

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

Рассмотрена и одобрена на
заседании педагогического
совета №6
« 31 » августа 2022г.

Утверждена заведующей МДОУ
«Детский сад № 71»
/Н.Н.Вершинина/
Приказ №230 от 31.08.2022г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
(дополнительная общеразвивающая программа)
«Здоровейка»
для детей 3-4 лет**

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

г. Саранск, 2022г.

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

Рассмотрена и одобрена на
заседании педагогического
совета №6
« 31 » августа 2022г.

Утверждена заведующей МДОУ
«Детский сад № 71»
_____/Н.Н.Вершинина/
Приказ №230 от 31.08.2022г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
(дополнительная общеразвивающая программа)
«Здоровейка»
для детей 3-4 лет**

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

г. Саранск, 2022г.
СОДЕРЖАНИЕ

1	Паспорт программы	3 стр.
2	Пояснительная записка	4 стр.
3	Учебный план	8 стр.
4	Тематическое содержание изучаемого курса	9 стр.
5	Содержание изучаемого курса	12 стр.
6	Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы	18 стр.
7	Список литературы	10 стр.
8	Приложение	12стр.

Наименование программы	Дополнительная образовательная программа «Здоровейка»(далее – Программа)
Руководитель программы	Ершова Любовь Викторовна, воспитатель высшей 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 основ здорового образа жизни у детей младшего дошкольного возраста .
Направленность программы	Физкультурное
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	<p>- 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.</p> <p>-У детей будет сформирована потребность откликаться на эмоции близких людей и друзей, соблюдать элементарные правила поведения.</p> <p>-Дети познакомятся с правилами закаливания: одеваться по погоде на прогулку, умываться холодной водой, спать без маечки, ходить по ребристым дорожкам после сна.</p>

Пояснительная записка.

Дополнительная образовательная программа по валеологии «Здоровейка» разработана в соответствии с Законом «Об образовании», Концепции дошкольного образования, ФГОС.

Программа рассчитана для детей 3-4 лет, основной целью которой является формирование у дошкольников представлений о здоровье, умений и навыков здорового образа жизни и установок на заботу о своем здоровье.

Актуальность.

Статистика свидетельствует: физиологически зрелыми сегодня рождается не более 10% детей, т.е. большинство сразу после рождения не готовы к физиологически полноценной жизни. Более того до 25-35% детей, приходящих в 1 класс, имеют физические недостатки или хронические заболевания. Приведенные цифры заставляют задуматься о причинах этого. Одной из главных причин является культурный кризис общества, низкий уровень культуры отдельного человека, семьи, воспитательного пространства в целом.

В связи с этим возникает уверенность, что воспитание валеологической культуры актуально уже в дошкольном возрасте. Что же такое валеологическая культура? Под валеологической культурой ребенка мы понимаем совокупность нескольких компонентов: осознанного отношения к здоровью и жизни, знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его, а так же самостоятельно и эффективно решать задачи, связанные со здоровым образом жизни, безопасным поведением, оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи. В связи с этим можно выдвинуть конкретные задачи воспитания валеологической культуры дошкольников:

- Формирование осознанного отношения к здоровью как ведущей ценности и мотивации и мотивации к здоровому образу жизни;
- Накопление знаний о здоровье, обретение умений и навыков, поддерживающих, укрепляющих и сохраняющих здоровье;
- Становление валеологической компетентности ребенка как готовности самостоятельно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения в непредвиденных ситуациях;
- Оказание элементарной медицинской, психологической помощи и самопомощи.

Необходимость воспитания валеологической культуры подчеркивают и исследования, подтверждающие, что здоровье человека лишь на 8-10% зависит от успехов здравоохранения и более чем на 50-60% от его образа жизни.

Так же очевидно, что становление валеологической культуры человека обусловлено прежде всего процессом воспитания, педагогическим воздействием взрослого с ребенком, широким спектром педагогических средств и приемов.

Одним из основных компонентов валеологического образования в ДОУ является комфортность в общении ребенка и педагога, творческое содружество детей и педагогов в нахождении путей решения проблемы, познание через игру, решение проблемно-творческих задач разного уровня сложности, подготовка детей к верному самоопределению в любой жизненной ситуации, опирающемуся на опыт самопознания и культурно-исторический опыт.

Из этого всего можно вывести основной принцип валеологии и валеологического образования. Человек, познай и сотвори себя.

Валеология и педагогика в тесном сотрудничестве накопили некоторый опыт здравотворчества, формирование здорового образа жизни человека, представлений у дошкольников о себе как о представителях человеческого рода, основ безопасности детей дошкольного возраста, необходимых знаний, умений и навыков для организации здорового образа жизни. Этот опыт сотрудничества стал востребован в педагогическом процессе нашего дошкольного учреждения. Для реализации валеологического воспитания стало необходимо:

- ✓ Определение оптимальных педагогических условий, которые позволяли бы эффективно воспитывать валеологически культурных дошкольников;
- ✓ Создание валеологически развивающей среды ДОУ;
- ✓ Формирование подходов к взаимодействию с семьей;
- ✓ Целостный процесс воспитания валеологической культуры дошкольника: задачи валеологического воспитания должны решаться во всех видах детской деятельности;
- ✓ Диагностика валеологической культуры дошкольника;
- ✓ Повышение педагогической компетентности педагогов в вопросах валеологического воспитания.

Новизна .

Самая большая ценность, которую человек получает от природы, - это здоровье. Недаром в народе говорят: «Здоровому человеку всё здорово!». В последнее десятилетие во всём мире наметилась тенденция к ухудшению здоровья детского населения. Экологические проблемы, различные отрицательные бытовые факторы, химические добавки в продуктах питания, некачественная вода это лишь некоторые факторы, агрессивно воздействующие на здоровье дошкольника. В связи с этим особенно актуальной становится проблема воспитания заинтересованности каждого человека в здоровом образе жизни. Её решение требует активного осмысленного отношения к своему здоровью и укреплению его с детских лет.

В младшем возрасте закладываются основы физического, умственного, нравственного развития ребёнка. Решить проблемы младшего возраста – значит обеспечить полноценное развитие детей в дошкольном и школьном возрасте.

Для того, чтобы ребёнок рос и развивался, он должен быть здоровым. Здоровье - основа жизни и развития ребёнка.

Фундамент здоровья физического и психического заключается в младенческом и дошкольном возрасте. И прочность этого фундамента зависит целиком от семьи, от детского сада и других специальных учреждений, где воспитывается и развивается ребенок.

Детский сад является «золотой серединой» среди всех других учреждений в воспитании и оздоровлении детей, становлении их личности, первым помощником в преодолении ими дискомфорта. Ни в каком другом возрасте физическое воспитание не связано так тесно с общим воспитанием, как в первые шесть лет жизни. В период дошкольного детства у ребенка закладываются основы здоровья, долголетия, всесторонней двигательной подготовленности и гармоничного физического развития. Поэтому в работе с детьми необходимо больше внимания уделять проблемам формирования у них ценностей здорового образа жизни, развития представлений о полезности и целесообразности физической активности.

Цель: формирование основ здорового образа жизни у детей младшего дошкольного возраста.

Задачи:

1. Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.
2. Воспитание культурно-гигиенических навыков.
3. Формирование первоначальных знаний о ЗОЖ.
4. Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.
5. Приобщение к правилам безопасного для человека и окружающего мира природы поведения.
6. Приобщение к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми.
7. Формирование целостной картины мира, расширение кругозора детей.
8. Развитие свободного общения со взрослыми и сверстниками.

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 здоровьезберегающее и здоровьесберегающее двигательное поведение, предупреждающее возникновение плоскостопия и искривления осанки.

В занятия кружка входят: загадывание и разгадывание загадок, рассказывание стихов, беседы – рассуждения, рассказывание сказок и рассказов о частях тела и лица человека, знакомство с правилами гигиены и безопасности, упражнения для частей лица, дыхательная гимнастика, закаливающие комплексы для носа и других частей лица, подвижные игры, упражнения для предупреждения плоскостопия, игры – физкультминутки, сюжетно – ролевые игры.

Особенность занятий кружка заключается в том, что усвоение материала происходит незаметно для детей, в практической интересной деятельности, так как задействованными оказываются непроизвольное внимание и запоминание.

Полученные на занятиях кружка знания и умения устойчивы настолько, что дети применяют их в повседневной жизни, Поэтому их успехи на занятиях кружка определяются не только доступностью и занимательностью предлагаемого материала, но и эмоциональным отношением к занятиям кружка, заинтересованностью.

Оборудование и материалы: мячи и обручи, дорожки здоровья, шнуры, веревки, игрушки, предметы гигиены, материал для рисования, плакаты, картинки, литература.

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 витаминах. Узнают, что такое здоровье и как его сберечь.

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 организуются с детьми младшей группы.

Проводится кружок один раз в неделю во второй половине дня, продолжительностью по 15 минут.

Занятия проводятся с октября по май - 31 занятие .

**Учебно-тематический план работы
кружка «Здоровейка»
(вторая младшая группа)**

	Наименование разделов и тем	всего		теория	практика
		количество занятий	количество часов		
1	Ребёнок и здоровье	4	1час	20мин	40м.
2	Полезные продукты	4	1час	20мин	40м.
3.	Личная гигиена	4	1час	20мин	40м.
4	Тело человека	3	45мин	15мин	30м
5	Витамины и здоровье	4	1час	20мин	40м.
6	Ребенок на улице	4	1час	20мин	40м.
7	Будем спортом заниматься.	4	1час	20мин	40м.
8	Опасности вокруг нас	4	1час	20мин	40м.
		31	7ч.45м.	2ч.35м.	5ч.15м.

**Перспективный план кружка «Здоровейка»
(вторая младшая группа)**

Месяц	Наименование образовательных модулей, тем, разделов	количество занятий
сентябрь	Мониторинг	Выявить знания детей по основам здорового образа жизни на начало года.

октябрь	Ребёнок и здоровье	1. Беседа о здоровье. Рассматривание иллюстраций «Времена года» с объяснениями, «Как надо одеваться, чтобы не болеть».	1
		2. Занятие «Я- человек»	1
		3. Чтение К. Чуковский «Доктор Айболит»	1
		4. Сюжетно-ролевая игра «Больница».	1
ноябрь	Полезные продукты	1. Беседа «Овощи чудесные, для здоровья полезные»	1
		2. Дидактические игры «Узнай и назови овощи», «Чудесный мешочек».	1
		3.Общеразвивающее упражнение «Сажаем репку». Чтение стихов об овощах.	1
		4. Загадывание загадок об овощах и фруктах. Пальчиковая гимнастика «Овощи и фрукты». Рассматривание иллюстраций.	1
декабрь	Личная гигиена	1. Беседа о правилах гигиены. Дидактическая игра «Что такое хорошо и что такое плохо»	1
		2 Занятие «Маша-Растеряша»	1
		3. Сюжетно-ролевая игра «Парикмахерская»	1
		4. Дидактическая игра «Предметы гигиены»	1
январь	Тело человека	1. Рассматривание фигуры человека на плакате и на кукле.	1
		2. Занятие «Изучаем свое тело».	1
		3. Упражнения для профилактики плоскостопия. Двигательная разминка «Дети», массаж рук «Строим дом».	1
февраль	Витамины и здоровье	1. Беседа-сказка «Витаминки»	1
		2. Дидактическая игра «Овощи и фрукты», физ.минутка «Витамины» с показом иллюстраций.	1
		3. Занятие	1

		«Витамины».	
		4. Сюжетно –ролевая игра «Магазин».	1
март	Ребёнок на улице	1. Дидактическая игра «Светофор»	1
		2. Сюжетно ролевая игра «Путешествие на автобусе»	1
		3.Развлечение «Путешествие в страну правил дорожного движения».	1
		4. Подвижные игры «Воробушки и автомобиль», «Цветные автомобили», «Такси».	1
апрель	Будем спортом заниматься	1. Беседа «Что такое спорт?»	1
		2. Спортивный досуг «День Здоровья»	1
		3. Рассматривание иллюстраций о спорте. Подвижная игра «Перепрыгни через ров», «Делай вот так».	1
		4. Занятие «Подарим кошке разноцветные мячи».	1
май	Опасности вокруг нас	1. Беседа «Спички детям не игрушка».Рассматривание плаката, папка <u>передвижка</u> : «Пожарная безопасность».	1
		2. Занятие «Кошкин дом».	1
		3. Сюжетно-ролевая игра «Пожарные»	1
		4. Итоговая деятельность	1
			31

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. Вторая младшая группа. 2014г.
3. С. Н. Теплюк. Занятия на прогулке с малышами. 2005г.
4. Т. Ф. Саулина. Три сигнала светофора. Ознакомление дошкольников с правилами дорожного движения. 2009г.
5. К. Ю. Белая. Формирование основ безопасности у дошкольников. 2014г.

6. Голицина Н.С. Шуманова И. М. Воспитание основ здорового образа жизни у малышей. 2008 г.

7. Кареева Т.Г. Формирование здорового образа жизни у дошкольников. 2010 г.