

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА «ГОРОДСКОЙ»
ИМ.С.А.ШМАКОВА г. ЛИПЕЦКА**

Программа по здоровьесберегающей деятельности
«Азбука здоровья»
в клубе раннего эстетического развития «Подсолнышки»

Возраст учащихся – 4 – 6 лет

Автор – составитель:
педагог дополнительного образования
Диогенова Инна Николаевна

г. Липецк, 2018год

Пояснительная записка

*«Здоровье — это вершина, которую должен каждый покорить сам»
— так гласит народная мудрость.*

Формирование здорового подрастающего поколения – одна из главных стратегических задач развития страны. Сегодня стратегическое направление государственной политики в области поддержки и сохранения здоровья детей регламентируется и обеспечивается рядом нормативно-правовых документов. Это Закон Российской Федерации «Об образовании», где определены принципы государственной политики в области образования, первым из которых является «гуманистический характер образования, приоритет общечеловеческих ценностей жизни и здоровье человека, свободного развития личности», а также Закон РФ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»; Указы Президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения в Российской Федерации», «Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в Российской Федерации», Закон РФ «О физической культуре и спорте», «Конвенция о правах ребенка». Проблема воспитания личной заинтересованности каждого человека в здоровом образе жизни (ЗОЖ) в последние годы является особенно актуальной в связи с негативной тенденцией к ухудшению состояния здоровья всех социально – демографических групп населения России и особенно детей дошкольного и школьного возраста. Его решение требует активного осмысленного отношения к своему здоровью и укреплению его с детских лет. Именно в дошкольном возрасте в результате целенаправленного воздействия формируется здоровье, привычка к здоровому образу жизни, общая выносливость, работоспособность организма и другие качества, необходимые для полноценного развития личности. Успешное формирование основ ЗОЖ у дошкольников во многом зависит от целенаправленной систематической воспитательно - образовательной работы в дошкольном образовательном учреждении и семье, создания условий для осуществления педагогического процесса, согласованного взаимодействия в триаде ребенок – педагог – родитель, инициатором и координатором которого должен выступать педагогический коллектив учреждения. Программа «Азбука здоровья» имеет социально-педагогическую направленность и общекультурный уровень освоения.

Новизна программы заключается в преобразовании стандартного обучения дошкольников здоровому образу жизни, через формирование осознанного отношения к своему здоровью, а не просто механическому выполнению заученного материала.

Актуальность программы. Ценностные ориентиры современного общества смещены в сторону материальных ценностей. Поэтому особенно важно остановиться именно на ценностном отношении ребенка к самому себе, к своему здоровью в частности.

Педагогическая целесообразность программы ориентирована на формирование ценностных ориентаций ребенка через его личностный рост.

Практическая значимость программы: состоит в разработке определенной системы по формированию у детей основ здорового образа жизни и применении этой системы педагогами совместно с родителями в воспитательно - образовательном процессе и в семейном воспитании.

Содержание программы рассчитано на учащихся клуба раннего эстетического развития «Подсолнышки», возраст 4 - 6 лет.

Срок реализации программы: 1 год.

Форма занятий: групповая.

Продолжительность занятия: 25 минут.

Цель программы: организация благоприятных условий для будущего формирования здоровой и физически крепкой личности, воспитания у дошкольников созидательного отношения к своему здоровью.

Задачи:

- 1) Воспитывать у дошкольников потребности в здоровье.
- 2) Формировать целостное понимание здорового образа жизни.
- 3) Создать правильные представления о здоровом образе жизни.
- 4) Научить дошкольников чувствованию и ощущению здорового образа жизни как неотъемлемой части существования.
- 5) Использовать в процессе приобщения учащихся к здоровому образу жизни приемов интеграции разных видов деятельности.

Ожидаемые результаты:

Учащиеся будут знать:

1. Правила здорового образа жизни.
2. Основные понятия об органах человека.
3. Способы укрепления своего здоровья.

Учащиеся будут уметь:

1. Применять комплексы упражнений для повышения уровня физического развития;
2. Формировать морально-волевые качества.
3. Снимать утомляемость, гипервозбудимость;
4. Развивать психические функции: память, внимание, мышление, наблюдательность, воображение.

Способы проверки и формы подведения итогов реализации программы:

Результативность освоения учащимися программы осуществляется через использование различных способов проверки:

- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
- текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- тематический контроль умений и навыков после изучения тем;
- взаимоконтроль;
- самоконтроль;
- итоговый контроль умений и навыков
- журналы (пропуски занятий по болезни).
- праздники здоровья.

Календарно – тематическое планирование по формированию у учащихся клуба раннего эстетического развития «Подсолнышки» навыков здорового образа жизни

Месяц	Тема	Теория	Практика
сентябрь	1. Беседа «Волшебная страна – здоровье!» 2. Беседа «Правила дорожного движения выполняй без возражения»	Познакомить учащихся с принципами здорового образа жизни, формировать убеждения о необходимости сохранения личного здоровья. Формировать знания учащихся о правилах дорожного движения и профилактика детского дорожного травматизма среди дошкольников.	Физкультминутка «Божья коровка», рисунок «Здоровяк» Игра «Да – нет», «Красный, желтый, зеленый», Разрешается – запрещается», конкурс «Самый внимательный»
октябрь	1. Беседа «Если хочешь быть здоров»	Познакомить учащихся с деятельностью врача; формировать умение творчески развивать сюжет игры.	Просмотр мультфильма «Доктор Айболит», сюжетно – ролевая игра «На приеме у врача»

	2. Урок безопасности по ГО «Эта спичка невеличка»	Формировать устойчивые знания о правилах пожарной безопасности посредством игровых ситуаций. Формировать знания учащихся о предназначении спичек в доме, разъяснить их опасность.	Прослушивание стихотворения Елены Хортинской, пальчиковая игра «Кошкин дом», загадки
ноябрь	1. Беседа «Профилактика гриппа и простудных заболеваний»	Помочь учащимся в формировании привычек здорового образа жизни, привитию стойких культурно - гигиенических навыков.	Зарядка «Мы ногами, топ, топ», дыхательная гимнастика «Вдох – выдох», гимнастика для глаз
	2. Беседа «Кто с закалкой дружит, никогда не тужит»	Формировать представления учащихся дошкольного возраста о закаливании, воспитывать желание заботиться о своем организме.	Просмотр мультфильма «Лунтик и его друзья. Закаливание» (213 серия), самомассаж
декабрь	1. Беседа «На зарядку становись»	Формировать представления учащихся дошкольного возраста о пользе физических упражнений.	Зарядка «Эй, лежебоки, ну ка, вставайте!», подвижные игры, со скакалкой, мячом, обручем.
	2. Семейный флеш моб «Веселая	Привлечь родителей к проблемам физического воспитания и	Флеш моб «Веселая переменка»,

	переменка»	оздоровления дошкольников посредством танцевального флеш моба.	игра «Чей кружок быстрее соберется»
январь	1. Беседа «Активный отдых» 2. Беседа «Чистота – залог здоровья!»	Формировать знания о зимних играх и видах спорта. Формировать у дошкольников представление о факторах, влияющих на здоровье человека.	Игра «Пантонома», выставка рисунков «Как я провел зимние каникулы» Игра «Водичка, водичка умой мое личико», просмотр мультфильма «Федорино горе», раскраски предметов уборки
февраль	1. Беседа «Чтоб здоровыми расти – витамины нам нужны»	Формировать у дошкольников представления о необходимых телу человека веществах и витаминах, расширять знания о полезной и вредной пищи.	Игра «Вредно – полезно», раскраски овощей и фруктов
март	1. Игровая программа «Дочки – матери»	Создать благоприятные условия для взаимодействия детей и родителей посредством игровой деятельности.	Конкурсы: «Танцуют все», «Угадай мелодию», «Кручусь как белка в колесе»
апрель	1. Беседа «Чтобы глазки видели» 2. Фотовыставка «Папа, мама, я – спортивная семья»	Дать представление о верных помощниках – глазах, ушах. Органы слуха и зрения у зверей и человека. Как нужно заботиться о них. Привлечь родителей к активному участию жизнедеятельности клуба.	Гимнастика для глаз «Жмурки», игра «Внимательные глазки»

май	1. Беседа «Безопасное лето»	Закреплять знания о лете, играх детей летом, познакомить детей с правилами безопасного поведения на воде, воспитывать чувство осторожности, ответственного поведения за свою жизнь. Заходить в воду и купаться можно только в сопровождении взрослых.	Подвижные игры на воздухе
-----	-----------------------------	---	---------------------------

Диагностика сформированности знаний и умений:

Критериями сформированных представлений дошкольников о здоровом образе жизни являются:

- наличие знаний о влиянии гигиены на здоровье человека, которые соответствуют истинным медицинским знаниям;
- отношение к своему здоровью, выражающееся в желании вести здоровый образ жизни, заниматься физкультурой, спортом; помогать товарищам, близким и другим людям в виде выражения внимания, сочувствия, нравственного поступка;
- применение полученных знаний о здоровье, культуре спорта, нравственных поступках в жизни;
- соблюдение правил поведения, способствующих сохранению и укреплению здоровья.

С учетом этого уровень знаний и умений у дошкольников может характеризоваться следующими уровнями и их показателями:

Высокий - ребенок быстро, четко, по существу отвечает на заданные вопросы, называет важные процедуры, мероприятия, способствующие здоровью человека;

Средний - ответ не полон, имеется ограниченность представлений о необходимости гигиены в жизни каждого человека, о нравственных поступках;

Низкий - ребенок практически не понимает для чего необходимо вести здоровый образ жизни, фантазирует, придумывает;

Нулевой, отсутствие представлений - молчание, обусловленное незнанием.

Методическое обеспечение программы:

1. Рекомендации и методические указания по проведению бесед, игр, теоретических и практических занятий, разработанные в соответствии с основными принципами педагогики, с учетом физиологических особенностей, физического развития учащихся данного возраста.
2. Дидактический материал: литература и наглядные пособия (плакаты, схемы, карточки с комплексами упражнений, альбомы, фотографии), мультимедийная установка, диски с записью музыкальных произведений.

Техническое оснащение занятий:

Занятия проводятся в просторном, светлом кабинете, желательно с ковровым покрытием.

Для занятий необходимо оборудование: спортивное оборудование и инвентарь, парты, стулья, магнитофон.

Список литературы использованной при составлении программы и адресованной педагогам:

1. Евдокимова Т.А., Клубкова Е.Ю., Дидур М.Д. Фитбол-гимнастика в оздоровлении организма. Методическое руководство для специалистов ЛФК и фитнес-центров. СПб, 2000.
2. Ермакова И.А. Психологические игры и упражнения. СПб: КОРОНА-принт, 2006.
3. Ермакова И.А. Развивающие игры и упражнения. СПб: КОРОНА-принт, 2006.
4. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твое здоровье. Укрепление организма. СПб: Детство-пресс, 2000.
5. Иванов М.С. Лечебная физкультура при заболеваниях в детском возрасте. М., 1975.
6. Лаптев А.К. Тайна пирамиды здоровья. СПб: РЕТРОС, 1998.
7. Никитин С.Е., Тришин Т.В. Здоровье и красота вашей осанки. М.: Сов. Спорт, 2002.
8. Онучин Н.А. Дыхательная гимнастика для детей. М., СПб: АСТ, Сова, 2005.
9. Останко Л.В. Сто веселых упражнений для детей. СПб: Корона принт, 2005.
10. Смирнов И. Восстановление и профилактика зрения у детей и взрослых. М.: Центрполиграф, 2004.
11. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. М.: Аркти, 2003.
12. Тихомирова Л.Ф. Упражнения на каждый день: уроки здоровья для детей 5-8 лет. Ярославль: Академия Развития, 2003.
13. Трищак Е. Энциклопедия массажа от А до Я. М.: Ринол, 2003.

Список литературы, рекомендованный детям и родителям в помощь освоения программы:

1. Ермакова И.А. Развивающие игры и упражнения. СПб: КОРОНА-принт, 2006.
2. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твое здоровье. Укрепление организма. СПб: Детство-пресс, 2000.
3. Куликовская Т.А. Скороговорки и чистоговорки. Практикум по улучшению дикции. М.: ООО «Издательство Гном и Д», 2000.
4. Лаптев А.К. Тайна пирамиды здоровья. СПб: РЕТРОС, 1998.
5. Никитин С.Е., Тришин Т.В. Здоровье и красота вашей осанки. М.: Сов.Спорт, 2002.
6. Обухова Л.А, Лемяскина Н.А. Тридцать уроков здоровья для первоклассников. Методическое пособие. М.: ТЦ Сфера, 1999.
7. Останко Л.В. Сто веселых упражнений для детей. СПб: Корона принт, 2005.

8. Савина Л.П. Пальчиковая гимнастика для развития речи дошкольников. М.: АСТ, 2002.
9. Тихомирова Л.Ф. Упражнения на каждый день: уроки здоровья для детей 5-8 лет. Ярославль: Академия Развития, 2003.