

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 17

Согласовано:

на заседании Педагогического совета

МБ ДОУ № 17

Протокол № 1 от 30.08.2023г.

Утверждено:

Заведующий МБ ДОУ № 17

О.М. Трунова

---

Приказ № 248 от 30.08.2023

**ПРОГРАММА**  
**дополнительного образования**  
**«Школа здоровья»**

г.Батайск

## Пояснительная записка

Проблема формирования здорового образа жизни является важнейшей проблемой современности.

В последние годы наблюдается огромный интерес к проблеме индивидуального здоровья человека, что подтверждается большим количеством исследований ведущих учёных России и мира. Особую обеспокоенность вызывают здоровье наших детей, ибо здоровье нации и прогрессивная динамика всего общества связаны со здоровьем нового человека 21 века и будущим России.

Сегодня наша страна переживает один из сложнейших этапов своего развития. Экономическая и социальная нестабильность, разрушение традиционной системы ценностей и нравственных ориентиров – всё это способно породить ощущение беспомощности и отчаяния даже у взрослых. Особенно сложно найти себя в столь непостоянном мире человеку, чей взгляд на мир только формируется.

**Актуальность и педагогическая целесообразность** программы «Школа здоровья» заключается в том, что в последнее десятилетие в России отмечается тенденция к ухудшению показателей здоровья детей. Значительно снизилось число абсолютно здоровых детей, отмечается выраженный рост функциональных отклонений, хронических заболеваний, нарушений физического развития и снижения функциональных возможностей организма. И к окончанию школы незначительные расстройства у части детей переходят в стойкую хроническую патологию. Для современных детей характерно ограничение двигательной активности, ухудшение физических качеств (силы, скорости, выносливости, ловкости).

**Модифицированная (рабочая)** программа «Школа здоровья» имеет социально-педагогическую направленность и призвана помочь каждому ребёнку справиться с ранее сложившимися неверными стереотипами поведения по отношению к своему здоровью и овладеть навыками, направленными на сбережение своего здоровья.

### **Новизна.**

Программа вовлекает воспитанников в разностороннюю деятельность. В качестве итоговых занятий обучающиеся совместно с воспитателем готовят мини-занятия для дошкольников и знакомят их с первоначальными знаниями по здоровому образу жизни. Программой предусмотрено использование творческих работ, благодаря которым воспитанники смогут оценить свой творческий потенциал.

### **Цель программы:**

формировать культуру здоровья и здорового образа жизни воспитанников с активной жизненной позицией, с устойчивыми принципами неприязни к вредным привычкам.

### **Задачи программы:**

#### **Обучающие:**

- познакомить детей с негативными последствиями различных видов зависимостей, влияющих на организм;
- расширить представление воспитанников о здоровом образе жизни.

**Развивающие:**

- развивать у воспитанников элементарные представления о функциях организма;
- формировать установку на здоровый образ жизни;

**- Воспитательные:**

- воспитывать в детях активную жизненную позицию, ответственное отношение к своему здоровью;
- способствовать воспитанию духовно-нравственных качеств личности.

**Сроки реализации программы:**

Реализация программы «Школа здоровья» осуществляется: 6 месяцев, 24 недели, 1 раз в неделю. Длительность занятий 40 минут.

**Возрастные особенности детей.**

В период от 7 до 11 лет идёт освоение самых разнообразных видов деятельности, формирование умелости, трудолюбия, компетенции, но на первый план выходит учебная деятельность, а вместе с этим режим дня. Дети этого возраста очень подвижны, энергичны. Ребёнок растёт очень быстро, но его рост неравномерен, поэтому для него важно правильное питание, положительные эмоции, соблюдение гигиены.

**Общие сведения об учебной группе:**

- воспитанники младше 3-х лет и старше 3-х лет;
- группа с переменным составом;
- количество обучающихся до 10 человек.

**Принципы организации деятельности:**

В основу программы «Школа здоровья» положены следующие принципы:

- принцип системности и последовательности (предполагает преемственность знаний, комплексность в их усвоении).
- принцип коллективизма.
- принцип триединого представления о здоровье, как единства физического, психического и духовно-нравственного здоровья;
- принцип соответствия содержания и организации обучения возрастным особенностям обучающихся.

**Методы организации учебно-воспитательного процесса:**

- репродуктивный метод;
- объяснительно-иллюстративный метод;
- поисковый метод;
- методы стимулирования;
- словесный;
- наглядный;
- практический;
- метод работы от простого к сложному.

**Формы проведения занятий:**

- беседа;
- практическое занятие;
- занимательный час;

- викторина;
- круглый стол;
- групповое занятие.

#### **Формы оценки результативности обучения:**

Эффективность обучения будет выявляться при помощи устного опроса, защиты проекта, конкурсов, викторин, тестов, анкет.

Текущий контроль осуществляется в течении всего учебного года в процессе наблюдения и опроса.

Итоговый контроль проводится в форме анкет, выставок, совместные мероприятия с детской библиотекой, занятия, проводимые воспитанниками для дошкольников.

#### **Ожидаемые результаты:**

Воспитанники повысят знания об основных вопросах гигиены, особенностях влияния вредных привычек на здоровье, особенностях воздействия двигательной активности на организм человека, основах рационального питания, о значении режима питания, способах сохранения и укрепления здоровья, научатся составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его, выполнять физические упражнения для развития физических навыков, определять благоприятные факторы, воздействующие на здоровье, заботиться о своём здоровье.

#### **Воспитанник будет знать:**

- понятие здоровье, эмоции, воля, стресс;
- опасность не правильного питания и способы их профилактики;
- методы борьбы со стрессом;
- важность гигиены организма;
- важность положительных эмоций.

#### **Воспитанник будет уметь:**

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- определять благоприятные факторы, воздействующие на здоровье;
- заботиться о своём здоровье.

### **Учебно -тематический план**

№ п/п	Название раздела, темы	Кол-во часов
<b>I</b>	<b>Здоровье-это жизнь!</b>	<b>2ч</b>
1.	Беседа «Что такое здоровый образ жизни?»	
2.	Практическое занятие «Мы говорим здоровью-да!»	
<b>II</b>	<b>Режим дня.</b>	<b>3ч</b>
1.	Занимательный час «Режим дня и здоровый организм»	
2.	Практическое занятие «Для чего нужна утренняя зарядка?»	

3.	Викторина «Уроки здоровья»	
<b>Ш</b>	<b>Гигиена.</b> Беседа-игра «Гигиена тела человека»	<b>3ч</b>
1.	Занимательный час «Предметы личной гигиены»	
	Беседа «Гигиена всем полезна»	
2.		
	<b>Здоровое питание.</b> Беседа «Правильное питание – залог здоровья»	
3.	Беседа «Что полезно, что вредно»	
	Практическое задание «Нарисуем природу»	
	<b>Вредные привычки</b> Викторина «Вредные привычки»	
<b>IV</b>	Групповое занятие «Профилактика вредных привычек»	<b>3ч</b>
1.	Устный журнал «Плохо питаться- здоровью вредить»	
	Беседа «Воздействие не правильного питания на растущий организм»	
2.	Беседа «Сотовый телефон и здоровье»	
3.	Беседа «Сотовый телефон и здоровье»	
	<b>Положительные эмоции</b> Групповое занятие «Доброта вокруг нас»	
<b>V</b>		
1.	Беседа «О дружбе и друзьях»	
	Беседа «Смейся и будь здоров»	
2.		
	<b>Мы за здоровый образ жизни.</b>	
3.	Оформление альбома «Пословицы и поговорки о здоровье»	
4.		
5.	Создание фотогазеты «ЗОЖ-это модно»	
6.		

### Содержание изучаемого курса

#### I Здоровье – это жизнь! (2ч.)

**Теория:** Знакомство с понятием «Здоровый образ жизни», значением сна, правильного питания, активной деятельности в жизни человека; знакомство с термином **вамология**.

**Практика:** Тест «Твоё здоровье», творческое задание «Какое решение принять?», составление памятки «Правила ЗОЖ», выполнение упражнения «Гора», игра «Закончи предложение».

**II Режим дня.** (3ч.)

**Теория:** Знакомство с составными ЗОЖ, чтение легенды о здоровье, повторение терминов **закаливание**, знакомство советами от простуды.

**Практика:** Составление своего режима дня. Игра «Как защитить себя от болезней», конкурс «Утренняя эстафета», составление памятки «Как правильно мыть руки», «Самоподготовка», отгадывание загадок, выполнение упражнений для зарядки, игра «Дай ответ», «Ромашка», конкурс «Знатоки».

**III Гигиена.** (3ч.)

**Теория:** Знакомство с понятием личная гигиена, чтение советов для уборки, викторина о ЗОЖ.

**Практика:** Игра «Волшебный мешочек», «Что с чем дружит?», составление правил личной гигиены ребенка, чтение сказки о микробах, игра «Собери картинку», отгадывание загадок.

**IV Здоровое питание.** (3ч.)

**Теория:** Знакомство с понятиями правильное и неправильное питание, пословицами о еде, составление правил правильного питания.

**Практика:** Нарисуем пищевую пирамиду, игра «Узнай по описанию», кроссворд об овощах, тест «Правильно ли вы питаетесь».

**V Вредные привычки.** (8ч.)

**Теория:** Игра «Сюрприз», словарная работа при знакомстве со словами иностранного происхождения.

**Практика:** Конкурс рисунков, тест «Сможешь ли ты устоять?», игра «Комок неприятностей», инсценировка сказки, игра «Да – нет», «Совершенно верно», работа над пословицами о здоровье, чтение рассказа «Рыбы», просмотр видеоролика.

**VI Положительные эмоции.** (3ч.)

**Теория:** Беседа о законах дружбы, чтение стихотворения «Требуется друг», чтение рассказа В. Голявкина «В шкафу», влияние смеха на здоровье человека.

**Практика:** Игра «Что такое добро и что такое зло», беседа о законах дружбы, упражнение с зеркалом, игра «Не ошибись, пожалуйста!», исполнение песни «От улыбки».

**VII Мы за здоровый образ жизни.** (2ч.)

**Теория:** Схема основных составляющих здорового образа жизни.

**Практика:** «Пословицы и поговорки о здоровье», создание фотогазеты.

**Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы.**

**I Оборудование:**

Мультимедийный проектор, ноутбук, видеоролик «Первый мобильный телефон».

**II Памятки:**

«Здоровый образ жизни», «Режим дня», «Как защитить себя от простудных заболеваний», «Как правильно мыть руки», «Законы дружбы», «Правила смеха», «Правильное питание».

### **III Дидактический материал:**

Конверты с заданием «Собери картинку», картинки овощей и фруктов, коробочки для игры «Сюрприз», муляжи продуктов на подносе, карточки с названиями овощей и фруктов.

### **IV Плакаты:**

Плакат-схема «Пирамида здорового питания», плакат с телом человека, иллюстрации с изображением сердца, лёгких, уха, глаз, плакат с большим сердцем, ватман.

### **VI Рисунки:**

Детские рисунки на тему «Здоровое питание».

### **VШкольные принадлежности:**

Листы А4, ручки, цветные карандаши, альбом, плакат, краски.

### **VI Спортивный инвентарь:**

Эстафетные палочки, мячи, кегли, обручи, свисток, спортивные кубики, скакалки.

### **VII Предметы личной гигиены:**

Мыло, носовой платок, расчёска, резинки для волос.

### **VIII Предметы для уборки:**

Губка, чистящие средства.

### Список литературы для педагога.

1. Володин В. А. Энциклопедия для детей. Человек. Том 18 часть 1. Москва Аванта 2004 г.
2. Володин В. А. Энциклопедия для детей. Спорт. Москва Аванта 2001г.
3. Гоголан М. «Правила здоровья» АСТ Москва 2013г.
4. Доценко В. А. «Овощи и плоды в питании» Лениздат 1988.
5. Журнал-сборник сценариев для библиотек и школ. Читаем, учимся, играем. 2007г. 7 выпуск.
6. Журнал-сборник сценариев для библиотек и школ. Читаем, учимся, играем. 2008г. 12 выпуск.
7. Журнал-сборник сценариев для библиотек и школ. Читаем, учимся, играем. 2006г. 11 выпуск.
8. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А. Тридцать уроков здоровья для первоклассников: Методическое пособие. – М.: ТЦ Сфера,2001, с 14, 23
9. Сизанов А. Н. Хриптович В. А. Модульный курс профилактики курения. М.: ВАКО, 2008 (Педагогика. Психология. Управление)
- 10.«Здоровье детей», №15, 2006,
- 11.<http://zdd.1september.ru/article.php?ID=200601501>- интегрированный курс «Уроки здоровья».
- 12.<http://mon.gov.ru/dok/akt/6591/> – Д.А.Медведев «Наша новая школа».
- 13.<http://festival.1september.ru/articles/411146/> – витамины
- 14.<http://festival.1september.ru/articles/507345/> – эмоции