

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Старожилковский Дом детского творчества»
муниципального образования
Старожилковский муниципальный район
Рязанской области

Утверждаю:
Директор Дома
детского творчества
 В.В. Сергеева
« 30 » 08 2012 г.
Приказ № 8 от 08.08.12

**дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Азбука здоровья»**

Оздоровление детей дошкольного возраста

*Педагог дополнительного образования:
Денисова Екатерина Евгеньевна*

р.п. Старожилково

**Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Старожиловский Дом детского творчества»
муниципального образования-
Старожиловский муниципальный район
Рязанской области**

*Утверждаю:
Директор Дома
детского творчества
_____ В.В. Сергеева
« ____ » _____ 20 ____ г.
Приказ № ____ от _____*

**дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Азбука здоровья»**

Оздоровление детей дошкольного возраста

*Педагог дополнительного образования:
Денисова Екатерина Евгеньевна*

р.п .Старожилово

Нормативная база	<ul style="list-style-type: none"> • Федеральный закон РФ от 29.12.2012г. №273 «Об образовании в Российской Федерации» • Федеральный закон РФ от 21.11.2011г. №323 «Об основах здоровья граждан» • Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155"Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования". • СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций», утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. N 26
Цель программы	Воспитание у дошкольников навыков ценностного отношения к своему здоровью, его сохранению и укреплению через использование современных здоровьесберегающих технологий.
Задачи программы	<ol style="list-style-type: none"> 1. Создать в группе оздоровительный микроклимат. 2. Способствовать снижению уровня заболеваемости воспитанников. 3. Формировать у воспитанников привычку к здоровому образу жизни. 4. Способствовать освоению детьми основных здоровьесберегающих понятий: «здоровье», «закаливание», «иммунитет». 5. Уточнить представления у воспитанников о факторах, влияющих на улучшение и ухудшение здоровья человека. 6. Способствовать повышению их интереса к двигательной активности. 7. Укреплять физическое и психосоматическое здоровье воспитанников с учетом их индивидуальных особенностей. 8. Способствовать обогащению практического опыта детей и родителей по использованию нетрадиционных методик укрепления здоровья. 9. Мотивировать всех участников образовательного процесса на ежедневное использование современных здоровьесберегающих технологий. 10. Развивать познавательную активность, интерес к экспериментированию, физические навыки (глазомер, равновесие, координацию движений, крупную и мелкую моторику, развитие дыхания). 11. Развивать навыки связной речи, умение объяснять, пояснять, рассуждать; обогащать активный словарь воспитанников. 12. Воспитывать у участников потребность быть здоровым, оказывать помощь в укреплении здоровья другим людям.
Сроки реализации программы	1 год - старшая и подготовительная группы. Реализуется в течение учебного года с сентября по май.
Этапы реализации программы	<p>I этап - подготовительный:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Анализ здоровья воспитанников. 2. Обогащение предметно-развивающей среды группы. 3. Подбор материала, атрибутов, литературы, для реализации программы. <p>II этап - основной:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Создание предметно-пространственной развивающей среды для реализации цели программы. 2.Реализация тематического плана мероприятий программы 3.Выстраивание линии взаимодействия с родителями для реализации цели и задач данной программы. <p>III этап - результативный:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Оценка результатов работы, постановка новых целей и задач.
Направления реализации программы	Партнёрская деятельность с дошкольниками. Взаимодействие с родителями. Обогащение предметно-развивающей среды.

Принципы построения программы реализации	<ol style="list-style-type: none"> 1. Принцип развивающего и воспитывающего характера обучения. 2. Принцип доступности обучения (использование здоровьесберегающих технологий в соответствии с возрастными особенностями детей). 3. Принцип научности (подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками). 4. Принцип активности (участие педагогов, специалистов и родителей в поиске эффективных методов оздоровления дошкольников). 5. Принцип целенаправленности (подчинение комплекса медико-педагогических воздействий четко определенной цели). 6. Принцип сознательности (осознанное понимание и отношение детей к своему здоровью). 7. Принцип систематичности (реализация лечебно-оздоровительных, профилактических мероприятий постоянно, систематично, а не от случая к случаю).
Участники программы	<p>Воспитанники, родители и специалисты Старожиловского детского сада №2 «Ивушка».</p>
Ожидаемые результаты	<p>К концу реализации программы дети:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Улучшение показателей физического развития, эмоционального состояния, повышение сопротивляемости организма ребенка к вирусным и инфекционным заболеваниям. 2. Снижение числа случаев заболеваний воспитанников группы в течение учебного года. 3. Каждый воспитанник имеет сформированное представление о здоровом образе жизни (об особенностях строения организма человека, важности отдельных физиологических органов и систем, о важности соблюдения режима дня, о рациональном питании, о значении двигательной активности в жизни человека, о пользе и видах закаливающих процедур, о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье). 4. Сформированность у детей психоэмоциональной устойчивости, позитивного настроения. 5. Повышение уровня валеологических знаний. 6. Повышение интереса детей и родителей к физическим упражнениям и закаливанию. <p>Родители воспитанников:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Повышение компетентности родителей в вопросах формирования здорового образа жизни в семье. 2. Рост заинтересованности родителей в сохранении и укреплении здоровья детей. 3. Повышение интереса родителей воспитанников к участию в совместных мероприятиях. <p>Педагоги МБДОУ д/с «Ивушка»:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Рост заинтересованности педагогов в сохранении и укреплении здоровья детей. 2. Повышение эффективности здоровьесберегающего процесса в условиях дошкольного образовательного учреждения. 3. Повышение профессиональной компетентности педагогов в вопросах формирования здорового ребенка.
Формы подведения итогов реализации программы	<p>Воспитанники группы:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Изготовление нетрадиционного оборудования в физкультурный уголок совместно с детьми. 2. Экспериментирование, познавательная-исследовательская деятельность. 3. Спортивный досуг, викторины, физкультурные развлечения, игры. 4. Музыкально-познавательный досуг. 5. Беседы с элементами рисования, аппликации, экспериментирования. <p>Родители воспитанников:</p>

- | | |
|--|--|
| | <ol style="list-style-type: none"> 1. Открытые занятия для родителей. 2. Развлечения, досуги, игры. 3. Праздники, проводимые с детьми, и совместные с участием родителей. 4. Видео и фото-презентации рабочих моментов занятий кружка родительской и педагогической общественности. 5. Групповые родительские собрания, круглый стол. 6. Мастер-классы с родителями. 7. Тематические выставки. 8. Дни открытых дверей. 9. Оформление информационных стендов. 10. Организация выставок детского творчества. |
| | |

1. Пояснительная записка

«Когда нет здоровья, молчит мудрость,
не может расцвести искусство,
не играют силы, бесполезно богатство
и бессилён ум».

Геродот.

В нашем городе, как и во всём мире, отмечается высокий уровень заболеваемости населения, особенно среди детей дошкольного возраста. Этому способствуют неблагоприятные экологические условия, ослабленные наследственные факторы. По данным НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков Научного центра здоровья детей РАМН, за последнее время число здоровых дошкольников уменьшилось в 5 раз и составляет лишь около 10% от контингента детей, поступающих в школу.

По заключениям медицинских исследований дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья человека. Очень важно именно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом. Исследованиями отечественных и зарубежных ученых давно установлено, что здоровье человека лишь на 7-8% зависит от успехов здравоохранения и на 50% от образа жизни. Поэтому укрепление физического и психического здоровья детей дошкольного возраста - дело не только семьи, но и педагогов. Хорошее здоровье ребёнка определяет его работоспособность, возможность легко усваивать то, чему его учат, быть доброжелательным в общении со сверстниками, уметь управлять своим поведением.

Нет какой-то одной единственной технологии здоровья. Здоровье человека включает несколько взаимозависимых и взаимообусловленных аспектов: физический, интеллектуальный, эмоциональный, социальный и личностный. Под физическим аспектом здоровья понимается то, как функционирует наш организм, здоровье всех его систем. Под интеллектуальным — знание того, где можно получить важную информацию и как пользоваться уже полученной информацией. Эмоциональный аспект здоровья означает понимание своих чувств и умение выражать их. Социальный аспект здоровья подразумевает осознание себя в качестве личности и позитивное взаимодействие с окружающими. Личностный аспект здоровья означает то, как мы осознаём себя в качестве личности, как развивается наше «я», чего мы стремимся достичь, и что каждый понимает под словом «успех». В связи с этим особую актуальность приобретает поиск новых средств и методик немедикаментозной профилактики заболеваемости и формирования навыков здорового образа жизни.

1. Актуальность

Результаты мониторинга заболеваемости, проводимого регулярно в нашем образовательном учреждении показал, что в 2015 году в нашей группе на одного ребёнка в среднем приходилось 2,5 дня отсутствия по причине заболеваемости. Также мы отметили, что лишь 10 детей имеют I группу здоровья и 14 детей со II группой. В связи с этим нами было принято решение о необходимости углубленной работы в направлении укрепления здоровья воспитанников и привлечения внимания родителей и педагогов других групп ДОУ к данной проблеме.

При выборе направления кружковой работы и разработке данной программы мы исходили из понимания того, что в нашем детском саду присутствуют все факторы, создающие основу здорового образа жизни ребёнка. Здесь созданы определенные условия для охраны и укрепления их здоровья, физического и психического развития.

В тоже время, анализ нашей педагогической работы за предыдущий период показал, что для достижения весомых результатов снижения детской заболеваемости, особенно простудными заболеваниями, требуется выработка определённой комплексной системы профилактики и оздоровления детей, а не отдельные приёмы.

2. **Цель программы:** воспитание у дошкольников навыков ценностного отношения к своему здоровью, его сохранению и укреплению через использование современных здоровьесберегающих технологий.

Задачи программы заключаются:

1. Создать в группе оздоровительный микроклимат.
2. Способствовать снижению уровня заболеваемости воспитанников.
3. Формировать у воспитанников привычку к здоровому образу жизни.
4. Способствовать освоению детьми основных здоровьесберегающих понятий: «здоровье», «закаливание», «иммунитет».
5. Уточнить представления у воспитанников о факторах, влияющих на улучшение и ухудшение здоровья человека.
6. Способствовать повышению их интереса к двигательной активности.
7. Укреплять физическое и психосоматическое здоровье воспитанников с учетом их индивидуальных особенностей.
8. Способствовать обогащению практического опыта детей и родителей по использованию нетрадиционных методик укрепления здоровья.
9. Мотивировать всех участников образовательного процесса на ежедневное использование современных здоровьесберегающих технологий.
10. Развивать познавательную активность, интерес к экспериментированию, физические навыки (глазомер, равновесие, координацию движений, крупную и мелкую моторику, развитие дыхания).
11. Развивать навыки связной речи, умение объяснять, пояснять, рассуждать; обогащать активный словарь воспитанников.
12. Воспитывать у участников потребность быть здоровым, оказывать помощь в укреплении здоровья другим людям.

3. **Новизна идеи состоит в следующем**

- определены структура и содержание здоровьесберегающей работы в рамках одной возрастной группы, способствующие обеспечению эмоционального, психологического и физического здоровья воспитанников;
- в рамках программы планомерно реализуются инновационные здоровьесберегающие технологии в ходе образовательного процесса это: ароматерапия, оздоровительный тренинг по корейской методике «Су-Джок терапия», пескотерапия, технология воздействия цветом Н.М. Погосовой, комплекс упражнений по профилактике нарушений зрения В.Ф. Базарного, дыхательная гимнастика по методике А.Н. Стрельниковой, упражнение для снятия утомляемости глаз «Пальминг»;
- отобраны действенные формы оздоровительной работы с родителями по развитию партнёрских взаимоотношений с ребёнком в домашних условиях: изготовление массажных дорожек для закаливания, обтирание сухой ваткой в домашних условиях, полоскание полости рта, контрастное обливание ног, дыхательная и пальчиковая гимнастика, точечный массаж, оздоровительный тренинг «Су-Джок терапия».

При разработке программы «Будь здоров» учтены основные положения федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования, в том числе:

- в ходе реализации мероприятий программы интегрированы образовательные области и виды детской деятельности, основополагающие в дошкольном детстве;
- программа «Будь здоров» предусматривает взаимодействие всех участников воспитательно-образовательного процесса и включает в себя средства речевого, музыкально-ритмического и физического развития.

4. **Практическая значимость** состоит в возможности использования материалов программы в любой группе детского сада с адаптацией возраста детей.

Данная программа также позволяет педагогу тщательно анализировать оздоровительную работу в группе, продумывать новые способы мотивации детей к занятиям, которые будут вызывать у дошкольников чувства радости и интерес к ведению здорового образа жизни и физической активности. При этом детские занятия и развлечения, которым посвящена работа кружка «Будь здоров», не способствуют проявлению у детей негативных эмоций и усталости. А знания, полученные на занятиях, откладываются в памяти ребенка надолго.

Программа кружковой работы по формированию навыков здорового образа жизни «Будь здоров» разработана в рамках Основной образовательной программы ДОУ с учётом задач и помогает решать задачи здоровьесберегающего направления.

5. **Принципы построения программы**

- Принцип развивающего и воспитывающего характера обучения.
- Принцип доступности обучения (использование здоровьесберегающих технологий в соответствии с возрастными особенностями детей).
- Принцип научности (подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками).
- Принцип активности (участие педагогов, специалистов и родителей в поиске эффективных методов оздоровления дошкольников).
- Принцип целенаправленности (подчинение комплекса медико-педагогических воздействий четко определенной цели).
- Принцип сознательности (осознанное понимание и отношение детей к своему здоровью).
- Принцип систематичности (реализация лечебно-оздоровительных, профилактических мероприятий постоянно, систематично, а не от случая к случаю).

6. **Сроки и этапы реализации программы**

1 год - старшая и подготовительная группы.

Реализуется в течение учебного года с сентября по май.

I этап - подготовительный:

1. Анализ здоровья воспитанников.
2. Обогащение предметно-развивающей среды группы.
3. Подбор материала, атрибутов, литературы, для реализации программы.

II этап - основной:

1. Создание предметно-пространственной развивающей среды для реализации цели программы.
2. Реализация тематического плана мероприятий программы
3. Выстраивание линии взаимодействия с родителями для реализации цели и задач данной программы.

III этап - результативный:

1. Оценка результатов работы, постановка новых целей и задач.
- 2.

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ УРОВНЯ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Комплексная оценка здоровья дошкольников строится на следующих показателях.

1. Соматическое здоровье и уровень развития ребенка.
2. Физическое развитие:
 - Оценка физического развития;
 - Физическая подготовленность.
3. Нервно-психическое здоровье и развитие ребенка
 - Эмоциональность;
 - Моторика;
 - Внимание;
 - Память;
 - Психологическая адаптация.

Оценка осуществляется по 5-бальной системе:

1 балл – ребенок не может выполнить предложенные задания оценки, помощь взрослого не принимает;

2 балла – ребенок с помощью взрослого выполняет предложенные задания;

3 балла – ребенок выполняет все предложенные задания с частичной помощью взрослого;

4 балла – ребенок выполняет самостоятельно и с частичной помощью взрослого все предложенные задания;

5 балла – ребенок выполняет самостоятельно все предложенные задания.

Полученная сумма баллов переводится в уровневые показатели, которые позволяют выявить к какому уровню (низкий, средний, высокий) соответствует развитие конкретного ребенка на данном этапе:

Высокий уровень - более 4,5 балла (более 90%)

Средний уровень – 3 балла - 4,4 балла (от 60% до 88%)

Низкий уровень – менее 2,9 балла (менее 58%)

3.

4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Организация процесса реализации программы

Программа рассчитана на 1 год обучения детей старшего возраста (5-7лет). Продолжительность занятий по реализации программы кружковой работы – 2 учебных часа длительностью не более 25-30 мин в соответствии с СанПиН 2.4.1.3049-13 (всего в учебный год – 144 часа). Занятия по программе «Будь здоров» проводятся во вторую половину дня 2 раза в неделю (9 раз – в месяц).

Форма работы групповая, в группе – 12-15 человек.

Каждое занятие включает теоретическую и практическую часть, а так же предполагает различные формы взаимодействия взрослого с ребенком: беседа, вопросы и задания к детям, игровые тренинги, непосредственная образовательная деятельность, продуктивная деятельность, использование художественного слова, экспериментирование, использование ИКТ, итоговые праздники и развлечения соответствующие тематике.

Родители являются активными участниками процесса: совместно с детьми они могут проводить закаливающие процедуры в домашних условиях, оформить фотогазеты совместно с детьми, изготовить в домашних условиях нетрадиционное оборудование в физкультурный уголок.

Все это поможет сделать процесс обучения интересным и не принудительным.

Программа реализуется в три этапа.

1 этап-знакомство с нормативной документацией:

Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года №273

- Конвенция о правах ребенка.
- Концепция содержания непрерывного образования (дошкольное и начальное звено).
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования.
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования".
- СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций».
- Локальные акты дошкольного учреждения: Основная образовательная программа МБДОУ «Родничок», программа «За здоровьем в детский сад», Положение о кружковой работе, годовой план работы ДОУ, учебный план.
- .
- Федеральный закон РФ от 29.12.2010 г. № 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию».
- Комментарии к ФГОС ДО от 28.02.2014 года № 08-249.

Для реализации программы используются следующие инновационные здоровьесберегающие технологии:

- познавательные занятия с элементами экспериментирования;
- оздоровительный тренинг «Су-Джок терапия» в развлечениях, беседах с элементами аппликации и рисования;
- использование цветового игротренинга Н.М. Погосовой в различных мероприятиях с использованием здоровьесберегающих технологий, беседах;

- комплекс упражнений по профилактике нарушений зрения В.Ф. Базарного а также для снятия утомляемости глаз мы используем упражнение «Пальминг» для глаз по методике Уильяма Бейтса;
- физкультурные развлечения, спортивные досуги, познавательно-исследовательская деятельность с использованием дыхательной гимнастики по методике А.Н. Стрельниковой.

2. Факторы успешности реализации программы

К факторам, предопределяющим возможность успеха реализации программы, способным помочь в осуществлении работы, относятся следующие:

- соблюдение рационального режима дня, обеспечивающего смену видов детской деятельности;
- соблюдение требований санитарно-эпидемиологического режима в группе, при организации всех режимных моментов;
- наличие заинтересованности родителей и педагогов в вопросах укрепления здоровья детей;
- наличие нестандартного оборудования в предметном пространстве группы;
- наличие уголка экспериментирования в группе;
- наличие фото, видеоматериалов, художественной и энциклопедической литературы по теме;
- тесное взаимодействие с педагогами ДОУ;
- партнёрское взаимодействие педагога, родителей и каждого ребёнка группы.

3. Формы и методы партнёрской деятельности с детьми

- занимательное дело на основе взаимосвязи различных видов детской деятельности;
- дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой;
- комплекс упражнений по профилактике нарушений зрения В.Ф. Базарного;
- упражнение для снятия утомляемости глаз по методике Уильяма Бейтса «Пальминг»;
- технология воздействия цветом Н.М. Погосовой;
- программа А.И.Бурениной «Ритмическая мозаика»;
- оздоровительный тренинг по корейской методике «СУ-ДЖОК-терапия» с элементами самомассажа;
- закаливание;
- использование подвижных игр и физкультминуток;
- дидактические игры (коллективные и индивидуальные);
- экскурсии;
- экспериментирование;
- спортивные развлечения, воспитательные мероприятия, досуги, викторины;
- чтение художественной литературы;
- беседы с детьми;
- конструирование;
- создание нетрадиционного оборудования совместно с детьми;
- выставки детских работ в детском саду (коллективные и индивидуальные).

Основы здорового образа жизни – это не просто сумма усвоенных знаний, а умение правильно вести себя в различных ситуациях, следить за своим здоровьем, укреплять свой организм, заботиться и любить его.

Формирование здорового образа жизни неизбежно связано с целым рядом запретов. При этом взрослые люди, любящие и опекающие своих детей, порой сами не замечают, как часто они повторяют слова: «не трогай», «отойди», «нельзя», «делаешь не правильно». Или, напротив, пытаются объяснить что-либо путем долгих и не всегда понятных детям наставлений. Все это, как правило, дает обратный результат. Именно поэтому основная задача кружка «Азбука здоровья», привить детям желание получать знания, мотивировать детей следить за своим здоровьем и поведением.

Учебный план

Месяц		Тема	Всего часов	Теория	Практика
Сентябрь	1.	Вводное занятие. «Я здоровье сберегу, сам себе я помогу»	144 часа 4	2	2
	2.	Познавательное занятие с элементами экспериментирования «Очистим воду»	4	2.5	1.5
	3.	Оздоровительный тренинг «Су-Джок терапия»	4	2	2
	4.	Цветовой игротренинг Н.М. Погосова. Погружение в сказку «Наполняемся волшебной силой»	4	3	1
Октябрь	1.	Беседа с элементами аппликации «Витамины я люблю-быть здоровым я хочу»	4	1	3
	2.	Игра-путешествие «Где прячется здоровье»	4	2	2
	3.	Беседа с просмотром видеоролика и элементами экспериментирования «Здоровье – главная ценность человеческой жизни»	5	3	2
	4.	Игра-викторина «Здоровье в наших руках»	3	1	2
Ноябрь	1.	Практическое занятие «Азбука правильного питания»	4	1	3
	2.	Беседа с элементами экспериментирования «Полезные витамины»	4	2	2
	3.	Чтение художественной	4	3	1

		литературы: К.И. Чуковский «Мойдодыр»			
	4.	Игра-викторина «Как быть здоровым»	4	2	2
Декабрь	1.	Мероприятие «Сундучок-здоровья» с элементами использования игротренинга Н.М. Погосовой	4	2	2
	2.	Конкурс стихотворений «Чистота-залог здоровья»	4	1	3
	3.	Развлечение «Проделки Королевы простуды» с элементами «Су-Джок терапии» (эластичными колечками)	5	2	3
	4.	Мероприятие с применением здоровьесберегающих технологий «Надо, надо, умываться»	3	1	2
Январь	1.	Познавательная- исследовательская деятельность «Микробы»	5	2	3
	2.	Валеологический досуг с родителями «Давайте будем здоровы»	4	2	2
	3.	Беседа с элементами ФИЗО «На зарядку становись»	4	2	2
	4.	Занятие-путешествие «Настроение и здоровье»	3	2	1
Февраль	1.	Практическое занятие «Дорожка здоровья»	4	2	2
	2.	Чтение художественной литературы: Г. Зайцев «Друзи с водой»	4	3	1
	3.	Валеологическое занятие «Чтобы зубки не болели»	4	1	3
	4.	Спортивный досуг «Путешествие в страну Витаминную»	4	2	2
Март.	1.	Беседа «Знакомство со своим телом» с элементами «Су-Джок	5	2	3

		терапии» (массажные мячики)			
	2.	Развлечение «Уроки Мойдодыра» с участием музыкального руководителя Загородниковой Р.А..	4	3	1
	3.	Создание нетрадиционного оборудования в физкультурный уголок совместно с детьми «Массажная дорожка» (из деревянных колечек).	5	1	4
	4.	Спортивная игра с родителями «Как стать Геркулесом»	3	2	1
Апрель.	1.	Аппликация «Овощи и фрукты»	4	2	2
	2.	Беседа с элементами рисования «Витамины в жизни человека»	3	1	2
	3.	Развлечение «Путешествие в страну здоровья»	4	3	1
	4.	Конструирование из бумаги «Бабочка» (для дыхательной гимнастики)	5	2	3
Май.	1.	«Воздух-невидимка» с элементами экспериментирования	3	1	2
	2.	Рисование «Солнце, воздух и вода, наши лучшие друзья».	4	1	3
	3.	Валеологический досуг «Что такое улыбка»	4	2	2
	4.	Итоговое мероприятие. «Мы здоровью скажем –ДА»	5	4	1
			144	70.5	73.5

Учебно-тематический план

Сентябрь	1.	Вводное занятие. «Я здоровье сберегу, сам себе я помогу»	Расширять представления детей об особенностях функционирования и целостности человеческого организма, расширять представления о составляющих важных компонентах здорового образа жизни, раскрыть возможности здорового человека.
	2.	Познавательное занятие с элементами экспериментирования «Очистим воду»	Воспитывать интерес к исследовательской деятельности, развивать умение выделять и ставить проблему, которую необходимо решить, создать условия для выявления и проверки различных способов очистки воды.
	3.	Оздоровительный тренинг «Су-Джок терапия»	Познакомить детей с самомассажем «Су-Джок терапия», дать знания детям, что на руке у человека находятся много массажных точек которые укрепляют наш организм.
	4.	Цветовой игротренинг Н.М. Погосова. Погружение в сказку «Наполняемся волшебной силой»	Снятие психомоторного напряжения у детей, развитие эмоционально-волевой сферы, создавать радостную атмосферу в группе.
Октябрь	1.	Беседа с элементами аппликации «Витамины я люблю-быть здоровым я хочу»	Научить детей заботиться о свое здоровье, показать зависимость здорового человека от правильного питания, расширять представление об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Развивать чувство композиции (учить красиво располагать фигуры на листе бумаги формата, соответствующего пропорциям изображаемых предметов).
	2.	Игра-путешествие «Где прячется здоровье»	Расширять представление о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода—наши лучшие друзья).
	3.	Беседа с просмотром видеоролика и элементами экспериментирования «Здоровье – главная ценность человеческой жизни»	Сформировать представление о здоровье как одной из главных ценностей человеческой жизни, развивать свободное общение с взрослыми и детьми по поводу здоровья и здорового образа жизни. Совершенствовать умение определять способ получения необходимой информации в соответствии с условиями и целями деятельности.
	4.	Игра-викторина «Здоровье в наших руках»	Формировать стремление к здоровому образу жизни. Вызывать у детей радостное и бодрое настроение.
Ноябрь	1.	Практическое занятие «Азбука правильного питания»	Формировать знания у детей о том, что хлеб-ценный продукт питания, без которого не могут обходиться люди, о ценности и важности употребления хлеба с другими продуктами питания.

	2.	Беседа с элементами экспериментирования «Полезные витамины»	Познакомить детей с понятие «грипп» и «вирусное заболевание», дать знание о лечении и профилактики гриппа. Совершенствовать умение определять способ получения необходимой информации в соответствии с условиями и целями деятельности.
	3.	Чтение художественной литературы: К.И.Чуковский «Мойдодыр»	Закреплять полученные детьми знания по гигиене и здоровому образу жизни.
	4.	Игра-викторина «Как быть здоровым»	Формировать стремление к здоровому образу жизни, вызвать у детей радостное и бодрое настроение, воспитывать бережное отношение к своему здоровью.
Декабрь	1.	Валеологическое занятие (с использованием методики ТРИЗ «Волшебный телевизор») «Наши уши»	Формировать представление о строение ушей и их значении в нашей жизни, воспитывать желание заботиться о свое здоровье.
	2.	Конкурс стихотворений «Чистота-залог здоровья»	Закрепить полученные детьми знаниям по гигиене и здоровому образу жизни, обращать внимание детей на особенности их организма.
	3.	Развлечение «Проделки Королевы простуды» с элементами «Су-Джок терапии» (эластичными колечками)	Формировать представление о здоровье как одной из основных ценностей, вызвать у детей радостное и бодрое настроение, развивать умение высказывать свою точку зрения.
	4.	Мероприятие с применением здоровьесберегающих технологий «Надо, надо, умываться»	Создать позитивное отношение к культурно-гигиеническим навыкам, дать знание о необходимости соблюдать личную гигиену.
Январь	1.	Познавательная-исследовательская деятельность «Микробы»	Формирование в процессе исследовательской деятельности элементарных представлений о простейших микроорганизмах, о ценности здорового образа жизни.
	2.	Валеологический досуг с родителями «Давайте будем здоровы»	Формировать у детей и родителей потребность в здоровом образе жизни, показывать зависимость здоровья человека от правильного питания, обращать внимание детей на особенности их организма.
	3.	Беседа с элементами ФИЗО «На зарядку становись»	Рассказать детям, как полезна утренняя зарядка и режим дня, показывать зависимость здоровья человека от утренней зарядки.
Февраль	1.	Практическое занятие «Дорожка здоровья»	Развитие основ безопасности жизнедеятельности у дошкольников.
	2.	Чтение художественной литературы: Г. Зайцев «Дружи с водой»	Познакомить с понятием «закаливание», как закаливающие процедуры укрепляют организм.
	3.	Валеологическое занятие «Чтобы зубки не болели»	Формировать элементарные знания о здоровом, правильном питании, дать представление о том, что продукты бывают полезными и вредными для зубов, воспитывать желание заботиться о своем здоровье.
	4.	Спортивный досуг «Путешествие в	Формирование основ здорового образа

		страну Витаминную»	жизни, воспитывать дружеское взаимоотношение между детьми, создавать радостное и бодрое настроение у детей.
Март.	1.	Беседа «Знакомство со своим телом» с элементами «Су-Джок терапии» (массажные мячики)	Учить детей понимать отдельные части своего тела: руки, ноги, голова, туловище.
	2.	Развлечение «Уроки Мойдодыра» с участием музыкального руководителя Загородниковой Р.А..	Уточнить знания детей о необходимости беречь свои уши, глаза и зубы, знать основные правила ухода за этими частями тела, воспитывать умение и желание беречь свой организм.
	3.	Создание нетрадиционного оборудования в физкультурный уголок совместно с детьми «Массажная дорожка» (из деревянных колечек).	Прививать у детей интерес к созданию нетрадиционного оборудования, дать знания детям о необходимости использовании массажных дорожек для укрепления организма
	4.	Спортивная игра с родителями «Как стать Геркулесом»	Учить детей понимать пользу спорта для здоровья человека, уточнить знания о том, почему спортсмены не болеют. Привлекать родителей к совместным спортивным играм, создавать бодрое, радостное настроение в процессе игры.
Апрель.	1.	Аппликация «Овощи и фрукты»	Закрепить знание детей о пользе овощей и фруктах, о витаминах содержащихся в них.
	2.	Беседа с элементами рисования «Витамины в жизни человека»	Формировать у детей представление о необходимых телу человека веществах и витаминах, рассказать детям о роли витаминов в жизни человека. Развивать у детей фантазию, логическое мышление.
	3.	Развлечение «Путешествие в страну здоровья»	Закрепить знание детей о том, что такое здоровье и как его нужно беречь, воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми.
	4.	Конструирование из бумаги «Бабочка» (для дыхательной гимнастики)	Развивать умение конструировать из бумаги. Показать дальнейшее использование их работы в действии с дыхательной гимнастики.
Май.	1.	«Воздух-невидимка» с элементами экспериментирования	Дать детям представления о свойствах воздуха (прозрачный, невидимый, безвкусный, без запаха, издает звуки).
	2.	Рисование «Солнце, воздух и вода, наши лучшие друзья».	Закрепить знание детей о составляющих важных компонентах здорового образа жизни. Учить детей отражать это в рисунках.
	3.	Валеологический досуг «Что такое улыбка»	Упражнять детей проявлять и различать радость, удовольствие, учить определять состояние человека по лицу и голосу.
	4.	Итоговое мероприятие. «Мы здоровьем скажем –ДА»	Закреплять элементарные знания здорового образа жизни, прививать любовь и интерес к физическим упражнениям, воспитывать желание заботиться о своем здоровье.

Месяц	№	Тема	Задачи:
Сентябрь	1.	Вводное занятие.«Наши зеленые друзья - аптекарский огород»	Расширять знания детей о необходимых условиях выращивания растений (лимон, мята, петрушка, укроп, календула и.т.д.), воспитывать трудолюбие.
	2.	«Весёлое занятие» Ритмическая мозаика А.И. Бурениной (со степами) с участием музыкального руководителя Волковой Н.А.	Формировать у них потребность самовыражения в движении под музыку, развития ловкости, точности, координацию движений, обогащения двигательного опыта в процессе аэробики.
	3.	Музыкально-познавательный досуг «Надо, надо, умываться по утрам и вечерам» с участием музыкального руководителя Волковой Н.А.	Воспитывать навыки гигиены, побудить детей к занятиям личной гигиеной на примере игровых образов животных и птиц.
	4.	Аппликация «Вкусные дары щедрой осени»	Развивать фантазию у детей, дать понятие детям о полезных продуктах.
Октябрь	1.	Экскурсия с родителями и детьми «Подыши в осеннем лесу»	Расширять представление детей о характерных признаках осени; расширять представления о составляющих (важных компонентов) здорового образа жизни (движение, сон и солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья) .Привлечение семей воспитанников к участию в совместных с педагогами мероприятиях, организуемых в районе (городе, области).
	2.	Пескотерапия «В гостях у песочной Феи»	Снятие мышечной напряженности, развитие тактильно-кинестической чувствительности рук и мелкой моторики.
	3.	Игра-викторина «Здоровье в наших руках»	Формировать стремление к здоровому образу жизни. Вызывать у детей радостное и бодрое настроение.
	4.	Развлечение «Быть здоровым я хочу»	Дать представление о составляющих здорового образа жизни.
Ноябрь	1.	Спортивное развлечение «Путешествие» с участием инструктора по физической культуре Виноградовой Л.Н.	Продолжать работу по укреплению и охране здоровья детей, поддерживать интерес к физической культуре и спорту.
	2.	Беседа с элементами аппликации «Полезные витамины»	Расширять представление о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода—наши лучшие друзья).Поощрять проявления творчества.
	3.	Практическое занятие «Азбука здоровья»	Дать представление о правилах ухода за больным.
	4.	Развлечение «Здоровье»	Продолжать знакомить детей с частями тела и органами чувств человека.
Декабрь	1.	Мероприятие «Сундучок-здоровья» с элементами использования игротренинга Н.М. Погосовой	Формировать у детей понятие- «здоровье» человека. Развивать желание беречь своё здоровье, поддерживать разными видами деятельности.
	2.	Развлечение с родителями и детьми «Путешествие в страну здоровья»	Формировать у детей понятие, что такое здоровье человека и здоровый образ жизни, дать понятие детям о необходимости беречь свое здоровье. Привлечение семей воспитанников к участию в совместных развлечениях.
	3.	Ритмическая мозаика по методике А. И.	Формировать у них потребность самовыражения в движении под музыку, развития ловкости, точности, координацию движений,

		Бурениной с участием музыкального руководителя Волковой Н.А.	обогащения двигательного опыта в процессе аэробики.
	4.	Экспериментальная деятельность «Водичка, водичка...»	Расширять знания детей о различных свойствах воды, воспитывать бережное отношение к водным ресурсам нашей планеты.
Январь	1.	Развлечение с родителями «Мы здоровыми растем»	Закрепить знания и представления о здоровом образе жизни и положительном влиянии занятий физическими упражнениями для здоровья человека, привлекать родителей совместными усилиями следить за своим здоровьем и здоровьем детей.
	2.	Занятие по ОБЖ «В стране дорожных знаков»	Приобщение родителей к совместной деятельности с детьми, к здоровому образу жизни; профилактика детского дорожного травматизма.
	3.	Рисование «Осторожно, микробы»	Закреплять знания детей об оздоровительных мероприятиях и предметах личной гигиены. Развитие творческих навыков у детей.
Февраль	1.	Развлечение совместно с родителями с использованием здоровьесберегающих технологий	Применение здоровьесберегающих технологий и игровых приемов воспитательно-образовательном процессе, познакомить родителей с здоровьесберегающими технологиями.
	2.	Занятие-путешествие «Настроение и здоровье»	Актуализировать знания детей о взаимосвязи настроения и здоровья.
	3.	Сюжетно-ролевая игра «Больница»	Расширять у детей представления о труде работников больницы; формирование умения применять в игре полученные ранее знания об окружающей жизни.
	4.	Аппликация. Составляем книгу рецептов «Вкусные истории»	Развивать умение применять знания в новых условиях, развивать речь и речевое общение, воспитывать творческие способности.
Март.	1.	Показ кукольного спектакля «Ленивая Маша»	Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем. Расширять представления детей о пользе закаливающих процедур.
	2.	Познавательное «В царстве лекарственных растений»	Развивать умение рационально использовать лекарственные растения для здорового образа жизни.
	3.	Беседа с элементами цветового игротренинга Н.М. Погосовой «В здоровом теле-здоровый дух»	Формировать стремление к здоровому образу жизни. Вызывать у детей радостное и бодрое настроение.
	4.	Изготовление нетрадиционного оборудования совместно с детьми «Рыбки» (из губок для профилактики плоскостопия)	Прививать интерес детей к совместной деятельности, объяснить детям дальнейшее использование этого нетрадиционного оборудования в целях развития тактильного ощущения, массажа стоп, укрепление нервной системы ребенка.
Апрель.	1.	Спортивное развлечение «Веселые старты» с участием инструктора по физической культуре Виноградовой Л.Н.	Укреплять здоровье детей, использовать технологии обучения здорового образа жизни.
	2.	Викторина «Что мы знаем о здоровье»	Обобщить и систематизировать знания воспитанников о понятии «здоровье», «ЗОЖ»; развивать логическое мышление, речь;

			целеустремлённость, умение четко отвечать на вопросы викторины; умение работать в команде; воспитывать бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.
	3.	Беседа с элементами рисования «Витамины в жизни человека»	Формировать у детей представление о необходимых телу человека веществах и витаминах, рассказать детям о роли витаминов в жизни человека. Развивать у детей фантазию, логическое мышление.
	4.	Рисование «Нарисуй любимый вид спорта»	Закрепить умение самостоятельно задавать параметры, самостоятельно организовывать свою деятельность; закреплять умение использовать в своей работе, ранее полученные знания о спорте; развивать умение создавать законченную композицию; воспитывать интерес к спорту.
Май.	1.	Физкультурное развлечение с родителями и детьми «На спортивной площадке»	Создать положительный эмоциональный настрой у детей и родителей, повысить двигательную активность воспитанников; развивать чувство товарищества, взаимопомощи; вызвать радость от совместной деятельности; сформировать интерес к физической культуре, здоровому образу жизни.
	2.	Беседа с элементами экспериментирования «Откуда берутся болезни»	Сформировать представление о здоровье, болезнях, микробах; сообщить элементарные сведения об инфекционных заболеваниях, способах распространения болезней; научить заботиться не только о своем здоровье, но и здоровье окружающих людей. Развитие познавательно-исследовательской деятельности у детей.
	3.	Спортивное развлечение «Большие гонки» с участием инструктора по физической культуре Виноградовой Л.Н.	Закреплять умение детей выполнять прыжки, на больших мячах сохраняя равновесие, дать представление о здоровом образе жизни, развитие ловкости, выносливости, координацию движений, быстроту.
	4.	Итоговое занятие. «Школа здоровья»	Рассмотреть и обсудить с детьми содержание типичные опасные ситуации, и научить ребенка правильно вести себя в таких ситуациях. Закрепить правила безопасного поведения на улице, в быту, в природе. Помочь оценивать свое поведение с точки зрения вреда и пользы для здоровья. Учить применять полученные знания на практике. Продолжать знакомить детей с устройством и функционированием человеческого организма; воспитывать бережное отношение к себе и другим. Пропагандировать здоровый образ жизни.

**Календарный учебный график на 2019/2020 учебный год
по программе «Будь здоров»**

№ п/п	Сведения	
	Год обучения	1
1	Начало реализации	10.09.2019
2	Конец реализации программы	31.05. 2020
3	Зимние каникулы	01.01.2020 – 08.01.2020
4	Летние каникулы	01.06.2020 – 31.08.2020
5	Формы контроля	1) начальный (сентябрь-октябрь); 2) текущий (в течение всего учебного года); 3) промежуточный (февраль); 4) итоговый контроль (апрель)

4. Материально – техническое обеспечение процесса реализации программы

Мультимедийное сопровождение:

№ п/п	Наименование	Количество
1.	Ноутбук	1
2.	Проектор	1
3.	Экран	1
4.	Аудиоколонки	1
5.	Медиатека	5дисков
6.	Музыкальное оборудование (магнитофон).	1

7. Материалы для занятий

-Подручный материал (деревянные колечки, губки, бутылочки пластмассовые, нитки, деревянные палочки).

-Дидактические игры и пособия соответствующие возрастным особенностям детей.

-Картотека подвижных игр, дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, пальчиковой гимнастики.

-Атрибуты физкультурного уголка (мешочки с крупой, массажные коврики, нестандартное оборудование сделанное своими руками, мячики-ежики, скакалки, обручи, мячи, кольцобросы, кегли, корзины для игр с бросанием и др.).

-Картинки и иллюстрации с изображением спортсменов, здорового образа жизни.

-Дорожные знаки и макеты.

Оборудование

-Мольберты

-Ширма

-Салфетки бумажные, влажные и матерчатые.

-Подставка под кисти и инструменты.

-Диски ритмической гимнастики А.И. Бурениной.

5. Организация развивающей предметно-пространственной среды

Развивающая предметно-пространственная среда является одним из основных средств, формирующих личность ребенка, источником получения знаний и социального опыта. Так как именно в дошкольном возрасте закладывается фундамент начальных знаний об окружающем мире, культура взаимоотношений ребенка с взрослыми и детьми.

Согласно ФГОС в ДО должна быть создана такая развивающая предметно-пространственная среда, которая развивает, формирует здоровую всесторонне-развитую личность.

Развивающие элементы предметно-пространственной среды, необходимые для реализации программы:

- Центры здоровья и зоны двигательной активности (инвентарь и оборудование для физической активности детей, нестандартное физкультурное оборудование, пособия и атрибуты для занятий корригирующей гимнастикой и проведения закаляющих мероприятий; картотеки подвижных игр, дыхательной и пальчиковой гимнастики, гимнастики для глаз, комплексов утренней гимнастики и гимнастики пробуждения).
- Уголки безопасности (макеты по пожарной безопасности, правила дорожного движения, плакаты, дидактические игры, набор дорожных знаков).
- Постоянно действующая выставка (плакатов, эмблем, детских работ изобразительной деятельности по здоровому образу жизни, нетрадиционное оборудование совместно взрослого с детьми).

Список источников

1. Закон РФ «Об образовании» от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 07.05.2013 с изменениями, вступившими в силу с 19.05.2013)
2. Истоки: Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования./ Под ред. Л.А. Парамоновой.-М.: 2013.
3. Н.А. Мелехина Л.А. Колмыкова Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ.-С-П.:2012
4. Мониторинг достижения детьми планируемых результатов освоения программы/ Составитель Е.В. Трифонова.- М.:2013
5. Методические рекомендации к составлению Образовательной программы дошкольного образовательного учреждения, журнал «Обруч», № 5, 2010 г.
6. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 20 июля 2011 г. N 2151 г. Москва
"Об утверждении федеральных государственных требований к условиям реализации основной общеобразовательной программы дошкольного образования"
- 7 С.С.Прищепа Организация физкультурных занятий родителей с детьми в детском саду.- М.:2011
- 8.Сан ПиН 2.4.1.3049-13
9. М.Н.Щетинин Дыхательная гимнастика А.Н.Стрельниковой для детей".: Метафора, 2012