

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 100»

Принято на заседании
педагогического совета.
Протокол от 23.09.2019

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий  Дуплова И.В.
Приказ № 02-03/84 от 23.09.19



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Здоровье на все 100!»

Возрастная группа: для детей 5 – 7 лет

Руководитель кружка: Котова Е.В.

Реализация программы: 2 года

г. Ярославль

Содержание:

1. Целевой раздел

1.1 Пояснительная записка, актуальность	3
1.2 Цели и задачи реализации программы	4
1.3 Планируемые результаты реализации рабочей программы.....	4

2. Содержательный раздел

2.1 Учебно-тематический план	5
2.2 Мониторинг результатов реализации программы	9

3. Организационный раздел

3.1 Методическое обеспечение реализации программы.....	12
3.2 Список литературы	13

1. Целевой раздел

1.1 Пояснительная записка, актуальность.

В уставе Всемирной организации здравоохранения говорится, что здоровье это не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие. Оно является важнейшим показателем, отражающим биологические характеристики ребенка, социально-экономическое состояние страны, условия питания, образования детей, их жизни в семье, качество окружающей среды, степень развития медицинской помощи, служб охраны материнства и детства.

Сохранение здоровья детей постоянно волнует специалистов в области дошкольного и школьного образования. В ее решении принимают непосредственное участие воспитатели, логопеды, психологи, учителя начальных классов, специалисты других профессий. В современных условиях эта проблема чрезвычайно остра в связи с резким снижением процента практически здоровых детей и увеличением отстающих в развитии, имеющих хронические заболевания, неврозы. Причины такого положения – гиподинамия, нарушение экологии, питания, общее состояние социальной среды.

Проблема сохранения здоровья – социальная, и решать ее нужно на всех уровнях общества. Работа детского сада сегодня должна быть ориентирована на сохранение и укрепление здоровья детей, и она может считаться полноценной и эффективной тогда, когда в полной мере и в единой системе реализуется здоровьесберегающие и здоровьесформирующие технологии.

Осуществление здоровьесберегающей деятельности в воспитательно-образовательном процессе является основным требованием к дошкольному образовательному учреждению. Образование сегодня должно быть здоровьесоздающим, направленным на формирование личности, здоровой духовно и физически, развитой интеллектуально и обладающей необходимыми для этих целей знаниями и навыками, типом поведения и образом мышления.

Развитие культуры здорового образа жизни сегодня является одной из основных социальных потребностей детей и родителей.

Содержание программы базируется на принципах развивающей педагогики оздоровления Кудрявцева В.Т. с применением методических рекомендаций Алямовской В.Г., Змановского Ю.Ф., Величко В.К. Программа состоит из двух основных блоков-педагогического и оздоровительного.

Миссия ДООУ – здоровый ребенок – процветание России.

Определение миссии рассматривается как эффективные подходы к комплексному решению вопросов оздоровления подрастающего поколения в ДООУ. Она определяет основные направления, задачи, а также план действий. Рабочая программа составлена на основе следующих регламентирующих документов:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Постановление Правительства РФ от 15 августа 2013 г. N 706 "Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг";
- Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций «Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.1.3049-13», утверждёнными Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. N 26;

1.2 Цели и задачи реализации программы.

Цель:

Овладение навыками оздоровления

Задачи.

Педагогический блок.

Формирование у детей представления о:

- сходстве и различии разных людей. О своих особенностях и особенностях других людей.
- правильном режиме дня и его пользе для нашего здоровья.
- основных частях тела человека, гигиене, значимости нервной системы для жизни и здоровья человека.
- правилах безопасного поведения на улице и в транспорте

Оздоровительный блок.

- Обучение детей элементам дыхательной гимнастики
- Самомассаж
- Босохождение по солевым дорожкам
- Фиточай

Общие задачи:

- сохранение и укрепление здоровья детей;
- формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями;
- воспитание потребности в здоровом образе жизни;
- создание условий для гармоничного физического и психического развития;
- повышения умственной и физической работоспособности детей.

1.3 Планируемые результаты реализации рабочей программы.

1.Осознание взрослыми и детьми понятия «Здоровье» и влияния образа жизни на состояние здоровья.

2. Повышение уровня ориентации к современным условиям жизни.
3. Повышение резистентности организма к окружающей среде.
4. Снижение уровня заболеваемости детей.
5. Сформированность безопасного для здоровья поведения, потребности соблюдения гигиенических норм и правил.

2. Содержательный раздел

2.1 Учебно-тематический план

Первый год обучения для детей 5-6 лет

Месяц	Тема	Всего часов	В т. ч. практических
октябрь	«Ты-человек!»	5	5
ноябрь	«Из чего состоит организм человека»	5	5
февраль	«Что нам нужно для здоровой жизни»	5	5
март	«Гигиена. Личная гигиена»	5	5
Всего часов		20	20

Содержание программы для детей 5-6 лет:

Месяц	Название занятия	Содержание
		Дети будут иметь представления
октябрь	Педагогический блок.	
	Почему каждый человек неповторим. Чем люди внешне отличаются друг от друга	О сходстве и различии разных людей. Быть уверенным в себе. Научить детей видеть не только особенности других людей, но и свои особенности.
	Режим дня: что это и для чего	О правильном режиме дня и его пользе для нашего здоровья.
	Оздоровительный блок	Обучение элементам дыхательной гимнастики
		Самомассаж
		Босохождение по солевым

		дорожкам Фиточай
ноябрь	Педагогический блок. Как устроено наше тело	Знать и называть основные части тела человека. Бережно относиться к себе и другим людям. О значимости нервной системы для жизни и здоровья человека.
	Оздоровительный блок	Обучение элементам дыхательной гимнастики Самомассаж Босохождение по солевым дорожкам Фиточай
февраль	Педагогический блок От чего зависит здоровье человека	О необходимости для здоровой жизни сна, тепла, света и т.д. Понимать значение всего того, от чего зависит физическое и психическое здоровье.
	Оздоровительный блок	Обучение элементам дыхательной гимнастики Самомассаж Босохождение по солевым дорожкам Фиточай
март	Педагогический блок Где живут «грязнули»	Дать понятие, что такое «гигиена» Значение чистоты и чистоплотности, аккуратности. Понимать необходимость соблюдения выполнения гигиенических процедур, привить привычку поддерживать чистоту во всем.
	Оздоровительный блок	Обучение элементам дыхательной гимнастики Самомассаж

		Босохождение по солевым дорожкам
		Фиточай

Второй год обучения для детей 6-7 лет

Месяц	Тема	Всего часов	В т. ч. практических
октябрь	Правила на всю жизнь	5	5
ноябрь	Мои друзья и помощники	5	5
февраль	Почему человек уникален	5	5
март	Мы растем здоровыми	5	5
Всего часов		20	20

Содержание программы для детей 6-7 лет:

Месяц	Название занятия	Содержание
		Дети будут иметь представления
октябрь	Педагогический блок.	
	Безопасное поведение дома	Бережно относиться к своему здоровью. Правильно использовать предметы домашнего обихода.
	Осторожное поведение на улице	Основные правила безопасного поведения на улице и в транспорте.
	Оздоровительный блок	Обучение элементам дыхательной гимнастики
		Самомассаж
		Босохождение по солевым дорожкам
		Фиточай
ноябрь	Педагогический блок.	
	Моя подруга зубная щетка	О необходимости бережного отношения к собственным зубам
	Чтобы глазки блестели	О том, почему ухудшается зрение
	Чтобы уши слышали	О строении уха и его роли в жизни человека

	Оздоровительный блок	Обучение элементам дыхательной гимнастики Самомассаж Босохождение по солевым дорожкам Фиточай
февраль	Педагогический блок Почему человек уникален?	Все составляющие нашего организма идеально подходят друг другу, их совместная работа дарит нам жизнь. Знать, что от работы головного мозга зависит работа всего организма в целом.
	Оздоровительный блок	Обучение элементам дыхательной гимнастики Самомассаж Босохождение по солевым дорожкам Фиточай
март	Педагогический блок Здоровый человек	Почему необходимо быть здоровым, ответственно и внимательно относиться к своему здоровью и здоровью близких.
	Оздоровительный блок	Обучение элементам дыхательной гимнастики Самомассаж Босохождение по солевым дорожкам Фиточай

Срок реализации программы 2 года.

Количество занятий в год: 20 часов в год.

Длительность занятия:

Дошкольный возраст (5-6 лет)-25 мин.

Дошкольный возраст (6-7 лет)-30 мин.

Количество детей в группе – 15 человек

2.2 Мониторинг результатов реализации программы.

Мониторинг проводится в конце обучения, посредством следующих диагностических заданий:

ЗАДАЧА	РЕЗУЛЬТАТ
Формировать представление о сходстве и различии разных людей. О своих особенностях и особенностях других людей.	Дети имеют представление о многообразии внешних особенностей людей разных рас. Видят не только особенности других людей, но и свои особенности.
Формировать представление о правильном режиме дня и его пользе для нашего здоровья.	Понимают необходимость соблюдения режима дня. Сформирована привычка к здоровому образу жизни.
Формировать представление о основных частях тела человека, гигиене, значимости нервной системы для жизни и здоровья человека.	Дети научились основам гигиены, основным принципам чистоплотности У детей сформирована привычка всегда быть аккуратным и чистым Понимают значение всего того, от чего зависит физическое и психическое здоровье.
Формировать представление о правилах безопасного поведения на улице и в транспорте, в быту.	Знают основные правила безопасного поведения на улице, в транспорте. Умеют правильно использовать предметы домашнего обихода. Бережно относиться к своему здоровью.
Обучение элементам дыхательной гимнастики, самомассажу	Знают элементы дыхательной гимнастики и самомассажа. Умеют применять их на практике.

Критерии диагностики усвоения программных задач

(По Кулик Г.И., Сергиенко Н.Н.)

Для детей 5-6 лет

Высокий

1. Ребенок полностью самостоятелен в выполнении правил и последовательности умывания, одевания, способов самообслуживания.
2. Он отличается аккуратностью, адекватно оценивает к/н навыки сверстников и свои.
3. Проявляет заботу о слабых детях, с радостью оказывает им помощь в одевании, умывании, быту.
4. Ребенок самостоятельно выполняет все правила этикета.

5. С помощью взрослого устанавливает связь между совершаемыми действиями и состоянием организма. «Я буду..., чтобы быть...».

6. Целеустремлен в выполнении правил здорового образа жизни.

Средний

1. Ребенок сам себя обслуживает, без напоминания сам правильно умывается, одевается, следит за своим внешним видом и порядком в группе.

2. Однако контроль взрослого за самообслуживанием недостаточен, требуется помощь в оценке.

3. Иногда устанавливает связи между поведением и здоровьем.

Низкий

1. Ребенок не уверен в себе, стремление к самостоятельности в процессе умывания, одевания, еды подавлено (без напоминания не может правильно умываться, следить за своим внешним видом).

2. Постоянно требуется прямое напоминание взрослого о соблюдении порядка, иногда непосредственная помощь.

3. Не развит интерес к выполнению правил здорового образа жизни.

Подготовительная группа

Высокий

1. Ребенок полностью самостоятелен в выполнении гигиенических процедур и самообслуживании.

2. Называет и понимает состояние здоровья и нездоровья.

3. Бережно, заботливо относится к своему здоровью и здоровью других людей, сверстников.

4. Беспокоится при нарушении правил гигиены, небрежном отношении к своему здоровью, готов оказать помощь в случае необходимости.

5. Связывает поступки, условия жизни и здоровье.

6. Знает особенности функционирования человеческого тела, строение организма.

Средний

1. Самостоятелен в выполнении гигиенических процедур и самообслуживания.

2. Сформированы привычки выполнения гигиенических процедур и самообслуживания.

3. Связывает поступки, условия жизни и здоровье.

4. Понимает особенности функционирования человеческого тела, строение организма.

Низкий

1. Выполняет некоторые гигиенические процедуры.

2. Понимает состояние своего организма.

3. Гигиенические процедуры выполняет несамостоятельно, качество выполнения низкое, требуется помощь взрослого.

4. Не понимает особенности функционирования человеческого тела,

строения организма.

Протокол обследования знаний ребенка

Ф.И. ребенка _____

Группа _____

Дата _____

Возраст _____

Критерии, определяющие уровень знаний ребенка:

Высокий – отвечает самостоятельно

Средний - отвечает с небольшой подсказкой взрослого

Низкий – отвечает не самостоятельно, с помощью наводящих вопросов

Вопрос	Правильный ответ	Ответ ребенка	Уровень знаний (высокий, средний, низкий)
Как ты думаешь, Здоровый человек, это какой человек?	- радостный - веселый -бегает, играет		
А больной человек? Какой он?	- человек вялый, -чихает, насморк -не хочет играть - лежит, спит - пьет лекарства - плачет		
Что помогает тебе быть здоровым?	- зарядка - физкультура - правильное питание - прогулка - солнце, воздух, вода		
Из чего ты состоишь?	- тело - голова - руки, ноги - скелет -мышцы - мозг - органы (сердце, легкие)		
Враги нашего организма?	- микробы - бактерии		

Как ты ухаживаешь за собой?	- умываюсь - чищу зубы - расчесываю волосы		
-----------------------------	--	--	--

Вопросы для собеседования:

Цель: изучить особенности отношения ребенка к здоровью и мотивации здорового образа жизни, особенности знаний детей о здоровье человека

1. Скажи, пожалуйста, как ты понимаешь выражение «здоровый человек?

Кого мы называем здоровым? У нас есть в группе такие дети?

2. Как, по-твоему, быть здоровым – это хорошо или плохо? Почему?

3. А ты заботаешься о своем здоровье? Расскажи, пожалуйста, как ты это делаешь?

4. Какие советы ты мне дашь, чтобы не заболеть?

5. Кого в вашей семье можно назвать здоровым? Почему ты так думаешь?

6. Что такое вредные привычки и есть ли они у тебя? Какие вредные привычки есть в вашей семье?

7. Какие полезные привычки ты знаешь? Какие есть у тебя?

3. Организационный раздел

3.1 Методическое обеспечение реализации программы.

Ноутбук, проектор, экран. Иллюстрации, картинки магнитная доска, видео и аудио записи песен. Массажные коврики, дорожка-короб, наполненная солью.

Формы и методы оздоровления детей

(адаптационный период)

-гибкий режим

-организация микроклимата и стиля жизни группы.

Физические упражнения

-утренняя гимнастика

-физкультурно-оздоровительные занятия

- подвижные и динамические игры

- профилактическая гимнастика (дыхательная, улучшение осанки, плоскостопия, зрения)

- спортивные игры

- занятия в физкультурных кружках

- прогулки

- гимнастика после сна

-пешие прогулки

Гигиенические и водные процедуры

- глубокое умывание

- мытье рук

- игры с водой

Световоздушные ванны

- проветривание помещений
(в том числе сквозное)
- сон при открытых фрамугах
- прогулки на свежем воздухе
- обеспечение температурного режима и чистоты воздуха

Активный отдых

- Дни здоровья
- развлечения, праздники
- игры-забавы
- каникулы

Музыкальная терапия

- музыкальное сопровождение режимных моментов
- музыкальное оформление фона занятий

Пропаганда ЗОЖ

- занятия ОБЖ
- беседы
- консультации
- папки-передвижки

3.2 Список литературы.

1. Алямовская В.Г. Организация питания детей в детском саду. М., 1996.
2. Бирюков А.А. Массаж в борьбе с недугами. М., 1991.
3. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. СПб., 2000.
4. Велитченко В.К. Физкультура для ослабленных детей. М., 2000.
5. Волкова Г.А. Логопедическая ритмика. СПб., 1998.
6. Всероссийское совещание работников образования и здравоохранения «Пути оптимизации здоровья и физического развития детей в дошкольном образовательном учреждении» Министерства здравоохранения РФ 2004.
7. Грабенко Т. М., Зинкевич-Евстигнеева Т. Д. «Коррекционные развивающие и адаптивные игры» СПб.: Детство – Пресс.
8. Коноваленко В.В., Коноваленко С.В. Хлоп-топ: Нетрадиционные приемы коррекционной логопедической работы с детьми 6-10 лет. М., 2003.
9. Краткий курс по фитотерапии. НИИ педиатрии, 1995.
10. Кудрявцев В. Т. Программа развития двигательной активности и оздоровительной работы с детьми 4—7 лет. М., 1998.
11. Массаж и гимнастика для самых маленьких. ННИИ педиатрии, 1992.
12. Пак Ч жэ Ву. Су Джок семянотерапия. М., 2001.
13. Попов С.В. Валеология в школе и дома. СПб., 1997.

14. Социальная технология научно-практической школы им. Ю.Ф. Змановского. Здоровый дошкольник. М., 2001.
15. Сперанский Г.Н. О закаливании детского организма. М., 1919.
16. Спирина В.П. Закаливание детей. М., 1978.
17. Судакова А.П. Плоскостопие. Н.Новгород, 1995.
18. Тейлор А. Исцеляющие руки / Пер. с англ. М., 1995.
19. Ульянкина Н.В. Педагогика здоровья. Ярославль, 2004.
20. Хватцев М.Е. Логопедия. Работа с дошкольниками. М., 1996.
21. Чистякова М.И. Психогимнастика. М., 1990.
22. Шаврыгин Б.В. Ребенок и ароматы. М., 1997.
23. Яковлева Н.Г. Психологическая помощь дошкольнику. СПб., 2004.