

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 10 «БЕРЕЗКА»

УТВЕРЖДЕНО

И.О. заведующего МАДОУ №10 «Березка»
приказ от «29» августа 2024 № 169-ахд)

<p>ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ Сертификат: 05D24F3DDB9F4751D14FC9DCF8561241 Владелец: Пашкевич Ольга Святославовна Действителен с 22.09.2023 по 15.12.2024 Дата подписания: 29.08.2024</p>
--

СОГЛАСОВАНО

Педагогическим советом
МАДОУ ДС № 10 «Березка»
(протокол от «29» августа 2024 № 1)

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Здоровячок»

Направленность: социально-педагогическая

Уровень: стартовый

Возраст детей: от 1,5 лет до 7-ми лет

Срок реализации: 12 месяце

Разработчики: Курмеева Н.Н.
Пашкевич О.С.

г. Радужный, 2024

Содержание

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цели и задачи программы	4
1.3. Содержание программы	5
1.4. Планируемые результаты	12
Раздел 2. Организационно-педагогические условия реализации программы	12
2.1. Нормативно-правовая основа программы	12-13
2.2. Календарный учебный график	14
2.3. Условия реализации программы	13-14
2.4. Методическое обеспечение программы (методические материалы)	16
Раздел 3. Формы диагностики	17
Раздел 4. Рабочая программа воспитания	18
4.1. Цель и задачи воспитательной работы	18
4.2. Приоритетные направления деятельности	18
4.3. Формы и методы воспитательной работы	18
4.4. Планируемые результаты воспитательной работы	18
Приложение 1	
Приложение 2	

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования.

1.1. Пояснительная записка

Направленность и уровень программы

Дополнительная общеразвивающая программа «Здоровячок» (далее - программа) по содержанию является программой физкультурно-спортивной направленности, по функциональному предназначению – общекультурной, по времени реализации – годичной, по форме организации – групповой, по уровню сложности содержания – стартовой, по уровню разработки содержания учебного материала программа – **модифицированная**.

Актуальность программы

Актуальность программы определяется тем, что она нацелена на решение задач, определенных в Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года от 29 мая 2015 г. № 996-р г., направленных на формирование гармоничной личности, формирование у подрастающего поколения ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни; формирование в детской и семейной среде системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания;

Педагогический коллектив нашего дошкольного учреждения считает, что укрепление здоровья воспитанников будет способствовать более успешному решению важных задач ДООУ – воспитания и обучения подрастающего поколения, а воспитание детей – это формирование навыков ответственного поведения и здоровых установок. Дополнительная общеразвивающая программа «Здоровячок», составленная с опорой на положения Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования, будет способствовать интеграции дошкольного и дополнительного образования, как необходимого условия достижения новых образовательных результатов.

Педагогическая целесообразность Программы объясняется эффективным использованием средств физической культуры, возможностью реализовывать оздоровительное, воспитательное и образовательное направления физического воспитания учитывая индивидуальные возможности развития ребенка.

Программа направлена на воспитание основ культуры здоровья, формирование представления ребенка о себе и о здоровом образе жизни, правилах безопасного поведения, гигиены, охраны здоровья. В программе используются современные ЗОТ (здоровьесберегающие образовательные технологии). К моменту выпуска в школу дети должны не только получить обо всем этом четкие представления, но и иметь стойкие навыки и привычки. Программа предполагает возможность самостоятельного отбора воспитателями ДОО содержания обучения и воспитания. Предлагаются различные методики, позволяющие использовать в работе как традиционные программы и методы, так и инновационные для укрепления и сохранения здоровья детей.

Новизна программы заключается

- в продуктивном внедрении в образовательный процесс здоровьесберегающих и оздоровительных технологий;
- в комплексном воздействии различных видов двигательной активности, с целью развития у детей мотивации к двигательной активности и совершенствования физических и спортивных показателей;
- в раскрытии творческого потенциала личности;

- в социализации личности в коллективе и развития гармоничной личности в условиях сотворчества в детском коллективе.

Отличительной особенностью данной образовательной программы от уже существующих в этой области заключаются в том, что каждое занятие кружка «Здоровячок» является звеном системы занятий, связанных в логическую последовательность, построенных друг за другом и направленных на освоение материала конкретной темы. Комплексы занятий разработаны с учетом возрастных и функциональных возможностей детей и варьируются с учетом индивидуальных особенностей каждого ребенка (упрощение или усложнение). При выборе также учитываются желания самих детей, их инициатива и активность. Использование разнообразных средств, методов и форм проведения практических занятий позволяет добиться реализации творческого потенциала.

Категория обучающихся

Программа адресована детям дошкольного возраста от 1,5 лет до 7-ми лет, в том числе для детей с ограниченными возможностями здоровья.

Объем и срок освоения программы

Объем программы – 121 час.

Программа рассчитана на 12 месяцев.

Общая продолжительность реализации программы для детей 6-7 лет – 60 часов/80 акад. час.

для детей 5-6 лет – 50 часов/66 акад. час.

для детей 4-х-5-ти лет – 40 часов// 53 акад. час.

для детей 3-х-4-х лет – 30 часов/40 акад. час.

для детей 2-х – 3-х лет – 20 часов/ 27 акад. час

группа раннего возраста - 10 часов/ 13 акад. час.

Содержание программы распределяется следующим образом:

37% – теория и 63 % – практика,

Срок реализации программы: с 01.09.23 г. по 31.08.24 г.

Форма обучения

Очная. Наполняемость группы соответствует списочному составу групп от 1,5 лет до 7-ми лет (от 20 до 28 человек).

Формы занятий

Занятия предусматривают групповую форму работы.

1.2. Цели, задачи Программы

Цель программы: обеспечить разностороннее и гармоничное развитие ребенка, его полноценное здоровье, развитие движений и физических качеств, сформировать убеждения и привычки здорового образа жизни на основе полученных знаний.

Для достижения поставленной цели решаются следующие **задачи:**

Задачи:

образовательные

- учить детей заботиться о своём здоровье и безопасности, соблюдать правила личной гигиены, использовать полученные знания в повседневной жизни;

- совершенствовать функции организма, повышать его защитные свойства и устойчивость к заболеваниям средствами движения, закаливания, ЗОТ (здоровьесберегающими образовательными технологиями);

развивающие

- развивать внимание, организованность, воображение, фантазию;
- умение управлять своими поступками, чувствами;

воспитательные

- воспитывать у детей уважительное отношение к здоровому образу жизни;
- учить правильно вести себя в ситуациях, угрожающих здоровью, сознательно избегать их;
- формировать мотивационную сферу гигиенического поведения, стремление сохранять и укреплять своё здоровье;
- формировать умение определять свои состояния и ощущения; понимать переживаемые чувства других и правильно на них реагировать;
- формировать моральные качества: честность, самообладание, дисциплину, дружеские отношения детей через беседы, художественное слово и совместную игровую деятельность;

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Обучение по Программе проводится очно в форме кружковой деятельности в соответствии с учебным планом программы «Здоровячок».

Возрастная группа	Количество занятий в месяц	Количество занятий в год	Продолжительность занятий
Дети дошкольного возраста от 1,5 до 7 лет	10 занятий	120 занятий	Подготовительная группа (30 минут)
			Старшая группа (25 минут)
			Средняя группа (20 минут)
			Вторая младшая группа (15 минут)
			Первая младшая группа (10 минут)
Группа раннего возраста (5 минут)			

Учебно-тематический план

№ п/п	Темы занятий	Количество занятий в месяц			Форма аттестации (контроля) по разделам, темам
		Всего занятий	Теоретических занятий	Практических занятий	
1.	Вводное занятие	1	1	0	Входная диагностика (беседа, наблюдение)
2.	«Вот я какой!»»	10	4	6	текущий
3.	«Секреты здоровья»	10	5	5	текущий
4.	«Дыхательная гимнастика»; Массаж Су-джок»	10	3	7	текущий
5.	«Чистота – залог здоровья»	10	4	6	текущий
6.	«Режим дня ребенка»	10	3	7	текущий
7.	«Здоровое питание»	10	4	6	текущий
8.	«Бережем свое здоровье»	10	5	5	текущий
9.	«Полезные привычки»	10	3	7	текущий
10.	«Вредные привычки»	10	3	7	текущий
11.	«Живые витамины»	10	4	6	текущий
12.	Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья»	10	4	6	текущий
13.	Энергетика деревьев (получение праны от деревьев)	10	2	8	Итоговая диагностика (беседа, наблюдение)
	ИТОГО:	121	45	76	

Описание тем

1. Вводная лекция и инструктаж по технике безопасности

Теория: Правила поведения на занятиях. Правила противопожарной безопасности.

Правила антитеррористической безопасности. Входная диагностика.

Тема № 1 «Вот я какой»

Теория: Знакомить воспитанников с внешним строением человека, с возможностями его тела (организма): я умею бегать, прыгать, слушать, смотреть, петь, терпеть жару и холод, переносить боль, дышать, думать и т.д.

Практика: Освоение комплекса дыхательной гимнастики, формирование правильной осанки, активизация межполушарного взаимодействия, обучение активизации БАТ, координация речи с движением.

Тема: «Кто мы»

Теория: Продолжать формировать понятия «мы – девочки», «мы – мальчики». Закреплять названия частей тела, одежды. Закреплять умения умываться, чистить зубы, пользоваться мылом, расческой.

Практика: игра с зубными щетками, чистим зубки куклам. М/п игра «Кто скорее соберется в круг».

Тема: «Пять помощников моих»

Теория: Учить детей понимать значение отдельных частей своего тела: глаз, ушей, носа, рта: различать детей по одежде, причёске и другим особенностям; развивать зрительное и слуховое внимание, обоняние и слуховые качества.

Практика: Д/игры: «Угадай по запаху»; «Определи на ощупь»; «Определи на слух».

Тема: «Что такое улыбка»

Теория: упражнять детей в умении проявлять и различать радость, удовольствие. Учить определять состояние человека по лицу, голосу.

Практика: М/п игра «Подари улыбку»; Кукольный спектакль «Потерянный слух»

Тема: «Знакомство со своим телом»

Теория: Учимся понимать значение отдельных частей своего тела: руки, ноги, голова, туловище.

Практика: экскурсия по д/саду: музыкальный зал, физкультурный зал, кабинет психолога. В кабинете психолога, педагог-психолог задает воспитанникам вопросы: Где вы сейчас были? Что делали? Кто помогал вам рисовать, слушать музыку, петь, танцевать?

Тема № 2 «Секреты здоровья»

Теория: Закрепление знаний детей о здоровье, своем организме, культурно-гигиенических навыках, режиме дня, о важности его соблюдения, о влиянии режима дня на здоровье человека.

Практика: Закрепление теоретических знаний о здоровье, своем организме, культурно-гигиенических навыках, режиме дня, о важности его соблюдения, о влиянии режима дня на здоровье человека через дидактические игры и игровые упражнения. Освоение упражнений, направленных на снятие мышечного и эмоционального напряжения у детей, совершенствование навыков самообслуживания.

Тема «Надо, надо умываться по утрам и вечерам»

Теория: Развивать мелкую моторику и словотворчество, продолжать формировать навыки гигиены. Воспитывать желание быть опрятным, аккуратным.

Практика: д/игра «Назови меня» д/игра «Доскажи какое» (мыло какое?). Вместе с воспитанниками моем игрушки, причесываем кукол.

Тема: «Очень нужен детям сон»

Теория: Развивать интерес к своему здоровью, учить заботиться о себе, закреплять знания о том, что сон необходим человеку. Запоминать правила поведения перед сном.

Практика: Слушание колыбельных песен, массаж кисти рук. Правила перед сном (обыгрываем ситуацию).

Тема: «Спорт – это здоровье».

Теория: Уточнить представления детей о спорте, его значении; формировать привычку ежедневно выполнять упражнения утренней гимнастики; заботиться о своем здоровье.

Практика: Просмотр фрагмента фильма «Виды спорта». Беседа с детьми, какой вид спорта вам больше понравился и чем.

Тема: «Будь сильным»

Теория: Выполнять упражнения с набивными мячами, учить детей упражняться на снаряде «Рукоход», воспитывать скоростно – силовые качества в подвижной игре.

Практика: упражнение «Силачи», п/игра «Кто скорее до флажка» Упражнение на рукоходе

Тема. №3 «В страну легких»

Теория: дать детям представление о том, что дыхание – одна из важнейших функций организма. Показать значение дыхания для жизни человека. Познакомить с дыхательными путями (легкими).

Практика: презентация «Как мы дышим», упражнения дыхательной гимнастики: с шариком, перышком, снежинкой.

Тема: «Спешит на улицу детвора»

Теория: Углубить знания детей, о том, что прогулка на свежем воздухе заключается в положительном влиянии на здоровье в целом. Физическая активность в сочетании с

прогулкой на природе способствует укреплению иммунитета, причем даже в периоды холодов. Ежедневные прогулки улучшают работу сердца и сосудов.

Практика: Метание в цель, перелезание через барьеры, подлезание под воротца. Упражнение на спортивной площадке на рукоходе.

Тема «Дыхательная гимнастика»

Теория: закрепление знаний о дыхательной гимнастике; рассказать о важности упражнений дыхательной гимнастики; улучшает работу головного мозга, сердца и нервной системы ребёнка, дыхательной и пищеварительной системы организма, укрепляет общее состояние здоровья, дыхательная гимнастика — отличная профилактика болезней органов дыхания.

Практика: комплексы (частичные) упражнений дыхательной гимнастики А.Н.Стрельниковой: на занятиях по физической культуре, в утренней гимнастике, в режимных моментах;

Тема. Проверяем свою ЖЕЛ (упражнения на дыхание, на задержку дыхания).

Теория: массаж су-джок; закрепление теоретических знаний о су-джок терапии, закрепить и расширить знания о том, что су-джок терапия нормализует мышечный тонус, стимулирует речевые области в коре головного мозга, развивает тактильную чувствительность, мелкую и среднюю моторику рук, речевую моторику, внимание, зрительное восприятие, мышление, память, речь. Развивает координацию движений у ребенка.

Практика: массаж су-джок во время режимных моментов

Тема: «Зачем мы дышим и как мы дышим: органы дыхания».

Теория: Продолжаем знакомить детей с органом обоняния – носом, с особенностями его функционирования, его значением для жизни человека; учить бережно относиться к этому важному органу. Познакомить детей с дыхательной системой, показать правильное дыхание.

Практика: надуваем шарик (обратить внимание что за одно и тоже время шарик у всех разные по величине, объяснить почему. Жизненная емкость легких.

Тема № 4. «Чистота – залог здоровья»

Теория: Закрепление знаний детей о вреде микробов, об уходе за собой. Подвести детей к пониманию прямой зависимости здоровья от чистоты. Дать детям представление о том, что наше здоровье зависит как от нас самих, так и от окружающей среды. Познакомить детей с экологическими «санитарами» - зелеными насаждениями.

Практика: Инсценировка «Скажем нет вредным привычкам!», дидактическая игра «Что у меня в тарелке», инсценировка «Как Катенька подружилась с чистотой», дидактическая игра «Узнай на ощупь»; закаливание ног массажными дорожками. Трудовой десант: помыть растения в групповой комнате, полить, рыхлить.

Тема: Что такое микробы?»

Теория: Дать детям простейшие представления о микроорганизмах; продолжать прививать навыки личной гигиены.

Практика: Д/игры «Наши помощники». Сюжетно-ролевая игра «Парикмахерская»

Цель: развивать диалогическую речь детей, воспитывать желание следить за своим внешним видом.

Тема: Надо, надо умыться!

Теория: Развивать у детей понимание значения и необходимости гигиенических процедур; формировать осознанное отношение к их выполнению

Практика: Чтение художественной литературы: «Козлёнок, который не любил умыться», «Мойдодыр», «Федорино горе», «Девочка чумазая» и иллюстрации к ним.

Тема: «Откуда берутся болезни»

Теория: Сформировать представления о здоровье, болезнях, микробах.

Дать элементарные представления об инфекционных заболеваниях, способах их распространения.

Научить детей заботиться не только о своём здоровье, но и о здоровье окружающих.

Практика. Беседы: «Одеваемся по погоде», «Как защититься от микробов» сюжетно-ролевая игра «Больница». Разработать совместно с детьми «Правила чистюли».

Тема. «Болезни грязных рук»

Теория: подвести детей к пониманию прямой зависимости грязных рук и болезней, здоровья и чистоты.

Практика: беседа с детьми «о болезнях грязных рук», болезнях кожи, мерах их профилактики.

Тема № 5 «Режим дня ребёнка»

Теория: знакомство детей с основными составляющими режима дня.

Практика: подвижная игра «День и ночь», дидактическая игра «Режим дня – очень важен для меня», дидактическая игра «Сложи картинку», игровое занятие «Веселая зарядка», «Игровой массаж спины», игровое занятие «Спать пора». Промежуточная диагностика.

Тема. «Сон лучшее лекарство»

Теория: Выявить и закрепить представления детей о сне и его значении. Сформировать у детей правила подготовки ко сну. Воспитывать положительное отношение ко сну.

Практика: Совместно с детьми разработать режим дня ребенка в семье в выходные дни.

Тема. «Очень нужен детям сон»

Теория: Развивать интерес к своему здоровью, учить заботиться о себе, закреплять знания о том, что сон необходим человеку. Запоминать правила поведения перед сном.

Практика: Слушание колыбельных песен, массаж кисти рук. Правила перед сном (обыгрываем ситуацию).

Тема. «Как влияет режим на настроение и здоровье»

Теория. Объяснить воспитанникам, что соблюдение правильного режима дисциплинирует детей, повышает их работоспособность, аппетит, улучшает сон, способствует нормальному физическому и психологическому развитию, укрепляет здоровье.

Практика. Чтение стихотворения А.Барто «Придумываю сны». Продуктивная деятельность Рисование «Придумываю сны»

Тема № 6 «Здоровое питание»

Теория: Закрепление знания полезных и вредных продуктов; формирование представления о значении витаминов для здоровья человека, о пользе каши для детей, формирование знаний о гигиенических требованиях при употреблении пищи.

Практика: игровые упражнения и подвижные игры: «Добрая и злая кошка», «Съедобное и несъедобное», инсценировка «Сказка про Витамину», танец-импровизация «Варись, варись каша!».

Тема. «Здоровая пища»

Теория: Закрепить представление о том, какая еда полезна, а какая – вредна для организма, подвести детей к пониманию противоречия «мне нравится эта еда, но моему организму она не полезна, довести до сознания детей, что здоровье зависит от качества принимаемой пищи, установить взаимосвязь между правильным питанием и здоровым образом жизни.

Практика: «Путешествуем по кухне». Беседа о пище, о белках, жирах, углеводах.

Тема. «Витамины и полезные продукты».

Теория: Систематизировать представления детей об овощах и фруктах. Рассказать о пользе витаминов и их значении для здоровья человека.

Практика: Д/игры: «Где чья корзинка», «Варим борщ и компот»

Тема. «Об удивительных превращениях пищи внутри нас».

Теория: Сформировать элементарные представления об органах пищеварения; дать представления о том, что, пища необходима для жизни человека; дать элементарные знания о значении языка в ощущении вкуса пищи; развивать интерес к строению человека; создать благоприятную психологическую среду для детского взаимодействия; способствовать возникновению у детей положительных эмоций от процесса совместной деятельности; воспитывать бережное отношение к своему здоровью.

Практика: Чтение стихотворения С. Маршака «Робин-Бобин»

Тема. «Составляем правила здорового питания»

Теория: Закрепить полученные знания и обобщить их в нормах здорового поведения.

Практика: Продуктивная деятельность. Рисуем корзинку здорового питания.

Тема № 7 «Бережем свое здоровье»

Теория: Формирование у детей представления о здоровье, как одной из главных ценностей жизни, выделение компонентов здоровья, установление взаимосвязи. Знакомство с видами спорта. Формирование знаний о профессии врача.

Практика: игры «Виды спорта», «Больница», «Чудесный мешочек»; игровые упражнения «Занимайся спортом»; игровое упражнение «Здоровье в порядке»; игровой театр «Страна здоровья и страна нездоровья».

Тема. «Что такое здоровье?»

Теория: Познакомить детей с понятием «здоровье»; формировать положительную мотивацию к здоровому образу жизни.

Практика: Беседы о здоровом и не здоровом человеке, ребенке. Каким вы его представляете? Карточки для описания.

Тема. «Что помогает мне быть здоровым».

Теория: Раскрыть значение оздоровительных мероприятий и «помощников здоровья».

Практика: Квест – игра «Путешествие в страну здоровья»

Тема. «Спорт – это здоровье».

Теория: Уточнить представления детей о спорте, его значении; формировать привычку ежедневно выполнять упражнения утренней гимнастики; заботиться о своем здоровье.

Практика: Физкультурный досуг «Скажем здоровью- да!»

Тема. «Если плохо стало нам – на приём идём к врачам».

Теория: Закрепить знания детей о профессии врача, мед/сестры, о том, что если человек заболел необходимо обратиться в поликлинику для назначения правильного лечения и быстрого выздоровления.

Практика: Тематическое занятие «Сам себе помогу, свое сердце сберегу»

Тема № 8 «Вредные привычки»

Теория: формирование элементарных представлений о вредных привычках.

Практика: инсценировки «Вредные привычки», «Ленивый котенок», «Про драчуна Егорку», «Сестрички, вредные привычки»; физкультурный досуг «Ребятам о зверятах», «Зрительная гимнастика «Светофор».

Тема. «Эти «любимые» вредные привычки»

Теория: актуализация знаний, обучающихся о здоровом образе жизни, формирование представления о вредных привычках и формах борьбы с ними.

Практика: чтение стихотворения В. Маяковского «Что такое хорошо и что такое плохо»

Тема: «Привычка – привычке рознь»

Теория: закрепить знание пройденного материала о «вредных» привычках; показать отрицательные результаты плохих привычек и поступков;

Практика: Игра «Какие привычки есть у вас?» Передают мяч, называют свою вредную привычку. Просмотр мультфильмов о вредных привычках.

Тема № 9 «Полезные привычки»

Теория: формирование элементарных представлений о полезных привычках: соблюдение режима дня, употребление в пищу полезных продуктов, занятие спортом, закаливание, правильное одевание дома и на прогулку; формирование культуры общения.

Практика: игры «Режим дня для малыша», «Овощи и фрукты – полезные продукты», «Вредная привычка – полезная привычка», физкультурный досуг «Весенние забавы», инсценировка «Как хорошо быть вежливым». Итоговая диагностика.

Тема. «Чтобы здоровье было в порядке – делаем дружно с утра мы зарядку»

Теория: Приобщать детей к регулярным занятиям физической культурой. Формировать привычку здорового образа жизни у детей. Воспитание положительного отношения к утренней гимнастике, как одной из полезных привычек.

Практика: утренняя гимнастика «Музыкальный калейдоскоп»

Тема №10 «Скелет и мышцы»

Теория: содействовать поддержанию у детей эмоционально-положительного настроения к исследованию своего тела, пополнению знаний о его внутреннем строении: мышцы, устройстве и функции скелета;

Практика: упражнения для осанки, для укрепления мышц спины, ног, рук (утренняя гимнастика, физкультурные занятия)

Тема: «Мои ноги».

Теория: Дать детям представление о том, что ноги – это опора человеческого тела; познакомить со строением ног, их основными функциями; учить детей заботиться о своих ногах; подвести к осознанию их значения для полноценной жизни.

Практика: П/игры на прогулке: «Северный и южный ветер», «Волк во рву». «Пастух и стадо», «Перебежки».

Тема: «Мои руки»

Теория: Расширить представления детей о значении рук для жизни человека; развивать двигательные навыки, мелкую моторику; воспитывать бережное, ответственное отношение к своему телу.

Практика: Игры с мячом: «Мяч по кругу», «Четыре стихии», «Мяч через сетку». Массаж Су-джок.

Тема: «Что могут делать руки и ноги?»

Теория: Выяснить сходство и различие в строении и значении рук и ног человека. Показать детям, что одни действия лучше осуществлять руками, другие – ногами, третьи – при согласованном действии рук и ног; развлечься, поиграть.

Практика: Игры на фитболах: «Ковбои», игра по ритмопластике «Улитка», «Гонки на мячах».

Тема: «Осанка – стройная спина!»

Теория: Познакомить детей с основным стержнем тела – позвоночником. Приучать детей с детства следить за своей осанкой и предупреждать все отклонения.

Практика: игровые упражнения «Пронеси не урони», игровые упражнения «Кошка добрая, кошка сердитая».

Тема №11 «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья»

Теория: дать детям представление о том, какое большое значение имеют воздух, вода и свет для всего живого на земле, расширить знания о роли воды, воздуха, солнца в жизни человека; формировать знания о том, что природа является источником здоровья; сформировать знания о предметах личной гигиены и понятии – личная гигиена.

Практика: гигиенические процедуры после прогулки (мытьё ног, мытьё рук выше локтя, умывание); прогулка с соблюдением всех мер безопасности (пребывание на солнце в головном уборе);

Тема: «Влияние солнечного света на жизнь человека»

Теория: дать представление о Солнце, как о звезде; способствовать ознакомлению с понятием света и тени, и закреплению знаний детей о роли света в жизни человека и растений;

Практика: эксперимент с настольной лампой, п/игра «День и ночь»

Тема: «Солнце-источник тепла и света»

Теория: познакомить детей с искусственными и природными источниками тепла и света. Закрепить представление детей о солнце и солнечной системе. Познакомить детей с солнечным излучением (солнечным зайчиком). Познакомить детей с ученым Архимедом, на примере легенды «Как Архимед спас город Сиракузы».

Практика: просмотр мультфильма об Архимеде.

Тема: «Символ жизни на Земле – вода!»

Теория: Уточнить представления о том, что вода очень важна для всех живых существ, без неё не могут жить растения, животные, человек. Сформировать знания о значении воды в жизни человека: вода - источник жизни. Развивать у детей трудовые навыки при уходе за комнатными растениями и сбора мусора в природе. Развивать интерес к опытно-исследовательской деятельности.

Практика: серия экспериментов: «Вода не имеет цвета», «Вода и молоко», «Фильтрация воды».

Тема: «Удивительный воздух»

Теория: способствовать обогащению и закреплению знаний детей о свойствах воздуха, расширять представление о значении воздуха в жизни людей. Закреплять правила безопасного поведения во время опытов с воздухом.

Практика: эксперименты: «Увидим воздух», «Услышим воздух», «Воздух движется».

Тема: «Воздух и его свойства»

Теория: расширить представления детей о значимости воздуха в жизни человека, познакомить детей с некоторыми свойствами воздуха и способами его обнаружения; развивать познавательный интерес в процессе экспериментальной деятельности;

Практика: эксперименты с полиэтиленовым пакетом, шариком, со свечой.

Тема №12 «Энергетика деревьев» (получение праны от деревьев)

Теория: дать представление детям о волшебной силе деревьев» какие деревья дают энергию, помогают снять усталость, лечить от болезни; привлечь внимание детей к проблемам сохранения леса, показав их роль и значение.

Практика: получения праны от деревьев (обнимаем деревья березки) на прогулке.

Тема. «Лечебные деревья»

Теория: закреплять знания детей о лечебных свойствах некоторых деревьев.

Практика: на прогулке рассматриваем деревья, обнимаем деревья.

Тема. «Деревья нашего участка»

Теория: учить рассуждать, делать выводы о некоторых закономерностях, взаимосвязях в природе. Научить детей пользоваться простейшими способами обследования деревьев. Научить видеть красоту окружающего мира.

Практика: вспомнить стихотворения о березке, о ели, рассмотреть листья, хвою. Хороводная игра «Березонька белая».

Тема. «Деревья и здоровье»

Теория: Расширять и закреплять представления детей о деревьях, особенностях их роста, о их пользе в природе. Продолжать учить детей вести диалог с воспитателем: слушать и понимать заданный вопрос и понятно отвечать на него. Закреплять и обобщать знания детей о мире растений и в частности о деревьях; их многообразии и особенностях;

Практика: продуктивная деятельность: рисование, аппликация. «Мне нравится это дерево»

Календарно-тематическое планирование (в приложении).

1.4. Планируемые результаты

Планируемые результаты реализации программы:

в направлении личностного развития:

- сформированность основ здорового образа жизни, полезных привычек;
- повышение уровня здоровья;
- улучшение показателей физической подготовленности;

в метапредметном направлении:

- осознание детьми понятия «здоровье» и влияния образа жизни на состояние здоровья;
- сформированное умение дошкольника применять полученные знания здоровьесбережения в повседневной жизни;
- сформированность гигиенической культуры;

в предметном направлении:

- сформированность представлений о правильном и своевременном использовании предметов личной гигиены в повседневной жизни;
- сформированность знаний о правильном питании, умений в организации самостоятельной двигательной деятельности (подвижные игры, упражнения, гимнастика)
- формирование самонаблюдения в процессе физических нагрузок и их влияние на здоровье в целом;
- формирование охранительного самосознания (умение предвидеть возможные последствия своих поступков);

Раздел 2. Организационно-педагогические условия реализации программы

2.1. Нормативно-правовая основа программы

- Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 (распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р).
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р).
- Стратегия развития отрасли информационных технологий в Российской Федерации на 2014-2020 годы и на перспективу до 2025 года: Распоряжение Правительства Российской Федерации от 1 ноября 2013 г. № 2036-р.
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685- 21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (*раздел VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи*)).
- Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07 декабря 2018 г., протокол № 3);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (Зарегистрировано в Минюсте России 17.12.2021 № 66403).
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015 г.) (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242).
- Устав МАДОУ ДС № 10 «Березка».

2.2. Календарный учебный график

Календарный учебный график по программе «Здоровячок» представлен в ПРИЛОЖЕНИИ 1.

2.3. Условия реализации программы

Кадровое обеспечение

Требования к квалификации педагога дополнительного образования, работающего по данной программе.

Высшее образование или среднее профессиональное образование в рамках укрупненных групп направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования «Образование и педагогические науки» или высшее образование либо среднее профессиональное образование в рамках иного направления подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования при условии его соответствия дополнительным общеразвивающим программам, дополнительным предпрофессиональным программам, реализуемым организацией, осуществляющей образовательную деятельность, и получение при необходимости после трудоустройства дополнительного профессионального образования по направлению подготовки «Образование и педагогические науки».¹

К квалификационной категории по должности «педагог» – требований нет. По программе могут работать педагоги и педагоги-психологи высшей или первой квалификационной категории или педагоги, не имеющие квалификационной категории.

Материально-техническое обеспечение, оборудование и материалы:

Детский сад имеет 100-процентную базу для осуществления образовательной деятельности. Состояние базы соответствует педагогическим требованиям, уровню образования и санитарным нормам:

№ п/п	Наименование объекта	Условия (расположение, площадь, охват, состояние, степень использования, и т.п.)
1.	Групповые помещения	Групповые помещения обеспечены мебелью и игровым оборудованием в достаточном количестве с учетом санитарных и психолого-педагогических требований. В каждой группе имеются следующие помещения: групповая комната, спальня, приемная. Групповые комнаты предусматривают игровую, познавательную и обеденную зоны. Оснащены техническими средствами обучения: компьютер, телевизор – плазма.
2.	Физкультурный зал з	Площадь, используемая для образовательных целей 129,6 м ² . В образовательном процессе используется с сентября по август. Оснащен необходимым для проведения занятий оборудованием: мячами, обручами, физкультурным оборудованием.
3.	Зал для сухого плавания	Отдельное помещение на 1 этаже здания ДОУ, предназначенное для проведения разминки (сухого плавания) перед занятиями плаванием; гимнастики для детей от 1 года до 4 лет; организация двигательной активности детей в период сильных морозов (шадающая прогулка). Площадь, используемая для образовательных целей 65,1 м ² . В образовательном процессе используется в течение всего учебного года с сентября по август.

¹ Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утвержден приказом Минтруда России от 05.05.2018 № 298н).

		Оснащен необходимым оборудованием: мячами, обручами, тренажерами.
4.	Перечень оборудования, необходимого для проведения занятий	- Концентратор кислорода «Armed» 7F-1L, Сухая смесь для приготовления кислородного коктейля «Классик».
5.	Студия развития и обучения	Площадь, используемая для образовательных целей 47,2 м ² . Кабинет оснащен столами и стульями для организации занятий с детьми дошкольного возраста, фланелеграфом, мебелью для хранения канцелярских принадлежностей, дидактического материала, телевизором. В образовательном процессе используется в течение всего учебного года с сентября по август.
6.	Студия художественно-эстетического развития	Отдельно расположенное на 2 этаже здания помещение, предназначенное для проведения массовых театрализованных и музыкальных представлений, развлечений и праздников. Площадь, используемая для образовательных целей 68,3 м ² . Предметно-развивающая среда театральной студии сконструирована в соответствии с интересами, потребностями и возможностями детей, а также с учетом принципов многофункциональности, динамичности и безопасности: имеется оборудование для организации театрализованных игр (маски, шапочки, элементы костюмов), разные виды оборудования для организации игровых музыкальных программ, театрализованных постановок (настольный, теневой, куклы-бибабо, марионетки). Студия оснащена интерактивной панелью «Колибри», телевизором, мебелью для организации занятий. В образовательном процессе используется в течение всего учебного года с сентября по август.
7.	Музыкальный зал	Площадь, используемая для образовательных целей – 130,8 м ² . В образовательном процессе используется в течение всего учебного года: с сентября по август. Светлое и просторное помещение, музыкальный зал оснащен красивой и удобной мебелью, детскими стульчиками, шкафами для хранения демонстрационного и раздаточного материала, атрибутов для музыкальных развлечений и праздников. Музыкальный зал оснащен интерактивным экраном, музыкальным центром, передвижными усилителями звука, интерактивной панелью «Колибри», компьютером, электронным пианино YAMAHA.
8.	Студия исследований и экспериментирования	В образовательном процессе используется с сентября по август. Площадь, используемая для образовательных целей 14, 5 м ² . Помещение оснащено интерактивным оборудованием, столиком для компьютерной техники, ноутбуком, стульями для размещения детей, УМК «Цифровая лаборатория «Наураша в стране Наурандии», программно-методическим комплексом АЛМА Финансовый гений. Детская цифровая лаборатория состоит из 8 комплектов (лотков) со стойкой, каждый из которых посвящен отдельной теме: температура, свет, электричество, кислотность, сила, магнитное поле, звук, пульс. В каждый комплект (лоток) входит цифровой датчик и необходимое оборудование. Лаборатория содержит методическое

Программное и информационное обеспечение:

- программно-аппаратный комплекс «Колибри»;
- интерактивный комплекс развивающих и обучающих игр «Волшебная поляна»;
- самостоятельно разработанные педагогами обучающие презентации к тематическим занятиям;

Учебно-методическое обеспечение:

1. И. М. Новикова «Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников»;
2. Л.И. Пензулаева «Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет»;
3. Н.С. Голицына, И.М. Шумова, «Воспитание основ здорового образа жизни у малышей»;
4. Н.С. Голицына «Ознакомление дошкольников с социальной действительностью»;
5. В.Н. Волчкова, Н.В. Степанова. «Развитие детей младшего дошкольного возраста»;
6. С.В. Петерина «Воспитание культуры поведения у детей дошкольного возраста»;
7. Т.А. Шорыгина «Беседы о здоровье. Методическое пособие»;
8. Л.И. Пензулаева «Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет».
9. М.Ю. Картушина «зеленый огонек здоровья». Программа оздоровления детей.
10. В.Н. Зимонина «Воспитание ребенка – дошкольника».

Читаем с воспитанниками:

1. А. Бах «Надо спортом заниматься»;
- 2.. Е. Канн «Наша зарядка»;
- 3.. В. Сулова «Про Юру и физкультуру»;
4. М. Витковская «О том, как мальчуган здоровье закалял»;
5. З. Александрова «Большая ложка»;
6. В. Ковальчук «Сказка о здоровом питании»;
7. С. Михалков «Про девочку, которая плохо кушала»;
8. П. Воронько «Спать пора»;
- 9.С. Маршак «Дремота и зевота»;
10. М. Ефремов «Тело человека»;
11. М. Аким «Мыло»;
12. В. Коростелев «Королева зубная щетка»;
13. А. Крылова «Заболел петух ангиной»;
14. С. Михалков «Прививка»;
15. Л. Огурцова «Я простужен»;
16. Е. Успенский «Детский врач»;
17. А. Иванов «Как неразлучные друзья дорогу переходили»;
18. С. Михалков «Дядя Степа великан»;
19. Г. Шалаева «Большая книга правил поведения для воспитанных детей»

Методическое обеспечение (учебно-методические пособия, практические пособия и т.д.) с указанием выходных данных

- набор постеров «Правила здоровья» - 11 шт.;
- игра-лото «Полезные и опасные предметы» - 1 шт.;
- комплект игровых карточек-лото «Пословицы и поговорки о здоровье. Осторожности и вредных привычках» - 1 шт.;
- комплект наглядных материалов по теме «Вредные привычки» - 1 шт.;

- комплект игровых карточек-лото «Привычка и их последствия» - 10 пар;
- игра «Запрещенное движение» - 1 шт.;
- игровой театр «Страна здоровья и страна нездоровья» - 1 шт.;
- комплект сюжетных игр «Чему учат сказки» - 1 шт.;
- комплект «Полезные и вредные продукты» - 1 шт.

Методическое обеспечение программы

Методика работы по программе строится в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с ребенком, делается акцент на самостоятельное экспериментирование и поисковую активность самих детей, побуждая их к творческому отношению при выполнении заданий.

На занятиях педагог опирается на следующие *методы*:

- словесные: рассказ, беседа, ситуативный разговор;
- методы организации деятельности и формирования опыта поведения; коллективная творческая деятельность, поручения;
- методы стимулирования: одобрения, поощрение.

Отдельное внимание на практических занятиях уделяется самостоятельной деятельности обучающихся. На теоретических занятиях основной является форма беседы, ситуативного разговора. На практических занятиях используются формы обучения в виде игр, сюжетно – ролевых игр самостоятельной работы на ПАК «Колибри», опыты, эксперименты.

РАЗДЕЛ 3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

3.1. Формы аттестации и оценочные материалы

Проведение мониторинга достижения детьми планируемых результатов осуществляется по разработанным картам, которые дают педагогу возможность отследить усвоение программного материала каждым ребёнком и реализацию задач каждого блока программы, что позволяет более полно анализировать и прогнозировать воспитательно-образовательную деятельность.

Карты могут быть использованы в работе со всеми возрастными группами, для этого разделы, отсутствующие в группах младшего возраста, просто не заполняются.

Мониторинг (диагностика) проводится 3 раза в год — на начало года (входная диагностика) в январе (промежуточная диагностика) и в мае (итоговая диагностика). Мониторинг проводится в процессе бесед, анализа продуктов детской деятельности, наблюдений за дошкольниками.

Система мониторинга позволяет оперативно выделять детей с проблемами в развитии, а также определять трудности реализации программного содержания в каждой конкретной группе.

Критерии и показатели оценки эффективности образовательной программы

№	Критерии	Показатели
1	Запоминание и воспроизведение изученного материала	-Знание строения организма -Значение органов и их систем -Знание и выполнение системы закаливания и первичной профилактики заболеваний -Умение взаимодействовать с окружающей средой и правильно вести себя в экстремальных ситуациях
2	Способность понимать значение изученного материала	-Использовать изученный материал в конкретных условиях и новых ситуациях -Предполагать результат здорового образа жизни

3	Синтез знаний, умений в процессе поисково-опытнической работе	-Умение ставить проблемную задачу и путем опытнических упражнений разрешить ситуацию, делая вывод
4	Оценка результатов работы	-Умение критично оценивать результаты своего труда и товарищей
5	Творческая активность	-Проявление интереса, любознательности, инициативности.

РАЗДЕЛ 4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ

4.1. Цель и задачи воспитательной работы

Общая цель воспитания в ДОО – личностное развитие дошкольников и создание условий для их позитивной социализации на основе базовых ценностей российского общества через **задачи**:

1) воспитание основ культуры здоровья, формирование представления ребенка о себе и о здоровом образе жизни, правилах безопасного поведения, гигиены, охраны здоровья.

2) овладение первичными представлениями о базовых ценностях, а также выработанных обществом нормам и правилах поведения;

3) Формировать качественно новый уровень продуктивного взаимодействия института семьи и ДОО на основе реализации альтернативных средств воспитания и оздоровления детей.

4.2. Приоритетные направления деятельности

1. Познавательная деятельность
2. Физическая и оздоровительная деятельность
3. Работа с родителями

4.3. Формы и методы воспитательной работы

Воспитательные практики (формы воспитательной работы), применяемые в данной программе:

Специально организованная учебная деятельность (занятия), игры, наблюдения, экскурсии, праздники, развлечения;

Методы воспитательной работы – игровая беседа с элементами движений, экспериментирование, ситуативный разговор, отгадывание загадок, мини-викторина, наблюдения, рассуждение, высказывание мнения, взглядов и позиций.

4.4. Планируемые результаты воспитательной работы

- активность, самостоятельность дошкольников;
- сформированность проявлять инициативу и творчество в разных видах деятельности;
- сформированность открытости к общению с взрослыми;
- проявление дружелюбия и эмпатии по отношению к сверстникам;
- сформированность любознательности;
- создание каждому «ситуации успеха»;
- сформированность сознательного отношения воспитанников к своей жизни, здоровью, а также к жизни и здоровью окружающих людей;
- активное включение всех воспитанников в соревновательную деятельность;
- система воспитательной работы стала более прозрачной, логичной благодаря организации через погружение в «тематические периоды»; такая система ориентирована на реализацию каждого направления воспитательной работы.

4.5. Календарный план воспитательной работы в ПРИЛОЖЕНИИ 2.

Календарно-тематический план

Месяц	Содержание работы	Цели проводимой работы
	Беседа «Я и мое тело»	Учить понимать детей значение отдельных частей своего тела: руки, ноги, голова, туловище, внутренние органы.
Сентябрь Тема «Вот я какой»	«Знакомство со своим телом» Экскурсия по д/саду: музыкальный зал, физкультурный зал, кабинет психолога. В кабинете психолога, педагог-психолог задает воспитанникам вопросы: Где вы сейчас были? Что делали? Кто помогал вам рисовать, слушать музыку, петь, танцевать?	Учимся понимать значение отдельных частей своего тела: руки, ноги, голова, туловище.
	Дыхательная гимнастика «воздушный футбол»	Повышать общий жизненный тонус ребенка, развивать подвижность грудной клетки. Профилактика заболеваний дыхательной системы.
	Презентация «Как путешествует воздух»	Дать детям представление об органах дыхания, объяснить вред курения.
	Физкультурный досуг «Путешествие к королеве Осанке»	Дать детям представление о правильной осанке, развивать мышцы спины, повышать гибкость.
	Игровое занятие «Кто мы»	Продолжать формировать понятия «мы – девочки», «мы – мальчики». Закреплять названия частей тела, одежды. Закреплять умения умываться, чистить зубы, пользоваться мылом, расческой.
	«Пять помощников моих» Д/игры: «Угадай по запаху»; «Определи на ощупь»; «Определи на слух».	Учить детей понимать значение отдельных частей своего тела: глаз, ушей, носа, рта: различать детей по одежде, причёске и другим особенностям; развивать зрительное и слуховое внимание, обоняние и слуховые качества.
	«Что такое улыбка» Кукольный спектакль «Потерянный слух»	Упражнять детей в умении проявлять и различать радость, удовольствие. Учить определять

	М/п игра «Подари улыбку»;	состояние человека по лицу, голосу.
	« Моё настроение » Передай улыбку по кругу. Выставка рисунков «Моё настроение». Игры для создания эмоционального настроения.	Учить детей передавать свое настроение используя разные цвета. Развивать творческое воображение у детей, а также замысел рисунка. «Атомы, молекулы», «Взглядом поменяться», «Мое настроение»
	Спортивно-игровая программа «Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим»	Повышать интерес к физической культуре; Укрепить здоровье детей; развить подвижность, сноровку, ловкость и умение. Совершенствовать уровень физической подготовленности Прививать интерес к активному образу жизни.
Октябрь Тема «Секреты здоровья»	Беседа «Секреты здоровья»	Закреплять полученные знания детей о здоровье, своем организме. Воспитывать желание заботиться о себе, беречь свое здоровье.
	Обучающая игра Самомассаж волшебных точек ушек.	Формировать навыки здорового образа жизни, укрепление здоровья детей.
	Обучающая игра «Правила здоровья» Презентация, видеоматериал.	Закреплять знания детей о культурно-гигиенических навыках, воспитывать интерес к собственной личности.
	Познавательное занятие. Таблетки растут на ветке, таблетки растут на грядке.	Познакомить детей с понятием «витамины». Закрепить знания об овощах и фруктах, и их значении в питании человека. Воспитывать у детей культуру еды, чувство меры.
	Дидактическая игра «Предметы личной гигиены». Сюжетно-ролевая игра «Больница».	Обращать внимание детей на предметы личной гигиены, которые помогают соблюдать чистоту и опрятность.
	Ситуативный разговор «Как берегут здоровье в вашей семье».	Закреплять знания детей об основах здорового образа жизни.
	Спортивное развлечение. «Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим»	Формировать интерес к здоровому образу жизни; Закреплять умение преодолевать препятствия разного характера. Развивать физические качества: ловкость, быстроту; Развивать чувство товарищества в совместной игровой деятельности

		со сверстниками; Создать хорошее настроение у детей, доставить им удовольствие.
	Беседа с презентацией и интерактивной игрой: «Вкусные и полезные вкусы»	Продолжать учить детей бережно относиться к своему здоровью, осознанно относиться к своему питанию, расширять знания о полезной и вредной пище, витаминах.
	Сюжетно-ролевая игра «Готовим вкусный обед для бабушки»	Познакомить детей с разными способами приготовления блюд: суп, чай. Учить проговаривать качества продукта и действия с ним (посолить, размешать, порезать, почистить и т. д., продолжать знакомить с продуктами питания: соль, картофель, капуста, лук, мясо курицы, чай и пр. Развивать игровой опыт детей, стремление к игровому общению со сверстниками.
	Квест – игра «В поисках здоровья»	Формировать у детей представление о здоровом образе жизни; закрепить основные составляющие здоровья, вызвать желание заниматься физической культурой. - повысить интерес детей к здоровому образу жизни через разнообразные формы и методы физкультурно-оздоровительной работы; - закрепить знания детей о правилах гигиены, понятия «ЗОЖ»; - привить интерес к разным видам спорта через познавательную деятельность.
Ноябрь Тема. «Дыхательная гимнастика». «Массаж су-джок»	Тематическое занятие «Путешествие воздушных человечков»	Дать детям представление о том, что дыхание – одна из важнейших функций организма. Показать значение дыхания для жизни человека.
	Практические упражнения, простейшее экспериментирование «Секреты правильного дыхания» (тренажеры для дыхательной гимнастики)	Продолжать знакомить с механизмом дыхания (вдох – выдох, короткий, длинный). Учить задерживать дыхание.
	Практические упражнения. Массаж кисти рук.	Продолжать знакомить с массажными шариками су-джок. Поскольку на ладони находится множество биологически активных точек, эффективным способом их стимуляции является

		массаж специальным шариком. В каждом шарике есть «волшебное» колечко, которым можно массажировать пальчики, надевая его на пальчик.
	Практические упражнения на дыхание: Перышко, гуси шипят, рубим дрова, хомяк, боевой клич индейца.	Продолжать знакомить дошкольников с этапами выполнения дыхательных упражнений.
Декабрь Тема: «Чистота – залог здоровья»	Ситуативный разговор «Правила чистюли»	Вызвать у детей желание следить за собой. Подвести воспитанников к прямой зависимости здоровья от чистоты.
	Тематическая беседа: «О болезнях грязных рук». Меры профилактики.	Довести до сознания детей важность соблюдения гигиенических процедур. Воспитывать привычку мыть руки с мылом перед едой, после пользования туалетом, по мере загрязнения.
	Обучающая игра «Узнай на ощупь»	Продолжить закреплять знания о средствах личной гигиены (мыло, зубная щетка, полотенце, мочалка).
	Игровой досуг «В гостях у Мойдодыра»	Закрепить представления детей о здоровом образе жизни и умении применять их в повседневной жизни.
Январь Тема «Режим дня»	Ситуативный разговор «Режим дня – очень важен для меня»	Закреплять знания детей о режиме дня, о важности его соблюдения, о влиянии режима дня на здоровье человека.
	Тематическое занятие «Правильный здоровый сон»	Сформировать представления о сне; убедить детей в необходимости сна для сохранения и укрепления здоровья
	Физкультурный досуг «Веселая зарядка»	Удовлетворить потребность детей в двигательной активности; создать атмосферу радостного настроения; развивать самостоятельность и активность.
Февраль Тема: Здоровое питание	Ситуативный разговор «Здоровое питание»	Сформировать представление о пользе здорового питания. Рассказать о пользе полезных продуктов (каша, молоко, творог, овощи, фрукты).
	Игровое занятие «Съедобное, несъедобное»	Закреплять знания полезных и вредных продуктов. Удовлетворить потребность детей

		в двигательной активности; создать атмосферу радостного настроения.
	Обучающая игра «Путешествие на кухню»	Познакомить детей с трудоёмким процессом приготовления пищи. Воспитывать чувство уважения к людям труда (поварам) и чувство благодарности за их труд.
	Занятие игра «Готовим полезный салат»	Формировать практические навыки по приготовлению салата; Воспитывать трудолюбие, организованность. Формировать навыки обращения с ножом и теркой.
Март Тема «Бережем свое здоровье»	Тематическая беседа «Что нужно знать о здоровье»	Формировать представления детей дошкольного возраста о здоровье как одной из главных ценностей человеческой жизни; развивать умение выделять компоненты здоровья человека и устанавливать их взаимосвязь;
	Тематическое занятие «Сам себе помогу, свое сердце сберегу»	Сформировать потребность в познании самого себя. - Познакомить с функциями внутреннего органа – сердца и его назначением. - Воспитать желание заботиться о себе и о своем здоровье, вести здоровый образ жизни.
	Обучающая игра «Опасно - не опасно»	Закреплять знания опасных ситуаций, которые могут возникнуть в быту, обучать основам личной безопасности, воспитывать внимание, сосредоточенность, чуткость, отзывчивость, ответственность за себя и других, аккуратность в работе с опасными предметами.
	Физкультурный досуг «Скажем здоровью- да!»	Расширять представления детей о важных компонентах здорового образа жизни (правильное питание, движение, режим и т. д.) и о факторах, разрушающих здоровье, формировать у детей потребность в здоровом образе жизни;
Апрель	Ситуативный разговор «Вредные привычки»	Сформировать у детей представление о вредных привычках их влияние на здоровье.
	Тематические чтения	Расширять и пополнять знания

Тема «Вредные привычки»	художественной литературы (стишки) про вредные привычки.	у детей о вредных привычках.
	Беседа «Почему вредно грызть ногти»	Воспитывать у детей культурно-гигиенические навыки.
	Занятие – релаксация «Воздушные шарик»	Сформировать эмоциональную стабильность ребенка, восстанавливать равновесие.
	Чтение пословиц и поговорок о вредных привычках	Расширять знания детей о вредных привычках.
Май Тема «Полезные привычки»	Ситуативный разговор «Про полезные привычки»	Вспомнить правила бережного отношения к здоровью; учить детей отличать вредные и полезные привычки, формировать бережное отношение к своему здоровью.
	Беседа «Утро доброе»	Сформировать понимание прямой зависимости полезных привычек и здоровья. Повторить знания об утренних гигиенических процедурах.
	Викторина «Как хорошо быть вежливым»	Сформировать у детей умение вести себя вежливо в разных ситуациях, воспитывать культуру общения.
	Физкультурный досуг: «Весенние забавы».	Закреплять знания о необходимости утренней зарядки. Удовлетворить потребность в двигательной активности; порадовать детей, повеселиться.

КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «ЗДОРОВЯЧОК»

№ пп	Название мероприятия, события	Название практики	Форма организации	Цель	Сроки проведения	Ответственные
Направление. Образовательная деятельность						
1	«Правила здоровья»	Игровое занятие	Групповая	Сформировать у детей понимание значения и необходимости соблюдения гигиенических процедур, физических упражнений и режима дня.	2 неделя октября	Педагоги групп
2	«Сам себе я помогу, свое сердце сберегу!»	Тематическое – игровое занятие.	Групповая	Формировать любовь и осознанное отношение к выполнению упражнений и игр, которые наиболее полезны для укрепления сердечной мышцы; обучить правилам поведения, при соблюдении которых сердце сохраняется здоровым; совершенствовать навыки самостоятельного выполнения общеразвивающих упражнений.	3 неделя марта	Педагоги групп
3	«Хорошо быть вежливым»	Викторина	Групповая	Воспитывать уважение к старшим; повторить правила вежливости; развивать стремление быть внимательным к окружающим людям.	4 неделя мая	Педагоги групп
Направление. Работа с родителями						
4	«Как выбрать спортивную секцию для ребенка»	Заседание родительского клуба «Здоровая семья – здоровый ребенок»	Коллективная	Создание условий для совместной творческой деятельности детей и родителей. Развитие творческого потенциала каждого родителя, который в дальнейшем поможет ребёнку раскрыть себя. Привлечение родителей к совместной деятельности с детьми. Вовлекать их в совместную с детьми творческую, социально значимую деятельность, направленную на повышения авторитета.	3 неделя сентября	Инструктор по физической культуре
5	«Мы здоровью скажем – да!»	Физкультурный досуг	Коллективная	Пропаганда здорового образа жизни; - закрепление и совершенствование умений и навыков; - создание положительного	4 неделя марта	Инструктор по физической культуре

				эмоционального фона и получение детьми и взрослыми удовольствия.		
6	Проведение Дня открытых дверей	Демонстрация открытых занятий, экскурсия по ДОУ	групповая	Привлечение внимания родителей (законных представителей) воспитанников к деятельности ДОУ	4 неделя февраля	Педагоги
7	Круглый стол «Здоровье моей семьи»	Практический выход.	Физкультурный зал	Вовлечение родителей (законных представителей) в воспитательно-образовательный процесс ДОУ	4 неделя апреля	Педагоги

