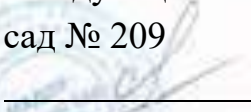


Департамент образования
Администрации города Екатеринбурга
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение – детский
сад № 209 (МАДОУ – детский сад № 209)

Принято:
Педагогическим советом
МАДОУ – детский сад № 209
Протокол № 5 от 20.08.2024 г

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ – детский
сад № 209

/О.В. Ступак/
Приказ № 92-а от 20.08.2024.

«Азбука здоровья»

дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
для детей дошкольного возраста от 5 до 7 лет;
срок реализации 2 года; социально -
педагогическая направленность

*Автор – составитель: Матвиенко Н.В.,
педагог дополнительного образования*

1. Комплекс основных характеристик

1. 1. Пояснительная записка

«Азбука здоровья»: дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа социально – педагогической направленности (нормативный срок освоения 2 года) по формированию основ культуры здоровья, осознанного отношения к своему здоровью у детей дошкольного возраста (далее – Программа) **разработана в соответствии:**

- с Федеральным Законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в РФ" (далее ФЗ № 273).

- «Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования» (приказ Минобрнауки России от 17.10.2013. № 1155/ Зарегистрировано в Минюсте России 14.11.2013. № 30384).

- Постановление Правительства Российской Федерации от 15.09.2020 «Об утверждении правил оказания платных образовательных услуг».

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам» (далее – Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам).

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

- Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально – психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей – инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»).

- Приказ Минобрнауки России от 09.01.2014 № 2 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

- Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утверждённые Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. N 2 (далее СанПиН).

Направленность программы: Программа «Азбука здоровья» имеет социально - педагогическую направленность.

Актуальность: Здоровье - важнейшая предпосылка правильного формирования характера, развития инициативы, сильной воли, дарований, природных

способностей. Под здоровым образом жизни мы понимаем активную деятельность людей, направленную на сохранение и улучшение здоровья. Формирование здорового образа жизни должно начинаться уже в детском саду.

В настоящее время одной из приоритетных задач, стоящих перед педагогами, является сохранение здоровья детей в процессе воспитания и обучения.

Проблема раннего формирования культуры здоровья актуальна, своевременна и достаточно сложна. Известно, что дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до 7 лет человек проходит огромный путь развития, не повторяемый на протяжении последующей жизни. Именно в этот период идет интенсивное развитие органов и функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, отношение к себе и окружающим. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Ребенок должен расти здоровым. Здорового ребенка легче воспитывать, у него быстрее формируются все необходимые знания и навыки.

Отличительные особенности общеобразовательной общеразвивающей программы: при осуществлении работы по формированию представлений о здоровом образе жизни у детей старшего дошкольного возраста основной акцент делается на комплексный подход, включающий различные компоненты, совокупность которых объединена в понятие «здоровый образ жизни».

в Программе имеется сочетание возрастного и индивидуального подхода к воспитанию и обучению детей, переход на личностно-ориентированную модель обучения, единство воспитания и обучения, преемственность работы ДОУ и семьи. Так как именно семья является первой социальной средой, в которой начинают закладываться основы физического, нравственного и интеллектуального развития детей.

Программа построена на идеях **педагогической валеологии**, нацеленной на образование, способствующее повышению уровня здоровья детей.

Адресат: общеразвивающая программа разработана для детей 5-7 лет. Число детей, одновременно находящихся в группе от 5 до 35 человек.

Краткая характеристика обучающихся:

Возрастные особенности детей 5-6 лет: В старшем дошкольном возрасте происходит интенсивное развитие интеллектуальной, нравственно-волевой и эмоциональной сфер личности. Ребенок пяти лет становится все более активным в познании. Он познает мир, окружающих его людей и себя, что позволяет ему выработать собственный стиль деятельности, основанный на его особенностях и облегчающий социализацию.

Взаимодействие взрослых с детьми является важным условием формирования самостоятельности. Повышается общий уровень физической выносливости, но повышенная физическая активность, эмоциональная возбудимость и импульсивность детей этого возраста зачастую приводят к тому, что ребенок быстро утомляется. Более совершенной становится крупная моторика. Развитие мелкой моторики помогает

освоить навыки самообслуживания: ребенок самостоятельно одевается, раздевается, завязывает шнурки. Успех в освоении основных движений во многом обусловлен уровнем развития двигательных навыков, которые значительно быстрее формируются при многократном повторении упражнений с незначительными перерывами. Закрепление навыков основных движений успешно осуществляется в подвижных играх и эстафетах (при условии предварительной отработки движений) в группе и на прогулке. Взрослый, находясь рядом с детьми, следит за безопасностью, заботится о смене двигательной активности, при необходимости организует вместе с детьми пространство для подвижных игр. В старшем дошкольном возрасте возрастают возможности памяти, возникает намеренное запоминание в целях последующего воспроизведения материала, более устойчивым становится внимание. Происходит развитие всех познавательных психических процессов. У детей снижаются пороги ощущений.

Возрастные особенности детей 6-7 лет: К 6–7 годам ребенок уверенно владеет культурой самообслуживания: может самостоятельно обслужить себя, обладает полезными привычками, элементарными навыками личной гигиены; определяет состояние своего здоровья (здоров он или болен), а также состояние здоровья окружающих; может назвать и показать, что именно у него болит, какая часть тела, какой орган; владеет культурой приема пищи; одевается в соответствии с погодой, не переохлаждаясь и не утепляясь чрезмерно.

В основе произвольной регуляции поведения лежат не только усвоенные (или заданные извне) правила и нормы. Поведение ребенка начинает регулироваться также его представлениями о том, что хорошо и что плохо. С развитием морально-нравственных представлений напрямую связана и возможность эмоционально оценивать свои поступки. Ребенок испытывает чувство удовлетворения, радости, когда поступает правильно, хорошо, и смущение, неловкость, когда нарушает правила, поступает плохо.

К концу дошкольного возраста происходят существенные изменения в эмоциональной сфере. С одной стороны, у детей этого возраста более богатая эмоциональная жизнь, их эмоции глубоки и разнообразны по содержанию. С другой стороны, они более сдержанны и избирательны в эмоциональных проявлениях. Продолжает развиваться способность детей понимать эмоциональное состояние другого человека (сочувствие) даже тогда, когда они непосредственно не наблюдают его эмоциональных переживаний. К концу дошкольного возраста у них формируются обобщенные эмоциональные

Режим занятий: 1 раз в неделю. Продолжительность одного занятия – 30 минут.

Объем общеразвивающей программы:

□ Продолжительность одного учебного года по плану: 36 часов;

□ Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы -72 часа.

Срок освоения: 9 месяцев: сентябрь – май.

Уровневость: «Стартовый уровень». Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания общеразвивающей программы.

Формы обучения: Программа предполагает очную форму обучения. Также программа, в зависимости от темы занятия, включает такие формы работы обучающихся, как: фронтальная, групповая.

Методы обучения:

1. *Методы активного обучения:* проблемный вопрос, проблемная ситуация, дискуссии, мозговой штурм.

2. *Словесные:* объяснение, рассуждение, беседа, рассказ, анализ выполненных работ.

3. *Стимулирования и мотивации:* игры, создание эмоционально-нравственной ситуации, поощрение, убеждение.

4. *Наблюдения:* зарисовки, записи, экскурсии.

5. *Практический:* творческие и индивидуальные работы учащихся.

6. *Частично-поисковый:* участие в коллективном поиске решения нестандартной задачи;

7. *Наглядности:* показ видео, мультимедийных материалов, иллюстраций. 8.

Виды занятий: практическое занятие, мастер – класс, открытое занятие.

Формы подведения результатов: беседа, презентация, практическое занятие, открытые занятия.

1.2. Цель и задачи общеразвивающей программы:

Основная цель программы: формирование у детей представления о том, что здоровье главная ценность человеческой жизни.

Задачи:

Обучающая:

- формировать представления о правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах;

- формировать у детей навыки гигиены и безопасности жизни;

- познакомить с правилами поведения в обществе;

- формировать навыки безопасного и гигиенически правильного поведения, умение управлять своим психическим здоровьем.

Развивающая:

- развивать навыки культуры здоровья и здорового образа жизни;
- укреплять здоровье детей за счёт повышения их двигательной и гигиенической культуры;
- развивать детскую самостоятельность, познавательные процессы, адекватную оценочную деятельность, направленную на анализ собственного поведения и поступков других людей.

Воспитательная:

- воспитывать у детей ответственность за сохранение и укрепление своего здоровья;
- прививать любовь к окружающему миру природы и социальному окружению;

2. Содержание общеразвивающей программы

2.1. Учебный (тематический) план 1 год обучения:

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации /контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие. Путешествие в мир Здоровья!	1	0,5	0,5	опрос
2	Вот Я какой!	7	3,5	3,5	
2.1.	Как устроено мое тело!	1	0,5	0,5	опрос/пед. наблюдение
2.2.	Мои руки – не знают скуки!	1	0,5	0,5	опрос/пед. наблюдение
2.3.	Мои ножки идут по дорожке.	1	0,5	0,5	опрос/пед. наблюдение
2.4.	Скелет – наша опора!	1	0,5	0,5	опрос/пед. наблюдение
2.5- 2.7	Азбука настроения	3	1,5	1,5	опрос/пед. наблюдение
3	Здоровое питание	8	4	4	
3.1.	Зачем человек ест?	1	0,5	0,5	опрос/пед. наблюдение
3.2.	В гостях у язычка.	1	0,5	0,5	опрос/пед. наблюдение
3.3 3-4	Правильное питание (Полезная и вредная еда)	2	1	1	опрос/пед. наблюдение
3.5.	Удивительные превращения пирожка!	1	0,5	0,5	опрос/пед. наблюдение

3.6.	Самые полезные продукты.	1	0,5	0,5	опрос/пед. наблюдение
3.7	Витамины в нашей жизни.	1	0,5	0,5	опрос/пед. наблюдение
3.8.	На приеме у стоматолога	1	0,5	0,5	опрос/пед. наблюдение
4	В гостях у Айболита!	7	3,5	3,5	
4.1.	Почему мы болеем?	1	0,5	0,5	опрос/пед. наблюдение
4.2.	Осторожно, грипп!	1	0,5	0,5	опрос/пед. наблюдение
4.3.	Если хочешь быть здоров – закаляйся!	1	0,5	0,5	опрос/пед. наблюдение
4.4.	Режим дня.	1	0,5	0,5	опрос/пед. наблюдение
4.5.	Зачем мы спим?	1	0,5	0,5	опрос/пед. наблюдение
4.6.	Как работает наш нос?	1	0,5	0,5	опрос/пед. наблюдение
4.7	Врачи – наши друзья!	1	0,5	0,5	опрос/пед. наблюдение
5	Мир вокруг меня	9	4,5	4,5	
5.1.	Светофор, зебра и другие дорожные знаки.	1	0,5	0,5	опрос/пед. наблюдение
5.2.	Я – пешеход, я-водитель, я – пассажир.	1	0,5	0,5	опрос/пед. наблюдение
5.3.	Безопасная горка.	1	0,5	0,5	опрос/пед. наблюдение
5.4.	Безопасный лед.	1	0,5	0,5	опрос/пед. наблюдение
5.5.	Огонь – друг, огонь – враг!	1	0,5	0,5	опрос/пед. наблюдение
5.6.- 5.7	Безопасность дома!	2	1	1	опрос/пед. наблюдение
5.8.	Если гуляешь один во дворе.	1	0,5	0,5	опрос/пед. наблюдение
5.9.	Зная Азбуку «Ау» - я в лесу не пропаду!	1	0,5	0,5	опрос/пед. наблюдение
Всего		32	16	16	

2.2. Содержание учебного (тематического) плана 1 года обучения:

1. Вводное занятие (1 ч.)

Теория: Что такое здоровье?

Практика: Создание коллективной работы «Пирамида здоровья»

2. Вот Я - какой!(7ч.)

2.1. Как устроено мое тело!

Теория: Дать детям представления о строении собственного тела, расширять представления о своем организме, о его строении.

Практика: Комплекс общеразвивающих упражнений

Пальчиковая гимнастика «Веселый карандаш» (с использованием нестандартного оборудования)

2.2. Мои руки – не знают скуки!

Теория: Дать детям представление о том, что руки – это верхние конечности человеческого тела.

Практика: Разучивание комплекса упражнений с массажными мячами

2.3. Мои ножки идут по дорожке.

Теория: Дать детям представление о том, что ноги – это опора человеческого тела; познакомить со строением ног.

Практика: Упражнения для профилактики плоскостопия. Ходьба на массажном коврике.

2. 4. Скелет – наша опора!

Теория: Дать представления о необходимости соблюдать правильную осанку, значение осанки для здоровья человека.

Практика: Танцевально-ритмическая гимнастика «Мы пойдем сначала вправо»... Дыхательная гимнастика «Роза и одуванчик». Упражнения на развитие равновесия и координации с гимнастическими палками.

2.5-2.7. Азбука настроения.

Теория: Знакомство с понятиями «Эмоции», «настроение». Учить определять эмоциональное состояние человека по мимике, жестам.

Практика: Упражнения на формирование эмоциональной устойчивости. Тренинг «Рисуем настроение»

3. Здоровое питание (8ч)

3.1.Зачем человек ест?

Теория. Что такое аппликация. Ее виды. Материалы необходимые для работы. Демонстрация готовых работ в данной технике.

Практика. Подбор эскизов и материалов для работы. Изготовление работ в технике аппликация.

3.2-3.3. Правильное питание (Полезная еда. Вредная еда)

Теория. Бумага. Как она появилась. Оригами. История возникновения данной техники. Бумагопластика. Необходимые материалы. Демонстрация готовых работ.

Практика. Изготовление полуобъемных и объемных работ из бумаги.

3.4. Удивительные превращения пирожка!

Теория. История возникновения данной техники. Материалы, которые могут быть использованы. Демонстрация готовых работ

Практика. Изготовление работ в данной технике.

3.5. Самые полезные продукты.

Теория. Проблемная ситуация «У Незнайки болит живот...». Познакомить с понятием «Полезные продукты»

Практика. Проводиться пальчиковая игра «Апельсин». Дидактическая игра «Скажи по - другому»

3.6. Витамины в нашей жизни.

Теория. Познакомить с понятием «витамины» и их значением в организме человека.

Практика. Дидактическая игра «Где живет витаминка?» Пальчиковая игра «Цветок»

3.7. В гостях у язычка.

Теория. Дать представление об органе вкуса - языке.

Практика. Артикуляционная гимнастика «Веселый язычок». Разучивание комплекса ритмической гимнастики (под музыку)

3.8. На приеме у стоматолога.

Теория. Беседа «Для чего нужны зубы». Раскрыть строение и функции зубов, объяснить причину болезни зубов, формировать потребность в сохранении зубов здоровыми.

Практика. Дидактическая игра с использованием макета «Чистим зубы по утрам и, конечно, по вечерам»

4. В гостях у доктора Айболита. (7ч.)

4.1. Почему мы боеем?

Теория. Беседа «Чтобы нам не болеть.

Практика. Массаж биологически активных зон для профилактики простудных заболеваний «Дождик»

4.2. Осторожно, грипп!

Теория. Познакомить детей со способами защиты от простудных и инфекционных заболеваний

Практика. Дидактическая игра «Я болею...»

4.3. Если хочешь быть здоров – закаляйся!

Теория. Расширять представления детей о способах закаливания своего организма.

Практика. Игровые упражнения на развитие правильного дыхания «Карандашные бега», «Ватный футбол». Упражнения на релаксацию «Деревья в лесу»

4.4. Режим дня.

Теория. Чтение и обсуждение сказки «Как Бука соблюдал режим дня»

Практика. Коллективная аппликация «Режим дня»

4.5. Зачем мы спим?

Теория. Дать представление детям о необходимости сна для организма человека, закрепить знания детей о подготовке ко сну (несколько советов перед сном)

Практика. Подвижная игра «День – ночь»

4.6. Как работает наш нос?

Теория. «Как работает наш нос»

Практика. Дыхательная гимнастика «Насос» (профилактика простудных заболеваний)

4.7. Врачи – наши друзья!

Теория. Познакомить с профессией «врач».

Практика. Дидактическая игра «Доктор и больной».

5. Мир вокруг меня. (9ч.)

5.1. Светофор, зебра и другие дорожные знаки.

Теория. Беседа о том, как следует переходить дорогу, знакомит их с пешеходным маршрутом (переход «зебра», светофор, «островок безопасности»). Объяснить, что такое светофор, показать его изображение, познакомить с сигналами.

Практика. Моделирование игровой ситуации «Безопасная дорога»

5.2. Я – пешеход, я-водитель, я – пассажир.

Теория. Просмотр роликов, обсуждение опасных ситуаций»

Практика. Игровой тренинг «Я – пешеход, я-водитель, я – пассажир»

5.3. Безопасная горка.

Теория. Беседа об опасных горках зимой.

Практика. Безопасность глазами детей.

5.4. Безопасный лед.

Теория. Обсуждение безопасного поведения на замерзшей реке.

Практика. Безопасность глазами детей.

5.5. Огонь – друг, огонь – враг!

Теория. Просмотр и обсуждение мультфильма «Кошкин дом»

Практика. Тематическое рисование «От чего бывает пожар»

5.6. – 5.7. Безопасность дома!

Теория. Прямые запреты и умение правильно обращаться с некоторыми предметами.

Практика. Моделирование игровой ситуации. Дидактическая игра «Каждому предмету свое место». «Телефоны – помощники»

5.8. Если гуляешь один во дворе.

Теория.

Практика. Моделирование игровой ситуации

5.9. Зная Азбуку «Ау» - я в лесу не пропаду!

Теория. Беседа с детьми о взаимосвязях и взаимодействии всех природных объектов: Земля — наш общий дом, а человек — часть природы

Практика. Дидактическая игра – бродилка «В лесу»

2.3. Учебный (тематический) план 2 год обучения:

№	Название раздела, темы	Количество часов	
---	------------------------	------------------	--

п/п		всего	теория	практика	Форма аттестации /контроля
1.	Мир вокруг меня и я в нем!	9	1		опрос
1.1.	Вводное занятие. Азбука здоровья	1	0,5	0,5	опрос/пед. наблюдение
1.2.	От чего зависит здоровье?	1	0,5	0,5	опрос/пед. наблюдение
1.3.	Режим дня	1	0,5	0,5	опрос/пед. наблюдение
1.4.	Эмоции и чувства человека	1	0,5	0,5	опрос/пед. наблюдение
1.5.	Как сохранить глаза зоркими		0,5	0,5	опрос/пед. наблюдение
1.6.	Наша осанка	1	0,5	0,5	опрос/пед. наблюдение
1.7.	Здоровье в порядке – спасибо зарядке	1	0,5	0,5	опрос/пед. наблюдение
1.8.	Вредные привычки		0,5	0,5	опрос/пед. наблюдение
1.9.	Если хочешь быть здоров – закаляйся	1	0,5	0,5	опрос/пед. наблюдение
2	Правильное питание – залог здоровья	7	3,5	3,5	
2.1.	Для чего человеку пища?	1	0,5	0,5	опрос/пед. наблюдение
2.2.	Моя любимая еда	1	0,5	0,5	опрос/пед. наблюдение
2.3.	Город сладкоежек	1	0,5	0,5	опрос/пед. наблюдение
2.4.	Польза молочных продуктов	1	0,5	0,5	опрос/пед. наблюдение
2.5.	Витамины в жизни человека	1	0,5	0,5	опрос/пед. наблюдение
2.6.	Из чего варят кашу. Как сделать ее вкусной	1	0,5	0,5	опрос/пед. наблюдение
2.7.	Плох обед – если хлеба нет	1	0,5	0,5	опрос/пед. наблюдение
3.	Уроки Мойдодыра	5	2,5	2,5	
3.1.	В гостях у Мойдодыра	1	0,5	0,5	опрос/пед. наблюдение

3.2.	Что такое Гигиена	1	0,5	0,5	опрос/пед. наблюдение
3.3.	Помощники Мойдодыра	1	0,5	0,5	опрос/пед. наблюдение
3.4.	Грязные руки- причина болезней	1	0,5	0,5	опрос/пед. наблюдение
3.5.	Кругосветное путешествие за ослепительными улыбками	1	0,5	0,5	опрос/пед. наблюдение
4.	Охрана жизни человека	10	5	5	
4.1.	Почему мы бодем	1	0,5	0,5	опрос/пед. наблюдение
4.2.	Безопасность при любой погоде	1	0,5	0,5	опрос/пед. наблюдение
4.3.	Домашняя аптечка	1	0,5	0,5	опрос/пед. наблюдение
4.4.	Еще раз о пожаре	1	0,5	0,5	опрос/пед. наблюдение
4.5.	Какие опасности таит вода	1	0,5	0,5	опрос/пед. наблюдение
4.6.	Газ – невидимка. Электрический ток	1	0,5	0,5	опрос/пед. наблюдение
4.7.	Один во дворе	1	0,5	0,5	опрос/пед. наблюдение
4.8.- 4.9	На улицах города	2	1	1	опрос/пед. наблюдение
4.10	Мы идем в поход	1	0,5	0,5	опрос/пед. наблюдение
5.	Итоговое занятие. Посвящение в здоровячки	1	0,5	0,5	опрос/пед. наблюдение
Всего		32	16	16	

2.4. Содержание учебного (тематического) плана 2 года обучения:

1. Мир вокруг меня и я в нем! (9ч.)

1.1. Вводное занятие. Азбука здоровья

Теория: Что такое «здоровый образ жизни»

Практика: Дидактическая игра «Да – нет». Музыкально – танцевальная игра «Если здоровым – делай так...»

1.2. От чего зависит здоровье?

Теория: Беседа «Что такое здоровье. От чего оно зависит. Обсуждение сказки о микробах.

Практика: Оздоровительная минутка. Изготовление амулета здоровья из соленого теста.

1.3. Режим дня

Теория: Что такое режим дня, для чего он нужен.

Практика: Составление схемы режима дня дошкольника в группах.

1.4. Эмоции и чувства человека

Теория: Беседа о чувствах, эмоциях, вежливых словах.

Практика: Упражнение «Азбука вежливых слов», «Покажи, какие чувства переживают сказочные герои»

1.5. Как сохранить глаза зоркими

Теория: Просмотр и обсуждение тематического мультфильма «Приставучий телевизор»

Практика: Разучивание упражнений для глаз

1.6. Наша осанка

Теория: Что такое осанка. Что значит «правильная осанка»

Практика: Упражнения для правильной осанки

1.7. Здоровье в порядке – спасибо зарядке

Теория: Обсуждение сказки «Зарядка и простуда». Беседа о пользе зарядки.

Практика: Подвижные игры «Совушка», «У медведя во бору», «Гуси – лебеди»

1.8. Вредные привычки

Теория: Просмотр и обсуждение «Сестрички – привычки», «Котики вперед! Как победить вредные привычки!», «Смешарики. Вредные привычки» (на выбор)

Практика: Дидактическая игра «Хорошо- плохо»

1.9. Если хочешь быть здоров – закаляйся!

Теория: Обсуждение просмотренного мультфильма «Лунтик и его друзья. Закаливание.», 213 серия.

Практика: Рисование на тему «Если хочешь быть здоров – закаляйся!»

2. Правильное питание – залог здоровья (7ч.)

2.1. Для чего человеку пища?

Теория: Для чего человек пища.

Практика: Рисование «Важные правила во время еды»

2.2. Моя любимая еда

Теория: Беседа «Свежие, не свежие продукты».

Практика: Игра – путешествие по улицам «Правильного питания», дидактическая игра «Съедобное – не съедобное»

2.3. Город сладкоежек

Теория: Обсуждение мультфильма «Нехочуха»

Практика: Лепка сладостей из пластилина

2.4. Польза молочных продуктов

Теория: Чем полезно молоко. Виртуальное путешествие на молочный завод

Практика: Дидактическая игра «Четвертый лишний», «Что можно сделать из молока»

2.5. Витамины в жизни человека

Теория: Что такое витамины. Где живут витамины.

Практика: Изготовить наглядные пособия «Где живут витамины» (групповая работа)

2.6. Из чего варят кашу. Как сделать ее вкусной

Теория: Из чего варится каша. Чем она полезна.

Практика: Определение крупы, из которой варится каша, названия каши

2.7. Плох обед – если хлеба нет

Теория: Беседа «Как хлеб на стол пришел»

Практика: Лепка из слоенного теста хлеба – булочных изделий»

3. Уроки Мойдодыра (5ч.)

3.1. В гостях у Мойдодыра

Теория: Обсуждение сказки К. Чуковского «Мойдодыр»

Практика: Пальчиковый театр – инсценированные сказки «Мойдодыр»

3.2. Что такое Гигиена

Теория: Что такое «гигиена», предметы личной гигиены.

Практика: Коллективная работа Изготовление книжки – малышки «помощники гигиены»

3.3. Помощники Мойдодыра

Теория: Просмотр и обсуждение мультфильма «Смешарики, Азбука здоровья, Личная гигиена

Практика: Коллективная работа Изготовление книжки – малышки «помощники гигиены»

3.4. Грязные руки- причина болезней

Теория: Рассуждение о том, чем опасны грязные руки.

Практика: Коллективный коллаж «Чистые руки – залог здоровья!»

3.5. Кругосветное путешествие за ослепительными улыбками

Теория: просмотр и обсуждение «Аркадий Паровозов спешит на помощь: почему нужно чистить зубы утром и вечером»

Практика: Практическое упражнение в правильной чистке зубов (показ на макете)

4. Охрана жизни человека(10ч.)

4.1. Почему мы болеем

Теория: О профилактике гриппа и простудных заболеваний

Практика: Рисование «Осторожно, вирусы!»

4.2. Безопасность при любой погоде

Теория: Какая бывает погода. Какие опасности в себе таит.

Практика: Коллаж групповой «Чем опасна погода...»

4.3. Домашняя аптечка

Теория: Польза и опасность лекарств

Практика: Первая помощь при ушибах и порезах

4.4. Еще раз о пожаре

Теория: Обсуждение «Сказки о неизвестном герое»

Практика: Дидактическая игра «Спасатели»

4.5. Какие опасности таит вода

Теория: Обсуждение плакатов: «Осторожно, гололед», «Осторожно, сосульки», «Осторожно тонкий лед», «Осторожно во время купания»

Практика: Исследование разных состояний воды.

4.6. Газ – невидимка. Электрический ток

Теория: Просмотр и обсуждение «Газ- невидимка»

Практика: Игровой тренинг «Телефонный звонок в МЧС

4.7. Один во дворе

Теория: Беседа о правилах поведения с неизвестным человеком.

Практика: Игровой тренинг «Умей сказать «нет»»

4.8.- 4.9 На улицах города

Теория: Безопасные правила для каждого ребенка. Просмотр и обсуждение роликов.

Практика: Практикум «Я на улице»

4.10 Мы идем в поход

Теория: Обсуждение «Фильм про Эколят – молодых защитников природы»

Практика: Тематическое рисование «Правила безопасности на природе»

5. Итоговое занятие. Посвящение в здоровячки (1ч.)

Теория: Подведение итогов года

Практика: Изготовление коллажа «Чаша здоровья»

2.5. Планируемые результаты освоения программы

Личностные:

У воспитанников будет сформировано:

-положительное и бережное отношение к своему здоровью, осознание необходимости сохранения жизни и здоровья, а так же стремление к здоровому образу жизни;

- умение оценивать свой рацион и режим питания, с точки зрения, полезности употребляемых блюд;

- безопасное и гигиенически правильное поведение, умение управлять своим психическим здоровьем.

Метапредметные:

Воспитанник научиться:

- выполнять санитарно – гигиенические требования: соблюдать личную гигиену и осуществлять гигиенические процедуры в течение дня;

- формировать свое здоровье и безопасность.

Предметные:

Воспитанник будет знать:

-основные правила здорового образа жизни;

- факторы, укрепляющие и разрушающие его здоровье;

- правила закаливания организма;

- основные правила безопасного поведения дома, в лесу, на воде, на дороге, на улице;
- правила здорового и рационального питания, культуру приема пищи;
- предметы личного и общего пользования при соблюдении гигиенических норм и правил;
- основы культуры общения: благодарность, извинение, прощение.

3. Комплекс организационно-педагогических условий

3.1. Условия реализации программы

Для проведения занятий необходима аудитория, оборудованная станками, столами и стульями. Учебный кабинет должен быть оформлен в соответствии с профилем проводимых занятий и оборудованный в соответствии с нормами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Пособия, ТСО

Наглядные пособия	Название пособия
ТСО ИКТ	<i>Интерактивная доска</i>
	<i>Ноутбук</i>
	<i>Магнитофон</i>
Средообразующие	<i>Ковер детский</i>
	<i>Стеллажи для пособий</i>
	<i>Стол� детские</i>
	<i>Стульи детские</i>
Физкультурный уголок	Мячи
	Скакалки
	Обручи
	Городки
	Кегли
	Кольцеброс
	Канат
	Ленты
	Мешочки с песком
	Схемы правильного оформления движений
	«Дорожки здоровья»
	Тренажеры для профилактики плоскостопия
Уголок здоровья	Самодельные тренажеры для коррекции зрения и дыхания
	Валеологические игры из серии «Здоровый малыш»
	Плакаты о строении тела человека, продуктах питания, ЗОЖ
	Игры – лото
	Карточки – схемы с алгоритмом правильного выполнения КГН
	Художественная литература по теме

Презентации: «Как устроено тело человека», «Советы доктора Пилюлькина», «Зачем необходимо закаляться», «Что полезно, что вредно для зубов», «Наши верные друзья», «Режим дня», «Съедобные и ядовитые, грибы и ягоды», «Правила гигиены и безопасности для ног».

Видеоматериалы: «Полезные и вредные продукты», «Уроки тетушки Совы», «Времена года».

Предметно-развивающая среда распределяется по принципу свободного зонирования: учебная зона, стол для изобразительной деятельности, игровая, конструктивная, театрализованная, физкультурная зоны, центр уединения, центр экспериментирования. Все зоны достаточно статичны и подвижны. Ребёнок имеет свободный доступ ко всему тому, что не угрожает его безопасности.

Для формирования представлений о влиянии окружающей среды на здоровье детей, в группах имеются центры экспериментирования, позволяющие детям самостоятельно проводить элементарные опыты: лупа, микроскоп, песок, глина, камни, продукты, ракушки, воздушные шары, стаканчики и баночки разного размера, мелкие игрушки из разного материала, песочные часы и т.д.

Для организации закаливающих мероприятий имеются индивидуальные стаканчики для полоскания рта, дорожки для ходьбы, водный термометр, термометр для определения температуры воздуха.

Информационное обеспечение:

- фотоматериалы;
- видеоматериалы;

Кадровое обеспечение: Программу реализует педагог дополнительного образования, удовлетворяющий квалификационным требованиям.

Методическое обеспечение: При реализации программы используется:

- разработки теоретических и практических занятий;
- дидактические и наглядные материалы: схемы соединений деталей, тематические иллюстрации, учебные пособия, видеоролики.

3.2. Формы аттестации/контроля

Критерии оценки.

Методика Г.А. Урунтаевой.

Цель: определить уровень сформированности культурно-гигиенических умений и навыков у детей, представлений старших дошкольников о строении тела человека ухода за ним. Выявить уровень представлений у детей о факторах здорового образа жизни.

Методы обследования: Наблюдение за детьми при выполнении режимных процессов (Умывании, приёме пищи, одевании и раздевании с прогулки); опрос детей с использованием рабочей тетради «Безопасность», дидактической игры «Валеология» или здоровый малыш», рассматривание и обсуждение иллюстраций.

Показатели:

1. Сформированность культурно-гигиенических умений и навыков:

1.1. Умывание;

- Имеет представления о значении мытья рук (Зачем нужно умываться?)
- Имеет навыки быстрого и правильного умывания, пользования полотенцем.

1.2. Приём пищи.

- Имеет навыки пользования столовыми приборами (ложка, вилка, нож).
- Имеет навыки культурного поведения за столом (сидеть прямо, не класть локти на стол, бесшумно пережёвывать пищу, пользоваться салфеткой).
- Имеет навыки полоскания рта после каждого приёма пищи.

1.3. Одевание и раздевание.

- Имеет навыки самостоятельного одевания и раздевания.
- Самостоятельно, правильно и аккуратно складывает вещи в шкаф.
- Замечает и самостоятельно устраняет беспорядок в своём внешнем виде.

2. Представления о строении собственного тела, правил ухода за ним.

- Назови части своего тела. Для чего они нужны?
- Как нужно ухаживать за ними, чтобы они были здоровыми?
- Что может случиться, если их не беречь?

3. Представления детей о факторах здорового образа жизни.

- Что значит: быть здоровым человеком? Хотел ли бы ты всегда быть здоровым? Что нужно делать, чтобы всегда быть здоровым?
- Для чего мы кушаем? Какие продукты являются полезными для здоровья человека, а какие нет?
- Что такое спорт? Какие виды спорта ты знаешь?
- Для чего нужно заниматься спортом, утренней зарядкой?
- Что такое закаливание? Для чего оно нужно?
- Как можно закаляться, чтобы не болеть.

Критерии оценки:

1 балл Культурно-гигиенические умения и навыки у детей не развиты, отсутствует осознание значения выполнения культурно-гигиенических норм и правил для своего здоровья, требуется постоянный контроль воспитателя за правильным выполнением гигиенических процедур. Отсутствуют представления о значении органов человека для полноценной жизнедеятельности, правилах ухода за своим телом, органами. Не имеет представлений о факторах здорового образа жизни.

2 балла Культурно-гигиенические навыки развиты недостаточно, с помощью наводящих вопросов воспитателя объясняет значение выполнения культурно-гигиенических норм и правил для своего здоровья, правильное выполнение гигиенических процедур осуществляет по напоминанию взрослого. Имеет представления о строении своего тела, с помощью наводящих вопросов воспитателя объясняет значение и правила ухода за своим телом, факторов здорового образа жизни.

3 балла Культурно-гигиенические навыки развиты на достаточном уровне, имеет осознанное представление о значении выполнения культурно-гигиенических норм и правил для своего организма. Имеет достаточные представления о значении органов человека для полноценной жизнедеятельности, правилах ухода за своим телом, органами. Имеет достаточные представления о факторах здорового образа жизни.

Оценка результатов:

Высокий – 41 – 51

Средний – 29 – 40

Низкий – 17 - 28

4. Список литературы:

1. Л.В. Гаврючина «Здоровье сберегающие технологии в ДОУ». Москва. 2007 год.
2. «Фольклорно-экологические занятия с детьми старшего дошкольного возраста».
3. Программа В.Г. Алямовской «Как воспитать здорового ребёнка». Москва 1993
4. Программа Т.Н. Дороновой «Радуга», «Из детства в отрочество».
5. Е.Н. Черенкова «Уроки этикета».
6. К.Ю. Белая «Как обеспечить безопасность дошкольников».
7. Е.В. Александрова «Оздоровительная работа в ДОУ по программе «Остров здоровья».
8. Т.А. Шорыгина «Беседы о здоровье», «Осторожные сказки».
9. Е.В. Гончарова «Технология экологического образования детей старшей группы», «Технология экологического образования детей подготовительной к школе группе». Екатеринбург. 2002 год.
10. « ТРИЗ в работе с детьми дошкольного возраста».
11. М.А. Фисенко «ОБЖ, средняя и старшая группа. Разработка занятий».
12. С.Е. Шукшина «Я и моё тело». Москва. 2004 год.
13. Н.Н. Луконина «Физкультурные праздники в детском саду».
14. Л.Г. Горькова «Сценарии занятий по экологическому воспитанию дошкольников». Москва. 2007 год.
15. М.Ю. Картушина «Сценарии оздоровительных досугов для детей 6-7 лет». Москва. 2004 год.
16. Т.М.Бондаренко «Экологические занятия с детьми старшего дошкольного возраста», «Познавательные занятия с детьми старшего дошкольного возраста» Воронеж. 2002 год.
17. Л.Ф. Тихомирова «Упражнения на каждый день: уроки здоровья для детей 5-8 лет». Ярославль. 2003 год.

18. О.В. Дыбина «Неизведанное рядом». Москва. 2001 год.
19. Журналы «Дошкольное воспитание» №3- 2005 год, №3- 2004 год, № 10 -2003 год, №3-1993 год.
20. Л.В.Артёмова «Окружающий мир в дидактических играх». Москва 1992 год.
21. О.И. Бочкарева «система работы по формированию здорового образа жизни старшая, подготовительная группа» Волгоград 2005 год.
22. М.Ю. Картушина «Зеленый огонек здоровья» Москва 2007 год.
23. Н.И. Крылова «Здоровье сберегающее пространство в ДООУ» Волгоград 2008 год.
24. М.Н. Сигимова «Формирование представлений о себе у старших дошкольников» Волгоград 2008 год

Интернет – ресурсы:

- 1.https://docs.yandex.ru/docs/ tekst_kompleksnoj_programmy_detstvo.
- 2.http://gtn.lokos.net/mbdou54/star1/voznastnie_osobennosti_5-6_let.pdf
- 3.<https://nsportal.ru/detskiy-sad/materialy-dlya-roditeley/2019/09/04/voznastnye-osobennosti-detey-6-7-let>
- 4.<https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2016/08/28/beseda-s-detmi-na-zaryadku-stanovis>
- 5.<https://www.art-talant.org/publikacii/56431-konspekt-zanyatiya-v-starshey-gruppe-po-formirovaniyu-zogh-detey-my-zdorovye-sbereghe>
- 6.<https://nsportal.ru/detskiy-sad/okruzhayushchiy-mir/2017/01/30/konspekt-poznavatel'nogo-zanyatiya-v-starshey-gruppe-dlya>
- 7.<https://nsportal.ru/detskiy-sad/okruzhayushchiy-mir/2011/10/22/beseda-moi-nozhki>

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 10485556620218183357344113440560018432977890990

Владелец Ступак Оксана Владимировна

Действителен с 22.05.2024 по 22.05.2025