

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ

«ДЕТСКИЙ САД № 376 ТРАКТОРЗАВОДСКОГО РАЙОНА
ВОЛГОГРАДА»

400033, Волгоград, ул. им. Николая Отралы, 3,
тел./факс (8442) 79-40-17 e-mail detsad-376@mail.ru



Рабочая программа
дополнительного образования
«Азбука здоровья»
на 2020-2021 учебный год
для детей дошкольного возраста (3-4 лет)

Составитель/разработчик программы:
Наумова Анна Викторовна, воспитатель
первой квалификационной категории

Волгоград, 2020 г.

Содержание

1. Пояснительная записка.....	2
1.1. Назначение программы. Актуальность.....	3
1.2. Цели и задачи программы.....	3
1.3. Возрастные особенности познавательного развития детей 3-4 лет...4	
2. Учебный план.....	5
2.1. Планирование образовательной деятельности.....	5
2.2. Календарно-тематический план работы.....	6
3. Мониторинг	9
4. Описание программно-методического обеспечения.....	10
5. Описание материально-технического обеспечения.....	11
6. Литература.....	11

1. Пояснительная записка.

1.1. Важнейшей социальной задачей цивилизованного общества является укрепление здоровья и обеспечение гармоничного развития подрастающего поколения. Здоровье детей является одно из основополагающих ценностей образования на современном этапе. Термин «здоровье», определяется как «состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов». Состояние психического и физического здоровья детей определяет будущее нашей страны. Предупреждение нервно-психических нарушений, сохранение и укрепление здоровья требует усилий многих ведомств, организаций, слоев общества, в том числе – системы образования. В рамках системы образования здоровье и, в частности, психическое здоровье воспитанников важно рассматривать, прежде всего, как воспитательно-образовательную категорию в контексте проблем воспитания, обучения и психического развития.

Введение стандартов нового поколения предъявляет повышение требования к содержанию и организации обучения и воспитания, к необходимости поиска новых, более эффективных психолого-педагогических подходов.

Программа «Азбука здоровья» – одна из форм работы по укреплению психологического и физического здоровья дошкольников. Данная рабочая программа дополнительного образования составлена на основе оздоровительно-развивающей программы М.Лазарева «Здравствуй».

В программу входят не только оздоровительные, но и познавательные элементы, способствующие воспитанию личности ребенка. При этом содержание программы, включающее в себя обширный сказочный материал, отражает и формирует внутренние потребности физиологического, психического и личностного роста детей. С целью реализации главных идей программы основное внимание уделено сохранению естественности психического развития ребенка, построению прочного фундамента жизнеутверждающей, созидающей и творческой личности. У ребенка-дошкольника формируется позиция признания ценности здоровья, что позволяет кардинально перестроить мотивационное ядро личности, создать систему установок на здравосозидание не только по отношению к собственному «Я», но и по отношению к миру. Занятие предполагается проводить 1 раз в неделю по 15 минут.

Особенности программы:

Программа посвящена актуальной проблеме – формированию у детей дошкольного возраста культуры здоровья. Формирование у детей навыков здорового образа жизни реализуется через активную деятельность всех участников образовательного процесса. Программа ориентирована на формирование у детей позиции познания ценности здоровья физического, психического и социального, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, расширения знаний и навыков по гигиенической культуре и культуре питания.

Дошкольный возраст является важнейшим в развитии человека, так как он заполнен существенными, психологическими и социальными изменениями. Дошкольное детство играет решающую роль в становлении личности, определяя ход и результаты ее развития на последующих этапах жизненного пути человека.

1.2. Цели и задачи реализации программы.

Цель программы: организация деятельности детей, направленная на всестороннее развитие личности ребенка с учетом его возрастных возможностей и индивидуальных особенностей при сохранении и укреплении здоровья (разработка системы мероприятий, направленных на оздоровление воспитанников).

Задачи программы:

1. Разработка и реализация системы мероприятий, направленных на формирование представлений детей об основных принципах здорового питания, полезных продуктах, о правилах столового этикета.
2. Формирование навыков разумного поведения, умения адекватно вести себя в разных ситуациях через реализацию проектно-исследовательской деятельности с детьми.
3. Формировать потребность в укреплении и сохранении физического и психического здоровья, в ведении здорового образа жизни и умении заботиться о своем здоровье через организацию РППС.

В основе программы лежат принципы:

1. Принцип системности – занятия проводят в течение целого года при гибком распределении содержания в течение дня.
2. Принцип деятельности – включение ребенка в игровую, познавательную, поисковую и другие виды деятельности с целью стимулирования активной жизненной позиции.
3. Принцип последовательности – любая новая ступень в обучении ребенка опирается на уже освоенное в предыдущем.
4. Принцип научности – подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками.
5. Принцип наглядности – связан с особенностями мышления дошкольников .
6. Принцип интеграции – интегративность всех процессов, реализующихся в образовательном процессе.
7. Принцип дифференцированного подхода – решаются задачи эффективной педагогической помощи воспитанникам в совершенствовании их личности, способствует созданию специальных педагогических ситуаций, помогающих раскрыть психофизические, личностные способности и возможности воспитанников.
8. Принцип возрастной адресованности – одно и то же содержание используется для работы в разных группах с усложнением соответствующим возрастным особенностям детей.
9. Природосообразности – определение содержания, формы, средства и стиля взаимодействия с каждым ребенком на основе личностного знания о нем.

1.3. Возрастные особенности детей 3-4 лет

Возрастные особенности детей 3-4 лет. Четвёртый год жизни является периодом интенсивного роста и развития организма ребёнка. Дети овладевают различными способами взаимодействия с другими людьми. Лучше ориентируются в человеческих отношениях. Имеют представления о специфике поведения в общении с другими людьми, об отдельных женских и мужских качествах. На этом этапе особое значение приобретает совместная сюжетно-ролевая игра, а так же дидактические и подвижные игры. В процессе игр у детей формируется познавательный интерес, развивается наблюдательность, умение подчиняться правилам, складываются навыки поведения, совершенствуются основные движения. Активно развивается интеллектуальная сфера. У детей появляется умение оперировать в уме представлениями о предметах, обобщённых свойствах этих предметов, связях и отношениях между предметами. Ведущим становится познавательный мотив, который проявляется в многочисленных вопросах (Почему?, Зачем? Для чего?), стремление получить от взрослых новую информацию познавательного характера (возраст «почемучек»). Характерна высокая мыслительная активность и любознательность. В этом возрасте произносят все звуки родного языка. Продолжается процесс придумывания новых слов и выражений. Речь становится более связной и последовательной. На пятом году жизни дети могут пересказать небольшие литературные произведения, рассказать об игрушке, картине, о некоторых событиях из личной жизни. Происходят заметные изменения в физическом развитии детей. Развиваются ловкость и координация движений. Дети могут удерживать равновесии, движения становятся более совершенными.

2. Учебный план.

Организация деятельности и режим кружка:

Кружок проводится 1 раз в неделю – вторник, 4 раза в месяц во вторую половину дня в 15.45 – 16.00ч продолжительностью 15 минут.

Тематика занятий в календарных планах воспитательно – образовательной работы в младшей группе с детьми 3-4 лет построена с учетом возрастных особенностей дошкольников и требованиями программы воспитания и обучения в детском саду «От рождения до школы» под редакцией Вераксы.

2.1. Планирование дополнительной образовательной деятельности.

Возрастная группа	Количество занятий в неделю	Продолжительность занятия
Средняя группа	1	15 минут

2.2. Календарно-тематический план работы по обучению детей в кружке «Азбука здоровья» (младшая группа)

Месяц	№	Тема	Задачи:
Сентябрь	1.	Вводное занятие. «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.
	2.	Познавательное занятие с элементами экспериментирования «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.
	3.	Оздоровительный тренинг «Су-Джок терапия»	Познакомить детей с самомассажем «Су-Джок терапия», дать знания детям, что на руке у человека находятся много массажных точек которые укрепляют наш организм.
	4.	Цветовой игротренинг Н.М. Погосова. Погружение в сказку «Наполняемся волшебной силой»	Снятие психомоторного напряжения у детей, развитие эмоционально-волевой сферы, создавать радостную атмосферу в группе.
Октябрь	1.	Беседа с элементами аппликации «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 (учить красиво располагать фигуры на листе бумаги формата, соответствующего пропорциям изображаемых предметов).
	2.	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).

	3.	Беседа с просмотром видеоролика и элементами экспериментирования «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.
	4.	Физкультурное мероприятие с участием инструктора по физической культуре совместно с родителями и детьми «Здоровый образ жизни»	Привить потребность у родителей и детей в здоровом образе жизни, уважение к физическим упражнениям и занятиям спорт, обратить внимание на то, что порядок и чистота способствуют крепкому здоровью.
Ноябрь	1.	Практическое занятие «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.
	2.	Беседа с элементами экспериментирования «Полезные витамины»	Познакомить детей с понятие «грипп» и «вирусное заболевание», дать знание о лечении и профилактики гриппа. Совершенствовать умение определять способ получения необходимой информации в соответствии с условиями и целями деятельности.
	3.	Чтение художественной литературы: К.И.Чуковский «Мойдодыр»	Закреплять полученные детьми знания по гигиене и здоровому образу жизни.
	4.	Игра-викторина «Как быть здоровым»	Формировать стремление к здоровому образу жизни, вызвать у детей радостное и бодрое настроение, воспитывать бережное отношение к своему здоровью.
Декабрь	1.	Валеологическое занятие (с использованием методики ТРИЗ «Волшебный телевизор») «Наши уши»	Формировать представление о строение ушей и их значении в нашей жизни, воспитывать желание заботиться о свое здоровье.

	2.	Конкурс стихотворений «Чистота-залог здоровья»	Закрепить полученные детьми знаниям по гигиене и здоровому образу жизни, обращать внимание детей на особенности их организма.
	3.	Развлечение «Проделки Королевы простуды» с элементами «Су-Джок терапии» (эластичными колечками)	Формировать представление о здоровье как одной из основных ценностей, вызвать у детей радостное и бодрое настроение, развивать умение высказывать свою точку зрения.
	4.	Мероприятие с применением здоровьесберегающих технологий «Надо, надо, умываться»	Создать позитивное отношение к культурно-гигиеническим навыкам, дать знание о необходимости соблюдать личную гигиену.
Январь	1.	Познавательная-исследовательская деятельность «Микробы»	Формирование в процессе исследовательской деятельности элементарных представлений о простейших микроорганизмах, о ценности здорового образа жизни.
	2.	Валеологический досуг с родителями «Давайте будем здоровы»	Формировать у детей и родителей потребность в здоровом образе жизни, показывать зависимость здоровья человека от правильного питания, обращать внимание детей на особенности их организма.
	3.	Беседа с элементами ФИЗО с участием инструктора по физической культуре «На зарядку становись»	Рассказать детям, как полезна утренняя зарядка и режим дня, показывать зависимость здоровья человека от утренней зарядки.
Февраль	1.	Практическое занятие «Дорожка здоровья»	Развитие основ безопасности жизнедеятельности у дошкольников.
	2.	Чтение художественной литературы: Г. Зайцев «Дружи с водой»	Познакомить с понятием «закаливание», как закаливающие процедуры укрепляют организм.
	3.	Валеологическое занятие «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.
	4.	Спортивный досуг «Путешествие в страну Витаминную»	Формирование основ здорового образа жизни, воспитывать дружеское взаимоотношение между детьми, создавать радостное и бодрое настроение у детей.

Март.	1.	Беседа «Знакомство со своим телом» с элементами «Су-Джок терапии» (массажные мячики)	Учить детей понимать отдельные части своего тела: руки, ноги, голова, туловище.
	2.	Развлечение «Уроки Мойдодыра» с участием музыкального руководителя	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.
	3.	Создание нетрадиционного оборудования в физкультурный уголок совместно с детьми «Массажная дорожка» (из деревянных колечек).	Прививать у детей интерес к созданию нетрадиционного оборудования, дать знания детям о необходимости использовании массажных дорожек для укрепления организма
	4.	Спортивная игра с родителями «Как стать Геркулесом»	Учить детей понимать пользу спорта для здоровья человека, уточнить знания о том, почему спортсмены не болеют. Привлекать родителей к совместным спортивным играм, создавать бодрое, радостное настроение в процессе игры.
Апрель.	1.	Аппликация «Овощи и фрукты»	Закрепить знание детей о пользе овощей и фруктах, о витаминах содержащихся в них.
	2.	Беседа с элементами пескотерапии	Развитие тактильно-кинестической чувствительности рук и мелкой моторики, совершенствование зрительно-пространственной ориентировки.
	3.	Развлечение «Путешествие в страну здоровья»	Закрепить знание детей о том, что такое здоровье и как его нужно беречь, воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми.
	4.	Конструирование из бумаги «Бабочка» (для дыхательной гимнастики)	Развивать умение конструировать из бумаги. Показать дальнейшее использование их работы в действии с дыхательной гимнастики.
Май.	1.	«Воздух-невидимка» с элементами экспериментирования	Дать детям представления о свойствах воздуха (прозрачный, невидимый, безвкусный, без запаха, издает звуки).
	2.	Рисование «Солнце, воздух и вода, наши лучшие друзья».	Закрепить знание детей о составляющих важных компонентах здорового образа жизни. Учить детей отражать это в рисунках.

	3.	Валеологический досуг «Что такое улыбка»	Упражнять детей проявлять и различать радость, удовольствие, учить определять состояние человека по лицу и голосу.
	4.	Итоговое мероприятие. «Мы здоровью скажем –ДА» с участием инструктора по физической культуре	Закреплять элементарные знания здорового образа жизни, прививать любовь и интерес к физическим упражнениям, воспитывать желание заботиться о своем здоровье.

3. Мониторинг. Младшая группа

Высокий

1. Ребенок полностью самостоятелен в выполнении правил и последовательности умывания, одевания, способов самообслуживания.
2. Он отличается аккуратностью, адекватно оценивает культурно-гигиенические навыки сверстников и свои.
3. Проявляет заботу о слабых детях, с радостью оказывает им помощь в одевании, умывании, быту.
4. Ребенок самостоятельно выполняет все правила этикета.
5. С помощью взрослого устанавливает связь между совершаемыми действиями и состоянием организма. «Я буду, чтобы быть...».
6. Целеустремлен в выполнении правил здорового образа жизни.

Средний

1. Ребенок сам себя обслуживает, без напоминания сам правильно умывается, одевается, следит за своим внешним видом и порядком в группе.
2. Однако контроль взрослого за самообслуживанием недостаточен, требуется помощь в оценке.
3. Иногда устанавливает связи между поведением и здоровьем.

Низкий

1. Ребенок не уверен в себе, стремление к самостоятельности в процессе умывания, одевания, еды подавлено (без напоминания не может правильно умываться, следить за своим внешним видом).
2. Постоянно требуется прямое напоминание взрослого о соблюдении порядка, иногда непосредственная помощь.
3. Не развит интерес к выполнению правил здорового образа жизни.

Ожидаемый результат:

3-4 лет

К концу года дети должны:

- Появление у детей интереса к собственному здоровью.
- Стремление детей укрепить свое здоровье, используя приобретенные знания и умения.
- Освоение навыков здоровьесохраняющего поведения.
- Владение элементарными знаниями о строении функций организма человека.
- Повышение уровня адаптации к современным условиям жизни, овладение навыками самооздоровления.
- Совместное оформление ребенком, педагогом, родителями выставок, фотовыставок.

- Снижение уровня заболеваемости.
- Повышение уровня физической подготовленности.
- Сформировать осознанную потребность в ведении здорового образа жизни.
- Благотворное влияние на развитие речи, расширение кругозора, физических и нравственных качеств, сохранение и укрепление здоровья.

4. Методическое обеспечение

Автор составитель	Наименование издания	Издательство	Год издания
М.Безруких, Т.Филиппова	«Разговор о правильном питании»	Москва	2012г
А.Г.Макеева, М.М.Безруких А.Г. Макеева	«Формула правильного питания»	Москва	2012
С.Я. Лайзане	Физическая культура для малышей	Москва «Просвещение»	1987

5. Материально-техническое обеспечение.

Кружок «Азбука здоровья»	<ul style="list-style-type: none"> - магнитофон, - телевизор, - DVD-плеер, - фотоаппарат, - мультимедийное оборудование, - обучающие видеофильмы, фонотека - Демонстрационные картины и динамические модели - Экологические знаки «Как вести себя в лесу» - Муляжи – грибы, ягоды, овощи, фрукты - Игры настольные «Пищевое лото», «Парочки» - Плакаты: «Если хочешь быть здоров», «Правила ухода за зубами», «Как сберечь зрение», «Органы дыхания», «Органы пищеварения» - Календари природы (настенный, настольный) <p>3. Оборудование и материалы. Скалки, обручи, мячи- массажеры, дуги для подлезания, мячи разного диаметра, детские гантели, массажные дорожки, кегли, кубики, и др. оборудования для спортивных игр.</p>
--------------------------	--

6. Список литературы.

1. В. А. Деркунская образовательная область здоровье.
2. Тарасова Т. А., Власова Л. С. Я и мое здоровье: Практическое пособие для развития и укрепления навыков здорового образа жизни у детей от 2 до 7 лет. Программа занятий, упражнения и дидактические игры. – М. : Школьная пресса, 2008.М. В.
3. М. А. Павлова «Здоровьесберегающая система ДОУ»
4. Т. А. Тарасова «Я и мое здоровье».
5. Журнал «Дошкольная педагогика» за 2004г.
6. Т. С. Никанорова ««Здоровячок». Система оздоровления дошкольников».
7. Под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А.
8. Крылова Н. И. Здоровьесберегающее пространство образовательного учреждения. Волгоград, 2009.
9. Карпова Т. Г. Формирование здорового образа жизни у дошкольников. Волгоград: Учитель, 2011. С. 170

