

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**  
**«Детский сад №22 комбинированного вида»**

Рассмотрена и одобрена  
на заседании педагогического совета  
№ 6 от «30» августа 2020 г.  
Протокол № 6 от «30» августа 2021г

«Утверждаю»  
Заведующая МДОУ «Детский сад №22  
комбинированного вида»  
  
Галушкина С.А.  
Приказ № 386 от «07» сентября 2021 г

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

**«ЗДОРОВЯЧОК»**

*Возраст детей: 6 - 7 лет*

**Срок реализации программы - 1 года.**

**Составитель:**  
**Саранкина Н. В.**

**Саранск-2021 - 2022 уч. год**

## СОДЕРЖАНИЕ

1.	Паспорт программы	3
2.	Пояснительная записка	4
3.	Учебно-тематический план	12
4.	Календарно-тематический план	15
5.	Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы	22
6.	Список литературы	23
7	Приложения	24

## ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

<b>Наименование программы</b>	образовательная программа «Здоровячок» (далее - Программа)
<b>Руководитель Программы</b>	воспитатель (высшей категории) Саранкина Наталья Васильевна
<b>Организация- исполнитель Адрес организации исполнителя</b>	МДОУ «Детский сад № 22 комбинированного вида» г.Саранск ул. Титова д. 11 «А» тел. 24-46-89
<b>Цель Программы</b>	формирование у детей представления о ценности здоровья и необходимости бережного отношения к нему, развитие важнейших коммуникативных навыков, способствующих успешной социальной адаптации.
<b>Направленность Программы</b>	физкультурно- спортивная.
<b>Срок реализации Программы</b>	2018-2020 учебный год
<b>Вид Программы Уровень реализации Программы</b>	адаптированная дошкольное образование
<b>Система реализации контроля за исполнением Программы</b>	координацию деятельности по реализации Программы осуществляет администрация образовательного учреждения; практическую работу осуществляет педагогический коллектив
<b>Ожидаемые конечные результаты программы</b>	приобретение знаний о здоровье, правил личной гигиены, основных способах оказания доврачебной помощи, здорового образа жизни.

## **Пояснительная записка.**

### **1. Направленность программы.**

Согласно Федеральному Государственному Образовательному Стандарту дошкольного образования область «Физическое развитие» должна быть направлена, главным образом, на достижение важнейшей цели – формирование представлений у дошкольников о здоровом образе жизни.

Программа «Здоровячок» разработана в соответствии с Законом «Об образовании», Типовым положением о дошкольных образовательных учреждениях, Концепции дошкольного образования и на основе двух программ:

- Под редакцией В.Н. Касаткина «Педагогика здоровья», утверждена Министрами образования, здравоохранения, Президентами РАО и РАМН РФ.2000 г.
- Вишневская Е.Л., Волошинов В.В., Глаголева А.М., Смирнов А.Т. и др., «Основы безопасности жизнедеятельности». Рекомендовано Управлением развития общего среднего образования Министерства общего и профессионального образования РФ, 1997 г

Важнейшая роль в физическом воспитании ребенка по-прежнему принадлежит воспитателям и инструкторам. Подчеркнуто, что одним из принципов дошкольного образования является сотрудничество с семьёй в вопросах воспитания детей, охране и укреплении их физического и психического здоровья, в развитии индивидуальных способностей и необходимой коррекции нарушений их развития. Поэтому умение воспитателей методически правильно организовать и провести занятия, умение находить нестандартные подходы к выбору форм и средств их проведения, являются важнейшими компонентами развития интереса к занятиям, формирования у ребенка необходимых привычек, двигательных умений и навыков.

### **2. Новизна программы.**

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

### **3. Актуальность программы**

В настоящее время принято рассматривать образовательный процесс параллельно с оздоровительным, поскольку гармоничное развитие подрастающего поколения подразумевает наряду с реализацией интеллектуального потенциала личности, формирования духовности, нравственности и здоровья индивида. Снижение уровня показателей здоровья – актуальная проблема современного общества. Её решение включает в себя множество аспектов: социальный, экологический, экономический. Одно из важнейших мест среди них занимает культурный аспект, связанный с формированием у подрастающего поколения ценностного отношения к своему

здоровью. Важную роль в реализации этой задачи играет программа «Здоровячок».

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.

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.

В связи с этим МДОУ Детский сад № 22 стал уделять большое внимание физкультурно-спортивной работе и валеологическому воспитанию в частности. Для решения этой проблемы мной была разработана программа валеологического воспитания детей старшего дошкольного возраста, которая будет реализована через работу объединения «Здоровячок». Детям необходимо активно изучать свой организм, свои возможности и слабые места, знать принципы восстановления функций и систем организма.

Наиболее рационально формировать все эти навыки у детей в игровой форме, включая их в режимные моменты, в ход занятий, использовать в работе объединения.

#### **4. Отличительные особенности программы.**

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.

## **5. Принципы программы.**

Принцип систематичности и последовательности предполагает взаимосвязь знаний, умений и навыков.

Принцип связи теории с практикой формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.

Принцип повторения умений и навыков — один из самых важнейших, так как в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы.

Принцип индивидуально-личностной ориентации воспитания предполагает то, что главной целью образования становится ребенок, а не окружающий мир. Педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, намечает пути совершенствования умений и навыков, построения двигательного режима.

Принцип доступности позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований и физических нагрузок.

Принцип успешности заключается в том, что на первом этапе формирования здоровья ребенок получает задания, которые он способен успешно выполнить.

Принцип активного обучения обязывает строить процесс обучения с использованием активных форм и методов обучения, способствующих развитию у детей самостоятельности, инициативы и творчества (игровые технологии, работа в парах, подгруппе, индивидуально, организация исследовательской деятельности и др.).

Принцип коммуникативности помогает воспитать у детей потребность в общении, в процессе которой формируется социальная мотивация здоровья.

Принцип взаимодействия детского сада и семьи, преемственности при переходе в школу направлен на создание условий для более успешной реализации способностей ребенка и обеспечения возможности сохранения здоровья при дальнейшем обучении в школе.

Принцип результативности предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.

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.

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

## **6. Цель программы:**

Формирование у детей представления о ценности здоровья и необходимости бережного отношения к нему, развитие важнейших коммуникативных навыков, способствующих успешной социальной адаптации.

## **7. Задачи программы.**

В процессе достижения поставленных целей необходимо решить следующие задачи:

### *Обучающие:*

- формировать элементарные знания о строении человеческого тела, о значении организма;
- обучать детей уходу за своим телом, навыками оказания первой элементарной помощи;
- обучать детей способам коррекции осанки, развития физических качеств;
- изучать причины возникновения экстремальных ситуаций, умение находить выходы из них, соблюдение мер безопасности;
- помочь детям овладеть основами гигиенической и двигательной культуры.

### *Развивающие:*

- развивать представление о том, что полезно, а что вредно для организма;
- развитие психофизических качеств (быстрота, сила, выносливость, гибкость, ловкость);
- развитие двигательных способностей (функции равновесия, координации движений);
- профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата, простудных заболеваний;
- формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности;
- развитие внимания, сосредоточенности, организованности, воображения, фантазии, умения управлять своими поступками, чувствами.

### *Воспитательные:*

- формирование стремления к здоровому образу жизни, осознание здоровья как одной из главных ценностей жизни;
- формирование привычки ежедневных физических упражнений;
- просвещение родителей в вопросах сохранения здоровья детей.

Цели и задачи достигаются через средства и методы обучения: рассказ, беседа, иллюстрация, демонстрация, информационно-коммуникационные технологии, практическая работа, коллективная и групповая, индивидуальный подход к каждому ребёнку, исследовательские проекты.

Данная программа обучает детей элементарным приемам здорового образа жизни (оздоровительные гимнастики, самомассаж), простейшим навыкам оказания первой медицинской помощи.

Для выполнения задач по формированию представления о здоровом образе жизни необходимо довести до сведения каждого ребёнка важность бережного отношения к своему здоровью.

Основными формами реализации программы является игровая деятельность, наблюдение, беседы, экспериментирование, развлечения, практическая деятельность, что наиболее соответствует возрастным особенностям детей.

## **8. Возраст:**

дети дошкольного возраста, 5 -7 лет.

## **9. Сроки реализации программы:**

Два учебных года.

## **10. Форма детского образовательного объединения: кружок.**

Режим организации занятий:

Программа рассчитана на 72 часа. Занятия проводятся 2 раза в неделю, продолжительностью 30 минут (вторая половина дня).

Количество детей: 10 человек.

## **11. Ожидаемые результаты и способы их проверки.**

Диагностика валеологической культуры ребенка помогает выявить способы и образцы социального поведения, взаимодействия и общения со сверстниками и взрослыми. Выявляет осознанное отношение ребенка к здоровью и жизни человека, решение задач, связанных с поддержанием, укреплением и сохранением здоровья, оказанием элементарной медицинской, психологической помощи и самопомощи. В работе используются такие методы диагностики как наблюдение, беседа, анкетирование, анализ продуктивной деятельности, вопросы к детям.

Показателями эффективности работы по валеологическому воспитанию детей старшего дошкольного возраста будет наличие у детей:

- знание правил гигиены и ухода за своим телом;
- знание наиболее опасных факторов риска для здоровья и жизни;
- знание о том, как устроен человек, какие органы нуждаются в особой защите;
- знание о своем физическом развитии, уровне физической подготовленности.

### **Ожидаемые результаты:**

#### **должны знать:**

- что такое здоровье и болезнь;
- органы человека, их расположение, функции и роль для здоровья человека;
- основные профилактические меры для предупреждения заболеваний, несчастных случаев;
- некоторые характеристики своей индивидуальности и основные принципы своего здорового образа жизни;
- основные правила личной гигиены;
- что такое осанка, как её сохранить;
- знать опасности табака, алкоголя, наркотиков для детского организма;
- принципы гигиены органов;
- основные способы оказания доврачебной помощи;
- простейшие способы закаливания;

#### **должны уметь:**

- соблюдать правила личной гигиены, охраны осанки, зрения, слуха;
- выполнять некоторые простейшие закаливающие процедуры, специальные упражнения коррекционно-оздоровительной направленности;
- оказывать доврачебную помощь при несчастных случаях;
- называть органы человека и показывать их.
- вносить необходимые изменения в свой образ жизни на основе самоанализа.

#### **должны понимать:**

- существует связь здоровья и здорового образа жизни;
- своим организмом можно управлять, развивать его, укреплять здоровье.

Критерии результативности усвоения программы:

#### **Знания:**

- составляющие здоровья;
- особенности развития своего организма;



- правила личной гигиены и здорового образа жизни;
- основные группы питания;
- защитные силы организма;
- о здоровьесберегающих технологиях;
- о вреде табака, алкоголя, ПАВ;
- правила соблюдения режима дня;
- различные формы закаливания.

**Умения:**

- ответственно относиться к своему здоровью;
- управлять своим эмоциональным состоянием;
- соблюдать правила личной гигиены;
- ухаживать за кожей, глазами, зубами;
- правильно распределять свой рацион питания;
- преодолевать психологические установки, препятствующие развитию личности;
- совершать самостоятельный выбор в пользу ЗОЖ;
- ставить цель, достигать ее и оценивать результат.

**Навыки:**

- ценностное отношение к миру, окружающим людям, самому себе;
- достигая поставленной цели использовать личные знания, опыт;
- отрицательного отношения к наркотикам, алкоголю и курению;
- четкой жизненной позиции направленной на положительное формирование личности в социуме;
- информированность по вопросам репродуктивного здоровья.

Знания, умения и навыки будут отслеживаться на начало реализации программы в середине и в конце учебного года, с использованием диагностических методик, опросов, тестов, игровых форм работы и внешних показателей успешности воспитанников.

**12. Форма подведения итогов.**

Для определения уровня усвоения материала в конце каждого месяца проходит итоговое контрольно - проверочное занятие, итоги которого заносятся в таблицы

(см. приложение).

**Учебно- тематический план:**

	<b>Содержание раздела</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>мин.</b>	<b>Тео-рия</b>	<b>Прак-тика</b>
<b>I</b>	<b>Человек – живое существо</b>				
1	Вводная беседа	1	30 мин	30 мин	
2	Занятие «Красота тела и души»	2	60 мин	30 мин	30 мин
3	Игровое занятие «Мы весёлые ребята»	1	30 мин		30 мин
4	«Будем стройными и красивыми»	1	30 мин	30 мин	
5	Из чего мы состоим? (наличие основных жизненно важных органов и систем)	2	60 мин	30 мин	30 мин
6	Игровое занятие «Играй, играй мяч не теряй!»	1	30 мин		30 мин
7	«Наши умные помощники - органы чувств»	2	60 мин	30 мин	30 мин
8	Что необходимо для роста и развития человека (пища, вода, воздух, тепло, одежда, жильё, режим, человеческое общение)	2	60 мин	30 мин	30 мин
9	В здоровом теле – здоровый дух(формирование привычки к ежедневным физическим упражнениям, играм)	2	60 мин	30 мин	30 мин
10	Диагностика по первому разделу	1	30 мин		30 мин
<b>II</b>	<b>В гостях у Мойдодыра</b>				
1	Чтобы зубы были здоровыми (правила ухода за зубами)	2	60 мин	30 мин	30 мин
2	Почему болят зубы? (советы доктора Здоровяка и бобра Острозуба)	2	60 мин	30 мин	30 мин
3	От простой воды и мыла у микробов тают силы (гигиена тела)	2	60 мин	30 мин	30 мин
4	«Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья» (закаливание организма)	1	30 мин	30 мин	
5	Занятие - игра «Спортивный интерес»	1	30 мин		30 мин
6	Диагностика по второму разделу	1	30 мин		30 мин
<b>III</b>	<b>Помоги себе сам</b>				

1	Если случится с кем-то беда, помощь сумею я вызвать всегда (службы 01, 02, 03)	2	60 мин	30 мин	30 мин
2	Правила поведения на улице	2	60 мин	30 мин	30 мин
3	Если трудно станет вдруг, мне поможет старший друг (учить избегать опасных ситуаций, обращаться за помощью к взрослым)	2	60 мин	30 мин	30 мин
4	Оказание первой доврачебной помощи	2	60 мин	30 мин	30 мин
5	«Как правильно дышать»	1	30 мин		30 мин
<b>IV</b>	<b>Золотые правила питания</b>				
1	Еда Здоровячков и Хлюпиков (полезные и неполезные продукты)	2	60 мин	30 мин	30 мин
2	Здоровая пища для всей семьи	1	30 мин	30 мин	
3	Занятие - игра «Успей встать в пару»	1	30 мин		30 мин
4	Правила поведения за столом	2	60 мин	30 мин	30 мин
5	Сервировка стола (приглашаем к нам на день рождения)	2	60 мин	30 мин	30 мин
6	Диагностика по четвертому разделу	1	30 мин		30 мин
<b>V</b>	<b>Человек и природа</b>				
1	Лекарственные и ядовитые растения - помощники и враги	1	30 мин	30 мин	
2	Занятие - игра «Хитрая лиса»	1	30 мин		30 мин
3	Влияние загрязнения окружающей среды на жизнь и здоровье людей (неблагоприятная экология)	1	30 мин	30 мин	
4	Охрана окружающей среды (что влечет за собой нарушение взаимосвязей в природе)	2	60 мин	30 мин	30 мин
5	Умей сказать «нет» (о вредных привычках)	2	60 мин	30 мин	30 мин
6	Занятие - игра «Хищники»	1	30 мин		30 мин
7	Диагностика по пятому разделу	1	30 мин		30 мин
<b>VI</b>	<b>Откуда берутся болезни?</b>				
1	Болезни и здоровье. Признаки заболевания	1	30 мин	30 мин	
2	Занятие - игра «Точный расчет»	1	30 мин		30 мин
3	Боль физическая и душевная	1	30 мин	30 мин	

4	Занятие -игра «От линии к линии»	1	30 мин		30 мин
5	Как вести себя во время болезни	2	60 мин	30 мин	30 мин
6	Профилактика заболеваний	2	60 мин	30 мин	30 мин
7	Занятие «Какой бывает отдых?»	1	30 мин	30 мин	
8	Диагностика по шестому разделу	1	30 мин		30 мин
<b>VII</b>	<b>Овощи и фрукты – полезные продукты</b>				
1	Ценность овощей и фруктов.	2	60 мин	30 мин	30 мин
2	Лук – от семи недугов (о пользе лука и чеснока)	1	30 мин	30 мин	
3	Занятие - игра «Очистить огород»	1	30 мин		30 мин
4	Зачем нужны соки и фрукты. Витамины – маленькое чудо природы	2	60 мин	30 мин	30 мин
5	Игровое занятие «Ребята и витамины»	1	30 мин		30 мин
6	«Именины витаминов»	2	60 мин	30 мин	30 мин
7	Спортивный праздник «Весёлые старты»	1	30 мин		30 мин
8	Диагностика по четвертому и седьмому разделам	1	30 мин		30 мин
<b>Итого:</b>		<b>72 ч.</b>		32	40

### Календарно-тематический план:

№	Содержание раздела	Кол-во часов	Теория	Практика	Формы работы	Работа с родителями
<b>1. Человек – живое существо</b>						
1	Вводная беседа	30 мин	30 мин		Инструктаж, беседа	Выставка рисунков «Правила поведения для сохранения жизни»
2	Занятие «Красота тела и души»	60 мин	30 мин	30 мин	Беседа, рисование	Консультация на тему «Режим дня»
3	Игровое занятие «Мы весёлые»	30 мин		30 мин	Подвижная игра	Познакомить родителей с п/и «Мы весёлые ребята».

	ребята»					Обратить их внимание на положение различных частей тела ребенка.
4	«Будем стройными и красивыми»	30 мин	30 мин		Просмотр видеоклипов, презентаций, обсуждение, анализ	Оформление папки-передвижки «Советы родителям»
5	Из чего мы состоим? (наличие основных жизненноважных органов и систем)	60 мин	30 мин	30 мин	Беседа, игра	Консультация: «Что такое нарушение опорно-двигательного аппарата»
6	Игровое занятие «Играй, играй мяч не теряй!»	30 мин		30 мин	Подвижные игры	Семейная спортивная спартакиада
7	«Наши умные помощники - органы чувств»	60 мин	30 мин	30 мин	Беседа, игровые упражнения, самомассаж, рисование	Индивидуальные беседы с родителями по результатам диагностики детей.
8	Что необходимо для роста и развития человека (пища, вода, воздух, тепло, одежда, жильё, режим, человеческое общение)	60 мин	30 мин	30 мин	Беседа, рисование	Консультация «С чего начать родителям»
9	В здоровом теле – здоровый дух (формирование привычки к ежедневным физическим упражнениям, играм)	60 мин	30 мин	30 мин	Подвижные игры, беседы	Стенгазета «Мы на отдыхе с семьей» (по 1 фотографии с семьи)

10	Диагностика по первому разделу	30 мин		30 мин	Наблюдение, анкетирование, вопросы к детям	Информация на родительскую доску «Неделя здоровья в детском саду».
<b>II В гостях у Мойдодыра</b>						
1	Чтобы зубы были здоровыми (правила ухода за зубами)	60 мин	30 мин	30 мин	Беседа, рисование, Практические занятия	Консультация для родителей врача-стоматолога
2	Почему болят зубы? (советы доктора Здоровяка и бобра Острозуба)	60 мин	30 мин	30 мин	Беседа, игры, кроссворд	Видеопрезентация «Как ухаживать за зубами»
3	От простой воды и мыла у микробов тают силы (гигиена тела)	60 мин	30 мин	30 мин	Игра, практические занятия	родительское собрание «Оздоровительно-развивающая работа с детьми в детском саду и дома»
4	«Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья» (закаливание организма)	30 мин	30 мин		Просмотр презентации, обсуждение	Консультация врача-нарколога и инспектора ПДН «Семья за ЗОЖ!»
5	Занятие - игра «Спортивный интерес»	30 мин		30 мин	Подвижные игры	Презентация доклада «Что мы узнали о здоровье»
6	Диагностика по второму разделу	30 мин		30 мин	Наблюдение, анкетирование, вопросы к детям	объявить родителям о предстоящем конкурсе «Как меня зовут» на лучшее стихотворение о своем имени, предложить попробовать сочинить вместе с детьми стихи о своих именах.
	<b>III Помогите себе</b>					

	<b>сам</b>					
1	Если случится с кем-то беда, помощь сумею я вызвать всегда (службы 01, 02, 03)	60 мин	30 мин	30 мин	Игры, беседы, рисование	Анкетирование и опрос родителей «Работаем вместе с детским садом, заботясь о здоровье ребенка»
2	Правила поведения на улице	60 мин	30 мин	30 мин	Практические занятия	Беседа о пользе занятий физкультурой.
3	Если трудно станет вдруг, мне поможет старший друг (учить избегать опасных ситуаций, обращаться за помощью к взрослым)	60 мин	30 мин	30 мин	Обыгрывание ситуаций, беседы	Папка – передвижка «Вместе с мамой, вместе с папой»
4	Оказание первой доврачебной помощи	60 мин	30 мин	30 мин	Практические занятия	Информация на родительскую доску «Один дома»
5	«Как правильно дышать» Диагностика по третьему разделу	30 мин		30 мин	Практические занятия	Индивидуальные беседы с родителями «Правила поведения в вашей семье».
	<b>IV Золотые правила питания</b>					
1	Еда Здоровячков и Хлюпиков (полезные и неполезные продукты)	60 мин	30 мин	30 мин	Беседы, рисование	Предложить родителям побеседовать с детьми о правильной позе при сидении за столом.
2	Здоровая пища для всей семьи	30 мин	30 мин		Беседы, чтение худ. лит.	Буклет проекта «Живые витамины»» (каждая семья готовит сообщение, сказку о витаминах)

3	Занятие - игра «Успей встать в пару»	30 мин		30 мин	Подвижные игры	Консультация «Коррекция нарушения осанки и плоскостопия у детей дошкольного возраста»
4	Правила поведения за столом	60 мин	30 мин	30 мин	Беседы, практические занятия	Видеопрезентация «Что такое хорошо и что такое плохо?» (В.Маяковский)
5	Сервировка стола (приглашаем к нам на день рождения)	60 мин	30 мин	30 мин	Ролевая игра, рисование	«Общество чистых тарелок» (после посещения столовой)
6	Диагностика по четвертому разделу	30 мин		30 мин	Наблюдение, анкетирование, вопросы к детям	Встреча с интересным человеком (пригласить на праздник питания маму Алины Х. С рассказом о том, что она любит готовить дома)
	<b>V Человек и природа</b>					
1	Лекарственные и ядовитые растения - помощники и враги	30 мин	30 мин		Беседа, игры	Консультация «Что почитать ребенку»
2	Занятие - игра «Хитрая лиса»	30 мин		30 мин	Подвижные игры	Семейные игры «Мое настроение»
3	Влияние загрязнения окружающей среды на жизнь и здоровье людей (неблагоприятная экология)	30 мин	30 мин		Правила поведения на природе	Конкурс рисунков «Мы за ЗОЖ!»
4	Охрана окружающей среды (что влечет	60 мин	30 мин	30 мин	Беседа, игры	Дни открытых дверей. Просмотр занятий по ФИЗО и



	за собой нарушение взаимосвязей в природе)					кружка
5	Умей сказать «нет» (о вредных привычках)	60 мин	30 мин	30 мин	Беседа, игра	Ознакомление родителей с приемами самомассажа
6	Занятие - игра «Хищники»	30 мин		30 мин	Подвижные игры	индивидуальные беседы с родителями по коррекции семейных взаимоотношений по результатам опроса детей.
7	Диагностика по пятому разделу	30 мин		30 мин	Наблюдение, анкетирование, вопросы к детям	
	<b>VI Откуда берутся болезни?</b>					
1	Болезни и здоровье. Признаки заболевания	30 мин	30 мин		Беседа	Консультация «Без таблеток и микстур»
2	Занятие - игра «Точный расчет»	30 мин		30 мин	Подвижные игры	Беседа «Зачем мы занимаемся физкультурой? »
3	Боль физическая и душевная	30 мин	30 мин		Психологический тренинг, упражнения	Демонстрация видеофильма о работе, проводимой в ДОУ
4	Занятие - игра «От линии к линии»	30 мин		30 мин	Подвижные игры	Предложить родителям обратить внимание на позу ребенка при ходьбе и постановку стопы.
5	Как вести себя во время болезни	60 мин	30 мин	30 мин	Чтение худ. лит-ры, беседа,	Консультация «Учим ребенка следить за своим

					игры.	здоровьем»
6	Профилактика заболеваний	60 мин	30 мин	30 мин	Беседа, игры, практически занятия	Беседа на тему «Как приучить ребенка делать зарядку»
7	Занятие «Какой бывает отдых?»	30 мин	30 мин		Знакомство с видами отдыха	Мастер-класс "Упражнения для укрепления здоровья детей"
8	Диагностика по шестому разделу	30 мин		30 мин	Наблюдение, анкетирование, вопросы к детям	Встреча с врачом педиатром на тему: «Период повышенной заболеваемости, что делать?»
	<b>VII Овощи и фрукты – полезные продукты</b>					
1	Ценность овощей и фруктов.	60 мин	30 мин	30 мин	Беседы, рисование, загадки	Оформление стенда «Десять советов родителям»
2	Лук – от семи недугов (о пользе лука и чеснока)	30 мин	30 мин		Беседа, игры	индивидуальные консультации по ознакомлению с видами спортивных секций «Куда записать ребенка»
3	Занятие - игра «Очистить огород»	30 мин		30 мин	Подвижные игры	Оформить папку-передвижку с фотографиями о проведении КВН
4	Зачем нужны соки и фрукты. Витамины – маленькое чудо природы	60 мин	30 мин	30 мин	Беседа, игры, загадки	Семинар-практикум на тему «Движение и здоровье»
5	Игровое занятие «Ребята и витамины»	30 мин		30 мин	Подвижные игры	Беседа «Влияние динамической и статической нагрузок на

						организм»
6	«Именины витаминов»	60 мин	30 мин	30 мин	Театрализованное представление	Анкетирование на тему «Ваше мнение о работе кружка»
7	Спортивный праздник «Весёлые старты»	30 мин		30 мин	Эстафеты, конкурсы	Оформление фотовыставки работы кружка
8	Диагностика по седьмому разделам	30 мин		30 мин	Наблюдение, анкетирование, вопросы к детям	Дни открытых дверей с просмотром работы кружка.
	Итого:	<b>72 ч.</b>	32	40		

# МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

## 1. Формы занятий планируемых по каждой теме или разделу.

### Содержание программы:

Программа валеологического воспитания состоит из 7 разделов, каждый из которых делится на темы.

I. «Человек – живое существо».

II. «В гостях у Мойдодыра».

III. «Помоги себе сам».

IV. «Золотые правила питания».

V. «Человек и природа».

VI. «Откуда берутся болезни».

VII. «Овощи и фрукты - полезные продукты».

Раздел **«Человек – живое существо»** ставит перед собой задачи ознакомления детей со строением тела человека, с функциями основных органов и систем, с тем, что необходимо человеку для нормального существования. Человек не может прожить без тепла, света, без пищи и гигиенических навыков, без труда, человеческого общения и занятия спортом.

Раздел **«В гостях у Мойдодыра»** предполагает сформировать у детей элементарные гигиенические умения и навыки. Как правильно ухаживать за зубами и что влияет на здоровье людей, как водой и мылом можно предупредить различные болезни, закаливание организма водой, солнцем и воздухом.

Задача раздела **«Помоги себе сам»** заключается в следующем:

«Формирование элементарных навыков оказания первой медицинской помощи умение вести себя умело в экстремальных ситуациях, обращаться за помощью в службу милиции, скорой помощи, пожарную службу.

Раздел **«Золотые правила питания»** предполагает дать детям представления о правильном и полезном питании, какие продукты полезны для организма, а какие – нет. Закрепить у детей правила поведения за столом и правила сервировки стола как теоретически, так и практически.

В разделе **«Человек и природа»** мы знакомим детей с охраной окружающей среды, учим называть и различать лекарственные и ядовитые растения и грибы.

**«Откуда берутся болезни»** - название одного из разделов программы, из которого дети узнают о возникновении болезней и способов их профилактики, о формировании правильного отношения к своему здоровью.

Последний раздел **«Овощи и фрукты – полезные продукты»** ставит задачи: дать детям представление о витаминах, в каких продуктах они содержатся, и какую пользу приносят организму человека.

### **Список литературы для педагогов:**

- 1.Бабенкова Е.А. Как сделать осанку красивой, а походку лёгкой. – М., 2015 г.
- 2.Белая, К.Ю. Как обеспечить безопасность дошкольника: методическое пособие – 2-е изд. – М. : 2000. -108 с.
- 3.Перова О. Пословицы и поговорки в сказках. – М., 2017 г.
- 4.Подвижные и спортивные игры в учебном процессе и во внеурочное время. Методическое пособие./П.А.Кисилёв, С.Б.Кисилёва, Е.П.Кисилёва- М.: Планета, 2013-272 с.
- 5.Рябущенко И.А. Основы здорового образа жизни // Всё для классного руководителя, 2015. - №2(2). – С. 6
- 6.Степанов О.А. Игровые оздоровительные технологии. – Омск, 2013 г.
- 7.Смирнов Н.К., Аносова М.В. Здоровьесберегающие технологии в работе учителя и школы. – Санкт-Петербург, 2015 г.
- 8.Киколов А.И. Обучение и здоровье. – М., 2013 г.
- 9.Школа здоровья: Методические рекомендации по формированию культуры здорового образа жизни младшего школьника с использованием «Дневника здоровья»/ Авт.- сост.: Л.А. Кучегура, Е.И. Кривопащенко, Н.В.Васильева. – Омск: БОДПО «ИРООО», 2011.

### **Список литературы для детей и родителей:**

- 1.Дневник здоровья /Авт.- сост.: Л.А. Кучегура, Е.И. Кривопащенко, Н.В.Васильева. – Омск : БОДПО «ИРООО», 2011.
- 2.Лазарев М.Л. Академия здоровья. – М.; 2015
3. Лоскин, В.А., Голубева, Л.Г. Растем играя: Пособие для воспитателей, родителей и инструкторов физической культуры. – М.: Просвещение, 2016 – 110с.
- 4.Нищева Н.В. Весёлая артикуляционная гимнастика. – СПб.: Детство – ПРЕСС, 2017.
5. Савина Л.П. Пальчиковая гимнастика. – М.: Родничок, 2016.
6. Сутеев В.Г. Сказки и картинки. – М.,2017.



5. Умеет правильно выражать свои эмоции и чувства, учитывать настроение и эмоциональное состояние окружающих.										
6. Может самостоятельно организовать подвижные игры, планировать Самостоятельную двигательную активность.										

**Раздел: «В гостях у Мойдодыра»**

Ф.И. ребенка, показатели										
1. Знает и выполняет основные правила ухода за зубами.										
2. Знает основные причины болезни зубов.										
3. Умеет обслуживать себя и владеет полезными привычками, элементарными навыками личной гигиены.										
4. Знает основные принципы и виды закаливания организма.										













