

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 17 «Серебряное копытце»

Принято решением
Педагогического совета МАДОУ № 17
Протокол № 5
от «07» июня 2023 г

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МАДОУ № 17
Н. В. Антропова



Дополнительная образовательная программа «Будь здоров!»

Оздоровительной направленности

Возраст обучающихся: 5-7 лет

Срок реализации: 2 года

Автор-составитель: Киселева Елена Георгиевна

Воспитатель I квалификационной категории

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи общеразвивающей программы.....	9
1.3. Содержание общеразвивающей программы.....	9
1.3.1. Учебно-тематический план старший возраст.....	10
1.3.2. Перспективное планирование педагогических мероприятий.....	11
1.3.3. Учебно-тематический план подготовительный возраст.....	15
1.3.4. Перспективное планирование педагогических мероприятий подготовительный возраст.....	16
1.4. Планируемые результаты.....	20

2. Организационно-педагогические условия

2.1. Календарное перспективное планирование.....	20
2.2. Условия реализации программы.....	21
2.3. Способы проверки результатов освоения программы.....	21
2.4. Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов	21
2.5. Оценочные материалы.....	21
2.6. Методические материалы.....	22

3. Список литературы..... 24

Пояснительная записка

«Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы».

В. А. Сухомлинский

В период дошкольного детства у ребенка закладываются основы здоровья, всесторонней двигательной подготовленности и гармонического физического развития. Поэтому проблему здоровья следует рассматривать в широком социальном аспекте.

Основная направленность программы «Будь здоров» - сохранение и укрепление здоровья детей.

Актуальность

Исследования, проведенные НИИ гигиены и охраны здоровья детей, научным центром здоровья детей, академией медицинских наук, показывают, что состояние здоровья детей России за последнее время резко ухудшилось, а число здоровых дошкольников составляет всего около 10%. Поэтому сохранение и укрепление здоровья дошкольников – одна из актуальнейших проблем нашего времени.

На состояние здоровья наших детей оказывает существенное влияние неблагоприятные социальные факторы, экологические, климатические условия, а именно:

- наследственность;
- неблагоприятная экологическая обстановка;
- электронно-лучевое и «металло-звук», облучение детей (компьютерные игры, длительное пребывание перед телевизором, постоянно звучащая громкая музыка);
- образ жизни (который оказывает наибольшее влияние на состояние здоровья).

Дети, посещающие группу с туберкулёзной интоксикацией, отличаются ослабленным здоровьем, проблемами социально – эмоционального плана. Они имеют ослабленный иммунитет, а значит, чаще болеют простудными и инфекционными заболеваниями.

Стать здоровыми – естественное желание каждого из них. Как стать крепкими и никогда не болеть, что для этого делать, они еще не знают. Основы физического и психического здоровья закладываются в детском возрасте, и поэтому очень важно с самого детства формировать у человека валеологическую культуру. Нужно научить ребёнка понимать, сколь ценно здоровье для человека и как важно стремиться к здоровому образу жизни.

Очень важно не упустить те возможности, которые дает детство для формирования у детей берегающего и ответственного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих их людей, для приобретения детьми устойчивых навыков здорового образа жизни.

Национальная доктрина образования указывает: «Воспитание здорового образа жизни – одна из основных задач образования». В Уставе ДОУ, как и в образовательной программе нашего детского сада, задача охраны и укрепления здоровья дошкольников находится на первом месте.

Данная программа обеспечивает сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.

Программа разработана на основе примерной общеобразовательной программы «От рождения до школы» под редакцией Веракса Е.Н, Комаровой Т.С, Васильевой М.А. Издание 3-е, исправленное и дополненное - М. Мозаика –Синтез, 2012г, Программа «Безопасность» Н.Н.Авдеева, О.Л.Князева, Р.Б. Стёркина; Программа Бересневой «Здоровый малыш».

Нормативно-правовые документы, регламентирующие разработку и реализацию дополнительных образовательных программ.

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ);
2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);
3. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 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 труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Порядок);
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2020 года № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления

образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196»;

8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

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

10. Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».

Методологической основой для разработки занятий, используемых в программе, являются следующие подходы и концепции:

- Личностно-ориентированный подход - такой подход обращает к личности ребенка, к его внутреннему миру, где таятся еще не развитые способности и возможности.
- Деятельностный подход – человек проявляется и развивается в деятельности. Деятельность выступает как средство становления и развития субъективности ребенка. В центре стоит не просто деятельность, а совместная деятельность детей со взрослыми в реализации вместе выбранных целей и задач.
- Субъективно-ориентированный – опора в образовании на естественный процесс саморазвития творческого потенциала и способности человека, создание для этого соответствующих условий. В центре – самобытность ребенка, его самооценку, субъективность процесса образования.

Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности - высоконравственный, творческий, компетентный гражданин России.

Адресат программы – дети в возрасте 5-7 лет.

Возрастные особенности особенностей развития детей шестого года жизни

К шести годам ребенок демонстрирует ярко выраженную потребность в двигательной активности, проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам, показывает избирательность и инициативу при выполнении упражнений, имеет представления о некоторых видах спорта, туризме, как форме активного отдыха.

Ребенок проявляет осознанность во время занятий физической культурой, демонстрирует выносливость, быстроту, силу, гибкость, ловкость, координацию,

выполняет упражнения в заданном ритме и темпе, способен проявить творчество при составлении несложных комбинаций из знакомых упражнений. Ребенок проявляет доступный возрасту самоконтроль, способен привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру.

Ребенок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в процессе ознакомления с видами спорта и достижениями российских спортсменов. Ребенок владеет основными способами укрепления здоровья (закаливание, гимнастика, соблюдение личной гигиены, безопасное поведение и др.); мотивирован на сбережение и укрепление собственного здоровья и здоровья окружающих.

Ребенок настроен положительно по отношению к окружающим, охотно вступает в общение со взрослыми и сверстниками, проявляет сдержанность по отношению к незнакомым людям, при общении со взрослыми и сверстниками ориентируется на общепринятые нормы и правила культуры поведения, проявляет в поведении уважение и привязанность к родителям, демонстрирует уважение к педагогам, интересуется жизнью семьи и ДОО.

Ребенок способен различать разные эмоциональные состояния взрослых и сверстников, учитывает их в своем поведении, откликается на просьбу помочь, в оценке поступков опирается на нравственные представления.

Ребенок владеет представлениями о безопасном поведении, соблюдает правила безопасного поведения в разных видах деятельности, демонстрирует умения правильно и безопасно пользоваться под присмотром взрослого бытовыми предметами и приборами, безопасного общения с незнакомыми животными, владеет основными правилами безопасного поведения на улице.

Ребенок регулирует свою активность в деятельности, умеет соблюдать очередность и учитывать права других людей, проявляет инициативу в общении и деятельности, задает вопросы различной направленности, слушает и понимает взрослого, действует по правилу или образцу в разных видах деятельности.

Ребенок способен к осуществлению социальной навигации как ориентации в социуме и соблюдению правил безопасности в реальном и цифровом взаимодействии.

Предполагаемые результаты обучения

Планируемые результаты освоения детьми дополнительной программы дошкольного образования раскрывают интегративные качества ребенка, которые он приобретает в результате освоения программы, а именно:

- у ребенка сформированы основные физические и нравственно-волевые качества;
- ребенок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движение и управлять ими;

- ребенок соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены;
- ребенок результативно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные), участвует в туристических пеших прогулках, осваивает простейшие туристические навыки, ориентируется на местности;
- проявляет элементы творчества в двигательной деятельности;
- проявляет морально-волевые качества, самоконтроль и может осуществлять самооценку своей двигательной деятельности;
- имеет начальные представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности; о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его;
- владеет здоровьесберегающими умениями: навыками личной гигиены, может заботливо относиться к своему здоровью и здоровью окружающих, стремится оказать помощь и поддержку заболевшим людям;
- ребенок способен откликаться на эмоции близких людей, проявлять эмпатию (сочувствие, сопереживание, содействие)
- ребенок способен планировать свои действия, направленные на достижение конкретной цели; демонстрирует сформированные предпосылки к учебной деятельности и элементы готовности к школьному обучению.

Объем и срок освоения программы: программа рассчитана на два учебных года обучения (сентябрь-май), общее количество учебных часов для освоения программы – 30 часов.

Форма обучения – очная.

Особенности организации образовательного процесса – групповая работа в разновозрастном постоянном составе.

Режим занятий:

Продолжительность занятия составляет: в старшей группе – 25 минут, в подготовительной группе – 30 минут. Занятия проводятся во вторую половину дня, 1 раз в неделю. Индивидуальная работа предполагается в свободное от занятий и вечернее время, направленное на решение конкретных задач.

Особенности организации образовательного процесса.

Выполнение плана по программе «Будь здоров!»:

Организация развивающей предметно-пространственной среды:

РППС соответствует содержанию программы для данной возрастной группы; отвечает психолого-педагогическим, эргономическим и санитарно-гигиеническим нормам; обеспечивает своевременное и полноценное развитие ребёнка.

Центр здоровья.

Материал, представленный в центре, периодически меняется и пополняется в зависимости от тематических недель, проводимых в ДООУ или в группе. Здесь находятся игры на развитие воздушной струи, игры на развитие мелкой моторики рук, атрибуты к сюжетным играм, детские книги и альбомы для рассматривания, предметные игрушки.

Принципы проведения педагогических мероприятий:

- системность подачи материала – взаимосвязь комплекса методов и приёмов во всех видах педагогических мероприятий, и на протяжении всего периода обучения по данной программе;
- наглядность в обучении - осуществляется на основе восприятия наглядного материала;
- цикличность построения педагогических мероприятий – педагогические мероприятия составлены на основе предыдущего мероприятия;
- доступность - комплекс занятий составлен с учётом возрастных особенностей дошкольников по принципу дидактики (от простого - к сложному);
- проблемность – активизирующие методы, направленные на поиск разрешения проблемных ситуаций;
- развивающий и воспитательный характер обучения – направлен на развитие здорового и безопасного образа жизни, познавательных процессов, на расширение кругозора.

Педагогические условия для реализации программы:

- создание оздоровительной среды в детском саду
- разработка занятий по формированию у воспитанников культуры здорового и безопасного образа жизни и их апробация.

Для успешной реализации программных задач предусматривается взаимодействие с родителями и педагогами.

Проводятся следующие формы работы: беседы, консультации, мастер - классы, анкетирование, выставки и др. Разнообразие используемых форм работы формирует у взрослых определенные представления и практические умения в продуктивной деятельности и в оказании помощи детям.

Методы и приемы обучения:

- словесные (рассказ, беседа, чтение художественной литературы, объяснение, пояснение);
- наглядные (показ педагогом, демонстрация, рассматривание);
- практические (самостоятельная продуктивная деятельность детей)

1.2. Цель и задачи общеразвивающей программы.

Цель программы:

Воспитание здорового ребенка, формирование у воспитанников культуры здорового и безопасного образа жизни здоровья и здоровьесберегающей компетентности.

Задачи:

- Сохранить и укрепить здоровье детей;
- Формировать устойчивую привычку постоянно заботиться о своем здоровье;
- Формировать навыки организации режима повседневной физической активности;
- Развивать физические качества (силу, быстроту, ловкость, выносливость и др.) и умение рационально использовать их в различных условиях;
- Формировать потребность к реализации здорового и безопасного образа жизни;
- Прививать гигиенические навыки, приемы закаливания, формировать правильную осанку и предупреждение плоскостопия;
- Создавать максимально благоприятные условия для умственного, нравственного, физического, эстетического развития личности.
- Оказывать помощь семье в воспитании детей и их адаптации к жизни в социуме.

1.3. Содержание общеразвивающей программы.

Раздел 1. Здоровье — главная ценность человеческой жизни.

Цель: Дать понятие о том, что здоровье — это одна из главных ценностей жизни. Каждый ребенок хочет быть сильным, бодрым, энергичным: бегать не уставая, кататься на велосипеде, плавать, играть с ребятами во дворе, не мучиться головными болями или бесконечными насморками. Плохое самочувствие, болезни являются причинами отставания в росте, неуспеваемости, плохого настроения. Поэтому каждый должен думать о своем здоровье, знать свое тело, научиться заботиться о нем, не вредить своему организму.

Раздел 2. Изучаем свой организм.

Цель: Познакомить детей с тем, как устроено тело человека, организм. В доступной форме, привлекая иллюстрированный материал, рассказать об анатомии и физиологии, основных системах и органах человека (опорно-двигательной, мышечной, пищеварительной системах, кровообращении, дыхании, нервной системе, органах чувств).

Раздел 3. О навыках личной гигиены.

Цель: Формировать у детей навыки личной гигиены. Дети должны научиться мыть руки, чистить зубы, причесываться. Важно, чтобы правила личной гигиены выступали не как требования взрослых, а как правила самого ребенка, приносящие большую пользу его организму, помогающие сохранить и укрепить здоровье.

Раздел 4. Безопасность в доме и на улице.

Цель: Познакомить детей с правилами безопасного поведения в доме, в природе и на улице. Об умении при необходимости оказать первую помощь. Познакомить со свойствами лекарственных растений. Воспитывать бережное отношение к природе. Закрепить знания дорожного движения. Познакомить со службами спасения, закрепить знания телефонных номеров этих служб.

1.3.1 Учебно-тематический план старший возраст

№ п/п	Тема	Кол-во занятий	Кол-во час./мин.
1	«Я здоровье сберегу, сам себе я помогу»	1	25
2	«Очистим воду»	1	25
3	«Су-Джок терапия»	1	25
4	Погружение в сказку «Наполняемся волшебной силой»	1	25
5	«Витамины я люблю-быть здоровым я хочу»	1	25
6	Игра-путешествие «Где прячется здоровье»	1	25
7	«Здоровье – главная ценность человеческой жизни»	1	25
8	«Здоровый образ жизни»	1	25
9	«Азбука правильного питания»	1	25
10	«Полезные витамины»	1	25
11	К. И. Чуковский «Мойдодыр»	1	25
12	«Как быть здоровым»	1	25
13	Г. Зайцев «Дружи с водой»	1	25
14	«Чистота-залог здоровья»	1	25
15	«Надо, надо, умываться»	1	25
16	«Проделки Королевы простуды»	1	25
17	«Микробы»	1	25
18	«Спортивный интерес»	1	25
19	«На зарядку становись»	1	25
20	«Давайте будем здоровы»	1	25
21	«Почему я вижу?»	1	25

22	«Наши уши»	1	25
23	«Чтобы зубки не болели»	1	25
24	«Уроки Мойдодыра»	1	25
25	«Чтобы кожа была здоровой»	1	25
26	«Как мы дышим, зачем?»	1	25
27	«Знакомство со своим телом»	1	25
28	«В здоровом теле -здоровый дух»	1	25
29	«Осанка – стройная спина»	1	25
30	«Откуда берутся болезни?»	1	25
31	«Осторожно – грипп!»	1	25
32	«Путешествие в страну здоровья»	1	25
33	«Воздух-невидимка»	1	25
34	«Солнце, воздух и вода, наши лучшие друзья»	1	25
35	«Что такое улыбка»	1	25
36	«Мы здоровью скажем –ДА»	1	25
	Всего по программе:		900мин

1.3.2.Перспективное планирование педагогических мероприятий «Будь здоров!» (старший возраст)

Месяц	Тема	Задачи	форма проведения
Сентябрь	«Я здоровье сберегу, сам себе я помогу»	Расширять представления детей об особенностях функционирования и целостности человеческого организма, расширять представления о составляющих важных компонентах здорового образа жизни, раскрыть возможности здорового человека.	Вводное занятие.
Сентябрь	«Очистим воду»	Воспитывать интерес к исследовательской деятельности, развивать умение выделять и ставить проблему, которую необходимо решить, создать условия для выявления и проверки различных способов очистки воды.	Познавательное занятие с элементами экспериментирования
Сентябрь	«Су-Джок терапия»	Познакомить детей с самомассажем «Су-Джок терапия», дать знания детям, что на	Оздоровительный тренинг

		руке у человека находятся много массажных точек которые укрепляют наш организм.	
Сентябрь	Погружение в сказку «Наполняемся волшебной силой»	Снятие психомоторного напряжения у детей, развитие эмоционально-волевой сферы, создавать радостную атмосферу в группе.	Цветовой игротренинг Н.М. Погосова.
Октябрь	«Витамины я люблю-быть здоровым я хочу»	Научить детей заботиться о свое здоровье, показать зависимость здорового человека от правильного питания, расширять представление об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Развивать чувство композиции	Беседа с элементами аппликации
Октябрь	Игра-путешествие «Где прячется здоровье»	Расширять представление о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода—наши лучшие друзья)	Чтение художественной литературы, беседа.
Октябрь	«Здоровье – главная ценность человеческой жизни»	Сформировать представление о здоровье как одной из главных ценностей человеческой жизни, развивать свободное общение с взрослыми и детьми по поводу здоровья и здорового образа жизни. Совершенствовать умение определять способ получения необходимой информации в соответствии с условиями и целями деятельности.	Беседа с просмотром видеоролика и элементами экспериментирования
Октябрь	«Здоровый образ жизни»	Привить потребность детей в здоровом образе жизни, уважение к физическим упражнениям и занятиям спорт, обратить внимание на то, что порядок и чистота способствуют крепкому здоровью.	Физкультурное мероприятие с участием инструктора по физической культуре
Ноябрь	«Азбука правильного питания»	Формировать знания у детей о том, что хлеб-ценный продукт питания, без которого не могут обходиться люди, о ценности и важности употребления хлеба с другими продуктами питания.	
Ноябрь	«Полезные витамины»	Познакомить детей с понятием «витамины» и в каких продуктах они встречаются. Формировать понимание пользы витаминов для организма человека.	Беседа с элементами экспериментирования
Ноябрь	К.И.Чуковский «Мойдодыр»	Закреплять полученные детьми знания по гигиене и здоровому образу жизни.	Чтение художественной литературы

Ноябрь	«Как быть здоровым»	Формировать стремление к здоровому образу жизни, вызвать у детей радостное и бодрое настроение, воспитывать бережное отношение к своему здоровью.	Игра-викторина
Декабрь	Г. Зайцев «Дружи с водой»	Познакомить с понятием «закаливание», как закаливающие процедуры укрепляют организм.	Чтение художественной литературы.
Декабрь	«Чистота-залог здоровья»	Закрепить полученные детьми знания по гигиене и здоровому образу жизни, обращать внимание детей на особенности их организма.	Конкурс стихотворений
Декабрь	«Надо, надо, умываться»	Создать позитивное отношение к культурно-гигиеническим навыкам, дать знание о необходимости соблюдать личную гигиену	Мероприятие с применением здоровьесберегающих технологий
Декабрь	«Проделки Королевы простуды»	Формировать представление о здоровье как одной из основных ценностей, вызвать у детей радостное и бодрое настроение, развивать умение высказывать свою точку зрения.	Развлечение с элементами «Су-Джок терапии» (эластичными колечками)
Январь	«Микробы»	Формирование в процессе исследовательской деятельности элементарных представлений о простейших микроорганизмах, о ценности здорового образа жизни.	Познавательная исследовательская деятельность
Январь	«Спортивный интерес»	Учить детей понимать пользу спорта для здоровья человека, уточнить знания о том, почему спортсмены не болеют. Создавать бодрое, радостное настроение в процессе игры.	Занятие - игра
Январь	«На зарядку становись»	Рассказать детям, как полезна утренняя зарядка и режим дня, показывать зависимость здоровья человека от утренней зарядки.	Беседа с элементами ФИЗО
Январь	«Давайте будем здоровы»	Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни, показывать зависимость здоровья человека от правильного питания, обращать внимание детей на особенности их организма.	Валеологический досуг
Февраль	«Почему я вижу?»	Расширять знания об органах зрения. Дать советы по уходу за глазами.	Беседа, дидактические игры, гимнастика для глаз

Февраль	«Наши уши»	Формировать представление о строение ушей и их значении в нашей жизни, воспитывать желание заботиться о свое здоровье.	Валеологическо е занятие (с использованием методики ТРИЗ «Волшебный телевизор»)
Февраль	«Чтобы зубки не болели»	Формировать элементарные знания о здоровом, правильном питании, дать представление о том, что продукты бывают полезными и вредными для зубов, воспитывать желание заботиться о своем здоровье.	Валеологическо е занятие
Февраль	«Уроки Мойдодыра»	Уточнить знания детей о необходимости беречь свои уши, глаза и зубы, знать основные правила ухода за этими частями тела, воспитывать умение и желание беречь свой организм.	Развлечение
Март	«Чтобы кожа была здоровой»	Уточнить правила личной гигиены, воспитывать бережное отношение к здоровью.	Беседа с просмотром видеоролика
Март	«Как мы дышим, зачем?»	Формировать представление о строение органов дыхания и их значении в нашей жизни, воспитывать желание заботиться о свое здоровье.	Дыхательная гимнастика, беседа, игра
Март	«Знакомство со своим телом»	Учить детей понимать отдельные части своего тела: руки, ноги, голова, туловище.	Беседа, просмотр видеоролика
Март	«В здоровом теле -здоровый дух»	Формирование привычки к ежедневным физическим упражнениям.	Игровые упражнения беседа по вопросам, рассматривание иллюстраций
Апрель	«Осанка – стройная спина»	Показать роль красивой осанки, способами ее поддержания.	Рассматривание плаката, физические упражнения
Апрель	«Откуда берутся болезни?»	Воспитывать чувство сострадания к больным, уточнить причины заболевания.	беседа, чтение худ. литературы
Апрель	«Осторожно – грипп!»	Познакомить детей с понятие «грипп» и «вирусное заболевание», дать знание о лечении и профилактики гриппа. Познакомить с различными способами защиты от вирусов.	Практическая деятельность, знакомство с презентацией.

Апрель	«Путешествие в страну здоровья»	Закрепить знание детей о том, что такое здоровье и как его нужно беречь, воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми.	Развлечение
Май	«Воздух-невидимка»	Дать детям представления о свойствах воздуха (прозрачный, невидимый, безвкусный, без запаха, издает звуки).	Беседа с элементами экспериментирования
Май	«Солнце, воздух и вода, наши лучшие друзья»	Закрепить знание детей о составляющих важных компонентах здорового образа жизни. Учить детей отражать это в рисунках.	Беседа, рисование
Май	«Что такое улыбка»	Упражнять детей проявлять и различать радость, удовольствие, учить определять состояние человека по лицу и голосу	Валеологический досуг
Май	«Мы здоровью скажем –ДА»	Закреплять элементарные знания здорового образа жизни, прививать любовь и интерес к физическим упражнениям, воспитывать желание заботиться о своем здоровье.	Итоговое мероприятие.

1.3.3 Учебно-тематический план подготовительный возраст

№ п/п	Тема	Кол-во занятий	Кол-во час./мин.
1	«Наши зеленые друзья - аптекарский огород»	1	30
2	«Весёлое занятие»	1	30
3	«Вкусные дары щедрой осени»	1	30
4	«Подыши в осеннем лесу»	1	30
5	«Путешествие пирожка по пищеварительному тракту»	1	30
6	«Зачем человек ест?»	1	30
7	«В гостях у песочной Феи»	1	30
8	«Здоровье в наших руках»	1	30
9	«Что же бьётся там в груди?»	1	30
10	«Открытие Гарвея. Кровообращение».	1	30
11	«Зачем мы спим?»	1	30
12	«Спортивное приключение»	1	30
13	«Болезни и здоровье».	1	30
14	«Именины витаминов»	1	30

15	«Водичка, водичка...»	1	30
16	«Путешествие в страну здоровья»	1	30
17	«Осторожно, микробы»	1	30
18	«На приеме у стоматолога»	1	30
19	«Кто с закалкой дружит, никогда не тужит»	1	30
20	«Мы здоровыми растем»	1	30
21	«Настроение и здоровье»	1	30
22	Сюжетно-ролевая игра «Больница»	1	30
23	Составляем книгу рецептов «Вкусные истории»	1	30
24	Показ кукольного спектакля «Ленивая Маша»	1	30
25	«Вредные привычки. Умей сказать «нет»	1	30
26	«Правила поведения за столом»	1	30
27	«Нарисуй любимый вид спорта»	1	30
28	«На спортивной площадке»	1	30
29	«Безопасность на природе»	1	30
30	«Умеешь ли ты обращаться с животными?»	1	30
31	«Лекарственные растения»	1	30
32	«Планета в опасности»	1	30
33	«Будь осторожен дома»	1	30
34	«Оказание первой помощи».	1	30
35	«Службы «01», «02», «03» всегда на страже»	1	30
36	«Школа здоровья»	1	30
	Всего по программе:		1080 мин

1.3.4.Перспективное планирование педагогических мероприятий «Будь здоров!» (подготовительный возраст)

месяц	тема	задачи	форма проведения
Сентябрь	«Наши зеленые друзья - аптекарский огород»	Расширять знания детей о необходимых условиях выращивания растений (лимон, мята, петрушка, укроп, календула и.т.д.), воспитывать трудолюбие.	Вводное занятие

Сентябрь	«Весёлое занятие»	Формировать потребность самовыражения в движении под музыку, развития ловкости, точности, координацию движений, обогащения двигательного опыта в процессе аэробики.	Ритмическая мозаика
Сентябрь	«Вкусные дары щедрой осени»	Развивать фантазию у детей, дать понятие детям о полезных продуктах	Аппликация
Сентябрь	«Подыши в осеннем лесу»	Расширять представление детей о характерных признаках осени; расширять представления о составляющих (важных компонентов) здорового образа жизни (движение, сон и солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья) .	Экскурсия
Октябрь	«Путешествие пирожка по пищеварительному тракту»	Рассказать о функциях рта, пищевода, желудка, правилах жевания и глотания.	Игра, практические действия, работа с плакатом
Октябрь	«Зачем человек ест?»	Показать роль пищи в жизни человека. Развивать мыслительные операции.	Беседа, экспериментальная деятельность, игра
Октябрь	«В гостях у песочной Феи»	Снятие мышечной напряженности, развитие тактильно-кинестической чувствительности рук и мелкой моторики.	Пескотерапия
Октябрь	«Здоровье в наших руках»	Формировать стремление к здоровому образу жизни. Вызывать у детей радостное и бодрое настроение	Игра-викторина
Ноябрь	«Что же бьётся там в груди?»	Познакомить с внешним видом сердца, его работой и значением для человека. Формировать интерес к своему телу.	Беседа, показ видеоролика
Ноябрь	«Открытие Гарвея. Кровообращение».	Формировать бережное отношение к своему сердцу	Практикум, физические упражнения, беседа.
Ноябрь	«Зачем мы спим?»	Показать роль режима дня в жизни ребёнка. Воспитывать бережное отношение к своему здоровью.	Беседа, дидактическая игра
Ноябрь	«Спортивное приключение»	Продолжать работу по укреплению и охране здоровья детей, поддерживать интерес к физической культуре и спорту.	Спортивное развлечение
Декабрь	«Болезни и здоровье».	Учить определять признаки Заболевания. Рассказать, как вести себя во время болезни. Дать представление о	беседа, чтение худ. литературы

		правилах уходах за больным Воспитывать желание заботиться о близких.	
Декабрь	«Именины витаминов»	Продолжать знакомить детей с полезными свойствами витаминов. Расширять представление о составляющих здорового образа жизни.	Беседа, игра, рисование
Декабрь	«Водичка, водичка...»	Расширять знания детей о различных свойствах воды, воспитывать бережное отношение к водным ресурсам нашей планеты.	Экспериментальная деятельность
Декабрь	«Путешествие в страну здоровья»	Формировать у детей понятие, что такое здоровье человека и здоровый образ жизни, дать понятие детям о необходимости беречь свое здоровье.	Развлечение
Январь	«Осторожно, микробы»	Закреплять знания детей об оздоровительных мероприятиях и предметах личной гигиены. Развитие творческих навыков у детей.	Рисование
Январь	«На приеме у стоматолога»	Закрепить правила ухода за полостью рта. Воспитывать бережное отношение к зубам.	Ролевая игра, логическая задача, практикум
Январь	«Кто с закалкой дружит, никогда не тужит»	Помочь понять роль закаливания в повышении устойчивости организма к неблагоприятным условиям.	Знакомство с презентацией, беседа, художественная литература
Январь	«Мы здоровыми растем»	Закрепить знания и представления о здоровом образе жизни и положительном влиянии занятий физическими упражнениями.	Развлечение
Февраль	«Настроение и здоровье»	Актуализировать знания детей о взаимосвязи настроения и здоровья.	Занятие-путешествие
Февраль	Сюжетно-ролевая игра «Больница»	Расширять у детей представления о труде работников больницы; формирование умения применять в игре полученные ранее знания об окружающей жизни.	Беседа, игра
Февраль	Составляем книгу рецептов «Вкусные истории»	Развивать умение применять знания в новых условиях, развивать речь и речевое общение, воспитывать творческие способности.	Аппликация, игра
Февраль	Показ кукольного спектакля «Ленивая Маша»	Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать	Драматизация

		специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем. Расширять представления детей о пользе закаляющих процедур.	
Март	«Вредные привычки. Умей сказать «нет»	Формировать знания детей о вредных привычках, какой вред они наносят организму человека.	беседа, художественная литература
Март	«Правила поведения за столом»	Закрепить правила этикета во время еды. Воспитывать культуру поведения за столом.	Беседа, игра
Март	«Нарисуй любимый вид спорта»	Закреплять умение использовать в своей работе, ранее полученные знания о спорте; развивать умение создавать законченную композицию; воспитывать интерес к спорту.	Рисование
Март	«На спортивной площадке»	Повысить двигательную активность воспитанников; развивать чувство товарищества, взаимопомощи; вызвать радость от совместной деятельности; сформировать интерес к физической культуре, здоровому образу жизни.	Физкультурное развлечение
Апрель	«Безопасность на природе»	Познакомить с правилами поведения на природе во время грозы, пожара, встрече с различными насекомыми.	Беседа, обыгрывание ситуаций
Апрель	«Умеешь ли ты обращаться с животными?»	Закрепить знания о правилах поведения при встрече с различными животными, учить понимать их состояние.	Просмотр презентации, дидактическая игра
Апрель	«Лекарственные растения»	Познакомить со свойствами лекарственных растений. Воспитывать бережное отношение к ним.	Рассматривание гербария ,загадки, дидактическая игра
Апрель	«Планета в опасности»	Обратить внимание на влияние загрязнения окружающей среды на жизнь и здоровье. Помочь детям понять опасность загрязнения природы.	Беседа, чтение художественного произведения
Май	«Будь осторожен дома»	Закрепить представления об опасны для жизни и здоровья предметах, правилах пользования ими.	Беседа, игра «найди опасные предметы»
Май	«Оказание первой помощи».	Познакомить детей с некоторыми посильными приёмами оказания первой медицинской помощи. Вызывать желание помогать в беде.	Беседа, практическая деятельность
Май	«Службы «01», «02», «03» всегда на страже»	Познакомить со службами спасения, закрепить знания телефонных номеров. Уточнять знания о правилах	Обыгрывание ситуаций, чтение худ. литературы,

		безопасности.	беседа
Май	«Школа здоровья»	Закрепить правила безопасного поведения на улице, в быту, в природе. Помочь оценивать свое поведение с точки зрения вреда и пользы для здоровья. Воспитывать бережное отношение к себе и другим.	Итоговое занятие

1.4. Планируемые результаты.

В результате освоения программы воспитанники научатся (знать и уметь):

- владеет основными движениями и элементами спортивных игр;
- умеет контролировать свои движения и управляет ими;
- результативно выполняет физические упражнения, участвует в туристических пеших прогулках, осваивает простейшие туристические навыки, ориентируется на местности;
- владеет здоровьесберегающими умениями: навыками личной гигиены, заботливо относится к своему здоровью и здоровью окружающих, стремится оказать помощь и поддержку заболевшим людям;
- владеет представлениями о безопасном поведении, соблюдает правила безопасного поведения в разных видах деятельности;
- умеет правильно и безопасно пользоваться под присмотром взрослого бытовыми предметами и приборами;
- владеет представлениями о безопасном общении с незнакомыми животными;
- владеет представлениями о безопасном поведении на улице.

2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПАДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

2.1. Календарный учебный график

№ п/п	Основные характеристики образовательного процесса	
1	Количество учебных недель	36
2	Количество учебных дней	72
3	Количество часов в неделю	2
4	Количество часов	70
5	Недель в 1 полугодии	16
6	Недель во 2 полугодии	20
7	Начало занятий	5 сентября, 2023 г.

8	Выходные дни	31 декабря- 9 января
9	Окончание учебного года	31 мая, 2024 г.

2.2. Условия реализации программы.

2.2.1. Материально-техническое обеспечение:

столы и стулья для детей, доска.

Перечень основных средств обучения:

- музыкальный центр;
- компьютер.

Наглядный материал:

- художественная литература;
- альбом для рассматривания: «Будь здоров», «Спорт – залог здоровья», «Расти здоровым», «Уроки безопасности» и др.;
- игры на развитие мелкой моторики рук;
- игры на развитие воздушной струи;
- игры –шнуровки;
- атрибуты к игре «Маленький доктор»;
- дидактические игры на тему- «здоровье»

2.2.2. Информационное обеспечение:

- Фотоаппаратура.
- интернет – ресурсы

2.3. Способы проверки результатов освоения программы.

Будут использоваться следующие формы подведения итогов реализации программы:

- входной этап – проводится в начале курса, для определения уровня знаний ребёнка о здоровом и безопасном образе жизни. (беседа, наблюдение)
- итоговый этап – проводится в конце учебного года. (Повторный мониторинг)

2.4. Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

Итоговое развлечение, фотоотчет на сайте детского сада МАДОУ №17

2. 5. Оценочные материалы

АНАЛИТИЧЕСКАЯ СПРАВКА ПО РЕЗУЛЬТАТАМ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДИАГНОСТИКИ

«Формирование представлений о здоровом образе жизни»

Цель:

1. индивидуализации образования по физическому развитию (в том числе поддержка ребенка, построение его образовательной траектории его развития);

2. оптимизация работы с группой детей по физическому развитию.

Методика: при проведении педагогической диагностики были использованы низко формализованные методы: наблюдение (в игровых ситуациях, в ходе режимных моментов, на непосредственно организованной деятельности)

Имя ребёнка	Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни						Общее кол. баллов	уровень
	Умеет быстро, аккуратно, в правильной последовательности одеваться и раздеваться, соблюдать порядок в своем шкафу	Владеет элементарными навыками личной гигиены	Имеет навыки опрятности (замечает неопорядок в одежде, устраняет его при небольшой помощи взрослого)	Имеет начальные представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание)	Владеет простейшими навыками поведения во время еды, пользуется вилкой, ложкой	Понимает значение для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня		

Проявление: 1 - не сформирован - %; 2 - находится в стадии формирования - %; 3 - сформирован - %

Примечание:

- ✓ показатель "**сформирован**" означает, что показатель устойчив, не зависит от особенностей ситуации, присутствия или отсутствия взрослого, других детей, настроения ребенка, успешности или не успешности предыдущей деятельности и т. д.
- ✓ показатель "**находится в стадии формирования**" означает, что показатель периодически проявляется и его проявление зависит от особенностей ситуации, наличия контроля со стороны взрослого, настроения ребенка и т. д.
- ✓ показатель "**не сформирован**" означает, что показатель проявляется крайне редко и его появление носит случайный характер.

2.6. Методические материалы.

Особенности организации образовательного процесса – очно. Методы и приемы обучения:

Наглядные: показ иллюстраций, фотографий;

метод демонстрации (наблюдение за процессом), просмотр презентаций;

Словесные: слушание, пояснение, объяснения, ситуативный разговор, беседа, рассказ;

Практические: игровые, упражнения, гимнастика для глаз, пальчиковая гимнастика; дыхательная гимнастика, самомассаж.

Методическое обеспечение:

- беседы, оживляющие интерес и активизирующие внимание;

- демонстрация наглядных пособий;
- работа с раздаточным материалом;
- организация экскурсии;
- организация выставок детских работ;
- создание и развитие детского коллектива;
- работа с родителями.

Педагогические технологии:

1. Здоровьесберегающие технологии

Задача: Овладеть набором простейших форм и способов поведения, способствующих сохранению и укреплению здоровья.

Формы организации: Пальчиковая гимнастика, гимнастика для глаз, дыхательная, артикуляционная, музыкально-ритмические упражнения, динамические паузы, релаксация.

2. Технологии проектирования

Задача: Развивать и обогащать социально-личностный опыт через вовлечение детей в сферу межличностного взаимодействия.

Формы организации: работа в группах, парах: беседы, дискуссии.

Социально-активные приемы: метод взаимодействия, метод экспериментирования, метод сравнения, наблюдения.

Личностно-ориентированные технологии.

Задача: Обеспечить комфортные, бесконфликтные и безопасные условия развития личности ребенка, реализация ее природных потенциалов, индивидуальный подход к воспитанникам.

Формы организации: Игры, НОД, упражнения, наблюдения, экспериментальная деятельность. образно-ролевые игры, этюды.

4. Социоигровые технологии

Задача: Развивать взаимодействия «ребенок-ребенок», «ребенок-родитель», «ребенок-взрослый» для обеспечения душевного благополучия.

Формировать навыки и умения дружеского коммуникативного взаимодействия.

Формы организации: Коллективные дела, работа в малых группах на НОД, тренинги на умение договариваться. Игры с правилами, сюжетно-ролевые игры. Метод создания проблемных ситуаций с элементами самооценки.

Список литературы

1. «Безопасность» Н. Н. Авдеева, О. Л. Князева, Р. Б. Стёркина, «Детство-пресс». Санкт Петербург. 2004г
2. «Здоровый малыш», Программа оздоровления детей в ДОУ, Береснева З.И., М.: Сфера, 2003. - 32 с
3. «Воспитание безопасного поведения в быту детей дошкольного возраста» Т. Г. Хромцова. педагогическое общество России. Москва 2005г.
4. «Воспитание основ здорового образа жизни у малышей» Н.С.Голицина, И. М. Шумова ООО Издательство «Скрипторий 2003», Москва «Просвещение». 2007г.
5. «Как обеспечить безопасность дошкольников. Конспекты занятий по основам безопасности детей дошкольного возраста» К.Ю.Белая, В.Н.Зимонина. Москва «Просвещение».2000г.
6. «Беседы об основах безопасности с детьми 5- 8 лет» Шорыгина Т.А. Москва: ТЦ Сфера, 2014г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 646116746743375933883833707902081325236681597641

Владелец Антропова Надежда Васильевна

Действителен с 02.03.2023 по 01.03.2024