

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение г. Нижневартовска
детский сад № 52 «Самолетик»



**ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ВАЛЕОЛОГИЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ЗДОРОВЯЧОК»
НА 2022-2023 УЧЕБНЫЙ ГОД**

Руководители Бакулина Д.В.
Полякова А.К.

г. Нижневартовск

1. СОДЕРЖАНИЕ

№	Наименование	Страницы
1	Содержание	1
2	Паспорт программы	2
3	Пояснительная записка	3
3.1	Цель и задачи программы	4
3.2	Планируемые результаты	4
3.3	Объем образовательной нагрузки	5
4	Содержание программы «Здоровячок»	6-13
5	Организационно-педагогические условия	14
5.1	Учебный план	14
5.2	Расписание занятий	14
5.3	Календарный учебный график	14-16
5.4	Программно-методическое обеспечение	16
6	Педагогическая диагностика	17-19
7	Материально-техническое обеспечение	20
8	Список литературы	21

2. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Наименование Программы	Программа ДООУ проведения занятий по валеологической направленности «Здоровячок» группы ОРН от 3 до 4 лет №13
Основания для разработки Программы	<p>Программа разработана на основании:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Закона РФ «Об образовании» (с изменениями от февраля 2011 года); - Конституции РФ; - Типового положения о дошкольном образовательном учреждении от 12.09.08г. №666; - Конвенции о правах ребенка; - Статьи 11 Закона Ханты - Мансийского Автономного Округа - Югры от 02.12.2005г. №115-оз «О мерах по обеспечению прав детей – инвалидов и семей, имеющих детей – инвалидов на образование, воспитание и обучение в Ханты – Мансийском Автономном округе - Югре»; - Программа составлена на основе программы «Как воспитать здорового ребёнка» - В.Г. Алямовская; методического пособия: «Сибирячек - Здоровячок», под ред. Т.И. Трохименко и реком. врача – ортопеда И.И. Батршина. - Решения коллегии департамента образования от 23.05.2007г. по теме: «Сохранение и укрепление здоровья учащихся и воспитанников – одно из приоритетных направлений государственной политики в области образования»; - Устава МАДОУ г. Нижневартовска ДС №52 «Самолетик».
Заказчик Программы	МАДОУ города Нижневартовска ДС №52 «Самолетик» родители (законные представители)
Составитель Программы	Воспитатели: Бакулина Д.В., Полякова А.К.
Цель Программы	Сохранение и укрепление здоровья детей.
Задачи Программы	<ol style="list-style-type: none"> 1. Сформировать у ребенка понятия «здоровье», «здоровый образ жизни», раскрыть смысл и значение здоровья как общечеловеческой ценности и основы развития человека, реализации его преобразующей роли в мире. 2. Создать оптимальные условия для сохранения и укрепления здоровья, физического и психического развития детей с учетом их индивидуальных особенностей. 3. Учить различать понятия «часть тела» и «орган», умение устанавливать связь между органами тела человека, их назначение. 4. Дать представление о функциях и работе внутренних органов. 5. Организовать рациональный режим дня в группе, обеспечивающий физический и психологический комфорт ребенка. 6. Совершенствовать формы и методы рациональной организации двигательной активности детей в организованной и самостоятельной деятельности. 7. Обеспечить безопасность жизнедеятельности детей. 8. Воспитывать гигиенические и двигательные навыки; желание заботиться о себе и своем организме.

3. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Забота о здоровье детей – это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы.

В.А. Сухомлинский

В дошкольном возрасте закладываются основы физического, психического, умственного, нравственного развития ребёнка. Именно в этот *сенситивный* период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, отношение к своему здоровью. Здоровье - основа жизни и развития ребёнка.

Понятие здорового образа жизни рассматривается как сочетание видов деятельности, обеспечивающее оптимальное взаимодействие с окружающей средой. ЗОЖ обеспечивает полноценное развитие и реализацию возможностей индивида, способствует его социализации и является необходимым условием воспитания гармонической личности.

Состояние здоровья во многом определяет развитие личности ребенка, успешность его социализации, формирование полноценного физического и психического статуса на всех последующих этапах развития.

Здоровье детей зависит не только от физических особенностей, но и от условий жизни в семье, санитарной грамотности и гигиенической культуры родителей, уровня развития здравоохранения и образования, социально – экономической и экологической ситуации в стране.

Здоровый образ жизни – это образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организованный, активный, трудовой, закаляющий и, в то же время, защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды.

Отношение детей к своему здоровью – фундамент, на котором может быть выстроено здание потребности в ЗОЖ. Необходимо, чтобы дети понимали: человеческий организм – сложное, но в высшей степени хрупкое создание природы, и свое здоровье, и свою жизнь надо уметь беречь и защищать с самого раннего возраста.

По-настоящему в ребенке может укорениться лишь то, что воспитано в семье. Основой успеха в воспитании является личный положительный пример авторитетного для ребенка взрослого – родителя, воспитателя. Родители в присутствии ребенка должны контролировать каждый свой шаг, нести в себе те идеалы, которые они хотели бы ему привить. Нельзя в присутствии ребенка проповедовать одни идеалы, а в реальной жизни их нарушать. Главное не общее большое количество времени, которое необходимо провести с ребенком, а качество использования каждого часа.

Чтобы ребенок рос здоровым, сознательное отношение к собственному здоровью следует формировать в первую очередь у родителей.

Дети дошкольного возраста наиболее восприимчивы к обучению, поэтому занятия о здоровье хорошо воспринимаются детьми, приносят положительные результаты.

3.1 ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ

Цель - Сохранение и укрепление здоровья детей, формирование ответственности в деле сохранения собственного здоровья; формирование представлений о своем физическом «я» (строение и функции тела ребёнка, показывать и называть основные части тела, лица, называть органы, устанавливать связь между ними, их назначение; понимать и различать сверстников, взрослых по половому признаку, что в дальнейшем поможет формированию осознанного отношения к своему здоровью у детей дошкольного возраста, понимания ценности здоровья человека и способов его достижения через разумный образ жизни, рациональную двигательную активность, закаливание организма)

Задачи:

- 1 Сформировать у ребенка понятия «здоровье», «здоровый образ жизни», раскрыть смысл и значение здоровья как общечеловеческой ценности и основы развития человека, реализации его преобразующей роли в мире.
- 2 Создать оптимальные условия для сохранения и укрепления здоровья, физического и психического развития детей с учетом их индивидуальных особенностей.
- 3 Учить различать понятия «часть тела» и «орган», умение устанавливать связь между органами тела человека, их назначение.
- 4 Дать представление о функциях и работе внутренних органов.
- 5 Организовать рациональный режим дня в группе, обеспечивающий физический и психологический комфорт ребенка.
- 6 Совершенствовать формы и методы рациональной организации двигательной активности детей в организованной и самостоятельной деятельности.
- 7 Обеспечить безопасность жизнедеятельности детей.
- 8 Воспитывать гигиенические и двигательные навыки; желание заботиться о себе и своем организме.

3.2 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1. Снижение уровня заболеваемости.
2. Сформировать у ребенка понятия «здоровье», «здоровый образ жизни», раскрыть смысл и значение здоровья как общечеловеческой ценности и основы развития человека, реализации его преобразующей роли в мире.
3. Умение устанавливать связь между органами тела человека, их назначение.
4. Развитие коммуникативных способностей, правил гигиены и безопасности.
5. Увеличение доли воспитанников с высоким уровнем представления об организме и здоровом образе жизни.
6. Устойчивая мотивация и потребность в здоровом образе жизни.
7. Создание методического обеспечения, организация оздоровительной среды.

3.3 ОБЪЕМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ НАГРУЗКИ

В программе участвуют дети от 3 до 4 лет.

Дополнительная образовательная программа «Здоровячок» рассчитана на 1 год обучения.

Занятия проводятся в непосредственно-образовательной деятельности. Количество детей 23 человека.

Проводится 1 раза в неделю. Занятия проводятся по подгруппам – по 12 человек.

Продолжительность 1 занятия - 15 минут, в месяц – 4 занятия – 60 минут, в год – 36 занятий – 5 часов 40 минут.

В середине занятий проводятся физкультминутки, во время которых необходимо проветрить помещение, проводить гимнастику для глаз, мышц шеи, спины, рук в форме игры. Перерывы между занятиями не более 10 минут.

Работа с детьми состоит из следующих блоков:

№	Название блоков
1 блок	«Я – человек. Что я знаю о себе?»
2 блок	«Личная гигиена и культура поведения»
3 блок	«Здоровье»
4 блок	«Человек и его защита»
5 блок	«Мой организм»
6 блок	«Безопасность детей»

СПИСОК ДЕТЕЙ

I подгруппа		II подгруппа	
№	Ф.И. ребенка	№	Ф.И. ребенка
1	Амирова Самира	13	Огнев Роберт
2	Амитов Аким	14	Подмарьков Николай
3	Белов Леон	15	Ромаданова Ева
4	Гинаев Джабраил	16	Саблин Илья
5	Гусейнов Хочбар	17	Савина Аниса
6	Желонкин Лев	18	Савоцкая Мирослава
7	Зиамбетов Артём	19	Семёнова Вика
8	Корнева Екатерина	20	Терёхина Вика
9	Луковская Арина	21	Тихонова Анастасия
10	Магадеев Алексей	22	Шапошников Евгений
11	Мантулина Алина	23	Шикунова Анастасия
12	Мельникова Елизавета	24	Шостак Роман
		25	Щербина Максим

4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

МЕСЯЦ	НЕДЕЛЯ	№ ЗАНЯТИЯ	ТЕМА	УЧЕБНЫЕ ЗАДАЧИ	СОДЕРЖАНИЕ
СЕНТЯБРЬ	1	1	«Давайте познакомимся»	Учебные задачи: Формирование представления о принадлежности к определенному полу (мальчик, девочка). Способствовать гармонизации образа. Создать обстановку доверия и эмоционального комфорта	Игровые упражнения: 1. «Назови свое имя» 2. «Назови свое место» Двигательное упражнение «Мы ногами топ-топ»
	2	2	«Вот я какой»	Учебные задачи: Продолжать знакомить детей со строением человека, учить называть основные части тела, приучать слушать взрослого, выполнять движения под стихотворные тексты	Коммуникативная игра «Здравствуйте» Оздоровительные упражнения: 1. «Солнечный зайчик» (для глаз) 2. «Будем носиком дышать» (Для дыхания) 3. «Мои веселые пальчики» (пальчиковый игротренинг) Подвижная игра «Найди себе пару»
	3	3	«Я – человек»	Учебные задачи: Сформировать у детей представление об уникальности человека (признаки отличия от животных (прямохождение, пальцы, умение думать и говорить); мальчики и девочки (игры и интересы); зачем человеку имя, эмоции человека; как я устроен (отличия девочки от мальчика); я расту.	Д/и «Я – сильный», «Какой я, какие другие» Массаж ушей Ходьба по массажным дорожкам
	4	4	"Я и мои друзья".	Учебные задачи: Учить детей устанавливать контакт друг с другом; учить доброжелательно, обращаться друг к другу, использовать различные формы приветствия; снять тревожность в общении.	Беседа «Чуткое и внимательное отношение друг к другу»; Проблемная ситуация «Посылка со сладостями»; Рисование на тему: «С кем я дружу»; Правила, которые помогут жить дружно.

Октябрь	5	5	«В гости к Мойдодыру»	Учебные задачи: Воспитывать привычку ухаживать за чистотой своего тела, самостоятельно умываться, мыть руки с мылом.	Дидактическое упражнение «Надо, надо умываться» Занятия по ЗОЖ Дидактическое упражнение «Научим Незнайку правильно мыть руки» Чтение стихотворения А. Барто «Девочка чумазая» Просмотр мультфильма «Мойдодыр» Беседа «Сколькими способами можно очистить кожу» Разучивание отрывка из стихотворения В.В. Маяковского «Что такое хорошо и что такое плохо» Дидактическая игра «Как умываются животные»
	6	6	«Девочка чумазая»	Учебные задачи: Воспитывать привычку самостоятельно одеваться, следить за своим внешним видом.	Дидактическое упражнение «Я умею одеваться» Занятия по ЗОЖ Дидактическая игра «Оденем куклу на прогулку» Дидактическая игра «Что перепутал художник» Сюжетно-ролевая игра «Прачечная», «Парикмахерская»
	7	7	«Федорино горе»	Учебные задачи: Формирование навыков культурного приёма пищи, умение пользоваться столовыми приборами, салфеткой.	Дидактическое упражнение «Учимся аккуратно кушать» Дидактическое упражнение «Поможем кукле накрыть стол к приходу гостей» Дежурство по столовой Сюжетно-ролевая игра «Кафе» Дидактическая игра «Столовые приборы и их назначение»
	8	8	«Режим дня»	Учебные задачи: Формировать у детей представление о разумном образе жизни – режим дня - для здоровья. Чтобы быть здоровым нужно соблюдать режим дня. Рассказать детям о том, что будет, если его не соблюдать.	Подвижная игра «Полезные продукты» Подвижная игра «Повара» Разучивание стихотворения «Кто скорее допьёт» П. Воронько Дидактическая игра «Угадай по вкусу» Дидактическая игра «Волшебный мешочек»

					Чтение стихотворения «Маша обедает» П. Воронько
	9	9	«Дрема - сон»	Учебные задачи: Формировать у детей представление о разумном образе жизни – сон - для здоровья. Чтобы быть здоровым нужно соблюдать режим дня, вовремя спать (иначе он начнет плохо себя чувствовать, будет болеть)	Занятия по ЗОЖ. Музыкально-ритмическая игра «Все ребята любят мыться». Дидактическая игра «Что вредно, что полезно» Беседа «Как готовиться ко сну» Чтение «Сказки о глупом мышонке» С.Я. Маршака. Дидактическая игра «Чтобы кожа была здоровой»
Ноябрь	10	10	«Что такое здоровье?»	Учебные задачи: Формировать у детей представление о разумном образе жизни для здоровья (что такое здоровье?) Помощники здоровья (зарядка, правильное питание и т. д.) Основные показатели здоровья: отсутствие боли, хорошее настроение, высокая работоспособность, бодрость, розовые щечки, стройная фигура, хорошее внутреннее состояние органов и систем и т. д. Кого можно считать здоровым? Почему важно быть здоровым? Вывод: здоровье основа красоты и долголетия.	Минутка размышления «Почему важно быть здоровым? » Рассматривание фотографий. П/и «Мы веселые ребята». Подготовка статьи в стенгазету «Будьте здоровы! » Д/и «Составь меню», «Витамины, фрукты и полезные продукты», подвижные игры. «Мои веселые пальчики» (пальчиковый игротренинг) Ходьба по массажным дорожкам
	11	11	«Здоровье мое и моей семьи»	Учебные задачи: Дать детям знания о том, что такое самочувствие. (свое и своей семьи) Любимые подвижные игры семьи. Секрет красоты мамы. Секрет папиной выносливости и силы. Кто должен заботиться о здоровье человека?	Методы и приемы. Рассматривание семейных фотографий. Беседа. С/р игра «Семья». Чтение рассказа Р. Семеновой «Мой папа». Рисование иллюстрации к стенгазете.
	12	12	«Откуда берутся болезни?»	Учебные задачи: Дать представления о том, что такое болезнь: болезнь – ухудшение самочувствия, нарушение защитных функций организма. Причины: неразумное отношение к здоровью, загрязнение окружающей	Методы и приемы. Чтение Б. Канетти «Откуда берутся болезни? » Беседа. Заучивание стих-я «Мы растем здоровыми» М/и «Если весело живется». С/р игра «Больница». Выпуск стенгазеты «Будьте здоровы! »

				среды, вредные привычки. Вывод: с болезнями надо бороться и стараться их предотвращать.	Чтение стихотворения «Прививка» С. Михалкова. Чтение стихотворения «Воспаление хитрости» А. Милна.
	13	13	«Здоровый образ жизни – путь к счастью и долголетию»	Учебные задачи: Дать знания о Валеологии – наука о здоровом образе жизни. От кого зависит здоровье человека? Основные факторы здоровья. Что значит здоровый образ жизни? Как надо жить сегодня, чтобы иметь возможность быть счастливым завтра?	Методы и приемы. Рассказ педагога «Валеология – наука о здоровом образе жизни». Беседа о ЗОЖ. Музыкально-ритмическая минутка (далее МРМ). Д/и «Опасно - не очень». Работа в уголке «Радуга настроения»
ДЕКАБРЬ	14	14	«В здоровом теле – здоровый дух»	Учебные задачи: Поощрять желание детей вести здоровый образ жизни. "Проделки королевы Простуды". Задача: формировать представление о здоровье как одной из основных ценностей; расширять знания о профилактике простудных заболеваний.	Волшебная гимнастика: дыхательная, пальчиковая. «Что такое здоровый образ жизни?». Создание игровой ситуации Самомассаж лица: 1. «Делай так» 2. «Расскажите как надо одеваться» (по временам года)
	15	15	«Что такое закаливание?»	Содержание. Как приучить свой организм противодействовать простудным заболеваниям? Как одеваться для занятий спортом, отдыха, труда в разное время года. Что такое закаливание Основные правила закаливания, их влияние на организм. Какие природные богатства можно использовать для закаливания организма?	Методы и приемы. Беседа о закаливании. ОРУ в облегченной одежде. Знакомство с видами и основными правилами закаливания. Чтение Л. Астанкова «Как я закалялся. МРМ. ОРУ с «разноцветными бутылками».
	16	16	«Солнце – источник жизни на земле»	Учебные задачи: Дать представления о зож. Солнце и человеческий организм. Где мало солнца, там мало здоровья. Когда солнце наш друг? Как правильно загорать? Как уберечься от солнечного удара, перегревания и ожогов? Первая помощь при солнечных ожогах, солнечном ударе.	Методы и приемы. Инсценирование отрывка из сказки «Краденое солнце». Беседа «Когда солнце – наш друг? ». Д/и «Полезно-вредно». Работа в уголке «Радуга настроения». Рассказ педагога «Первая помощь при солнечных ожогах, солнечном ударе».

	17	17	«Каким воздухом мы дышим?»	Учебные задачи: Дать представление о роли растений в жизни человека. Содержание: путешествие со Старичком – Лесовиком. Можно ли жить без воздуха? Чем дышат космонавты, какой воздух нам необходим, где самый чистый воздух, роль растений в очистке воздуха. Свежий воздух всегда лучше любого лекарства. Можно ли закалиться воздухом? Когда надо начинать закаливаться. Как проводить закаливание воздухом.	Методы и приемы. Минутка размышления «Можно ли жить без воздуха? » Путешествие в лабораторию Айболита – опыт «Как дышат растения». Знакомство с методом закаливания воздухом. Пальчиковый игротренинг «Прогулка» Дыхательное упражнение «Надуем шарик»
	18	18	«Чистая вода – для хвори беда»	Содержание. Вода в природе. Свойства воды. Для чего нужна вода, какая вода нам нужна, как беречь воду. Лечебные свойства воды. Закаливание водой. Основные правила закаливания. Холодная вода – наш друг. Меры предосторожности при закаливании холодной водой. Люди-«моржи», кто они?	Методы и приемы. Беседа о свойствах воды. Босохождение по мокрой дорожке. Рисование иллюстраций к стенгазете «Будьте здоровы! ». ОРУ с «разноцветными бутылками». П/и «Поплавок».
	19	19	«Массаж – средство профилактики болезней»	Учебные задачи: Дать детям представления о том, что такое массаж. Значение массажа. Техника основных массажных приемов. Возможности использования общего, местного массажа для оздоровления детей. Точечный массаж. Особенности его техники. Использование классического и точечного массажа для оздоровления, профилактики болезней и повышения работоспособности.	Методы и приемы. Заполнение «Карты здоровья». Беседа о массаже. Рассказ педагога о разных видах массажа. Самомассаж и взаимомассаж при помощи массажера «Орешки». Знакомство с точечным массажем. Игровое упражнение «Дорожка следов». Точечный массаж.
ЯНВАРЬ	20	20	«Мое тело»	Учебные задачи: Формировать представления о себе, как о человеке. Расширять словарный запас существительными: люди, человек, голова, туловище, ноги, руки. глаголами: ходить, бегать, брать, держать, наклоняться. Воспитывать навыки культурного поведения. Вызвать интерес к дальнейшему познанию себя.	Занятия по ЗОЖ. Беседа «Как органы человека помогают друг другу» Дидактическая игра «Что для чего нужно» Дидактическая игра «Покажи, что назову» Дидактическая игра «Чтобы глаза, уши, зубы были здоровыми»

ФЕВРАЛЬ	21	21	«Язык-язычок»	<p>Учебные задачи:</p> <p>Познакомить детей с работой одной из главных мышц (языком), развивать артикуляционного аппарата, повышать двигательную активность с помощью имитационных упражнений.</p> <p>Формировать представление о том, что язык выполняет много разных функций.</p>	<p>Сказка «Жил да был язычок»</p> <p>Упражнение «Подвигай язычком»</p> <p>Артикуляционная гимнастика «Язычок может произносить разные звуки»</p> <p>Двигательное упражнение «Веселись детвора»</p> <p>Как мы ощущаем вкус пищи? Опыты.</p>
	22	22	«Глазки-подсказки»	<p>Учебные задачи:</p> <p>С помощью игровых упражнений познакомить детей с органами зрения, показать какое значение имеют глаза для человека.</p> <p>"Глаза – наши помощники". Задача: показать детям, какую роль играют глаза в жизни человека; познакомить с правилами гигиены органов зрения; дать представление об очках, объяснить их назначение и применение.</p>	<p>Беседа с детьми о том, что глазами мы видим, глаза бывают разного цвета (карие, зеленые, голубые), ресницы защищают наши глаза</p> <p>ОРУ с мячом</p> <p>Упражнение с мячом</p> <p>Подвижная игра «Подарки»</p> <p>Д/и «Жмурки», «Светофор»</p> <p>Упражнения для глаз.</p>
	23	23	"Зачем человеку руки".	<p>Учебные задачи:</p> <p>Познакомить детей со значением рук. Содержание: эксперимент «На что способны руки», пальчиковые игры. Показать значимость всех частей тела, учить заботиться о своем теле, выполнять упражнения для оздоровления, развивать речь, поднять настроение, общий тонус</p>	<p>Выполняются знакомые оздоровительные упражнения</p> <p>Двигательное упражнение «Ноги шагали по дороге»</p> <p>Самомассаж тела «Вот я какой»</p> <p>ОРУ «Веселая зарядка»</p> <p>Динамическое упражнение «Ну-ка, зайка попляши»</p> <p>Ходьба по массажным дорожкам</p> <p>Массаж ног «Молоточки»</p>
	24	24	«В мире запахов»	<p>Учебные задачи:</p> <p>Познакомить детей с органом дыхания (носом), прививать навык правильного дыхания.</p>	<p>Загадывание загадки</p> <p>Беседа (носом мы дышим, различаем разные запахи)</p> <p>Оздоровительные упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Петух» (дыхательное) 2. Пирог» (пальчиковая) 3. «Ах, как вкусно пахнет» <p>Двигательные упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Мы веселые ребята» 2. «Чудесный мешочек» (отгадай, что лежит)

	25	25	"Мои защитники: кожа, ногти, волосы".	Учебные задачи: Освоение детьми знаний о роли кожи, ногтей и волос в жизни человека; Развивать понимание значения кожи для познания окружающего мира; освоение правил ухода за кожей, ногтями и волосами.	Содержание: сравнение животного и человека. Волшебная кожа человека. Опыт «Что можно почувствовать кожей».
МАРТ	26	26	"Крепкие – крепкие зубы".	Учебные задачи: Формировать у детей представление о значении зубов в процессе пережевывания пищи; Развивать умение ухаживать за полостью рта на основе собственного опыта.	Просмотр диафильма «Королева – Зубная щетка»; д/и «Полезно – вредно».
	27	27	«Правильная осанка» «Скелет человека»	Учебные задачи: Познакомить детей со строением и значением скелета. Развивать любознательность. Вызвать интерес к дальнейшему познанию себя.	Подвижная игра «Пройди – не урони». Упражнения на турнике и шведской стенке. Игровые задания. Рассматривание иллюстраций: скелет, кости. Самообследование рук, ног.
	28	28	«Сердце и сосуды»	Учебные задачи: Познакомить детей с понятиями «сердце», «сосуды» и т.д. Развивать любознательность. Вызвать интерес к дальнейшему познанию себя.	Наблюдения Экспериментирование Беседы, рассказ Рассматривание плакатов Презентация
	29	29	«Дыхательная система»	Учебные задачи: Дать детям представления об органах дыхания. Отметить их важное значение для человека. Подвести к пониманию значения бережного отношения к органам дыхания и правильного ухода за ними. Расширить кругозор детей, пополнить их словарный запас (ноздри, дыхательная трубка, грудная клетка, ребра)	Наблюдения Экспериментирование Беседы Рассказ Рассматривание плакатов Презентация
АПРЕЛЬ	30	30	«Пищеварение»	Учебные задачи: Формировать у детей представление о полноценном питании. Систематизировать и расширять знания о витаминах, фруктах и овощах.	Наблюдения Экспериментирование Беседы, рассказ. Презентация. Рассматривание плакатов

			Воспитывать потребность заботиться о своем здоровье.		
	31	31	«Служба 03 - это должен знать каждый»	Учебные задачи: Обучение детей оказанию первой помощи.	Занятия по Безопасности. Дидактические и подвижные игры. Конкурс рисунков и поделок. Беседы. Чтение художественной литературы.
	32	32	«Ядовитые ягоды»	Учебные задачи: дать детям сведения о ядовитых ягодах; подчеркнуть запрет их трогать, рвать, пробовать. Содержание: работа с сюжетными картинками; игра «Можно – нельзя»; презентация "Опасные предметы"	Занятия по Безопасности. Дидактические и подвижные игры. Конкурс рисунков и поделок. Беседы. Чтение художественной литературы.
	33	33	«Ядовитые грибы»	Учебные задачи: дать детям сведения о ядовитых грибах, подчеркнуть запрет их трогать, рвать, пробовать. Содержание: работа с сюжетными картинками; игра «Можно – нельзя»; презентация "Опасные предметы"	Занятия по Безопасности. Дидактические и подвижные игры. Конкурс рисунков и поделок. Беседы. Чтение художественной литературы.
МАЙ	34	34	«Ядовитые растения»	Учебные задачи: дать детям сведения о ядовитых растениях; подчеркнуть запрет их трогать, рвать, пробовать. Содержание: работа с сюжетными картинками; игра «Можно – нельзя»; презентация "Опасные растения"	Занятия по Безопасности. Дидактические и подвижные игры. Конкурс рисунков и поделок. Беседы. Чтение художественной литературы.
	35	35	«Наши друзья и враги»	Учебные задачи: Дать детям сведения об опасных вещах (колющих, режущих предметах, электроприборах, лекарственных препаратах, химикатах); подчеркнуть необходимость и способствовать ее осознанию для введения запретов на пользование детьми опасными предметами. Содержание: работа с сюжетными картинками; игра «Можно – нельзя»; презентация "Опасные предметы"	Занятия по Безопасности. Изготовление совместно с детьми знаков «Опасные предметы в нашей группе» Презентация «Опасные предметы» Анализ ситуаций.
	35	35	«Правила безопасного пребывания в детском саду»	Учебные задачи: Подчеркнуть необходимость и способствовать ее осознанию для введения запретов на пользование детьми опасными предметами. Содержание: работа	Занятия по Безопасности. Изготовление совместно с детьми знаков «Опасные предметы в нашей группе»

			с сюжетными картинками; игра «Можно – нельзя»; презентация "Опасные предметы"	Презентация «Опасные предметы» Анализ ситуаций.
--	--	--	---	--

5. ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

5.1. Учебный план

№	Направления работы	Месяц	Количество занятий
1 блок	«Я – человек. Что я знаю о себе?»	Сентябрь	4
2 блок	«Личная гигиена и культура поведения»	Сентябрь	1
		Октябрь	2
3 блок	«Здоровье»	Октябрь	2
		Ноябрь	4
		Декабрь	1
4 блок	«Человек и его защита»	Декабрь	4
		Январь	1
5 блок	«Мой организм»	Январь	2
		Февраль	4
		Март	4
		Апрель	1
6 блок	«Безопасность детей»	Апрель	3
		Май	3

5.2. Расписание занятий

Дни недели	Бакулина Д.В.
ВТОРНИК	15.30. – 15.45

Дни недели	Полякова А.К.
ПЯТНИЦА	15.30. – 15.45

5.3 Календарный учебный график

№	Месяц	Этапы работы	Цель	Количество занятий
1	Сентябрь	«Я – человек. Что я знаю о себе?»	направлен на уточнение и систематизацию представлений детей о себе, своей семье; понимать и употреблять в свое речи понятия «люди», «человек»; находить сходства и отличия в строении и основных жизненных отправлениях людей и животных (имеют одни и те же органы; пьют, питаются, растут, рожают детей)	4
2	Сентябрь Октябрь	«Личная гигиена и культура поведения»	направлен на формирование у детей самостоятельности выполнять гигиенические процедуры, следить за своим внешним видом, вещами.	1 2
3	Октябрь Ноябрь Декабрь	«Здоровье»	направлен на уточнение и систематизацию представлений детей о здоровье, его факторах, причинах возникновения болезней и формирование у детей понятия о здоровом образе жизни.	2 4 1
4	Декабрь Январь	«Человек и его защита»	направлен на ознакомление детей со способами закаливания организма с целью противостояния различным заболеваниям.	4 1
5	Январь Февраль Март Апрель	«Мой организм»	направлен на формирование у детей представлений и знаний о строении своего тела – жизненно – важных органах; способах достижения полноценного здоровья через организацию оптимального двигательного режима и физкультурно-оздоровительную, спортивную деятельность.	2 4 4 1
6	Апрель Май	«Безопасность детей»	направлен на уточнение и систематизацию представлений детей о безопасности, соблюдение и выполнение правил безопасности; предвидеть отрицательные последствия действий; усвоить элементарные правила поведения(на улице, на физкультуре, в группе).	3 3

5.3 Календарный учебный график

Тема	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
«Давайте познакомимся» «Вот я какой» «Я – человек» "Я и мои друзья".	4								
«В гости к Мойдодыру» «Девочка чумазая» «Федорино горе»	1	2							
«Режим дня» «Дрема - сон» «Что такое здоровье?» «Здоровье мое и моей семьи» «Откуда берутся болезни?» «Здоровый образ жизни – путь к счастью и долголетию» «В здоровом теле – здоровый дух»		2	4	1					
«Что такое закаливание?» «Солнце – источник жизни на земле» «Каким воздухом мы дышим?» «Чистая вода – для хвори беда» «Массаж – средство профилактики болезней»				4	1				
«Мое тело» «Язык-язычок» «Глазки-подсказки» "Зачем человеку руки". «В мире запахов» "Мои защитники: кожа, ногти, волосы". "Крепкие – крепкие зубы". «Правильная осанка» «Скелет человека» «Сердце и сосуды» «Дыхательная система» «Пищеварение»					2	4	4	1	
«Служба 03 - это должен знать каждый» «Ядовитые ягоды»								3	3

«Ядовитые грибы»									
«Ядовитые растения»									
«Наши друзья и враги»									
«Правила безопасного пребывания в детском саду»									
Итого занятий:	36 занятий						36 недель		

5.4. Программно – методическое обеспечение

№	Наименование услуги	Наименование программы	На основании какой программы разработана и кем утверждена, рекомендована
1	«Здоровячок»	Программа дополнительного образования по проведению занятий валеологической направленности «Здоровячок» группы ОРН старшего дошкольного возраста от 3 до 4 лет №13	Программа составлена на основе программы «Как воспитать здорового ребёнка» - В.Г. Алямовская; использование методического пособия: «Сибирячек - Здоровячок», под ред. Т.И. Трохименко и реком. врача – ортопеда И.И. Батршина; использование методического пособия «Человек» А.И. Иванова.

6. ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ДИАГНОСТИКА

Ожидаемые результаты:

В результате реализации программы в конце года обучения у детей сформированы представления:

1. Стабилизация показателей здоровья, снижения уровня заболеваемости.
2. Повышение качества освоения примерной образовательной программы дошкольного образования.
3. Повышение уровня ориентации к современным условиям жизни.
4. Владение детьми элементарными навыками безопасного поведения.
5. Совершенствование физического развития дошкольников.
6. Сформированы представления о правилах личной гигиены, последовательность действий, о строении своего тела, о значении осанки для организма человека, значения бережного отношения к органам дыхания.
7. Имеют представления о своем теле, главных органах своего организма.

Для решения образовательных задач проводится оценка индивидуального развития детей. Результаты педагогической диагностики используются для решения образовательной задачи: индивидуализация образования.

1. График проверки: 1, 2 неделя сентября; 3, 4 недели мая.

2. Обследование дошкольников проводится с использованием методик: «Педагогический мониторинг культуры здоровья дошкольников» В.А. Деркунская.

Полученные данные заносятся в комплексную диагностическую карту развития ребенка и оцениваются по трехбалльной шкале.

Инструментарий для обследования:

Высокий уровень:

- ребенок знает правила личной гигиены, правильно называет их, справляется с ними самостоятельно. Владеет валеологическим содержанием беседы, проявляет активность в общении со взрослыми, с интересом отвечает на вопросы. Некоторые ответы на вопросы позволяют ребенку продемонстрировать использование валеологических знаний, умений и навыков в реальной практике, в решении конкретных валеологических задач. Ребенок мотивирован к здоровому образу жизни.

Средний уровень:

- ребенок называет правила личной гигиены, объясняет их назначение, последовательность действий, допуская при этом незначительные ошибки; выполняет их при напоминании взрослого. Отчасти владеет валеологическим содержанием беседы, какие – то вопросы позволяют ему проявляться активнее в общении с воспитателем. Не на все вопросы ребенок дает адекватные ответы, допускает ошибки, затрудняется отвечать. Иногда проявляется валеологическая эрудированность. Некоторые ответы на вопросы позволяют ребенку продемонстрировать использование валеологических знаний, умений и навыков в реальной практике, в решении конкретных валеологических задач. Ребенок обладает неустойчивой мотивацией к здоровому образу жизни.

Низкий уровень:

- ребенок испытывает затруднения в назывании правил личной гигиены, часто ошибается, не может объяснить, зачем оно нужно человеку, не может осуществлять культурно – гигиенические процессы. Слабо владеет валеологическим содержанием, какие – то вопросы позволяют ему проявляться активнее в общении с воспитателем, но чаще активность ребенка инициирует педагог, поддерживая его интерес к разговору. Но большинство вопросов ребенок дает неадекватные ответы, допускает множество ошибок, затрудняется отвечать или не отвечает совсем. У ребенка не оформлена валеологическая компетентность, он не подготовлен к решению конкретных валеологических задач. Ребенок обладает неустойчивой мотивацией к здоровому образу жизни, не задумывается об этом.

Результаты освоения образовательной программы на 2022 – 2023 учебный год

№	Ф.И. ребенка	Владение основными культурно – гигиеническими навыками		Самостоятельное выполнение доступных возрасту гигиенических процедур		Сформированность представлений о здоровом образе жизни, строении своего организма		Соблюдение элементарных правил здорового образа жизни		Сформированность представлений детей о своем теле и органах своего организма		Сформированность представлений детей о безопасности, соблюдение и выполнение правил безопасности		Суммарный уровень	
		2022	2023	2022	2023	2022	2023	2022	2023	2022	2023	2022	2023	2022	2023
1	Амирова Самира	Д	Д	Д	Д	БД	Д	БД	Д	БД	Д	БД	Д	БД	Д
2	Амитов Аким	Д	Д	Д	Д	БД	Д	БД	Д	БД	Д	БД	Д	БД	Д
3	Белов Леон	Д	Д	Д	Д	БД	Д	БД	Д	БД	Д	БД	Д	БД	Д
4	Гинаев Джабраил	Д	Д	Д	Д	БД	БД	БД	Д	БД	БД	БД	Д	БД	БД
5	Гусейнов Хочбар	Д	Д	Д	Д	БД	БД	БД	Д	БД	БД	БД	Д	БД	БД

6	Желонкин Лев	Д	Д	Д	Д	БД									
7	Зиамбетов Артём	Д	Д	Д	Д	БД	Д	БД	Д	БД	Д	БД	Д	БД	Д
8	Корнева Екатерина	Д	Д	Д	Д	БД	Д	БД	Д	БД	Д	БД	Д	БД	Д
9	Луковская Арина	Д	Д	Д	Д	БД	БД	БД	Д	БД	Д	БД	БД	БД	БД
10	Магадеев Алексей	Д	Д	Д	Д	БД	БД	БД	Д	БД	Д	БД	БД	БД	БД
11	Мантулина Алина	Д	Д	Д	Д	БД	БД	БД	Д	БД	Д	БД	БД	БД	БД
12	Мельникова Елизавета	Д	Д	Д	Д	БД	Д	БД	Д	БД	Д	БД	Д	БД	Д
13	Огнев Роберт	Д	Д	Д	Д	БД	БД	БД	Д	БД	БД	БД	БД	БД	БД
14	Подмарьков Николай	Д	Д	Д	Д	БД	Д	БД	Д	БД	Д	БД	Д	БД	Д
15	Ромаданова Ева	Д	Д	Д	Д	БД	Д	БД	Д	БД	Д	БД	Д	БД	Д
16	Саблин Илья	Д	Д	Д	Д	БД	БД	БД	Д	БД	БД	БД	БД	БД	БД
17	Савина Аниса	Д	Д	Д	Д	БД	Д	БД	Д	БД	Д	БД	Д	БД	Д
18	Савоцкая Мирослава	Д	Д	Д	Д	БД	БД	БД	Д	БД	Д	БД	Д	БД	БД
19	Семёнова Вика	Д	Д	Д	Д	БД	БД	БД	Д	БД	Д	БД	Д	БД	БД
20	Терёхина Вика	Д	Д	Д	Д	БД	Д	БД	Д	БД	Д	БД	Д	БД	Д
21	Тихонова Анастасия	Д	Д	Д	Д	БД	БД	БД	БД	БД	Д	БД	БД	БД	БД
22	Шапошников Евгений	Д	Д	Д	Д	БД	БД	БД	БД	БД	Д	БД	БД	БД	БД
23	Шикунова Анастасия	Д	Д	Д	Д	БД	Д	БД	Д	БД	Д	БД	Д	БД	Д
24	Шостак Роман	Д	Д	Д	Д	БД	БД	БД	БД	БД	Д	БД	БД	БД	БД
25	Щербина Максим	Д	Д	Д	Д	БД	Д	БД	Д	БД	Д	БД	Д	БД	Д

Уровень усвоения программы	Достаточный		Близкий к достаточному		Недостаточный	
	НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ
Количество детей	0	12	25	13	0	0
Показатели %	0%	48%	100%	52%	0%	0%

Сводная по группе на начало 2022 – 2023 учебного года:

Результат показал, что в начале учебного года не все дети показали положительную динамику по разделу «здоровье». У детей не до конца сформированы представления о строении своего организма. Не все дети соблюдают элементарные правила здорового образа жизни в семье. У детей не сформированы представления о соблюдении и выполнении правил безопасности.

Сводная по группе на конец 2022 – 2023 учебного года:

На конец учебного года результат показал положительную динамику у детей по разделу «здоровье». Все дети владеют культурно – гигиеническими навыками. Самостоятельно выполняют доступные возрасту гигиенические процедуры. У детей сформированы представления о здоровом образе жизни и строении своего организма. Все дети соблюдают элементарные правила здорового образа жизни в семье, как правило это зависит от родителей, их уровня жизни. Почти у всех детей сформированы представления о своем теле и органах своего организма. Дети имеют представления о безопасности, соблюдают и выполняют правила безопасности.

7. МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Организация занятий осуществляется в помещении, расположенной на третьем этаже группы от 3 до 4 лет №13 МАДОУ города Нижневартовска ДС №52 «Самолетик»

Группа оснащена современным оборудованием:

- интерактивная доска
- компьютер
- магнитофон
- индивидуальные парты
- плакаты по ЗОЖ
- телевизор
- дидактические игры
- художественная литература
- нестандартное оборудование для коррекционно – профилактических оздоровительных мероприятий

8. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- 1 Галанова, А. С. Игры, которые лечат. – М.: ТЦ «Сфера», 2004. – 96с.
- 2 Мазнин, И. А. Стихи – загадки для детей. – М., 2004. – 96 с.
- 3 Павлова, Л. М. Знакомим малыша с окружающим миром. – М.: Просвещение, 1987.
- 4 Рылеева, Е. В. Вместе весело. – М.: Линка – Пресс, 2000.
- 5 Смирнова, Т. В. Ребенок познает мир/ авт. – сост. Т. В. Смирнова. – Волгоград: Учитель, 2008. – 167 с.
- 6 Тимофеева, Е. А. Подвижные игры с детьми. – М.: Просвещение, 1986. – 200 с.
- 7 Фесюкова, Л. Б. От трех до семи. – Харьков: Фолио, 1996. – 446 с.
- 8 Иванова, А.И. Человек. Естественно – научные наблюдения и эксперименты в детском саду. – М.: ТЦ «Сфера», 2010. – 224с.
- 9 Программа «Как воспитать здорового ребёнка» - В.Г. Алямовская;
- 10 Методическое пособие: «Сибирячек - Здоровячок», под ред. Т.И. Трохименко и реком. врача – ортопеда И.И. Батршина;
- 11 Методическое пособие «Человек» А.И. Иванова.