

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
«Будем здоровыми»**

Направление: познавательное

Возраст детей: 3 – 4 года

Срок реализации: 1 год

Разработали:

Володина Елена Юрьевна

Трофимова Виктория

Николаевна

воспитатели

Волгоград, 2018

Паспорт программы

Название программы	Дополнительная образовательная программа «Будем здоровыми»
Руководитель программы	Старший воспитатель МОУ Детского сада №1 О.В. Гузенко
Разработчик	Володина Е.Ю., Трофимова В.Н., воспитатель
Вид	Общеразвивающая
Направление программы	познавательное
Цель программы	Цель программы: сформировать у детей представление о здоровом образе жизни, привить навыки осознанного выполнения правил здоровьесбережения и ответственного отношения, как к собственному здоровью, так и здоровью окружающих.
Задачи программы:	<p>Задачи:</p> <p>Оздоровительные:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей. 2. Совершенствование функций организма, повышение приспособляемости и работоспособности органов и систем организма. <p>Образовательные:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Дать знания об основах безопасности жизнедеятельности; о здоровье человека и способах укрепления; о гигиене здоровья. 2. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, о мерах профилактики и охраны здоровья. 3. Научить элементарным приемам сохранения здоровья. <p>Воспитательные:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Воспитывать осознанное отношение детей к своему здоровью. 2. Воспитывать потребность в здоровом образе жизни. 3. Воспитать осознание важности познания своего организма. 4. Формировать положительное отношение к здоровому образу жизни у детей дошкольного возраста. 5. Воспитывать желание у детей заботиться о своем здоровье. 6. Формировать у дошкольников потребность в положительных привычках. <p>Профилактические:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Развивать у детей потребность в активной деятельности.

	2. Развивать потребность в выполнении специальных профилактических упражнений и игр на занятиях и в повседневной жизни.
Возраст детей, на которых рассчитана программа	3 – 4 года
Срок реализации	1 год

Пояснительная записка.

Условия реализации программы «Будем здоровыми».

1. Интеграция и дифференциация здоровьесберегающего материала с содержанием базовой программы под редакцией Вераксы Н., Васильевой М. «От рождения до школы», в т.ч. «Программы укрепления здоровья детей в коррекционных группах» под ред. Игнатовой Л. В.
2. Наличие теоретических и практических знаний у педагогов.
3. Накопление, систематизация материалов по здоровьесбережению и создание здоровьесберегающей среды в условиях группы.
4. Активное сотрудничество с семьей, специалистами ДООУ и социумом:
 - совместная физкультурно-досуговая деятельность, наглядная агитация по вопросам физического воспитания (стенды, памятки, газеты, выставки), организация совместного активного отдыха, оформление рекомендаций для родителей по организации двигательной активности, посещение родителями режимных моментов, обогащение литературы по здоровому образу жизни, анкетирование, вовлечение родителей в образовательный процесс;
 - консультации логопеда, педагога-психолога, музыкального руководителя, медицинского персонала.

Концепция программы.

Концептуальной основой программы «Будем здоровыми» является сохранение самооценности дошкольного детства. Укрепление здоровья детей является ценностным приоритетом всей воспитательно-образовательной работы ДООУ: организации режима, лечебно-профилактической работы, личностно-ориентированного подхода при работе с детьми, вооружение родителей основами психолого-педагогических знаний, их просвещение. Особенностью организации и содержания учебно-воспитательного процесса является интегрированный подход, направленный на воспитание у дошкольника потребности в здоровом образе жизни.

Основные принципы программы:

- 1) принцип индивидуальности - обеспечение здорового образа жизни каждому ребенку с учетом его здоровья, интереса, подбор оптимальной физической нагрузки;
- 2) принцип взаимосвязи с семьей- соблюдение единых требований ДООУ и семьи в воспитании здорового ребенка и вовлечение в здоровьесберегающие и оздоровительные мероприятия и их оценка;
- 3) принцип гуманизации - физкультурно-оздоровительная деятельность строится на основе комфортности, с учетом желаний и настроений детей;
- 4) принцип научности – подкрепление всех необходимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно-обоснованными и практически апробированными методиками;
- 5) принцип активности и сознательности – участие педагогов и родителей в поиске новых эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей.
- 6) принцип комплексности и интегративности – решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса и всех видов деятельности.

Цель программы: сформировать у детей представление о здоровом образе жизни, привить навыки осознанного выполнения правил здоровьесбережения и ответственного отношения, как к собственному здоровью, так и здоровью окружающих.

Цель коррекционно-профилактической работы с детьми, имеющими отклонения в физическом развитии: оказать общеукрепляющее, коррекционно-развивающее воздействие на организм ребенка посредством специальных здоровьесберегающих технологий, охрана здоровья детей и формирование основ здорового образа жизни.

Задачи программы:

Оздоровительные:

3. Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей.

4. Совершенствование функций организма, повышение приспособляемости и работоспособности органов и систем организма.

Образовательные:

4. Дать знания об основах безопасности жизнедеятельности; о здоровье человека и способах укрепления; о гигиене здоровья.

5. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, о мерах профилактики и охраны здоровья.

6. Научить элементарным приемам сохранения здоровья.

Воспитательные:

7. Воспитывать осознанное отношение детей к своему здоровью.

8. Воспитывать потребность в здоровом образе жизни.

9. Воспитать осознание важности познания своего организма.

10. Формировать положительное отношение к здоровому образу жизни у детей дошкольного возраста.

11. Воспитывать желание у детей заботиться о своем здоровье.

12. Формировать у дошкольников потребность в положительных привычках.

Профилактические:

3. Развивать у детей потребность в активной деятельности.

4. Развивать потребность в выполнении специальных профилактических упражнениях и игр на занятиях и в повседневной жизни.

Структура организаций занятий кружка.

Возрастная группа: младшая.

Количество занятий: в неделю – 1 занятие (10-15 минут); в год – 36 занятий.

Ведущие формы и методы организации занятий:

- игра,
- специально организованные занятия,
- практическая деятельность детей.

В содержание работы кружка входят:

- *словесные объяснения:* беседы, вопросы к детям, объяснение, чтение художественное слово;

- *наглядные методы*: наблюдения, показ, демонстрация слайдов, рисунков, схем и т.д.

- *практические формы обучения*: разучивание, повторение упражнений и игр с постепенным усложнением; рассматривание иллюстраций; организация игр; продуктивные виды деятельности: рисование (на закрепление).

**Перспективно-тематический план работы
кружка «Будем здоровыми»
(младшая группа)**

№	Тема	Кол-во часов
1	Беседа «Зрение – орган познания»	1
2	Игра «Найди свою игрушку»	1
3	Игра «Пройди по дорожке»	1
4	Дидактическая игра «Весёлая гимнастика»	1
5	Беседа «Глаза – зеркало души»	1
6	Дидактическая игра «Моё настроение»	1
7	Беседа «Берегите глаза и зрение»	1
8	Дидактическая игра «Посмотри и оцени»	1
9	Беседа «Как сохранить хорошее зрение»	1
10	Зрительная гимнастика	1
11	Беседа «Мы дышим – значит живём»	1
12	Дидактическая игра «Отгадай, когда человеку легче дышится?»	1
13	Беседа «Шаги воздуха в организме»	1
14	Опыт со свечой, с листочком.	1
15	Дидактическая игра «Узнай, кто как дышит»	1
16	Дидактическая игра «Волшебная вата»	1
17	Экскурсия в парк	1
18	Беседа «Мы и природа»	1
19	Дыхательная гимнастика	1
20	Беседа «Почему нужно дышать носом?»	1
21	Беседа «Сердце – наш мотор»	1
22	Игра «Мы весёлые ребята»	1
23	Опыт с медицинской грушей	1
24	Дидактическая игра «Сердце своё укрепляю»	1
25	Дидактическая игра «Мы делаем сердце крепким»	1
26	Сюжетно-ролевая игра «Больница»	1
27	Беседа «Движение – признак жизни»	1
28	Гимнастика для рук	1
29	Беседа «Крепкие мышцы»	1
30	Дидактическая игра «Разложи карточки»	1
31	Дидактическая игра «Покажи, что нарисовано»	1
32	Игра «Трудно-легко»	1
33	Беседа «Здоровье в порядке – спасибо зарядке»	1

34	Игра «Весёлая зарядка»	1
35	Дидактическая игра «Проведи гимнастику»	1
36	Спортивный праздник «Папа, мама, я – спортивная семья»	1

К концу учебного года:

Дети должны знать		Уметь
Здоровье и здоровый образ жизни		
1.	Сущность понятия «здоровье».	Соблюдать правила питания
2.	Факторы, оказывающие влияние на не только жизнь и здоровье человека, но и всего живого на Земле.	Распознавать факторы риска во внешней и внутренней среде организма.
3.	О роли правильного питания.	Выполнять гигиенические процедуры
4.	Значение гигиенических процедур для здоровья.	
Спорт – это жизнь		
1.	О роли двигательной активности в повышении работоспособности.	Выполнять комплексы упражнений утренней гимнастики и для разминок на занятиях.
2.	Правила закаливания организма.	Выполнять доступные виды закаливания.
3.	О влиянии физкультуры и спорта на секреты долголетия.	
Твой выбор		
1.	О вредном влиянии курения, алкоголя, наркотиков на здоровье.	Критически относиться к употреблению табака, алкоголя, наркотических веществ.
2.	Привычки укрепления здоровья.	
3.	Полезные и вредные привычки.	
Саморазвитие		
1.	Знать самого себя и свои возможности	Правильно оценивать самого себя и свои возможности
2.	Способы взаимодействия с людьми.	Отстаивать свою точку зрения.
3.	Качества, достойные человека.	Отстаивать свою точку зрения.
4.	Причины неуверенности в себе.	Принимать решения в ситуациях, связанных с соблазном.
5.		Находить друзей по интересам.

Ожидаемые результаты.

С детьми:

1. У детей будет сформирована потребность в сохранении и укреплении собственного здоровья.
2. Дети узнают о пользе занятий физической культурой, личной гигиены, зарядки и движений, о частях тела и их значении, о пользе пищи и витаминах.
3. Дети будут иметь простейшие представления о мероприятиях, направленных на сохранение здоровья.
4. Дети познакомятся с правилами закаливания, умению одеваться по погоде на прогулку, умываться холодной водой, спать без маечки, регулярно выполнять физкультурные, оздоровительные упражнения.
5. У детей сформируется положительная мотивация к сохранению и укреплению собственного здоровья, повысится эмоциональный интерес в потребности быть здоровыми, сформируется осознанная потребность в выполнении упражнений самостоятельно в домашних условиях.
6. Повысится активность детей, владение навыками здорового образа жизни, формирование основных движений, физических качеств, накапливаемость резерва здоровья.
7. У детей появится возможность активного и постоянного участия во всех мероприятиях общеобразовательного процесса.
8. Дети овладеют культурно-гигиеническими навыками, узнают значение витаминов для здоровья человека.
9. Уменьшится количество детей, имеющих нарушение опорно-двигательного аппарата.

С родителями:

1. Повысится активность родителей в совместной работе по укреплению здоровья детей.

Список литературы:

1. Бабенкова Е.А. Игры, которые лечат. Д/в 2009 № 5
2. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ. Д/в 2011 № 7
3. Картушина М.Ю. Зеленый огонек здоровья. Д/в 2011 № 3
4. Кочеткова Л.В. Современные методики оздоровления детей дошкольного возраста в условиях ДОУ – М, МДО, 1999 г.
5. Крупенчук О.И. Развиваем мелкую моторику. Д/в 2010 № 2.
6. Кудрявцева В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления – М., Линка-пресс, 2000 г.
7. Яколева Т.С. Здоровьесберегающие технологии воспитания в ДОУ. 2006 г.

Интернет - источники

1. <http://www.nauka-shop.com/mod/shop/productId/50722/>
2. <http://www.teoriya.ru/>
3. <http://www.dissercat.com/content/razvitie-dvigatelnykh-sposobnostei-detei-starshego-doshkolnogo-vozrasta-v-protssesse-modeliro>