

муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 1 Красноармейского района Волгограда»
(МОУ Детский сад № 1)

ПРИНЯТО

на заседании Педагогического совета
протокол от 31.08.2018 № 6

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МОУ Детским садом № 1



В.Ю. Дьяченко

**Рабочая программа
дополнительного образования
кружок
«Тайна моего Я»**

Направление: познавательное

Возраст детей: 5-6 лет

Срок реализации: 1 год

Разработала:
Смирнова Ольга
Михайловна,
воспитатель

Волгоград, 2018

Пояснительная записка

Современное, быстро развивающееся образование, предъявляет высокие требования к обучающимся и их здоровью. Тем самым, обязывая образовательное учреждение создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья, формированию ценностного отношения обучающихся к собственному здоровью и здоровью окружающих. При этом здоровье рассматривается как сложный, многоуровневый феномен, включающий в себя физиологический, психологический и социальный аспекты. Именно образовательное учреждение призвано вооружить ребенка индивидуальными способами ведения здорового образа жизни, нивелируя негативное воздействие социального окружения.

Приоритетность проблемы сохранения и укрепления здоровья обучающихся нашла отражение в многочисленных исследованиях ученых. Это подчеркивает необходимость формирования у обучающихся мотивации на ведение здорового образа жизни через организацию культурной здоровьесберегающей практики детей, через деятельные формы взаимодействия, в результате которых только и возможно становление здоровьесберегающей компетентности.

Программа включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Цели и задачи обучения

Программа может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Основная идея программы заключается в мотивации воспитанников на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья дошкольников, в основу, которой положены культурологический и личностноориентированный подходы. Содержание программы раскрывает механизмы формирования у обучающихся ценности здоровья.

Программа носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **целей**:

- формирование у ребёнка позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья;
- расширение знаний и навыков по гигиенической культуре;
- формирование нравственной культуры, самопознания, умений и навыков по физическому и нравственному самосовершенствованию и саморазвитию.

Цели конкретизированы следующими **задачами**:

1. **Формировать** представления о:
 - факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака,

алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;

- навыках конструктивного общения;
- потребностях безбоязненного обращения к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;

1. *Обучать:*

- осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- упражнениям по сохранению зрения.

Целью реализации основной образовательной программы является обеспечение планируемых результатов по достижению, знаний, умений, навыков и компетенций, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями ребёнка дошкольного возраста, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

В соответствии с ФГОС на ступени начального общего образования решаются следующие **задачи:**

- становление основ гражданской идентичности и мировоззрения воспитанников;
- формирование основ умения учиться и способности к организации своей деятельности: принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности, планировать свою деятельность, осуществлять ее контроль и оценку, взаимодействовать с педагогом и сверстниками в учебном процессе;
- духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся, предусматривающее принятие ими моральных норм, нравственных установок, национальных ценностей;
- укрепление физического и духовного здоровья обучающихся.

Принципы программы:

Ведущими принципами являются общеметодические принципы – *сознательности и активности, наглядности, систематичности и последовательности, учёта возрастных и индивидуальных особенностей ребёнка*, а также специфические принципы:

- *Принцип повторения* умений и навыков является одним из важнейших. В результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы.
- Включение вариантных изменений в стереотипы предполагает соблюдения *принципа постепенности*. Он предполагает преемственность от одной ступени обучения к другой.
- *Принцип доступности и индивидуализации* имеет свои особенности. Опираясь на индивидуальные особенности, педагог всесторонне развивает ребёнка, планирует и прогнозирует его развитие. С учётом уровня подготовленности воспитанника, его состояния здоровья намечаются пути совершенствования умений и навыков, построения двигательного режима и т. д.
- *Принцип непрерывности* тесно связан с системным чередованием нагрузок и отдыха.
- *Принцип цикличности* заключается в повторяющейся последовательности занятий, что улучшает подготовленность ребёнка к каждому последующему этапу занятий курса «Здоровый ребёнок – успешный ребёнок».

- *Принцип оздоровительной направленности* решает задачи укрепления здоровья ребенка в процессе занятий.
- *Принцип активного обучения* заключается в повсеместном использовании активных форм и методов обучения (работа в парах, групповая работа, игровые технологии и др.).
- *Принцип связи теории с практикой* призывает настойчиво приучать воспитанников применять свои знания по формированию, сохранению и укреплению здоровья на практике, используя окружающую действительность не только как источник знаний, но и как место их практического применения.
- *Принцип линейно – концентрического подхода.* Учебный материал предполагает линейное движение от одной познавательной проблемы к другой, при этом происходит возвращение к этим проблемам, но уже не только на уровне смысла, но и на уровне познания.

Методы, приёмы и формы организации работы в ходе реализации программы

В целях совершенствования знаний, умений и навыков используются различные методы и приёмы: практический метод, познавательная игра, ситуационный метод, активные методы обучения. Средства педагог выбирает в соответствии с конкретными целями каждого занятия.

Методика работы с детьми строится в направлении лично– ориентированного взаимодействия с ребёнком. Делается акцент на самостоятельное экспериментирование и поисковую активность самих детей, побуждая их к творческому отношению при выполнении заданий. Занятия содержат познавательный материал, соответствующий возрастным особенностям детей в сочетании с практическими заданиями (тренинг, оздоровительные минутки, упражнения для глаз, осанки, дыхательные и т. д.).

Содержание занятий наполнено сказочными и игровыми сюжетами и персонажами. Программа построена так, чтобы на занятиях были затронуты не только вопросы физического, но и духовного здоровья. Только человек, живущий в гармонии с собой и с миром, будет действительно здоров.

Занятия с детьми могут быть разными по форме: беседа, оздоровительное занятие на свежем воздухе, экскурсии, деловые и ролевые игры («Скорая помощь», «Доктора природы», «Вопросы – ответы»), спортивно – тематические праздники, театральные постановки. Программу отличает использование тренинговых упражнений, что приобщает каждого воспитанника стать исследователем «Я - концепции» и социума. Изучение основ здорового образа жизни помогает в формирование активной жизненной позиции.

2. Учебный план.

Перспективное тематическое планирование занятий

№	Тема	Кол-во часов
1	Беседа «Откуда я появился?»	1
2	Чтение сказки «О рождении человека»	1
3	Рисование «Когда я был маленький»	1
4	Этюд «Дружная семья»	1
5	Рисование «Мама, папа, я – дружная семья»	1
6	Этюд «Любящие родители»	1
7	Рассматривание репродукций картин о материнстве	1
8	Беседа «Мои бабушка с дедушкой снова жених и невеста»	1

9	Проблемная ситуация «Кто я: мальчик или девочка»	1
10	Проблемная ситуация «Почему я похож одновременно на маму, папу, бабушку и дедушку?»	1
11	Составление «Семейного, генеалогического дерева»	1
12	Беседа «вчера... сегодня... завтра...»	1
13	Игра-занятие «Из чего сделаны мальчики? Из чего сделаны девочки»	1
14	Занятие-загадка «Верёвочный человек»	1
15	Беседа «Скелет человека»	1
16	Игра-занятие «Мои главные силачи»	1
17	Этюд «Красивая сосулька»	1
18	Беседа «Главные силачи человека»	1
19	Чтение стихотворения Г. Сапгир «Силач»	1
20	Ролевая игра «Больница»	1
21	Упражнение «Резиновая игрушка»	1
22	Упражнение «Фруктовый сад»	1
23	Упражнение «Память движений»	1
24	Упражнение «Образы и звуки»	1
25	Упражнение «Создайте танец»	1
26	Игра-занятие «Необыкновенная одежда человека»	1
27	Рассматривание картин с изображением людей различных рас	1
28	Конструирование «Зеркала-кожицы»	1
29	Игра-импровизация по сказке К. Чуковского «Доктор Айболит»	1
30	Игра-занятие «Мы-туристы»	1
31	Игра-занятие «Моя внутренняя кухня»	1
32	Игра-занятие «Кто в первой комнатке живёт»	1
33	Беседа «Удивительные превращения пирожка»	1
34	Правила правильного жевания и глотания пищи	1
35	Конструирование «Человек»	1
36	Игра-занятие «Новые жильцы необыкновенной страны»	1
37	Чтение сказки К. Ушинского «Органы человеческого тела»	1

3. Содержание.

Личностные результаты освоения программы:

1. Формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
2. формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
3. формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
4. овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
5. принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
6. развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
7. формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

8. развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
9. развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
10. формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести учащиеся в процессе реализации программы:

В ходе реализации программы воспитанники должны **знать**:

- основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
- особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепления здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- знания о “полезных” и “вредных” продуктах, значение режима питания.

уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- различать “полезные” и “вредные” продукты;
- использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевой энцефалит;
- определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;
- заботиться о своем здоровье;
- находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
- оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы по формированию культуры здоровья, развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие,

бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

Планируемые результаты освоения учащимися

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- метапредметные результаты — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты — освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Литература:

1. Программа «Основы безопасности детей дошкольного возраста» Р.Б. Стёркина; О.Л. Князева; Н.Н. Авдеева.
2. Технология «Старт» Л.В. Яковлева.
3. Методика физического воспитания А.В. Кинеман; Д.В. Хухлаева.
4. «Здоровый дошкольник» методика С.В. Лободина; Д.Ф. Алексеева.
5. «Общеразвивающие упражнения в детском саду» П.П. Бучинская; В.И. Васюкова; Г.П. Лескова – методика.
6. «Физкультурные занятия с детьми дошкольного возраста» Л.И. Пензулаева - методика.
7. «Физкультурные праздники в детском саду» Луконина Н. Чадова Л. – методика.
8. Сценарии оздоровительных досугов для детей 5,6,7 лет М.Ю. Картушина.
9. «Лечебная физическая культура» В.А. Елифанова – справочник.
10. «300 подвижных игр для оздоровления детей» В.А. Страковская.
11. «Я - человек» С.А. Козлова – программа.
12. «Я, ты, мы» О.М. Князева; Р.Б. Стёркина – программа.

