

Рассмотрена и принята  
Педагогическим советом  
протокол № 1 от 29.08.2019г.

Утверждаю  
заведующий МКДОУ  
(Подаруева Ж.В.)  
приказ № 40 от 29.08.2019г.



**Рабочая программа  
МКДОУ «Мехонский детский сад»  
по физкультурно-оздоровительному развитию детей  
клуба по интересам  
«Здоровячки»  
для детей 3-4 лет  
на 2019-2020 учебный год**

**Составила:  
Веретенникова Мария Николаевна –  
воспитатель второй младшей группы**

с. Мехонское, 2019г.

## **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 младших дошкольников «Здоровячки» 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 «Здоровячки» 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. Занятия содержат познавательный материал, соответствующий возрастным особенностям детей в сочетании с физкультурными досугами.

Также содержание занятий наполнено 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.

Занятия кружка рассчитаны на детей 3-4 лет, продолжительность занятий 15 минут, проводятся 1 раз в неделю.

Занятия начинают проводиться с 3-й недели сентября, так как в первые две недели проводится диагностика детей (выявление у детей необходимых навыков и умений на начало учебного года).

Календарно-тематическое планирование кружка «Здоровячки»

Месяц	Неделя	Тема занятия	Цели занятия	Кол – возаняти й
Сентябрь	1-2	Диагностика		2
	3	«Чисто жить – Здоровым быть!»	Выявление у детей необходимых навыков и умений на начало учебного года. 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.	1
	4	Физкультурный досуг «Мы осенние листочки».	Продолжать учить детей отвечать на простые вопросы. Развивать двигательные реакции в упражнениях общеразвивающего характера, учить детей выполнять основные движения (ходьба по дорожке, перешагивание через палку, метание мешочка в корзину), учить детей бегать в одном направлении, действовать в соответствии со словами взрослого, получать удовольствие от совместных действий, желание участвовать в игровом занятии.	1
Октябрь	1	«Да, здравствует мыло душистое!»	Познакомить детей со свойствами мыла; закрепить и уточнить знания детей о том, для чего люди используют мыло воспитывать культурно-гигиенические навыки; обогащать словарный запас (душистое, туалетное мыло, пена).	1
	2	«Научим куклу умываться».	Обогащать словарь детей, уточнить название и назначение предметов, находящихся в туалетной комнате: кран, по которому льется вода; мылосмывает грязь; полотенце-вытирать насухо руки, лицо; зеркало-помогает проверить чисто ли ваше лицо. Продолжать учить детей последовательно мыть руки.	1
	3	«Заяц грязнуля».	Воспитывать вежливость, умение уступить друг другу, помогать друг другу. Продолжать учить детей самостоятельно мыть руки, пользоваться мылом, насухо вытирать лицо и руки личным полотенцем. Формировать навык пользования индивидуальными предметами.	1
	4	Физкультурный досуг: «Прогулка в осенний лес».	Укреплять физическое и психическое здоровье детей; упражнять в умении ходить и бегать друг за другом; формировать умение правильно выполнять прыжки через две параллельные линии, отталкиваясь двумя ногами и мягко приземляясь; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке. Развивать внимание, навыки ориентировки в пространстве,	1

			координацию и ритмичность движений, быстроту и ловкость. Вызвать радость от совместных игровых действий.	
Ноябрь	1	«Делаем кукле прическу».	Учить детей самостоятельно ухаживать за своими волосами. Уточнить названия необходимых для этого предметов. Учить держать в руке расческу, расчесывать волосы движениями сверху вниз.	1
	2	«Оденем куклу на прогулку».	Воспитывать бережное отношение к вещам, оказывать взаимопомощь друг другу при одевании. Развивать мелкую моторику рук. Учить детей различать и называть предметы одежды, дифференцировать одежду для мальчиков и девочек, узнавать ее на картинках, последовательно одевать куклу. Формировать потребность в соблюдении опрятности в повседневной жизни.	1
	3	«Купание куклы».	Продолжать активизировать в речи детей названия предметов личной гигиены, названия действий, качеств. Продолжать учить детей играть с куклами, заботливо и бережно обращаться с ними. Учить выполнять последовательно игровые действия.	1
	4	Физкультурный досуг: «Птички».	Вызвать у детей положительный эмоциональный заряд к занятию. Упражнять детей в ходьбе друг за другом по кругу, в беге всей группой по всему залу, прыжках на двух ногах на месте. Развивать внимание к сигналам воспитателя, ориентирование в пространстве.	1
Декабрь	1	«Это - я».	Продолжать знакомить детей со своим телом. Учить правильно называть части тела: голова, руки, ноги, живот, спина, уши, глаза и др., для чего они нужны человеку.	1
	2	«Наши глазки».	Углубить знания детей об органе зрения. Учить внимательно слушать воспитателя, отвечать на вопросы, называть мелкие детали тела (есть брови, ресницы, «шторки»-веки, зрачок), выполнять простые задания. Развивать воображение, тактильные ощущения.	1
	3	«Чтобы глазки не болели».	Учить детей беречь глаза от пыли, грязи; учить ухаживать за глазами. Продолжать прививать детям культурно-гигиенические навыки – необходимость и польза умывания, купания.	1
	4	Физкультурный досуг: «В гости к зайке».	Развивать двигательную активность детей, упражнять в построении стайкой, ходьбе стайкой за воспитателем между кеглями, перешагивании через предметы, прыжках на двух ногах с продвижением вперед. Воспитывать интерес к физической деятельности.	1
Январь		«Гимнастика для глаз»	Учить детей самостоятельно делать гимнастику, повторять движения за воспитателем.	1

			Закреплять знания детей об органе зрения. Продолжать формировать гигиенические навыки по уходу за глазами. Воспитывать потребность к здоровому образу жизни.	
		«Мои ушки». «Чтобы ушки лучше слышали».	Познакомить детей со строением уха. Гигиена слуха. Развитие остроты слуха. Определение направления звука. Углубить знания детей об органе слуха. Формировать гигиенические навыки ухаживать за ушами.	1
		Физкультурный досуг: «Путешествие в зимний лес».	Развивать двигательную активность детей. Продолжать обучать различным видам ходьбы, прыжкам с продвижением вперед, упражнять в подлезании под дугу. Вызвать положительный эмоциональный заряд к занятию и желание участвовать в совместной деятельности. Учить детей навыкам самомассажа.	1
Февраль	1	«Поиграем с ушками».	Продолжать формировать гигиенические навыки по уходу за ушами. Воспитывать потребность к здоровому образу жизни.	1
	2	«Носики курносики».	Учить ребенка пользоваться индивидуальным носовым платком. Закреплять знания детей о частях своего тела и о их значении. Развивать зрительное и слуховое внимание, обоняние. Воспитывать у детей желание проявлять заботу.	1
	3	«Вместе весело шагать за здоровьем в детский сад».	Вызвать у детей эмоциональный отклик на игровое занятие и желание участвовать в нем.	1
	4	Физкультурный досуг: «Медвежата»	Упражнять детей в ходьбе по гимнастической скамейке, в ходьбе с перешагиванием через предмет (кубик), в лазании на четвереньках под дугой. Развивать умение действовать по сигналу воспитателя.	1
Март		«Зубы крепкие нужны, зубы белые важны».	Формировать у детей позитивное отношение к уходу за зубами, элементарные навыки здорового образа жизни; учить общаться со взрослыми; отвечать на вопросы, связанные с элементарным и культурно-гигиеническими навыками. Воспитывать желание следить за своими зубками, чистить их	1
		«Для чего мы едим».	Рассказать детям, что здоровье зависит от правильного питания: еда должна быть не только вкусной, но и полезной. Дать представление о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день для здоровья, научить детей выбирать самые полезные продукты.	1
		«Витаминки с грядки».	Познакомить детей со значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека. Уточнить знания детей об овощах, фруктах, месте их произрастания, пользе для человека. Продолжать учить рассказывать выразительно	1

			загадки об овощах, фруктах. Развивать логику, мышление. Воспитывать осознанное отношение к необходимости закаляться, заниматься спортом, есть овощи, фрукты, чтобы противостоять болезням.	
		Физкультурный досуг: «Сказочный лес».	Упражнять детей в ходьбе и беге, ползанию на четвереньках; закреплять умение прыгать на двух ногах на месте и с продвижением вперед; продолжать учить сохранять равновесие при ходьбе змейкой между предметами, ходить мелким и широким шагом. Развивать способность действовать по словесному сигналу. Укреплять опорно-двигательный аппарат, развивать мелкую и общую моторику.	1
Апрель	1	«Моя кожа».	Рассматривание кожи на руках через лупу. Рассказать детям о значении кожи для человека. Закрепить культурно-гигиенические навыки мытья рук. Воспитывать любознательность к своему организму.	1
	2	«Пожалей свою кожу»	Углубить знания детей об уходе за кожей, рассказать о закаливании. Воспитывать потребность к здоровому образу жизни.	1
	3	«В гостях у Мойдодыра»	Вспомнить и закрепить какие предметы личной гигиены помогают человеку быть опрятным, чистым, красивым, ухоженным.	1
	4	Физкультурный досуг: «Шустрые котята».	Учить детей ходить по лавке с переступанием через предмет, сохраняя равновесие; упражнять в прыжках в длину, отталкиваясь двумя ногами и мягко приземляясь; развивать гибкость хребта, пролезая под двумя дугами. Развивать внимание к сигналам воспитателя, умение ориентироваться в пространстве. Воспитывать позитивные эмоции, желание активно включаться в игру.	1
Май	1	«Кукла Маша у нас в гостях».	Знакомить детей с правилами поведения при встрече гостей. Закреплять правила и навыки культуры поведения во время еды. Формировать навыки самообслуживания.	1
	2	Физкультурный досуг: «Мой веселый звонкий мяч».	Вызвать радость и удовлетворение от совместных игровых действий. Упражнять детей в целом комплексе разнообразных движений: беге, подпрыгивании, отбивании мяча ладонью об пол, отталкивании от себя, подбрасывании и ловле мяча двумя руками, его катании. Развивать умение действовать по сигналу; развивать память, внимание, умение слушать воспитателя.	1
	3,4	Диагностика	Выявление у детей необходимых навыков и умений на конец учебного года.	2

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

### **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.