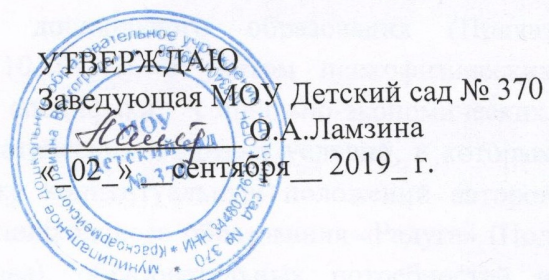


Принято
на заседании педагогического совета МОУ
Протокол № 5
« 28 » августа 2019 г.

СОГЛАСОВАНО
с учетом мнения родительского комитета
(законных представителей)
Протокол от « 27 » августа 2019 г. № 2



Введено в действие
Приказ № 180-ОД
от « 02 » сентября 2019 г.

Дополнительная образовательная программа физической направленности «Здоровячок»

Разработана на основе дополнительной образовательной программы
физической направленности «Здоровье с детства»
/автор В.А.Чёрная/

Возраст детей: 3-4 года
Объём программы: 16 занятий

Автор-составитель: воспитатель
МОУ Детский сад № 370
Медведева Марина Николаевна

Волгоград, 2019г.

1. Пояснительная записка

Дополнительная программа кружковой деятельности «Здоровячок» разработана на основе программы физической направленности «Здоровье с детства» автор В.А.Черная. Программа разработана в период июль, август 2017 года на основе целей и задач основной образовательной программы МОУ Детский сад 370, в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (Приказ Министерства образования РФ № 1155 от 17.10.2013г.), с учетом психофизических особенностей детей дошкольного возраста, специфики социально-экономических, национально-культурных, демографических, климатических и других условий, в которых осуществляется образовательный процесс, а также концептуальных положений авторов Примерной основной образовательной программы дошкольного образования «Радуга» (Под редакцией С.Г.Якобсон, Т.И.Гризик, Т.Н.Доронова), образовательных потребностей и запросов воспитанников и их семей.

Культурно-гигиенические навыки очень важная часть культуры поведения. Необходимость опрятности, содержание в чистоте лица, тела, прически, одежды, обуви, она продиктована не только требованиями гигиены, но и нормами человеческих отношений. Дети должны понимать, что если они регулярно будут соблюдать эти правила, то у них проявляется уважение к окружающим и возникнет представление о том, что неряшливый человек, не умеющий следить за собой, своей внешностью, поступками, как правило, не будет одобрен окружающими людьми.

Кроме того, воспитание у детей навыков личной и общественной гигиены играет важнейшую роль в охране их здоровья, способствует правильному поведению в быту, в общественных местах. В процессе повседневной работы с детьми необходимо стремиться к тому, чтобы выполнение правил личной гигиены стало для них естественным, а гигиенические навыки с возрастом постоянно совершенствовались.

Данная программа рассчитана на работу с детьми второй младшей группы (3-4 года) и взаимодействие с родителями по вопросам формирования культурно-гигиенических навыков у детей. Её содержание соответствует современным тенденциям обновления российского дошкольного образования и федеральным государственным требованиям.

1.1. Цель дополнительной программы

формировать культурно-гигиенические навыки у детей младшего дошкольного возраста (3-4 года) в повседневной жизни в детском саду и в семье.

1.2. Задачи рабочей программы

- способствовать осмыслению детьми и родителями необходимости соблюдения правил личной гигиены;
- познакомить с алгоритмом выполнения культурно-гигиенических навыков;
- приучать детей следить за своим внешним видом, продолжать формировать умение правильно пользоваться мылом, аккуратно мыть руки, лицо, уши; насухо вытираться после умывания, вешать полотенце на место, пользоваться расчёской и носовым платком;
- формировать простейшие навыки поведения за столом: правильно пользоваться столовой и чайной ложками, вилкой, салфеткой; не крошить хлеб, пережёвывать пищу с закрытым ртом, не разговаривать с полным ртом.

- создавать условия для развития умений у детей самостоятельно использовать полученные навыки в повседневной жизни в детском саду и дома;
- формировать потребность у детей в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни в детском саду и дома.

Педагогические приёмы, обеспечивающие успешное решение поставленных задач:

- прямое обучение;
- показ;
- упражнения с выполнением действий в процессе дидактических игр;
- систематическое напоминание детям о необходимости соблюдения правил гигиены.

Режим работы кружка «Здоровячок»

Количество занятий в месяц	2 занятия
Длительность одного занятия кружка	15 минут
День недели	Четверг
Время проведения	16ч.30м.
Количество детей, посещающих кружок	12 человек
Место проведения	Групповое помещение

Для более успешного формирования и закрепления навыков гигиены на протяжении периода дошкольного детства целесообразно сочетать *словесный и наглядный способы*, используя специальные наборы материалов по гигиеническому воспитанию в детском саду, разнообразные сюжетные картинки, символы. В процессе гигиенического воспитания и обучения детей педагог сообщает им разнообразные сведения: о значении гигиенических навыков для здоровья, о последовательности гигиенических процедур в режиме дня, формирует у детей представление о пользе физкультурных упражнений. Гигиенические знания целесообразны и на занятиях по физической культуре, труду, ознакомлению с окружающим, с природой. Для этого используются некоторые дидактические и сюжетно-ролевые игры. Интересны детям и литературные сюжеты “Мойдодыр”, “Федорино горе” и др. На их основе можно разыгрывать маленькие сценки, распределив роли между детьми. Все сведения по гигиене прививаются детям в процессе разнообразных видов деятельности и отдыха, т.е. в каждом компоненте режима можно найти благоприятный момент для гигиенического воспитания.

Дополнительная программа кружковой деятельности «Здоровячок» разработана на основе парциальной программы дошкольного образования «Здоровье» автор В.Г.Алямовская. Программа разработана в соответствии с требованиями ФГОС ДО. Содержание программы представлено циклом игровых тематических занятий (18 занятий на учебный год) – 2 занятия в месяц, занятия во второй половине дня. Работа, проводимая на специально организованных занятиях, продолжается в совместной деятельности взрослых и детей, и самостоятельной деятельности детей, где педагог создаёт и предлагает игровые проблемные ситуации, совместно с детьми проживает события и, в то же время, решает свои педагогические задачи.

Ожидаемые результаты, после работы кружка «Здоровячок»

- ребёнок способен самостоятельно выполнять доступные возрасту гигиенические процедуры и в детском саду и дома;
- самостоятельно или после напоминания взрослого соблюдает элементарные правила поведения во время еды, умывания;
- имеет элементарные представления о необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни в детском саду и дома;
- умеет замечать беспорядок в одежде и устранять его при небольшой помощи взрослых;
- ребёнок с желанием и интересом принимает участие в играх, направленных на формирование культурно-гигиенических навыков.

План и содержание разделов программы кружка «Здоровячок»

Месяц	Тема занятия	Цели и задачи	Количество занятий
СЕНТЯБРЬ	<p>Занятие 1 «Водичка-водичка»</p> <p>Упражнение «Мы правильно моем руки».</p> <p>Чтение потешки «Водичка-водичка».</p>	<p><u>Задачи:</u> формировать у детей культурно-гигиенические навыки, рассказать о важности</p> <p><u>Задачи:</u> формировать у детей базовые культурно-гигиенические навыки, учить правильно мыть руки, тщательно вытирать каждый пальчик.</p> <p>Цель: поддержать у детей радостное настроение и чувства удивления и гордости своими почти безграничными возможностями.</p>	1
	<p>Занятие 2 «Да здравствует мыло душистое и полотенце пушистое»</p> <p>Упражнение «Аккуратная прическа»</p> <p>Игровая ситуация "Купание куклы"</p>	<p><u>Задачи:</u> формировать у детей культурно-гигиенические навыки, учить правильно пользоваться индивидуальным полотенцем, вешать его на место (в свою индивидуальную ячейку).</p> <p><u>Задачи:</u> формировать у детей культурно-гигиенические навыки, навыки самообслуживания; учить контролировать свой внешний вид с помощью зеркала.</p> <p>Цель: учить детей пользоваться индивидуальными предметами личной гигиены.</p>	2

Октябрь	<p>Занятие 3</p> <p>«Когда я ем, я глух и нем»</p> <p>Беседа «Поведение за столом»</p> <p>Игровая ситуация «В гости кукла к нам пришла»</p>	<p><u>Задачи:</u> формировать у детей культурно-гигиенические навыки, продолжать знакомить с правилами поведения за столом.</p> <p><u>Задачи:</u> формировать навыки самообслуживания и культурно-гигиенические навыки, учить детей есть самостоятельно, обращать внимание на то, что нужно правильно держать столовую ложку, наклоняться над тарелкой, стараться есть бесшумно, пережевывать пищу с закрытым ртом.</p> <p>Цель: учить детей называть столовые предметы, предметы личной гигиены; активизировать речь детей; помогать детям налаживать взаимодействие в игре.</p>	3
	<p>Занятие 4</p> <p>«Чистота – залог здоровья»</p> <p>Беседа «Чистым быть хорошо»</p> <p>Просмотр фрагмента мультипликационного фильма «Мойдодыр»</p>	<p><u>Задачи:</u> закрепить имеющиеся знания о предметах личной гигиены, о правилах пользования ими; воспитывать чувство опрятности, привычку следить за своим внешним видом.</p> <p><u>Задачи:</u> закрепить представления о чистоте и аккуратности; приучать детей к опрятности; развивать внимание, наглядно – образное мышление; воспитывать мотивацию, культуру поведения.</p> <p><u>Задачи:</u> предложить детям просмотреть фрагмент мультфильма, прослушать песенку Мойдодыра, способствовать формированию культурно-гигиенических навыков и навыков самообслуживания.</p>	4

Занятие 5
«К стоматологу
не пойду, сам за
зубками слежу»

Упражнение
«Послушная
щетка»

Игровая ситуация
«Степашка учится
чистить зубы»

Развиват
ь умение
сравнива
ть
предмет
ы по
принадле
жности
использо
вания,
делать
выводы.
Развиват
ь
познават

Декабрь	<p>Занятие 6</p> <p>«Надо, надо умываться по утрам и вечерам»</p> <p>Презентация «Кукла Катя умывается»</p> <p>Игровая ситуация «Кукла Катя умывается»</p>	<p><u>Задачи:</u> формировать понимание важности данной гигиенической процедуры, привычку по необходимости мыть руки и лицо.</p> <p><u>Задачи:</u> формировать у детей культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, учить аккуратно и правильно умываться.</p> <p>Цель: формировать у детей навыки самообслуживания и культурно – гигиенические навыки.</p>	6
	<p>Занятие 7</p> <p>«Мы проснулись»</p> <p>Чтение стих. А. Барто «Маша растеряша».</p> <p>Игровая ситуация «Научим куклу одеваться»</p>	<p><u>Задачи:</u> формировать у детей культурно-гигиенические навыки, учить правильно осуществлять ежедневные гигиенические процедуры (умываться, чистить зубы, причесываться), понимать их назначение и важность.</p> <p><u>Задачи:</u> воспитывать бережное отношение к своим вещам; желание убирать вещи на места</p> <p>Цель: помочь детям закрепить последовательность одевания</p>	7
	<p>Занятие 8</p> <p>«Здоровым быть хочу»</p> <p>Игровая ситуация «Филя простудился»</p> <p>Театрализованная</p>	<p><u>Задачи:</u> через различные виды деятельности формировать у детей бережное отношение к себе и к своему здоровью; продолжать давать представление о здоровом образе жизни (<i>соблюдение правил личной гигиены, польза витаминов</i>).</p> <p><u>Задачи:</u> рассказать о том, как избежать простудные заболевания, о правилах культурного поведения (использования носового платка, салфеток и т. д.), формировать соответствующие культурно-гигиенические навыки.</p>	8

Январь	<p>Занятие 9 «Хорошие манеры»</p> <p>Дидактическая игра «Назови действие»</p> <p>Игровое упражнение «Поможем бабушке Федоре»</p>	<p><u>Задачи:</u> формировать у детей культурно-гигиенические навыки, систематизировать знания о поведении за столом, учить применять свои знания на практике; воспитывать уважение к взрослым.</p> <p>Цель: определять действия по показу</p> <p>Цель: воспитывать бережное отношение к посуде, стремление содержать ее в порядке.</p>	9
	<p>Занятие 10 «Купаться любят все»</p> <p>Упражнение «Мойдодыр»</p> <p>Развлечение «В гостях у Мойдодыра»</p>	<p>Цель: вызвать интерес к выполнению культурно – гигиенических навыков, побуждать детей к постоянному их соблюдению.</p> <p><u>Задачи:</u> Формировать у детей навыки самообслуживания и культурно-гигиенические навыки, уточнить название и назначение предметов туалета, их свойства.</p> <p>Цель: формировать осознанное стремление быть аккуратными, закрепить представления о правилах личной гигиены.</p>	10
Февраль	<p>Занятие 11 «Моя одежда»</p> <p>Игровая ситуация «Одевание куклы на прогулку»</p>	<p><u>Задачи:</u> формировать навык дифференцировать предметы одежды по временам года; побуждать детей называть предметы одежды; закрепить алгоритм одевания на прогулку; воспитывать бережное отношение к одежде</p> <p><u>Задачи:</u> предложить детям рассказать и показать кукле, как нужно правильно и последовательно одеваться на прогулку; воспитывать самостоятельность.</p>	11
	<p>Занятие 12 «Приглашаем куклу на чай»</p> <p>Игра – инсценировка «Заваривание чая».</p>	<p>Цель: формировать умение элементарно сервировать стол, навыки поведения за столом.</p> <p><u>Задачи:</u> формировать у детей навыки самообслуживания и культурно-гигиенические навыки, учить пользоваться столовыми приборами во время еды</p>	12

	Дидактическая игра «Чистоплотные дети».	Актуализировать знания о правилах поведения за столом. Цель: проверить знания детей о предметах гигиены и их назначении.	
	Занятие 13 «Каждой вещи свое место» Игровая ситуация «Каждой вещи своё место»	<u>Задачи:</u> формировать у детей навык ориентироваться в спальном комнате, туалетной комнате, раздевальной комнате; закрепить представление о том, что у каждого ребенка есть постоянное место за столом, у каждого своя постель, шкаф для одежды, полотенце <u>Задачи:</u> формировать навык соблюдать порядок в игровой комнате, раздевалке, шкафчике; развивать умение самостоятельно и при помощи взрослого и сверстника	13
Март	Чтение стихотворения А.Барто «Маша – растеряша»	поддерживать и наводить порядок. <u>Задачи:</u> продолжать воспитывать бережное отношение к своим вещам; желание убирать вещи на места; помогать взрослым содержать вещи в порядке.	
	Занятие 14 «Вежливые слова» Игровая ситуация «Доброе утро, Петушок» Чтение сказки С. Прокофьевой «Сказка о невоспитанном мышонке»	<u>Задачи:</u> продолжать знакомить детей со значение вежливых слов: «Здравствуйте!», «До свидания», «Спасибо», «Пожалуйста» и т.д.; формировать умение употреблять вариативные слова приветствия (в зависимости от времени суток: доброе утро, добрый день, добрый вечер) произносить их с соответствующей интонацией. <u>Задачи:</u> формировать у детей умение употреблять вежливые слова в повседневной жизни. Цель: расширять словарь детей; формировать понимание необходимости вежливого общения, уважения к окружающим.	14
Апрел	Занятие 15 «Столовые предметы»	<u>Задачи:</u> формировать навык пользоваться вилкой; расширять и закреплять знания о посуде; воспитывать эстетический вкус, бережное отношение к посуде	15

Б	<p>Презентация «Учимся правильно пользоваться вилкой»</p>	<p><u>Задачи:</u> формировать у детей культурно-гигиенические навыки, учить пользоваться вилкой; обращать внимание на необходимость соблюдения знакомых детям правил поведения за столом.</p>	
	<p>Занятие 16 «Волшебный платочек»</p> <p>Упражнение «Носовой платок»</p> <p>Игра-упражнение «Кукла Таня простудилась».</p>	<p>Задачи: продолжать знакомить детей с предметами личной гигиены, их использованием; воспитывать доброжелательное отношение к сверстникам</p> <p><u>Задачи:</u> формировать у детей культурно-гигиенические навыки, учить пользоваться носовым платком, содержать его в чистоте, вовремя обращаться за помощью к взрослым.</p> <p>Цель: показать способы правильного использования носового платка</p>	16
	<p>Занятие 17 «Румяные щечки»</p> <p>Игровое упражнение «Румяные щечки»</p> <p>Дидактическая игра «Чистоплотные дети».</p>	<p><u>Задачи:</u> формировать культурно-гигиенические навыки; воспитывать интерес к правильному питанию, занятиям физкультурой</p> <p><u>Задачи:</u> формировать у детей культурно-гигиенические навыки, учить следить за своим внешним видом, мыть руки с мылом, тщательно умывать лицо, мыть уши.</p> <p>Цель: проверить знания детей о предметах гигиены и их назначении.</p>	17
<p>Занятие 18 «Водичка, водичка...».</p> <p>Практическое упражнение «Земляничное мыло»</p> <p>Упражнение,</p>	<p><u>Цель:</u> закрепить уже имеющиеся у детей культурно-гигиенические навыки.</p> <p><u>Задачи:</u> формировать у детей культурно-гигиенические навыки, осознанное отношение к соблюдению правил личной гигиены; формировать привычку мыть руки после посещения туалета, перед едой, а так же по мере загрязнения, учить правильно мыть и вытирать руки.</p> <p><u>Задачи:</u> формировать у детей культурно-</p>	18	

	беседа «Чистота, здоровье» Развлечение «Приключение мыльного пузыря»	гигиенические навыки, акцентировать внимание детей на том, как нужно правильно намыливать руки, смывать мыло, вытирать руки. Цель: доставить радость детям	
	Итого:		18 занятий

Планируемые результаты

у ребёнка 3-4 лет должны быть сформированы культурно-гигиенические навыки согласно его возрасту:

- ребёнок способен самостоятельно выполнять доступные возрасту гигиенические процедуры в детском саду и дома;
- самостоятельно или после напоминания взрослого соблюдает элементарные правила поведения во время еды, умывания;
- имеет элементарные представления о необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни в детском саду и дома;
- умеет замечать беспорядок в одежде и устранять его при небольшой помощи взрослых;
- ребёнок с желанием и интересом принимает участие в играх, направленных на формирование культурно-гигиенических навыков.