

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №71»

Рассмотрена и одобрена на  
заседании педагогического  
совета №6  
от 30.08.2023г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
(дополнительная общеразвивающая программа)  
«Здоровейка»  
для детей 4-5 лет**

Срок реализации : 1 год  
Составитель:  
Ершова Л.В.  
воспитатель высшей  
квалификационной  
категории

г.о.Саранск, 2023-2024 г.г.

**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №71»**

**Рассмотрена и одобрена на  
заседании педагогического  
совета №6  
от 30.08.2023г.**

**Утверждена  
заведующей МДОУ  
«Детский сад №71»  
\_\_\_\_\_Н.Н.Вершинина  
Приказ №358 от 30.08.2023г.**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
(дополнительная общеразвивающая программа)  
«Здоровейка»  
для детей 4-5 лет**

**Срок реализации : 1год  
Составитель:  
Ершова Л.В.  
воспитатель высшей  
квалификационной  
категории**

**г.о.Саранск, 2023-2024 г.г.**

## СОДЕРЖАНИЕ

1	Паспорт программы	
2	Пояснительная записка	
3	Учебный план	
4	Тематическое содержание изучаемого курса	
5	Содержание изучаемого курса	
6	Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы	
7	Список литературы	
8	Приложение	

## ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Наименование программы	Дополнительная образовательная программа «Здоровейка» (далее-Программа)
Руководитель программы	Воспитатель Ершова Любовь Викторовна первой квалификационной категории
Организация -исполнитель	МДОУ «Детский сад №71» г.о.Саранск
Адрес организации исполнителя	430032, г.Саранск, проспект 50 лет Октября, дом 44а
Цель программы	Формирование убеждений и привычек здорового образа жизни в условиях дошкольного образовательного учреждения
Направленность программы	Физическое развитие (здоровье)
Срок реализации программы	1 год
Система реализации контроля за исполнением программы	Координацию деятельности по реализации программы осуществляет администрация образовательного учреждения; практическую работу осуществляет воспитатель
Ожидаемые конечные результаты	Дети узнают правила личной гигиены, о пользе зарядки и движений, о частях тела и их значении, о пользе пищи и витаминах. Узнают, что такое здоровье и как его сберечь. Дети познакомятся с правилами закаливания.

## **Актуальность:**

Настоящее время достаточно быстро характеризуется изменениями природной и социальной среды, а также ведет к физическим, психическим, культурным, нравственным и другим переменам каждого человека. Поэтому самой актуальной проблемой на сегодняшний день является укрепление здоровья детей. В.А.Сухомлинский писал: "Я не боюсь еще и еще раз повторить: забота о здоровье ребенка - это важнейший труд воспитателя".

Здоровье рассматривается как полное физическое, психическое и социальное благополучие, как гармоничное состояние организма, которое позволяет человеку быть активным в своей жизни, добиваться успехов в различной деятельности.

Для достижения гармонии с природой, самим собой необходимо учиться заботиться о своем здоровье с детства.

Очень важным на сегодняшний день является формирование у детей дошкольного возраста мотивов, понятий, убеждений в необходимости сохранения своего здоровья и укрепления его с помощью приобщения к здоровому образу жизни.

## **Цель:**

Формирование убеждений и привычек здорового образа жизни в условиях дошкольного образовательного учреждения.

## **Задачи:**

- Дать детям общее представление о здоровье, как о ценности, расширить представления детей о состоянии собственного тела, узнать свой организм, научить беречь свое здоровье и заботиться о нем.
- Помочь детям в формировании привычек здорового образа жизни, привитию стойких культурно - гигиенических навыков.
- Расширять знания дошкольников о питании, его значимости, о взаимосвязи здоровья и питания.
- Формировать положительные качества личности ребенка, нравственного и культурного поведения - мотивов укрепления здоровья.

## **Оздоровительные задачи:**

1. Повышать приспособляемость и работоспособность органов и систем растущего организма,
2. Содействовать закаливанию организма,
3. Обеспечивать пропорциональное развитие всех мышечных групп,
4. Формировать здоровьесберегающее и здоровьесохраняющее двигательное поведение, предупреждающее возникновение плоскостопия и искривления осанки.

## **Планируемые результаты обучения кружка:**

Дети умеют мыть руки и сухо вытирать, положительно настроены на физическую активность, прогулки, сон.

Дети научатся ходить прямо, не шаркая ногами, сохранять заданное направление, проявлять положительные эмоции при физической активности, одеваться по погоде, кушать полезные продукты, заботиться о своем здоровье, откликаться на эмоции близких людей, делать попытки пожалеть сверстника, помочь.

У детей будет сформирована потребность откликаться на эмоции близких людей и друзей, соблюдать элементарные правила поведения.

Дети узнают правила личной гигиены, о пользе зарядки и движений, о частях тела и их значении, о пользе пищи и витаминов. Узнают, что такое здоровье и как его беречь.

Дети познакомятся с правилами закаливания: одеваться по погоде на прогулку, умываться холодной водой, спать без маечки, ходить по ребристым дорожкам после сна.

Формы подведения итогов реализации **программы**: открытое занятие в конце года.

## **Организация кружка:**

**Кружок организуется с детьми среднего возраста.**

**Проводится кружок один раз в неделю во второй половине дня, продолжительностью по 20 минут.**

**Занятия проводятся с октября по май - 31 занятие .**

## **Учебный план для детей среднего возраста (4-5лет)**

№ п/п	Наименование модулей, разделов, тем	Количество часов			
		всего		теория	практика
		кол-во занятий	мин.		
1.	Здоровье	4	1ч.20мин	35мин	45мин
2.	Пища	4	1ч.20мин	30мин	50мин
3.	Чистота и здоровье	4	1ч.20мин	20мин	60мин
4.	Глаза	4	1ч.20мин	30мин	50мин
5.	Уши	4	1ч.20мин	30мин	50мин
6.	Зубы	4	1ч.20мин	25мин	55мин
7.	Нос	4	1ч.20мин	25мин	55мин
	<b>Итого:</b>	<b>28</b>	<b>9ч.20мин</b>	<b>3ч.15м.</b>	<b>6ч.5м.</b>

### Тематический план работы кружка

Месяц	Наименование модулей, разделов, тем		Количество часов			
			всего		теория	практика
			занятий	мин.		
октябрь	Здоровье	1. 1. Беседа «Как я буду заботиться о своем здоровье» - формирование понимания важности заботы о собственном здоровье.	1	20мин	10	10
		2. Чтение «Юля – чистюля» - воспитание навыков культуры гигиены через литературное произведение.	1	20мин	10	10
		3. Ди «Из чего я состою?» Чем я похож и чем отличаюсь от животных? Строение тела человека и животных.	1	20мин	10	10
		4. С/и «Поликлиника» - закрепить знания о предметах, необходимых для работы	1	20мин	5	15
ноябрь	Пища	1. Беседа «О здоровой пище». Формировать представление о том, что здоровье зависит от питания.	1	20мин	10	10
		2. Чтение «Приятного аппетита» Г. Зайцев. Воспитывать правила поведения за столом.	1	20мин	10	10
		3. Ди «Определи овощи, фрукты по вкусу» - значение полезных продуктов для здоровья и настроения.	1	20мин	5	15
		4. Загадывание загадок о фруктах и овощах. Развитие воображения, познавательного интереса детей.	1	20мин	5	15
Декабрь	«Чистота и здоровье»	1. Беседа «Чистота и здоровье». Развивать понимание значения гигиенических процедур.	1	20мин	5	15
		2. Ди «Подбери картинки» - уточнить представления о предметах личной гигиены.	1	20мин	5	15
		3. Чтение «Кто умеет» А. Кузнецова. Закреплять представления о правилах личной гигиены	1	20мин	5	15

		4. Продуктивная деятельность «Мыло пенится в корыте, мы стираем -посмотрите»-дать представление о том, что чистота-залог здоровья	1	20мин	5	15
январь	Глаза	1.	1	20мин	10	10
		2. Беседа «Наши глаза». Закрепить знания о внешнем строении глаза.	1	20мин	10	10
		3. Ди «Угадай, что изменилось». Развивать зрительную память и внимание детей.	1	20мин	5	15
		4. Чтение «Ребятишкам про глаза» Н. Орлова. Показать, что полезно, а что вредно для глаз.	1	20мин	5	15
февраль	Уши	1. Беседа «Как защитить уши». Уточнить правила ухода за ушами.	1	20мин	5	15
		2. Ди «Угадай по звуку». Развивать слуховое внимание, умение различать звуки.	1	20мин	10	10
		3. Чтение «Язык и уши» В. Бондаренко. Уточнить знания о роли органов чувств.	1	20мин	10	10
		4. Упражнение «Послушай, зажав уши». Воспитывать интерес к своему телу и заботу о нем.	1	20мин	5	15
март	Зубы	1. Беседа «Чтоб кусался зубок». Учить детей правильно ухаживать за зубами.	1	20мин	5	15
		2. Чтение «Зубки заболели» А. Анпилов. Формировать представление о значении здоровых зубов для здоровья организма.	1	20мин	10	10
		3. Продуктивн. деятелън. «Зубки». Развитие творческой деятельности детей.	1	20мин	5	15
		4. Ди «В гостях у королевы зубной щетки». Закрепить правила ухода за зубами.	1	20мин	5	15
апрель	Нос	1. Беседа «Наш верный помощник – нос». Формировать представление о помощнике	1	20мин	10	10

	человека (нос).				
	2. Ди «Угадай по запаху». Развивать навыки исследования предметов с помощью соответствующего органа чувств.	1	20мин	5	15
	3. Чтение «Чей нос лучше» В. Бианки. Систематизировать знания об органах чувств на примере литературного произведения.	1	20мин	10	10
	4. Диагностика. Итоговое	1	20мин	-	20
		28	9ч20м	3ч.15м.	6ч.5м.

#### Список используемой литературы:

1. В. Н. Волчкова, Н. В. Степанова. Конспекты занятий во второй младшей группе детского сада. 2004г.
2. Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. 2014г.
3. К. Ю. Белая. Формирование основ безопасности у дошкольников. 2014г.
4. Голицина Н.С. Шуманова И. М. Воспитание основ здорового образа жизни у малышей. 2008 г.
5. Кареева Т.Г. Формирование здорового образа жизни у дошкольников. 2010 г.