

**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №6 п. Кировский»**

Утверждаю
Заведующий МБДОУ
«Д/С №6 пгт.Кировский»
Н.М. Попович



**Дополнительная образовательная программа
для детей 4-5 летнего возраста
по здоровому образу жизни
(образовательная область физическое развитие)**

Воспитатели:
Негреба Н.В
Голоскова А.А

пгт. Кировский 2020г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность. Одной из базовых ценностей человеческой жизни является здоровье.

Здоровье – это не только отсутствие болезней, но и физическая, социальная, психическая гармония человека, доброжелательные и спокойные отношения с людьми, с природой, с самим собой. Известно, что здоровье взрослого человека формируется в детстве. Становятся привычными тревожные данные о системном ухудшении состояния здоровья, снижении уровня физической и двигательной подготовленности детей дошкольного возраста. Сравнение данных состояния здоровья современных дошкольников с дошкольниками 70-80 годов выявило тенденцию к уменьшению числа детей с нормальным физическим развитием и увеличению с избыточной массой тела и низким ростом. Тревогу вызывает факт увеличения числа невротических реакций у детей в возрасте 4-7 лет. В перечне причин, определяющих, по мнению многих ученых, сложившуюся ситуацию, называются снижение общего уровня жизни и социальной защищенности населения России, нарушение экологии среды обитания, несовершенство системы медицинского обслуживания, недостаточное финансирование образовательных учреждений и многие другие. В тоже время тезис о приоритетности мероприятий, связанных с охраной здоровья ребенка, повышением его функциональных возможностей, уровнем физической и двигательной подготовленности, является ведущим во всех программах обучения и воспитания в детских дошкольных учреждениях.

Новизна. Состоит в разработке дополнительной образовательной программы, направленной на формирование у детей осмысленного и

преобразовательного отношения к собственному физическому и духовному здоровью, как к единому целому; развитие интереса к своему телу и его возможностям; превращение здорового образа жизни в норму повседневного бытия.

Педагогическая целесообразность. В необходимости подбора методов, приемов и средств, помогающие мотивировать дошкольников к здоровому образу жизни .

Цель. Создание условий для воспитания у детей ценностей к физической культуре и здоровому образу жизни.

Задачи.

1. Закрепить знания детей о здоровом образе жизни; о значении поведения человека для своего здоровья.
2. Закрепить знания о пользе занятия спортом, заботе о своем организме; о вреде неправильного питания.
3. Создать условия для осмысленного детьми отношения к здоровому образу жизни.

Методы и приемы. Рассказ педагога, беседа, практические методы, рассматривание иллюстраций, наблюдение.

Ожидаемый результат (прежде всего, ожидается, что будет (будут)).

1. Сформированы знания о здоровом образе жизни.
2. Расширены знания детей о пользе занятий спортом.
3. Расширены знания детей о своем организме.
4. Расширены знания о вреде неправильного питания.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема занятия	Цель
1.	«Мой организм»	Продолжить идентифицировать свое имя с собой; знакомить с внешними частями тела; дать представление о способах выражения своих состояний с помощью мимики и жестов); ценить свое тело; знать основные правила заботы о нем; устанавливать связи между строением органа и его назначением, между своим состоянием и способами заботы о себе и окружающем мире. Учить одеваться и раздеваться самостоятельно, застегивать пуговицы, зашнуровывать ботинки, аккуратно складывать и убирать одежду на место; вежливо обращаться за помощью к сверстнику или взрослому.
2.	«Движение- это жизнь»	Продолжать формировать устойчивую привычку к режиму двигательной активности; рассказать, что человек — живой организм, чтобы жить, необходимо активно двигаться, для этого и предназначены органы человека: ноги, руки, туловище, голова. Рассказать о здоровье (как можно познать и изменить себя, как найти свою тропинку к здоровью); познакомить с профилактикой заболеваний: самомассаж, закаливание, правильное дыхание, чередование активного движения и отдыха.
3.	«Я сильный и здоровый»	С помощью взрослого устанавливать связь между совершаемыми действиями, привычками и состоянием организма, настроением, самочувствием. «Я буду заниматься бегом, как папа, чтобы стать здоровым и сильным». «Я каждый день правильно чищу зубы, значит, они у меня не будут болеть».
4.	«Уход за телом»	Развивать настойчивость, целеустремленность в уходе за своим телом,

		физкультурно-оздоровительной деятельности.
5.	«Правила дорожного движения»	Рассказать о Правилах дорожного движения.
6.	«Первая помощь»	Рассказывать о правилах первой помощи при травмах и обморожениях: замерзло лицо на морозе — разотри легко шарфом, но не снегом; озябли ноги — попрыгай, пошевели пальцами; промочил ноги — переоденься в сухое.
7.	«Гигиена»	Рассказывать о культуре еды, правилах поведения за столом, о последовательности одевания, умывания, правил гигиены; учить рациональным способам самообслуживания. Учить самостоятельно мыть руки, лицо, шею; после умывания смывать мыльную пену с раковины, крана.
8.	«Быть здоровыми хотим»	Рассказать о спорте. Какие есть виды спорта. Зачем он нужен.
9.	«Микробы»	Рассказывать о микробах, доказать необходимость использования мыла и воды. Научить заботиться о здоровье окружающих: при чихании и кашле прикрывать рот и нос платком, если заболел, не ходить в садик.