



## Оглавление

Пояснительная записка	3
Актуальность	3
Новизна программы	4
Педагогическая целесообразность	4
Цель и задачи	4
Возраст детей и сроки реализации программы	5
Формы обучения и организации деятельности	6
Ожидаемые результаты освоения программы	6
Критерии и способы определения результативности	7
Учебный план программы	8
Содержание программы	9
Методическое обеспечение программы	10
Список литературы	13

## Пояснительная записка

Одним из ведущих факторов благоприятного развития детей дошкольного возраста является забота о здоровье, создании комфортных условий жизни.

Именно в дошкольный период жизни закладываются фундамент здоровья ребенка, поэтому необходимо уже в этом возрасте приобщать их к здоровому образу жизни – формировать ценностное отношение к своему организму, учить вести здоровый образ жизни, владеть необходимыми санитарно-гигиеническими навыками.

На сегодняшний день сохранение и укрепление здоровья детей — одна из главных стратегических задач развития страны. Она регламентируется и обеспечивается такими нормативно - правовыми документами, как Закон РФ "Об образовании" (ст. 51, "О санитарно - эпидемиологическом благополучии населения", а также Указами Президента России "О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения Российской Федерации", "Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в Российской Федерации" и др.

"Здоровье — это вершина, которую каждый должен покорить сам" — так гласит восточная мудрость.

Задача педагогов — научить детей покорять эту вершину. Чтобы жить в современном мире, человек должен иметь контроль над собой: над своим телом, душой, умом. С высоким интеллектом, в здоровом теле можно добиться больших успехов.

Современный человек не имеет права считать себя образованным, не освоив культуры здоровья. Культура здоровья определяет, прежде всего, умение жить, не вредя своему организму, а принося ему пользу.

Исходя из стоящих перед образованием задач - разработана краткосрочная дополнительная общеразвивающая программа «Расти здоровым», которая может быть реализована с воспитанниками детского сада в летний период.

Программа имеет **социально-гуманитарную направленность**.

**Актуальность программы.** Исследования, проведенные НИИ гигиены и охраны здоровья детей и академией медицинских наук, показывают, что состояние здоровья детей России за последнее время резко ухудшилось, а число здоровых дошкольников составляет около 10%. Поэтому сохранение и укрепление здоровья дошкольников – одна из актуальнейших проблем нашего времени.

Реально оказать влияние на здоровье в условиях ДОУ можно лишь через создание условий для сохранения, укрепления и развития здоровья детей, а также пропагандируя и внедряя здоровый образ жизни среди родителей воспитанников.

**Новизна программы** заключается в преобразовании стандартного обучения детей здоровому образу жизни, через формирование осознанного отношения к своему здоровью, а не просто механическому выполнению заученного материала. Комплексное решение задач оздоровления: физическое развитие детей организуется при одновременном развитии их интеллектуальных и творческих способностей, эмоциональной сферы, психических процессов. Обучение будет происходить посредством сказок, загадок, заданий на максимальное вовлечение детей в образовательный процесс.

**Программа педагогически целесообразна**, т.к. направлена на решение задач Концепции развития дополнительного образования и Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года. А именно обновление воспитательного процесса с учетом современных достижений науки на основе отечественных традиций, в том числе «Физическое развитие и культура здоровья».

**Цель дополнительной программы «Расти здоровым»** - формирование здоровой и физически крепкой личности, создание у детей устойчивой положительной мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья и здоровья окружающих людей.

Достижения поставленной цели решается через ряд **задач**:

***Обучающие:***

- научить ребёнка базовым знаниям гигиены, анатомии и физиологии человека;
- познакомить детей с принципами здорового питания, объяснить его роль в сохранении и укреплении здоровья;
- побуждать детей проявлять двигательное творчество, эмоциональную и двигательную раскрепощенность;

***Развивающие:***

- развитие знаний и умений, направленных на оздоровление, укрепление индивидуального здоровья, проектирование собственного варианта здорового образа жизни;
- развитие воли, целеустремленности;
- развитие навыков ведения здорового образа жизни;
- эмоциональное развитие детей.

***Воспитательные:***

- воспитывать здоровьесохраняющее мировоззрение, т. е. взгляды, оценочные суждения о фактах и явлениях, ухудшающих или улучшающих здоровье человека;
- воспитывать сознательную установку на ведение здорового образа жизни;
- воспитывать привычку соблюдать режим дня, выполнять правила личной гигиены, потребность к ежедневным занятиям физическими упражнениями.

Образовательная программа «Расти здоровым» основывается на следующих принципах:

- *Принцип природосообразности* базируется на том, что обучение и воспитание должны соответствовать закономерностям развития природы, особенностям ребенка. С позиции принципа природосообразности в образовательном процессе необходимо учитывать естественное состояние детей, а также создавать условия для раскрытия их потенциальных возможностей, формирования чувства ответственности и сопричастности к природе.
- *Принцип культуросообразности* предполагает, что воспитание должно основываться на общечеловеческих ценностях и строиться с учётом особенностей этнической и региональной культур, решать задачи приобщения человека к различным пластам культуры (бытовой, физической, материальной, духовной, политической, экономической, интеллектуальной, нравственной)
- *Принцип патриотизма* предполагает формирование национального сознания у детей как одного из основных условий жизнеспособности молодого поколения и обеспечивающего целостность России, связь между поколениями, освоение и приумножение национальной культуры во всех ее проявлениях.
- *Принцип добровольности* - предоставление возможности любому участнику образовательного процесса принять участие в проектировании. А так же все, что ученик делает, он делает добровольно. Добровольность предполагает добровольно взятые на себя определенные обязательства.
- *Принцип единства обучения, воспитания и развития* предполагает, что обучение направлено на цели всестороннего развития личности, на формирование не только знаний и умений, но определенных нравственных и эстетических качеств, которые служат основой выбора жизненных идеалов и социального поведения.

### **Возраст детей и сроки реализации образовательной программы**

В объединения принимаются все желающие дети 5-6 лет. Специальные навыки не требуются.

Программа краткосрочная, рассчитана на 12 часов и реализацию в летний период времени. Обучение проводится 3 раза в неделю по 2 часа.

Наполняемость группы 13-15 человек. Время 1 занятия (часа) - 30 минут, перерыв 10 мин.

### **Формы обучения и организации деятельности**

Реализация программы предполагает групповые занятия, индивидуальную работу.

Учитывая возрастные и психологические особенности детей дошкольного возраста, для реализации программы используют различные **формы и методы** обучения: рассказ, беседа, объяснение, а также практические упражнения в виде игр, загадок, творческих заданий.

Практические результаты и темп освоения программы являются индивидуальными показателями, так как зависят от природных способностей и первичной подготовки ребенка. Разнообразие творческих занятий помогает поддерживать у детей высокий уровень интереса к изучаемому материалу.

#### **Формы занятий:**

- ▲ демонстрация видео-, фотоматериалов, просмотр образцов из фонда учреждения, прослушивание музыкальных композиций и т.д.;
- ▲ дидактические игры;
- ▲ творческие, самостоятельные работы;
- ▲ индивидуальная/коллективная рефлексия.

#### **Ожидаемые результаты освоения программы**

<b>Личностные</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- сформированы понятия здорового образа жизни;</li> <li>- заинтересованное отношение ко всему, что касается здоровья;</li> <li>- отрицательное отношение к вредным привычкам;</li> <li>-обладают установкой положительного отношения к миру, другим людям и самому себе.</li> </ul>
<b>Метапредметные</b>	<p><b>Познавательные</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обладают развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности;</li> <li>- умеют проводить сравнения (например, какие продукты полезны, а какие нет).</li> </ul> <p><b>Коммуникативные</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умеют слушать собеседника; задавать вопросы;</li> <li>- включаются в диалог, в коллективное обсуждение, проявляют инициативу и активность;</li> <li>- адекватно оценивают собственное поведение и поведение окружающих;</li> <li>- умеют работать в паре, группе.</li> </ul> <p><b>Регулятивные</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подчиняются правилам и социальным нормам;</li> <li>- умеют регулировать свое настроение и эмоции;</li> <li>- знают какие упражнения можно сделать на физкультминутке или</li> </ul>

	<p>во время утренней гимнастики;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- избегать опасных ситуаций, уметь обращаться за помощью.</li> </ul>
<b>Предметные</b>	<p><b>К концу обучения учащиеся будут знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- особенности строения своего тела;</li> <li>- иметь представление о том, что такое здоровье и знать, как поддержать, укрепить его.</li> <li>- правила техники безопасности при нахождении на природе и дома;</li> <li>- знать свои возможности и верить в собственные силы, иметь представление о себе, своей самооценности, ощущать себя субъектом здоровой жизни.</li> </ul> <p><b>К концу обучения учащиеся будут уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать изученный материал в конкретных условиях и новых ситуациях;</li> <li>- обладать навыками культуры гигиены и ухода за своим лицом и телом;</li> <li>- уметь различать полезные продукты питания и вредные;</li> <li>- уметь правильно вести себя дома, когда они остаются одни, на улице, в ситуации насильственного поведения незнакомого взрослого.</li> </ul>

Знания, умения и навыки будут отслеживаться на начало реализации программы, в середине и в конце, с использованием опросов, игровых форм, внешних показателей успешности воспитанников.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

- конкурс рисунков;
- отзыв воспитанников через анкету.

### **Критерии и способы определения результативности**

**Формы и методы контроля.** Для оценки результативности выполнения программы применяются вводный, тематический, промежуточный и итоговый виды контроля.

*Вводный контроль* осуществляется в начале обучения с целью диагностики уровня начальных знаний. Формы контроля – устный опрос, наблюдение.

*Текущий контроль* происходит на каждом занятии, когда определяется техника исполнения, самовыражение идеи и осуществляется методом наблюдения за правильностью выполнения работы. Формы контроля – творческие задания, собеседование, индивидуальные консультации.

*Итоговый контроль* осуществляется в конце обучения с целью определения уровня освоения содержания программы. Формы контроля: конкурс рисунков, определение уровня теоретических знаний. Независимо от результатов все готовые работы участвуют в итоговой выставке.

Наблюдение за детьми в течение реализации программы позволяет определять уровень развития у них потребности в самореализации и участии в выставочных мероприятиях. При оценке знаний и умений учитывается факт участия, стабильность посещения занятий и интереса к работе в объединении.

Теоретическая часть программы включает теоретические занятия, посвященные особенностям развития своего организма, правил личной гигиены и здорового образа жизни, основ питания, поведению в экстремальных ситуациях. На практических занятиях дети учатся управлять своим эмоциональным состоянием, совершать самостоятельный выбор в пользу ЗОЖ, ставить цель, достигать ее и оценивать результат, соблюдать правила техники безопасности в быту.

**Формы подведения итогов:**

- беседа,
- выставка рисунков,
- итоговое мероприятие.

**Учебный план программы «Расти здоровым»**

№ п\п	Модуль	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Я и мое тело	2	1	1
2	Режим дня	1	0,5	0,5
3	Здоровый сон	1	0,5	0,5
4	Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!	1	0,5	0,5
5	Чистота – залог здоровья	1	0,5	0,5
6	Питайся правильно	1	0,5	0,5
7	Движение – это жизнь!	1	0,5	0,5
8	Мои чувства. Мое настроение	1	0,5	0,5
9	Как сохранить свое здоровье	1	0,5	0,5
10	Один дома. Домашние опасности	1	0,5	0,5
11	Ребенок и природа	1	0,5	0,5



<b>ИТОГО</b>	<b>12</b>	<b>6</b>	<b>6</b>
--------------	-----------	----------	----------

## Содержание программы «Расти здоровым!»

### **Тема 1. Я и мое тело.**

Рассматривание картинки тела человека. Показ и называние частей тела и лица на себе и на кукле. Рассматривание частей тела игрушек-животных. Обсуждение с детьми для чего нужны те или иные части тела.

### **Тема 2. Режим дня.**

Беседа о том, что такое режим дня, зачем его соблюдать. Как это позволяет сохранять и укреплять наше здоровье

### **Тема 3. Здоровый сон.**

Главные правила здорового сна, как подготовиться ко сну, сколько часов нужно спать, для чего человеку нужно спать.

### **Тема 4. Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!**

Разгадывание загадок, беседы с детьми о пользе солнца, воздуха и воды.

### **Тема 5. Чистота – залог здоровья.**

Чтение произведения К. И. Чуковского «Мойдодыр»; разгадывание загадок, беседа с детьми о личной гигиене.

### **Тема 6. Питайся правильно.**

Учимся различать полезные и вредные продукты; узнаем принципы правильного питания. Беседа, отгадывание загадок.

### **Тема 7. Движение – это жизнь!**

Разговор о зарядке, о ее пользе для здоровья. Беседа о видах движения – ходьба, бег, плавание и т.д. Физкультминутка под музыку.

### **Тема 8. Мои чувства. Мое настроение.**

Знакомимся с эмоциональными состояниями: веселье, грусть злость, печаль. Читаем стихотворение: «Настроение» и обсуждаем почему оно у нас меняется. Играем в игру «Тренируем эмоции» и «Волшебный мешочек»: складываем в него плохое настроение, всю свою грусть. Трясем мешочек и произносим слова: «Раз-два-три, плохое настроение уйди!».

### **Тема 9. Как сохранить свое здоровье.**

Беседа с детьми – повторяем пройденный материал – резюмируем как сохранить и укрепить своё здоровье. Игра «Чудесный мешочек» Мойдодыра: дети наощупь

определяют предметы гигиены, рассказывают для чего нужен каждый из них. Письмо от Мойдодыра с рисунком (одна половина зуба грустная, а другая- весёлая. Перечисляем продукты, которые разрушают зубы, а затем продукты, которые укрепляют их).

#### **Тема 10. Один дома. Домашние опасности.**

Беседуем о том, какие опасности могут подстергать нас дома, как нужно себя вести, чтобы не случилась беда. Что нужно делать если это все-таки произошло. Вспоминаем сказки, герои которых попадают в неприятности («Волк и семеро козлят», «Красная шапочка», «Кошкин дом»).

#### **Тема 11. Ребенок и природа.**

Знакомим детей с правилами поведения на природе, вблизи водоема, при встрече с разными насекомыми, во время грозы, рассказываем о ядовитых ягодах и грибах.

### **Методическое обеспечение программы**

Приёмы и методы организации учебного процесса соответствуют возрастным особенностям обучающихся, а также конкретным задачам, решаемым в ходе курса, что способствует созданию творческой атмосферы, сотрудничеству.

Основным принципом организации содержания учебного курса является принцип единства воспитания и обучения: воспитательная функция реализуется через такие формы сотрудничества в учебных видах деятельности, в которых ребёнок сохраняет себя как ценность. Основное место отводится теоретическим знаниям, которые включают в себя знакомство со своим телом, полезным и вредным привычкам, безопасном поведении и др. Практическая часть – игровые занятия - являются естественным продолжением и закреплением теоретических сведений, полученных учащимися.

Образовательный процесс включает в себя следующие **методы обучения**:

- репродуктивный (воспроизводящий);
- иллюстративный (объяснение сопровождается демонстрацией наглядного материала);
- поисково-творческий (творческие задания, участие учащихся в обсуждениях, беседах);
- игровой (разнообразные формы игрового моделирования).

Программа является вариативной. В зависимости от возраста детей в группе, особенностей психологического и физического развития, можно вносить изменения в содержание тем, выбирать более сложные/простые варианты заданий, дополнять новыми приемами практического исполнения.

При реализации программы используются *игровые технологии* (дидактические игры, познавательные и развивающие игры, игры на развитие воображения и другие), *здоровьесберегающие технологии* (формирование у обучающихся осознанного отношения к своему здоровью, овладению приёмами сохранения здоровья), *технология сотрудничества* и др.

Программа представляет собой сочетание разнообразных учебных методик. Большое значение в программе отводится формам работы, позволяющим детям проявлять собственную активность, наиболее полно реализуя свои знания и умения.

Педагогом собраны и адаптированы методические разработки и дидактические материалы к данной программе:

- тематические папки по строению тела человека;
- загадки, игры, беседы и др;
- сценарии мероприятий;
- аудио и видео файлы по темам.

Продуманный подбор игр, бесед, опора на знания и умения создают особую атмосферу коллективного творчества.

В рамках программы реализуются следующие **педагогические идеи**:

- формирование ценностных основ сохранения и укрепления здоровья при помощи образовательных технологий;

- используя адекватные возрасту детей игровые приемы, решается проблема потребности быть здоровым.

**При организации учебно-воспитательного процесса** учитываются:

I. ведущие виды деятельности учащихся:

- учебная деятельность в *младшем школьном*: дети привыкают к новым условиям организации занятий, учатся выполнять требования педагогов, соблюдать дисциплину труда и пр., игры используются преимущественно учебного характера;

II. потребности и интересы учащихся;

III. уровень развития и самооценка ребенка, его социальный статус.

Программа предполагает совместную работу детей с педагогом, а так же их самостоятельную творческую деятельность. Основная цель на всех этапах освоения программы – содействовать развитию инициативы, выдумки и творчества детей в атмосфере увлеченности, совместного творчества взрослого и ребенка, ребенка и ребенка.

**Для реализации программы используются:**

- видеоматериалы – видеоурок «Расту здоровым», «Анатомия для детей - строение тела человека просто и понятно», «Правила безопасности - один дома. Развивающий мультфильм»

- подборка литературы «Мойдодыр», «Тело человека» и др.;
- записи тематической музыки;
- раскраски на тему спорта и здоровья;
- мультимедиа-материалы, Интернет-ресурсы;

### **Список литературы**

1. Маханева М.Д. Воспитание здорового ребенка. М., 2000
2. Маханева М.Д. Программа оздоровления детей дошкольного возраста. – М., «ТЦ Сфера», 2012.
3. Зимонина В.Н. Расту здоровым – «ТЦ Сфера», М., 2012
4. Павлова Г.Я. Безопасность: Знакомим дошкольников с источниками опасности - «ТЦ Сфера», М., 2012
5. Шорыгина Т.А. Беседы о правилах пожарной безопасности. М., 2011
6. Шорыгина Т.А. Беседы о здоровье. М., 2011
7. <https://infourok.ru/programma-dlya-doshkolnikov-rasti-zdorovym-malysh-4143715.html>
8. <https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovy-obraz-zhizni/2018/10/24/rabochaya-programma-rastu-zdorovym>