

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«РАЙОННЫЙ ДЕТСКИЙ ЭКОЛОГИЧЕСКИЙ ЦЕНТР»

Принята на заседании
педагогического совета
от «12» мая 2023 г.
протокол № 4



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО - СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ЗДОРОВЯЧОК»

Уровень программы: стартовый
Возрастная категория: 5,5-7 лет
Состав группы: 10-12 человек
Срок реализации программы: 1 год
ID- номер программы в Навигаторе: 992

Автор-составитель: Зуева Д.А.
педагог дополнительного образования

г. Светлоград,
2023 г.

РАЗДЕЛ I.

Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной программы:

Введение

Сегодня жизнь ставит перед нами много новых проблем, среди которых самой важной на сегодняшний день является проблема сохранения и укрепления здоровья. В настоящее время общество стремится к тому, чтобы все дети, начиная с раннего возраста, росли здоровыми и гармонически развитыми. 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.

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 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями).
2. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей».
3. Постановление Правительства РФ от 18.09.2020 г. № 1490 «О лицензировании образовательной деятельности».
4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
5. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
6. Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития систем дополнительного образования детей».
7. Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность,

электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

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

9. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 г. № 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. 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. Программа дает возможность не только усваивать теоретические знания, но и приобретать основные принципы здорового образа жизни.

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: Организация образовательного процесса предусматривает как очную, так и очно-заочную форму обучения, а при необходимости и индивидуальное обучение.

Условия приёма - изучение программного материала, не требует ни какой специальной подготовки. Обучающиеся 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 академическому часу (36 недель в год).

Цель программы: формирование у детей представления о ценности здоровья и необходимости бережного отношения к нему, развитие важнейших коммуникативных навыков, способствующих успешной социальной адаптации.

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;
- воспитание культурно-гигиенических навыков
- формирование привычки ежедневных физических упражнений.

Принципы реализации данной программы:

- индивидуальный подход к каждому ребенку и каждой семье на основе учета их интересов и способностей;
- доступность;
- наглядность;
- учет возрастных и физических особенностей детей;
- систематичность и последовательность;
- постепенная подача материала от простого к сложному;
- повторение усвоенных правил и норм в течение всего года.

В результате реализации программы «Здоровячок», по формированию культуры здоровья, у детей развиваются такие качества как любознательность, интерес к здоровью, самостоятельность, познавательная активность.

При реализации данной программы используются **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.

II. Содержание программы

1. Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов.			Формы выявления результатов усвоения программного материала
		Всего	Теория	Практика	
	1. Введение	1			
1.	Давайте познакомимся	1	0,5	0,5	Беседа, опрос
	2. Человек – живое существо	14			
2.	Как устроен человек	1	0,5	0,5	Беседа, д/у «Посмотри и назови»
3.	Будем стройными и красивыми	1	0,5	0,5	Обсуждение, анализ
4.	Красота тела и души	1	0,5	0,5	Беседа. Короткая викторина.
5.	Осанка – стройная спина	1	0,5	0,5	Практическое задание
6.	Наши умные помощники - органы чувств	1	0,5	0,5	Игра, д/упражнения
7.	Глаза – зеркало души	1	0,5	0,5	Игра, д/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	Игровое задание
11.	Что такое хорошо, что такое плохо	1	0,5	0,5	Опрос, д/упражнения,
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
14.	За здоровьем на природу	1	0,5	0,5	Игровое задание
15.	Здоровье – бесценный дар	1	0,5	0,5	Викторина
	3.В гостях у Мойдодыра	11			
16.	Личная гигиена	1	0,5	0,5	Беседа, д/упражнения.
17.	От простой воды и мыла у микробов тают силы	1	0,5	0,5	Игра, д/упражнения
18.	Чтобы зубы были здоровыми	1	0,5	0,5	Опрос, д/упражнения
19.	Режиму дня мы друзья	1	0,5	0,5	Игра, д/упражнения
20.	Игротека	1	0,5	0,5	Игровые упражнения
21.	Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья	1	0,5	0,5	Практическое задание
22.	Вредные привычки	1	0,5	0,5	Игра, д/упражнения
23.	У солнышка в гостях	1	0,5	0,5	Практическое задание, игра
24.	Полезные советы	1	0,5	0,5	Игра, д/упражнения
25.	Твоё здоровье в твоих руках	1	0,5	0,5	Опрос обучающихся
26.	Спортивный интерес	1	0,5	0,5	Игры, викторина
	4.Помоги себе сам	11			
27.	Если случится с кем-то беда, помощь сумею я вызвать всегда	1	0,5	0,5	Опрос, д/упражнения
28.	Оказание первой доврачебной помощи	1	0,5	0,5	Опрос, д/упражнения
29.	Службы спасения	1	0,5	0,5	Опрос, д/упражнения
30.	Интересно и полезно	1	0,5	0,5	Опрос, д/упражнения
31.	Путешествие в страну безопасности	1	0,5	0,5	Опрос, д/упражнения
32.	Опасность в нашем доме	1	0,5	0,5	Игра, д/упражнения
33.	Чтобы огонь не причинял вреда	1	0,5	0,5	Обобщающая беседа
34.	Добрый доктор Айболит	1	0,5	0,5	Игра,

					д/упражнения
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	Игра, д/упражнения
37.	Светофор здоровья	1	0,5	0,5	Викторина, игровое задание
	5.Золотые правила питания	12			
38.	Зачем человек ест	1	0,5	0,5	Игра, д/упражнения
39.	Путешествие пирожка	1	0,5	0,5	Обобщающая беседа
40.	Еда Здоровячков	1	0,5	0,5	Игра, д/упражнения
41.	Здоровая пища для всей семьи	1	0,5	0,5	Беседа, игра, д/упражнения.
42.	Добрый повар	1	0,5	0,5	Беседа, д/упражнения
43.	Польза витаминов	1	0,5	0,5	Игра, д/упражнения
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	Игра, д/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	Игра, опрос, д/упражнения
	6.Человек и природа	10			
50.	Лекарственные и ядовитые растения - помощники и враги	1	0,5	0,5	Игра, д/упражнения
51.	Лесная аптека	1	0,5	0,5	Викторина
52.	Предосторожности при обращении с животными	1	0,5	0,5	Беседа, д/упражнения
53.	Как защититься от насекомых	1	0,5	0,5	Беседа, д/упражнения
54.	Если на улице дождь и гроза	1	0,5	0,5	Игра, д/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	Игровое задание, д/упражнения
59.	Природа – мой друг	1	0,5	0,5	Викторина
	7.Будем здоровы	12			

60.	Если хочешь быть здоров	1	0,5	0,5	Беседа, д/упражнения
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, 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
	8.Итоговое занятие	1			
72.	Я выбираю ЗОЖ	1	0,5	0,5	Викторина, игровые задания.
	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. упражнение. «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 «Твое 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 Дюдоки».

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. Помогите 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 предметов в доме. Просмотр фрагмента мультфильма «Приключения кота Леопольда».

Практика: Д.У. «Помогите 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 пищи. 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 безопасности 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

В ходе реализации программы обучающиеся приобретают ряд умений и навыков, которые служат показателем результативности обучения. По окончании курса обучающиеся 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.

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

Личностные – сформированы дисциплинированность, самостоятельность, активность эстетическая культура 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:	Режим работы объединения по расписанию:
Окончание учебного года:	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

Календарный учебный график по программе «Здоровячок» на 202_202_ уч. год

	Дата	Время	Тип Занятия	Кол – во часов	Тема занятия и цель	Место проведения	Формы выявления результатов усвоения программного материала
1. Введение (1)							
1.	Сентябрь		Ознакомительное занятие	1	Давайте познакомимся Цель: познакомить детей с кабинетом, с планом работы детского объединения на предстоящий учебный год. Провести инструктаж по ТБ на занятии и во время	МКОУ ДС№ 20 «Буратино» Кабинет Экологии	Беседа, опрос

					экскурсий.		
2. Человек – живое существо (14)							
2.			Комбинированное занятие	1	Как устроен человек Цель: формировать представления детей о строении человека, его основных системах и органах, выяснить знания детей о сходстве и различии в строении человека и животного.	МКОУ ДС№ 20 «Буратино» Кабинет Экологии	Беседа, д/у «Посмотри и назови»
3.			Комбинированное занятие	1	Будем стройными и красивыми Цель: формирование стремления к здоровому образу жизни, осознание здоровья как одной из главных ценностей жизни.	МКОУ ДС№ 20 «Буратино» Кабинет Экологии	Обсуждение, анализ
4.			Практическое занятие	1	Красота тела и души Цель: формирование привычки содержать свой организм в хорошем тонусе; воспитывать стремление к здоровому образу жизни, осознание здоровья как одной из главных ценностей жизни.	МКОУ ДС№ 20 «Буратино» Кабинет Экологии	Беседа. Короткая викторина.
5.			Занятие ЗОЖ	1	Осанка – стройная спина Цель: Формирование правильной осанки. Дать детям первоначальное представление о правильной стойке. Научить правильно, держать корпус при ходьбе и беге. Развивать дыхательную мускулатуру, увеличить подвижность грудной клетки и диафрагмы.	МКОУ ДС№ 20 «Буратино» Кабинет Экологии	Практическое задание
6.			Практическое занятие	1	Наши помощники органы чувств Цель: формировать понятия об органах чувств, их функциях. Развивать речь, мышление	МКОУ ДС№ 20 «Буратино» Кабинет Экологии	Игра, д/упражнения
7.			Комбинированное занятие	1	Глаза – зеркало души Цель: способствовать ознакомлению детей с органом чувств – органом зрения – глазом; формированию умения правильно ухаживать за глазами, соблюдать правила личной гигиены и предосторожности.	МКОУ ДС№ 20 «Буратино» Кабинет Экологии	Игра, д/упражнения

8.			Интегрированное занятие	1	Чудо природы - мой мозг Цель: дать понятие о мозге человека, о его формировании, для чего он ему. Рассказать о значении коры головного мозга человека, как разумного существа.	МКОУ ДС№ 20 «Буратино» Кабинет Экологии	Практическое задание
9.			Практическое занятие	1	Весёлый человечек Цель: закрепить знания о строении человеческого организма, развивать творчество	МКОУ ДС№ 20 «Буратино» Кабинет Экологии	Практическое задание
10.			Занятие - беседа	1	Уроки этикета Цель: формировать устойчивый интерес к правильному и доброму отношению друг к другу. Воспитывать культуру поведения в обществе.	МКОУ ДС№ 20 «Буратино» Кабинет Экологии	Игровое задание
11.			Игровое занятие	1	Что такое хорошо, что такое плохо Цель: Формировать этику и культуру поведения в обществе.	МКОУ ДС№ 20 «Буратино» Кабинет Экологии	Опрос, д/упражнения,
12.			Занятие по изучению нового материала.	1	Азбука вежливых слов Цель: Формировать у детей навыки вежливости, формировать навыки использования в речи вежливых слов и выражений.	МКОУ ДС№ 20 «Буратино» Кабинет Экологии	Беседа, сюжетная игра
13.			Комбинированное занятие	1	В здоровом теле – здоровый дух Цель: приучать детей заботиться о своём здоровье; формировать представления о здоровом образе жизни.	МКОУ ДС№ 20 «Буратино» Кабинет Экологии	Игровое задание
14.			Спортивно – оздоровительный поход	1	За здоровьем на природу Цель: приобщение детей к спорту, создание позитивного настроения у детей; формирование ЗОЖ.	МКОУ ДС№ 20 «Буратино» Кабинет Экологии	Игровое задание
15.			Итоговое занятие	1	Здоровье – бесценный дар Цель: приучать заботиться самих о своём здоровье. Формировать элементарное представление о том, что полезно и что вредно для здоровья и почему.	МКОУ ДС№ 20 «Буратино» Кабинет Экологии	Викторина
3.В гостях у Мойдодыра (11)							
16.			Занятие - игра	1	Личная гигиена Цель: закрепить правила личной гигиены; приучать	МКОУ ДС№ 20 «Буратино»	Беседа, д/упражнения.

					детей заботиться о своём здоровье.	Кабинет Экологии	
17.			Комбинированное занятие	1	От простой воды и мыла у микробов тают силы Цель: формировать знания о правилах личной гигиены и ухода за своим телом; прививать желание заботиться о своем организме.	МКОУ ДС№ 20 «Буратино» Кабинет Экологии	Игра, д/упражнения.
18.			Занятие по изучению нового материала.	1	Чтобы зубы были здоровыми Цель: формировать знания о правилах гигиены и ухода за зубами.	МКОУ ДС№ 20 «Буратино» Кабинет Экологии	Опрос, д/упражнения
19.			Комбинированный урок	1	Режиму дня мы друзья Цель: упорядочить и закрепить знания детей о правилах и распорядке дня дошкольника.	МКОУ ДС№ 20 «Буратино» Кабинет Экологии	Игра, д/упражнения
20.			Практическое занятие.	1	Игротека Цель: продолжать формировать положительное отношение к развитию двигательных навыков, желание участвовать в подвижных играх; подводить детей к пониманию значения движений в оздоровлении человека.	МКОУ ДС№ 20 «Буратино» Кабинет Экологии	Игровые упражнения
21.			Комбинированное занятие	1	Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья Цель: формировать знание о своем физическом развитии, дать понятие о необходимости чистого природного окружения, для здорового роста организма.	МКОУ ДС№ 20 «Буратино» Кабинет Экологии	Практическое задание
22.			Занятие - беседа	1	Вредные привычки Цель: коррекция неблагоприятных закрепившихся форм поведения. развить способности отличать хорошие привычки от плохих	МКОУ ДС№ 20 «Буратино» Кабинет Экологии	Игра, д/упражнения
23.			Комбинированное занятие	1	У солнышка в гостях Цель: дать понятие, что солнце – источник жизни на Земле. Показать, как влияет оно на жизнь на Земле и на здоровье человека.	МКОУ ДС№ 20 «Буратино» Кабинет Экологии	Практическое задание, игра

24.			Игровое занятие	1	Полезные советы Цель: расширить знаний о важности солнечных процедур; Развивать интерес к здоровому образу жизни	МКОУ ДС№ 20 «Буратино» Кабинет Экологии	Игра, д/упражнения
25.			Занятие по закреплению пройденного материала	1	Твоё здоровье в твоих руках Цель: закрепить знания детей о пользе распорядка дня и личной гигиене; воспитывать интерес к ЗОЖ.	МКОУ ДС№ 20 «Буратино» Кабинет Экологии	Опрос
26.			Практическое занятие	1	Спортивный интерес Цель: развивать физическую культуру у детей, воспитывать желание заниматься спортом.	МКОУ ДС№ 20 «Буратино» Кабинет Экологии	Игры, викторина
4. Помогите себе сам (11)							
27.			Занятие -беседа	1	Если случится с кем-то беда, помощь сумею я вызвать всегда Цель: закрепить знания детей о службах первой помощи человеку.	МКОУ ДС№ 20 «Буратино» Кабинет Экологии	Опрос, д/упражнения
28.			Комбинированный урок	1	Оказание первой доврачебной помощи Цель: познакомить детей о правилах оказания первой помощи человеку.	МКОУ ДС№ 20 «Буратино» Кабинет Экологии	Опрос, д/упражнения
29.			Практическое занятие.	1	Службы первой помощи человеку Цель: формировать интерес к деятельности служб спасения, развивать творческие способности.	МКОУ ДС№ 20 «Буратино» Кабинет Экологии	Опрос, д/упражнения
30.			Практическое занятие	1	Интересно и полезно Цель: познакомить детей о пользе и вреде компьютера и телефонных игр; воспитывать желание заниматься активным отдыхом.	МКОУ ДС№ 20 «Буратино» Кабинет Экологии	Опрос, д/упражнения
31.			Занятие -игра	1	Путешествие в страну безопасности Цель: формировать представление об улице, её основных частях. Подвести к пониманию, что играть на проезжей части нельзя: опасно. Закрепить знания об основных видах транспортных средств.	МКОУ ДС№ 20 «Буратино» Кабинет Экологии	Опрос, д/упражнения

					Закрепить представление о назначении светофора, его сигналах, представления о цвете, учить действовать по сигналу.		
32.			Комбинированное занятие	1	Опасность в нашем доме Цель: Дать детям представление, что существует много предметов, которыми надо уметь пользоваться, и что они должны храниться в специально отведённых местах.	МКОУ ДС№ 20 «Буратино» Кабинет Экологии	Игра, д/упражнения
33.			Занятие-беседа	1	Чтобы огонь не причинял вреда Цель: Формирование у детей элементарных знаний об опасности шалостей с огнем. Познакомить с опасностью, происходящей от огня, воспитывать осторожность в обращении с огнеопасными предметами на примере литературных героев, знакомить с правилами пожарной безопасности.	МКОУ ДС№ 20 «Буратино» Кабинет Экологии	Обобщающая беседа
34.			Занятие - путешествие	1	Добрый доктор Айболит Цель: познакомить детей с нелегкой и ответственной работой медсестры в детском саду, развивать кругозор, воспитывать уважение к разным профессиям.	МКОУ ДС№ 20 «Буратино» Кабинет Экологии	Игра, д/упражнения
35.			Комбинированный урок	1	Как уберечься от порезов, ушибов, переломов Цель: Сформировать у ребенка необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.	МКОУ ДС№ 20 «Буратино» Кабинет Экологии	Обобщающая беседа. Сюжетная игра.
36.			Занятие по изучению нового материала.	1	Правила поведения воспитанных детей в саду Цель: закрепить правила поведения воспитанных детей; воспитывать доброту, чувство взаимопонимания, уважение к сверстникам и взрослым.	МКОУ ДС№ 20 «Буратино» Кабинет Экологии	Игра, д/упражнения

37.	Декабрь		Игровое занятие	1	Светофор здоровья Цель: закрепить знания детей по разделу; формировать навыки ЗОЖ; воспитывать командный настрой в детском коллективе.	МКОУ ДС№ 20 «Буратино» Кабинет Экологии	Викторина, игровое задание
5. Золотые правила питания (12)							
38.			Занятие по изучению нового материала.	1	Зачем человек ест Цель: дать краткие сведения о процессе усвоения пищи, информацию о питании, дать понять, что здоровье зависит от хорошего правильного питания.	МКОУ ДС№ 20 «Буратино» Кабинет Экологии	Игра, д/упражнения
39.			Практическое занятие	1	Путешествие пирожка Цель: сформировать представление о действии физиологических систем нашего организма, привить навыки правильного питания; учить правилам личной гигиены и культуре принятия пищи.	МКОУ ДС№ 20 «Буратино» Кабинет Экологии	Обобщающая беседа
40.			Комбинированное занятие	1	Еда Здорочячков Цель: правильно распределять свой рацион питания; научить правильно питаться, что бы быть здоровыми.	МКОУ ДС№ 20 «Буратино» Кабинет Экологии	Игра, д/упражнения
41.			Занятие презентация	1	Здоровая пища для всей семьи Цель: дать понятия о полезных и вредных продуктах, формировать желания питаться полезной пищей.	МКОУ ДС№ 20 «Буратино» Кабинет Экологии	Беседа, игра, д/упражнения.
42.			Игровое занятие	1	Добрый повар Цель: познакомить детей с нелегкой и ответственной работой повара в детском саду, развивать кругозор, воспитывать уважение к разным профессиям.	МКОУ ДС№ 20 «Буратино» Кабинет Экологии	Беседа, д/упражнения
43.			Занятие-игра	1	Польза витаминов Цель: дать понятие «Витамины»; формировать знания детей о пользе витаминов.	МКОУ ДС№ 20 «Буратино» Кабинет Экологии	Игра, д/упражнения
44.			Практическое занятие	1	Витаминная семья Цель: Формировать интерес к полезному питанию, развивать творческие способности.	МКОУ ДС№ 20 «Буратино» Кабинет Экологии	Практическое задание

45.			Игровое Занятие	1	Приятного аппетита Цель: закрепить знания детей о необходимости богатого рациона правильного питания для здоровья и роста дошкольника.	МКОУ ДС№ 20 «Буратино» Кабинет Экологии	Беседа, игровое задание.
46.			Занятие по изучению нового материала.	1	Культура поведения за столом Цель: научить правилам поведения за столом, воспитывать культуру поведения.	МКОУ ДС№ 20 «Буратино» Кабинет Экологии	Игра, д/упражнения
47.			Комбинированный урок	1	Овощи и фрукты – полезные продукты Цель: закрепить понятия о витаминах для здоровья, систематизировать знания детей о пользе овощей и фруктов.	МКОУ ДС№ 20 «Буратино» Кабинет Экологии	Сюжетная игра
48.			Игровое занятие	1	Во саду ли, в огороде Цель: систематизировать знания детей о пользе овощей и фруктов, о пользе витамин для здоровья.	МКОУ ДС№ 20 «Буратино» Кабинет Экологии	Игровое задание
49.			Практическое занятие	1	Богатый урожай Цель: закрепить знания детей об овощах и фруктах; развивать воображение, творчество.	МКОУ ДС№ 20 «Буратино» Кабинет Экологии	Игра, опрос, д/упражнения
6. Человек и природа (10)							
50.			Игровое занятие	1	Лекарственные и ядовитые растения Цель: формировать знания детей о пользе лекарственных растений и о вреде некоторых ядовитых растений.	МКОУ ДС№ 20 «Буратино» Кабинет Экологии	Игра, д/упражнения
51.			Занятие – Презентация	1	Лесная аптека Цель: закрепить знания о лекарственных растениях.	МКОУ ДС№ 20 «Буратино» Кабинет Экологии	Викторина
52.			Спортивный досуг	1	Предосторожности при обращении с животными Цель: объяснить детям, что контакты с животными иногда могут быть опасны. Развивать способность описывать, устанавливать простейшие причинно-следственные связи. Воспитывать бережное и заботливое отношение к животным.	МКОУ ДС№ 20 «Буратино» Кабинет Экологии	Беседа, д/упражнения

53.			Комбинированное занятие	1	Как защититься от насекомых Цель: научить оказанию самопомощи при укусах насекомых и защите от них, формировать у ребенка необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.	МКОУ ДС№ 20 «Буратино» Кабинет Экологии	Беседа, д/упражнения
54.			Занятие-беседа	1	Если на улице дождь и гроза Цель: знакомить детей с атмосферными явлениями природы, мерами безопасности поведения во время грозы.	МКОУ ДС№ 20 «Буратино» Кабинет Экологии	Игра, д/упражнения
55.			Комбинированное занятие	1	Если солнечно и жарко Цель: формировать у детей представление о правилах безопасного поведения, в теплое время года, дать представление о действиях в случае опасности, о правилах пребывания на солнце; повторить правила безопасного пребывания на улице, если солнечно и жарко, объяснить детям о первой помощи при солнечных ударах и ожогах.	МКОУ ДС№ 20 «Буратино» Кабинет Экологии	Опрос, беседа
56.			Игровое занятие	1	Интересное путешествие Цель: формировать представления о целостности природы и человека; развивать интерес к полезным для здоровья прогулкам.	МКОУ ДС№ 20 «Буратино» Кабинет Экологии	Опрос, беседа
57.			Практическое занятие	1	Веселая игротека Цель: развивать физическую культуру у детей, воспитывать желание заниматься спортом.	МКОУ ДС№ 20 «Буратино» Кабинет Экологии	Упражнения эстафета
58.			Занятие по закреплению пройденного материала	1	Где живёт свежий воздух Цель: рассмотреть понятие о значимости чистого воздуха, для здоровья человека; закрепить знания детей о свойствах воздуха.	МКОУ ДС№ 20 «Буратино» Кабинет Экологии	Игровое задание, д/упражнения

59.			Занятие по закреплению пройденного материала	1	Природа – мой друг Цель: закрепить знания детей о взаимодействии человека и природы, создание позитивного настроения у детей; формирование ЗОЖ.	МКОУ ДС№ 20 «Буратино» Кабинет Экологии	Викторина
7.Будем здоровы (12)							
60.			Спортивный досуг	1	Если хочешь быть здоров Цель: формирование привычки содержать свой организм в хорошем тонусе; воспитывать стремление к здоровому образу жизни, осознание здоровья как одной из главных ценностей жизни.	МКОУ ДС№ 20 «Буратино» Кабинет Экологии	Беседа, д/упражнения
61.			Практическое занятие	1	Виды спорта Цель: формировать интерес к видам спорта, развивать творческие способности.	МКОУ ДС№ 20 «Буратино» Кабинет Экологии	Практическое задание
62.			Игровое занятие	1	Физкультура для всех Цель: развивать физическую культуру у детей, воспитывать желание заниматься спортом.	МКОУ ДС№ 20 «Буратино» Кабинет Экологии	Упражнения эстафета
63.			Комбинированное занятие	1	Профилактика заболеваний Цель: закрепить знания детей о профилактике простудных заболеваний.	МКОУ ДС№ 20 «Буратино» Кабинет Экологии	Опрос, практическое задание
64.			Игровое занятие	1	Спортивная площадка Цель: расширить знания детей о спортивных играх и эстафетах: формировать интерес к занятию спортом	МКОУ ДС№ 20 «Буратино» Кабинет Экологии	Беседа, опрос
65.			Занятие-игра.	1	Игры народов мира Цель: познакомить детей с различными подвижными и малоподвижными играми; формировать двигательную активность.	МКОУ ДС№ 20 «Буратино» Кабинет Экологии	Упражнения эстафета
66.			Развлечение	1	Улыбка и смех - здоровье для всех Цель: формирование привычки содержать свой организм в порядке; воспитывать стремление к здоровому образу жизни, осознание здоровья как одной из главных ценностей жизни.	МКОУ ДС№ 20 «Буратино» Кабинет Экологии	Беседа, опрос
67.			Занятие	1	Весенний поход	МКОУ	Беседа

			- экскурсия		Цель: расширить знания детей о пользе походов; развивать способности восхищаться красотой, приучать детей к здоровому отдыху.	ДС№ 20 «Буратино» Кабинет Экологии	
68.			Комбинированное занятие	1	В гостях у докторов природы Цель: закрепить знания о взаимосвязи человека и природы; формировать навыки ЗОЖ; воспитывать гуманное отношение к природе.	МКОУ ДС№ 20 «Буратино» Кабинет Экологии	Викторина
69.			Занятие – презентация	1	Играем вместе Цель: развивать у детей навыки игры с мячом, формировать двигательную активность.	МКОУ ДС№ 20 «Буратино» Кабинет Экологии	Упражнения игра
70.			Игровое занятие	1	Дружная команда Здоровячков Цель: формировать у детей понятия о ЗОЖ, развивать интерес к командным играм.	МКОУ ДС№ 20 «Буратино» Кабинет Экологии	Упражнения эстафета
71.			Занятие по закреплению пройденного материала	1	Мы –будущие олимпийцы Цель: развивать физическую культуру у детей, воспитывать желание заниматься спортом, вести здоровый образ жизни.	МКОУ ДС№ 20 «Буратино» Кабинет Экологии	Упражнения эстафета
8.Итоговое занятие (1)							
72.	Май		Итоговое занятие	1	Я выбираю ЗОЖ Цель: закрепить знания детей по пройденному материалу, формировать культуру здорового образа жизни.	МКОУ ДС№ 20 «Буратино» Кабинет Экологии	Викторина, игровые задания.
			Итого:	72			

Организация промежуточной и итоговой аттестации:

	Виды аттестации	Сроки проведения
1	Промежуточная	декабрь
2	Итоговая	апрель - май

II. Условия реализации программы

1. Материально-техническое обеспечение:

- помещение для занятий;
- средства ИКТ;
- медиа оборудование;
- магнитная доска для демонстрации наглядных пособий;
- спортивный инвентарь, стенд для выставки;

- демонстрационные материалы;
- канцелярские принадлежности, по количеству обучающихся;
- учебная и художественная литература, видеосюжеты по темам, презентации к занятиям;
- наборы дидактического материала для занятий.

Для реализации электронного обучения и дистанционных образовательных технологий необходимо наличие компьютера с выходом в Интернет, соответствующего программного обеспечения.

2. Психолого-педагогическое сопровождение предполагает сотрудничество с:

- психологом и педагогом-организатором;
- родителями и законными представителями;
- воспитателем, инструктором по физво.

3. Кадровое обеспечение:

Для реализации программы необходим специалист имеющий педагогическое образование.

Методика отслеживания результатов

Виды контроля

Время проведения	Цель проведения	Формы выявления результатов усвоения программного материала
<i>Промежуточный контроль</i>		
В середине учебного года	Определение степени усвоения учебного материала. Определение результатов обучения.	Выставка, конкурс, соревнование, творческая работа, опрос, самостоятельная работа, анкетирование
<i>Итоговый контроль</i>		
В конце учебного года	Определение изменения уровня развития детей, их физических и творческих способностей. Определение результатов обучения.	Спортивно – игровая программа, конкурс, викторины, творческая работа, опрос, самостоятельная работа.

Возможные формы фиксации результатов:

Спектр способов и форм выявления результатов	Спектр способов и форм фиксации результатов	Спектр способов и форм предъявления результатов
Беседа, опрос, педагогическое наблюдение, анализ приобретенных навыков в устной форме итоговое тестирование, соревнования.	Дипломы, грамоты, тестирование, протокол диагностик.	Спортивно – игровая программа, викторины, праздник, творческая работа, опрос, самостоятельная работа.

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 знаниями, содержанием беседы, проявляет активность в общении со взрослыми, с интересом отвечает на вопросы.</p> <p>Умеет: правильно давать ответы на вопросы, демонстрирует и использует приобретённые 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.</p> <p><i>Отчасти</i> владеет знаниями, содержанием беседы, какие-то вопросы позволяют ему проявляться активнее в общении с воспитателем. <i>Не на все вопросы ребенок дает верные ответы, допускает ошибки, затрудняется отвечать.</i></p> <p>Иногда проявляется эрудированность.</p> <p>Умеет: частично применять полученные знания на практике; умеет применять навыки здорового образа жизни.</p> <p>некоторые ответы на вопросы позволяют ребенку продемонстрировать использование полученных знаний, умений и навыков в реальной практике, в решении конкретных задач.</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.</p> <p><i>Слабо</i> владеет знаниями содержанием, какие-то вопросы позволяют ему проявляться активнее, но чаще активность ребенка инициирует педагог, поддерживая его интерес к разговору. <i>На большинство вопросов ребенок дает неполные ответы, допускает множество ошибок, затрудняется отвечать или не отвечает совсем.</i></p> <p>Умеет: частично применять полученные знания на практике; умеет применять навыки здорового образа жизни.</p> <p><i>Ребенок обладает неустойчивой мотивацией к здоровому образу жизни.</i></p>

Оценочные материалы

При реализации данной программы особо важна словесная оценка (оценочное суждение) т.е. 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.

Педагогическая диагностика состоит из трех этапов:

Входная диагностика (проводится при наборе или на начальном этапе формирования детского объединения) – это изучение отношения ребенка к выбранной теме, его жизненный опыт в соответствии с направленностью программы, личностные качества ребенка.

Промежуточная диагностика (проводится на конец первого полугодия) – это изучение динамики освоения предметного содержания ребенком, личностного развития, взаимоотношений в коллективе. Итоговая диагностика (проводится в конце учебного

года) – это проверка формирования личностных, предметных и метапредметных компетенций.

Текущая диагностика проводится после изучения каждого раздела программы, что позволяет своевременно корректировать объем и интенсивность учебной нагрузки, выявить интерес к рассматриваемым темам.

Формы диагностики могут быть: дидактическая игра, тестирование, обобщающее занятие: КВН, викторина, игра.

Входная диагностика

Диагностическое задание «Что делать, чтобы быть здоровым?» (методика Новиковой И.М.).

Педагог предлагает ребенку поговорить с ним «по телефону». В ходе разговора педагог выясняет, здоров ли ребенок, какое у него настроение; выражает удовлетворение тем, что ребенок здоров, и говорит: «Мой знакомый мальчик Дима очень не любит болеть. Дима просил узнать у тебя, что надо делать, чтобы не заболеть». Выслушав ответ ребенка, педагог предлагает: «Нарисуй, пожалуйста, свой ответ. Мы положим твой рисунок в большой конверт и отошлем Диме». После выполнения задания педагог предлагает ребенку пояснить свой рисунок и фиксирует эти пояснения.

Оценка результатов деятельности:

высокий уровень – ребенок имеет некоторые правильные представления о ЗОЖ как активной деятельности, направленной на сохранение и укрепление здоровья; о природных и социальных факторах вреда и пользы для здоровья; о некоторых способах укрепления здоровья и предупреждения заболеваний на основе личного опыта и сведений, полученных от взрослых.

средний уровень – ребенок имеет элементарные представления о ЗОЖ, связывая его с некоторыми видами деятельности, необходимыми для сохранения здоровья; некоторые представления о природных и социальных факторах вреда и пользы для здоровья, о некоторых мерах предупреждения заболеваний, о возможных причинах заболеваний; он способен к осознанию значения для здоровья некоторых проявлений образа жизни, некоторых факторов окружающей природной и социальной среды, при этом ему требуется помощь в виде наводящих вопросов и конкретных житейских примеров.

низкий уровень – ребенок не имеет представлений о влиянии на здоровье факторов окружающей природной и социальной среды, о возможных причинах заболеваний. Понимает зависимость здоровья от некоторых проявлений образа жизни. Испытывает потребность в помощи в виде наводящих вопросов и конкретных житейских примеров.

Промежуточная диагностика (методика В. Г. Кудрявцев)

В. Г. Кудрявцев с целью выявления представлений о здоровом образе жизни у дошкольников предлагает проводить беседу. Вопросы для беседы с детьми могут быть следующими.

1. Что нужно делать для того, чтобы быть здоровым?
2. Делаешь ли ты утреннюю зарядку?
3. Знаешь ли ты, что такое «полезные привычки»?
4. Знаешь ли ты, что такое «вредные привычки»?
5. Знаешь ли ты о последствиях вредных привычек?
6. Ведешь ли ты здоровый образ жизни?
7. Почему нужно соблюдать здоровый образ жизни?
8. Почему нужно заниматься спортом?

Для определения уровня сформированности здорового образа жизни автор использует следующие критерии:

- 1) представления детей о здоровье как о состоянии человека и о влиянии окружающей среды на здоровье человека;
- 2) взаимосвязь здоровья и образа жизни (знание полезных привычек и отношение детей к вредным привычкам);
- 3) участие в оздоровительных и закаливающих мероприятиях

В соответствии с выделенными критериями В. Г. Кудрявцев выделяет уровни сформированности здорового образа жизни у детей следующим образом:

– низкий уровень (обучающийся ответил на 4-5 вопроса): ребенок имеет бессистемные представления о понятии «здоровье» как состоянии человека, не связывает состояние здоровья с состоянием окружающей среды; не отрицает вредных привычек; не может рассказать о полезных привычках, требуются наводящие вопросы, в оздоровительных мероприятиях участвовать не любит.

– средний уровень (обучающийся ответил на 5-6 вопросов):: ребенок имеет приблизительное представление о понятии «здоровье», связывает его с состоянием человека; имеет небольшое представление о вредных привычках; называет полезные привычки, с помощью взрослого выявляет связь между здоровьем и окружающей средой, наличием вредными и полезными привычками, при помощи наводящих вопросов называет условия здорового образа жизни, участвует в оздоровительных и закаливающих мероприятиях по настроению.

– высокий уровень (обучающийся ответил на 6-8 вопросов):: ребенок имеет четкое представление о понятии «здоровье» и связывает его с состоянием человека, с состоянием окружающей среды; отрицательно относится к вредным привычкам, уверенно называет полезные привычки, понимает их влиянием на состояние здоровья; настроен на здоровый образ жизни; соблюдает правила гигиены, опрятен, аккуратен, с радостью принимает участие в оздоровительных и закаливающих мероприятиях.

Итоговая диагностика

Для выявления ценностного отношения ребенка здоровью и здоровому образу жизни проводится игра “Закончи предложения” (Методика сформированности знаний по ЗОЖ (Е. А. Терпугова)

Мое здоровье – это...

1. Иногда я болею, потому что...
2. Когда я думаю о своем здоровье, то мне хочется...
3. Когда я думаю о здоровье, то представляю себе...
4. Когда мои друзья болеют, то я ...
5. Природа помогает быть здоровым...
6. Если б у меня была волшебная палочка здоровья...
7. Заниматься спортом и физкультурой нужно чтобы..

Оценка результатов.

Высокий: (обучающийся ответил на 6-8 вопросов): ребенок уверенно владеет знаниями, проявляет активность в общении со взрослым, с интересом принимает участие в игре. На все вопросы дает адекватные, исчерпывающие ответы, проявляя при этом эрудированность и компетентность. Большинство ответов на вопросы позволяют ребенку продемонстрировать использование знаний, умений и навыков в реальной практике, в решении конкретных задач. Ребенок владеет устойчивой мотивацией к здоровому образу жизни

Средний: (обучающийся ответил на 5-6 вопросов): ребенок от части владеет содержанием беседы, какие -то разделы позволяют ему проявляться активнее в общении с воспитателем, в решении проблемных ситуаций. Не на все вопросы дает адекватные ответы, затрудняется отвечать. Часть ответов все же сопровождается детскими исчерпывающими комментариями, иногда проявляется эрудированность. Некоторые

ответы на вопросы позволяют ребенку продемонстрировать использование знаний, умений и навыков в реальной практике, в решении конкретных задач. Ребенок обладает неустойчивой мотивацией к здоровому образу жизни.

Низкий: (обучающийся ответил на 4-5 вопросов): ребенок слабо владеет содержанием беседы, активность ребенка инициирует педагог, поддерживая его интерес к разговору. На большинство вопросов ребенок дает неадекватные ответы, затрудняется отвечать или не отвечать совсем. Некоторые ответы дошкольника все же сопровождаются комментариями, попытками объяснить свою мысль. Развернутость конкретных ответов подчеркивает избирательность ребенка, разрозненность задач. Ребенок обладает неустойчивой мотивацией или не мотивирован к здоровому образу жизни. Не задумывается об этом.

III. Методическое обеспечение программы

Программно-методическое обеспечение учебного процесса

1. Введение (1ч.)

Основная цель раздела: формирование у обучающихся мотивации к познанию основных правил здорового образа жизни. Занятия проходят в игровой форме, используются наглядные методы обучения, объяснительно-иллюстративные.

2. Человек – живое существо (14ч.)

Цель данного раздела: познакомить детей со строением тела человека, с функциями основных органов и систем, с тем, что необходимо человеку для нормального существования. Человек не может прожить без тепла, света, без пищи и гигиенических навыков, без труда, человеческого общения и занятия спортом. В процессе проведения занятий используются наглядные методы обучения, практические, игровые. Форма проведения занятий: урок-путешествие, презентация, оздоровительные прогулки и экскурсии.

3. В гостях у Мойдодыра (11ч.)

Цель данного раздела: сформировать у детей элементарные гигиенические умения и навыки. Как правильно ухаживать за зубами и что влияет на здоровье людей, как водой и мылом можно предупредить различные болезни, закаливание организма водой, солнцем и воздухом. В процессе проведения занятий используются наглядные методы обучения, практические, игровые. Форма проведения занятий: сюжетно – ролевые игры, презентации, викторины.

4. Помоги себе сам (11ч.)

Цель раздела заключается в формировании элементарных навыков оказания первой медицинской помощи умение вести себя умело в экстремальных ситуациях, обращаться за помощью в службу милиции, скорой помощи, пожарную службу.

В процессе проведения занятий используются наглядные методы обучения, практические, игровые. Форма проведения занятий: сюжетно – ролевые игры, презентации, викторины.

5. Золотые правила питания (12ч.)

Изучение данного раздела предполагает дать детям представления о правильном и полезном питании, о том, какие продукты полезны для организма, а какие – нет. Закрепить у детей правила поведения за столом и правила сервировки стола как теоретически, так и практические. Изучить понятие «витамины», дать знания о том, в каких продуктах они содержатся, и какую пользу приносят, их значимость для организма ребёнка.

В процессе проведения занятий используются наглядные методы обучения, практические, игровые. Форма проведения занятий: сюжетно – ролевые игры, презентации, викторины, конкурсы.

6. Человек и природа (10ч.)

Цель данного раздела заключается в формировании у детей пониманий о взаимосвязях человека и природы. В процессе изучения материала раздела у обучающихся формируется положительное отношения к объектам природы, навыки нравственного поведения,

сознательного отношения к здоровому образу. Обучающиеся понимают пользу лекарственных растений, солнца, чистого воздуха.

В процессе проведения занятий используются наглядные методы обучения, практические, игровые. Форма проведения занятий: сюжетно – ролевые игры, презентации, конкурсы и викторины.

7. Будем здоровы (12ч.)

Цель данного раздела: формировать понятия здоровья, как первой и важнейшей потребности людей. Развивать навыки здорового образа жизни. В разделе изучаются виды спорта, понятие «душевное здоровье».

В процессе проведения занятий используются наглядные методы обучения, практические, игровые. Форма проведения занятий: презентации, конкурсы и викторины, спортивно – игровые развлечения, экскурсии и походы.

8. Итоговое занятие (1ч.)

Цель раздела: обобщение знаний, умений и навыков, полученных за учебный год.

Итоговое занятие «Я выбираю ЗОЖ» проводится в форме спортивно – игровой программы.

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. Болшурчиди И.И., Сечина Л.И. «В страну знаний и здоровья», Ставрополь 1996
5. Валеология: Учебное пособие под редакцией Соломина В.П., СПб. 1995
6. Лауриди 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. Лемякина Н.А. «Новые уроки здоровья или школа докторов природы», Москва «ВАКО» 2008
10. Лаптев А.К. «Тайны пирамиды здоровья», СПб. 2006.
11. Татарникова Л.Г. Валеология. «Основы безопасности ребёнка», СПб. 1997
12. Деркунская В.А. Диагностика культуры здоровья дошкольников. Учебное пособие. – М.: Педагогическое общество России, 2006. – стр. 35-36
13. Новикова И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. Для работы с детьми 5-7 лет. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2010. – стр.17
14. Воспитание ценностей здорового образа жизни у детей 3-7 лет: планирование, занятия, игры/авт.-сост. Югова М.Р.-Волгоград: Учитель, 2016
15. Гуменюк. Е.И. Слисенко Н.А. Приобщение дошкольников к здоровому образу жизни. Рабочая тетрадь. - СПб: ООО «Издательство «Детство-Пресс», 2013.
16. Здоровье. Опыт освоения образовательной области. Старшая группа/ сост. Коломыченко С.С., Узянова И.М. - Волгоград:2014
17. Иванова В.В. Почему сердце стучит? – М: Аст, 2015
18. Князева О. Мои помощники (уроки самопознания) /журнал Дошкольное воспитание, №3-2000
19. Шорыгина Т.А. Беседы о здоровье: Методическое пособие. -М: ТЦ Сфера, 2012
20. Шипунова В.А. Береги здоровье: комплект карточек. –М: Карапуз, 2017.

Для учащихся и родителей:

1. Андерсен Г.Х. «Оле – Лукойе»
2. Барто А.Л. «Стихи для детей»
3. Глущенко 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