

Утверждаю:
заведующий МДОБУ «Детский сад №10»
Васильева М.С.
«19» 08 2014г.



**Программа дополнительного образования муниципального дошкольного
образовательного учреждения города Бузулука «Детский сад №10»
«Крешыш»**

разработана: воспитателями Ивановой Н.Б.
Махриной С.В.

Принята на педагогическом совете
МДОБУ «Детский сад №10»
протокол № 3 от 19.08.2014

г.Бузулук

Программа дополнительного образования «Крепыш»

1. Пояснительная записка

Актуальность.

Одной из приоритетных задач нового этапа реформирования системы образования стало сбережение и укрепление здоровья воспитанников, выбор образовательных технологий, соответствующих возрасту, устраняющих перегрузки и сохраняющих здоровье детей. Сегодня необходимо взглянуть на образовательную среду с точки зрения экологии детства, и как её основной линии, охраны и укрепления здоровья детей.

Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования содержит образовательную область «Физическое развитие», которая направлена на достижение цели охраны здоровья (сохранения и укрепления физического и психического здоровья) детей и формирования основы культуры здоровья.

Чтобы быть здоровым, нужно владеть искусством его сохранения и укрепления. Этому искусству и должно уделяться как можно больше внимания в дошкольном учреждении, где строится здоровьесберегающий педагогический процесс. В связи с этим, для осуществления задачи укрепления физического и психического здоровья ребенка, формирования основ двигательной культуры была разработана программа дополнительного образования «Крепыш» для детей младшего дошкольного возраста

Цель: охрана здоровья детей и формирование основ здорового образа жизни.

Задачи:

1. Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.
2. Воспитание культурно-гигиенических навыков.
3. Формирование первоначальных знаний о ЗОЖ.
4. Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.
5. Приобщение к правилам безопасного для человека и окружающего мира природы поведения.
6. Приобщение к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми.
7. Формирование целостной картины мира, расширение кругозора детей.
8. Развитие свободного общения со взрослыми и сверстниками.

Оздоровительные задачи:

1. Повышать приспособляемость и работоспособность органов и систем растущего организма,
2. Содействовать закаливанию организма,
3. Обеспечивать пропорциональное развитие всех мышечных групп,
4. Формировать здоровьезберегающее и здоровьесупкрепляющее двигательное поведение, предупреждающее возникновение плоскостопия и искривления осанки.

Планируемые результаты обучения кружка:

Дети умеют мыть руки и сухо вытирать, положительно настроены на физическую активность, прогулки, сон.

Дети научатся ходить прямо, не шаркая ногами, сохранять заданное направление, проявлять положительные эмоции при физической активности, одеваться по погоде, кушать полезные продукты, заботиться о своем здоровье, откликаться на эмоции близких людей, делать попытки пожалеть сверстника, помочь.

У детей будет сформирована потребность откликаться на эмоции близких людей и друзей, соблюдать элементарные правила поведения.

Дети узнают правила личной гигиены, о пользе зарядки и движений, о частях тела и их значении, о пользе пищи и витаминах. Узнают, что такое здоровье и как его сберечь.

Дети познакомятся с правилами закаливания: одеваться по погоде на прогулку, умываться холодной водой, спать без маечки.

Срок реализации программы:

1 год

2. Перспективное планирование работы кружка «Крепыш»

Сентябрь.

1. Дидактическое занятие «Знакомство с водичкой».
2. Беседа о пользе зарядки «По утрам зарядку делай...».
3. Рассматривание картинок «Времена года» с объяснением «Как надо одеваться, чтобы не болеть?»
4. Дидактическая игра «Оденем куклу на прогулку».
5. Беседа о пользе движений «Расти здоровым»

Октябрь.

1. Знакомство с правилами умывания и мытья рук «Надо, надо умываться по утрам и вечерам».
2. Овощи и фрукты, полезные для здоровья. Рассматривание картинок.
3. Беседа «Вкусные и полезные фрукты».
4. Дидактическая игра «Назови правильно овощи и фрукты»
5. Сюжетно ролевая игра «Овощной магазин».
6. Знакомство с частями тела «А где же наши ручки?»
7. Рассказ о здоровье «Хорошо быть здоровым».
8. Рассказ о пользе сна для здоровья.
9. Пение колыбельных песен. «Спят усталые игрушки...».
10. Дидактическая игра «Уложим куклу спать».

Ноябрь.

1. Беседа о свойствах воды, и содержании кожи в чистоте.
2. Чтение книги А.Барто «Девочка чумахая»
3. Знакомство со спортом. Рассматривание картинок.
4. Спорт – это физкультура. Беседа.
5. Знакомство с органами дыхания «Зачем носику дышать?»
6. Отгадывание загадок про нос.
7. Разучивание упражнений дыхательной гимнастики.
8. Игры с пальчиками «Пальчик-мальчик», «Поиграем с ручками».

Декабрь.

1. Знакомство с органами слуха «Зачем нам ушки?».
2. Игры с ушками «Зайка беленький сидит и ушами шевелит».
3. Беседа о правилах общения с лекарствами «Опасные таблетки».
4. Рассказ с картинками о пользе продуктов «Здоровая пища».
5. Стихотворение С. Михалкова «Про девочку, которая плохо кушала».
6. Дидактическая игра «Накормим куклу».
7. Рассказ о пользе зимних прогулок «Мороз и солнце – день чудесный»
8. Пение песен о зиме.
9. Упражнение «Мы шагаем по сугробам».

Январь.

1. Рассказ о правильном питании и соблюдении режима «Чтобы вырасти большим».
2. Дидактическая игра «Что мы делаем утром».
3. Рассказ по иллюстрациям «Мое тело».
4. Лепка «Фигуры человека».
5. Игра-шутка «Мое тело».
6. Дидактическая игра «Как мишка играл с белочкой».
7. Рассматривание иллюстраций об играх детей.

Февраль.

1. Встреча с доктором-стоматологом «Всех излечит исцелит – добрый доктор Айболит».
2. Дидактическая игра «Чистка зубов»
3. Чтение книги К. Чуковского «Доктор Айболит».
4. Знакомство с органами пищеварения «О чем поет животик».
5. Разыгрывание правил поведения за столом «В гостях у куклы Даши».
6. Беседа с картинками о частях ноги «Побежали ножки по дорожки»: «стопа», «колени», «пальцы», «пятка».
7. Упражнения для профилактики плоскостопия «Футбол», «Мы ходим на носках, а потом на пятках».

Март.

1. Закрепить знания об овощах и фруктах. Рассматривание картинок.
2. Беседа о пользе витаминов.
3. Дидактическая игра «Чудесный мешочек».
4. Сюжетно-ролевая игра «Больница».
5. Знакомство с расческой и правилами ухода за волосами «Коса – девичья краса».
6. Сюжетно-ролевая игра «Парикмахер».
7. Инсценировка песни «Два веселых гуся»

Апрель.

1. Рассказ «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья».
2. Разучивание потешки «Смотрит солнышко в окошко».
3. Эксперимент «Воздух-невидимка»
4. Разучивание песни «Солнышко и дожди».
5. Рассказ о глазах «Как мы видим?»
6. Гимнастика для глаз. Комплекс «Слоник».
7. Рассматривание фигуры человека на плакате и на кукле.
8. Составление фигуры человека из отдельных частей.
9. Беседа об опасных предметах: утюг, плита, гвозди, топор, молоток, нож.
10. Дидактические игры: «Что для чего», «Можно-нельзя».
11. Игровое упражнение «Горячо-холодно».

Май.

1. Рассматривание фотографий занятий физкультурой «Мы любим физкультуру».
2. Беседа «Как мы занимаемся физкультурой».
3. Рассказ о теле человека.
4. Итоговое занятие «Мы выросли, стали крепкими и сильными»: рассматривание фотографий, игры. Развлечение «Быстрее, сильнее, здоровее».

Работа с родителями:

1. Консультация «Здоровый образ жизни».
2. Беседа о необходимости закаливания часто болеющих детей.
3. Изготовление вместе с детьми книжек-малышек «Где живут витамины».
4. Анкетирование родителей: «Растем здоровыми?», «Качество питания в детском саду».
5. Папка-передвижка: «Здоровая и полезная пища».
6. Делимся семейным опытом: «Воскресные прогулки», «Закаливание в семье».