

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение  
«Центр образования № 4»  
(МКОУ ЦО № 4)

«СОГЛАСОВАНО»  
на методическом совете  
Протокол  
от «22» августа 2024  
№ 1

«СОГЛАСОВАНО»  
на Совете родителей  
Протокол  
от «21» августа 2024  
№ 1

«РАССМОТРЕНО»  
на заседании  
педагогического  
совета  
Протокол  
от «23» августа 2024  
№ 1

«УТВЕРЖДАЮ»  
Приказ  
от «23» августа  
2024  
№ 130-д  
Директор  
\_\_\_\_\_ Богачева Е.А.

Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Здоровый образ жизни»  
Срок освоения: 2 года

Составитель:  
Кузнецова Г.В.,  
воспитатель дошкольных групп

## **1. Пояснительная записка**

### ***1.1. Направленность программы дополнительного образования***

Программа дополнительного образования «Здоровый образ жизни»

направлена на формирование у детей представления о здоровье как одной из главных ценностей жизни. Ребёнок должен знать своё тело, научиться заботиться о нём, не вредить своему организму.

Дошкольный возраст – это уникальный период в жизни человека, когда закладываются основы социального, эмоционального, волевого, познавательного развития, происходит приобщение к общечеловеческим ценностям, развитие способностей и индивидуальности ребёнка. Дошкольник приобретает опыт самоутверждения, показывает радость удач и горечь разочарований, притягательность общения и начинает осознавать свои интересы. Из детства ребёнок выносит то, что сохраняется потом на всю жизнь – эта программа поможет ему в этом.

### ***1.2. Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность программы***

*Новизна.* В последнее время приоритетным направлением дошкольного образования стала физкультурно-оздоровительная работа. Это вызвано целым рядом объективных причин: слабое здоровье детей; недостаточная организация профилактики заболеваний, отсутствие положительного примера по соблюдению здорового образа жизни для детей со стороны родителей. Поэтому одной из основных задач педагога детского сада и всего коллектива считается реализация образовательной области «Здоровье» в рамках ФОП дошкольного образования, направленной на укрепление физического и психического здоровья, воспитание культурно-гигиенических навыков и формирование представлений о здоровом образе жизни детей дошкольного возраста.

Привычка к здоровому образу жизни – это жизненно важная привычка. Поэтому детский сад и семья призваны заложить основы здорового образа жизни, используя различные формы работы. И именно в семье, в детском образовательном учреждении на ранней стадии развития ребёнку должны помочь, как можно раньше понять непреходящую ценность здоровья, осознать цель его жизни, побудить малыша самостоятельно и активно формировать, сохранять и приумножать свое здоровье

*Актуальность.* Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического здоровья. Ведь именно до семи лет идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер. Поэтому важно в дошкольном возрасте сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Перед детским садом в настоящее время остро стоит вопрос о путях совершенствования работы по укреплению здоровья, развитию движений и физическому развитию детей. Известно, что здоровье только на 7-8 % зависит от здравоохранения и более чем на половину от образа жизни человека. Забота о здоровом образе жизни – это основа физического и нравственного здоровья, а обеспечить укрепление здоровья можно только путём комплексного решения педагогических, медицинских и социальных вопросов. Это и привело к необходимости проведения регулярных занятий по воспитанию у детей привычки к здоровому образу жизни.

*Педагогическая целесообразность.* Методики, приемы и технологии, используемые в процессе реализации Программы, подобраны из числа адаптированных к особенностям физиологии и психологии дошкольников. Образовательную деятельность предполагается осуществлять средствами игры, являющейся основной формой работы с детьми дошкольного возраста и ведущим видом деятельности. Роль педагога заключается в создании игровой ситуации и организации игровой предметно-пространственной среды.

### ***1.3. Цель программы дополнительного образования***

Формирование у детей первоначальных основ по сохранению и укреплению здоровья.

### ***1.4. Задачи программы дополнительного образования***

Воспитывать внимательное и заботливое отношение к окружающим, желание им помогать.

Формировать жизненно необходимые двигательные умения и навыки ребенка в соответствии с его индивидуальными способностями.

Создавать условия для творческого самовыражения детей в процессе физической активности детей.

Использовать разнообразные формы организации физической активности детей.

Воспитывать потребность в соблюдении правил дорожного движения. Ознакомить детей с улицей, дорожными знаками.

Формировать элементарные представления о полезности и целесообразности физической активности и личной гигиены.

В сюжетно - ролевых играх, дидактических играх, при чтении художественной литературы раскрывать перед детьми спектр мотивов человеческой деятельности.

Охрана и укрепление здоровья детей.

### ***1.5. Отличительные особенности данной программы***

На фоне экологической и социальной напряжённости в стране, на фоне небывалого роста болезней, чтобы быть здоровым нужно овладеть искусством его сохранения и

укрепления. Дошкольный возраст самый благоприятный для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением дошкольников совершенствования и сохранения здоровья приведут к положительным результатам. Эта программа отражает эффективные подходы к комплексному решению вопросов здоровьесбережения.

**1.6. Возраст детей,** участвующих в реализации программы: старшей, подготовительной к школе групп. Продолжительность реализации данной программы – 2 года.

### **1.7. Формы и режим занятий**

Занятия проводятся 1 раз в неделю.

Продолжительность:

Старшая группа - 25 минут.

Подготовительная к школе группа - 30 минут.

Формы занятий, планируемых по каждой теме различны. Используются следующие формы занятий:

- Игра
- Беседа
- Конкурс
- Наблюдение
- КВН
- Досуги и праздники.
- Ознакомление с тематической литературой.
- Работа с иллюстрированным материалом.
- Просмотр видео материалов.
- Изобразительная деятельность по тематике программы.

### **1.8. Ожидаемые результаты**

Критерии результативности усвоения программы:

#### **Знания:**

- составляющие здоровья;
- особенности развития своего организма;
- правила личной гигиены и здорового образа жизни;
- основные группы питания;
- защитные силы организма;
- правила соблюдения режима дня;

– различные формы закаливания.

**Умения:**

- ответственно относиться к своему здоровью;
- управлять своим эмоциональным состоянием;
- соблюдать правила личной гигиены;
- ухаживать за кожей, глазами, зубами;
- правильно распределять свой рацион питания;
- совершать самостоятельный выбор в пользу ЗОЖ;
- ставить цель, достигать ее и оценивать результат.

**Навыки:**

- ценностное отношение к миру, окружающим людям, самому себе;
- достигая поставленной цели использовать личные знания, опыт;
- отрицательного отношения к наркотикам, алкоголю и курению;
- четкой жизненной позиции направленной на положительное формирование личности в социуме.

Знания, умения и навыки будут отслеживаться на начало реализации программы и в конце учебного года, с использованием диагностических методик, опросов, тестов, игровых форм работы и внешних показателей успешности воспитанников.

***1.9. Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы.***

В ходе реализации программы «Азбука здоровья» используются следующие формы подведения итогов: открытые занятия с элементами проектной деятельности; различные виды художественного творчества на различную тематику и проведение выставок творческих работ детей; досуги, КВН, викторины, праздники.

### Перспективный план занятий в старшей группе

№	Месяц	Тема	Цель
1.	Сентябрь	«Здравствуйте мои друзья».	Создание условий для радостного общения детей после летнего отпуска. Помочь детям понять, что от слов - хороших или плохих - зависит здоровье, как самих детей, так и окружающих
		«В гости к медицинской сестре – антропометрия»	Рассказать детям о том, какие изменения у них произошли в организме за полгода.
		“Здоровый образ жизни”	Дать понятие «здоровье», формировать у детей представление о здоровом человеке и развивать умение использовать имеющиеся знания о здоровье сберегающих условиях.
		«Что такое болезнь?»	Формировать представление о правилах ухода за больным, формировать умение характеризовать свое самочувствие.
2.	Октябрь	«Что помогает мне быть здоровым»	Раскрыть значение оздоровительных мероприятий и «помощников» здоровья.

		«Витамины и их роль в жизни человека. Каталог витаминов для детей».	Закрепить знания детей о витаминах, сделать каталог витаминов для детей с помощью родителей.
		«Приготовление витаминного салата».	Научить детей приготавливать витаминный салат.
		«Рисование: витамины на нашем столе – фрукты и овощи».	Через рисунок закрепить представление детей о витаминах растительного происхождения.
3.	Ноябрь	«Мои защитники: кожа, ногти, волосы»	Дать общее представление о том, что кожа, ногти и волосы являются защитниками организма человека.
		"Кожа, её строение и значение"	Познакомить со строением кожи, её значением. Формировать представление о коже, как защите организма от инфекции.
		"Гигиена кожи"	Учить детей любить себя и свое тело, прививать гигиенические навыки.
		"Как возникают болезни"	Дать детям понять, что болезни не возникают из ничего, а ими заражаются. Сформулировать правила, которые нужно соблюдать, чтобы уберечься от инфекции.
4.	Декабрь	«Беседа о вирусах – вредилусах. Рисование вирусов по представлению»	Познакомить детей с вирусами, которые вызывают заболевания.
		«Лекарственные растения нашего края»	Продолжать знакомство с лекарственными растениями своего края, учить детей делать гербарий.
		«Лечебные деревья»	Продолжать знакомство с лечебными свойствами некоторых деревьев
		«Рисование лекарственных растений – составление альбома».	Закрепить через практическую деятельность названия лекарственных растений.

5.	Январь	«Рождественские каникулы: спортивные праздники и развлечения»	Создать условия для отдыха, вызвать желание заниматься спортом
		«Весёлые старты» – спортивные игры и развлечения	Прививать любовь к спорту. Развивать у детей физические качества.
		«Чем полезен снег для человека – познавательное занятие с экспериментами».	Познакомить с оздоровительными свойствами снега.
		«Я – часть природы»	Учить детей любить себя и окружающих людей. Дать понять детям, что человек – часть природы и о взаимодействии всех природных объектов.
6.	Февраль	«Части тела человека»	Учить детей любить себя и свое тело. Познакомить с частями тела человека.
		«Функции позвоночника, скелета»	Развивать у детей понимание функции позвоночника, скелета.
		«Моя красивая осанка»	Познакомить детей с понятием «осанка» и ее важностью для сохранения здоровья.
		«Органы слуха»	Активизировать знания детей о роли слуха для ориентировки в окружающей действительности.
7.	Март	«Роль зрения в жизни человека»	Показать детям какую роль играют глаза в жизни человека.
		«Уход за зубами»	Напомнить детям о средствах личной гигиены, закрепить приобретенные навыки.
		«Зубная паста, мыло и вода – наши лучшие друзья»	Познакомить детей с продуктами, которые укрепляют и разрушают зубы.
		«О правильном приеме пищи»	Развить у детей представление о работе главного органа пищеварения – желудка.
8.	Апрель	«Наши внутренние органы»	Дать детям общие представления о внутренних органах человека
		«Сердце – наш мотор» «Для чего нужна кровь?»	Познакомить детей с сердцем и его функции в организме человека.



		«Зачем мы дышим: органы дыхания».	Рассказать детям о кровеносной системе нашего организма, как остановить кровотечение. Познакомить детей с дыхательной системой, показать правильное дыхание
9.	Май	«В здоровом теле – здоровый дух»	Закрепление пройденного материала.
		«Летняя Универсиада. Спортивные игры.	Прививать любовь к спорту.
		«Солнце, воздух и воды – наши лучшие друзья»	Закрепить знания детей о естественных факторах природы и правилах закаливания организма этими факторами.
		«Правила поведения на воде»	Формировать у детей навыки безопасного поведения на воде.

### Перспективный план занятий в подготовительной к школе группе

№	Месяц	Тема	Цель
1.	Сентябрь	«Поход за город. Правила поведения на природе»	Закрепить правила поведения на природе, укреплять физические качества.
		«Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья»	Закрепить знания детей о естественных факторах природы и правилах закаливания организма.
		«Лечебные деревья»	Закреплять знания детей с лечебными свойствами некоторых деревьев.
		«Какие бывают грибы»	Вспомнить с детьми классификацию грибов и влияние их на здоровье человека.
2.	Октябрь	«Части тела и их функциональное значение»	Совершенствовать знания детей о частях тела и его функциональном значении.
		«Порезы, ссадины, царапины»	Учить оказывать медицинскую помощь при порезах и ссадинах.
		«Мышцы, кости и суставы»	Познакомить детей со скелетом и его назначении в теле человека.
		«Растяжения и переломы»	Формирование практических навыков при растяжениях и переломах.
3.	Ноябрь	«Органы чувств»	Закрепить знания детей о значении органов чувств для жизни и здоровья человека.

		«Чтобы глаза хорошо видели»	Закрепить полученные знания об органах зрения путем составления рекомендаций по охране зрения.
		«Здоровый зуб – здоровью люб»	Дать детям представление о языке, его функциональном назначении, учить делать выводы о необходимости языка для определения вкуса и пережевывания пищи.
		«Наши легкие»	Продолжать знакомство с дыхательной системой своего организма, закрепить приемы правильного дыхания.
4.	Декабрь	«И о коже надо заботиться»	Дать понятие детям о коже и ее роли в нашем организме, научить правильному уходу за кожей.
		«Одежда в зимний период»	Продолжить знакомство со свойствами одежды в разные сезоны.
		«Грипп. Как уберечь себя от гриппа»	Формировать у детей навыки безопасного поведения при ОРЗ и ОРВИ.
		«Как уберечь себя от неприятностей в новогодние дни»	Закрепить технику безопасного поведения, когда в доме находится елка.
5.	Январь	«Рождественские каникулы: спортивные праздники и развлечения»	Создать условия для отдыха, вызвать желание заниматься спортом
		«Зимние виды спорта и техника безопасности при занятиях этим видом спорта».	Познакомить детей с различными видами зимнего спорта, вызвать интерес к занятиям спортом.
		«Как вести себя во время болезни»	Познакомить детей с правилами безопасности во время гололеда.
		«Если хочешь быть здоров - закаляйся»	Закрепить знания детей о роли закаливания в укреплении здоровья человека
6.	Февраль	«Зачем человеку еда»	Совершенствовать знания детей о роли питания в жизни и здоровье человека.

		«Если случилась беда»	Формировать технику безопасного поведения, умение оказывать первую медицинскую помощь при несчастных случаях.
		«Первая помощь при обморожении»	Учить оказывать первую медицинскую помощь при обморожении.
		«Что нужно знать о лекарствах»	Совершенствуем знания детей о вреде и пользе лекарств для здоровья человека.
7.	Март	«Полезные продукты»	Воспитание потребности в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктах.
		«Приготовление витаминного салата»	Научить детей приготавливать витаминный салат. Совершенствовать навыки культурного поведения за столом.
		«Зачем человеку сердце»	Закрепить представление детей о значении сердца в организме человека и об условиях сохранения здорового сердца.
		«Кровеносная система»	Совершенствовать знания детей о кровеносной системе нашего организма, показать как останавливать кровотечение.
8.	Апрель	«Путешествие пищи»	Развить у детей о работе главного органа пищеварения (желудок, пищевод, кишечник).
		«Да здравствует мыло душистое и полотенце пушистое»	Закрепить знания детей о культурно гигиенических навыках, способствующих здоровому образу жизни.
		«Движение – это жизнь. Спортивные игры»	Формировать представление об активном отдыхе.
		«Шалости с огнем»	Закрепить знания детей о стихии огня и правилами безопасности при пожаре; дать представление об опасностях для здоровья человека.
9.	Май	«Укусы насекомых»	Учить детей заботиться о своем организме при укусе насекомых.

	«О лечении травами. Экскурсия на луг»	Продолжать знакомство с лечебными травами родного края, учить бережному отношению к окружающей природе.
	«Правила поведения на воде»	Формировать у детей навыки безопасного поведения на воде.
	«Диагностическое занятие по ЗОЖ»	Выявление объема знаний и практических умений при охране своего здоровья

### **Методическое обеспечение программы**

Для реализации данной программы в детском саду созданы благоприятные условия.

- Физкультурный зал, оборудованный современным оборудованием.

- Имеются пособия, при помощи которых, стимулируются активные движения детей, они способствуют закреплению двигательных умений, освоенных на занятиях физкультурой.

Фонд методических, наглядно - иллюстрированных материалов.

- Спортивная площадка (на участке детского сада).

- Медицинский кабинет.

- Учебные и методические пособия по программе (см. список литературы).

- Имеются материалы из опыта работы: физкультминутки, загадки; конспекты занятий; дидактические игры; подвижные игры; наглядный и демонстрационный материал. Компьютерные презентации на различные темы.

### Список используемой литературы:

1. Богина Т.Л. Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях. Методическое пособие. – М.: Мозаика – Синтез, 2005. – 112 с.
2. Доскин В.А. Растём здоровыми: Пособие для воспитателей, родителей и инструкторов физкультуры/В.А. Доскин, Л.Г. Голубева. - М.: Просвещение, 2002.
3. Елжова Н.В. Здоровый образ жизни в дошкольном образовательном учреждении. – Ростов н/Д: Феникс, 2011.
4. Журавлёва М, Стасюк А.О системе физкультурно-оздоровительной работы//Дошкольное воспитание. - №9. - 1997. - С.39
5. Лучихина В.Н. Программа «Формирование основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста [Электронный ресурс] - Режим доступа <http://nsportal.ru>
6. ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ. Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования / Под. Ред. Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: МОЗАЙКА\_СИНТЕЗ, 2011. – 336с.
7. Петрова Т.Н., Дмитриенко В.Д., Петрова Е.А. - Примерное планирование занятий по валеологии в средней группе. Дошкольная педагогика. - №4. - 2007
8. Пимонова Е.А. Содержание и методика физического воспитания детей 5-7 лет: Автореф. канд. дис. - М., 1990. - 23 с.
9. Шишкина В.А., Машенко М.В. Какая физкультура нужна дошкольнику. М.: Просвещение, 2005.
10. Губанова Н.Ф. Развитие игровой деятельности: Вторая младшая группа. – М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2014.
11. Щипицина Л.М. и др. Азбука общения. СПб. 1998.
12. Источник: <http://doshvozrast.ru/ozdorov/ozdorovlenie25.html>  
<http://tmndetsady.ru/metodicheskiy-kabinet/proektnaya-deyatelnost/news5891.html>
13. Алямовская В.Г. «Как воспитывать здорового ребёнка». – Москва. 1993.
14. Маргунова О.Н. «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ». – Воронеж ТЦ «Учитель», 2005.
15. Журнал «Дошкольное воспитание». № 6 2002. «Упражнения для оздоровления детей.
16. Харченко Т. Е. «Бодрящая гимнастика для дошкольников» Изд.: Санкт – Петербург Детство – Пресс 2011 г.
17. Михайленко Н. Я., Короткова Н. А. «Организация сюжетной игры в детском саду» Изд.: Москва Линка – Пресс 2009 г.
18. Алешина Н. В. «Ознакомление дошкольников с окружающим и социальной действительностью» (младшая группа). Изд.: ЦГЛ Москва 2003 г.
19. Иванова Н. В., Кривовицына О. Б. «Социальная адаптация малышей в ДОУ» Изд.: Москва Творческий центр «Сфера» 2011 г.
20. Нищева Н. В. «Картотека подвижных игр, физминуток, пальчиковой гимнастики». Изд.: Санкт – Петербург Детство – Пресс 2010 г.

21. Черенкова Е. Ф. «Развивающие игры с пальчиками». Изд.: Москва Рипол Классик Дом 21 век 2010 г.
22. Гурец И. И. «Прогулки в детском саду».
23. Аверина И. Е. Физкультминутки и динамические паузы в ДОУ. -М: Айрис-Пресс, 2006.-136с
24. Мартынов С. М. Здоровье ребенка в ваших руках. - М. :Просвещение. -1999.- 221с.
25. Терновская, С. А. Теплякова, Л. А. Создание здоровьесберегающей образовательной среды в дошкольном образовательном учреждении // Методист. - 2005. - №4. - С. 61-65.

### **Работа с родителями**

Родительское собрание «Формирование у детей основ здорового образа жизни».

Папка – передвижника «Здоровье тела и здоровье души».

Консультация: «Игра как фактор движения детей и улучшения положительного эмоционального настроения»

Беседа: «Влияние взаимоотношений взрослых в семье на эмоциональное благополучие ребенка»

Лекция: «Как любить и как общаться с ребенком»

Лекция: «О вреде воздействия массовой информации на психику ребенка».

Папка – передвижника «Бассейн в жизни ребенка»

Родительское собрание: «Обеспечение безопасности жизнедеятельности детей – одна из основных задач дошкольного образовательного учреждения и семьи» (родительское собрание с участием родителей – полицейских, пожарников и т.д.)

Беседа: «Одежда и здоровье детей»

Консультация: «Как сделать прогулку детей интересной и содержательной»

Беседа: «Вредные привычки у родителей и их влияние на развитие и здоровье ребенка».

Посещение семьи на дому: «Физкультурный уголок у ребенка дома»

Папка – передвижника «Профилактика травматизма».

Консультация: «Воспитание гигиенических навыков у детей в детском саду и в семье»

Консультация: «Учим детей плавать», «Летние спортивные игры и развлечения на воздухе»

Папка – передвижника «Внимание: дети и дорога».

Выставка детских работ: «Улица и дети»