

Муниципальное казенное образовательное учреждение
«Покровская СОШ» (дошкольный уровень)

УТВЕРЖДАЮ:
И.о. директора МКОУ «Покровская СОШ»
(дошкольный уровень)
_____ /Шумахер Н.В./

Кружок для старшего возраста (4-7 лет)
«Шаг за шагом: разговор о ЗОЖ»



Учебный год: 2024-2025уч.г.

Пояснительная записка

Анализ состояния здоровья детей дошкольного возраста показывает, что за последнее десятилетие количество здоровых детей снизилось с 23 до 15%. Увеличилось количество детей, имеющих хронические заболевания, с 16 до 17,3%. 20-27% детей относится к категории часто и длительно болеющих. Эти результаты наглядно указывают на социально-педагогический уровень проблем, которые возникают перед работниками дошкольных учреждений, призванных воспитать здорового ребенка, что соответствует социальному запросу общества. Национальная доктрина образования указывает: «Воспитание здорового образа жизни – одна из основных задач образования». «Типовое положение о дошкольном образовательном учреждении» задачу охраны жизни и укрепления физического и психического здоровья детей относит к основным задачам образовательного учреждения. В Уставе ДОУ, как и в образовательной программе нашего детского сада, задача охраны и укрепления здоровья дошкольников находится на первом месте. Важно научить ребёнка понимать, сколь ценно здоровье для человека и как важно стремиться к здоровому образу жизни. Новизна программы в том, что организация образовательной деятельности воспитанников строится на основе игровой деятельности, что помогает поддерживать интерес в ходе всей деятельности, а также физическую и умственную работоспособность детей, что, в свою очередь, дает положительный оздоровительный эффект, создает условия для формирования мотивации здоровья. Очень важно не упустить те возможности, которые дает детство для формирования у детей берегающего и ответственного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих их людей, для приобретения детьми устойчивых навыков здорового образа жизни. Согласно (ФГОС) образовательная область "Здоровье" направлена на достижение целей охраны здоровья детей и формирование основы культуры здоровья путем решения следующих задач:

1. Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей
2. Воспитание культурно-гигиенических навыков
3. Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

В связи с этим в нашем детском саду уделяется большое внимание физкультурно-оздоровительной работе с детьми. Программа кружка «В здоровом теле – здоровый дух» разработана в соответствии с Законом «Об образовании Р.Ф.». Реализация программы происходит в процессе расширенного, более углубленного знакомства детей с человеком, его здоровьем, умениями и навыками здорового образа жизни. Программа кружка рассчитана для детей 4-7 лет.

Цель: формирование у дошкольников представлений о здоровье, умений и навыков здорового образа жизни и установок на заботу о своем здоровье.

Задачи:

- Помочь детям осознать, что главная ценность – здоровье

- Побуждать детей к самостоятельному овладению элементарными знаниями о строении человеческого тела, о значении органов.
- Обучать детей уходу за своим телом, навыками оказания первой элементарной помощи.
- Через игровую мотивацию, способствовать проявлению интереса к познанию своего организма
- Создавать условия для ежедневных физических упражнений.
- Побуждать детей к овладению гигиеническими умениями и навыками, а также навыками оказания первой медицинской помощи.

Основными средствами реализации кружковой работы являются: игра, наблюдение, создание и просмотр презентаций.

Проектная деятельность, беседы, экспериментирование, развлечения, практическая деятельность.

Кружковая работа с детьми проходит 2 раза в месяц , продолжительность до 25 минут.

Принципы кружковой работы:

1. Интеграция в разные виды деятельности
2. Доступность
 - учет возрастных особенностей
3. Систематичность и последовательность
 - постепенная подача материала от простого ,к сложному;
 - повторение усвоенных правил и норм в течение всего года;
 - индивидуальный подход к каждому ребенку и каждой семье на основе учета их интересов и способностей.
4. Наглядность.
 - учет особенностей мышления
5. Опора на внутреннюю мотивацию, интересы детей

В результате реализации программы кружка «В здоровом теле – здоровый дух» по формированию культуры здоровья у детей развиваются такие качества как: любознательность, интерес к здоровью, самостоятельность, познавательная активность.

Дни работы кружка: 2 и 4 неделя(среда) с 16.20 до 16.45

Перспективный план кружковой деятельности

1. Человек- живое существо. - СЕНТЯБРЬ	
Содержание	Время проведения
1.Что необходимо для роста и развития человека? Показать огромную роль пищи, воздуха, тепла, жилья и т.д.	2 неделя
2.В здоровом теле -здоровый дух. Формирование привычки к ежедневным физическим упражнениям.	4 неделя
2.Помоги себе сам. - ОКТЯБРЬ	
1. «Почему я вижу?» Расширять знания об органах зрения. Дать советы по уходу за глазами.	2 неделя
2. Открытие Гарвея. Формировать бережное отношение к своему сердцу	4 неделя
1. Мой организм - НОЯБРЬ	
1.На приеме у стоматолога. Воспитывать бережное отношение к зубам	2 неделя
2. Зачем мы спим? Бережное отношение к своему здоровью.	4 неделя
4.В гостях у Мойдодыра - ДЕКАБРЬ	
1.Чтобы кожа была здоровой (правила личной гигиены, бережное отношение к здоровью)	2 неделя
2.Кто с закалкой дружит, никогда не тужит (понять роль закаливания в повышении устойчивости организма к неблагоприятным условиям)	4 неделя
5. Правила здорового питания - ЯНВАРЬ	
1. «Зачем человек ест?» Показать роль пищи в жизни человека. Развивать мыслительные операции.	2 неделя
2. Правила поведения за столом. Закрепить правила этикета во время еды за столом	4 неделя
6. Человек и природа ФЕВРАЛЬ	

1. «Безопасность на природе» Познакомить с правилами поведения на природе во время грозы, пожара, встрече с различными насекомыми.	2 неделя
2. Влияние загрязнения окружающей среды на жизнь и здоровье. Помочь детям понять опасность загрязнения природы.	4 неделя
7. Ребенок и дорога - МАРТ	
1. «Культура пешехода» (знания о правилах дорожного движения)	2 неделя
2. «Если ты потерялся?» (усвоить знания безопасного поведения)	4 неделя
8. Здоровье – главная ценность - АПРЕЛЬ	
1. «Осторожно – грипп!» Познакомить с различными способами защиты от вирусов.	2 неделя
2. «Осанка – стройная спина» Показать роль красивой осанки, способами ее поддержания.	4 неделя
9. Уроки безопасности - МАЙ	
1. Службы «01», «02», «03» всегда на страже. Познакомить со службами спасения, вызывать желание помогать в беде.	2 неделя
2. «Оказание первой помощи».	4 неделя

Интеграция образовательных областей.

Программа кружка «В здоровом теле – здоровый дух» носит комплексный характер, что отражено в интеграции образовательной области «Здоровье» с такими областями как: « Физическая культура », « Безопасность », « Коммуникация » ,« Социализация »,«Чтение художественной литературы », « Познание », « Художественное творчество ».

Оборудование к сюжетно-ролевым играм: «Спортивный комплекс », « Магазин полезных продуктов», « Больница » натуральные пособия (реальные объекты живой и неживой природы.): ростомеры, сантиметровые линейки для измерения головы, грудной клетки, градусники для тела, воды, лупы, пипетки, вата, зеркала овощи, фрукты, солнце, вода, аптечка, строение глаза, зубные щетки, и др.;

Наглядные пособия: подборка энциклопедической литературы, схематические рисунки, схемы, таблицы, плакаты.

Измерительные приборы: фонендоскоп, весы, часы и их модели

Рабочая программа кружковой деятельности на 2024-2025г.

Месяц/По факту	Тема	Цель занятия	Форма проведения
1	3	4	5
Сентябрь 2 нед. №1	Что необходимо для роста и развития человека? Показать огромную роль пищи, воздуха, тепла, жилья и т.д.	Знакомить детей с понятием «здоровье», «здоровый человек»; познакомить с правилами здоровья, правильного умывания, объяснить зачем это нужно.	Беседа, загадки, рисование.
Сентябрь 4 нед. №2	В здоровом теле -здоровый дух. Формирование привычки к ежедневным физическим упражнениям.	Воспитывать желание быть здоровым, стремление к соблюдению режима и чистоты	Игровые упражнения беседа по вопросам, рассматривание иллюстраций
Октябрь 2 нед. №3	«Почему я вижу?» Расширять знания об органах зрения. Дать советы по уходу за глазами	Познакомить детей со строением глаза, воспитывать бережное отношение к зрению и своему здоровью	Беседа, дидактические игры, гимнастика для глаз

Октябрь 4 нед. №4	Открытие Гарвея Формировать бережное отношение к своему сердцу	Учить самостоятельно, следить за своим здоровьем, знать простейшие приемы самооздоровления (массаж, закаливание).. Воспитывать желание вести здоровый образ жизни.	Физические упражнения, беседа.
Ноябрь 2 нед. №5	На приеме у стоматолога.	Воспитывать бережное отношение к зубам Сформировать у дошкольников представление о здоровом образе жизни, познакомить с понятием здорового образа жизни; развивать познавательную активность детей, учить рассуждать, делать выводы, воспитывать волю и характер.	Ролевая игра, логическая задача
Ноябрь 4 нед. №6	Зачем мы спим? Бережное отношение к своему здоровью.	Познакомить детей с понятием хороший сон, его польза для здоровья человека; учить делать анализ стихотворения, делая вывод в соответствии с темой стихотворения; самостоятельно определять, почему сон является лучшим лекарством для человека..	Беседа, дидактическая игра.
Декабрь 2 нед. №7	Чтобы кожа была здоровой (правила личной гигиены, бережное отношение к здоровью)	Формировать сознательное отношение к выполнению основных гигиенических навыков; закрепить практические умения мытья рук.	Экспериментирование, беседа, дидактическая игра
Декабрь 4 нед. №8	Кто с закалкой дружит, никогда не тужит. (понять роль закаливания в повышении устойчивости организма к неблагоприятным условиям)	Повышение интереса и ценностного отношения к занятиям физкультуры; охрана здоровья детей и формирование основы культуры здоровья, сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей в детском саду.	Знакомство с презентацией, беседа, художественная литература

<p>Январь</p> <p>2 нед.</p> <p>№9</p>	<p>«Зачем человек ест?» Показать роль пищи в жизни человека. Развивать мыслительные операции.</p>	<p>Рассказать детям о продуктах питания и об их значении для человека, познакомить с понятиями «питательные вещества», «правильное», или «здоровое питание». Развивать любознательность, умение выделять правила здорового питания. Воспитывать у детей отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.</p>	<p>Беседа, экспериментальная деятельность, игра</p>
<p>Январь</p> <p>4 нед.</p> <p>№10</p>	<p>Правила поведения за столом. Закрепить правила этикета во время еды за столом</p>	<p>Закрепить правила этикета во время еды за столом. Формировать сознательное отношение к выполнению основных гигиенических навыков</p>	<p>Практическая деятельность, сюжетно-ролевая игра, беседа.</p>
<p>Февраль</p> <p>2 нед.</p> <p>№11</p>	<p>«Безопасность на природе» Познакомить с правилами поведения на природе во время грозы, пожара, встрече с различными насекомыми.</p>	<p>Сформировать представление о поведении на природе, убедить в необходимости соблюдать все правила поведения для сохранения и укрепления здоровья.</p>	<p>Беседа, обыгрывание ситуаций, рисование.</p>
<p>Февраль</p> <p>4 нед.</p> <p>№12</p>	<p>Влияние загрязнения окружающей среды на жизнь и здоровье. Помочь детям понять опасность загрязнения природы.</p>	<p>Формировать представление о составляющих здорового образа жизни и факторах разрушающих здоровье; воспитывать стремление вести здоровый образ жизни.</p>	<p>Беседа, чтение художественного произведения, рисование плакатов.</p>
<p>Март</p> <p>2 нед.</p> <p>№13</p>	<p>«Культура пешехода» (знания о правилах дорожного движения)</p>	<p>Сформировать представление о правилах дорожного движения и как не соблюдение правил может повлиять на состояние здоровья.</p>	<p>Беседа, дидактическая игра, рисование</p>

Март 4 нед. №14	«Если ты потерялся?» (усвоить знания безопасного поведения)	Развивать умение осознанно выражать свои эмоции и чувства, навыки эмоционального самоконтроля;	Рассматривание иллюстраций, беседа, обыгрывание и обсуждение ситуаций
Апрель 2 нед. №15	«Осторожно – грипп!» Познакомить с различными способами защиты от вирусов.	Формировать представление о составляющих здорового образа жизни и факторах разрушающих здоровье; воспитывать стремление вести здоровый образ жизни. Рассказать о нескольких способах предотвращения заболевания гриппом.	Ролевая игра, беседа, чтение худ. литературы
Апрель 4 нед. №16	«Осанка – стройная спина» Показать роль красивой осанки, способами ее поддержания.	Повышение интереса и ценностного отношения к занятиям физкультуры; охрана здоровья детей и формирование основы культуры здоровья, сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей в детском саду.	Рассматривание плаката, практическая деятельность, физические упражнения
Май 2 нед. №17	Службы «01», «02», «03» всегда на страже.	Познакомить со службами спасения, вызывать желание помогать в беде.	Обыгрывание ситуаций, чтение худ. литературы, беседа .
Май 4 нед №18	«Оказание первой помощи».	Закрепить полученные знания, умения и навыки по программе. Формировать у детей положительную мотивацию помочь человеку в беде.	Обыгрывание ситуаций, чтение худ. литературы, беседа.

Литература

1. Методические рекомендации МИОО и МГППУ к составлению Образовательной программы дошкольного образовательного учреждения
2. Авдеева Н.Н. «Безопасность: учебное пособие по основам безопасности жизнедеятельности детей старшего дошкольного возраста», М., 1999
3. «Румяные щеки» Москва, Физкультура и спорт, 1995 г
4. Г.Юдин «Главное чудо света» Москва, 1991г
5. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова. Разговор о правильном питании. – М.: Олма-Пресс, 2000.
6. Сигимова М.Н. «Кто я? Какой я? Методическое пособие для воспитателей», Новосибирск, 1995
7. Киселева Л.С. Проектный метод в деятельности дошкольного учреждения: пособие для руководителей и практических работников ДОУ. –АРКТИ, 2004.
8. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ.