

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«РАЙОННЫЙ ДЕТСКИЙ ЭКОЛОГИЧЕСКИЙ ЦЕНТР»

Принята на заседании
педагогического совета
от «16» сентября 2022 г.
протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ
И.о. директора МКУ ДО РДЭЦ

«16» сентября 2022 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО - СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ЗДОРОВЯЧОК»

Уровень программы: ознакомительный

Срок реализации программы (общее количество часов): 1 год

Возрастная категория: 5,5-7 лет

Вид программы: составительская

Программа реализуется на бюджетной основе

ID- номер программы в Навигаторе: 992

Автор-составитель:

Зуева Дина Алексеевна,

педагог дополнительного образования

г.Светлоград,
2022г.

ПАСПОРТ
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программы «Здоровячок»
физкультурно - спортивной направленности

Наименование муниципалитета	Петровский городской округ, г.Светлоград
Наименование организации	Муниципальное казенное учреждение дополнительного образования «Районный детский экологический центр»
Руководитель учреждения	Загребельная Людмила Анатольевна, и.о. директора МКУ ДО РДЭЦ
Контактные данные	8(86547)4-20-60; 8(86547)4-28-60; e-mail dec_p_r@mail.ru
ФИО автора (составителя) программы	Зуева Дина Алексеевна
Срок реализации программы	1 год
Цель программы	формирование основ культуры здорового образа жизни у дошкольников и младших школьников.
Задачи программы	<p>Образовательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • формировать элементарные знания о строении человеческого тела, о значении организма; • расширить знания о здоровом образе жизни; • обучать детей способам коррекции осанки, развития физических качеств. <p>Развивающие:</p> <ul style="list-style-type: none"> • развивать представление о том, что полезно, а что вредно для организма; • развитие психофизических качеств (быстрота, сила, выносливость, гибкость, ловкость); • развитие двигательных способностей (функции равновесия, координации движений). <p>Воспитательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • формирование стремления к здоровому образу жизни, осознание здоровья как одной из главных ценностей жизни; • формирование привычки ежедневных физических упражнений.
Ожидаемые результаты	<p>По окончанию курса учащийся должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> • что такое здоровье человека; • органы человека, их расположение, функции и роль для здоровья человека; • основные профилактические меры для предупреждения заболеваний, несчастных случаев; • основные правила личной гигиены; • что такое осанка, как её сохранить; • основные способы оказания доврачебной помощи; • простейшие способы закаливания. <p>должны уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> • соблюдать правила личной гигиены, охраны осанки, зрения,

	<p>слуха;</p> <ul style="list-style-type: none"> • выполнять некоторые простейшие закаливающие процедуры, специальные упражнения коррекционно-оздоровительной направленности; • оказывать доврачебную помощь при несчастных случаях.
Адреса осуществления образовательной деятельности	Ставропольский край, Петровский городской округ, г.Светлоград, пл.Выставочная, 33Б
Материально-техническая база	Кабинет, столы - 5 шт., стулья, соответствующие возрасту детей-5,5-7 лет, доска для демонстрации наглядных пособий, компьютер.

РАЗДЕЛ I. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной программы:

Введение

Снижение уровня показателей здоровья детей – актуальная проблема современного общества. Сохранение и укрепление здоровья дошкольников является одной из самых главных задач нашего времени. Её решение включает в себя множество аспектов: социальный, экологический, экономический. Одно из важнейших мест среди них занимает культурный аспект, связанный с формированием у подрастающего поколения ценностного отношения к своему здоровью. Растить детей здоровыми, сильными, жизнерадостными – задача каждого образовательного учреждения. Программа «Здоровячок» способствует решению данной проблемы, формирует у учащихся устойчивые мотивации к здоровому образу жизни.

Направленность (профиль) программы – физкультурно-спортивное.

Направление – физкультурно-оздоровительная.

Актуальность программы. Проблема ухудшения здоровья детей, как физического, так и психического в современном обществе очень актуальна. Именно в дошкольный период формируется здоровье и закладываются основы личности. Из детства ребёнок выносит то, что сохраняется потом на всю жизнь. Поэтому возрастает необходимость использования здоровьесберегающих технологий в педагогическом процессе, стимулирования приобретения опыта ценностного отношения к своему здоровью уже в дошкольные годы. Дошкольный возраст – самый поддающийся воздействиям период, когда ребёнок быстро обучается и усваивает – формируется у детей база знаний и практических навыков здорового образа жизни.

В законе «Об образовании в РФ» отмечено, что оно должно быть направлено на становление и развитие личности ребёнка, в том числе его эстетического вкуса, творческих способностей и интересов, формирование здорового образа жизни.

Новизна дополнительной образовательной программы предполагает новые педагогические технологии в проведении занятий, направленных на профилактику нарушения здоровья детей. Комплексное воздействие всех составляющих программы работает как дополнительный ресурс и содействует развитию культуры здоровья у дошкольников.

Данная программа разработана в соответствии с:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. от 16.04.2022 г.)
2. Федеральный закон РФ от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».
3. Указ Президента РФ от 07 мая 2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития РФ на период до 2024 года».
4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 12 ноября 2020 г. № 2945-р «Об утверждении плана мероприятий по реализации в 2021–2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
5. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022. № 678 «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года и плана мероприятий по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, I этап (2022–2024 гг.)
6. Распоряжение Министерства Просвещения России от 09 декабря 2020 г. № Р-163 «Об утверждении перечня пилотных субъектов Российской Федерации в рамках реализации федерального проекта «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации» национального проекта «Образование».
7. Письмо Минобрнауки России от 18 августа 2017 г. № 09-1672 «О направлении методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной

деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности».

8. Письмо Министерства образования Ставропольского края от 20 августа 2020 года № 03–25/9930 «О примерной программе воспитания».

9. Примерная программа воспитания (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 2 июня 2020 г. № 2/20).

10. Постановление Правительства РФ от 18.09.2020г. № 1490 «О лицензировании образовательной деятельности»

11. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»

12. Приказ Министерства Просвещения РФ от 9 ноября 2018г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

13. Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития систем дополнительного образования детей».

14. Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017г. №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

15. Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации, Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020г. №882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»

16. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).

Отличительной особенностью программы является использование новых здоровьесберегающих педагогических технологий, которые предусматривают сохранение и укрепление здоровья детей, воспитывают потребность в здоровом образе жизни в целом. При этом, учитывается преобладание игровых интересов и максимально используется игра, как ведущий вид деятельности в жизни детей дошкольника. Программа дает возможность не только усваивать теоретические знания, но и приобретать простейшие навыки здорового образа жизни.

Одним из нововведений программы можно считать возможность осуществления образовательного процесса в заочной форме, с использованием современных дистанционных образовательных технологий, а так же, возможность ее реализации как в очной, так и в заочной форме, согласно п. 3.19 Устава МКУ ДО РДЭЦ «Организация образовательного процесса» в связи с обстоятельствами, указанными в п.2.1. Положения о дистанционном обучении в МКУ ДО РДЭЦ для обеспечения возможности продолжения образовательного процесса в условиях введения карантина.

Адресат программы - программный материал рассчитан на работу с детьми дошкольного возраста (5,5 - 7 лет), проявляющих интерес к здоровому образу жизни. Программа «Здоровячок» направлена на всестороннее развитие ребенка, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, а также укрепление здоровья детей.

Наполняемость групп - количественный состав группы 10-12 человек.

Форма обучения по данной программе – очная, очно-заочная.

Условия приёма - изучение программного материала, не требует ни какой специальной подготовки. Воспитанники зачисляются в объединение на общих основаниях.

Объём программы – Курс программы рассчитан на 1 год обучения, объём составляет 72 часа.

Режим занятий – занятия проводятся 2 раза в неделю, по 1-му часу (36 недель в год).

Цель и задачи программы

Цель программы: формирование основ культуры здорового образа жизни у дошкольников и младших школьников.

Задачи:

Образовательные:

- формировать элементарные знания о строении человеческого тела, о значении организма;
- расширить знания о здоровом образе жизни;
- обучать детей способам коррекции осанки, развития физических качеств.

Развивающие:

- развивать представление о том, что полезно, а что вредно для организма;
- развитие психофизических качеств (быстрота, сила, выносливость, гибкость, ловкость);
- развитие двигательных способностей (функции равновесия, координации движений).

Воспитательные:

- формирование стремления к здоровому образу жизни, осознание здоровья как одной из главных ценностей жизни;
- формирование привычки ежедневных физических упражнений.

II. Содержание программы

1. Учебный план

	Название раздела, темы	Кол Час.	Теори я	Практик а	Формы выявления результатов усвоения программного материала
	Введение.	1			
1.	Давайте познакомимся	1	0,5	0,5	Инструктаж, беседа
	Человек – живое существо	14			
2.	Как устроен человек	1	0,5	0,5	Беседа, рисование
3.	Будем стройными и красивыми	1	0,5	0,5	Беседа, опрос
4.	Красота тела и души	1	0,5	0,5	Беседа, опрос
5.	Осанка – стройная спина	1	0,5	0,5	Практическое задание
6.	Наши умные помощники - органы чувств	1	0,5	0,5	Дидактич. упражнения. Опрос.
7.	Глаза – зеркало души	1	0,5	0,5	Беседа, дидактич. упражнения.
8.	Чудо природы - мой мозг	1	0,5	0,5	Практическое задание
9.	Весёлый человечек	1	0,5	0,5	Практическое задание
10.	Уроки этикета	1	0,5	0,5	Практическое задание

11.	Что такое хорошо, что такое плохо	1	0,5	0,5	Дидактич. упражнения Опрос.
12.	Азбука вежливых слов	1	0,5	0,5	Беседа, сюжетная игра
13.	В здоровом теле – здоровый дух	1	0,5	0,5	Игровое задание Дидактич. упражнения.
14.	За здоровьем на природу	1	0,5	0,5	Игра, беседа
15.	Здоровье – бесценный дар	1	0,5	0,5	Викторина. Дидактич. упражнения.
	В гостях у Мойдодыра	11			
16.	Личная гигиена	1	0,5	0,5	Дидактич. упражнения. Опрос.
17.	От простой воды и мыла у микробов тают силы	1	0,5	0,5	Дидактич. упражнения.
18.	Чтобы зубы были здоровыми	1	0,5	0,5	Дидактич. упражнения.
19.	Режиму дня мы друзья	1	0,5	0,5	Беседа
20.	Игротека	1	0,5	0,5	Дидактич. упражнения. Опрос.
21.	Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья	1	0,5	0,5	Практическое задание
22.	Вредные привычки	1	0,5	0,5	Дидактич. упражнения.
23.	У солнышка в гостях	1	0,5	0,5	Дидактич. упражнения. Опрос.
24.	Полезные советы	1	0,5	0,5	Опрос обучающихся Работа по карточкам
25.	Твое здоровье в твоих руках	1	0,5	0,5	Опрос обучающихся
26.	Спортивный интерес	1	0,5	0,5	Игры, викторина
	Помоги себе сам	11			
27.	Если случится с кем-то беда, помощь сумею я вызвать всегда	1	0,5	0,5	Дидактич. упражнения.
28.	Оказание первой доврачебной помощи	1	0,5	0,5	Беседа
29.	Службы спасения	1	0,5	0,5	Беседа
30.	Интересно и полезно	1	0,5	0,5	Опрос. Дидактич. упражнения
31.	Путешествие в страну безопасности	1	0,5	0,5	
32.	Опасность в нашем доме	1	0,5	0,5	Дидактич. упражнения.

					Опрос
33.	Чтобы огонь не причинял вреда	1	0,5	0,5	Обобщающая беседа
34.	Добрый доктор Айболит	1	0,5	0,5	Дидактич. упражнения. Опрос
35.	Как уберечься от порезов, ушибов, переломов	1	0,5	0,5	Обобщающая беседа. Сюжетная игра.
36.	Правила поведения воспитанных детей	1	0,5	0,5	Дидактич. упражнения. Опрос.
37.	Светофор здоровья	1	0,5	0,5	Практические задания
	Золотые правила питания	12			
38.	Зачем человек ест	1	0,5	0,5	Дидактич.упражнения. Опрос
39.	Путешествие пирожка	1	0,5	0,5	Обобщающая беседа
40.	Еда Здоровячков	1	0,5	0,5	Дидактич. упражнения. Опрос
41.	Здоровая пища для всей семьи	1	0,5	0,5	Беседа, дидактич. упражнения.
42.	Добрый повар	1	0,5	0,5	Дидактич. упражнения.
43.	Польза витаминов	1	0,5	0,5	Дидактич. упражнения. Опрос
44.	Витаминная семья	1	0,5	0,5	Практическое задание
45.	Приятного аппетита	1	0,5	0,5	Беседа, игровое задание.
46.	Культура поведения за столом	1	0,5	0,5	Опрос. Дидактич. упражнения.
47.	Овощи и фрукты – полезные продукты	1	0,5	0,5	Сюжетная игра
48.	Во саду ли, в огороде	1	0,5	0,5	Игровое задание
49.	Богатый урожай	1	0,5	0,5	Дидактич. упражнения.
	Человек и природа	10			
50.	Лекарственные и ядовитые растения - помощники и враги	1	0,5	0,5	Дидактич. упражнения. Опрос
51.	Лесная аптека	1	0,5	0,5	Викторина
52.	Предосторожности при обращении с животными	1	0,5	0,5	Дидактич. упражнения
53.	Как защититься от насекомых	1	0,5	0,5	Опрос. Дидактич.

					упражнения
54.	Если на улице дождь и гроза	1	0,5	0,5	Дидактич. упражнения
55.	Если на улице солнечно и жарко	1	0,5	0,5	Опрос, беседа
56.	Интересное путешествие	1	0,5	0,5	Опрос, беседа
57.	Веселая игротека	1	0,5	0,5	Упражнения, эстафета
58.	Где живёт свежий воздух	1	0,5	0,5	Дидактич. упражнения Опрос
59.	Природа – мой друг	1	0,5	0,5	Викторина
	Будем здоровы	12			
60.	Если хочешь быть здоров	1	0,5	0,5	упражнения Опрос
61.	Виды спорта	1	0,5	0,5	Практическое задание
62.	Физкультура для всех	1	0,5	0,5	Упражнения, эстафета
63.	Профилактика заболеваний	1	0,5	0,5	Опрос, упражнения. Практическое задание
64.	Спортивная площадка	1	0,5	0,5	Беседа, опрос
65.	Игры народов мира	1	0,5	0,5	Упражнения, эстафета
66.	Улыбка и смех - здоровье для всех	1	0,5	0,5	Беседа, опрос
67.	Весенний поход	1	0,5	0,5	Беседа
68.	В гостях у докторов природы	1	0,5	0,5	Викторина
69.	Играем вместе	1	0,5	0,5	Упражнения, игра
70.	Дружная команда Здоровячков	1	0,5	0,5	Упражнения, эстафета
71.	Мы – будущие олимпийцы	1	0,5	0,5	Упражнения, эстафета
	Итоговое занятие	1			
72.	Я выбираю ЗОЖ	1	0,5	0,5	Практические задания, опрос обучающихся
	Итого:	72 ч.			

Содержание учебного материала:

1. Введение (1ч.)

1. Давайте познакомимся.

Теория: Знакомство. Правила знакомства. Цели и задачи объединения на предстоящий учебный год. Т.Б на занятиях и во время экскурсий.

Практика: Игра «Клубочек».

2. Человек – живое существо (14ч.)

1. Как устроен человек

Теория: Знакомство со строением тела человека, Функции человеческого организма. органами чувств

Практика: Дидактические упражнения «Как устроен человек», «Органы чувств».

2. Будем стройными и красивыми

Теория: Знакомство со способами поддержания своего организма в хорошем тоне.

Практика: Практические упражнения для здоровья и физической культуры.

3. Красота тела и души

Теория: Способы сохранения и укрепления здоровья.

Практика: Просмотр позитивных видеоклипов. Физминутки, релаксация.

4. Осанка – стройная спина

Теория: Беседа о правильном режиме движений.

Практика: Физические упражнения для правильной осанки, дыхательная гимнастика. Игровые упражнения.

5. Наши умные помощники - органы чувств

Теория: Понятие «органы чувств человека», их функции.

Практика: Дидактические упражнения «Умные помощники», «Профессии и его помощники».

6. Глаза – зеркало души

Теория: Знакомство детей органом зрения – глазом. Правила ухода за глазами, соблюдения правил предосторожности и личной гигиены глаз.

Практика: Гимнастика для глаз. Физминутка «Сделай как я». Д.У. «Как устроен глаз». Просмотр презентации «Глаза – зеркало души».

7. Чудо природы - мой мозг

Теория: Рассказ «Мой мозг – камера хранения». Д/И «Что изменилось?». Гимнастика для мозга, (зарисовка). Упражнение «Придумай и нарисуй свою сказку».

Практика: Упражнения, для развития памяти, внимания. Пальчиковая гимнастика.

8. Весёлый человечек

Теория: Т.Б. на занятии. Техника выполнения работы, правила пользования пластилином.

Практика: Практическая работа из пластилина. Пальчиковая гимнастика. Физминутка. Выставка работ.

9. Уроки этикета

Теория: Беседа о культуре поведения в обществе. Чтение отрывка из рассказа С. Остера «Правила невоспитанных детей». Работа по картинкам «Этикет дошкольника».

Практика: Дидактические упражнения, игра «Хорошо – плохо». Физминутка.

10. Что такое хорошо, что такое плохо

Теория: Чтение рассказа «Что такое хорошо, что такое плохо». Анализ произведения.

Практика: Физминутка. Дидактические упражнения.

11. Азбука вежливых слов

Теория: Беседа об использовании в речи вежливых слов и выражений.

Практика: Игра «Бабушкины пирожки». Малоподвижная игра «Листочки».

12. В здоровом теле – здоровый дух

Теория: Беседа о здоровом образе жизни и способах сохранения здоровья.

Практика: Спортивный досуг. Спортивная гимнастика. Подвижные игры, упражнения.

13. За здоровьем на природу

Теория: Правила поведения в природе. Беседа о пользе солнечных лучей.

Практика: Спортивно – оздоровительный поход. Спортивные игры на свежем воздухе. Эстафеты, игры. Загадки о спорте.

14. Здоровье – бесценный дар

Теория: Беседа «Твоё здоровье- в твоих руках» (иллюстрации, пословицы). Короткая викторина «Вопрос – ответ».

Практика: Д.У. «Нарисуй спортивный инвентарь». Соревнование «Сильные, смелые, ловкие». «Ритмическая гимнастика», подвижные игры.

3. В гостях у Мойдодыра (11ч.)

1. Личная гигиена

Теория: Беседа о личной гигиене человека.

Практика: Дидактическое упражнение «Правила гигиены».

2. От простой воды и мыла у микробов тают силы

Теория: Знакомство с понятием «Микробы». Правила личной гигиены.

Практика: Дидактическое упражнение «Выбери правильный ответ», «Правила гигиены».

3. Чтобы зубы были здоровыми

Теория: Просмотр мультфильма «Как у крокодила заболели зубы», обсуждение. Беседа «Чтобы зубки не болели».

Практика: Практические занятия «Научим Незнайку чистить зубы». Физминутка.

4. Режиму дня мы друзья

Теория: Правила и распорядок дня дошкольника.

Практика: Просмотр презентации «Режим дня». Д.У. «Распредели правильно». Физминутка.

5. Игротека

Теория: Беседа о разных играх. Правила и техника различных игр.

Практика: Подвижные игры, соревнования.

6. Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья

Теория: Беседа о необходимости чистого природного окружения, для здорового роста организма. Презентация.

Практика: Игра, дыхательные упражнения, спортивные упражнения.

7. Вредные привычки

Теория: Беседа о том, какие вредные привычки мешают нормально развиваться детям.

Практика: Дидактические упражнения «Что такое хорошо, что такое плохо». Физминутка.

8. У солнышка в гостях

Теория: Беседа о пользе солнечных лучей важно для всех живых существ Загадки и пословицы о солнце.

Практика: Д/И «Полезно солнце или вредно». П/И «Солнышко и дождик». Физминутка. Коллективный рисунок «Солнышко в ладошках».

9. Полезные советы

Теория: Беседа о пользе солнечных лучей.

Практика: дидактическая игра «Советы Дюдюки».

10. Твоё здоровье в твоих руках

Теория: Беседа о пользе правильного распорядка дня и личной гигиены. Викторина «Вопрос- ответ»

Практика: Дидактическое упражнение «Определи правильно». Подвижная игра «Ракеты».

11. Спортивный интерес

Теория: Викторина. Беседа «Зачем нужен спорт?».

Практика: Подвижные игры, спортивные упражнения. Игра «Самый быстрый».

4. Помоги себе сам (11ч.)

1. Если случится с кем-то беда, помощь сумею я вызвать всегда

Теория: Беседа о службах первой помощи. Правила безопасности. Просмотр видеоклипов, презентации.

Практика: Дидактическое упражнение «Кто поможет человеку?». Игра «Друг за другом».

2. Оказание первой доврачебной помощи

Теория: Беседа о правилах оказания первой доврачебной помощи.

Практика: Дидактическое упражнение «Как помочь».

3. Службы спасения

Теория: Просмотр видеофильма «Первая помощь». Аналитическая беседа.
Практика: Презентация о службах «01», «03», обсуждение, беседа. Дидактическое упражнение «Назови верно».

4. Интересно и полезно

Теория: Рассказ о пользе и вреде гаджетов.

Практика: Просмотр видеоролика. Физминутка. Игра «Поезд».

5. Путешествие в страну безопасности

Теория: Беседа по правилам дорожного движения «Как вести себя на улице».

Практика: Д.У. «Правила дорожного движения», «Светофор».

6. Опасность в нашем доме

Теория: Беседа о безопасном пользовании предметами в доме. Просмотр фрагмента мультфильма «Приключения кота Леопольда».

Практика: Д.У. «Помоги Незнайке».

7. Чтобы огонь не причинял вреда

Теория: Т.Б. при нахождении вблизи огня. Чтение и обсуждение сказки «Кошкин дом».

Практика: Д.У «Можно – нельзя».

8. Добрый доктор Айболит

Теория: Чтение «Айболит». Беседа. Рассказ педагога о профессии «Медсестра».

Практика: Мини-экскурсия в кабинет медсестры «Не боимся мы прививок».

9. Как уберечься от порезов, ушибов, переломов

Теория: Беседа о безопасном поведении в повседневной жизни.

Практика: Работа по картинкам. Д.У. «Выбери верное действие».

10. Правила поведения воспитанных детей

Теория: Правила поведения воспитанных детей в саду, дома и на улице.

Беседа о культуре поведения в обществе. Чтение отрывка из рассказа С. Остера «Правила невоспитанных детей». Работа по картинкам «Этикет дошкольника».

Практика: Дидактическая игра «Что такое хорошо?». Беседа, рисование.

11. Светофор здоровья

Теория: Командная игра- викторина

Практика: Спортивно игровое задания.

5. Золотые правила питания (12ч.)

1. Зачем человек ест

Теория: Беседа «Зачем человек ест?». Рассказ педагога о правилах питания. Загадки о различных продуктах.

Практика: Д.У. «Полезно – вредно», «Назови продукты».

2. Путешествие пирожка

Теория: Рассказ педагога о процессе усвоения пищи, правилах питания.

Практика: Составление схемы пищеварения человека. Игра «Путешествие пирожка».

3. Еда Здоровячков

Теория: Понятие «Рацион» в питании. Беседа. Чтение произведения «Каша из топора».

Практика: Д/у «Самые полезные продукты для детей». И/у «Моё меню».

4. Здоровая пища для всей семьи

Теория: Понятие о здоровой пище. Рассказ о правильном рационе питания. Презентация

Практика: Д.У. «Что полезно, что вредно». Рисование на тему «Здоровая пища».

5. Добрый повар

Теория: Беседа о важности профессии «Повар».

Практика: Экскурсия на пищеблок. Беседа о профессии повар.

6. Польза витаминов

Теория: Беседа о пользе фруктов и овощей.

Практика: Игра «Весёлый витамин», Д.У. «Выбери домик для витамина».

7. Витаминная семья

Теория: Рассказ о пользе витамин. Правила выполнения рисунка.

Практика: Рисование «Витаминная семья». Пальчиковая игра «Семья».

8. Приятного аппетита

Теория: закрепить знания детей о необходимости богатого рациона правильного питания для здоровья и роста дошкольника.

Практика: Игра «Приятного аппетита», пальчиковая гимнастика «Мы делили апельсин».

9. Культура поведения за столом

Теория: Правила поведения за столом. Беседа, обсуждение.

Практика: Раскрашивание рисунков. Дидактическое упражнение «Званный обед».

10. Овощи и фрукты – полезные продукты

Теория: Рассказ о пользе фруктов и овощей.

Практика: Д.У. «Приготовим мы обед». Раскрашивание рисунков. Игра «Посмотри и назови».

11. Во саду ли, в огороде

Теория: Беседа о хорошем настроении и пользе активного отдыха.

Практика: Музыкальная игра.

12. Богатый урожай

Теория: Закрепление знаний об овощах и фруктах, викторина.

Практика: Сценка «Спор овощей».

6. Человек и природа (10ч.)

1. Лекарственные и ядовитые растения - помощники и враги

Теория: Лекарственные и ядовитые растения - помощники и враги. «Легенда о лекарственных растениях».

Практика: Д.У. «Лекарственные растения».

2. Лесная аптека

Теория: Презентация «Лесная аптека». Беседа о пользе лекарственных растений.

Практика: Игра «Вершки- корешки», Д.У. «В чём польза?».

3. Предосторожности при обращении с животными

Теория: Правила предосторожности при обращении с животными.

Практика: Игра «Котик Мурлыка», дидактические упражнения для закрепления темы.

4. Как защититься от насекомых

Теория: Рассказ педагога о полезных и вредных насекомых. Правила оказания помощи при укусах насекомых и защите от них.

Практика: Д.У. «Осторожно, насекомые». Малоподвижная игра «Комарик и лягушка».

5. Если на улице дождь и гроза

Теория: Беседа об атмосферных явлениях в природе, мерами безопасности поведения во время грозы. Презентация.

Практика: Дидактические упражнения «Назови явление». Игра «Вот подует ветерок».

6. Если на улице солнечно и жарко

Теория: Правила безопасного поведения, в теплое время года, представление о действиях в случае опасности, о правилах пребывания на солнце. Закрепление правил оказания первой помощи при солнечных ударах и ожогах.

Практика: Д. У. «Как помочь Незнайке». Игра «Солнце, загляни в оконце».

7. Интересное путешествие

Теория: Беседа о том, что окружает человека.

Практика: экскурсия, сбор природного материала, оформление календаря экскурсий.

Игры на свежем воздухе.

8. Веселая игротека

Теория: Техника безопасного поведения на занятии. Беседа о разнообразии подвижных игр.

Практика: Различные подвижные и малоподвижные игры, игры на развитие логического мышления и памяти. «Игра- экспромт». Командные эстафеты.

9. Где живёт свежий воздух

Теория: Презентация по теме. Анализ, беседа.

Практика: Рисование на тему «Мне нравится гулять». Игра «Ручеёк».

10. Природа – мой друг

Теория: Презентация «Природа – наш друг». Викторина «Знатоки природы»

Практика: Игра «Цветик - семицветик».

7. Будем здоровы (12ч.)

1. Если хочешь быть здоров

Теория: Правила для сохранения собственного здоровья и физической силы.

Практика: Элементы массажа и дыхательных упражнений.

2. Виды спорта

Теория: Беседа о видах спорта. Рассказ о правильности выполнения рисунка по теме.

Практика: Презентация «Виды спорта». Рисование Виды спорта. Пальчиковые упражнения. Выставка рисунков.

3. Физкультура для всех

Теория: беседа о пользе занятия физкультурой.

Практика: Спортивно-игровая программа, соревнования, упражнения, эстафеты.

4. Профилактика заболеваний

Теория: Беседа о Профилактике заболеваний. Способы закаливания.

Практика: Дидактическое упражнение «Польза организму», «Способы закаливания».

5. Спортивная площадка

Теория: Беседа о спортивных играх и эстафетах. Т.Б. на занятии.

Практика: Игры на спортивной площадке: «Картошка», «Третий лишний».

6. Игры народов мира

Теория: Знакомство с играми народов мира «Лапта», «Ваня шел» и др.

Практика: Игры, соревнования.

7. Улыбка и смех - здоровье для всех

Теория: Беседа о том, как улыбка поднимает настроение и командный дух.

Практика: Спортивная гимнастика. Подвижные игры, упражнения.

8. Весенний поход

Теория: Беседа о пользе прогулок.

Практика: Спортивно – оздоровительный поход. Подвижные игры «У медведя во бору», «Светофор».

9. В гостях у докторов природы

Теория: Презентация «Доктора природы». Анализ.

Практика: Д.У. «Что поможет нам». Пальчиковая гимнастика.

10. Играем вместе

Теория: Правила командных игр.

Практика: Командные игры.

11. Дружная команда Здоровячков

Теория: Викторина о здоровом образе жизни.

Практика: Музыкальная зарядка. Шуточный коллаж «Мои друзья».

12. Мы – будущие олимпийцы

Теория: Понятие «Олимпиада». История олимпийских игр. Презентация

Практика: Подвижные командные игры и эстафеты. Музыкальная релаксация.

8. Итоговое занятие (1ч.)

1. Я выбираю ЗОЖ

Теория: Подведение итогов полученных знаний за учебный год. Викторина о здоровом образе жизни.

Практика: Спортивно-игровая программа.

3. Планируемые результаты

Знания и навыки, получаемые детьми в конце учебного года.

Дети должны знать:

- что такое здоровье человека;
- органы человека, их расположение, функции и роль для здоровья человека;
- основные профилактические меры для предупреждения заболеваний, несчастных случаев;
- некоторые характеристики своей индивидуальности и основные принципы своего здорового образа жизни;
- основные правила личной гигиены;
- что такое осанка, как её сохранить;
- основные способы оказания доврачебной помощи;
- простейшие способы закаливания.

должны уметь:

- соблюдать правила личной гигиены, охраны осанки, зрения, слуха;
- выполнять некоторые простейшие закаливающие процедуры, специальные упражнения коррекционно-оздоровительной направленности;
- оказывать доврачебную помощь при несчастных случаях;
- называть органы человека и показывать их;
- вносить необходимые изменения в свой образ жизни на основе самоанализа.

должны понимать:

- существует связь здоровья и здорового образа жизни;
- своим организмом можно управлять, развивать его, укреплять здоровье.

Компетенции и личностные качества, которые могут быть сформированы и развиты у детей в результате занятий по программе:

Личностные –эстетическая культура, художественная активность и значимость этических норм, культура тела.

Метапредметные – учащиеся развивают умения думать, исследовать, общаться, взаимодействовать; владеют навыками здорового образа жизни.

Образовательные -восприятие человеческого здоровья, как главной ценности, способность адаптироваться к внешним условиям среды

РАЗДЕЛ 2

Комплекс организационно-педагогических условий:

I. Календарный учебный график

Продолжительность учебного года	Режим работы
Начало учебного года: 15 сентября	Режим работы объединения по расписанию:
Окончание учебного года: 31 мая	Продолжительность занятий: <i>30 минут</i> Продолжительность перемен: <i>15 минут</i>
Регламентирование образовательного процесса на учебный год: 36 недель	Занятия проходят по расписанию в 1 смену

Режим работы в период школьных каникул:

В период осенних каникул занятия проводятся в конкурсно-игровой форме, экскурсии
Зимние каникулы – с 01.01 по 08.01.

II. Условия реализации программы

1. Материально-техническое обеспечение:

Специально оборудованный кабинет для занятий, магнитная доска для демонстрации наглядных пособий, компьютер, спортивный инвентарь, стенд для выставки. Демонстрационные материалы, плакаты с изображением органов человека и изображением строения различных частей тела, канцелярские принадлежности - по количеству обучающихся, материал для творчества по количеству обучающихся. Учебная и художественная литература, видеосюжеты по темам, презентации к занятиям.

2. Психолого-педагогическое сопровождение предполагает сотрудничество с психологом и педагогом-организатором; родителями и родственниками учащихся; воспитателем и музыкальным руководителем.

При реализации данной программы осуществляется сетевое взаимодействие со специалистами МКУ ДО РДЭЦ и МКУДО ДС №20«Буратино».

3. Кадровое обеспечение: Для реализации программы необходим специалист имеющий педагогическое образования.

4. Техническое обеспечение:

Наличие компьютера или ноутбука с выходом в сеть интернет.

III. Формы выявления результатов усвоения программы, их фиксации и предъявления.

Педагогом для определения результативности освоения программы и отражения достижения ее целей и задач разрабатывается схема изучения знаний и умений детей по сезонам и отдельным темам занятий. Используются следующие формы: игровые упражнения, задания в занимательной форме, спортивных соревнований и досугов.

Образовательные результаты отслеживаются и фиксируются в журнале посещаемости, аналитической справке, отзывах детей и родителей.

Работа детей оценивается и стимулируется с помощью – медалей, поощрительных грамот, небольших памятных призов, и т. д.

Формами подведения итогов могут быть игры, викторины, конкурсы, эстафеты.

В конце изучения программы, на последнем занятии проводится спортивный досуг, включающий в себя викторину юных здоровячков, соревнования, игры и эстафеты.

Обучающиеся могут продемонстрировать образовательные результаты, полученные знания и сформированные навыки здорового образа жизни.

3.1. Оценочные материалы. При реализации данной программы особо важна словесная оценка (оценочное суждение) - краткая характеристика результатов учебного труда ребенка. Эта форма оценочного суждения позволяет раскрыть перед учащимся динамику результатов его учебной деятельности, проанализировать его возможности и прилежание. Особенностью словесной оценки являются ее содержательность, анализ работы, четкая фиксация успешных результатов и раскрытие причин неудач. Причем эти причины не должны касаться личностных характеристик ребенка.

Оценка эффективности усвоения программы проводится путем сопоставления результатов входящей (собеседование с целью выявления образовательного уровня обучающихся, их интересов и способностей в середине работы, декабрь) и итоговой диагностик (май).

Оценка осуществляется по 5-ти бальной системе:

1 балл – ребенок не может выполнить предложенные задания, помощь педагога не принимает;

2 балла – ребенок с помощью взрослого выполняет предложенные задания;

3 балла – ребенок выполняет все предложенные задания с частичной помощью педагога;

4 балла – ребенок выполняет все предложенные задания самостоятельно и с частичной

помощью взрослого;

5 балла – ребенок выполняет самостоятельно все предложенные задания.

Полученная сумма баллов переводится в уровневые показатели, которые позволяют выявить к какому уровню (низкий, средний, высокий) соответствует развитие конкретного ребенка на данном этапе (каков уровень реализации программы):

Высокий уровень - более 4,5 балла (более 90%)

Средний уровень – 3 балла - 4,4 балла (от 60% до 88%)

Низкий уровень – менее 2,9 балла (менее 58%)

Учащиеся объединения «Здоровячок» 2022– 2023 уч. год

№	ФИО ребенка	Критерии оценки										Итого:	
		1		2		3		4		5			
		12	05	12	05	12	05	12	05	12	05	12	05
1													
2													
3....													
ИТОГО:													
Высокий уровень (детей / %)													
Средний уровень (детей / %)													
Низкий уровень (детей / %)													

Примечание 12– месяц декабрь, 05 – месяц май

Критерии оценки знаний, умений, навыков

Оптимальный уровень	Достаточный уровень	Ниже среднего
<p>Знает: ребенок знает правила личной гигиены, правильно называет их, справляется с ними самостоятельно. Владеет валеологическим содержанием беседы, проявляет активность в общении со взрослыми, с интересом отвечает на вопросы.</p> <p>Умеет: правильно давать ответы на вопросы, демонстрирует и использует валеологических умения и навыки в реальной практике. Ребенок мотивирован к здоровому образу жизни.</p>	<p>Знает: ребенок называет правила личной гигиены, объясняет их назначение, последовательность действий, допуская при этом незначительные ошибки; выполняет их при напоминании взрослого. Отчасти владеет валеологическим содержанием беседы, какие-то вопросы позволяют ему проявляться активнее в общении с воспитателем. Не на все вопросы ребенок дает адекватные ответы, допускает ошибки, затрудняется отвечать. Иногда проявляется валеологическая эрудированность.</p> <p>Умеет: Некоторые ответы на вопросы позволяют ребенку продемонстрировать использование валеологических знаний,</p>	<p>Знает: ребенок испытывает затруднения в назывании правил личной гигиены, часто ошибается, не может объяснить, зачем они нужны человеку, не может осуществлять культурно-гигиенические процессы. Слабо владеет валеологическим содержанием, какие-то вопросы позволяют ему проявляться активнее в общении с воспитателем, но чаще активность ребенка инициирует педагог, поддерживая его интерес к разговору. На большинство вопросов ребенок дает неадекватные ответы, допускает множество ошибок, затрудняется отвечать или не отвечает совсем.</p> <p>Умеет: У ребенка не оформлена валеологическая</p>

	<p>умений и навыков в реальной практике, в решении конкретных валеологических задач. Ребенок обладает неустойчивой мотивацией к здоровому образу жизни.</p>	<p>компетентность, он не подготовлен к решению конкретных валеологических задач. Ребенок обладает неустойчивой мотивацией к здоровому образу жизни, не задумывается об этом.</p>
--	---	--

IV. Методическое обеспечение программы

Методы обучения

При изучении программного материала, согласно возрастным особенностям обучающихся, используются словесные, наглядные и практические методы: беседа, объяснение, показ видеоматериалов, иллюстраций, показ педагогом приёмов исполнения, тренировочные упражнения, игры.

формы организации занятия групповая, индивидуальная, фронтальная.

формы деятельности детей игровые, интегрированные занятия; спортивно-оздоровительные мероприятия и досуги; экскурсии; занятия-соревнования и т.д.

педагогические технологии

психолого-педагогические; технология использования игровых методов: спортивных, ролевых и других видов обучающих игр; обучение в сотрудничестве (командная, групповая работа; информационно-коммуникационные технологии; здоровьесберегающие технологии.

дидактические материалы

«Диагностика культуры здоровья дошкольников». В. А. Деркунская.

Ди «Собери фигуру человека», «Что есть у каждого из нас?» Набор карточек «Органы чувств», «Части тела», «Советы Фйболита», «Способы закаливания», «Виды спорта», «Физминутки», «Слух человека». Ди «Здоровый малыш», «Узнай по звуку», «Волшебный мешочек», и т.д.

V. Список литературы

Для педагога:

1. Конвенция ООН о правах ребенка (утверждена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989г)
2. Конституция РФ.
3. Закон РФ «Об образовании» (2012 г.).
4. Болцурчиди И.И., Сечина Л.И. «В страну знаний и здоровья», Ставрополь 1996
5. Валеология: Учебное пособие под редакцией Соломина В.П., СПб. 1995
6. Лауриды Ю.Ф. «Физическое воспитание детей дошкольного возраста», Москва, «Просвещение» 1991
7. Квасов И.П. «Экологическое воспитание дошкольников», Ставрополь 1996
8. Ковалько В.И. «Азбука физминуток для дошкольников», Москва «ВАКО» 2006
9. Лемяскина Н.А. «Новые уроки здоровья или школа докторов природы», Москва «ВАКО» 2008
10. Лаптев А.К. «Тайны пирамиды здоровья», СПб. 1998
11. Татарникова Л.Г. Валеология. «Основы безопасности ребёнка», СПб. 1997

Для учащихся и родителей:

1. Андерсен Г.Х. «Оле – Лукойе»
2. Барто А.Л. «Стихи для детей»
3. Глушенко В.А. «Молодой старичок»
4. Дитрих А. «Откуда в кране вода»
5. Карпенко М.Т. Сборник загадок
6. Михалков С. «Как у нашей Любы», «Не спать»
7. Михалков С. «Про девочку, которая плохо кушала»
8. Родари Дж. «Для чего нужны слёзы?»
9. Толстой Л.Н. «Для чего нужны руки?»
10. Чайковский А.М. Энциклопедический словарь юного спортсмена, Москва 1980
11. Чуковский К.И. «Мойдодыр», «Федорино горе»

VI. Электронные образовательные ресурсы

	Раздел	Адрес
	Кружковая работа в детском саду	https://dohcolonoc.ru/
	Родина, родной край, город.	http://www.maam.ru/obrazovanie/zanyatiya-rodnoj-kraj
	С чего начинается Родина	https://infourok.ru/viktorina-s-chego-nachinaetsya-rodina-1345038.html