

Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
«Вадский дом детского творчества»

Программа принята на
заседании педагогического
совета Протокол № 1
от 10 августа 2023 г.

Утверждена
и.о.директора МАУ ДО «Вадский ДДТ»
от 10.08.2023 г. № 64
_____ Е.В.Скачкова

Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая)
программа социально-гуманитарной направленности

«АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ»

Возраст обучающихся: 5-7 лет (с 5 лет)
Срок реализации: 1 год (стартовая, ознакомительная)

Модифицированная (адаптированная)
методист Мамонова Е.В.

с.Вад, 2023 г.

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Азбука здоровья» социально-гуманитарной направленности стартового уровня разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Минпросвещения России от 27 июля 2022 г. № 629;
- Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденная приказом Минпросвещения России от 3 сентября 2019 г. №467;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Устав и нормативно-локальные акты МАУ ДО «Вадский ДДТ».

Многолетние наблюдения за воспитанниками дошкольных учреждений, проводимые авторами всевозможных оздоровительных пособий, свидетельствуют о неуклонном снижении целого ряда показателей физического развития, физической подготовленности и ухудшения здоровья в целом.

В последнее время приоритетным направлением деятельности дошкольного образовательного учреждения становится физкультурно-оздоровительная работа. Это вызвано целым рядом объективных причин: слабое здоровье детей; недостаточная организация профилактики заболеваний, путем выработки здоровых навыков поведения в семье, в детском саду; отсутствие положительного примера по соблюдению здорового образа жизни для детей со стороны родителей.

Дошкольнику необходимо познать особенности собственного организма, основы управления здоровьем. Он должен иметь основы знаний, которые помогут ему в дальнейшей жизни.

Привычка к здоровому образу жизни - это главная, основная, жизненно важная привычка; она аккумулирует в себе результат использования имеющихся средств физического воспитания детей дошкольного возраста в целях решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач. Поэтому дошкольное учреждение и семья призваны заложить основы здорового образа жизни, используя различные формы работы. И именно в семье, в детском образовательном учреждении на ранней стадии развития ребенку должны помочь, как можно раньше понять непреходящую ценность здоровья, осознать цель его жизни, побудить малыша самостоятельно и активно формировать, сохранять и приумножать свое здоровье.

Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность программы

Новизной данной разработки является комплексное использование элементов ранее известных и современных методик. И характеризуется структуризацией практического и диагностического материала именно для дошкольников. Главное достоинство метода заключается в том, что он дает детям реальные представления о различных сторонах изучаемого объекта, о его взаимоотношениях с другими объектами и со средой обитания. Следствием является не только ознакомление ребенка с новыми фактами, но и накопление фонда умственных приемов и операций, которые рассматриваются как умственные умения. В программе кружка выделены цели, задачи, принципы валеологического воспитания, предусматривается совершенствование функций организма детей, их физическое развитие.

Актуальность

Педагогическая целесообразность программы, состоит в том, что современный образовательный процесс в дополнительном учреждении немислим без поиска новых, более эффективных технологий, призванных содействовать развитию творческих способностей детей, формированию навыков саморазвития и самообразования. Вместе с тем, обилие новейших технологий связано определением эффективности самого образовательно-воспитательного процесса. Нужно понимать эту эффективность с точки зрения пользы для самих детей. Способ организации детей на занятии зависит от поставленной цели и задач каждого занятия. На занятиях используются три основных способа организации детей: фронтальный, групповой, индивидуальный.

Основная идея программы заключается в мотивации детей на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Цель и задачи программы

Основной целью работы творческого объединения «Азбука здоровья» является развитие навыков здорового образа жизни, ответственности за свое здоровье.

Цель: Воспитание у обучающихся валеологической культуры; создание мотивации для формирования, сохранения и укрепления здоровья.

Задачи:

1. Содействовать улучшению работоспособности детского организма.
2. Стремиться к повышению оздоровительного эффекта занятий, широко используя нетрадиционные методики, необычные для плановых физкультурных занятий.
3. Дозировать физическую нагрузку с учетом состояния здоровья детей и их функциональных возможностей.
4. Развивать у детей интерес к физкультурным занятиям.
5. Воспитывать у детей организованность, самостоятельность, активность в процессе двигательной деятельности.
6. Формировать осознанное положительное отношение детей к здоровому образу жизни, формировать привычку к здоровому образу жизни.
7. Содействовать развитию общей выносливости, быстроты, ловкости.
8. Учить детей использовать валеологические знания для укрепления своего здоровья.
9. Дать первичные представления о частях тела человека, органах и их функциях.

Отличительные особенности программы

Комплектование группы обучающихся для занятий в творческом объединении проводится с учетом общего функционального состояния детей старшего дошкольного возраста. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 25 минут, во второй половине дня.

Способ организации детей на занятии зависит от поставленной цели и задач каждого занятия. На занятиях используются три основных способа организации детей: фронтальный, групповой, индивидуальный.

Основная идея программы заключается в мотивации детей на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Для выполнения поставленных оздоровительно-воспитательных задач программы предусмотрены следующие структуры:

Ритмическая гимнастика

Релаксационные упражнения разной направленности.

Хороводные и другие виды игр.

Занимательные музыкальные разминки. Игровой массаж.

Пальчиковая гимнастика с использованием нетрадиционного игрового оборудования и без.

Психогимнастика.

Подвижные игры, игры малой подвижности. Точечный массаж и самомассаж.

Возрастобучающихся, участвующих в реализации программы дополнительного образования

Данная программа «Азбука здоровья» разработана для детей старшего дошкольного возраста (5-6 лет). Старший дошкольник особенно восприимчив к воздействиям взрослого. Чем успешнее развиваются различные формы взаимодействия ребенка и взрослого – носителя высшей формы развития, тем содержательнее становится собственная активность ребенка.

Сроки реализации программы

Срок реализации составляет 1 год. Занятия проводятся один раз в неделю. Учебная нагрузка согласована с гигиеническими требованиями к максимальной нагрузке на детей старшей группы - длительность занятий до 25 минут.

Формы и режим занятий

Программа рассчитана на познавательный материал в объеме 36 часов в год – 1 занятие в неделю длительностью 25 минут. Занятия проводятся в группах во второй половине дня и включают в себя теоретические и практические занятия.

Для начала усвоения программного материала к воспитанникам не предъявляется определенных требований. Важно лишь соответствие общего развития дошкольников своему возрастному периоду.

Формы работы:

Рассказ, беседа, игровые приёмы, моделирование, рассматривание картин, муляжей, репродукций, схем.

Ожидаемые результаты освоения программы

По окончании обучения творческого объединения деятельности по данной дополнительной общеразвивающей программе у дошкольников, осваивающих ее, в соответствии с возрастом будут:

- сформированы представления о строении организма человека и знания о функционировании отдельных органов человеческого организма;
- сформированы основные навыки здорового образа жизни;
- выработаны знания и умения действовать в опасных жизненных ситуациях;
- дети научатся применять элементарные приемы самомассажа профилактические упражнения для самооздоровления;
- снизится уровень заболеваемости вследствие проведения профилактической работы;
- у педагогов, детей и их родителей появится стремление к ведению здорового образа жизни;
- расширится кругозор дошкольников, их словарный запас;
- разовьются познавательные процессы (ощущение, восприятие, мышление, воображение и память), а также речь, внимание, любознательность, наблюдательность и интерес к обучению в целом.

Формы подведения итогов

- педагогическое наблюдение;
- родительское собрание.

2. Учебно-тематический план программы дополнительного образования Принципы

1. Доступность (соответствие учебного материала возрасту детей).
2. Наглядность (использование методических пособий и атрибутов).
3. Развивающая и воспитательная направленность содержания.
4. Личностно-ориентированная модель взаимодействия педагога с детьми.

5. Учет психологических особенностей детей.
6. Сознательность обучения.
7. Результативность (предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей)

Содержание программы дополнительного образования

1. «Гигиена»

«Дружи с водой». Советы доктора Воды. Друзья Вода и Мыло. «Забота о коже» Зачем человеку кожа? Если кожа повреждена. «Как закаляться. Обливание и обтирание». Если хочешь быть здоров. Сохрани свое здоровьесам. «Как следует питаться?» Питание необходимое условие для жизни человека. Здоровая пища для всей семьи.

2. «Строение человека»

«Забота о глазах» Глаза главные помощники человека. Что могут глаза.
 «Уход за ушами». Чтобы уши слышали. Что могут наши уши. «Уход за зубами». Почему болят зубы? Чтобы зубы были здоровыми. «Нос – органобоняния». Что может нос? «Для чего нужен язык» Что может язык?
 «Уход за руками и ногами» «Рабочие инструменты» человека.
 «Мышцы, кости и суставы» Скелет — наша опора. Осанка - стройная спина!
 Мозг — центр управления организмом. Спорт — это здоровье. «Как сделатьсон полезным?»
 Сон лучшее лекарство.

3. «Основы безопасности жизнедеятельности»

Вредные привычки. Чтобы нам не болеть. Массаж биологически активных зон для профилактики простудных заболеваний «Дождик». Скорая помощь. Лучше не рисковать. Опасные предметы в быту. Познай себя. Азбука настроения. Упражнения и подвижные игры с использованием нестандартного оборудования. Закрепление умения определять эмоциональное состояние человека по мимике, жестам. Итоговое занятие.

4. Методическое обеспечение программы дополнительного образования

№	Тема	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	«Гигиена»	2	8	10
2.	«Строение человека»	4	14	18
3.	«Основы безопасности жизнедеятельности.»	2	6	8
	Итого:	8	28	36

Календарно-тематический планкружка «Азбука здоровья»

№ п/п	Тема	Дата	
		План	Факт
«ГИГИЕНА»			
1.	<u>«Дружи с водой»</u> Советы доктора Воды. Цель: убедить детей в важности гигиеническихзнаний и культурно-гигиенических знаний.		

2.	Друзья Вода и Мыло. Цель: Самому научиться умываться, купаться, обтираться, приводить в порядок свои вещи так, чтобы получать от этого настоящее удовольствие.		
3.	«Забота о коже» Зачем человеку кожа? Цель: Рассказать детям о значении кожи и ее строении.		
4.	Если кожа повреждена. Цель: Закрепить с детьми умение правильно ухаживать за кожей, развивать умения оказывать первую элементарную помощь при травмах.		
5.	Чтобы кожа была здоровой Массаж Су – Джок шарами		
6.	«Как закаляться. Обливание и обтирание»		
	10 Если хочешь быть здоров. Цель: Воспитывать у детей осознанное отношение к необходимости закаляться, заниматься спортом, есть овощи и фрукты, чтобы противостоять болезням.		
7.	Сохрани свое здоровье сам. Цель: Учить самостоятельно следить за своим здоровьем, знать несложные приемы оздоровления, уметь оказывать элементарную помощь, прививать любовь у физическим упражнениям, самомассажу.		
8.	Чтобы нам не болеть Массаж биологически активных зон для профилактики простудных заболеваний «Дождик»		
9.	«Как следует питаться?» Питание необходимое условие для жизни человека. Цель: Знакомить детей с правильным питанием, развивать чувство меры.		

10.	<p>Здоровая пища для всей семьи. Цель: Познакомить с понятием «витамины»,закрепить знания о необходимости наличия витаминов в организме человека, о полезных продуктах, в которых содержатся витамины, воспитывать у детей культуру питания, чувство меры.</p>		
СТРОЕНИЕ ЧЕЛОВЕКА			
11.	<p><u>«Забота о глазах»</u> Глаза главные помощники человека. Цель: Дать представление о том, что глаза являются одним из основных органов чувств человека, познакомить детей со строением глаза,привести к пониманию, что зрение необходимо беречь.</p>		
12.	<p>Что могут глаза. Гимнастика для глаз «Жук». Цель: Осознание детьми возможностей зрительного анализатора по признакам цвета.</p>		
13.	<p><u>«Уход за ушами»</u> Чтобы уши слышали</p>		

	11 Цель: Дать знания об органах слуха, уточнить, что уши у всех разные, учить при помощи опытов различать силу, тембр звука, дать знания о правилах ухода за ушами.		
14.	Что могут наши уши Цель: Формировать восприятие отдельных свойств явлений и предметов с помощью слухового анализатора.		
15.	Упражнения и подвижные игры на развитие слуховых анализаторов. Игровой массаж «Наши ушки».		
16.	<u>«Уход за зубами»</u> Почему болят зубы? Цель: продолжать знакомить с правилами личной гигиены, дать представление о детской зубной щетке и зубной пасте, подвести к пониманию их назначения и функции. познакомить детей с методами ухода за зубами		
17.	Чтобы зубы были здоровыми. Цель: познакомить детей с методами ухода за зубами		
18.	<u>Нос – орган обоняния</u> Что может нос? Цель: Осознание детьми возможностей обоняния по признакам определения своего местонахождения, качества и пространственного положения объекта.		
19.	«Как работает наш нос» Дыхательная гимнастика «Насос» (профилактика простудных заболеваний)		
20.	<u>Для чего нужен язык</u> Что может язык? Цель: Осознание детьми возможностей вкусового анализатора по признакам определения вкуса объекта.		
21.	«В гостях у язычка» Артикуляционная гимнастика «Веселый язычок»		

22.	<p><u>«Уход за руками и ногами»</u></p> <p>«Рабочие инструменты» человека. Цель: Дать понятие о важности человеческой руки, о тесной связи рук и мозга, о том, что развивая руку, мы развиваем речь. Учить сознательно относиться к развитию своей руки, изображать предметы символами.</p>		
23.	<p>Здоровые ножки идут по дорожке. Гимнастика для стоп.</p>		
24.	<p><u>«Мышцы, кости и суставы»</u></p> <p>Скелет — наша опора. Цель: Дать детям представления о косоно-мышечной системе организма человека. Упражнения на развитие равновесия и координации</p>		
25.	<p>Осанка - стройная спина! Цель: Учить детей следить за своим здоровьем, побуждать к выполнению физических упражнений, радоваться достигнутому результату.</p>		
26.	<p>Мозг — центр управления организмом. Цель: Приобщать ребенка к ценностям здорового образа жизни. Обратить внимание на сложность, хрупкость головного мозга.</p>		
27.	<p>Спорт — это здоровье. Цель: закрепить знания о различных видах спорта, учить пантомимой изображать знакомые виды спорта, развивать интерес к видам спорта, желание заниматься спортом.</p>		
28.	<p><u>«Зачем мы спим?»</u></p> <p>Сон лучшее лекарство. Цель: Объяснить детям значение сна в жизни человека</p>		
ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ			
29.	<p>Вредные привычки Цель: Объяснить детям, какой вред здоровью могут принести вредные привычки, выяснить у детей, все ли они делают для того, чтобы сохранить свое здоровье.</p>		
30.	<p>Чтобы нам не болеть.</p>		

	<p>Цель: Воспитывать доброе отношение к тем, кто заботится о нашем здоровье, формировать осознанное отношение к необходимости</p> <p>укреплять здоровье с помощью зарядки, витаминов.</p>		
31.	<p>Массаж биологически активных зон для профилактики простудных заболеваний</p> <p>«Дождик» Упражнения и подвижные игры по желанию детей (с использованием музыки)</p>		
32.	<p>Скорая помощь Цель: Учить детей в случае заболевания реагировать на ситуацию: не теряться, позвать взрослого или вызвать скорую помощь.</p>		
33.	<p>Лучше не рисковать. Цель: Проверить детей: достаточно ли осторожно они ведут себя в различных ситуациях.</p>		
34.	<p>Опасные предметы в быту. Цель: Закрепить у детей представление об опасных для жизни и здоровья предметах, которыми они встречаются в быту.</p>		
35.	<p>Познай себя. Азбука настроения. Упражнения и подвижные игры с использованием нестандартного оборудования. Закрепление умения определять эмоциональное состояние человека по мимике, жестам.</p>		
36.	<p>Итоговое занятие. Цель: Выяснить у детей, как они усвоили основные приемы оздоровления, проверить умения правильно реагировать на опасные ситуации.</p>		

5. Литература

1. Картушина М.Ю. Зеленый огонек здоровья: Программа оздоровления дошкольников- М.: ТЦ Сфера,
2. Карманова Л.В. Упражнения на расслабление //Дошкольное воспитание.
3. Шишкина С.Е. «Я и мое тело». Пособие. – М.: «Школьная пресса». 2004. –48с.
4. Шорыгина Т.А. Беседы о здоровье: Методическое пособие - М.: ТЦСфера, 2004 г.- 64 с
5. Пензулаева Л.И., Физическая культура в детском саду. Старшая группа - М.:МОЗАИКА СИНТЕЗ, 2012. -112с.
6. Щетинин М.Н. Стрельниковская дыхательная гимнастика для детей – М.: Айрис – пресс 2017 г. -112 с.
7. Кенеман А.В. Детские подвижные игры – М.: Просвещение 1988 г. – 239 с.
8. Пензулаева Л.И., Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет) – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС 2001 г. – 128 с.