

Принято на педагогическом совете ДОУ

«28» мая 2021 г.

Протокол № 4

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ

Мурминский детский сад «Теремок»

Н.Н. Десятова

Приказ № 317-Об от «28» мая 2021 г.



**Образовательная программа  
Дополнительного образования**

**«Школа здоровья»**

**социально – гуманитарной направленности**

**для детей 5 – 7 лет**

**срок реализации программы 1 год**

п. Мурмано

2021 год

## **Содержание.**

- 1. Пояснительная записка. Актуальность**
- 2. Цели и задачи программы «Школа здоровья»**
- 3. Планируемые результаты освоения программы**
- 4. Учебно-тематический план.**
- 5. Работа с родителями**
- 6. Список литературы.**

## **1. Пояснительная записка.**

По определению Всемирной организации здравоохранения «Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезни». Одной из основных задач дошкольного учреждения является охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, обеспечение безопасности их жизнедеятельности. Здоровый дошкольник – жизнерадостный, активный, любознательный, устойчивый к неблагоприятным факторам внешней среды, выносливый и сильный, с высоким уровнем физического и умственного развития ребенок.

**Нормативно-правовой и документальной основой программы являются:**

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. №1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»;
- приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. №28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- Устав учреждения;
- Программа развития и воспитания детей в детском саду «От рождения до школы» под ред. Н.Е. Веракса

### **Актуальность.**

Самой актуальной на сегодняшний день является проблема сохранения жизни и здоровья детей. Охрана здоровья подрастающего поколения является важнейшей государственной задачей, а задача педагога детского сада заключается в том, чтобы сформировать сознательную установку дошкольника на здоровый образ жизни. Дошкольный возраст самое благоприятное время для выработки правильных привычек, которые в

сочетании с обучением методами совершенствования и сохранения здоровья приведут к положительным результатам.

Наша программа направлена на воспитание основ культуры здоровья, формирование представлений ребенка о себе и о здоровом образе жизни, охране здоровья. Программа нацелена на объединение усилий родителей и педагогов для успешного оздоровления и развития детей.

## **2. Цели и задачи программы**

**Цель:** формирование у ребенка позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за свое здоровье.

**Задачи:**

- Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности
- Прививать интерес и любовь к спорту
- Формировать основы безопасности жизнедеятельности
- Оказание всесторонней помощи семье в обеспечении здоровья детей и приобщению их к здоровому образу жизни

**Для реализации программы созданы необходимые условия:**

- Подборка методической литературы по основным направлениям программы
- Картотека подвижных игр
- Картотека стихов
- Картотека считалок
- Картотека загадок о спорте
- Спортивные командные групповые игры
- Фонотека музыкальных композиций для разминки
- Атрибуты для подвижных игр
- Оформлены дидактические игры по направлениям программы

## **3. Планируемый результат освоения программы**

- Формирование у дошкольников устойчивой положительной мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья
- Формирование у дошкольников элементарных знаний, умений, навыков валеологического характера
- Формирование и совершенствование у дошкольников элементарных гигиенических и культурных навыков

- Создание и накопление в ДОУ традиций и обычаев здорового образа жизни

#### 4. Учебно-тематический план.

##### 1 тематический блок – «Знай свое тело» (9 часов)

**Цель:** формирование элементарных знаний по валеологии

№	Тема занятия	Количество часов
1	Знай свое тело. Знакомство.	1
2	Знай свое тело. Скелет и мышцы.	1
3	Знай свое тело. Кожа.	1
4	Знай свое тело. Осанка.	1
5	Знай свое тело. Сердце.	1
6	Знай свое тело. Кровеносная система.	1
7	Знай свое тело. Легкие.	1
8	Знай свое тело. Головной мозг.	1
9	Знай свое тело. Занимайся физкультурой	1

##### 2 тематический блок – «Уроки бережного отношения к своему организму» (10 часов)

**Цель:** сформировать осознанное отношение к своему организму и здоровью

№	Тема занятий для детей 5-6 лет	Количество часов
1	Чисто жить – здоровым быть	1
2	Умываем личико	1
3	Как ухаживать за волосами	1
4	Наши ушки	1
5	Чтобы зубы не болели	1
6	Каждой вещи свое место	1
7	Твой дружок носовой платок	1
8	Что такое грипп?	1
9	Если болен кто-то рядом	1
10	Одежда и здоровье	1

№	Тема занятий для детей 6-7 лет	Количество часов
1	Чистота – вот лучшая красота	1
2	Чистота – залог здоровья	1
3	Полотенце – наш судья	1
4	Работа с носовым платком	1
5	Надо, надо умываться по утрам и вечерам...	1
6	Чтобы глаза видели, чтобы уши слышали	1
7	Как сберечь зубы?	1
8	Прощание с Мойдодыром	1
9	Если вдруг заболел друг	1
10	Как стать Неболейкой	1

### 3 тематический блок – «Разговор о правильном питании» (9 часов)

**Цель:** способствовать развитию навыков правильного питания, как составной части здорового образа жизни.

№	Тема занятий для детей 5-6 лет	Количество часов
1	Если хочешь быть здоров	1
2	Как правильно есть	1
3	Каждому овощу свое время	1
4	Самые полезные продукты	1
5	Из чего варят каши?	1
6	Как сделать кашу вкуснее?	1
7	Плох обед, если хлеба нет	1
8	Где прячутся витамины?	1
9	Чтобы вырасти здоровым	1

№	Тема занятий для детей 6-7 лет	Количество часов
1	Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты	1
2	Если хочется пить	1
3	Это удивительное молоко	1
4	Дары леса	1
5	Что надо есть, если хочешь стать сильнее	1
6	Что едим сначала, что потом?	1
7	Как есть правильно?	1
8	Где найти витамины весной	1
9	Из чего состоит наша пища	1



#### 4 тематический блок – «Безопасное поведение в быту и на природе»

**Цель:** формирование основы безопасного поведения дошкольника

№	Тема занятий для детей 5-6 лет	Количество часов
1	Опасность на дороге	1
2	Внимание светофор	1
3	Пожароопасные предметы	1
4	Балкон, открытое окно и другие бытовые опасности	1
5	Внешность человека может быть обманчива	1
6	А у нас в квартире газ	1
7	Опасные предметы	1
8	Осторожно огонь	1
9	Ядовитые растения	1

№	Тема занятий для детей 6-7 лет	Количество часов
1	Дорожные знаки для водителей и пешеходов	1
2	Велосипед, самокат, ролики – это опасно	1
3	Если «чужой» приходит в дом	1
4	Контакты с животными	1
5	Открытое окно, балкон как источник опасности	1
6	Огонь друг, огонь враг	1
7	Спички детям не игрушка	1
8	Ядовитые растения	1
9	Один дома	1

#### 5. Работа с родителями

Здоровье ребенка во многом зависит от обстановки, которая окружает его дома. Доброжелательные семейные отношения определяют эмоциональное состояние ребенка, его психическое здоровье. Положительный результат оздоровительной работы возможен только при поддержке родителей.

##### Задачи работы с родителями:

- Информировать родителей (законных представителей) о цели программы дополнительного образования

- Создать условия для участия родителей (законных представителей) в реализации программы «»
- Внедрение новых форм работы с семьями воспитанников в том числе через использование интернет -ресурсов информационно-образовательной среды ДОУ

**Формы работы с родителями:**

- Анкетирование родителей
- Проведение родительских собраний, семинаров, консультаций
- Педагогические беседы с родителями (индивидуальные, групповые)
- Круглые столы с привлечением специалистов ДОУ
- Активное присутствие родителей на занятиях, спортивных праздниках, развлечениях
- Участие родителей в проектной деятельности детского сада
- Помощь родителей в оснащении педагогического процесса

Программа «Школа здоровья» поможет детям сформировать сознательную установку на здоровый образ жизни.



### Список литературы:

1. Авдеева Н.Н. Учебно-методическое пособие по основам безопасности жизнедеятельности детей старшего дошкольного возраста. – СПб. : ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО- ПРЕСС», 2017. -144с.
2. Алябьева Е.А. Знакомим детей с человеческим организмом. Сказки, рассказы, игры, стихи, загадки для детей 6-9 лет. – М.: ТЦ Сфера,2016. – 128 с.
3. Баринаева ЕВ. Обучаем дошкольников гигиене. – М.: ТЦ Сфера, 2013. – 208с.
4. Баль Л.В. букварь здоровья: Учебное пособие для дошкольного возраста. – М.: ЭКСМО, 1995. – 128с.
5. Безруких М.М. Учебно-методический комплекс «Разговор о правильном питании» разработан в Институте возрастной физиологии Российской академии образования 2017.- 71с.
6. Зверева О.Л. Современные формы вовлечения родителей в образовательный процесс ДОО: мастер –классы, проекты, целевые прогулки, спортивные праздники, развлечения, дистанционные проекты электронная газета: методическое пособие – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2018. -224с.
7. Кареева Т.Г. формирование здорового образа жизни у дошкольников – Волгоград: Учитель. -169 с.
8. Климович Ю.П. Учимся правильно питаться – Волгоград: Учитель, 2007. -172с.
9. Хабибуллина Е.Я. дорожная азбука в детском саду. Конспекты занятий. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2016. -64с.