

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида № 32 п. Раздольное»

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
МБДОУ ДСОВ №32 п.Раздольное
Протокол № 2 от 02.10.2023г.



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ ДСОВ №32
Н.В.Кирильченко
Приказ № 99-а от 02.10.2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Дополнительной образовательной деятельности
«ЗДОРОВЕЙКА»
(формирование основ здорового образа жизни)
Старшая группа

с учётом Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования, составлена на основе основной образовательной программы муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад общеразвивающего вида № 32 п.Раздольное Надеждинского района»

Сроки реализации: 2023-2024 учебный год
Программа разработана:
воспитателем
Уткиной-Трушниковой И.М.

п. Раздольное, 2023

Раздел № 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

1.1 Пояснительная записка

Детство – пора удивительная и уникальная. В ней всё возможно, всё позволено. Слабый и незащищенный может стать сильным, скучное и неинтересное может оказаться весёлым и занимательным.

Актуальность.

Анализ состояния здоровья детей дошкольного возраста показывает, что за последнее десятилетие количество здоровых детей снизилось с 23 до 15%. Увеличилось количество детей, имеющих хронические заболевания, с 16 до 17,3%. 20-27% детей относится к категории часто и длительно болеющих. Эти результаты наглядно указывают на социально-педагогический уровень проблем, которые возникают перед работниками дошкольных учреждений, призванных воспитать здорового ребенка, что соответствует социальному запросу общества. Национальная доктрина образования указывает: «Воспитание здорового образа жизни – одна из основных задач образования». В Уставе ДООУ, как и в образовательной программе детского сада, задача охраны и укрепления здоровья дошкольников находится на первом месте. Стать здоровыми – естественное желание каждого человека. Как стать крепкими и никогда не болеть, что для этого делать, дети еще не знают. Основы физического и психического здоровья закладываются в детском возрасте, и поэтому очень важно с самого детства формировать у человека культуру здорового образа жизни. Важно научить ребёнка понимать, сколь ценно здоровье для человека и как важно стремиться к здоровому образу жизни.

Новизна программы в том, что организация образовательной деятельности воспитанников строится на основе игровой деятельности, что помогает поддерживать интерес в ходе всей деятельности, а также физическую и умственную работоспособность детей, что, в свою очередь, дает положительный оздоровительный эффект, создает условия для формирования мотивации здоровья. Очень важно не упустить те возможности, которые дает детство для формирования у детей бережливого и ответственного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих их людей, для приобретения детьми устойчивых навыков здорового образа жизни. Федеральный государственный образовательный стандарт направлен на достижение целей охраны здоровья детей и формирование основы культуры здоровья путем решения следующих задач:

1. Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей
2. Воспитание культурно-гигиенических навыков
3. Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Программа кружка «Здоровейка» разработана в соответствии с Законом «Об образовании», Конвенцией о правах ребёнка, Федеральным Государственным образовательным стандартом. Реализация программы происходит в процессе расширенного, более углубленного знакомства детей с организмом человека, его здоровьем, умениями и навыками здорового образа жизни. Программа кружка рассчитана для детей 5-6 лет.

1.2 Цель и задачи программы

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

Задачи:

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

1.3 Содержание программы

Программы состоит из 9 разделов, каждый из них делится на 4 темы, которые рассчитаны на 1 месяц.

1. Человек – живое существо
2. Помоги себе сам
3. Мой организм
4. В гостях у Мойдодыра
5. Правила здорового питания
6. Человек и природа
7. Ребенок и дорога
8. Здоровье – главная ценность.
9. Уроки безопасности

1.4 Планируемые результаты

Личностные результаты:

У обучающегося будет сформировано умение организовывать свою работу, желание сотрудничать со сверстниками и интерес к познанию окружающего мира.

Метапредметные результаты:

Обучающийся разовьёт логическое мышление, память, внимание, речь.

Обучающийся овладеет предпосылками к универсальной учебной деятельности.

Обучающиеся разовьют приемы умственной деятельности (анализ и синтез, сравнение, обобщение, классификация).

Предметные результаты:

Обучающийся будет применять полученные знания в разных видах деятельности (игре, общении и т.д.).

Обучающийся будет знать о здоровом образе жизни, способах сохранения и укрепления здоровья.

Показателями эффективности работы по валеологическому воспитанию детей старшего дошкольного возраста будет наличие у детей:

- Осознание детьми того, что главная ценность жизни есть здоровье.
- Владение элементарными знаниями о строении человеческого тела, о значении органов
- Овладение навыками ухода за своим телом, способами оказания первой элементарной помощи.
- Развитие интереса к познанию своего организма
- Сформированность у детей потребности в выполнении ежедневных физических упражнений.
- Владение детьми гигиеническими умениями и навыками, а также навыками оказания первой медицинской помощи.

РАЗДЕЛ № 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

2.1 Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

Наглядные пособия: подборка энциклопедической литературы, схематические рисунки, схемы, таблицы, плакаты.

ТСО: ноутбук, проектор, подборка аудио- и видео-материаллов.

Измерительные приборы: фонендоскоп, весы, часы и их модели

Оборудование к сюжетно-ролевым играм: «Магазин полезных продуктов», «Больница», натуральные пособия (реальные объекты живой и неживой природы,): ростомеры, сантиметровые линейки для измерения головы, грудной клетки, градусники для тела, воды, лупы, пипетки, вата, зеркала овощи, фрукты, аптечка, зубные щетки, и др.;

2.2 Оценочные материалы и формы аттестации

Реализация Программы предполагает оценку индивидуального развития детей. Такая оценка производится педагогическим работником в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития дошкольников, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования). Педагогическая диагностика проводится 2 раза в год (в сентябре и мае). Форма проведения педагогической диагностики – выполнение диагностических заданий.

По результатам диагностики составляется индивидуальный маршрут развития ребенка в целях поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития.

Диагностические задания в старшей группе (5 - 6 лет).

Представления о строении тела и его функциональном значении.

1 часть: диагностическая игра «Отгадай, что это и назови». Педагог молча показывает на орган тела, а ребёнок произносит его название и местоположение. Например, педагог показывает на нос. Ребёнок: «Это нос. Нос находится на лице (на голове). И т.д.

2 часть: диагностическая игра «Подумай и ответь». Педагог или Почемучка задают детям вопросы, а дети отвечают. Например: Педагог: «Зачем тебе, Саша, нужен нос? Саша: «Нос нужен, чтобы дышать и нюхать». И т.д. Дети должны обозначить основные функции органов: глаза – смотрят; уши – слушают; нос – дышит и нюхает;

рот – разговаривает и жуёт, голова – думает; ноги и руки – двигаются, берут, держат, бегают, прыгают и т.д.; сердце – стучит, желудок и кишечник – переваривают пищу, лёгкие – дышат.

Уход за своим телом, навыки оказания элементарной помощи.

1 часть: диагностика культурно – гигиенических навыков проводится повседневной жизни группы в течение дня.

2 часть: диагностика навыков ухода за своим телом «Помоги своей кукле». Организуется сюжетная игра в семью, где детям предлагаются ситуации: стирка кукольной одежды, уход за куклой (купание, умывание, туалет, завтрак и др.) По поведению ребёнка в игре оцениваются его навыки.

3 часть: дети должны знать, что при необходимости надо звать на помощь взрослых или звонить 03.

Чтение отрывка стихотворения С. Михалкова «Доктор Айболит». Решение проблемных ситуаций «Как помочь персонажам». Сравнение с текстом (как поступил доктор Айболит).

ЗОЖ: представления о том, что полезно, а что вредно для организма.

Тестовая игра «Что такое хорошо и что такое плохо». Детям предлагают набор картинок. Дети вычёркивают картинки с вредным для здоровья поведением детей. Объясняют правильность своего выбора.

ОБЖ: поведение в опасных ситуациях.

1 часть: тестовая игра «Опасно – неопасно». Детям предлагают набор картинок. Дети вычёркивают картинки с опасным поведением детей. Объясняют свой выбор.

2 часть: показать по карте, где можно переходить улицу, а где нет; где ходят пешеходы, а где ездят машины; на какой свет переход разрешён. Знать и называть знаки: пешеходный переход, светофор, знать значения цветов светофора.

3 часть: (в конце года) решение смоделированных ситуаций «Если дома кто-то болен», «Как защититься от гриппа», «Болезни грязных рук». Дети должны пояснить своё поведение в данных ситуациях: какие меры профилактики они знают и будут предпринимать.

2.3 Методические материалы

Общие сведения о кружке

Вид – познавательный, здоровье сберегающий, театральный, игровой, обучающий.

Год занятий – 2023-2024

Количество детей – 20 -22 чел.

Возраст 5-6лет.

Место – МБДОУ ДСОВ № 32

Количество занятий- 1 в неделю

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

В кружковой деятельности используется как групповые, так и индивидуальные методы обучения.

Принципы программы

1. Интеграция в разные виды деятельности

2. Доступность

- учет возрастных особенностей

3. Систематичность и последовательность

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

4. Наглядность.

- учет особенностей мышления

5. Опора на внутреннюю мотивацию, интересы детей

Основными средствами реализации программы являются: игра, наблюдение, создание и просмотр презентаций, проектная деятельность, беседы, экспериментирование, КВНы, развлечения, практическая деятельность.

Кружковая работа с детьми проходит 1 раз в неделю, продолжительность до 25 минут.

2.4 Календарный учебный график

Этапы образовательного процесса		1 год
Продолжительность учебного года, неделя		32
Количество учебных дней		32
Продолжительность учебных периодов	1 полугодие	2.10.2023- 29.12.2023
	2 полугодие	9.01.2024- 31.05.2024
Возраст детей, лет		3 – 4
Продолжительность занятия, час		1
Режим занятия		1 раз/нед
Годовая учебная нагрузка, час		32

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	ежемесячно		15:35 – 16:00	Игры, беседы	1		Кабинет	Наблюдение

2.5 Календарный план воспитательной работы

1. Человек - живое существо. – СЕНТЯБРЬ	
Содержание	Форма проведения
1. Откуда ты появился? Чтение сказки «Сказка о гусыне» Дать понятие о развитии человека.	Игра, чтение сказки, физминутка, инсценирование.
2. Из чего я состою? Воспитывать интерес к познанию. Дать знания о том, что человек состоит из клеток.	Дидактические игры, беседа, рисование
3. Что необходимо для роста и развития человека? Показать огромную роль пищи, воздуха, тепла, жилья и т.д.	Беседа, загадки, рисование.
4. В здоровом теле - здоровый дух. Формирование привычки к ежедневным физическим упражнениям.	Игровые упражнения беседа по вопросам, рассматривание иллюстраций
2. Помоги себе сам. – ОКТЯБРЬ	
1. На приеме у стоматолога. Воспитывать бережное отношение к зубам	Ролевая игра, логическая задача, практикум.
2 «Почему я вижу?» Расширять знания об органах зрения. Дать советы по уходу за глазами.	Беседа, дидактические игры, гимнастика для глаз решение кроссворда.
3. Зачем мы спим? Бережное отношение к своему здоровью.	Беседа, дидактическая игра.
4. Что такое сердце?. Формировать бережное отношение к своему сердцу	Практикум, физические упражнения, беседа.

3. Мой организм – НОЯБРЬ	
1. На приеме у стоматолога. Воспитывать бережное отношение к зубам	Ролевая игра, логическая задача, практикум.
2 «Почему я вижу?» Расширять знания об органах зрения. Дать советы по уходу за глазами.	Беседа, дидактические игры, гимнастика для глаз решение кроссворда.
3. Зачем мы спим? Бережное отношение к своему здоровью.	Беседа, дидактическая игра.
4. Открытие Гарвея. Формировать бережное отношение к своему сердцу	Практикум, физические упражнения, беседа.
4. В гостях у Мойдодыра - ДЕКАБРЬ	
1. Чтобы кожа была здоровой (правила личной гигиены, бережное отношение к здоровью)	Экспериментирование, беседа, дидактическая игра
2. Как устроено ухо? (Знания об ухе, бережное отношение к органам слуха)	Рассматривание иллюстраций, исследовательская деятельность, музыка.
3. Подружись с зубной щеткой (знакомство с правилами личной гигиены, методами ухода за зубами)	Опытная деятельность, беседа, просмотр мультфильма.
4. Кто с закалкой дружит, никогда не тужит (понять роль закаливания в повышении устойчивости организма к неблагоприятным условиям)	Знакомство с презентацией, беседа, художественная литература
5. Правила здорового питания - ЯНВАРЬ	
1. «Путешествие пирожка по пищеварительному тракту» Рассказать о функциях рта, пищевода, желудка, правилах жевания и глотания.	Игра, практические действия, работа с плакатом.
2. «Зачем человек ест?» Показать роль пищи в жизни человека. Развивать мыслительные операции.	Беседа, экспериментальная деятельность, игра
3. «Овощи, фрукты – полезные продукты» Помочь процессу самопознания. Показать разнообразие пищи.	Рисование в альбомах «Я – чудо!», беседа, игра.

4. Правила поведения за столом. Закрепить правила этикета во время еды за столом	Практическая деятельность, сюжетно-ролевая игра, беседа.
6. Человек и природа ФЕВРАЛЬ	
1.«Безопасность на природе» Познакомить с правилами поведения на природе во время грозы, пожара, встрече с различными насекомыми.	Беседа, обыгрывание ситуаций, рисование.
2.«Лекарственные растения». Познакомить со свойствами лекарственных растений. Воспитывать бережное отношение к ним.	Рассматривание иллюстраций, загадки, дидактическая игра
3.Влияние загрязнения окружающей среды на жизнь и здоровье. Помочь детям понять опасность загрязнения природы.	Беседа, чтение художественного произведения, рисование плакатов.
4.«Умеешь ли ты обращаться с животными?» (Знания о правилах поведения при встрече с различными животными, учить понимать их состояния)	Дидактическая игра, практикум, лепка.
7. Ребенок и дорога - МАРТ	
1.«Улицы города» (знакомство с правилами поведения на дороге.	Обыгрывание ситуаций на макете, чтение произведений, ролевая игра.
2.«Культура пешехода» (знания о правилах дорожного движения)	Беседа, дидактическая игра, рисование.
3. «Если ты потерялся?» (Усвоить знания безопасного поведения)	Рассматривание иллюстраций, беседа, обыгрывание и обсуждение ситуаций
4.«Игры во дворе» (предостеречь от неприятностей, связанных с контактами с незнакомыми людьми)	Беседа, чтение, обыгрывание ситуации.
8. Здоровье – главная ценность - АПРЕЛЬ	
1.«Откуда берутся болезни?» Воспитывать чувство сострадания к больным, уточнить причины заболевания.	Ролевая игра, беседа, чтение худ. литературы

2.«Как мы дышим, зачем?» (бережное отношение к органам дыхания)	Дыхательная гимнастика, беседа, игра
3.«Осторожно – вирус!» Познакомить с различными способами защиты от вирусов.	Практическая деятельность, экспериментальная деятельность, знакомство с презентацией.
4.«Осанка – стройная спина» Показать роль красивой осанки, способами ее поддержания.	Рассматривание плаката, практическая деятельность, физические упражнения.
9.Уроки безопасности - МАЙ	
1. «Будь осторожен дома» Закрепить представления об опасны для жизни и здоровья предметах, правилах пользования ими.	Решение головоломки «найди опасные предметы», беседа, практическая деятельность
2.Службы «01», «02», «03» всегда на страже. Познакомить со службами спасения, вызывать желание помогать в беде.	Обыгрывание ситуаций, чтение худ. литературы, беседа.
3. «Оказание первой помощи».	Ролевая игра «Больница», чтение стихов, игровое упражнение
4.«Будь осторожен с огнем» Расширять и уточнять знания о правилах пожарной безопасности, способах действия во время пожара.	Загадки, упражнения.

Литература

1. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (приказ Минобрнауки РФ № 1155 от 17.10.2011 года)
2. Авдеева Н.Н. «Безопасность: учебное пособие по основам безопасности жизнедеятельности детей старшего дошкольного возраста», М., 1999
3. Гарнышева Т.П. «ОБЖ для дошкольников», СПб., 2011.
4. Зайцев Г. К. «Уроки Мойдодыра», СПб., 1997