

Принято на заседании
педагогического совета

протокол от 29.08.2023 г. № 1

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ д/с №59

Н.Г. Безносюк
Приказ от 30.08.2023 г. № 98-ОД

**Дополнительная образовательная программа
социально-педагогической направленности
«Уроки Здоровейки» для детей 5-6 лет**

Макарова Н.И., воспитатель
Ивлева Н.М., воспитатель

г. Ставрополь, 2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка _____	стр. 3
2. Цель, задачи _____	стр. 3
3. Предполагаемый результат _____	стр. 4
4. Общие сведения о кружке _____	стр. 4
5. Перспективный план _____	стр. 5
6. Литература _____	стр. 8

Пояснительная записка Анализ состояния здоровья детей дошкольного возраста показывает, что за последнее десятилетие количество здоровых детей снизилось с 23 до 15%. Увеличилось количество детей, имеющих хронические заболевания, с 16 до 17,3%. 20-27% детей относится к категории часто и длительно болеющих. Эти результаты наглядно указывают на социально-педагогический уровень проблем, которые возникают перед работниками дошкольных учреждений, призванных воспитать здорового ребенка, что соответствует социальному запросу общества. Национальная доктрина образования указывает: «Воспитание здорового образа жизни – одна из основных задач образования». «Типовое положение о дошкольном образовательном учреждении» задачу охраны жизни и укрепления физического и психического здоровья детей относит к основным задачам образовательного учреждения. В Уставе ДООУ, как и в образовательной программе нашего детского сада, задача охраны и укрепления здоровья дошкольников находится на первом месте. Важно научить ребёнка понимать, сколь ценно здоровье для человека и как важно стремиться к здоровому образу жизни. Новизна программы в том, что организация образовательной деятельности воспитанников строится на основе игровой деятельности, что помогает поддерживать интерес в ходе всей деятельности, а также физическую и умственную работоспособность детей, что, в свою очередь, дает положительный оздоровительный эффект, создает условия для формирования мотивации здоровья. Очень важно не упустить те возможности, которые дает детство для формирования у детей берегающего и ответственного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих их людей, для приобретения детьми устойчивых навыков здорового образа жизни. Согласно (ФГОС) образовательная область "Здоровье" направлена на достижение целей охраны здоровья детей и формирование основы культуры здоровья путем решения следующих задач:

1. Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей
2. Воспитание культурно-гигиенических навыков

3. Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

В связи с этим в нашем детском саду уделяется большое внимание физкультурно-оздоровительной работе с детьми.

Программа кружка «Уроки Здоровейки» разработана в соответствии с Законом «Об образовании Р.Ф.». Реализация программы происходит в процессе расширенного, более углубленного знакомства детей с человеком, его здоровьем, умениями и навыками здорового образа жизни. Программа кружка рассчитана для детей 5-6 лет.

Цель: формирование у дошкольников представлений о здоровье, умений и навыков здорового образа жизни и установок на заботу о своем здоровье.

Задачи:

- Помочь детям осознать, что главная ценность – здоровье
- Побуждать детей к самостоятельному овладению элементарными знаниями о строении человеческого тела, о значении органов.
- Обучать детей уходу за своим телом, навыками оказания первой элементарной помощи.
- Через игровую мотивацию, способствовать проявлению интереса к познанию своего организма
- Создавать условия для ежедневных физических упражнений.
- Побуждать детей к овладению гигиеническими умениями и навыками, а также навыками оказания первой медицинской помощи.

Основными средствами реализации кружковой работы являются: игра, наблюдение, создание и просмотр презентаций. Проектная деятельность, беседы, экспериментирование, развлечения, практическая деятельность.

Кружковая работа с детьми проходит 2 раза в месяц, продолжительность до 25 минут.

Принципы кружковой работы:

1. Интеграция в разные виды деятельности
2. Доступность
 - учет возрастных особенностей
3. Систематичность и последовательность
 - постепенная подача материала от простого, к сложному;

- повторение усвоенных правил и норм в течение всего года;
- индивидуальный подход к каждому ребенку и каждой семье на основе учета их интересов и способностей.

4. Наглядность.

- учет особенностей мышления

5. Опора на внутреннюю мотивацию, интересы детей

В результате реализации программы кружка «В здоровом теле – здоровый дух» по формированию культуры здоровья у детей развиваются такие качества как: любознательность, интерес к здоровью, самостоятельность, познавательная активность.

Общие сведения о кружке

Вид – познавательный, здоровьесберегающий, игровой, обучающий.

Год занятий – 2021-2022 учебный год

Количество детей – 23

Возраст – 5-6 л.

Количество занятий – 1 раз в неделю

Описание занятий: занятие – действие, игра индивидуально – самостоятельная. Виды деятельности:

- Занятие действие
- Игра
- Игровые упражнения
- Беседа
- Практическая деятельность
- Развлечения
- Загадывание загадок

Перспективный план

Месяц	Тема	Цели
	«Здоровый образ жизни»	Дать понятие «здоровье», формировать у детей представление о здоровом человеке и развивать умение использовать имеющиеся знания о здоровье сберегающих условиях.

Сентябрь	«Почему я вижу?»	Расширять знания об органах зрения. Дать советы по уходу за глазами
	«Дары леса»	Продолжать знакомить с ядовитыми грибами и ягодами.
	«Игры во дворе»	Познакомить детей с различными опасными ситуациями, которые могут возникнуть при играх во дворе дома; научить их мерам предосторожности.
Октябрь	«Кто я»	Расширить знания детей о себе, своем имени, фамилии, возрасте.
	«Овощи и фрукты-полезные продукты»	Закреплять представления детей о пользе для здоровья человека овощей и фруктов; познакомить с приготовлением салата.
	«Закаливание»	Закреплять представление детей о признаках здоровья и болезни; формировать представление о причинах простудных заболеваний, о роли закаливающих мероприятий в профилактике этих заболеваний.

	«Я-пешеход»	Сформировать представление о правилах дорожного движения и как не соблюдение правил может повлиять на состояние здоровья.
Ноябрь	«Если тебе угрожает опасность»	Объяснить детям, какие неприятности случаются при контакте с малознакомыми ребятами; убедить в необходимости быть разборчивыми в выборе друзей. Развивать умение осознанно выражать свои эмоции и чувства, навыки эмоционального самоконтроля.
	«Если хочешь быть здоров»	Рассказать об устройстве и функционировании человеческого организма, важности бережного отношения к своему здоровью.
	«Врачи –наши помощники»	Расширять представление детей о профессии врача; учить осознанно воспринимать врачебные предписания и строго их выполнять.
	«Как нужно ухаживать за собой»	Формировать навыки контроля за соблюдением правил личной гигиены.

	Развлечение «Мы растем здоровыми»	Создание условий для обобщения элементарных знаний детей о здоровом образе жизни.
Декабрь	«Если случилась беда»	Учить детей определять признаки опасности; рассказать о номере «03», научить вызывать «скорую помощь», правильно описывать ситуацию.
	«Что я знаю о себе? Мой организм»	Формировать элементарные представления детей об организме человека, об органах чувств и их значении.
	«Полезная и вкусная еда»	Закрепить представление детей о том, какая еда полезна, какая вредна для организма.
	«Что такое улыбка»	Учить детей определять состояние человека по лицу, голосу, упражнять детей в умении проявлять и различать радость, удовольствие.
Январь	«Очень нужен людям сон»	Закрепить знания детей о том, что сон необходим человеку. Запомнить правила поведения перед сном.
	«Наши глаза»	Дать детям знания, какие бывают глаза, зачем они нужны, о чем могут рассказать; рассказать о мерах охраны зрения.

	«Будь осторожен»	Рассказать о правилах поведения в быту.
	«Ухаживай за своими руками»	Формировать привычку следить за чистотой рук, ногтей.
Февраль	«Растения вокруг нас. Лекарственные растения»	Формировать представления детей о лекарственных свойствах растений; познакомить с практическим использованием некоторых лекарственных растений.
	«Функции позвоночника, скелета. Красивая осанка»	Развивать у детей понимание функции позвоночника, скелета; познакомить детей с понятием «осанка» и ее важностью для сохранения здоровья.

	«Опасно ли быть неряхой?»	Продолжать учить детей соблюдать правила личной гигиены, учить детей содержать в чистоте и порядке свою одежду; убирать и мыть после еды посуду; помогать родителям содержать в чистоте дом.
	Развлечение «Сохраним свое здоровье»	Формирование представления дошкольника о себе и о здоровом образе жизни, о правилах гигиены и охране здоровья.
	«Здоровые зубы»	Формировать представление детей о значении здоровых зубов для здоровья организма, закреплять представления о необходимости ухода за зубами и полостью рта.
Март	«Опасные растения»	Продолжать знакомить детей с самыми опасными растениями, которые нельзя трогать руками, нюхать, пробовать на вкус; приучать детей быть осторожными с незнакомыми растениями.
	«Кто тебя окружает»	Формировать у детей представления о сходстве и различии людей по возрасту, цвету волос, глаз и т.д. Расширять и закреплять представление о родственниках детей (кем работают, где живут, как выглядят)
	«О пользе и вреде воды»	Углубить представление о пользе и вреде воды; познакомить с опасными ситуациями, возникающими около воды и на ней; убедить в необходимости выполнять правила поведения на воде.
	«Физкультура от всех болезней»	Формировать представления детей о возможности укрепления здоровья с помощью физических упражнений, точечного массажа, гимнастики для глаз.
	«Дорожные знаки»	Закреплять знания детей о ПДД; обобщить представление о дорожных знаках, учить различать и называть их.

Апрель	«Маленький удаленький»	да	Познакомить детей с правилами поведения в природе; учить бережно относиться во всему живому; обратить внимание детей, как много вокруг разных насекомых; учить соблюдать осторожность в общении с ними ; научить детей оказывать себе помощь при укусах комаров, осы, пчелы.
	«Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья»		Закрепить знания детей о естественных факторах природы и правилах закаливания организма этими факторами.
	«Что нужно делать, чтобы быть здоровым»		Рассказать о том, что здоровье зависит от человека, за ним можно и нужно следить, его надо беречь, сохранять и поддерживать, соблюдать режим дня.
Май	Развлечение в старшей группе с родителями на тему: «Береги здоровье с детства»		Пробудить у детей и взрослых желание заботиться о своем здоровье. Повышение интереса и ценностного отношения к занятиям физкультуры; охрана здоровья детей и формирование основы культуры здоровья, сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей в детском саду.

Литература

1. Алямовская, В.Г. Современные подходы к оздоровлению детей в дошкольном образовательном учреждении /В.Г. Алямовская //Дошкольное образование. — 2004. — №17-24.
2. Волкова В.А., Соколова Н.Б. Воспитательная система ДОУ. — М.: Сфера, 2007.
3. Википедия — свободная энциклопедия <http://ru.wikipedia.org> 4.
Гордеева В.А. Инновационные подходы к физкультурно оздоровительной работе в ДОУ // Управление ДОУ. — 2006. — №8.
5. Зимонина В.А. Воспитание ребёнка – дошкольника. Расту здоровым. М.;ВЛАДОС,2003-304 с.

6. Картушина М.Ю. Зеленый огонек здоровья // Управление ДОУ. — 2004. — №3.
7. Овчинникова Т.С. Двигательный игротренинг для дошкольников. СПб, 2002 – 176 с.
8. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста, М.: 2004.
9. Сивцова, А.М. Использование здоровьесберегающих педагогических технологий в дошкольных образовательных учреждениях /А.М. Сивцова //Методист. — 2007. — №2. — С.65-68.
10. Авдеева Н.Н. «Безопасность: учебное пособие по основам безопасности жизнедеятельности детей старшего дошкольного возраста», М., 1999
11. «Румяные щеки» Москва, Физкультура и спорт, 1995 г
12. Г.Юдин «Главное чудо света» Москва, 1991г
13. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова. Разговор о правильном питании. – М.: Олма-Пресс, 2000.
14. Сигимова М.Н. «Кто я? Какой я? Методическое пособие для воспитателей», Новосибирск, 1995
15. Киселева Л.С. Проектный метод в деятельности дошкольного учреждения: пособие для руководителей и практических работников ДОУ. –АРКТИ, 2004.
16. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ.