации (контроля)	23
2.4.	Оценочные материалы	24
2.5.	Методическое обеспечение	26
2.6.	СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	27
2.7.	Программа воспитательной работы	
2.8.	Рабочие программы	
2.9.	ПРИЛОЖЕНИЕ	28

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка.

“Я не боюсь еще и еще раз повторить: забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы”.

В.А.Сухомлинский

Программа составлена с учетом

- Федерального закона РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273;
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной Распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказом Министерства просвещения РФ от 27.07.2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Современная жизнь ставит перед нами много проблем, среди которых самой актуальной на сегодняшний день является проблема сохранения здоровья. Сегодня медики не в состоянии справиться с проблемами ухудшения здоровья, поэтому встает вопрос о формировании осознанного отношения к здоровью и здоровому образу жизни.

Особенно остро эта проблема стоит в образовательной области. В личностно-ориентированном образовании заложена определенная идеология: приобретение ребенком личного опыта – наиболее ценного для его развития. Ребенок развивается в процессе самостоятельного взаимодействия с окружающим миром.

Одной из важнейших задач воспитания детей дошкольного возраста, ведущим фактором благоприятного развития является забота о здоровье, создании комфортных условий жизни, соответствующих гигиеническим и медико-педагогическим рекомендациям, в том числе и формированию основ культуры здоровья.

Большинство педагогов придерживаются определения здоровья, часто имея в виду его физическую составляющую, забывая о социально-психологической и духовно-нравственной. Важно переломить эту тенденцию и руководствоваться определением здоровья как многогранного понятия, включающего физический, социально-психологический и духовно-нравственный аспект.

Концепция модернизации российского образования предусматривает создание условий для повышения качества общего образования и в этих целях, наряду с другими мероприятиями, предполагает создание в образовательных учреждениях условий для сохранения и укрепления здоровья воспитанников. Согласно современным представлениям целью образования является всестороннее развитие ребенка с учетом его возрастных возможностей и индивидуальных особенностей при сохранении и укреплении здоровья.

Выбор здоровьесберегающих педагогических технологий зависит от программы, по которой работают педагоги, конкретных условий дошкольного образовательного учреждения, профессиональной компетентности педагогов, а также показаний заболеваемости детей. Усилия работников ДОО сегодня как никогда направлены на оздоровление ребенка - дошкольника, культивирование здорового образа жизни. Неслучайно именно эти задачи являются приоритетными в программе модернизации российского образования. Одним из средств решения обозначенных задач становятся здоровьесберегающие технологии, без которых немислим педагогический процесс современного детского сада.

Здоровьесберегающий педагогический процесс ДОО – в широком смысле слова – процесс воспитания и обучения детей дошкольного возраста в режиме здоровьесбережения и здоровьеобогащения; процесс, направленный на обеспечение физического, психического и социального благополучия ребенка. Здоровьесбережение и здоровьеобогащение - важнейшие условия организации педагогического процесса в ДОО.

В более узком смысле слова - это специально организованное, развивающееся во времени и в рамках определенной образовательной системы взаимодействие детей и педагогов, направленное на достижение целей здоровьесбережения и здоровьеобогащения в ходе образования, воспитания и обучения.

Не случайно в Приказе Министерства образования науки России «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» от 17.10.2013 N 1155 – одной из пяти образовательных областей является образовательная область «Здоровье», содержание которой направлено на достижение целей здоровья детей и формирования основы культуры здоровья через решение следующих задач:

- сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- воспитание культурно-гигиенических навыков;

- формирование представлений о здоровом образе жизни.

Применение в работе ДООУ программы повышает результативность воспитательно-образовательного процесса, формирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников, обеспечивает индивидуальный подход к каждому ребенку; формирует положительные мотивации у педагогов ДООУ и родителей детей.

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы: всестороннее развитие личности ребенка с учетом его возрастных возможностей и индивидуальных особенностей при сохранении и укреплении здоровья.

Задачи программы:

1. Формировать представление детей об основных принципах здорового питания, полезных продуктах. Формировать представление детей о правилах столового этикета.
1. Формирование навыков разумного поведения, умения адекватно вести себя в разных ситуациях.
1. Формировать потребность в укреплении и сохранении физического и психического здоровья, в ведении здорового образа жизни и умении заботиться о своем здоровье.
1. Использовать проектно-исследовательскую деятельность с детьми для более углубленного раскрытия отдельных тем.
1. Воспитывать гуманную, социально активную личность, способную понимать и любить окружающий мир, природу и бережно к ним относиться.

Особенности программы.

Программа «Здоровей-ка» посвящена актуальной проблеме – формированию у детей дошкольного возраста культуры здоровья. Формирование у детей навыков здорового образа жизни реализуется через активную деятельность всех участников образовательного процесса. Программа ориентирована на формирование у детей позиции познания ценности здоровья физического, психического и социального, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, расширения знаний и навыков по гигиенической культуре и культуре питания.

Дошкольный возраст является важнейшим в развитии человека, так как он заполнен существенными, психологическими и социальными изменениями. Дошкольное детство играет решающую роль в становлении личности, определяя ход и результаты ее развития на последующих этапах жизненного пути человека.

Программа рассчитана для работы с детьми старшего дошкольного возраста. Занятия содержат познавательный материал, соответственно 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.

На первый план выступает не только задача физического развития детей, сохранения и укрепления их здоровья, но и воспитания у них потребности в здоровье как жизненно важной ценности, сознательного стремления к ведению здорового образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих людей.

Основные шаги по реализации программы

Программа состоит из двух блоков: блок «Здоровье» и блок «Безопасность». В течение месяца проводится воспитательно-образовательная работа по определенной теме. Материал данной программы реализуется вовремя непосредственно образовательной деятельности, и во время образовательной деятельности, организованной в режимных моментах – в утренние и вечерние часы и на прогулке. Предлагается разнообразная форма организации детей.

Непосредственно образовательная деятельность:

Объяснения, беседа, рассказ, рассматривание иллюстраций, рассказы из жизни, чтение литературных произведений, дидактические игры, моделирование ситуаций, использование современных образовательных технологий, просмотр специальных фильмов и мультфильмов.

Формы и режим занятий.

Программа предназначена для детей старшего дошкольного возраста и рассчитана на 1 год обучения. Обучение осуществляется во всех видах деятельности детей - от 30 до 35 минут .

Учебный процесс по программе организован в форме занятия по обучению, закреплению и проверке изученного:

- викторины,
- конкурсы,
- выставки,
- развлечения,
- уроки экспериментирования.

Формы организации учебного процесса:

- коллективный
- индивидуально-групповой.

Методы и формы обучения.

Программой предусматривается использование традиционных, инновационных форм и методов учебно-воспитательной деятельности.

Из традиционных форм и методов организации учебно-воспитательного процесса используются:

1. Словесный (рассказ, беседа, диалог)
2. Метод наблюдения (зарисовка, рисунки)
3. Графический (составление схем)
4. Практические задания (упражнения на логику)
5. Наглядный (таблицы, иллюстрации, мультимедийные презентации).

Основные компоненты здорового образа жизни.

Рациональный режим.

Под режимом принято понимать научно обоснованный распорядок жизни, предусматривающий рациональное распределение времени и последовательность различных видов деятельности и отдыха. При правильном и строгом его соблюдении вырабатывается четкий ритм функционирования организма. А это в свою очередь создает наилучшие условия для работы и восстановления, тем самым способствует укреплению здоровья. Режим дня необходимо соблюдать с первых дней жизни. От этого зависит здоровье и правильное развитие.

При проведении режимных процессов следует придерживаться следующих правил:

- Полное и своевременное удовлетворение всех органических потребностей детей (во сне, питании). Крепкий сон - залог гармоничного развития, один из важнейших элементов человека, а особенно ребёнка. Именно во сне происходит сложнейшая работа, в результате которой формируется мозг, развивается тело. Нужно постараться в максимальной степени соблюдать ритм сна и бодрствования.
- Тщательный гигиенический уход, обеспечение чистоты тела, одежды, постели.
- Привлечение детей к посильному участию в режимных процессах.
- Формирование культурно-гигиенических навыков.
- Эмоциональное общение в ходе выполнения режимных процессов.
- Учет потребностей детей, индивидуальных особенностей каждого ребенка.

Рациональный режим должен быть стабильным и вместе с тем динамичным для постоянного обеспечения адаптации к изменяющимся условиям внешней социальной и биологической среды. Чем более этот режим будет исходить из особенностей «биоритмического портрета» ребенка, тем в лучших условиях окажутся его физиологические системы, что обязательно отразится на его здоровье и настроении.

Правильное питание.

В детском возрасте особенно велика роль питания, когда формируется пищевой стереотип, закладываются типологические особенности взрослого человека. Именно поэтому от правильно организованного питания в детском возрасте во многом зависит состояние здоровья.

Основные принципы рационального питания:

- Обеспечение баланса
- Удовлетворение потребностей организма в основных питательных веществах, витаминах и минералах.
- Соблюдение режима питания.

Рациональное питание детей является одним из основных факторов внешней среды, определяющих нормальное развитие ребенка. Оно оказывает самое непосредственное влияние на жизнедеятельность, рост, состояние здоровья ребенка, повышает устойчивость к различным неблагоприятным воздействиям. В связи с важностью такого компонента питания, как регулярность, в выходные и праздничные дни родителям над рекомендовать придерживаться того же распорядка приема пищи, что и в дошкольном учреждении.

Рациональная двигательная активность.

Культура здоровья и культура движения – два взаимосвязанных компонента в жизни ребенка. Активная двигательная деятельность, помимо положительного воздействия на здоровье и физическое развитие, обеспечивает психоэмоциональный комфорт ребенка.

Средства двигательной направленности

- Физические упражнения;
- Физкультминутки;
- Эмоциональные разрядки;
- Гимнастика (оздоровительная после сна);
- Пальчиковая гимнастика, зрительная, дыхательная, корригирующая;
- Подвижные и спортивные игры способствуют улучшению работы всех органов и организма в целом.

Двигательная культура дошкольников начинается с формирования структуры естественных движений и развития двигательных способностей, создания условий для творческого освоения детьми эталонов движения в различных ситуациях, формирования двигательного воображения, способности эмоционально переживать движения.

Закаливание организма.

Закаливание способствует решению целого комплекса оздоровительных задач. Оно не только повышает устойчивость, но и способность к развитию компенсаторных функциональных возможностей организма, повышению его работоспособности. Для развития процесса закаливания организма необходимо повторное или длительное действие на организм того или иного метеорологического фактора: холода, тепла, атмосферного давления. Благодаря повторным действиям факторов закаливания, более прочно развиваются условно рефлексорные связи. Если закаливание проводить систематически и планомерно, оно положительно влияет на организм

ребенка: улучшается деятельность его систем и органов, увеличивается сопротивляемость к различным заболеваниям, и, в первую очередь, простудного характера, вырабатывается способность без вреда для здоровья переносить резкие колебания различных факторов внешней среды, повышается выносливость организма.

Сохранение стабильного психоэмоционального состояния.

Специалисты отмечают, что психофизическое здоровье и эмоциональное благополучие ребенка во многом зависит от среды, в которой он живет и воспитывается. Психическое здоровье является составным элементом здоровья и рассматривается как совокупность психических характеристик, обеспечивающих динамическое равновесие и возможность выполнения ребенком социальных функций.

Поэтому необходимо создать условия, обеспечивающие психологическое здоровье дошкольника, обеспечивающее гуманное отношение к детям и индивидуальный подход с учетом их личных особенностей, психологический комфорт, интересную и содержательную жизнь в детском саду.

Касательно психологической обстановки в дошкольном возрасте значение имеют два аспекта: отношения в семье и обстановка в дошкольном учреждении. Отношения в семье являются основой психологического состояния ребенка: именно от них зависит, насколько ребенок уверен в своих силах, насколько он весел и любознателен, насколько открыт общению и готов к настоящей дружбе. Если ребенок знает, что дома его ждут любящие родители, которым можно поверить все свои тревоги и неудачи, от которых он получит новый заряд любви и тепла, ему по силам будет перенести многие неприятности и невзгоды.

Что же касается отношений в детском саду, то, как правило, любая конфликтная ситуация может быть решена. Сложности общения с конкретными детьми могут быть разрешены путем обращения к психологу и совместному с воспитателем планированию решения возникшей проблемы.

Для развития психологически полноценной личности следует использовать все возможные способы: творчество, в котором ребенок получает удовольствие от процесса создания чего-то нового и учится выражать свои чувства и эмоции; общение со сверстниками.

Соблюдение правил личной гигиены.

Гигиенические мероприятия должны стать для дошкольника обычными и субъективно необходимыми – этого можно достичь регулярностью и возможно более ранним их введением.

Гигиеническая культура столь же важна для человека, как и умение разговаривать, писать, читать. Уход за собой дарит человеку ощущение чистоты, здоровья: каждая клеточка организма начинает жить в оптимальном режиме, не огорчая её владельца. Сколько радости доставляет человеку, ощущение хорошо и слаженно работающего организма!

Важно, чтобы малыш усвоил, что в его теле нет органов, отделов ненужных, некрасивых, что обо всех частях тела надо одинаково постоянно заботиться и в

первую очередь содержать в чистоте. Нельзя заставлять свой организм долго ждать, если возникла потребность в уринизации, дефекации и т.д.

Приучать ребёнка к гигиеническому индивидуализму: своя расчёска, своя постель, свой горшок, свой носовой платок, своё полотенце, своя зубная щётка. Подводить детей к пониманию того, что соблюдение чистоты тела важно не только для охраны личного здоровья, но и здоровья окружающих.

Обучение организовывать не только на занятиях, но и в повседневной жизни, когда возникают ситуации, наталкивающие детей на принятие решения по этой проблеме.

1.3 Содержание программы

Учебный план

№ п/п	Наименование тем и разделов занятий	Количество часов			
		всего	Теоретических	Практических	Формы аттестации/контроля
1.	Мой организм	6	4	2	Беседа
2.	Малыши - крепыши	10	6	4	Беседа Игра
3.	От куда берутся болезни	10	5	5	Беседа Игра
4.	Вот мы какие	6	3	3	Беседа Игра
5.	Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья	2	1	3	Беседа Составление проектов
6.	Промежуточная аттестация	2	1	1	Наблюдение
7.	Медвежонок - спортсмен	4	2	2	Тестирование
8.	Овощи и фрукты – наши полезные продукты	10	5	5	Беседа
9.	В гости к Мойдодыру	2	1	1	Беседа Игра
10.	Чувства и ощущения	2	1		Беседа
11.	Зелёная аптека	2	1	1	Беседа Наблюдение
12.	Внимание опасность!	10	6	4	Беседа Наблюдение
13.	Вредные привычки	2	1	1	Беседа Игра
14.	Радуга Здоровья.	2	1	1	Викторина

15.	Итоговая аттестация	2	1	1	Развлечение
ИТОГО:		72	35	37	

Календарно-тематический план

№ п/п	Наименование тем и разделов занятий	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		всего	Теоретических	Практических	
1.	Мой организм	6	4	2	Беседа Игра
	1.Я – человек	1	1		
	2.Что я умею	2	1	1	
	3.Из чего мы состоим Как мы устроены	1	1		
	4. Вот я какой	2	1	1	
2.	Малыши – крепыши	10	6	4	Беседа Игра Гимнастика
	1.Режим дня	2	1	1	
	2.Водные процедуры	2	1	1	
	3.Кто с закалкой дружит, никогда не тужит	2	1	1	
	4.Профилактика заболевания	1	1		
	5.Чистота-залог здоровья	1	1		
	6.Чтоб здоровой была кожа, за её чистотой следить надо тоже	2	1	1	
3.	От куда берутся болезни	10	5	5	Беседа Игра Экскурсия
	1.От простой воды и мыла , у микробов тают силы	2	1	1	
	2.Гигиена тела	1		1	
	3.Признаки заболевания	1	1		
	4.Хрюша заболел	1	1		
	5.В гостях у докторв Айболита	1		1	

	6.В гости к сестрице – медсестрице	1		1	
	7.С врачами нужно нам дружить	2	1	1	
	8.Сон- лучшее лекарство	1	1		
4.	Вот мы какие	6	3	3	Беседа Игра Наблюдение Гимнастика
	1.Ушки- подслушки	2	1	1	
	2.Глазки- подсказки	2	1	1	
	3.Зубочки- дубочки	2	1	1	
5.	Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья В здоровом теле, здоровый дух	2	1	1	Беседа Составление проектов Игра
6.	Промежуточная аттестация	2	1	1	КВН Тестирование
7.	Медвежонок – спортсмен	4	2	2	Беседа Игра Гимнастика Рисование
	1.Спорт – это жизнь	2	1	1	
	2.Чтобы здоровье было в порядке- делаем утром мы дружно зарядку	2	1	1	
8.	Овощи и фрукты – наши полезные продукты	10	7	3	Беседа Игра
	1.В гости к витаминке	2	1	1	
	2.Здоровая пища для всей семьи	2	1	1	
	3.Еда Здоровячков и Хлюпиков	1	1		
	4.Кастрюлька – скороварка	1	1		
	5.Именины у витаминов	2	1	1	
	6.Таблетки растут на ветке, таблетки растут на грядке	1	1		
	7.Чтоб с болезнями не знаться- надо правильно питаться	1	1		
9.	В гости к Мойдодыру	2	1	1	Беседа Игра
	1.Девочка чумазая	1		1	
	2.Здравствуй Федора	1	1		
10.	Чувства и ощущения Органы чувств	2	1	1	Беседа

11.	Зелёная аптека	2	1	1	Беседа Наблюдение
	1. Береги природу – помогай её	1	1		
	2. Лекарственные и ядовитые растения	1	1		
12.	Внимание опасность!	10	6	4	Беседа Наблюдение Игра
	1. Опасные предметы	3	2	1	
	2. Спички детям не игрушка 3. 01, 02, 03, 04	2	1	1	
	4. Если случилась беда	1	1		
	5. Неблагоприятная экология	2	1	1	
	6. Охрана окружающей среды	2	1	1	
13.	Вредные привычки	2	1	1	Беседа Игра
	1. Умей сказать «НЕТ»	1	1		
	2. Я и моё настроение	1		1	
14.	Радуга Здоровья.	2	1	1	Викторина Рисование
	1. Береги одежду снова, а здоровье – смолоду	1	1		
	2. Игра «Что? Где? Когда?»	1		1	
15.	Итоговая аттестация	2	1	1	Развлечение
ИТОГО:		72	41	31	

Содержание обучения

№п/п	Тема занятия	Содержание	Теоретическая деятельность	Практическая деятельность
1.	Мой организм	Познакомить детей с внешним строением тела человека, с возможностями его организма: я умею бегать, прыгать, петь, смотреть, слушать, кушать, терпеть	Беседа, рассказ, игра	Игра «Опиши, а мы угадаем» «Повторяй за мной» «Что есть у куклы» «Умею - не умею»

		<p>жару и холод, переносить боль, дышать, думать, помогать другим людям...;</p> <p>Воспитывать чувство гордости, что «Я – человек».</p> <p>Вызвать интерес к дальнейшему познанию себя</p>		<p>«Собери целое из частей»</p> <p>«Узнай на ощупь»</p> <p>«Чудесный мешочек»</p> <p>Д/и. «Что умеют ноги и руки»</p> <p>Игра «Мы шагаем»</p> <p>«Укрепляем ножки»</p> <p>Пальчиковая игра «Твои пальчики»</p>
2.	Малыши крепыши	<p>Рассказать детям о том, как сохранить и укрепить свое здоровье</p> <p>Познакомить с профилактикой заболеваний: самомассаж, закаливание, правильное дыхание, гимнастика. Рассказать о пользе соблюдения режима и водных процедур.</p>	Беседа, рассказ, гимнастика, игра	<p>Игры на воздухе</p> <p>Гимнастика для глаз</p> <p>«Солнечные зайчики»</p> <p>Оздоровительная минутка «Воздушные шары»</p> <p>Игра «Море волнуется...»</p> <p>«Для чего нам нужна вода»</p> <p>«Покажи Мишутке гимнастику для глаз»</p> <p>«Научи Мишутку правильно дышать»</p> <p>«Как избавиться Мишутке от плоскостопия»</p> <p>Игра «Что надо делать, чтобы быть красивым»</p> <p>«Гигиена»</p>
3.	От куда берутся болезни	<p>Продолжать знакомить с профессиями врача и медицинской сестры. Закреплять знания детей о предметах, необходимых для работы врачу, медицинской сестре. Учить осознавать и воспринимать врачебные</p>	Беседа, игра, экскурсия	<p>Экскурсия медицинский кабинет</p> <p>Игра «Полезно вредно»,</p> <p>«Угадай профессию»,</p> <p>«Угадай и назови»</p> <p>Д/и. «Если малыши»</p>

		предписания и строго выполнять их. Воспитывать уважение к людям этих профессий		поранился», «Первая помощь» Игра «Кому, что нужно для работы»
4.	Вот мы какие	Учить детей понимать значение отдельных частей своего тела: глаза, ушей, носа, рта. Развивать зрительное и слуховое внимание, обоняние и вкусовые качества.	Наблюдение Беседа Рисование	«Что есть у куклы» «Здравствуйтесь глазки» "Чего не стало?" "Определи, какой предмет или животное издает звук» «Где звенит колокольчик?» «Отгадай, кто позвал?» Игра «Повторяй за мной» «Узнай на вкус», "Узнай по запаху" Гимнастика для языка «Здоровые зубы» Игра « Почему заболели зубки?» «Полезная и вредная еда для зубов» «Научи Зайчика чистить зубы»
5.	Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья	Показать детям пользу природных факторов для здоровья человека	Рассказ, беседа.	Игры на свежем воздухе
6.	Промежуточная аттестация		Тест КВН	
7.	Медвежонок-спортсмен	Познакомить детей с некоторыми видами спорта. Способствовать формированию основ здорового образа жизни,	Беседа Игра Гимнастика Рисование	Игра «Медвежонок спортсмен» «Укрепляем ножки»

		потребность заниматься физической культурой и спортом. Воспитывать интерес к новым познаниям.		Массаж «Хомячок»...
8.	Овощи и фрукты – полезные продукты	<p>Познакомить детей с продуктами, полезными и вредными для здоровья и хорошего настроения. Закрепить название продуктов, овощей и фруктов. Рассказать о пользе витаминов и их значении для здоровья человека. Воспитывать потребность в здоровом питании.</p> <p>Дать элементарные представления о системе пищеварения, участвующих в этом процессе органах, их расположении в организме, о полезной для развития организма пище, аппетите и гигиене питания.</p>	<p>Беседа</p> <p>Игра</p> <p>Рисование</p>	<p>Игра «Овощи – фрукты»</p> <p>«Полезно – вредно»</p> <p>Пальчиковая игра «Овощи»</p> <p>Массаж рук «Овощи»</p> <p>Игра «Угадай на вкус»</p> <p>«Чудесный мешочек»</p> <p>Посадка зелёного лука</p>
9.	В гости к Мойдодыру	<p>Формировать умение детей мыть руки, чистить зубы, умываться, пользоваться носовым платком.</p> <p>Воспитывать основы здорового образа жизни.</p> <p>Расширять представления детей об уходе за кожей, волосами, зубами, значении гигиенических процедур.</p>	Беседа, рассказ, игра	<p>«Разрешается-запрещается»</p> <p>«Водичка, водичка...»</p> <p>Д/и. «Выбери что нужно»</p> <p>Игра «Помоем чисто»</p> <p>Массаж «Умывалочка»</p> <p>Массаж рук «Мыло»</p>
10.	Чувства и ощущения	Дать представление об органах чувств, их	Беседа	Рассматривание иллюстраций «Правила

		значении, влиянии на развитие организма, здоровье.		личной гигиены». Экспериментирование
11.	Зелёная аптека	Систематизировать и дополнить знания детей о предметах и явлениях природы, культуре взаимоотношений с природой. Дать возможность самостоятельно сформулировать правила поведения в природе. Закрепить и расширить представления детей о лекарственных растениях. Воспитывать у детей бережное отношение к миру растений.	Беседа Наблюдение	Рассказ Лесовичка о лесе. Рассматривание картины "Растения в зимнем лесу". Диафильм "Деревья", -Игровое упражнение "Придумай ласковые слова". Дидактические игры: "Найди листок к дереву".
12.	Внимание – опасность!	Познакомить детей с элементарными правилами поведения в различных ситуациях, которые помогают избежать неприятностей и опасностей, вредных привычек. Научить элементарным правилам оказания первой помощи, умело вести себя в экстремальных ситуациях, обращаться за помощью в службу милиции, скорой помощи, пожарную службу. Рассказать детям о пользе и вреде огня. Познакомить со свойствами огня. Вызвать у детей желание быть всегда осторожными с огнём.	Беседа Рассказ Игра Наблюдение	Словесная игра «Можно – нельзя» Игра: «Источники опасности» Игра «Мишка шалунишка» Д/и. «Что такое хорошо, что такое плохо» Карточки-модели «Горит - не горит» Хрюша и Степаша попали в больницу Игра с карточками-моделями "Хорошо - плохо" "Спички" хотят поиграть с детьми

13.	Вредные привычки	Способствовать расширению знаний детей о своем здоровье; привитию гигиенических навыков; воспитывать элементарные валеологические представления и отрицательное отношение к вредным привычкам.	Беседа Игра	Игра «Полезные и вредные привычки» «Вы мои сестрички – вредные привычки» Квест - игра
14.	Радуга Здоровья	Обучить приёмам массажа биологически активных точек. Закрепить представления детей по всем пройденным темам	Беседа Викторина Рисование	Квест – игра «Весёлое путешествие по радуге здоровья»
15.	Итоговая аттестация		Развлечение	

1.4 Планируемые результаты.

Результатом освоения программы «Здоровей-ка» становится ребенок, не только овладевший основными культурно-гигиеническими навыками, самостоятельно выполняющий доступные возрасту гигиенические процедуры, но и соблюдающий элементарные правила здорового образа жизни.

Это ребенок, который:

- имеет устойчиво сформированные ценности здоровья, здоровья окружающих его людей общества в целом.
- знает свои возможности и верит в собственные силы, имеет представление о себе, своей самооценки, ощущает себя субъектом здоровой жизни;
- бережно, уважительно и заботливо относится к близким людям, своим родственникам, сверстникам, взрослым и предметному миру;
- осознает и разделяет нравственные эталоны жизнедеятельности, такие как гуманность, доброту, заботу, понимание, уважение, честность, справедливость, трудолюбие и т.д.
- имеет представление о том, что такое здоровье и знает, как поддержать, укрепить и сохранить его.

Механизм оценки получаемых результатов.

Критерии и показатели оценки эффективности образовательной программы.

№	Критерии	Показатели
1.	Запоминание и воспроизведение учебного материала.	- Знание строения организма, - Значение органов, - Знание и выполнение системы закаливания и первичной профилактики заболеваний, - Умение взаимодействовать с окружающей средой и правильно вести себя в экстремальных ситуациях.
2.	Способность понимать значение изученного материала.	- Использовать изученный материал в конкретных условиях и новых ситуациях, - Предполагать результат здорового образа жизни.
3.	Синтез знаний, умений в процессе поисково-опытнической работе.	- Умение ставить проблемную задачу и путем опытнических упражнений разрешить ситуацию, делая вывод.
4.	Оценка результатов работы.	- Умение критично оценивать результаты своего труда и товарищей.
5.	Творческая активность.	-Проявление интереса, любознательности, инициативности.

2.Комплекс организационно – педагогических условий

2.1.Календарный учебный график

Начало учебного года: 01.09.2023

Окончание учебного года: 31.05.2024

Комплектование групп: 01.09.2023 - 15.09.2023

	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье
начало занятия		10.45-11.20			09.35-10.10		
окончание занятия		11.30-12.05			11.05-11.40		

Режим занятий обучающихся в объединении

Профили	Всего групп	Наполняемость учебных групп	Продолжительность занятий
---------	-------------	-----------------------------	---------------------------

Сохранение и укрепление здоровья детей	1	17 человек	по 35 мин
--	---	------------	-----------

Продолжительность перерыва между занятиями для отдыха обучающихся и проветривания помещений: *10 мин.*

Особенности организации работы в период каникул: *работа объединения по расписанию.*

Срок проведения отчетного мероприятия: *конец мая.*

2.2 Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

В ДОУ имеются:

- экран для проекторов;
- аудио магнитофоны;
- компьютер;
- принтер;
- сканер;
- музыкальный центр;
- записи музыки;
- ноутбук, мультимедийный проектор;
- наглядный материал;
- дидактические и настольные игры

«Уголок здоровьесбережения»

Наличие корригирующих дорожек.

Наличие материала для развития дыхания.

Наличие материала для самомассажа.

Наличие материала для укрепления свода стопы.

Наличие материала для пальчиковой гимнастики.

Наличие альбомов о спорте, здоровом образе жизни, правильном питании, роли витаминов.

Наличие комплексов пробуждения.

«Спортивный уголок»

Наличие картотеки подвижных игр по возрасту.

Наличие атрибутов для подвижных игр.

Наличие атрибутов для игр с бросанием, ловлей, метанием.

Наличие спортивных игр.

«Уголок безопасности»

- Наличие дидактических игр по безопасности по направлениям: пожарная безопасность, ПДД и т.д. с указанием программного содержания, описания игры, вариативности.
- Наличие наглядного материала по безопасности: «Я-один дома», «ПДД», «Пожарная безопасность», «Общение с незнакомыми людьми на улице» и т.д.
- Наличие художественной литературы по безопасности.
- Эстетический вид.
- Наличие макетов, транслирующих безопасность (н.п. макет, макет улицы, макет города, макет дома и т.д.)

2.3. Формы аттестации/контроля

Система мониторинга достижений детьми планируемых результатов

Проведение мониторинга достижения детьми планируемых результатов осуществляется, по разработанным картам даёт педагогам возможность отследить усвоение программного материала каждым ребёнком и реализацию задач каждого блока программы, что позволяет более полно анализировать и прогнозировать воспитательно-образовательную деятельность.

Формой отчета является мониторинговые карты и диаграммы.

Мониторинг проводится 2 раза в год — в начале и в конце года, для проведения полученных в процессе бесед, анализа продуктов детской деятельности, наблюдений за дошкольниками.

Система мониторинга позволяет оперативно выделять детей с проблемами в развитии, а также определять трудности реализации программного содержания в каждой конкретной группе, т. е. оперативно осуществлять психолого-методическую поддержку педагогов

Виды контроля и мониторинг.

1. Входной (предварительный) контроль - проверка соответствия качеств начального состояния обучающегося перед его обучением.
2. Текущий контроль - организация проверки качества обучения обучающихся образовательной программе в течение года.
3. Итоговый контроль - проверка результатов обучения после завершения образовательной программы, в конце учебного года.

Мониторинг - система отслеживания хода и результатов обучения, система постоянных наблюдений, оценки и прогноза изменений объекта.

Формы контроля.

1. Освоение теоретической информации.
2. Освоение навыков практической деятельности по содержанию программы.
3. Приобретение опыта самостоятельной деятельности.
4. Стремление к обретению опыта творческой деятельности.

Текущий контроль может проводиться в следующих формах: творческие работы; вопросы

тестирование; развлечения; конкурс; соревнование; турнир, викторины.

Виды аттестации.

Предварительная аттестация - начальный уровень знаний, умений, навыков обучающихся оценка исходного уровня знаний обучающихся перед началом образовательного процесса.

Текущая аттестация - содержание изученного текущего программного материала; оценка качества усвоения обучающимися содержания конкретной программы в период обучения после предварительной аттестации до промежуточной (итоговой) аттестации.

Промежуточная аттестация - содержание программы определенного года обучения; оценка качества усвоения обучающимися содержания конкретной общеразвивающей программы по итогам учебного периода (года обучения).

Итоговая аттестация - содержание всей образовательной программы в целом; оценка обучающихся уровня достижений, заявленных в общеразвивающих программах по завершению всего образовательного курса программы.

2.4 Оценочные материалы

Выявление уровней освоения учащимися содержания программы.

Выявление и анализ результатов осуществляется по окончании изучения каждого модуля (информационная карта освоения учащимися модуля, карта самооценки и экспертной оценки педагогом компетентности учащегося), а также на этапе промежуточной и итоговой аттестации (информационная карта результатов участия подростков в конкурсах, фестивалях и выставках разного уровня).

Информационная карта освоения учащимися модуля.

Название модуля, кол-во часов _____

Ф.И.О. учащегося _____

№	Параметры результативности освоения модуля	Оценка результативности освоения модуля		
		1 балл (низкий уровень)	2 балла (средний уровень)	3 балла (высокий уровень)
1.	Теоретические знания			
2.	Практические умения и навыки			
3.	Самостоятельность в познавательной деятельности			
4.	Потребность в самообразовании и саморазвитии			
5.	Применение знаний и умений в социально-значимой деятельности			
Общая сумма баллов:				

После оценки каждого параметра результативности освоения модуля, все баллы суммируются. На основе общей суммы баллов определяется общий уровень освоения модуля в соответствии с нижеприведенной шкалой:

- I - 4 балла - модуль освоен на низком уровне;
 5 - 10 баллов - модуль освоен на среднем уровне;
 II - 15 баллов - модуль освоен на высоком уровне.

Информационная карта освоения модуля заполняется на основе результатов педагогического наблюдения, бесед, выполнения учащимися заданий на занятиях. Применение данной методики в долгосрочном периоде позволяет определить динамику личностного развития каждого подростка.

Информационная карта результатов участия подростков в конкурсах, фестивалях, выставках разного уровня.

Ф.И.О. учащегося _____

Возраст _____

Год обучения _____

Дата заполнения карты _____

№	Формы предъявления достижений	Уровень образовательного учреждения			Региональный муниципальный уровни			Международный и федеральный уровни		
		Участие	Призер, дипломант	Победитель / С	Участие	Призер, дипломант	Победитель / С	Участие	Призер, дипломант	Победитель / С
1.	Конкурсы									
2.	Выставки									
3.	Конференции									
4.	Круглые столы, семинары									
5.	Олимпиады									
6.	Проекты									
7.	Другое									
Общая сумма баллов:										

В соответствии с результатами участия учащегося в мероприятиях различного уровня выставляются баллы. По сумме баллов определяется рейтинг учащихся. Выявление и анализ результатов следует проводить 2 раза в год (в середине и в конце учебного года).

К числу планируемых результатов освоения Программы относится участие в олимпиадах, конференциях, фестивалях, конкурсах, выставках и иных мероприятиях внутриучрежденческого, муниципального, областного и всероссийского уровней, в связи с чем возникает необходимость формирования портфолио учащихся.

Результаты контроля могут быть основанием для корректировки Программы и поощрения учащихся.

2.5. Методические материалы

Особенности организации образовательного процесса.

Методы обучения

Формы организации образовательного процесса: групповая, индивидуально-групповая.

Формы организации учебного занятия:

Программа представляет собой сочетание разнообразных учебных методик. Исключительное значение в программе отдается формам работы, позволяющим детям и подросткам проявлять активность и наиболее полно реализовывать свои умения и знания:

- диагностика, позволяющая быстро оценить свое состояние, свои способности, возможности успешной работы в группе;
- деловые игры, позволяющие в миниатюре моделировать и совершенствовать деятельность партнеров;
- метод социального проектирования;
- формы анализа личностного роста, анализа развития коллектива;
- дискуссии;
- упражнения на взаимодействие в группах, построенные на моделях жизненных ситуаций общения;
- игры, направленные на совершенствование навыков общения на профессиональные темы деловых людей, на сплочение коллектива, выявление лидерских качеств, взаимопонимание, на умение работать в атмосфере полного доверия;
- «мозговой штурм», позволяющий сделать групповой выбор, найти коллективное решение проблемы;
- игры на поднятие настроения, снятие стрессов;
- игры, способные поднять творческую активность, пробудить фантазию и развить собранность и внимания, развить навыки коллективной слаженной работы;
- методы взаимодействия в группе: собрание, гибкое планирование;
- психологические тренинги.

Технологии обучения: лично - ориентированная; коммуникативная; технология проблемного обучения.

Методические материалы:

Конспекты занятий;

Инструкции по технике безопасности;

Методические разработки по проведению занятий;

Аудио и видео материалы.

2.6. Список литературы, используемый педагогом

1. Авдеева Н.Н. и др. Безопасность СПб, 2002
2. Алешина Н.В. Ознакомление дошкольников с окружающим и социальной действительностью
3. Алямовская В.Г. Профилактика психоэмоционального напряжения детей средствами физического воспитания. Н.Новгород, 1999.
4. Алямовская В.Г. Психолого-педагогический мониторинг как метод управления процессом оптимизации оздоровительной деятельности в дошкольных образовательных учреждениях // Здоровье и физическое развитие детей в дошкольных образовательных учреждениях: проблемы и пути оптимизации. М., 2001.

5. Алямовская В.Т. Организация питания в детском саду. М., 1995.
6. Арамина Н.А. Ознакомление дошкольников с правилами пожарной безопасности, М, 2007
7. Артемова Л.В. Окружающий мир в дидактических играх дошкольников М, 1992
8. Баль Л.В., В.В.Ветрова Букварь здоровья Учебное пособие для школьного возраста М.: ЭКСМО, 1995
9. Белая К.Ю. и др. Как обеспечить безопасность дошкольников, М., 2001
10. Белая К.Ю. и др. Ребенок за столом - методическое пособие по формированию культурно-гигиенических навыков. М.: ТЦ Сфера, 2007
11. Волчкова В.Н., Н.В.Степанова. Развитие детей младшего дошкольного возраста. Воронеж,2001
12. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ: методическое пособие. -М.: ТЦ Сфера, 2007
13. Голицына Н.С. Ознакомление дошкольников с социальной действительностью, М.,2005
14. Голицына Н.С. Перспективное планирование воспитательно-образовательного процесса в дошкольном учреждении. Средняя группа. М., 2007
15. Голицына Н.С. Твои возможности, человек
16. Голицына Н.С., Шумова И.М. Воспитание основ здорового образа жизни у малышей, М., 2007
17. Горбатенко О.Ф. Комплексные занятия по разделу «Социальный мир».
18. Дошкольное образование в России. Сборник нормативных документов. М., 1996.
19. Дрязгунова В.А. Дидактические игры для ознакомления дошкольников с растениями
20. Дурейко Л.И. Природа и здоровье. Учебно-методическое пособие для учителей, подготовительный класс, Минск «Тесей» 1999
21. Зайцев Г.К. Уроки Айболита СПб, ,1995
22. Зайцев Г.К. Уроки Мойдодыра. СПб.,1997, с.
23. Здоровый дошкольник: Социально-оздоровительная технология 21 века.-М.: АРКТИ,2000
24. Здоровье и физическое развитие детей в дошкольных образовательных учреждениях: проблемы, пути оптимизации. Материалы Всероссийского совещания.-М.: ГНОМ, 2001.

25. Змановский Ю.Ф. Воспитаем детей здоровыми. М.: Медицина, 1989
26. Извекова Н.А. и др. Занятия по правилам дорожного движения, М.,2008
27. Козлова С.А., О.А.Князева, С.Е.Шукшина Программа «Я – человек», 1999
28. Майорова Ф.С. Изучаем дорожную азбуку,
29. Макиняева М.Р. и др. Методические рекомендации по организации работы с детьми дошкольного возраста по безопасности жизнедеятельности. М.,1999,с.12,76
30. Методическое пособие для воспитателей по обучению детей мерам пожарной безопасности для воспитателей ДОУ, 1998
31. Насонкина С.А. Уроки этикета – СПб.: Изд-во Акцидент, 1995
32. Петерина С.В. Воспитание культуры поведения у детей дошкольного возраста,
33. План-программа образовательно-воспитательной работы по программе «Детство»
34. Скоролупова О.А. Занятия с детьми старшего дошкольного возраста по теме «Правила и безопасность дорожного движения»
35. Скоролупова О.А. Тематическое планирование воспитательно-образовательного процесса в ДОУ ч.II, с. 18
36. Столяр А. «Давайте поиграем» М, 1991,
37. Хромцова Т.Г. Воспитание безопасного поведения в быту детей дошкольного возраста М.,2005
38. Шелегин Н.Н. Книга про то, как уберечь себя и других от разных неприятностей и быть всегда здоровым и сильным. Учебное пособие для учащихся начальной школы. Новосибирск, Изд-во Новосиб. Ун-та, 1997г
39. Шорыгина Т.А. Беседы о здоровье. Методическое пособие. М., 2005
40. Шорыгина Т.А. Беседы о правилах пожарной безопасности – М.: ТЦ Сфера, 2008
41. Шорыгина Т.А. Осторожные сказки. Безопасность для малышей. М.,2003
42. Щипицына Л.М. и др. Азбука общения. СПб . 1998

2.7. Рабочая программа воспитания

Целью и задачами воспитательной работы - является создание условий для личностного развития обучающихся, формирования у них системных знаний о различных аспектах развития России и мира, путем формирования основ российской идентичности; готовности к саморазвитию; мотивации к познанию и обучению; ценностных установок и социально значимых качеств личности; активного участия в социально- значимой деятельности.

Календарный план воспитательной работы

№	Направление	Мероприятия	Сроки
1	Общекультурное	Беседа, посвященная Дню толерантности Игра- экскурсия: «Знатоки своего края»	сентябрь июнь
2	Духовно-нравственное	Акция «Дорога к храму»	октябрь-май
3	Здоровьесберегающее	Акция «Спорт – здоровое будущее» Ознакомление с порядком эвакуации из здания Беседа «Безопасность детей на дорогах» Проведение бесед и инструктажа по ТБ Беседа «Правила поведения на воде в летнее время» Беседа «Терроризм, заложники»	ноябрь в течении года
5	Социальное	Акция «Дети- детям» Акция «Помощь»	сентябрь-май

	Патриотическое	Акция «Памятник»	сентябрь-май
6	Профилактика правонарушений, социально-опасных явлений	Беседа о здоровом питании. Беседы о здоровом образе жизни: «Наркотикам – нет!» «О вреде курения»	декабрь февраль

2.8. Рабочие программы

2.9. Приложения

