

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОГО ОКРУГА САМАРА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА «МЕТАЛЛУРГ» Г.О. САМАРА



Принята
На методическом совете
«30» августа 2019 г.
Протокол № 1



«Утверждаю»
Директор ЦДТ «Металлург»
М.С. Анохина
«30» августа 2019 г.

**Дополнительная
общеразвивающая программа
«Здоровый ребенок»
(физкультурно-спортивная направленность)**

Срок реализации – 1 год
Возраст детей – 5-7 лет

Разработчики программы:
Измалкина В.В.,
Добролюбова М.П.

Самара, 2019

СОДЕРЖАНИЕ

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

- Цель и задачи программы
- Формы проведения занятия и педагогические технологии
- Ожидаемые результаты
- Критерии и способы определения результативности
- Формы контроля и диагностики результатов
- Воспитательная работа
- Работа с родителями

II. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

- Учебно-тематический план
- Содержание деятельности

III. МЕТОДИЧЕСКИЙ КОММЕНТАРИЙ

IV. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

- Методическое обеспечение
- Дидактическое обеспечение
- Материально-техническое обеспечение

V. ЛИТЕРАТУРА

VI. Приложения

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Общеизвестно, что здоровье нации является одним из главнейших показателей ее благополучия. От здоровья подрастающего поколения зависит будущее России.

Исследованиями отечественных и зарубежных ученых давно установлено, что здоровье человека на 50%-70% зависит от его образа жизни. Чтобы быть здоровым, человеку нужно овладеть искусством сохранения и укрепления своего здоровья. Обучаться этому искусству человек должен с раннего детства, поэтому дошкольный возраст – самое благоприятное время для выработки правильных привычек.

Актуальность проблемы сохранения и укрепления здоровья детей дошкольного возраста обусловлена еще и тем, что это период постепенной подготовки ребенка к систематическому обучению, к восприятию учебных нагрузок в школе. От состояния здоровья во многом зависит успешность обучения, работоспособность и адаптация ребенка к школьным нагрузкам. В условиях гуманизации образовательной среды возрастает роль сохранения здоровья ребенка как одного из факторов эффективности процесса обучения, определяющая в дальнейшем полноту реализации его жизненных целей и смыслов.

Формированию здорового образа жизни у детей дошкольного возраста способствует реализация программы «Здоровый ребенок», направленная на укрепление здоровья детей, составленная с учетом их возрастных, психофизиологических особенностей и в соответствии с физиолого-гигиеническими нормативами. Программа направлена на воспитание основ культуры здоровья, формирование представления ребенка о себе и о здоровом образе жизни, правилах безопасного поведения, гигиены, охраны здоровья. В процессе реализации программы у ребенка развивается интерес к сохранению собственного здоровья.

Общеразвивающая программа «Здоровый ребенок» рассчитана на 1 год обучения для детей от 5 до 7 лет. Учебно–тематический план программы составлен исходя из учебной нагрузки 4 часа в неделю – 144 часа в год. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа. В группе обучения занимаются не более 15 человек.

Программа «Здоровый ребенок» физкультурно-спортивной направленности составлена в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в РФ» от 29.12.2012г., Приказом «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 29.08.2013г., Постановлением «Об утверждении СанПиН «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», Приложением к письму Минобрнауки Самарской области

«Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ» от 03.09.2015г.

Данная дополнительная общеразвивающая программа создана в результате критического анализа целого ряда дополнительных образовательных программ для дошкольников по теме «Здоровый образ жизни», а также личного опыта, анализа поведения детей в условиях нестандартной ситуации и плохого самочувствия. Изучение программ по здоровьесбережению детей проводилось с целью анализа современных технологий и техник, используемых в дополнительном образовании детей дошкольного возраста. Анализ показал, что большинство программ не использует современные образовательные технологии и не учит детей анализировать и принимать самостоятельные решения.

В основе данной программы лежат валеологический, психолого-педагогический подход. Используются здоровьесберегающие технологии – это целостная система воспитательно-оздоровительных, коррекционных и профилактических мер, которые эффективно осуществляются в процессе взаимодействия ребенка и педагога, ребенка и родителей, а также используются современные информационно-компьютерные технологии, сюжетно-ролевые игры, призванные научить детей анализу информации и принятию самостоятельных решений.

Программа опирается на следующие педагогические принципы, используемые сегодня в обучении воспитании дошкольников:

Принцип научности – использование научно обоснованных и практически апробированных методов и способов для здоровьесбережения и здоровьесформирования воспитанников.

Принцип природосообразности – организация здоровьеразвивающей деятельности с учетом природы ребенка, его индивидуальных биологических, физиологических и психологических особенностей.

Принцип комплексности и интегративности – проведение работы по здоровьесбережению, здоровьесозиданию комплексно, в ходе всего образовательно-воспитательного процесса.

Принцип гуманистичности – ориентация педагогического процесса на индивидуальные особенности ребенка, его уникальность.

Принцип социального партнерства – совместное участие педагогического коллектива и родительской общественности в сохранении, формировании и развитии здоровья детей.

Принцип результативности – получение положительного результата от здоровьеразвивающей деятельности независимо от возраста и уровня физического развития детей.

Цели и задачи программы

Цель: содействие сохранению и укреплению здоровья детей, формирование у них основных необходимых знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни.

Задачи:

Воспитательные:

- воспитывать ответственное отношение к своему здоровью и интерес к активной двигательной деятельности;
- воспитывать дисциплинированность, самостоятельность, умение концентрироваться на выполнение поставленной цели;
- воспитывать отзывчивость, инициативу, коммуникабельность, чувства товарищества и трудолюбия.

Обучающие:

- дать детям представления о себе, о здоровом образе жизни, правилах гигиены, охраны здоровья и безопасного поведения;
- обучать детей выполнению основных физических упражнений;
- обучать детей участвовать в совместных играх, тренингах и творческих работах;

Развивающие:

- укреплять здоровье детей, совершенствовать их физическое развитие, повышать защитные свойства организма;
- развивать у детей основные физические качества (силу, быстроту, ловкость, выносливость и др.);
- способствовать формированию у детей правильной осанки, содействовать профилактике плоскостопия;
- развивать у детей познавательные и творческие способности.

Формы проведения занятия и педагогические технологии

Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий.

Теоретические занятия проводятся в виде: рассказа, пояснений, объяснения техники выполнения упражнений, демонстрации тематических картинок, презентаций, мультфильмов, иллюстраций из сказок, таблиц, схем и т.д.

Практические занятия проводятся в виде: учебно-тренировочных занятий, личных показов педагогом движений, комбинаций, выполнения упражнений, отработки различных движений, выполнения работ по изо, разучивания песен и стихов, открытых и итоговых занятий и т.п..

Педагог, реализующий данную программу, использует следующие **педагогические технологии:**

Здоровьесберегающие технологии – это система работы образовательного пространства по сохранению и развитию здоровья всех участников – взрослых и детей. Огромное значение в работе детских объединений имеет обучение здоровому образу жизни, активной жизни, двигательным навыкам на основе учета индивидуального развития каждого ребенка.

Технологии личностно-ориентированного обучения

В центре внимания – личность ребенка, который должен реализовать свои возможности. Содержание, методы и приемы личностно-ориентированных технологий обучения направлены, прежде всего, на то, чтобы раскрыть и использовать субъективный опыт каждого ребенка.

Технология сотрудничества – это технология совместной развивающей деятельности взрослых и детей, скрепленной взаимопониманием, проникновением в духовный мир друг друга, совместным анализом хода и результата этой деятельности.

Игровые технологии - в основу положена игра как вид деятельности. Эта технология используется для обеспечения наибольшей активности детей и достижения высокого уровня освоения содержания программы.

Ожидаемые результаты

Предметные результаты

Требования к знаниям и умениям обучающихся

К концу года обучения учащиеся должны знать:

- правила поведения и техники безопасности на занятиях;
- элементарные навыки сохранения здоровья;
- основные правила дорожного движения;
- основные правила личной гигиены и основы закаливания;
- основные правила поведения в обществе;
- исходные положения, последовательность выполнения общеразвивающих упражнений, понимать их оздоровительное значение;

К концу года обучения учащиеся должны уметь:

- читать информацию по дорожным знакам; оценивать дорожную ситуацию;
- ориентироваться в окружающей социальной и природной среде;
- выполнять основные гигиенические процедуры;
- осуществлять элементарный самоконтроль самочувствия.

Ожидаемые результаты по освоению программы

Требования к результатам освоения программы представлены в виде целевых ориентиров дошкольного образования, в соответствии с ФГОС дошкольного образования:

- активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, адекватно проявляет свои чувства, старается разрешать конфликты;
- ребенок обладает развитым воображением, владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;
- ребенок достаточно хорошо владеет устной речью, может выразить свои мысли и желания;
- ребенок подвижен, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;
- во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены;
- ребенок проявляет любознательность, задает вопросы, интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей;

Критерии и способы определения результативности

№	Критерии	Методы диагностики
Диагностика уровня достигнутых предметных результатов		
1	Владение предметными знаниями по образовательной программе	-опрос, беседа
2	Владение практическими умениями и навыками по общеразвивающей программе	-наблюдение; -соблюдение правил проведения музыкально-подвижных игр, выполнение упражнений, индивидуальных заданий
Диагностика уровня достигнутых метапредметных результатов		
1	Регулятивный компонент (умение управлять своей деятельностью, осуществлять контроль и ее коррекцию, проявлять инициативность и самостоятельность)	-наблюдение; -беседы педагога с детьми, родителями;
2	Коммуникативный компонент (анализ уровня развития коммуникативных способностей,	-наблюдение; - беседы педагога с родителями;

	анализ достигнутого уровня навыков сотрудничества)	
3	Познавательный компонент (диагностика уровня развития логического мышления, интереса к содержанию и процессу обучения)	-наблюдение
Диагностика уровня достигнутых личностных результатов		
1	Самоопределение (анализ внутренней позиции, самооценки, самоуважения)	- наблюдение
2	Смыслообразование (выявление преобладающей мотивации, границ знания/незнания, самоорганизация свободного времени)	- наблюдение
3	Морально-этическая ориентация	-наблюдение за поведением детей на занятиях, общением со сверстниками и взрослыми
4	Ценностное отношение к своему здоровью и здоровому образу жизни	-наблюдение; -выполнение элементов самомассажа.

Воспитательная работа

Воспитание - это формирование моральных качеств, черт характера, навыков и привычек поведения и общения внутри детского коллектива и вне его - в местах отдыха, в школе, в быту, в работе. Решая специфические задачи воспитания, педагог рассматривает их как составную часть комплексного воспитательного процесса, который ведется в нашем обществе.

Учебно-воспитательная работа - составная часть и неперенное условие творческой деятельности коллектива. Исполнительский уровень, жизнеспособность, стабильность, перспективы творческого роста детского коллектива в первую очередь зависят от качества учебно-воспитательной работы.

Коллектив должен работать в союзе: дети - педагог -родители. Решение проблем коллектива вместе с родителями делает его более сплоченным и взаимно заинтересованным. Культура поведения и настоящая воспитанность в общении между детьми, родителями и педагогами, самостоятельная работа детей в целях оказания помощи друг другу воспитывает в детях чувство коллективизма и трудолюбия.

Работа с родителями

В детском объединении «Здоровый ребенок» большое внимание уделяется работе с родителями. Проводятся следующие мероприятия: «День открытых дверей», где родители с детьми знакомятся с работой детского объединения; родительские собрания; консультации по питанию, режиму дня, гигиене и закаливанию ребят, рекомендации по педагогике; беседы об успехах и неудачах детей. Родители привлекаются к организации и проведению различных мероприятий, проводятся совместные занятия, тематические праздники и т.д. Такая работа способствует формированию общности интересов детей и родителей что служит эмоциональной и духовной близости.

II. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Учебно-тематический план

№	Наименование темы	Количество часов		
		Теор	Практ	Всего
1	Вводное занятие. Техника безопасности.	1	1	2
2	Раздел 1. Валеология	6	22	28
3	Квест-игра «Путешествие в город Здоровья»		2	2
4	Раздел 2. Арттерапия	6	34	40
5	Тренинги	4		4
6	Раздел 3. Физкультурно-оздоровительный комплекс	2	44	46
7	Раздел 4. Правила безопасности дорожного движения	4	16	20
8	Итоговое занятие	1	1	2
	Итого:	24	120	144

Содержание деятельности

Вводное занятие. Техника безопасности.

Теоретическая часть. Знакомство с детьми. Понятия безопасность, здоровье, ответственность, близкий человек. Правила внутреннего распорядка, расписание занятий. Соблюдение техники безопасности при проведении занятий. Соблюдение правил пожарной безопасности, правил дорожного движения, правил поведения в общественных местах и т.п.

Практическая часть. Мониторинг исходного уровня знаний по теме Валеология и Безопасность жизнедеятельности.

Методическое обеспечение. П\и с мячом «Назови своё имя». Картинки «Знаки дорожного движения». Мультфильм «Ох и Ах». Диагностические карты. Тесты. Мяч.

Раздел 1. Валеология

Тема 1.1. Здоровье - то, что подарено нам природой.

Теоретическая часть. Легенда Древней Греции. Движение – жизнь. Чистота – залог здоровья. Правильное питание. Окружающая среда. Просмотр фрагмента мультфильма «Шапокляк», музыкальной сказки «Доктор, Будь здоров!»

Практическая часть. Разучивание песни «Закаляйся, если хочешь быть здоров». Физкультминутка «Мартышки»

Методическое обеспечение: видео музыкальной сказки «Доктор Будь здоров» «Закаляйся, если хочешь быть здоров», мультфильм «Шапокляк», картина греческих богов, загадки о гигиенических принадлежностях, стихи о правильном питании.

Тема 1.2. Важность здорового образа жизни

Теоретическая часть. Познакомить детей как можно укрепить своё здоровье, избегать ситуаций, приносящих вред здоровью. Формировать представление о правильном режиме дня и пользе его соблюдения.

Практическая часть. Просмотр мультфильма «Смешарики». Физкультминутка «Зайка серенький». Дидактическая игра.

Методическое обеспечение: д\игра «Полезно - неполезно», мультфильм «Азбука здоровья со Смешариками, «Быть здоровым — здорово!»

Тема 1.3. Изучаем свой организм

Теоретическая часть. Познакомить детей с тем, как устроено тело человека. Дать первоначальное представление о строении человеческого организма и функциях его основных органов.

Практическая часть. Дидактическая игра. Физминутка «А часы идут, идут»»

Методическое обеспечение: д\игра «Что мы знаем о себе», таблицы строения человеческого тела с основными органами.

Тема 1.4. Дружи с водой

Теоретическая часть. Советы Доктора Воды: особенности организма и забота о своем здоровье. Как вода помогает избавиться от микробов.

Практическая часть. Игра «Друзья Вода и Мыло». Инсценировка отрывка из сказки «Мойдодыр» К.Чуковского.

Методическое обеспечение: Советы Доктора Воды, «Сказка о микробах», Плакат «Стадии мытья и вытирания рук»

Тема 1.5. Забота о глазах

Теоретическая часть. Глаза – главные помощники человека. Правила бережного отношения к зрению.

Практическая часть. Гимнастика для глаз, игра «Полезно-вредно». Проведение опыта «Воздействие света на зрачок глаза»
Методическое обеспечение: правила бережного отношения к зрению, правила «Если вы носите очки».

Тема 1.6. Уход за ушами

Теоретическая часть. Тематическая беседа «Чтобы уши слышали: как сберечь органы слуха»

Практическая часть. Самомассаж ушей. Опыт - игра «Звучащий предмет»
Методическое обеспечение: Памятка «Как сберечь органы слуха», колокольчик.

Тема 1.7. Уход за зубами

Теоретическая часть. Беседа на тему «Почему зубы болят. Чтобы зубы были здоровыми. Как сохранить улыбку здоровой»

Практическая часть. Дидактическая игра «Спрятанный сахар». Практикум «чистка зубов». Оздоровительная минутка «»

Методическое обеспечение: стихотворение С.Михалкова «Как у нашей Любы...», стихотворение «Как поел, почистил зубки...», Плакат «Это полезно запомнить! Чистка зубов», картинки с изображением фруктов, овощей, сладостей.

Тема 1.8. «Рабочие инструменты человека»

Теоретическая часть. Тематическая беседа с элементами игры «Рабочие инструменты человека»: руки и ноги. Уход за ногтями.

Практическая часть. Игра-соревнование «Кто больше?», Конкурс знатоков пословиц и поговорок.

Методическое обеспечение: Пословицы и поговорки о пользе рук и ног, Это полезно знать! (плоскостопие), Правила «Ухода за ногтями».

Тема 1.9. Забота о коже.

Теоретическая часть. Зачем человеку кожа. Надежная защита организма. Если кожа повреждена. Правила ухода за кожей.

Практическая часть. Опыт «Почувствуй предмет». Игра «Угадай-ка». Практикум: оказание первой доврачебной помощи при повреждении кожных покровов.

Методическое обеспечение: Плакат «Строение кожи, Гигиена кожи», «Как оказать первую доврачебную помощь», медицинские предметы для оказания первой помощи.

Тема 1.10. Как следует питаться.

Теоретическая часть. Питание – необходимое условие для жизни человека. Здоровая пища для всей семьи. Я выбираю кашу!

Практическая часть. Занятие-обсуждение по стихотворению С.Михалкова «Про девочку, которая плохо кушала». Игра «Что разрушает здоровье».

Методическое обеспечение: Стихотворение «Рано утром просыпайся...», Стихотворение С.Михалкова «Про девочку, которая плохо кушала», «Советы доктора Здоровая Пища», Золотые правила питания.

Тема 1.11. Как сделать сон полезным.

Теоретическая часть. Тематическая беседа с элементами игры. Сон – лучшее лекарство. Гигиена сна.

Практическая часть. Игра «Плохо-хорошо» (по гигиене сна). Анализ стихотворения С.Михалкова «Не спать».

Методическое обеспечение: Стихотворение С.Михалкова «Не спать», «Режим дня дошкольника».

Тема 1.12. О пользе витаминов.

Теоретическая часть. Беседа «Что я знаю про витамины».

Практическая часть. Инсценировка «Спор овощей». Игры «Вершки и корешки», Сюжетно-ролевая игра «Мы идем в магазин».

Методическое обеспечение: Сюжетно-ролевая игра «Мы идем в магазин», маски овощей,

Тема 1.13. Как закаляться. Обтирание и обливание.

Теоретическая часть. Если хочешь быть здоров – закаляйся! Шесть признаков здорового и закаленного человека.

Практическая часть. Конкурс рисунков «Мы дружим с физкультурой и спортом». Игра «Эрудит»

Методическое обеспечение: Правила закаливания.

Тема 1.14. И снова о гигиене

Теоретическая часть. Анализ «Вредных советов» Г.Остера и «Очень правдивой истории» Л.Яхнина.

Практическая часть. Викторина «Чистота и здоровье». Игры «Письма», «Отгадай-ка!»

Методическое обеспечение: стихотворение «Вредные советы» Г.Остер и «Очень правдивая история» Л.Яхнин.

Тема 1.15. Как правильно вести себя на воде

Теоретическая часть. Правила безопасности на воде. Как научиться плавать (советы)

Практическая часть. Подвижные игры «Море волнуется», «Совушка»

Методическое обеспечение: Плакат «Правила безопасности на воде».

Тема 1.16. Квест - игра – «Путешествие в город Здоровья»

Практическая часть. Игра – квест «Путешествие в город Здоровья».

Методическое обеспечение: картонные ключи (8 шт), сундучок, загадки и пословицы, карточки с картинками (20 шт), пазлы «Вредные и полезные продукты», игрушка, обруч (2 шт), ориентиры (2шт), мультимедия (ноутбук).

Раздел 2. Арт – терапия

Тема 2.1. Рисование ватными палочками

Теоретическая часть. Обсуждение рисунков, после того как возвращаются к хозяевам. Что получилось? Нравится ли это обладателю. Хотелось бы что-нибудь дорисовать?

Практическая часть. Ритуал начала занятия «Клубок». Рисование ватными палочками «Свободный рисунок в круге». Релаксационное упражнение на расслабление мышц рук «Лимон». Ритуал прощания «Круг друзей»

Методическое обеспечение: клубок, альбом, краски, ватные палочки.

Тема 2.2. Взаимодействие с бумагой.

Практическая часть. Создание объёмной композиции. Тема композиции: «Не существующий зверек». Релаксационное упражнение на расслабление мышц рук «Лимон».

Методическое обеспечение: цветная бумага, фольга, бусины, скотч, ножницы, клей, фломастеры.

Тема 2.3. Игра на межличностное взаимодействие.

Практическая часть. Игры «Будни и выходные», «Дотронуться до ...», Упражнение «Зоопарк», Упражнение: «Ручки»

Методическое обеспечение: бубен, ручки 8 шт.

Тема 2.4. Сказки

Теоретическая часть. Чтение сказки «Найда», «Кривляки». Обсуждение и анализ по сказкам.

Практическая часть. Рисование портрета собаки Найды. Игра-драматизация (сказочная импровизация детей)

Методическое обеспечение: сказка «Найда», «Кривляки», альбом, карандаши, фломастеры, магнитофон.

Тема 2.5 Групповой коллаж. «Мой мир»

Теоретическая часть. Знакомство детей с изготовлением коллажей. Просмотр картинок с изображением коллажей.

Практическая часть. Создание группового коллажа «Мой мир». Обсуждение работ

Методическое обеспечение: ватманы, ножницы, клей, фломастеры, карандаши, журналы, фото, ноутбук.

Тема 2.6 Музыкальные занятия

Теоретическая часть. *Беседа на тему:* «Дикие и домашние животные». Беседа о льве. Показ картинок с изображением львов (спящий лев, лев с детенышами, лев в гневе).

Практическая часть. Ролевая гимнастика «Лев охотится, лев отдыхает». Подвижная д\игра «Найди пару». Упражнение «Снежинка». Релаксационное упражнение «Солнечный зайчик». Игровое релаксационное упражнение. «Снежная буря»

Методическое обеспечение: фото с изображением львов, карточки с изображением животных, музыкальные композиции (К. Сен-Санс, «Карнавал животных» ч. 1 «Королевский марш льва» Шуман «Дед Мороз», Дебюсси

«Танец снежинок», Свиридов Вальс «Метель»), альбомы, краски, ножницы, салфетки.

Тема 2.7 Изотворчество игра «Я и моя семья».

Практическая часть. Ритуал начала занятия «Клубок». Рассказ детей о своей семье. Рисование «Я и моя семья». Упражнение «Цветок добрых слов».

Методическое обеспечение: фломастеры, карандаши, альбомы, клей, цветная бумага, ножницы.

Тема 2.8. Техника монотипия с использованием ниток.

Теоретическая часть. Знакомство с техникой монотипия с использованием ниток.

Практическая часть. Изготовление рисунка «Ниточная фантазия». Обсуждение получившихся работ.

Методическое обеспечение: бумага, нитки, краски, кисти.

Тема 2.9 Чудеса из теста

Теоретическая часть. «Знакомство» с тестом, изучение его свойств, игра с ним. Беседа на тему: «мое любимое животное, домашнее животное». Дети рассказывают о своих домашних животных или о животных, которые больше всего любят. Рефлексия. Обсуждение занятия.

Практическая часть. Лепка «Сказочный герой или животное, «Несуществующее животное». Раскрашивание изготовленных фигур. Рассказывание сказки о фигурах. Упражнение «Какого цвета настроение», «Солнечный зайчик», разминка «Повтори за мной».

Методическое обеспечение: мука, вода, соль пищевая, чашка для замешивания теста, клеенка, зубочистки, стеки, фигуры из теста, гуашь, кисти, баночка с водой.

Тема 2.10. Здравствуй песок

Теоретическая часть. Знакомство с техникой рисования по песку. История происхождения «Пескографии». Показ ролика «Способы рисования песком: животные, растения, люди, природа».

Практическая часть. Работа с песком. Нарисую сказку сам «Лесная прогулка веселого человечка». Составление сказочных сюжетов на песке.

Методическое обеспечение: коробки из-под конфет, песок или манная крупа, миниатюрные фигуры сказочных героев, животных, людей, видеофильм «Пескография», ноутбук.

Тема 2.11. «Всегда ли мы поступаем правильно?»

Теоретическая часть. Чтение проблемной ситуации в рассказе В. Осеевой «Кто всех глупее». Совместное обсуждение проблемной ситуации. Беседа на тему «Когда мы обижаем тех, кто слабее нас?». Советы на тему «Когда нам бывает трудно и мы не можем честно и открыто сказать о своих чувствах».

Практическая часть. Рисование на тему «Обиды».

Методическое обеспечение: краски, альбомы, музыкальная композиция, рассказ В. Осеевой «Кто всех глупее».

Раздел 3. Физкультурно-оздоровительный комплекс

Тема 3.1. Вводное занятие

Теоретическая часть. Знакомство с правилами поведения на физкультурно-оздоровительных занятиях, гигиенические требования. Техника безопасности во время занятий. Что такое физкультурно-оздоровительный комплекс и его роль в физическом развитии дошкольников, имеющих отклонения в здоровье. Что такое правильная осанка. Значение занятий на открытом воздухе, температурный режим. Правила приема воздушных и солнечных ванн.

Практическая часть. Заполнение дневника Здоровья. Подвижная игра «Ловишки»

Методическое обеспечение: «От рождения до школы» под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой, «Физическое воспитание детей со сколиозом и нарушением осанки» под редакцией Г.А.Халемского, дневник Здоровья, плакат «Правильное и не правильное положение осанки».

Тема 3.2. Упражнения в положении стоя

Практическая часть. Выполнение комплекса упражнений в положении стоя. Закрепление упражнений в подвижной игре.

Методическое обеспечение: Глазырина Л.Д «Методика физического воспитания детей дошкольного возраста». Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. Подвижные игры.

Тема 3.3. Упражнения в положении сидя

Практическая часть. Выполнение комплекса упражнений в положении сидя. Закрепление упражнений в подвижной игре.

Методическое обеспечение: Глазырина Л.Д «Методика физического воспитания детей дошкольного возраста». Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. Подвижные игры.

Тема 3.4. Упражнения в положении лежа на спине и животе

Практическая часть. Выполнение комплекса упражнений в положении лежа на спине и животе. Закрепление упражнений в подвижной игре.

Методическое обеспечение: Глазырина Л.Д «Методика физического воспитания детей дошкольного возраста». Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. Подвижные игры.

Тема 3.5. Упражнения в положении стоя на четвереньках и упражнения в равновесии

Практическая часть. Выполнение комплекса упражнений в положении стоя на четвереньках и упражнения в равновесии. Закрепление упражнений в подвижной игре.

Методическое обеспечение: Глазырина Л.Д «Методика физического воспитания детей дошкольного возраста». Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. Подвижные игры.

Тема 3.6. Упражнения с гимнастическими палками

Практическая часть. Выполнение комплекса упражнений с гимнастическими палками. Закрепление упражнений в подвижной игре.

Методическое обеспечение: Глазырина Л.Д «Методика физического воспитания детей дошкольного возраста». Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. Подвижные игры. Гимнастические палки

Тема 3.7. Упражнения для формирования и закрепления правильной осанки

Практическая часть. Выполнение комплекса упражнений для формирования и закрепления правильной осанки. Закрепление упражнений в подвижной игре.

Методическое обеспечение: Глазырина Л.Д «Методика физического воспитания детей дошкольного возраста». Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. Подвижные игры.

Тема 3.8. Упражнения для профилактики и лечения начальных форм плоскостопия

Практическая часть. Выполнение комплекса упражнений для профилактики и лечения начальных форм плоскостопия. Хождение по массажным коврикам и ортопедическим дорожкам. Закрепление упражнений в подвижной игре.

Методическое обеспечение: Глазырина Л.Д «Методика физического воспитания детей дошкольного возраста». Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. Подвижные игры.

Тема 3.9. Упражнения дыхательной гимнастики

Практическая часть. Выполнение комплекса упражнений дыхательной гимнастики. Закрепление упражнений в подвижной игре.

Методическое обеспечение: Стрельникова А.Н. «Методика дыхательной гимнастики».

Тема 3.10. Самомассаж

Теоретическая часть. Знакомство с массажем. Беседа на тему «Влияние самомассажа на организм». Показ иллюстраций тела, уха, глаз, лица, рук, ног, где изображены схемы точек рефлекторного воздействия на другие органы.

Практическая часть. Обучение и выполнение комплекса упражнений по самомассажу. Закрепление упражнений в подвижной игре.

Методическое обеспечение: технология здоровьесбережения по М.Ю.Картушиной.

Тема 3.11. Гимнастика для глаз

Теоретическая часть. Напоминание правил бережного отношения к зрению.

Практическая часть. Выполнение комплекса упражнений для профилактики зрительного утомления, близорукости.

Методическое обеспечение: В.Ф. Базарный «Метод зрительно-двигательных траекторий», «Метка на стекле» гимнастика для глаз по Э.С. Аветисову

Тема 3.12. Текущий контроль

Практическая часть. Мониторинг физического развития и физической подготовленности. Заполнение дневника Здоровья.

Методическое обеспечение: Дневник Здоровья, контрольные нормативы.

Раздел 4. Правила безопасности дорожного движения

Тема 4.1. Чему нас учат правила дорожного движения

Теоретическая часть. Беседа о ПДД. Вопрос для обсуждения: «Что было бы в жизни, если бы не было правил дорожного движения?».

Практическая часть. Словесная игра «Прочитаем слова». На доске учитель пишет искажённые слова «радгоо» (дорога), «илацу» (улица), «варилпа» (правила). Вопрос для обсуждения: «Почему мы не можем понять смысл этих слов?» (они написаны не по правилам). Коллективное составление памятки «Где нужно соблюдать правила дорожного движения?».

Методическое обеспечение: правила дорожного движения, фломастеры, альбом.

Тема 4.2. Где мы будем играть?

Теоретическая часть. Рассматривание картинок с примерами правильного и неправильного поведения детей.

Практическая часть. Дидактическая игра «Можно – нельзя».

Методическое обеспечение: картинки для рассматривания, Дигра «Можно-нельзя».

Тема 4.3. Дорожные знаки

Теоретическая часть. Рассказ о дорожных знаках. Беседа по результатам наблюдения (какие знаки дорожного движения есть по дороге от моего дома до школы). Беседа. «Какие бывают пешеходные переходы».

Практическая часть. Дидактическая игра «Исправим подписи к знакам». Сюжетно-ролевая игра «Расскажем малышам о правилах перехода улицы». Роли: старшие и младшие братья и сёстры.

Методическое обеспечение: картинки «Дорожные знаки», «Пешеходные переходы», Дигра «Исправим подписи к знакам», С\р игра.

Тема 4.4. Перекрёсток

Теоретическая часть. Знакомство с видами перекрёстков, правила их пересечения в зависимости от того, есть ли на перекрёстке светофор.
Практическая часть. Игра-конструирование «Перекрёсток» (работа со строительным материалом, геометрическими фигурами или конструктором «Лего»). Моделирование перекрёстка дорог. Создание памятки «как переходить перекрёсток».

Методическое обеспечение: виды перекрёстков, строительный материал, фломастеры, альбом.

Тема 4.5. Остановка транспорта

Теоретическая часть. Рассматривание иллюстраций «Остановка транспорта». *Практическая часть.* Составление памятки «Правила ожидания автобуса».

Методическое обеспечение: Плакат «Остановка транспорта», ручки, бумага.

Тема 4.6. Мы – пассажиры

Теоретическая часть. Беседа «Если мы вежливы» на основе стихотворения А. Барто «Любочка». *Практическая часть.* Сюжетно-ролевая игра «В трамвае». Составление памятки «Мы едем на автобусе».

Методическое обеспечение: стихотворение А. Барто «Любочка», атрибуты для с\р игры, ручки, бумага.

Тема 4.7. Опасные ситуации

Теоретическая часть. Рассказ «Что такое опасная ситуация» (с использованием иллюстраций). Беседа «Почему нельзя общаться с чужими людьми?».

Практическая часть. Сюжетно-ролевая игра «Поедем к бабушке». Роли: девочка, мальчик, незнакомец. Незнакомец должен уговорить ребёнка поехать с ним, а мальчик (девочка) найти способ отказать ему.

Методическое обеспечение: Иллюстрации «Опасные ситуации».

4.8. Проект «Дорожные знаки в моей окрестности»

Практическая часть. Оформление дорожных знаков, часто встречающихся в своем микрорайоне. Рассказ детей.

Методическое обеспечение: Картинки с дорожными знаками, фломастеры, альбом.

4.9. Внимание! Опасность

Теоретическая часть. Беседа на тему «Что такое опасность» (с использованием иллюстративного материала). Обсуждение проблемной ситуации «Может ли несчастье произойти в тихом дворике жилого дома?». Коллективное сочинение истории «Что случилось на прогулке?». Чтение и обсуждение значения пословиц и поговорок. Рассматривание иллюстраций «Осторожно, опасность!» (о несоблюдении ПДД).

Практическая часть. Коллективная работа: создание плаката «Осторожно, дорога!».

Методическое обеспечение: Иллюстрации «Опасность на дороге», «Что случилось на прогулке», пословицы и поговорки «Поспешишь – людей насмешишь», «Поспешай, да не торопись», «Спешим медленно», «Спех людям на смех». «Семь раз отмерь, один отрежь», «Торопись, да оглядывайся», цветные карандаши, фломастеры, 2 ватмана.

Тема 4.10. Мы здесь живём

Теоретическая часть. Рассказы детей «Мой дом и мой двор». Беседа «Где и как играть во дворе».

Практическая часть. Создание графического макета «Наш двор» с учётом ПДД.

Методическое обеспечение: Картинки с дорожными знаками, карандаши, ватман.

Тема 4.11. Мы – пешеходы

Теоретическая часть. Обсуждению ситуации «Если бы на свете отменили все правила». Ролевая игра «К нам в гости пришёл сотрудник ГИБДД. Зададим ему вопросы».

Практическая часть. Дидактическая игра «Найдём знаки». Ролевая игра «Объясним малышам, как нужно переходить улицу». Коллективная работа: конструирование знаков «светофор», «пешеходный переход», разметка «зебра». Создание плаката «Переходи улицу правильно!»

Методическое обеспечение: Атрибуты для р\игры, д\и игра «Найдём знаки», канцтовары для коллективной работы, ватман.

Тема 4.12. Мы покупаем велосипед

Теоретическая часть. Рассказы детей «Объясним малышу правила езды на велосипеде». Упражнение на классификацию знаков дорожного движения.

Практическая часть. Ролевая игра «Мы выбираем велосипед» (с использованием иллюстративного материала). Роли: покупатель, продавец.

Методическое обеспечение: картинки дорожных знаков, атрибуты для с\р игры.

Итоговое занятие.

Выявление соответствия уровня знаний, умений и навыков детей планируемым результатам общеразвивающей программы. Итоговое занятие может быть проведено в форме обычного занятия, открытого занятия.

Практическая часть. Викторина. Ответы на итоговые вопросы. За каждый правильный ответ дети получают зелёный кружок, кто больше наберет кружков, награждается медалью. Проведение беседы по изученному материалу.

Методическое обеспечение: вопросы для викторины, иллюстрации, картинки, зелёные кружочки, медали для участников.

IV. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Методическое обеспечение

Перечень учебно-методических материалов

I. Нормативные документы

1. Инструкции по технике безопасности детей при проведении занятий.
2. Программа для учреждений дополнительного образования.

II. Методики обучения

1. Структура и содержание занятия.
2. Методики обучения

III. Конспекты занятий

1. Планы-конспекты учебных занятий.
2. План-конспект итогового занятия.

IV. Диагностический материал:

1. Карта диагностики уровня развития ребенка, занимающего в детском объединении.
2. Контрольные нормативы
3. Дневник здоровья ребенка
4. Анкета для родителей.

V. Рекламно-информационная продукция

1. Объявления.
2. Визитки.
3. уголок безопасности;
4. Наглядная информация для родителей;

Дидактическое обеспечение

- учебные пособия для учащихся (познавательная литература, художественная литература, настольные, дидактические игры);
- наглядный материал: иллюстрированный материал по разделам программы (ксерокопии, рисунки, таблицы, тематические альбомы и др.);
- учебные пособия для педагога (электронные образовательные ресурсы: мультимедийные учебники, сетевые образовательные ресурсы.
- фото, аудио-записи, видеозаписи, с мультфильмами;

Психолого-педагогические условия

Для успешной реализации Программы должны быть обеспечены следующие психолого–педагогические условия (п.3.2.1 ФГОС ДО), которые гарантируют охрану и укрепление физического и психического здоровья детей, обеспечивает их эмоциональное благополучие.

- Уважительное отношение к человеческому достоинству детей, формирование и поддержка их положительной самооценки, уверенности в собственных возможностях и способностях.

- Использование в образовательной деятельности форм и методов работы с детьми, соответствующих возрастным и индивидуальным особенностям.
- Построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребенка и учитывающего социальную ситуацию его развития.
- Поддержка взрослыми положительного, доброжелательного отношения детей друг к другу и взаимодействия детей с друг другом в разных видах деятельности.
- Поддержка инициативы и самостоятельности детей в специфических для них видах деятельности.
- Возможность выбора детьми материалов, видов активности, участников совместной деятельности и общения.
- Защита детей от всех форм физического и психического насилия.
- Поддержка родителей (законных представителей) в воспитании детей, охране и укреплении здоровья, вовлечение семей в непосредственно образовательную деятельность.

Материально-техническое обеспечение

- ноутбук; проектор; экран; магнитофон; аудиокассеты; компакт – диски; канцтовары; соленое тесто; коробки для пескографии; песок или манная крупа; миниатюрные игрушечные фигурки; декорации (для проведения сюжетных занятий); атрибуты для сюжетно – ролевых игр (светофор, телефон для вызова служб, грузовые, легковые машины и спецслужб, конструктор напольный); маски для инсценировок; атрибуты для физкультурных занятий: палки гимнастические, мячи разных размеров, массажные коврики, ортопедические дорожки и др.

V. ЛИТЕРАТУРА

1. Бабенкова Е.А. Как приучить ребенка заботиться о своем здоровье. – М.: Вентана – Граф, 2004.
2. Голинына Н.С., Шумова И.М. Воспитание здорового образа жизни у малышей.- М.2007.
3. Глазырина Л.Д., Овсянкин В.А. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста.М.:Владос, 1999
4. Давыдова М.А.Спортивные мероприятия для дошкольников, М., Вако, 2007.
5. Епанчинцева О. Ю. Роль песочной терапии в эмоциональной сфере детей дошкольного возраста: Конспекты занятий. Картотека игр. – Спб: ООО «Издательство «Детство-Пресс», 2010.

6. Зайцев Г.К. «Уроки Айболита».-СПб., 1997г.
7. Зайцев Г.К. «Уроки Мойдодыра». СПб.,1996г.
8. Зайцев Г.К. Зайцев А.Г. Твоё здоровье: укрепление организма.- СПб.1998г.
9. Каштанова Г.В., Мамаева Е.Г., «Лечебная физкультура и массаж. Методика оздоровления детей младшего дошкольного возраста», Практическое пособие, 2002 год;
- 10.Красикова И.С. «Осанка: Воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки», 3-е изд.-СПб.:КОРОНА-Век,2007 год;
- 11.Ковалько В. И. Игровой модульный курс по ПДД, или школьник вышел на улицу: 1-4 классы. М.:ВАКО, 2004.- 192 с.
- 12.Милюкова И.В., Евдокимова Т.А., «Лечебная гимнастика при нарушении осанки у детей», М.: «Эксмо», 2003 год
- 13.Обухова Л.А. Лемяскина Н.А. Жиренко О.Е «135 уроков здоровья, или школа докторов природы».-М., ВАКО 2014г.
- 14.Основы безопасности жизнедеятельности. 1-4 классы: школьный курс в тестах, кроссвордах, стихах, играх и задачах с картинками / авт.-сост. Г.П.Попова. –Волгоград: Учитель, 2006.-104 с.
- 15.Подвижные игры и игровые упражнения / Под ред. Пензулаевой Л.И. «Владос», - Москва 2001г.
- 16.Развивающая педагогика оздоровления под ред. Кудрявцева В.Т. «Линка-Пресс» Москва 2000г.
- 17.«Современные технологии сохранения и укрепления здоровья детей» \под Сократова.М..2005г.
- 18.«Спортивные праздники и развлечения» под ред. Лысовой В.Я., Москва «АРКТИ» 2000г.
- 19.Физическая культура – дошкольникам» / Под ред. Глазыриной Л.Д. «Владос», Москва 2001г.
- 20.Т.А. Шорыгина. Беседы об основах безопасности с детьми 5-8 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2008
- <https://www.maam.ru>
- <http://www.proshkolu.ru>
- <https://bestbabyclub.ru>
- <https://урок.рф/library/>
- <http://doshkolnik.ru/>
- <https://psy.su/psyche/projects/807/>
- http://mdou8.68edu.ru/Stranici/Plat_obr_uslugi/