

**Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение  
«Гришенская средняя общеобразовательная школа»**

**ПРИНЯТО**

решением педагогического совета  
структурного подразделения МКОУ  
"Гришенская СОШ» - дошкольной  
группы «Боровичок» от  
« 30 » августа 2023 г.  
Протокол № 1 \_\_\_\_\_

**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор МКОУ "Гришенская средняя  
общеобразовательная школа"

Директор школы:  И.Д. Казакова

Приказ № 50 от 31 августа 2023 г



Модуль образовательной программы структурного подразделения МКОУ  
«Гришенская СОШ» - дошкольной группы «Боровичок»

**Рабочая программа**

**кружка «Здоровячок»**

**Развитие компетентностей по формированию здорового образа жизни у  
детей 3-7 лет**

(является структурным компонентом вариативной части образовательной  
программы, реализуется в условиях кружка «Здоровячок»  
и других сопутствующих мероприятиях)

Составитель:

Осетрова Елена Владимировна –  
методист СП МКОУ «Гришенская СОШ» –  
дошкольная группа «Боровичок»

2023г.

## Содержание

1. Пояснительная записка.....3 стр.
2. Календарно-тематическое планирование кружка  
«Здоровячок».....5 стр.
3. Результаты освоения программы кружка «Здоровячок».....12 стр.
4. Литература.....13 стр.

# Рабочая программа кружка «Здоровячок»

## Пояснительная записка

Обучение дошкольников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства – **актуальная задача** современного образования, поскольку именно в период дошкольного и младшего школьного возраста у ребенка закладываются основные навыки по формированию здорового образа жизни. Программа кружка для дошкольников «Здоровячок» ориентирована на формирование у ребенка позиции признания ценности здоровья, расширение знаний и навыков по гигиенической культуре.

Программа кружка включает в себя формирование элементарных представлений об анатомии и физиологии человека, элементарные знания по гигиене, изучение таких методов оздоровления, как закаливание, здоровое питание и т.п.

Программа кружка «Здоровячок» включает в себя вопросы не только физического, но и духовного здоровья. Мало научить ребенка чистить зубы утром и вечером, делать зарядку и есть здоровую пищу. Надо, чтобы уже с раннего детства он научился любви к себе, к людям, к жизни. Только человек, живущий в гармонии с собой и с миром, будет действительно здоров.

### **Цели:**

- охрана здоровья детей и формирование основы культуры здоровья.

### **Задачи:**

- сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- воспитание культурно-гигиенических навыков;
- формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Работа с детьми строится в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с ребенком, делается акцент на самостоятельное экспериментирование и поисковую активность самих детей, побуждая их к творческому отношению при выполнении заданий. Занимательная деятельность содержит познавательный материал, соответствующий возрастным особенностям детей в сочетании с физкультурными досугами.

Также содержание занимательная деятельность наполнена сказочными и игровыми сюжетами и персонажами. Игра позволяет сохранить специфику

дошкольного возраста. Используются и другие специфические для этого возраста виды деятельности (изобразительная, театрализованная и др.). Все используемые игры, задания, упражнения способствуют развитию умений и навыков, которые позволят успешно взаимодействовать с окружающей средой и людьми, формировать коммуникативные умения воспитанников. Дети научатся понимать, при каких условиях среда обитания (жилище, улица) безопасны для жизни и для здоровья.

Занимательная деятельность кружка проходит один раз в две недели (среда во второй половине дня).

## Календарно-тематическое планирование кружка «Здоровячок»

Месяц	Тема	Содержание деятельности Задачи	методические приемы
<b>Сквозная тема месяца «Чисто жить – здоровым быть»</b>			
Сентябрь	1. Чисто жить- здоровым быть	Учить детей правильно называть предметы личной гигиены. Закреплять у детей уже имеющиеся навыки мытья рук. Продолжать формировать навык пользования индивидуальным полотенцем и расческой. Активизировать в речи детей слова, обозначающие действия: умыться, закатать рукава, намылить, смыть мыло, причесаться. Продолжать учить детей отвечать на простые вопросы.	Беседа: «Зачем нужно умыться?»; «Да здравствует мыло душистое!». Решение проблемно-практических ситуаций: «Заяц – грязнуля»; «Научим куклу умыться»
	2. Кто опрятен – тот приятен!	Дать представление о личной гигиене, о ее влиянии на здоровье и на взаимоотношения людей. Расширять кругозор сведениями из жизни.	Беседа: «Кто опрятен – тот приятен!» Чтение сказки: «Как Машины руки Машу воспитали» Решение проблемно-практических ситуаций: «Купание куклы»; «делаем кукле прическу»; «Оденем куклу на прогулку»;
Месяц	Тема	Содержание деятельности Задачи	методические приемы
<b>Сквозная тема месяца «Вместе весело шагать за здоровьем в детский сад».</b>			
Октябрь	1. Здоровье в порядке – спасибо зарядке	Дать представление о том, что упражнения по трудности выполнения бывают разные. Вначале надо выполнять упражнение полегче, а когда мышцы разогреваются, разомнутся, можно приступить к более трудным. Формировать умение самостоятельно проводить и выполнять утреннюю гимнастику	Беседа «Здоровье в порядке – спасибо зарядке» Дидактическая игра: «Проведи зарядку»
	2. Полезные привычки	Дать знания о полезных привычках, о влиянии их на организм человека. Прививать навыки здорового образа жизни.	Беседа «Зачем нужны полезные привычки» Решение проблемно-практических ситуаций Дидактическая игра

Месяц	Тема	Содержание деятельности Задачи	«Назови полезную привычку» методические приемы
<b>Сквозная тема месяца «Если вдруг заболел друг»</b>			
Ноябрь	1. Если вдруг заболел друг  Как уберечься от гриппа?	Учить заботиться о своих друзьях, поддерживать их в трудную минуту. Развивать внимание. Воспитывать интерес к чтению художественной литературе.  Формировать представление о болезнях, их возникновении и влиянии на человеческий организм. Учить правилам поведения с больными людьми. Воспитывать сочувствие к больным. Прививать навыки здорового образа жизни.	Беседа «Если вдруг заболел друг» Решение проблемно-практических ситуаций  Беседа «Как уберечься от гриппа» Решение проблемно-практических ситуаций «Если болен кто-то рядом»
	2. О пользе витаминов	Дать знания о пользе витаминов, о влиянии на организм человека. Прививать навыки здорового образа жизни.	Беседа «Зачем нужны витамины» Дидактическая игра «Витамины с грядки» Игра «В каких продуктах живут витамины»
Месяц	Тема	Содержание деятельности Задачи	методические приемы
<b>Сквозная тема месяца «Носики- курносики».</b>			
Декабрь	1. Мы дышим – значит мы живем	Дать представление о том, что человек дышит постоянно. Выделять роль комнатных растений, деревьев в очищении воздуха. Рассказывать о необходимости пребывания на улице и проветривания помещения. Показать влияние физических упражнений на укрепление дыхательной системы.  Продолжать формировать гигиенические навыки Воспитывать потребность к здоровому образу жизни. Учить ребенка пользоваться индивидуальным носовым платком.	Беседа «Мы дышим – значит живем» Дидактическая игра «Отгадай, когда человеку легче дышится» Опыт со свечой Решение проблемно-практических ситуаций
	2. Шаги воздуха в организме	Закреплять знания о прохождении воздуха через организм человека при вдохе и выдохе. Раскрыть влияние физических упражнений на	«Беседа «Шаги воздуха в организме» Опыт с листочками Дидактическая игра «Волшебная вата»

		укрепление дыхательной системы. Закрепить правила дыхания.	Решение проблемно-практических ситуаций
<b>Месяц</b>	<b>Тема</b>	<b>Содержание деятельности</b> <b>Задачи</b>	<b>методические приемы</b>
<b>Сквозная тема месяца «Почему у крокодила болели зубы»</b>			
Январь	1. Зубы – самые твердые части тела	Рассказать о назначении зубов. Приучать беречь зубы, правильно ухаживать за полость рта.	Беседа «Зубы – самые твердые части» Дидактическая игра «Полезно – вредно» Дидактическая игра «Хорошо – плохо» «Зубы крепкие нужны, зубы белые важны».
	2. Почему у крокодила болели зубы	Активизировать знания о вредном влиянии микробов на разрушение зубов. Формировать практические навыки пользования зубной щеткой.	Беседа «Почему у крокодила болели зубы» Решение проблемно-практических ситуаций «Посылка от Незнайки»
<b>Месяц</b>	<b>Тема</b>	<b>Содержание деятельности</b> <b>Задачи</b>	<b>методические приемы</b>
<b>Сквозная тема месяца «Глаза – зеркало души»</b>			
Февраль	1. Зрение – орган познания	Привлечь внимание к тому, что все вокруг мы видим благодаря зрению. Показать значимость зрения для ориентировки в пространстве. Дать возможность почувствовать трудность ориентировки в пространстве с закрытыми глазами. Развивать умение снимать зрительное напряжение при помощи специальной гимнастики. Укреплять глазные мышцы	Беседа «Зрение – орган познания», физкультминутка. Игра «Найди игрушку», «Пройди по дорожке», Дидактическая игра «Веселая гимнастика»
	3. Глаза – зеркало души	Развивать наблюдательность и восприимчивость психологического состояния окружающих. Упражнять в умении определять настроение по выражению глаз на каточке и без нее. Подводить к пониманию того, что глаза выражают настроение человека. Побуждать к нахождению способа улучшения настроения человека	Беседа «Глаза – зеркало души» Дидактическая игра «Мое настроение»
<b>Месяц</b>	<b>Тема</b>	<b>Содержание деятельности</b> <b>Задачи</b>	<b>методические приемы</b>
<b>Сквозная тема месяца «Моя кожа».</b>			
	1. Моя кожа	Рассказать детям о значении кожи для	Беседа «Моя кожа» Рассматривание кожи на

		<p>человека. Закрепить культурно-гигиенические навыки мытья рук. Воспитывать любознательность к своему организму.</p>	<p>руках через лупу. Решение проблемно-практических ситуаций</p>
<p>Март</p>	<p>2. «Пожалей свою кожу».</p>	<p>Углубить знания детей об уходе за кожей, рассказать о закаливании. Воспитывать потребность здоровому образу жизни.</p>	<p>Рассматривание и беседа по карточкам «Берегите вашу кожу» Практические упражнения: определить с закрытыми глазами, какие механические воздействия на тебя оказываются (щекочут, гладят, надавливают и т.д.) Опыты: - «Как передаются микробы от человека к человеку» - перед проведением опыта взрослый наносит себе на ладони гель для тела (тени) с блестками. Потом он предлагает детям поздороваться за руку, при этом плотно сжимает ладошку каждого ребенка. После этого взрослый «неожиданно» обнаруживает, что его ладонь грязная и просит детей посмотреть на свои ладошки. Дети видят на них следы блесток. Делается вывод о том, как точно также при контакте с другим человеком (или с предметом, с животным) передаются невидимые микробы. - «Как микробы боятся мыла» - дети проходят в умывальную комнату и моют руки с мылом. После этого проверяется, остались ли блестки – «микробы» на ладошках. Если остались, то меньше их стало или нет? Тех детей, у кого «микробы» остались, просят снова тщательно вымыть руки. Делается вывод о том, как важно соблюдать простые правила гигиены. Чтение: Г. Юдин «Микробы», Н.Кнушевицкая «Кожа», А.</p>



			и П. Барто «Девочка чумазя», К. Чуковский «Мойдодыр», загадки на тему: «Тело человека», «Предметы гигиены»
<b>Месяц</b>	<b>Тема</b>	<b>Содержание деятельности Задачи</b>	<b>методические приемы</b>
<b>Сквозная тема месяца «Осанка – стройная спина»</b>			
Апрель	1. Осанка – стройная спина	Повышение интереса и ценностного отношения к занятиям физкультуры; охрана здоровья детей и формирование основы культуры здоровья, сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей. Показать роль красивой осанки, познакомить со способами ее поддержания.	Рассматривание плаката, практическая деятельность, физические упражнения Решение проблемно-практических ситуаций
	2. Зачем мы спим?	Познакомить детей с понятием хороший сон, его польза для здоровья человека; Влияние выполнения режима дня для формирования осанки, самостоятельно определять, почему сон является лучшим лекарством для человека	Беседа, дидактическая игра. Решение проблемно-практических ситуаций
<b>Месяц</b>	<b>Тема</b>	<b>Содержание деятельности Задачи</b>	<b>методические приемы</b>
<b>Сквозная тема месяца «Путешествие в страну здоровья»</b>			
Май	1. Путешествие в страну здоровья	Обобщить и систематизировать знания воспитанников о понятии «здоровье», умение четко отвечать на вопросы викторины; умение работать в команде; воспитывать бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих. Формировать у детей понятие, что такое здоровье человека и здоровый образ жизни, дать понятие детям о необходимости беречь свое здоровье.	Викторина «Что мы знаем о здоровье» Развлечение «Путешествие в страну здоровья»
	2. Мы здоровью скажем – ДА	Закреплять элементарные знания здорового образа жизни, прививать любовь и интерес к физическим упражнениям, воспитывать желание заботиться о своем здоровье.	Беседа «Быть здоровыми хотим!» Решение проблемно-практических ситуаций Азбука здоровья. Составь рассказ по картинке. Дидактическая игра: «Проведи зарядку»

## **Результаты освоения программы кружка «Здоровячок»**

В конце учебного года воспитанники могут знать:

- Признаки здорового и закаленного человека.
- Правила здорового сна, хорошего настроения.
- Правила для поддержания правильной осанки.
- Правила поведения во время еды, умывания.
- Правила ухода за кожей.
- Правила бережного отношения к органам зрения, слуха, к зубам.
- Правила ухаживания за волосами.
- Правила бережного отношения к вещам.
- Правила поведения при встрече гостей.
- О строении тела человека.
- О полезной и вредной пище.
- Названия предметов личной гигиены и их назначении.

**Воспитанники могут уметь:**

- Правильно умываться, мыть руки, чистить уши, зубы.
- Правильно расчесываться.
- Правильно ложиться спать.
- Пользоваться носовым платком.
- Следить за кожей, ногтями.
- Выполнять соответствующие возрасту основные движения.
- Выполнять правила для поддержания правильной осанки.
- Соблюдать правила поведения за столом, в общественных местах.

## Литература

1. Аверина И.Е. Физкультурные минутки и динамические паузы в дошкольных образовательных учреждениях. - М., 2006. – 144 с.
2. Барина Е.В. Обучаем дошкольников гигиене. – М., 2013. – 208 с.
3. Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам. Младший возраст. – М., 2000. – 272 с.
4. Здоровьесберегающая система дошкольного образовательного учреждения: модели программ, рекомендации, разработки занятий / авт. сост. М.А. Павлова, М.В. Лысогорская. – Волгоград, 2009. – 186 с.
5. Картушина М.Ю. Быть здоровыми хотим: оздоровительные и познавательные занятия для детей детского сада. – М., 2004. – 384 с.
6. Крусева Т.О. Справочник инструктора по физической по физической культуре в детских дошкольных учреждениях. – Ростов н/Д., 2005. – 253 с.
7. Методическое пособие «Человек и его защита»/ авт. сост. Н.С. Смирнова. – Междуреченск, 2008.
8. От рождения до школы. Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования / Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. – М., 2014. – 368 с.
9. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет. Конспекты занятий. – М., 2012. – 80 с.
10. Полтавцева Н.В., Стожарова М.Ю., Краснова Р.С., Гаврилова И.А. Приобщаем дошкольников к здоровому образу жизни. – М., 2013. - 128 с.
11. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 3-5 лет. Конспекты занятий и развлечений. Игры и тренинги. – М., 2004.- 104 с.
12. Яковлева Л.В. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет: пособие для педагогов дошкольных учреждений: в 3 ч. – М., 2004. – Ч. 2. Конспекты занятий для второй младшей и средней групп. – 207 с.