

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
центр развития ребёнка - детский сад № 10 «Берёзка» г. Светлоград

Принята на  
педагогическом совете  
МБДОУ ЦРР - ДС № 10 «Берёзка»  
г. Светлоград  
Протокол № 1 от 28.09.2020

Утверждаю:  
Заведующий МБДОУ ЦРР - ДС  
№ 10 «Берёзка» г. Светлоград  
Зававрзина Г.В.  
Приказ № 10 от 28.09.2020



## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по дополнительному образованию**

**«Уроки Здоровейки»**

**для детей среднего дошкольного возраста**

**Срок реализации программы - 2020-2021 учебный год**

Автор программы

Коваленко Юлия Николаевна

г. Светлоград 2020

## Содержание

### I ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

- 1.1 .Пояснительная записка\_\_\_\_\_ 3 - 5
- 1.2. Цель и задачи реализации программы...5
- 1.3. Принципы и подходы к формированию Программы ...6...
- 1.4 Целевые ориентиры...7...

### II СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

- 2.1. Физическое развитие 8 - 9
- 2.2. Интеграция физической деятельности с образовательными областями
- 2.3. Тематический план: ...10..
- 2.4. Календарно – тематический план: 12-27
- 2.5. Способы и направления поддержки детской инициативы 27\_
- 2.6. Взаимодействие педагога с родителями и воспитателями в процессе кружковой деятельности \_\_\_28

### Раздел III ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

- 3.1. Материально – техническое обеспечение Программы \_\_\_\_\_28\_\_\_\_\_
- 3.2. Методическое обеспечение Программы \_\_\_\_\_28\_\_\_\_\_

## 1. Целевой раздел

### 1.1. Пояснительная записка

#### Пояснительная записка.

Детство – пора удивительная и уникальная. В ней всё возможно, всё позволено. Слабый и незащищенный может стать сильным, скучное и неинтересное может оказаться веселым и занимательным.

Проблема профилактики заболеваний детей является одной из самых актуальных. Именно поэтому утверждение здорового образа жизни подрастающего поколения должно, сегодня рассматриваться в практике работы детских садов, как одно из приоритетных направлений гуманизации образования, т.к. от того, насколько успешно удастся сформировать и закрепить навыки здорового образа жизни в раннем возрасте, зависит в последующем реальный образ жизни и здоровье человека.

Продолжительность занятий составляет 30 минут 1 раза в неделю.

Формы, методы и приемы работы самые разнообразные. Это загадывание и разгадывание загадок, рассказывание стихов, беседы – рассуждения, знакомство с правилами гигиены и безопасности, упражнения для всей части тела, дыхательная гимнастика, подвижные игры, упражнения для предупреждения плоскостопия, игры – физкультминутки, сюжетно – ролевые игры.

- Конституция РФ;
- Конвенция о правах ребенка;
- Закон РФ «Об образовании» от 29.12.12 г. № 273-ФЗ;
- Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Федеральным Государственным образовательным стандартом дошкольного образования от 17.10.2013, приказ №1155;
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.1.3049-13 (зарегистрированного в Минюсте России 29 мая 2013 г. N 28564 с изм. от 04.04.2014)
- Устав МБДОУ утвержденный постановлением администрации Петровского городского округа Ставропольского края № 576 от 24.04.2018г.
- Лицензии (Регистрационный № 5301 от 25.11.2016г.), выданной министерством образования Ставропольского края.
- Образовательной программой муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения центр развития ребёнка - детский сад № 10 «Берёзка » г. Светлогорада;

**Направленность дополнительной общеобразовательной программы –** физкультурно - оздоровительное

**Новизна и оригинальность** На сегодняшний день в России уделяется большое внимание здоровьесберегающим технологиям, которые направлены на решение самой

главной задачи школьного образования - сохранить, поддержать и обогатить здоровье детей.

Новизна данного проекта заключается в том, что, для решения поставленных целей и задач была использована интеграция инновационных технологий: здоровьесберегающих (здоровьесберегающей, исследовательской, образовательной технологий), метода проекта, информационно - коммуникационных технологий.

**Актуальность.** Человек – высшее творение природы. Но для того чтобы наслаждаться ее сокровищами, он должен отвечать по крайней мере одному требованию: быть здоровым и дружить со спортом.

На современном этапе ситуация в обществе такова, что практически не один ребенок не рождается абсолютно здоровым. В подавляющем большинстве дети, начиная с раннего возраста, уже страдают дефектом движений, нарушением осанки и плоскостопия, заболеваниями глаз, нервной системы. Одним из актуальных вопросов является введение форм физкультурно-оздоровительной работы с детьми раннего и младшего дошкольного возраста.

Обучение движениям оказывает влияние на здоровье, общее физическое развитие, развитие познавательных способностей, волевых качеств, эмоциональности ребенка, т. е. на его внутренний мир. Обучение движениям способствует гармоничному развитию личности, совершенствованию как физических, так и психических, интеллектуальных, духовно–нравственных качеств.

Обучаясь движениям, ребенок приобретает знания, необходимые для его сознательной двигательной деятельности, приобретает опыт их реализации, в том числе творческой.

Обучение движениям способствует осознанию ребенком самого себя как личности, вырабатывает у него потребность совершенствовать собственную природу, создает предпосылки для реализации его индивидуальности. Осуществляя самые разные движения, ребенок получает возможность самосовершенствования, формируется интерес и любовь к физической культуре.

Поэтому возникла потребность в организации кружка « Уроки Здоровейки» , работа которого направлена на формирование у маленького ребенка интереса к своему личному здоровью, на совершенствование всех видов движений и развитие физических качеств. А также на профилактику заболеваний и исправление некоторые несовершенства в здоровье ребенка с помощью коррекционных упражнений и корригирующей гимнастики, оздоровительных, игровых упражнений. Просвещение родителей в области оздоровления дошкольников. Вовлечение родителей в спортивную жизнь ребенка с малых лет.

Применялись такие формы работы, как традиционная (*обучающий характер, показ педагога*) и тренировочная (*повторение и закрепление*).

Программа дополнительной образовательной услуги – кружка «Уроки Здоровейки» является составным компонентом Образовательной программы ДОУ, характеризует систему организации образовательной деятельности педагогов с детьми дошкольного возраста, определяет ценностно – целевые ориентиры, образовательную модель и содержание образования для детей 4-5 лет, а также на основе Примерной основной общеобразовательной программы дошкольного образования «*От рождения до школы*» под редакцией, Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой. Программа разработана в соответствии с действующими Федеральными государственными образовательными стандартами.

**Педагогическую целесообразность:** данная дополнительная образовательная программа решает основную идею комплексного гармоничного развития детей дошкольного возраста. Применяемые на занятиях методы обучения и содержательный

компонент программы в полной мере отвечают возрастным особенностям детей. В работе педагога формированию здорового образа жизни способствует предметно-развивающая среда, условия, которые помогут каждому ребенку стать телесно и психически здоровым. Выполнение режима дня – средство формирования здорового образа жизни. Повтор режимных моментов, постоянство требований обеспечивают прочность знаний и навыков самообслуживания, способствуют развитию самостоятельности. Формирование ЗОЖ осуществляется в процессе режимных моментов, занятий, прогулки, в трудовой деятельности, в игре.

**Отличительные особенности данной дополнительной общеобразовательной программы заключаются в применении детьми нетрадиционных техник рисования в соответствии с возрастными особенностями детей.**

**Возраст детей,** участвующих в реализации данной дополнительной общеобразовательной программы – от 4 до 5 лет;

**Сроки реализации дополнительной общеобразовательной программы – 1 год;**

**Форма проведения занятий:** групповая.

**Периодичность занятий –** один раз в неделю во вторую половину дня. Длительность занятий: вторая младшая группа 15-25 минут. Занятия кружка начинаются с сентября и заканчиваются в мае.

**Кружковая работа** проходит во второй половине дня.

Продолжительность учебного года по программе устанавливается в соответствии с годовым календарным учебным графиком.

Продолжительность каникул в течение учебного года устанавливается в соответствии с годовым календарным учебным графиком.

## 1.2. Цель и задачи реализации программы

**Цель:** Сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у детей ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

**Задачи:**

Образовательные

Обучающая:

Познакомить детей с частями тела и некоторыми органами человека.

Дать четкое представление детям, что здоровье зависит от человека; за здоровьем нужно следить, его нужно беречь, сохранять и поддерживать, о значении питания. Познакомить детей с новым типом занятия «Уроки здоровья»

- дать понятие о здоровом образе жизни

Развивающие:

- Развивать доброжелательность, дружелюбие, заботливое отношение к себе и окружающему миру.

Воспитательные:

-воспитание потребности в здоровом образе жизни.

-воспитывать положительные черты характера.

-воспитывать чувство уверенности в себе.

-закрепить знания родителей о сохранении и укреплении детского здоровья

-воспитывать доброжелательное отношение к своим друзьям, близким

## 1.3. Принципы и подходы к формированию Программы

Для достижения цели, задач и усвоения содержания Программы необходимо опираться в процессе обучения на следующие педагогические принципы:

- Наглядность в обучении - осуществляется на основе восприятия наглядного материала;
- Цикличность построения занятия – занятия составлены на основе предыдущего занятия;
- Доступность – комплекс занятий составлен с учётом возрастных особенностей дошкольников по принципу дидактики (от простого - к сложному);
- Принцип гуманности – комплекс занятий составлен на основе;
- Глубокого знания и понимания физических, эмоциональных и интеллектуальных потребностей детей; созданы условия для максимального раскрытия индивидуальности каждого ребенка, его самореализации и самоутверждения;
- Проблемность – активизирующие методы, направленные на поиск разрешения проблемных ситуаций;
- Принцип сознательности и активности- обучение, опирается на сознательное и заинтересованное отношение воспитанника к своим действиям;
- Развивающий и воспитательный характер обучения – направлен на развитие эстетических чувств, познавательных процессов, на расширение кругозора.

### **Возрастные особенности детей 4– 5 лет**

В период дошкольного детства происходят «глубинные» перестройки в обмене веществ, которые связаны с максимальной частотой детских инфекций и представляют серьезную опасность для здоровья ребенка.

Кроме того, этот возрастной период — это возможность формирования и проявления всевозможных аллергических реакций и хронических соматических заболеваний, в основном у часто болеющих и предрасположенных к тем или иным хроническим заболеваниям детей.

Но даже здоровый дошкольник нуждается в тщательной заботе и участии со стороны окружающих его взрослых. Это связано с тем, что здоровье ребенка формируется на протяжении всей его жизни.

Отношение ребенка к своему здоровью напрямую зависит от сформированности в его сознании этого понятия. У детей дошкольного возраста можно выделить следующие возрастные предпосылки для стойкого формирования представлений о здоровом образе жизни:

- активно развиваются психические процессы;
- заметны положительные изменения в физическом и функциональном развитии; дети стараются сохранять и демонстрировать правильную осанку;
- дети старшего дошкольного возраста способны самостоятельно выполнять бытовые поручения, владеют навыками самообслуживания, прилагают волевые усилия для достижения поставленной цели в игре, в проявлении физической активности».

На физиологическое состояние детей дошкольного возраста большое влияние оказывает их психоэмоциональное состояние, которое зависит, в свою очередь, от ментальных установок. Поэтому ученые выделяют следующие аспекты здорового образа жизни дошкольников:

- эмоциональное самочувствие: психогигиена, умение справляться с собственными эмоциями;
- интеллектуальное самочувствие: способность человека узнавать и использовать новую информацию для оптимальных действий в новых обстоятельствах;
- духовное самочувствие: способность устанавливать действительно значимые, конструктивные жизненные цели и стремиться к ним; оптимизм.

В то же время следует учитывать, что каждый возрастной период характеризуется своими особенностями, которые следует учитывать в работе по формированию ЗОЖ.

Дети младшего дошкольного возраста понимают, что такое болезнь, но дать самую элементарную характеристику здоровью еще не могут. Вследствие этого никакого отношения к нему у маленьких детей практически не складывается.

В среднем дошкольном возрасте у детей формируется представление о здоровье как «не болезни». Они рассказывают о том, как болели, у них проявляется негативное отношение к болезни на основании своего опыта. Но что значит «быть здоровым» и чувствовать себя здоровым, они объяснить еще не могут. Отсюда и отношение к здоровью, как к чему-то абстрактному. В их понимании быть здоровым — значит не болеть. На вопрос, что нужно делать, чтобы не болеть, многие дети отвечают, нужно не простужаться, не есть на улице мороженого, не мочить ноги и т.д. Из этих ответов следует, что в среднем дошкольном возрасте дети начинают осознавать угрозы здоровью со стороны внешней среды (холодно, дождь, сквозняк), а также своих собственных действиях (есть мороженое, мочить ноги и т.д.).

### **Приемы и методы:**

Реализую работу по формированию здорового образа жизни у детей в условиях ДОО, осуществляю через занятия, режим, игру, прогулку, индивидуальную работу, самостоятельную деятельность. Используются следующие методические приёмы:

-физкультминутки.

– самомассаж;

– пальчиковая и дыхательная гимнастика;

– подвижные игры;

– игры—тренинги;

– дидактические игры;

– сюжетно-ролевые игры;

– рассматривание иллюстраций, сюжетных, предметных картинок, плакатов;

– моделирование различных ситуаций;

– заучивание стихотворений;

–рассказы и беседы воспитателя;

#### **1.4. Целевые ориентиры**

Соблюдает элементарные правила гигиены (по мере необходимости моет руки с мылом, пользуется расческой, носовым платком, прикрывает рот при кашле).

Обращается за помощью к взрослым при заболевании, травме. Соблюдает элементарные правила приема пищи (правильно пользуется левыми приборами, салфеткой, поласкает рот после еды).

Принимает правильное исходное положение при метании; может метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивает мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд.

Может ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м.

Умеет строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу.

Может скользить самостоятельно по ледяным дорожкам (длина 5 м).

Ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны.

Выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений.

#### **Формы проведения итогов реализации рабочей программы:**

Проведение открытого мероприятия;

Проведение мастер-класса среди педагогов

Отчет воспитателя – руководителя кружка

## II СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

### 2.1. Физическое развитие предполагает

приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны),

формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;

становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

### 2.2. Интеграция физической деятельности с образовательными областями

**Физическое развитие** направлено на достижение целей формирования у детей интереса к занятиям **физической культурой**, гармоничное **физическое развитие** через решение следующих задач:

1) **развитие физических качеств** (*скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации*);

2) накопление и обогащение двигательного опыта **детей** (*овладение основными движениями*);

3) формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и **физическом совершенствовании**.

Во всех формах организации двигательной деятельности необходимо не только формировать у **детей** двигательные умения и навыки, но и воспитывать целеустремленность, самостоятельность, инициативность, **развивать** умение поддерживать дружеские отношения со сверстниками.

На пятом году жизни движения ребенка становятся более уверенными и координированными. Внимание приобретает все более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятие, **развивается** целенаправленное запоминание. Дети уже способны различать разные виды движений, выделять их элементы. У них появляется интерес к результатам движения, потребность выполнять его в соответствии с образцом. Все это позволяет приступить к обучению технике выполнения основных движений, отработке их качества. Полученные на занятиях знания о значении **физических** упражнений для организма человека помогают воспитать потребность быть здоровым и вести здоровый образ жизни. Педагогам необходимо продолжать начатую в младшей группе работу по укреплению здоровья **детей**. Для этого необходимо ежедневно проводить: прогулки на воздухе в соответствии с режимом дня, комплекс закаляющих процедур; утреннюю гимнастику продолжительностью 6–8 мин.

Основной формой систематического обучения **детей** **физическим** упражнениям являются физкультурные занятия, которые состоят из трех частей: вводной, основной и заключительной. В **средней** группе проводятся три физкультурных занятия в неделю,



одно из них – на прогулке. Продолжительность каждой части увеличивается по сравнению с предыдущим годом за счет усложнения упражнений, отработки техники движений и увеличения времени выполнения.

### **Интеграция образовательной области «Физическое развитие» с образовательной областью «Социально-коммуникативное развитие»**

**Интеграция с областью «Социально-коммуникативное развитие»** происходит через взаимодействие и помощь друг другу во время эстафет, создание на занятиях **физической** культурой педагогических ситуаций и ситуаций морального выбора, **развитие** нравственных качеств, поощрение проявлений смелости, находчивости, взаимовыручки, выдержки, оценивании результатов игр и соревнований, где формируются первичные представления о себе, собственных возможностях.

- Охрана безопасности и жизнедеятельности решается посредством формирования навыков безопасного поведения в подвижных и спортивных играх, при пользовании спортивным инвентарем. Через оказание помощи и поддержки окружающим воспитываются партнерские взаимоотношения.
- Нравственное и патриотическое воспитание осуществляется на занятиях по физкультуре в процессе проведения подвижных игр, эстафет, спортивных соревнований и досугов. Физкультурные **развлечения** позволяют закрепить и обобщить знания и умения детей в рамках определенной темы, объединить детей разного возраста общими чувствами и переживаниями.

### **Интеграция образовательной области «Физическое развитие» с образовательной областью «Познавательное развитие»**

Активизация мышления детей через подвижные игры и упражнения со спортивным оборудованием; просмотр и обсуждение познавательных книг, фильмов о спорте, спортсменах, здоровом **образе жизни**; самостоятельный выбор игры, пересчет мячей; специальные упражнения на ориентировку в пространстве, усвоение нового материала, построение конструкций; закрепление знаний об окружающем мире предусматривает **интеграцию с областью «Познавательное развитие»**.

### **Интеграция образовательной области «Физическое развитие» с образовательной областью «Речевое развитие»**

- В процессе двигательной деятельности у детей активизируется фантазия, **развиваются** творческие способности, умение действовать в коллективе, создается эмоциональный настрой на **развитие интереса** и желания заниматься спортом. Формируется правильное дыхание, **развивается фонематический слух**.
- Происходит **развитие** свободного общения с взрослыми и детьми через проговаривание действий и называние упражнений в процессе двигательной деятельности, обсуждение пользы закаливания и занятий **физической культурой**, поощрение речевой активности детей.

### **Интеграция образовательной области «Физическое развитие» с образовательной областью «Художественно-эстетическое развитие»**

• **Физическое** воспитание благоприятствует осуществлению эстетического воспитания. В процессе выполнения физ. упражнений формируется красивая осанка, **развивается** способность воспринимать, испытывать эстетическое удовольствие, понимать и правильно оценивать красоту, изящество, выразительность движений.

• Музыка, сопровождая утреннюю гимнастику и физкультурные занятия, активизирует детей, повышает качество выполняемых упражнений, организует коллектив. Она способствует выразительности, четкости, координации движений, эмоциональному переживанию музыкальных **образов, развитию слуха**. Ребенок учится воспринимать музыку, двигаться в соответствии с ее характером, средствами выразительности. Например, ходьба в различных построениях и перестроениях требует бодрой, энергичной музыки; отрывистые подскоки, притопы – легкой, игривой; помахивание лентами – нежной, напевной.

Музыка влияет на **физиологические** процессы детского организма, она увеличивает амплитуду дыхания, легочную вентиляцию.

• В подвижных играх имитационно-подражательного характера **развиваются у детей физические** качества и двигательные способности, **образное** и творческое мышление, внимание и память, фантазию и др.

### 2.3. Тематический план

№	Наименование раздела	Тема занятий	Количество часов	Общее количество часов
Сентябрь	Этикет	«Этикет»	1	1
		«Свет мой зеркальце, скажи»	1	1
		«Хорошие – нехорошие слова».	1	1
		Как вести себя в общественных местах	1	1
Октябрь	Наши зубы	«Зубная щетка в гостях у ребят»	1	1
		«Зубная щетка в гостях у ребят»	1	1
		«Почему болят зубы»	1	1
		«Сохраним наши зубки здоровыми».	1	1
		"Чтобы зубы не болели"	1	1
Ноябрь	Наш организм и тело	Игровая беседа с детьми на тему: "Здоровые зубки"	1	1
		«Полюби свою кожу. Дружи с водой»	1	1
		«Наши глаза»	1	1
		«Наши уши»	1	1
		«Домик -Ротик»	1	1

Декабрь		«Знакомимся со своим телом»	1	1
		«Ручками мы хлопнем, ножками мы топнем»	1	1
		«Функции позвоночника, скелета. Красивая осанка»	1	1
Январь	<b>Залог здоровья</b>	«Виды спорта»	1	1
		«Физкультура от всех болезней»	1	1
«Солнце, воздух и вода-наши лучшие друзья»		1	1	
Февраль		« Что нужно делать, чтобы быть здоровым»	1	1
		«О пользе и вреде воды»	1	1
		« Если хочешь быть здоров»	1	1
	“Здоровый образ жизни”	1	1	
Март	<b>Полезные продукты для здоровья и травы</b>	« Овощи и фрукты – полезные продукты»	1	1
		«Лекарственные растения»	1	1
		«Флора в гостях у детей	1	1
		Разговор о правильном питании	1	1
		Опасные растения	1	1
Апрель	<b>Наше здоровье</b>	«Телевизор, компьютер и здоровье».	1	1
		«Отчего можно заболеть?»	1	1
		« Я здоровье берегу»	1	1
		«Маленький да удаленький»	1	1
Май	<b>Спорт – залог здоровья</b>	Спорт	1	1
		Спорт	1	1
		Спорт	1	1
<b>Итого</b>			<b>38</b>	<b>38</b>

#### 2.4. Календарно – тематический план

Месяц	Наименование раздела	Тема занятий	Задачи	Содержание	Оборудование	Дата
Сентябрь	Этикет	«Этикет»	Познакомить детей с новым понятием – этикетом Кто придумал этикет. И зачем он нужен. Дать понятие о хороших привычках и манерах	«Уроки этикета» «Педагогика здоровья» «Этикет»		03.09
		«Свет мой зеркальце, скажи»	Как нужно одеваться Для чего человек одевается Как надо одеваться в детский сад, в театр, в гости, на праздник, на концерт	Д/и «Модное ателье» Д/и «Оденем Машу»		10.09
		«Хорошие – нехорошие слова».	Этикет общения Умеем ли мы правильно говорить Как обращаться к другому человеку Как говорить по телефону Над чем нельзя смеяться, шутить Чем опасны вредные привычки	Чтение художественной литературы		17.09

		«Как вести себя в общественных местах»	Вежливая улица Как вести себя в д/с, транспорте, в театре Как научиться контролировать свое поведение	Вежливая улица Как вести себя в д/с, транспорте, в театре Как научиться контролировать свое поведение		24.09
Октябрь	Наши зубы	«Зубная щетка в гостях у ребят»	Учить заботиться о полости рта и о своих зубах - познакомить детей с правилами использования зубной щеткой - показать, как правильно чистить зубы(на модели) - воспитывать желание ухаживать за своими зубами	Схема чистки зубов( в умывальной комнате) щетки и паста Д/и «Чистим зубы»	Чистка зубов утром, после еды  Полоскание рта после еды ежедневно	01.10
		«Зубная щетка в гостях у ребят»	Учить заботиться о полости рта и о своих зубах - познакомить детей с правилами использования зубной щеткой - показать, как правильно чистить зубы(на модели) - воспитывать желание ухаживать за своими зубами	Схема чистки зубов( в умывальной комнате) щетки и паста Д/и «Чистим зубы»	Чистка зубов утром, после еды  Полоскание рта после еды ежедневно	08.10

		«Почему болят зубы»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- закреплять знания детей о сохранении зубов</li> <li>- познакомит детей с моделью зуба</li> <li>- из чего состоит зуб</li> <li>- к какому врачу надо обращаться, если болит зуб</li> <li>- что полезно и что вредно для наших зубов</li> </ul>	<p>Модель зуба</p> <p>Больной и здоровый зуб</p> <p>Д/и «Что вредно и что полезно для наших зубов»</p>	с/р игра «На прием к врачу – стоматологу»	15.10
--	--	---------------------	--	--	---	-------

		<p>«Сохраним наши зубки здоровыми».</p>	<p>-показать детям важность правильного питания и ухода за зубами (чистка зубов, полоскание полости рта после еды, посещение стоматолога в целях профилактики зубных болезней);-развивать познавательный интерес, активное участие в игре со взрослыми и сверстниками;-воспитывать потребность выполнять правила личной гигиены, вызывать у детей чувство сострадания к больным;-продолжать формировать умение самостоятельно действовать и выполнять задания;-воспитывать желание иметь красивые и здоровые зубы;</p>	<p>просмотр мультфильмов «Птичка Тарри», чтение художественной литературы К. Чуковский «Мойдодыр»,</p>	<p>Зеркала, вата и зубные щетки на каждого ребенка, эмалированная кружка, кусочки хлеба на шпажках, одежная, обувная и зубная щетки, музыкальное сопровождение, карточки с больными зубами, цветные карандаши, мелки, клей, белые круги из бумаги, салфетки, клеевые кисти, картинки с грустным и веселым человечком.</p>	22.10
--	--	---	--	--	---	-------

		"Чтобы зубы не болели"	познакомить детей о необходимости ухода за зубами, как правильно чистить зубы, с техникой чистки зубов, с правилами ухода за зубами, поддерживать желание ухаживать за зубами; закрепить полученные знания о правилах здорового питания; воспитывать у детей культурно- гигиенические навыки, привычку к здоровому образу жизни.	« Айболит» ,рассматр ивание иллюстра ций, беседы с детьми о необходи мости следить и ухаживат ь за зубами, игры: « Вредно- полезно», « Неболе йка», экскурсия в стоматоло гию	Зубные щетки и расчески по количеству детей, зубная паста, вспомогательн ые картинк и с изображением мороженого, торта, врача, орехов, овощей, фруктов, сока; вата, макет зубов, рисунок- схема "Как правильно чистить зубы".	29.10
Ноябрь		Игровая беседа с детьми на тему: "Здоровые зубки"	Раскрыть строение и функции зубов. Объяснить причину болезни зубов. Формировать потребность в сохранении зубов здоровыми. Приучать ребенка быть внимательным к себе, к состоянию своих зубов.	Показ иллюстра ций про здоровые зубы	приготовление полезного салата для зубов; конструктивно- строительной деятельности: завод зубных паст для зверюшек.	05.11



	<b>Наш организм и тело</b>	«Полюби свою кожу. Дружи с водой»	Для чего нужна кожа Как сохранить свою кожу целой и невредимой Для чего моется человек Оказание первой помощи при порезах и царапинах Зачем надо умываться Можно ли есть пищу грязными руками	«Уроки Мойдодыра» «Здоровье ребенка в ваших руках»	Д/и «Если мы не ...» Д/И «Какую щетку и пасту ты выбрала читать и рисовать»	12.11
		«Наши глаза»	Роль зрения в жизни человека Как надо заботиться о глазах Как правильно читать и рисовать Гимнастика для глаз	Показ кинофильма про вред компьютера для глаз	Игра «Попади в цель». Зеркальца, иллюстрация с изображением глаза, цветные мячи, обручи, флажки разного цвета, мешки для метания, канат, ориентиры, мешочки для метания, рамочки для дыхательной гимнастики, музыкальное сопровождение, разноцветные	19.11
		« <u>Наши уши</u> »	Дать знания об органах слуха, уточнить, что уши у всех разные. Закрепить правила ухода за ушами.	плакат «Части тела человека»	Карандаши, альбом	26.11

		«Домик - Ротик»	<p>Создавать благоприятные условия для своевременного возникновения и развития познавательного общения ; привлекать детей к обсуждению вопросов познавательного характера.</p> <p>- Поощрять и стимулировать проявление речевой активности каждого ребенка.</p> <p>- Развивать воображение, эмоциональное восприятие, образное мышление.</p> <p>- Воспитывать интерес ребенка к личной гигиене</p> <p>- Формирование качества здоровой личности.</p>	<p>Беседа на тему , что чистота начинается не только с того , что мы моем руки ,но еще и главным моментом является наш рот.</p>	<p>зубная щётка; разные щётки: обувная, одежная, щётка для волос; коробочка или поднос, готовые шаблоны зубов заломинированные, маркер, продукты питания (овощи, фрукты, газировка, конфеты)</p>	03.12
--	--	-----------------	--	---	--	-------

Декабрь		«Знакомимся со своим телом»	Учить детей понимать значение отдельных частей своего тела: руки, ноги, головы, туловища.	Иллюстрации с изображением разных людей, Кукла – «Арина». Картинки с изображением <b>человека и частей тела</b> ; Плакат с изображением <b>человеческого тела</b>	дидактическая игра «Собери человечка».	10.12
		«Ручками мы хлопнем, ножками мы топнем»	Значение рук и ног Тренируем свои руки и ноги Как правильно постригать ногти Что такое плоскостопие	Уроки Мойдодыра «Гимнастика волшебников»	Подбор нестандартного оборудования для профилактики плоскостопия	17.12
		«Функции позвоночника, скелета. Красивая осанка»	Развивать у детей понимание функции позвоночника, скелета; познакомить детей с понятием «осанка» и ее важностью для сохранения здоровья.	плакат с изображением <b>позвоночника</b> , иллюстрации по теме « <b>осанка</b> »	. мешочки с песком по количеству <b>детей</b> , музыкальное сопровождение, костюм Баба-Ягуши.	24.12
Январь	Залог здоровья	«Виды спорта»	закрепление знаний детей о различных видах спорта, спортсменах; кругозора детей.	Показ иллюстраций разных видов спорта	Наглядно-дидактическое пособие «Виды спорта»	14.01

<b>Февраль</b>		«Физкультура от всех болезней»	Формировать представления детей о возможности укрепления здоровья с помощью физических упражнений, точечного массажа, гимнастики для глаз.	Спортивные игры	Спортивное оборудование	21.01
		«Солнце, воздух и вода- наши лучшие друзья»	Закрепить знания детей о естественных факторах природы и правилах закаливания организма этими факторами.	Показ презентации про закаливание	Проектор, мультимедиа	28.01
		« Что нужно делать, чтобы быть здоровым»	Рассказать о том, что здоровье зависит от человека, за ним можно и нужно следить, его надо беречь, сохранять и поддерживать, соблюдать режим дня.	Показ презентации как нужно быть здоровы. Чтение рассказов	Проектор, мультимедиа, картинки	04.02
		«О пользе и вреде воды»	Углубить представление о пользе и вреде воды; познакомить их с опасными ситуациями, возникающими около воды и на ней; убедить в необходимости выполнять правила поведения на воде.	Показ фильма про пользу и вреде воды, чтение про воду, показ иллюстраций для чего нам нужна вода	Проектор, мультимедиа, картинки	11.02

		« Если хочешь быть здоров»	Рассказать об устройстве и функционировании человеческого организма, важности бережного отношения к своему здоровью.	Показ фильма про ЗОЖ, заучивание стихотворений	Проектор, мультимедиа, картинки	14.02
		“Здоровый образ жизни”	Дать понятие «здоровье», формировать у детей представление о здоровом человеке и развивать умение использовать имеющиеся знания о здоровье берегающих условиях.	Показ иллюстраций , презентаций	Наглядно-дидактическое пособие «Виды спорта»	25.02

Март	Полезные продукты и травы	« Овощи и фрукты – полезные продукты»	Закреплять представления детей о пользе для здоровья человека овощей и фруктов; познакомить с приготовлением салата.	Русская народная сказка « <i>Репка</i> », « <i>Мужик и медведь</i> », чтение сказки В. Сутеева « <i>Яблоко</i> », белорусская сказка « <i>Пых</i> », стихотворение Юлиана Тувима « <i>Хозяйка однажды с базара пришла...</i> ». Пословицы, поговорки, потешки. Загадывание загадок по темам: «Овощи», «Фрукты».	работа с трафаретами «Овощи, фрукты», в уголке творчества.	04.03
------	---------------------------	---------------------------------------	--	---	--	-------

	<p>«Лекарственные растения»</p> <p>«Флора в гостях у детей»</p>	<p>Познакомить детей с лекарственными растениями.</p> <p>-дать знания о простейших способах использования некоторых лекарственных растений для лечения царапин</p> <p>- воспитывать желание помогать другим, оказывать помощь при болезни</p>	<p>Иллюстрации</p> <p>«Лекарственные растения»</p> <p>«Доктор Айболит»</p> <p>- кукла би-ба-бо</p> <p>Кн. «Волшебная трава зверобой»</p> <p>«Лесные жители»</p> <p>«Чудесная травка»</p>	<p>Фиточай из шиповника, листья смородины</p>	11.03
	<p>Разговор о правильном питании</p>	<p>формирование у <b>детей элементарных</b> представлений о здоровой пище.</p>	<p>Иллюстрации с продуктами, рассказ воспитателя как правильно питаться</p>	<p>Мультимедиа, проектор</p>	18.03
	<p>Опасные растения</p>	<p>Продолжать знакомить детей с самыми опасными растениями(белена, ландыш майский, вороний глаз), которые нельзя трогать руками, нюхать, пробовать на вкус; приучать детей быть осторожными с неизвестными растениями.</p>	<p>Показ презентации про ядовитые растения</p>	<p>Мультимедиа, картинки</p>	25.03

<b>Апрель</b>		Занятие: «Что такое микробы?»	Дать детям простейшие представления о микроорганизмах; продолжать прививать навыки личной гигиены	Чтение худож. литературы: Г. Юдин «Микробы»; Р. Корман «Микробы и мыло»	Дидактическая игра: «Группировка предметов», мыльные пузыри	01.04
	<b>Наше здоровье</b>	«Телевизор, компьютер и здоровье».	Формировать представления детей о вредном воздействии на здоровье видеодисплейного терминала компьютера и телевизора; познакомить со способами заботы о здоровье при пользовании компьютером и телевизором.	Чтение художественной литературы: Н. Кнушевицкая «Глаза»; Н. Орлова «Ребятишкам про глаза», «Береги свои глаза», «Про очки».	Книги, макет телевизора и компьютера	08.04



		«Отчего можно заболеть?»	продолжать формировать представления о ситуациях, приносящих вред здоровью. Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием	Чтение стихотворений:  Шалаева Г. П. «Не ходи в мокрой одежде»  Шалаева Г. П. «Если промочил ноги...»  Макшанцева Е. «Чтоб зимой не простужаться»  Лугарев А. К. «Как зайчонок повредил лапку»  Лугарев А. К. «Как белочка объелась мороженого»	Проектор, мультимедиа, иллюстрации	15.04
--	--	--------------------------	--	---	------------------------------------	-------

		« Я здоровье берегу»	Учить детей самостоятельно следить за своим здоровьем. 2. Знать несложные приемы самооздоровления. 3. Учить оказывать себе элементарную помощь. 4. Развивать разговорную речь детей, умение употреблять антонимы. 5. Учить понимать смысл пословиц. 6. Прививать и воспитывать любовь к физическим упражнениям, самомассажу.		Мешочек с предметами личной гигиены; 2. Картинки с изображением зубов; 3. Магнитная доска; 4. Картинки с изображением продуктов.	22.04
		«Маленький да удаленький»	Познакомить детей с правилами поведения в природе; учить бережно относиться ко всему живому; обратить внимание детей, как много вокруг разных насекомых; учить соблюдать осторожность в общении с ними; научить детей оказывать себе помощь при укусе осы или пчелы.	Показ фильма про живую природу	Проектор	29.04

<b>Май</b>	<b>С порт-заявление о здоровья</b>	Спорт	Рассказать детям о спортсменах Познакомить с различными видами спорта. Прививать культуру здорового образа жизни	Физминутка «На зарядку» А. Кузнецова «Зарядка» А. Миронова Д/и «Разложи правильно» (виды спорта)	Пректор, иллюстрации, с портфельный инвентарь	13.05
		Спорт	Прививать культуру здорового образа жизни	Игра – имитация «Зарядка для зверей» М. Фисенко 5. Загадки о спорте 6. Подвижные игры	Спортивный инвентарь	20.05.
		Спорт	Формировать представление о правильном режиме дня и о его значении для организма	Стихи «Начинающему физкультурнику» М. Фисенко Занятие: «Здоровый образ жизни» Мишутки»	Спортивный инвентарь	27.05

### **2.5. Способы и направления поддержки детской инициативы**

- ежедневно предоставлять детям возможность активно двигаться;
  - обучать детей правилам безопасности; •  
создавать доброжелательную атмосферу эмоционального принятия, способствующую проявлениям активности всех детей (в том числе и менее активных) в двигательной сфере;
  - использовать различные методы обучения, помогающие детям с разным уровнем физического развития с удовольствием бегать, лазать, прыгать.
- Двигательная сфера ребенка характеризуется позитивными изменениями мелкой и крупной моторики.

Развиваются ловкость, координация движений. Дети в этом возрасте лучше, чем младшие дошкольники, удерживают равновесие, перешагивают через небольшие преграды. Усложняются игры с мячом

## **2.6. Взаимодействие педагога с родителями и воспитателями в процессе кружковой деятельности**

### **Сотрудничество с родителями**

- Помощь в оборудовании и оснащении материалом спортивного уголка в группе. В течение учебного года
- Участие родителей в совместных конкурсах, которые организовываются в детском саду в течение года
- Участие в викторинах и конкурсах. В течение учебного года
- Организация предметно-развивающей среды, связанной с здоровьем детей . В течение реализации **программы**
- Подборка литературы по ЗОЖ в течение учебного года
- Картотека **дидактических игр по ЗОЖ.**
- Консультационный материал для родителей. В течение реализации **программы**

## **Раздел III ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**

### **3.1. Материально – техническое обеспечение Программы**

Материально-техническое обеспечение групповых помещений соответствует требованиям. Игрушки, игры, пособия в соответствии возрастными особенностями детей. Мебель (столы, стулья, шкафы для размещения игр и игрушек) согласно росту детей. В приемных установлены индивидуальные шкафчики для одежды детей, имеются физкультурные уголки, дорожки здоровья. Имеется достаточное количество пособий, методической литературы, дидактических игр, разных видов театра, короб для осуществления песочной терапии, (стол, зеркало с подсветкой), компьютер. Методический кабинет обеспечен необходимой методической литературой соответственно образовательной программе, пособиями. Созданы условия для удовлетворения двигательной активности детей: сухой бассейн, физкультурный уголок, оснащённый лестницами для лазания, мячами, дугами, досками для ходьбы, дорожками с ладошками и ступнями, мячами для прыгания, кольцебросами, спортивными играми: мячами, обручами.

### **3.2. Методическое обеспечение Программы**

- Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Издательство МОЗАИКА \_ СИНТЕЗ Москва, 2017г
- Пензулаева Л. И. «Подвижные игры и игровые упражнения», М, «Владос», 2001
- Л.Н. Пензулаева «Маханева М.Д. Воспитание здорового ребенка.-М.: МО РФ, 1998
- И.М. Новикова «Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников» М., «Мозаика-синтез».2009г.
- Чабовская А.П. Гигиена детей дошкольного возраста
- В.А Зибзеева «Организация режимных процессов в ДОУ»
- Маршак С. О мальчишках и девочках, Робин-Бобин // Плывёт, плывёт кораблик. - М., 2018.
- Михалков С. Прививка, Тридцать шесть и пять, Не спать, Грипп // Я тоже маленьким:.

- Стременьова И. Я – человек, ты – человек. – М., 2019.
- Толстой Л. Старый дед и внучек: Басня // Хрестоматия для детей старшего дошкольного возраста / Под ред. В.И. Логиновой. – М., 2020.
- Чуковский К. Мойдодыр // Сказки. – М., 2019.
- Коростылёв В. Королева Зубная щётка. М., 2010.