

МКДОУ «Абанский детский сад №1 «Росинка» с приоритетным осуществлением  
деятельности по физическому направлению развития детей

Принята

На педагогическом совете

Протокол № 4 от 31.08.2023г

Утверждаю

Заведующий МКДОУ

Абанский детский сад №1

№1 «Росинка»

В.Д. Фокина

Приказ № 24/1 от 31.08.2023

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно – спортивной направленности «Уроки здоровья»

Возраст обучающихся 5-7 лет

Срок реализации 2 года

Уровень программы базовый

Место реализации программы: МКДОУ Абанский детский сад №1 «Росинка»

Авторы составители:

Старший воспитатель: Т.В. Федорова

Инструктор по физической культуре: И.В. Звонарева

Воспитатели : М.И. Корчулина, О.В. Ящук

## 1. Целевой раздел

### Введение

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа дошкольного образования (далее - Программа) муниципального казённого дошкольного образовательного учреждения «Абанский детский сад № 1 «Росинка» (далее МКДОУ «Абанский детский сад № 1 «Росинка») разработана в соответствии с ФГОС дошкольного образования, особенностями образовательного учреждения, образовательных потребностей обучающихся и запросов родителей, при активном участии всех субъектов образовательного процесса.

Программа определяет цель, задачи, планируемые результаты, содержание и организацию дополнительного образования в МКДОУ «Абанский детский сад № 1 «Росинка» и направлена на формирование общей культуры, развитие интеллектуальных и личностных качеств.

Программа МКДОУ «Абанский детский сад № 1 «Росинка» разработана на основании:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 31.12.2014, с изм. от 02.05.2015) «Об образовании в Российской Федерации» в соответствии со следующими нормативными документами;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (зарегистрирован Минюстом России 14 ноября 2013 г., регистрационный № 30384);
- Приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 24.04.2015 г. № 729-р;
- Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций 2.4.1.3049-13 (утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 г. № 26);
- Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей 2.4.4.3172-14 (утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 г. № 41);
- Уставом МКДОУ Абанский детский сад № 1 «Росинка» (утвержден главой администрации Абанского района, постановление № 675-п от 22.12.2017 г.);
- Основной образовательной программой дошкольного образования МКДОУ Абанский детский сад № 1 «Росинка» (приказ № 1 от 31.08.2023 г.).

### Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Уроки здоровья» разработана на основе:

- учебно-методического пособия по основам безопасности жизнедеятельности детей старшего дошкольного возраста «Безопасность», под ред. Н.Н. Авдеевой, О.Л. Князевой, Р.Б. Стеркиной;
- программно-методическим пособием «Расту здоровым», под ред. В.Н. Зимониной;
- методическим пособием «Правила дорожного движения», под ред. Т.Г. Кобзевой, И.А. Холодовой, Г.С. Александровой;

- методическим пособием «Знакомим детей с человеческим организмом» под ред. Е.А.Алябьевой.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая физкультурно-спортивной направленности «Уроки здоровья» программа (далее по тексту-ДОП) ориентирована на формирование у дошкольников основ экологической культуры, ценностей здорового образа жизни, осторожного обращения с опасными предметами, безопасного поведения на улице.

Современная жизнь ставит перед нами много проблем, среди которых самой актуальной на сегодняшний день является проблема сохранения здоровья. Сегодня медики не в состоянии справиться с проблемами ухудшения здоровья, поэтому встает вопрос о формировании осознанного отношения к здоровью и здоровому образу жизни.

Особенно остро эта проблема стоит в образовательной области. В личностно-ориентированном образовании заложена определенная идеология: приобретение ребенком личного опыта – наиболее ценного для его развития. Ребенок развивается в процессе самостоятельного взаимодействия с окружающим миром.

Одной из важнейших задач воспитания детей дошкольного возраста, ведущим фактором благоприятного развития является забота о здоровье, создании комфортных условий жизни, соответствующих гигиеническим и медико-педагогическим рекомендациям, в том числе и формированию основ культуры здоровья.

Так как именно в дошкольный период жизни закладываются фундамент здоровья ребенка, поэтому необходимо уже в этот возрастной период формировать у детей потребность в здоровом образе жизни.

В Уставе Всемирной организации здравоохранения: здоровье - это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

Большинство педагогов придерживаются определения здоровья, часто имея в виду его физическую составляющую, забывая о социально-психологической и духовно-нравственной. Важно переломить эту тенденцию и руководствоваться определением здоровья как многогранного понятия, включающего физический, социально-психологический и духовно-нравственный аспект.

Концепция модернизации российского образования предусматривает создание условий для повышения качества общего образования и в этих целях, наряду с другими мероприятиями, предполагает создание в образовательных учреждениях условий для сохранения и укрепления здоровья воспитанников. Согласно современным представлениям целью образования является всестороннее развитие ребенка с учетом его возрастных возможностей и индивидуальных особенностей при сохранении и укреплении здоровья.

Выбор здоровьесберегающих педагогических технологий зависит от программы, по которой работают педагоги, конкретных условий дошкольного образовательного учреждения, профессиональной компетентности педагогов, а также показаний заболеваемости детей. Усилия работников ДОУ сегодня как никогда направлены на оздоровление ребенка - дошкольника, культивирование здорового образа жизни. Неслучайно именно эти задачи являются приоритетными в программе модернизации российского образования. Одним из средств решения обозначенных задач становятся здоровьесберегающие технологии, без которых немислим педагогический процесс современного детского сада.

*Здоровьесберегающий педагогический процесс ДОУ* – в широком смысле слова – процесс воспитания и обучения детей дошкольного возраста в режиме здоровьесбережения и здоровьесобогащения; процесс, направленный на обеспечение физического, психического и социального благополучия ребенка. Здоровьесбережение и здоровьесобогащение - важнейшие условия организации педагогического процесса в ДОУ.

В более узком смысле слова - это специально организованное, развивающееся во времени и в рамках определенной образовательной системы взаимодействие детей и педагогов, направленное на достижение целей здоровьесбережения и здоровьесобогащения в ходе образования, воспитания и обучения.

Не случайно в Приказе Министерства образования науки России «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» от 17.10.2013 N 1155 – одной из пяти образовательных областей является образовательная область «Здоровье», содержание которой направлено на достижение целей здоровья детей и формирования основы культуры здоровья через решение следующих задач:

- сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- воспитание культурно-гигиенических навыков;
- формирование представлений о здоровом образе жизни.

Применение в работе ДООУ программы повышает результативность воспитательно-образовательного процесса, формирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников, обеспечивает индивидуальный подход к каждому ребенку; формирует положительные мотивации у педагогов ДООУ и родителей детей.

### **Новизна и отличительные особенности программы**

Новизна программы состоит в том, что в основе реализации программы заложена деятельность по формированию у детей активной позиции в отношении собственного здоровья. Приобретенные знания позволят устанавливать причинно-следственные связи между своим поведением и его возможными последствиями.

На импровизированных «Уроках здоровья» дети знакомятся с понятиями: «здоровье», «здоровый образ жизни», «гигиена», «режим дня», «безопасное поведение», в доступной форме получают много нового и интересного о человеческом организме – познают себя.

Программа реализуется в процессе разнообразных видов детской деятельности: игровой, коммуникативной, познавательно-исследовательской, продуктивной, художественной, чтения.

Программа состоит из шести разделов, которые логически переходят из одного в другой. Каждый раздел программы раскрывается при помощи комплекса занятий различного типа.

Данная программа содержит в себе как традиционные темы, так и совершенно новые. Достаточно много времени уделяется на познание ребенком человеческого организма, его строения, функционирования органов и систем, взаимосвязи образа жизни и здоровья человека. В процессе познания детям дается возможность задуматься о работе своего организма, прочувствовать и лучше понять его сложное устройство, осознать значение правильного питания, активного образа жизни, личной гигиены. Материал на эти темы дается детям в доступной форме и строится на раскрытии причинно-следственных связей.

Определяя основное содержание и направление развития детей, программа оставляет за педагогами право на использование различных форм и методов организации обучения с учетом индивидуальных и возрастных особенностей детей, социокультурных различий, своеобразия домашних и бытовых условий, а также общее социально-экономической и криминогенной ситуации.

Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников

Учитывая возрастные и индивидуальные особенности воспитанников, специфику их образовательных потребностей и интересов в процессе реализации Программы применяются следующие педагогические технологии:

- моделирование;
- детское экспериментирование;
- информационно-коммуникационные;
- игровые;
- здоровьесберегающие.

Реализация Программы основывается на адекватных возрасту формах работы с детьми. Выбор форм работы осуществляется педагогом самостоятельно и зависит от контингента

воспитанников, культурных и региональных особенностей. В работе с детьми младшего дошкольного возраста используются преимущественно игровые, сюжетные и интегрированные формы образовательной деятельности. Обучение происходит опосредованно, в процессе увлекательной для детей деятельности. В старшем дошкольном возрасте выделяется время для занятий развивающего характера. Используются наглядные, словесные, игровые, практические методы обучения.

### **1.1. Цель программы**

Формирование у детей знаний о правилах безопасного поведения и здорового образа жизни, воспитание ценностного отношения к себе и окружающему миру.

#### **Задачи:**

1. Дать детям представления о значении органов в жизнедеятельности человека, условиях их правильного функционирования;
2. Формировать представление о здоровом образе жизни, осознанное выполнение культурно-гигиенических навыков;
3. Формировать основы экологической культуры, осторожного обращения с опасными предметами, навыки осознанного безопасного поведения на улице;
4. Развивать чувство самосохранения, способствовать выработке охранных стереотипов.

### **1.2. Принципы и подходы к реализации Программы**

1. Принцип системности – занятия проводят в течение целого года при гибком распределении содержания в течение дня.
2. Принцип деятельности – включение ребенка в игровую, познавательную, поисковую и другие виды деятельности с целью стимулирования активной жизненной позиции.
3. Принцип последовательности – любая новая ступень в обучении ребенка опирается на уже освоенное в предыдущем.
4. Принцип научности – подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками.
5. Принцип наглядности – связан с особенностями мышления дошкольников (до 5 лет – наглядно-действенное, после 5 лет – наглядно-образное).
6. Принцип интеграции – интегративность всех процессов, реализующихся в образовательном процессе.
7. Принцип дифференцированного подхода – решаются задачи эффективной педагогической помощи воспитанникам в совершенствовании их личности, способствует созданию специальных педагогических ситуаций, помогающих раскрыть психофизические, личностные способности и возможности воспитанников.
8. Принцип возрастной адресованности – одно и то же содержание используется для работы в разных группах с усложнением соответствующим возрастным особенностям детей.
9. Природосообразности – определение содержания, формы, средства и стиля взаимодействия с каждым ребенком на основе личностного знания о нем.
10. Принцип взаимного сотрудничества и доброжелательности: общение с ребенком строится на доброжелательной и доверительной основе, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений.
11. Принцип интеграции: интегративный характер всех аспектов развития личности ребёнка дошкольного возраста: общекультурных, социально-нравственных, интеллектуальных.

Индивидуальный подход: создание в творческом процессе раскованной, стимулирующей творческую активность ребенка атмосферы. Учитываются индивидуальные психофизиологические особенности каждого ребенка и группы в целом. В основе лежит

комплексное развитие всех психических процессов и свойств личности в процессе совместной (дети - дети, дети - родители, дети - педагог) продуктивно-творческой деятельности, в результате которой ребенок учится вариативно мыслить, запоминать, придумывать новое, решать нестандартные задачи, общаться с разными людьми и многое другое.

### **Основные направления работы**

**Познавательное направление** ставит целью знакомство детей с определяющими понятиями здоровья, компонентами здорового образа жизни, влияние на них человека в игровой занимательной форме.

**Практическое направление** – овладение умениями и навыками гигиены, правилами безопасного поведения, связанные с практическими делами.

**Исследовательское направление** осуществляется в рамках продуктивной деятельности, экскурсий, наблюдений, опытов.

### **1.3. Значимые характеристики для реализации Программы**

**Возраст детей**, участвующих в реализации Программы: 5-7 лет.

Срок освоения программы: 2 года.

Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения и необходимых для освоения программы: 69 ч.

Форма обучения: очная.

Группа является основным составом объединения. Состав группы постоянный.

Основная форма организации деятельности – групповая, разновозрастная.

Методика работы предполагает интегрированный подход в обучении.

#### **Режим занятий:**

Занятия проходят 1 раз в неделю в первой или во второй половине дня с сентября по май, в соответствии с расписанием дополнительной образовательной деятельности.

Образовательная деятельность по реализации дополнительной образовательной программы организуется в следующем объеме:

- 6- ой год жизни – не чаще 1 раза в неделю продолжительностью не более 25 минут;
- 7- ой год жизни – не чаще 1 раза в неделю продолжительностью не более 30 минут.

Программа состоит из 6 разделов:

1. Ребёнок и другие люди
2. Ребёнок дома.
3. Ребёнок и природа.
4. Здоровье ребёнка.
5. Ребёнок на улице.
6. Знакомство с человеческим организмом.

Разделы повторяются ежегодно в течение 2-х лет, но изменяется тематика занятий внутри разделов.

Прием обучающихся в программу осуществляется на основании заявления родителей (законных представителей).

### **Адресат программы**

#### **Краткая характеристика обучающихся по программе, возрастные особенности**

##### **5-6лет**

В старшем дошкольном возрасте происходит интенсивное развитие интеллектуальной, нравственно-волевой и эмоциональной сферы личности. Ребенок пяти лет становится все более активным в познании. Он познает мир, окружающих его людей и себя, что позволяет ему выработать собственный стиль деятельности, основанный на его особенностях и облегчающий социализацию.

Взаимодействие взрослых с детьми является важным условием формирования самостоятельности.

Повышается общий уровень физической выносливости, но повышенная физическая активность, эмоциональная возбудимость и импульсивность дети этого возраста зачастую приводят к тому, что ребенок быстро утомляется.

Более совершенной становится крупная моторика. Развитие мелкой моторики помогает освоить навыки самообслуживания: ребенок самостоятельно одевается, раздевается, завязывает шнурки.

Успех в освоении основных движений во многом обусловлен уровнем развития двигательных навыков, которые значительно быстрее формируются при многократном повторении упражнений с незначительными перерывами.

Закрепление навыков основных движений успешно осуществляется в подвижных играх и эстафетах (при условии предварительной отработки движений) в группе и на прогулке. Взрослый, находясь рядом с детьми, следит за безопасностью, заботится о смене двигательной активности, при необходимости организует вместе с детьми пространство для подвижных игр.

В старшем дошкольном возрасте возрастают возможности памяти, возникает намеренное запоминание в целях последующего воспроизведения материала, более устойчивым становится внимание. Происходит развитие всех познавательных психических процессов. У детей снижаются пороги ощущений. Повышаются острота зрения и точность цветоразличения, развивается фонематический и звуковысотный слух.

### **6-7 лет**

Седьмой год жизни - продолжение очень важного целостного периода в развитии детей, который начинается в пять лет и завершается к семи годам. На седьмом году продолжается становление новых психических образований, появившихся в пять лет. Вместе с тем дальнейшее развертывание этих образований создает психологические условия для появления новых линий и направлений развития. В шестилетнем возрасте идет процесс активного созревания организма. Области мозга сформированы почти как у взрослого. Хорошо развита двигательная сфера. Продолжаются процессы окостенения, но изгибы позвоночника еще неустойчивы. Идет развитие крупной и особенно мелкой мускулатуры. Интенсивно развивается координация мышц кисти. Общее физическое развитие тесно связано с развитием тонкой моторики ребенка. Тренировка пальцев рук является средством повышения интеллекта ребенка, развитие речи и подготовки к письму.

Изменения в сознании характеризуются появлением так называемого внутреннего плана действий – способностью оперировать различными представлениями в уме, а не только в наглядном плане. Одним из важнейших изменений в личности ребенка являются дальнейшие изменения в его представлениях о себе, его образе Я. Развитие и усложнение этих образований создается к шести годам благоприятные условия для развития рефлексии – способности осознавать и отдавать себе отчет в своих целях, полученных результатах, способах их достижения, переживаниях, чувствах и побуждениях; для морального развития, и именно для последнего возраста шести – семи лет является сензитивным, то есть чувствительным. Этот период во многом предопределяет будущий моральный облик человека и в то же время исключительно благоприятен для педагогических воздействий. В процессе усвоения нравственных норм формируются сочувствие, заботливость, активное отношение к событиям жизни. Существует тенденция преобладания общественно значимых мотивов над личными. Самооценка ребенка достаточно устойчивая, возможно ее завышение. Дети более объективно оценивают результат деятельности, чем поведение. Ведущий потребностью детей данного возраста является общение (преобладает личностное). Ведущей деятельностью остается сюжетно – ролевая игра. В сюжетно – ролевых играх дошкольники седьмого года жизни начинают осваивать сложные взаимодействия людей, отражающие характерные значимые жизненные ситуации. Игровые действия становятся более сложными, обретают особый смысл, который не всегда открывается взрослому. Игровое пространство усложняется. В нем может быть несколько центров, каждый из которых поддерживает свою сюжетную линию. При этом дошкольники оказываются способными отслеживать поведение партнеров по всему игровому пространству и менять свое поведение в зависимости от места в нем. Одной из важнейших особенностей данного возраста является проявление произвольности всех психических процессов.

## 1.4. Планируемые результаты освоения Программы

В соответствии с ФГОС ДО специфика дошкольного детства и системные особенности дошкольного образования делают неправомерными требования от ребенка дошкольного возраста конкретных образовательных достижений. Поэтому результаты освоения Программы представлены в виде возможных целевых ориентиров к концу освоения Программы:

- способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявлять свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты;
- проявляет эмпатию по отношению к другим людям, готовность прийти на помощь тем, кто в этом нуждается;
- умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;
- умеет распознавать различные ситуации и адекватно их оценивать;
- ребёнок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и навыки личной гигиены;
- обладает начальными знаниями о себе, о природном и социальном мире, в котором он живет;
- способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности;
- имеет начальные представления о здоровом образе жизни. Воспринимает здоровый образ жизни как ценность.

## 1.5. Оценка качества освоения Программы

Для выявления эффективности освоения Программы используются следующие методы: наблюдение, беседа, анализ продуктов детского творчества.

Результаты реализации отслеживаются через участие в концертной деятельности в рамках учреждения, районных мероприятиях. Качество обучения прослеживается в творческих достижениях, в призовых местах на фестивалях. Свидетельством успешного обучения могут быть дипломы, грамоты дипломантов и лауреатов.

### Способы и формы оценки образовательных результатов

В конце каждого года обучения проходят итоговые мероприятия в форме проведения: выставки творческих работ, акций, досугов, спортивных праздников, конкурса стихов, КВНов.

## 2. Содержательный раздел

### 2.1. Учебно-тематический план

п/п №	Перечень разделов	Количество часов			Форма контроля
		теория	практика	всего	
<b>1 год</b>					
1.	Ребенок и другие люди	3	-	3	Беседа по пройденному материалу
2.	Ребенок дома	2	1	3	Беседа по пройденному материалу

3.	Ребенок и природа	1	1	2	Беседа по пройденному материалу
4.	Здоровье ребенка	3	9	12	Беседа по пройденному материалу
5.	Ребенок на улице	2	3	5	Беседа по пройденному материалу
6.	Знакомство человеческим организмом	3	7	10	Беседа по пройденному материалу
<b>3 год</b>					
1.	Ребенок и другие люди	3	1	4	Беседа по пройденному материалу
2.	Ребенок дома	1	1	2	Беседа по пройденному материалу
3.	Ребенок и природа	1	1	2	Беседа по пройденному материалу
4.	Здоровье ребенка	3	16	19	Беседа по пройденному материалу
5.	Ребенок на улице	1	4	5	Беседа по пройденному материалу
6.	Знакомство с человеческим организмом	1	1	2	Беседа по пройденному материалу
<b>Всего</b>		<b>24</b>	<b>45</b>	<b>69</b>	

## 2.2. Содержание программы

### Раздел 1 «Ребенок и другие люди»

Познакомить детей с правилами поведения с незнакомыми людьми. Довести до сведения детей, кого мы называем опасными людьми (психически больных, наркоманов, воров, убийц, похитителей, террористов); объяснить какую опасность они представляют при встрече; рассказать о работе сотрудников полиции. Убедить в необходимости быть разборчивыми в выборе друзей. Способствовать осознанному восприятию правил поведения при встрече с незнакомыми и малознакомыми людьми.

### Раздел 2 «Ребенок дома»

Обобщить сведения о том, чем опасны некоторые приборы и бытовая техника дома. Заострить внимание детей на соблюдении инструкций по пожарной безопасности в домашних условиях. Рассказать детям о пользе электричества и о правилах обращения с электроприборами. Расширить знания детей о предметах опасных в противопожарном отношении. Познакомить с правилами поведения при угрозе или возникновении пожара.

Рассказать о работе пожарной службы. Развивать чувство ответственности, самостоятельность, учить содержать в порядке рабочее место, воспитывать трудолюбие и самоуважение.

### **Раздел 3. «Ребенок и природа»**

Познакомить детей с опасными объектами природы (ветер, гроза, ливень); с сигналами опасности у животных и растений (шпы, колючки, рога, зубы и т.д.); убедить в необходимости соблюдения мер предосторожности. Углубить представления детей о пользе и вреде воды; формировать навыки безопасного поведения около воды и на воде. Закрепить знания детей о естественных факторах природы и правилах закаливания организма этими факторами, повторить правила поведения на солнце и на воде.

### **Раздел 4 «Здоровье ребенка»**

Приобщение детей к проблеме сохранения своего здоровья, раскрытие сущности здорового человека, здорового образа жизни, путей, ведущих к здоровому образу жизни и сохранению здоровья. Учить детей внимательно относиться к своему организму, прислушиваться к нему и распознавать симптомы заболевания, своевременно сообщать взрослым о своих подозрениях. Познакомить детей с пользой лекарств и витаминов для укрепления своего здоровья, с тем, что лекарства могут быть опасными и представлять угрозу для человека, с правильным хранением лекарственных средств. Развивать понимание значения гигиенических процедур, правильного питания, закаливания, занятий физкультурой и спортом; обобщить представления о положительных нравственных качествах. Познакомить детей с тем, какую роль играет закаливание в укреплении здоровья человека. Дать представление о закаливании организма естественными факторами природы (солнце, воздух и вода).

### **Раздел 5 «Ребенок на улице»**

Формирование у детей навыков осознанного безопасного поведения на улице. Формирование качественно новых двигательных навыков и бдительного восприятия окружающей обстановки. Развитие у детей способности к предвидению возможной опасности в конкретной меняющейся ситуации и построению адекватного безопасного поведения. Закрепить знания детей о светофоре, значением сигналов светофора, закрепить переход улицы на нужный сигнал светофора. Познакомить с особенностями движения общественного транспорта. Дать понятие о дорожных знаках и их значении в жизни человека.

### **Раздел 6 «Знакомство с человеческим организмом»**

Познакомить детей с внешним строением тела человека и здоровьесберегающих правилах применительно к этим частям тела. Познакомить с некоторыми внутренними органами, их элементарными функциями и правилами охраны их здоровья. Закреплять знания о том, как нужно заботиться о своем теле и своем здоровье.

## **2.3. Календарно-тематическое планирование**

№ п\п	Название тем	Количество занятий	
		теория	практика
	<b>1 год обучения</b>		
1	«Снова вместе. Мальчики и девочки»	1	
2	«Страна здоровья»	1	
3	«Экскурсия в медицинский кабинет»		1

4	«Для чего нужны прививки. Чтение стихотворения С.Михалкова «Я уколов не боюсь»	1	
5	«Пять помощников моих»		1
6	«Надо, надо умываться по утрам и вечерам...»		1
7	«Очень нужен людям сон»	1	
8	«Если хочешь быть здоров – закаляйся!»		1
9	«Незваные гости – Грипп и Простуда»	1	
10	«Что такое витамины и таблетки»	1	
11	«Бабушкина аптека» (о лекарственных травах)	1	
12	«Полезные и вредные продукты»		1
13	«Осторожно, электричество!»	1	
14	«Огонь – друг или враг. Пожарная безопасность»		1
15	«Наш друг - светофор»		1
16	«Всем ребятам надо знать, как по улице шагать. Зимняя дорога»		1
17	«Внешнее строение тела человека»		1
18	«Голова и шея: функции и здоровьесбережение»		1
19	«Глаза: функции и здоровьесбережение»		1
20	«Нос: функции и здоровьесбережение»		1
21	«Рот: части, их функциональное назначение и здоровьесбережение»		1
22	«Уши: функциональное назначение и здоровьесбережение»		1
23	«Волосы: назначение, здоровье и красота»		1
24	«Руки человека»		1
25	«Ноги человека»		1
26	«Кожа и её гигиена»		1
27	«Что находится внутри»		1
28	«О расческе, зубной щетке и носовом платке»	1	
29	«О правилах приема пищи. История возникновения ложки и вилки».	1	
30	«Правила первой помощи. Уход за больными»		1
31	«Конфликты и ссоры. Добро и зло»	1	
32	«Осторожно – перекресток»		1
33	«Правила поведения с незнакомыми людьми»	1	
34	«Сигналы опасности природы»		1
35	«Правила поведения на воде»		1
	<b>ИТОГО</b>	12	23
1	«Здравствуйте мои друзья!»	1	
2	«Здоровье – главная ценность»	1	
3	«Гигиена тела»		1
4	«Беседа о вирусах-вредилусах. рисование вирусов по представлению»		1
5	«Почему люди болеют. Поговорим о микробах»	1	
6	«Уход за зубами. Сказка о дружбе Зубика и		1

	Конфетки».		
7	«Зубная паста, мыло и вода – наши лучшие друзья»		1
8	«Моя красивая осанка. Придумывание с детьми прибора на формирование осанки»		1
9	«Лекарственные растения нашего края»	1	
10	«Приготовление напитков из лекарственных трав»		1
11	«Витамины и их роль в жизни человека, приготовление витаминного салата»		1
12	«В гостях у фармацевта» (экскурсия в аптеку)		1
13	«Спички детям не игрушка»	1	
14	«Опасные предметы»		1
15	«Знаки в жизни человека. Для чего нужны дорожные знаки»	1	
16	«Опасный перекресток»		1
17	«Путешествие в страну Здоровья»		1
18	«Прислушиваемся к своему организму»		1
19	«Страхи. Помоги себе сам»	1	
20	«Как мы устроены»	1	
21	«Кости и их охрана от повреждений»		1
22	«Мышцы и их укрепление»		1
23	«Кровь и кровеносные сосуды»		1
24	«Сердце: здоровье и тренировка»		1
25	«Органы пищеварения»		1
26	«Зачем человеку еда»		1
27	«Органы дыхания и их охрана»		1
28	Викторина «О том, что внутри»		1
29	«Контакты с животными могут быть опасны»	1	
30	«Опасные люди. Меры предосторожности»	1	
31	«Если тебе угрожает опасность»	1	
32	«Безопасная улица»	1	
33	«Правила пешеходов»		1
34	«Правила поведения в транспорте»	1	
35	«Не зная броду – не суйся в воду»	1	
	ИТОГО	14	21
1	«Здравствуйтесь мои друзья!»	1	

2	«Что такое здоровье»	1	
3	«Что нужно для здоровья»	1	
4	«Поход за город. Правила поведения на природе»		1
5	«Твой режим дня»		1
6	«Как все успевать»	1	
7	«Наблюдение за работой врача»		1
8	«Что показал микроскоп»		1
9	«Что нужно знать о лекарствах»		1
10	«Грипп. Как уберечь себя от гриппа»	1	
11	«Бронхит. Профилактика бронхита»	1	
12	«Здоровье в порядке – спасибо зарядке!»		1
13	«Транспорт нашего поселка»	1	
14	«Виды знаков дорожного движения. Предупреждающие дорожные знаки»		1
15	«Знаки приоритета. Запрещающие знаки»		1
16	«Информационные знаки. Знаки сервиса»		1
17	«Если случилась беда»		1
18	«Первая помощь при обморожении»		1
19	«Правильная осанка – залог здоровья»		1
20	«Твои помощники»		1
21	«Занятия физкультурой полезны и важны»		1
22	«Занятия спортом на свежем воздухе»		1
23	«Спорт – путь к здоровью!»		1
24	«О вредных привычках»	1	
25	«О пользе овощей и фруктов»		1
26	«О пользе витаминов»		1
27	«Здоровый зуб – здоровью люб»		1
28	«Учимся быть самостоятельными»	1	
29	«Спешите делать добро!»	1	
30	«Контакты с малознакомыми людьми. Правила поведения с незнакомыми людьми»		1
31	«Наши помощники и враги дома»		1
32	«Катание на велосипеде (самокате, роликах) . Правила для велосипедистов»		1
33	«Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья»		1
34	«Здоровью надо помогать!»		1
ИТОГО		10	24

## Описание форм и методов реализации Программы

### Методы реализации программы

#### Наглядные методы:

\*экскурсии, целевые прогулки;

- \*наблюдения;
- \*показ сказок (педагогами, детьми);
- \*рассматривание книжных иллюстраций, репродукций;
- \*организация выставок работ, фотовыставок;
- \*использование элементов ИКТ – технологии.

#### **Словесные методы:**

- \*чтение литературных произведений;
- \*заучивание стихов, пословиц о здоровье, гигиене, правила поведения на дороге, на воде и т.д.;
- \*беседы (диалоги, интервью);
- \*рассказы воспитателя;
- \*моделирование ситуаций;
- \*встреча с интересными людьми разных профессий.

#### **Игровые методы:**

- \*проведение разнообразных игр (подвижных, малоподвижных, сюжетно – ролевых, дидактических, игр – драматизаций, речевых подвижных игр, пальчиковых и др.);
- \*загадывание загадок;
- \*проведение викторин, конкурсов, развлечений, досугов;

#### **Практические методы:**

- \*организация продуктивной деятельности;
- \*оформление альбомов, выставок, буклетов;
- \*изготовление с детьми наглядных пособий.

#### Основные формы проведения занятий:

- практическое занятие
- постановка
- репетиция
- концерт
- игра
- беседа
- дискуссия, в том числе обсуждение выступлений (с видеопросмотром)
- праздник
- тренинг
- экскурсии (РДК, ККЦ «Авангард», музыкальная школа и т.д.)

Какую бы форму ни выбрал педагог, необходимо в группе создать атмосферу непринужденности для того, чтобы каждый ребенок мог раскрыть свой потенциал, творческие способности.

На групповом занятии педагогом могут быть использованы такие формы организации деятельности, как индивидуальная, индивидуально-групповая, ансамблевая и др.

Формы подведения итогов реализации Программы – драматизации, инсценировки на праздниках и развлечениях, участие в мероприятиях поселка, в фестивалях и конкурсах, защита творческих проектов.

#### Формы работы с родителями:

- открытое занятие (с последующими комментариями и рекомендациями детям);
- совместные творческие занятия;

- родительские собрания ;
- дискуссия, в том числе обсуждение выступлений детей (с видеопросмотром и анализом);
- беседа;
- выступление для родителей.

Основные виды занятий – индивидуальное и групповое творчество, межгрупповой обмен результатами музыкальной деятельности, «музыкальное партнерство».

#### Методы:

- игровой;
- демонстрационный;
- метод творческого штурма (поиск креативного решения путем рассмотрения всех возможных вариантов музыкального исполнения произведений);
- объяснительно-иллюстративный;
- метод наблюдения и подражания;
- метод упражнений;
- метод внутреннего слушания.

Детям на занятиях предоставляется творческая свобода, которая способствует развитию креативности. Соответствующая среда стимулирует творческую активность, дети находятся в постоянном поиске, совместно с педагогом. При создании всех этих условий происходит постепенное развитие и становление творческой личности. Свободное от схемы комбинирование составных частей в единое вокальное занятие дает возможность вносить любые контрасты, необходимые для поддержания внимания обучающихся и создания атмосферы творческой заинтересованности.

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

- персональные выставки детского творчества;
- совместная творческая деятельность родителей с детьми;
- совместная командная деятельность по созданию спектакля, пьесы, музыкальной постановки и т.д..

### **2.6. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников**

- наглядная информация для родителей по дополнительному образованию детей;
- выступления на собраниях, мероприятиях для родителей;
- проведение консультаций, мастер-классов.

## **3. Организационный раздел**

Место реализации программы: МКДОУ «Абанский детский сад № 1 «Росинка»

### **3.1.Кадровые условия**

Педагоги детского сада.

### **3.2.Материально- техническое обеспечение**

- Групповые комнаты (телевизор, DVD-плеер, проектор, интерактивная доска, ноутбук).
- Учебное оборудование (комплекты мебели).
- Демонстрационные материалы (серия наглядно-дидактических пособий,

демонстрационные материалы).

- Дидактический материал (дидактические игры, рисунки, схемы, раздаточный материал).
- Подборка информационной, справочной и методической литературы.

**Информационное обеспечение:** интерактивные средства обучения (фильмы, презентации, видеоролики, аудиозаписи), фотоальбомы, художественная и спортивная литература, оборудование и материалы для творческих работ.

### **3.3. Учебно-методическое обеспечение**

1. З.А.Клепинина, Е.В. Клепинина. Как развивать в ребёнке умение заботиться о своем здоровье, М., Аркти, 2016. – 55с.;
2. В.Т.Лободин, А.Д.Федоренко, Г.В. Александрава. В стране здоровья, М., Мозаика-синтез, 2018г. – 75с.
3. В.Н.Зимонина. Расту здоровым, часть 1, М., ТЦ Сфера, 2018 - 128с.
4. В.Н.Зимонина. Расту здоровым, часть 2, М., ТЦ Сфера, 2018 - 240с.
5. Н.В.Елжова. Здоровый образ жизни в дошкольном образовательном учреждении, Ростов н/Д, Феникс, 2015 – 215с.
6. Е.А.Алябьева. Знакомим детей с человеческим организмом. Сказки, рассказы, игры, стихи, загадки для детей 6-9 лет. М.: ТЦ Сфера, 2016. – 128с.
7. В.А.Деркунская. Образовательная область «Здоровье», ООО Издательство Детство-Пресс; М.: ТЦ Сфера, 2012. – 176с.
8. Е.Ф.Прилепко. Пожарная безопасность для дошкольников, М.: «Издательство Скрипторий 2003», 2013. – 96с.
9. Т.А.Шорыгина, Беседы об основах безопасности с детьми 5-8 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2015г. – 80с.
10. Н.В.Елжова. ПДД в детском саду: развивающая среда и методика по ознакомлению детей с ПДД, перспективное планирование, конспекты занятий. Ростов н/Д: Феникс, 2013. – 173с.
11. О.А.Скоролупова. Занятия с детьми старшего дошкольного возраста по теме «Правила и безопасность дорожного движения» - М.: «Издательство Скрипторий 2003», 2017. – 136с.
12. Л.А.Сорокина Обучаем воспитанников ДОУ правилам дорожного движения: практическое пособие. М.: Аркти, 2011. – 64с.
13. Т.Г. Кобзева. Правила дорожного движения: система обучения дошкольников. Волгоград: Учитель, 2018г. – 219с.
14. И.М.Новикова Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. М.: Мозаика-Синтез, 2009.- 96с.

#### **Периодические издания:**

1. Справочник старшего воспитателя дошкольного учреждения. Издательство – ООО «МЦФЭР»
2. Здоровье дошкольника – ООО «Издательский дом «Воспитание дошкольника»
3. Инструктор по физической культуре – ТЦ Сфера

#### **Рекомендованная литература для родителей**

1. А.Лекомцев Учим правила дорожного движения: стихи-игры для дошколят под присмотром взрослых. Ростов н/Д: Феникс, 2013. – 31с.
2. Е.А.Алябьева. Знакомим детей с человеческим организмом. Сказки, рассказы, игры, стихи, загадки для детей 6-9 лет. М.: ТЦ Сфера, 2016. – 128с.

## Детская художественная литература для родителей и детей

1. **О физическом воспитании** - Е. Кан «Наша зарядка»; В. Суслов «Про Юру и физкультуру».
2. **О закаливании** - М. Витковская «О том, как мальчуган здоровье закалял»; О. Высотская «Волны»; С. Михалков «Про мимозу»; В. Лебедев-Кумач «Закаляйся!»
3. **О сне** - П. Воронько «Спать пора»; Н. Лоткин «Тихий час»; С. Михалков «Не спать»; С. Маршак «Дремота и зевота».
4. **О питании** - З.Александрова «Большая ложка»; А. Кардашова «За ужином»; С. Михалков «Про девочку, которая плохо кушала»; Э. Успенский «Дети, которые плохо едят в детском саду».
5. **О санитарно-гигиенических навыках** - А. Кузнецова «Кто умеет?»; Н. Найденова «Наши полотенца»; М.Яснов «Я мою руки»; К. Чуковский «Мойдодыр».
6. **О прогулке** - А. Барто «Прогулка»; И. Беляков «На санках»; Е. Благикина «Проулка»; И. Залетаева «Скакалочка»; В. Донникова «На катке»; Г. Глушнев «Горка»; А. Кузнецова «Качели»; «Зимой»; Г. Ладонщиков «Золотистая гора»; «В день морозный»; «Помощники весны»; С. Михалков «Прогулка».
7. **О психологическом климате в группе и дома** - З. Александрова «Шарик»; И. Демьянов «В детский сад пришла я с мамой»; А. Кузнецова «Подружки»; Н. Найденова «Новая девочка»; Г. Ладонщиков «Я не плачу».
8. **О болезнях, их лечении и профилактике** - Р. Кудашева «Петушок»; С. Михалков «Прививка». М. Кривич, О. Ольгин «Школа пешехода»; С. Михалков «Дядя Степа— милиционер», «Шагая осторожно...»; В. Семернин «Запрещается — разрешается!»; И. Серяков «Горят огни на перекрестках»; О. Тарутин «Для чего нам светофор».
9. **О поведении в различных ситуациях** - Шалаева Г.П. Большая книга правил поведения для воспитанных детей.-М.: «Эксмо», 2005.