

«ПРИНЯТО»

Педагогическим советом

МАДОО ЦРР ДС «Радуга»

Протокол № 1 от «30» 09 2024 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Заведующая

МАДОО ЦРР ДС «Радуга»

 Балясникова Н.В.

Приказ № 24/ф от «30» 09 2024 г.



**Муниципальная автономная дошкольная образовательная организация
Краснослободского муниципального района Республики Мордовия «Центр
развития ребенка – детский сад «Радуга»**

**Дополнительная общеобразовательная программа
(дополнительная общеразвивающая программа):**

«Клуб «Здоровейки»

6-7 лет

Автор:
воспитатель Сидорова Н.И.

Краснослободск 2024 г.

Содержание

Введение.....	3
1. Целевой раздел	
1.1. Пояснительная записка.....	4
1.2. Цели и задачи реализации программы.....	5
1.3. Принципы и подходы к формированию программы.....	7
2. Организационный раздел	
2.1. Организация предметно – пространственной развивающей среды.....	7
2.2. Методическое обеспечение	8
3. Содержательный раздел	
3.1. Формы и методы занятий.....	9
3.2. Тематический план	10

Введение.

Клуб «Здоровейки» является дополнительным инструментом более углублённой реализации программы Муниципальной экспериментальной площадки «Занимательная медицина как средство формирования первичных представлений у детей дошкольного возраста о здоровом образе жизни».

Программа клуба «Здоровейки» ориентирована на детей 6-7 лет (охват контингента воспитанников подготовительных к школе групп).

Годовой учебный план рассчитан на 32 недели, 1 занятие в неделю.

Продолжительность занятия – 30 минут.

Руководитель: воспитатель Сидорова Наталья Ивановна.

Программа клуба «Здоровейки» разработана в соответствии с основными нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- «Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования», утвержденный Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155;

1.Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Задача раннего формирования основ культуры здоровья и безопасности актуальна, своевременна и достаточно сложна. Как укрепить и сохранить здоровье наших детей? Каким образом способствовать формированию физической культуры ребенка? Как привить навыки здорового образа жизни? Когда это надо начинать? Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до семи лет идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни и безопасного поведения, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом. Для этого необходимо заложить в детях основу медицинских ивалеологических знаний.

Изучение проблем детского здоровья в наше время приобретает особую актуальность. Искусство долго жить состоит, прежде всего, в том, чтобы научиться с детства следить за своим здоровьем. То, что упущено в детстве, трудно наверстать. Поэтому приоритетным направлением в дошкольном воспитании, сегодня является повышение уровня здоровья детей, формирование у них навыков здорового образа жизни (ЗОЖ), а также устойчивой потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями, знание о работе органов и систем нашего организма.

Данные разных исследований показывают, что за последнее время число здоровых дошкольников уменьшилось в 5 раз и составляет лишь 10% от контингента детей, поступающих в школу.

Следует отметить отсутствие у детей физических качеств (усидчивости, умения напрягаться без ущерба для здоровья, элементарно корректировать свое эмоциональное состояние, переключаться с одной деятельности на другую), то есть тех показателей, которые тесно связаны с самовоспитанием. Следовательно, возникает необходимость создания такой системы работы, при которой происходила бы интеграция оздоровительной деятельности в образовательную, что в конечном итоге способствовало бы сохранению и укреплению физического и психического здоровья ребенка, формированию привычки здорового образа жизни.

Сегодня 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 не только отсутствие болезней, это состояние оптимальной работоспособности, творческой отдачи, эмоционального тонуса, того, что создает фундамент будущего благополучия личности.

Поэтому главными задачами по укреплению здоровья детей в детском саду являются формирование у них представлений о здоровье как одной из главных ценностей жизни, формирование здорового образа жизни. Педагоги должны научить ребенка правильному выбору в любой ситуации только полезного для здоровья и отказа от всего вредного. Привить ребенку с малых лет правильное отношение к своему здоровью, чувство ответственности за него. Эти задачи должны решаться путем создания целостной системы по сохранению физического, психического и социального благополучия ребенка на основе элементарных медицинских знаний о строении и закономерностях работы нашего организма.

Поэтому была разработана программа клуба «Здоровейки ».

Цель программы: создание педагогических условий для формирования у ребенка мотивов самосохранения, воспитания привычки думать и заботиться о своем здоровье на основе медицинских и валеологических знаний.

Для достижения поставленных целей необходимо:

- обогатить представления об анатомических особенностях строения тела человека;
- ознакомить с некоторыми видами заболеваний и инфекций, способами профилактики, диагностики и лечения;
- сформировать навыки ухода за телом;
- выработать стойкую привычку к самомассажу;
- создать проблемные ситуации, которые наглядно демонстрирует значимость правильного отношения к здоровью;
- научить ребенка правильно обращаться с опасными веществами;
- дать основные представления о строении и функциях тела;
- формировать навыки охраны личного здоровья и бережного отношения к окружающим;
- ознакомить детей с возможными травмирующими ситуациями.
- воспитать валеологическую культуру;
- формировать позитивные установки к трудовой деятельности медработников, уважительное отношение к людям данной профессии и результатам их труда.

Актуальность. Экологические проблемы, стремительный ритм жизни, эпидемиологическая обстановка, нерациональное питание оказывают пагубное воздействие на состояние человека. Особенно остро на сегодняшний день стоит вопрос подготовки детей к жизни в условиях пандемии новой коронавирусной инфекции. В связи с этим возрастает роль медицинских знаний в расширении представлений дошкольников о научно обоснованных правилах и нормах здоровья, формировании основ здорового образа жизни и грамотного поведения людей в различных жизненных ситуациях.

Программа запланирована так, чтобы не дублировался программный материал образовательной деятельности, а занятия расширяли и углубляли сведения в области анатомии, валеологии, медицины и врачебной деятельности.

Направленность работы клуба: информационно – практично- ориентированная, познавательно - исследовательская.

Целевая аудитория: дети дошкольного возраста 6–7 лет; педагоги; родители.

В основу реализации комплексно-тематического принципа построения работы положен системно-деятельностный подход. Это обеспечивает социально-личностную ориентированность и мотивацию всех видов детской деятельности, поддерживает эмоционально-положительный настрой ребёнка. Работа осуществляется во время дополнительной образовательной деятельности.

Реализация программы осуществляется в совместной деятельности педагога и воспитанников по разделам:

Старший дошкольный возраст: «Я – человек»; «Я осваиваю гигиену и этикет»; «Я учусь правильно организовывать свою жизнь»; «Я учусь охранять свою жизнь и здоровье»; «Навыки здоровья»; «Отношение ребенка к себе, своему телу, здоровью.»

Для начала усвоения программного материала к воспитанникам не предъявляется определенных требований. Важно лишь соответствие общего развития дошкольников своему возрастному периоду (согласно ФОП ДО). При этом, если ребёнок ранее не посещал клуб, то на любом этапе обучения он может начать посещать его. Программа рассчитана как на слабых

в своём развитии детей, так и на одарённых, при этом темпы их движения по программе будут разными.

Принципы создания программы:

1. Доступность:

- учет возрастных особенностей детей;
- адаптированность материала к возрасту.

2. Систематичность и последовательность:

- постепенная подача материала от простого к сложному;
- частое повторение усвоенных правил и норм.

3. Наглядность:

- учет особенностей мышления.

4. Динамичность:

- интеграция программы в разные виды деятельности.

5. Дифференциация:

- учет возрастных особенностей;
- создание благоприятной среды для усвоения норм и правил здорового образа жизни каждым ребенком.

Методы реализации программы :

Практические	Словесные	Наглядные
- создание здоровьесберегающей и развивающей среды, обеспечивающей комфортное пребывание ребенка в ДОУ - организация режима двигательной активности, обеспечивающего нормальную жизнедеятельность. - создание центра Правил дорожного движения	- беседы - чтение художественной литературы - дидактические игры - сюжетно – ролевые игры - подвижные игры – развлечения - моделирование ситуаций - консультации - наблюдения	- рассматривание иллюстраций, фотографий - аудиовизуальная техника - информационные и агитационные стенды - театрализованная деятельность - личный пример взрослых

Ожидаемые результаты:

- Полученные ребенком знания и представления о себе, своем теле позволят найти способы укрепления и сохранения здоровья.
- Приобретенные навыки помогут осознанно выбрать здоровый образ жизни.
- Полученный опыт позволит избежать несчастных случаев.

2. Организационный раздел.

2.1. Организация предметно – пространственной развивающей среды.

Социализация детей дошкольного возраста осуществляется в большей степени через игру, как самый близкий, доступный, интересный для детей вид деятельности. Составной частью

процесса социализации детей дошкольного возраста является знакомство с профессиями. В процессе игровой деятельности дети овладевают жизненно необходимыми навыками общения, у них развивается познавательная, эмоциональная и личностная сфера, формируются способности выражать отношение к окружающей действительности в символично-моделирующих видах деятельности.

Таким образом, для развития первичной социализации в данном направлении необходимо создание развивающей среды. Предметно – развивающая среда должна включать в себя подборку материалов, игрушек, атрибутов для игровой, театрализованной деятельности, дидактических игр, иллюстрированного материала, художественной литературы по теме «Профессия «Врач», материала для продуктивной деятельности.

Для эффективной работы по предлагаемой Программе создана следующая предметно – развивающая среда:

- медицинский уголок, включающий атрибуты для моделирования игровой ситуации: «В кабинете у врача», «Процедурный кабинет», конструктор Lego «Больница», наборы для опытно – экспериментальной деятельности. «Кожа» - набор Профессор Эйн;
- плакат «Анатомия человека»;
- макет «Скелет Костя Косточкин»;
- макет «О чём расскажет капелька крови»;
- макет «Как устроен наш глаз», «Почему слышит ухо», «Наши помощники зубы и злодей Кариес»;
- куклы - игровые модели различных вирусов, главного злодея Коронавируса и «ловушка» для них, иллюстрации на магнитах к «ловушке»: меры профилактики вирусных заболеваний;
- куклы Доктор Здоровейкина и Медсестра Прививкина, детский микроскоп;
- тематический подбор дидактических игр и литературы для чтения.

Формы подведения итогов: викторины, выставка работ, квест – игра.

Приёмы:

- содержания занятий наполнены сказочными и игровыми сюжетами и персонажами;
- приём театрализации при обыгрывании сюрпризных моментов и проблемных ситуаций.

После изучения теоретического материала (занятия, беседы, презентации), следующее занятие будет носить непременно практический характер, чтобы дети могли отработать полученные навыки и применить знания в сюжетно – ролевых, дидактических играх и практических упражнениях.

На каждом занятии затрагиваются вопросы валеологии. Например, наряду с разбором макета «Почему слышит ухо», детям наглядно объясняется, почему нельзя ковырять острым предметом в ухе. Или, действуя с игрушечными макетами вирусов - вредилусов (в том числе и злодея Коронавируса), педагог предлагает «активировать ловушку» для них, назвав и показав меры профилактики заражения и распространения инфекций, а эти знания особенно актуальны для жизни в современном мире.

Беседы включают вопросы гигиены, питания, закаливания, строения человека, раскрывают особенности профессиональной деятельности врачей разного профиля; вопросы, связанные с факторами, укрепляющими и разрушающими здоровье.

Техническое обеспечение: проектор, ноутбук, экран, интерактивная доска, музыкальная колонка.

2.2. Методическое обеспечение.

Для результативного функционирования кружка были проведены разработка и утверждение тематического плана, подбор методического сопровождения, выбор технологий, разработка содержания конспектов занятий.

Методическая литература:

1. Алферова В.П. Как вырастить здорового ребенка. Л., Медицина, 1991.
2. Амосов Н.М. Раздумье о здоровье. М., ФИС, 1987.
3. Аркин Е.А. Ребенок в дошкольные годы / под ред. А.В. Запорожца и В.В. Давыдова. - М.: Просвещение, 1968.
4. Змановский, Ю. Ф. Воспитание здорового ребенка: Физиологический аспект / Ю. Ф. Змановский. - М., 1987.
5. Рунова М. Помогите ребенку укрепить здоровье! //Дошкольное воспитание - №9 - 2004 г.

Детская художественная литература

О физическом воспитании - Е. Кан «Наша зарядка»; В. Суслов «Про Юру и физкультуру».

О закаливании - М. Витковская «О том, как мальчуган здоровье закалял»; О. Высотская «Волны»; С. Михалков «Про мимозу»; В. Лебедев-Кумач «Закаляйся!»

О сне - П. Воронько «Спать пора»; Н. Лоткин «Тихий час»; С. Михалков «Не спать»; С. Маршак «Дремота и зевота».

О питании - З.Александрова «Большая ложка»; А. Кардашова «За ужином»; С. Михалков «Про девочку, которая плохо кушала»; Э. Успенский «Дети, которые плохо едят в детском саду».

О санитарно-гигиенических навыках - А. Кузнецова «Кто умеет?»; Н. Найденова «Наши полотенца»; М.Яснов «Я мою руки»; К. Чуковский «Мойдодыр».

О прогулке - А. Барто «Прогулка»; И. Беляков «На санках»; Е. Благинина «Проулка»; И. Залетаева «Скакалочка»; В. Донникова «На катке»; Г. Глушнев «Горка»; А. Кузнецова «Качели»; «Зимой»; Г. Ладонщиков «Золотистая гора»; «В день морозный»; «Помощники весны»; С. Михалков «Прогулка».

О психологическом климате в группе и дома - З. Александрова «Шарик»; И. Демьянов «В детский сад пришла я с мамой»; А. Кузнецова «Подружки»; Н. Найденова «Новая девочка»; Г. Ладонщиков «Я не плачу».

О болезнях, их лечении и профилактике - Р. Кудашева «Петушок»; С. Михалков «Прививка». М. Кривич, О. Ольгин «Школа пешехода»; С. Михалков «Дядя Степа— милиционер», «Шагая осторожно...»; В. Семернин «Запрещается — разрешается!»; И. Серяков «Горят огни на перекрестках»; О. Тарутин «Для чего нам светофор».

О поведении в различных ситуациях - Шалаева Г.П. Большая книга правил поведения для воспитанных детей.-М.: «Эксмо», 2005.

3.2. Тематический план работы клуба на 2024 – 2025 уч. год.

Реализация программы осуществляется в совместной деятельности педагога и воспитанников по разделам:

Старший дошкольный возраст: «Я – человек»; «Я осваиваю гигиену и этикет»; «Я учусь правильно организовывать свою жизнь»; «Я учусь охранять свою жизнь и здоровье»; «Навыки здоровья»; «Отношение ребенка к себе, своему телу, здоровью.»

Содержание работы по предлагаемой программе разделено на смысловые тематические блоки (периоды), что позволяет системно и последовательно выстраивать работу с детьми.

В конце каждого тематического периода предусмотрено проведение итогового мероприятия, чтобы дети могли применить и закрепить полученные знания в игровой форме через различные виды деятельности.

Блок *«Мир медицинских профессий»* является вводным. Мероприятия данного блока знакомят детей с видами профессий в медицине, общей схемой трудового процесса медиков, с важностью, необходимостью работы доктора, его рабочим местом. Дети знакомятся с разнообразием врачебных специальностей, а также способами укрепления и сбережения здоровья. Занятия призваны вызвать интерес к труду медицинских работников и желание познакомиться с ним более глубоко. Воспитанники подводятся к мысли, что доктор должен хорошо изучить и знать человеческий организм, тем самым осуществляется логический переход к следующему тематическому периоду.

«Изучаем наш организм» - ряд мероприятий по ознакомлению детей с внешним строением и внутренними органами тела, их функциями, профилактикой болезней органов. Информация подаётся в лёгкой, увлекательной, и адекватной детскому восприятию форме, поэтому при кажущейся сложности и углублённости материала, никак не нарушается принцип доступности и научной достоверности. Занятия этого периода дают базовые знания для более глубокого знакомства с работой докторов узкоспециализированного профиля, которая изучается в следующем тематическом блоке.

«Какие врачи нас лечат». В течение данного тематического периода с детьми рассматривается работа профильных докторов – специалистов: особенности осмотра, диагностики, лечения. Активно актуализируются знания, полученные в двух первых тематических периодах. Этот блок намеренно заканчивается знакомством детей с работой врача – инфекциониста, не только ради смыслового перехода к следующему блоку, но и ввиду острой актуальности знаний по проблеме распространения вирусных инфекций в современном мире.

«Бактерии и вирусы – ужасные вредилусы», об этом детям подробно рассказывается в данном периоде, занятия которого направлены на формирование у детей сознательного отношения к здоровому образу жизни, уточнение представлений о характерных симптомах кишечной инфекции, гриппа, коронавирусной инфекции и их профилактике.

Детям предлагается просмотр видеозаписи обращения врача – педиатра (бабушки воспитанника) с призывом не бояться профилактических прививок против сезонного гриппа и пневмонии и разъясняется необходимость вакцинации.

Работа по предлагаемой программе завершается итоговым мероприятием в форме квест – игры *«Консилиум юных докторов»*, где дошкольникам предоставляется возможность проявить и применить систему полученных знаний.

Этапы работы	Содержание работы	Сроки
1. Организационно – подготовительный (повышение теоретического уровня)	Анализ психолого – педагогической литературы по проблеме ранней профориентации через ознакомление с профессией врача.	Сентябрь, 1-2 недели
1.1. Работа с родителями	Анкетирование родителей. Помощь в изготовлении атрибутов для медицинского уголка, предоставление видеоматериалов (дистанционная экскурсия на рабочее место родителей – врачей). Подбор консультаций для родителей	3 неделя
1.2. Создание развивающей среды	Оформление медицинского уголка. Создание и подбор дидактического и художественного материала для обеспечения кружковой работы.	4 неделя
2. Констатирующий (мониторинг уровня развития знаний детей по изучаемой проблеме)	Дидактические игры, диагностические беседы, рисование. Просмотр и диагностическое обсуждение презентации «Международный день врача (первое воскресенье октября)» Анализ и оформление результатов констатирующей диагностики.	Октябрь, 1 неделя
3. Формирующий (серия обучающих занятий)	Тематический период «Мир медицинских профессий» 1. Вводное занятие «Профессии в медицине» (врач, медсестра, регистратор, санитарка). Экскурсия в медицинский кабинет детского сада.	3 неделя
	2. Беседа «Какие доктора бывают и от чего нас исцеляют» (знакомство с разнообразием врачебных специальностей). Виртуальная экскурсия «Краснослободская Центральная районная больница»	4 неделя
	3. Виртуальная экскурсия «Краснослободская Центральная районная больница».	Ноябрь, 1 неделя
	Сюжетно – ролевая игра «На приёме у врача»	

4. Дидактические игры «К какому врачу обратиться, если...», «Назови по описанию».	2 неделя
Чтение и обсуждение литературных произведений: Г. Лебедева «Скорая помощь», С. Осинина «Правила приема лекарств».	
5. Занятие «Чтоб здоровье сохранить»	3 неделя
6. Развлечение «День здоровья».	4 неделя
Тематический период «Изучаем наш организм»	Декабрь,
1.Занятие «Части тела человека».	1 неделя
Презентация «Кожа – наша одежда».	
2.Беседа «Наша защита и опора – скелет»	2 неделя
Дидактическая игра «Собери Костю Косточкина» с разборным макетом «Скелет человека» .	
3. Занятие «Чудеса внутри нас: внутренние органы».	3 неделя
Беседа «Стучит мотор чудесный» (сердце и сосуды).	
4.Чтение и обсуждение «Сказки про кровь» https://pedsovet.org/publikatsii/biologiya/skazka-pro-krov	4 неделя
Дидактическая игра «О чём расскажет капелька крови?» с макетом «Почему кровь красная».	
5.Занятие «Помогают нам, конечно, рот, желудок и кишечник».	5 неделя
6. Презентация «Как и зачем мы дышим»	Январь,
Экспериментальная деятельность «Наши лёгкие», «Удивительные превращения пищи внутри нас».	2 неделя
7. Занятие «Глаза – наши помощники».	3 неделя
Беседа «Ушки, ушки, как вы слышите?»	
8. Дидактическая игра «Пять наших чувств».	4 неделя

	Тематический период «Какие врачи нас лечат» 1. Видеоролик «Я - детский доктор (педиатр)» (просмотр видеозаписи рассказа бабушки воспитанника о своей профессии и дистанционная экскурсия в детское отделение). Сюжетно – ролевая игра «Детская поликлиника».	Февраль,
	2. Беседа «К окулисту на приём» с использованием учебного макета «Как устроен наш глаз». Практическое упражнение «Проверим наше зрение» (использование офтальмологических таблиц).	1 неделя
	3. Беседа «Если зуб тебя тревожит, только врач тебе поможет».	2 неделя
	4. Дидактическая игра «Что сначала, что потом» с разборным макетом «Наши помощники зубы и злодей Кариес». Конструирование «Роботы – помощники зубного врача».	3 неделя
	5. Презентация «Советы доктора - кардиолога». Рисование «Здоровое сердечко».	4 неделя
	6. Беседа «Если травма вдруг случится». Дидактическая игра «Травматолог» (с использованием рентгеновских снимков из набора «Юный врач» Kids Labz).	Март,
	7. Беседа «Добрый доктор - ЛОР». Чтение и обсуждение сказки «Мишкина ангина», стихов Э.Мошковской «Ангина», Т.Керстен «Про больные уши».	1 неделя
	8. Сюжетно – ролевая игра «Кукла Лора на приеме у ЛОРа». Дидактическая игра «Четвёртый – лишний» (работа отоларинголога).	2 неделя
	9. Интерактивная игра «Здоровый малыш» https://open-hands.ru/archives/13024 Чтение стихов И.Горюновой «Медицина малышам».	3 неделя
	10. Беседа «Врач - дерматолог». Дидактическое упражнение «Выложи правильно» с разборным макетом «Кожа» - набор Профессор Эйн.	4 неделя
	11. Занятие «Что такое аллергия?» Мультфильм «Про аллергены»	5 неделя
		Апрель,
		1 неделя
		2 неделя

	https://www.youtube.com/watch?v=AqhQB3mmjzU	
	12. Интерактивная игра «Микробы» с использованием интерактивной доски https://infourok.ru/prezentaciya-interaktivnaya-igra-mikrobi-3605340.html	3 неделя
	13. Итоговое мероприятие : «Инсценировка «В организме у лентяя».	4 неделя
	Тематический период «Бактерии и вирусы – ужасные вредилусы»	Май
	1. Занятие «Вирусы - вредители, болезней возбудители».	1 неделя
	2. Экспериментальная деятельность «Всё о вирусах и микробах». Мультфильм «Я привит!» (необходимость противовирусной вакцинации) https://www.youtube.com/watch?v=Yc58kZRpx8&t=2s&list=LLrTPAMRdcBycuwenFN9zPOA&index=3	2 неделя
	3. Сюжетно – ролевая игра «Прививочный день у игрушек» (с использованием дидактических кукол «Доктор Здоровейкина» и «Медсестра Прививкина»).	3 неделя
	4. Итоговое мероприятие «Ловушка для вирусов»	4 неделя
4. Контроль– ный. (Мониторинг уровня развития валеологичес ких знаний детей).	5. Отчётно – итоговое мероприятие по работе клуба: Диагностическое занятие. Анализ и обобщение результатов проделанной работы, практические выводы.	4 неделя