

Отдел образования администрации  
Матвеево-Курганского района  
Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Центр детского творчества»  
Матвеево-Курганского района

**СОГЛАСОВАНО:**

На заседании Методического совета  
с правами экспертного  
Протокол № 2  
от «01» 09 2022 г.



**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор МБУДО «ЦДТ»  
М.Н. Яркина  
«01» 09 2022 г.

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
социально-гуманитарной направленности  
«Я – Человек, познаю себя»**

Возраст обучающихся: 6-7 лет  
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:  
Шерверова Юлия Юрьевна,  
педагог дополнительного  
образования

Матвеев Курган  
2022 г.

## Содержание

1. Пояснительная записка	3
2. Учебно-тематический план	7
3. Содержание программы	11
4. Методическое обеспечение программы	15
5. Список литературы	18
6. Приложения	20

## 1. Пояснительная записка

Детство – это уникальный период в жизни человека, в процессе которого формируется здоровье и осуществляется развитие личности. Именно из детства человек выносит самые яркие впечатления, то, что потом сохраняется на всю жизнь. Малыши еще многого не знают, они руководствуются своим чувственным опытом. Поэтому формирование осознанного отношения к своему здоровью необходимо начинать с самого рождения.

Объединения дополнительного образования для дошкольников – это то место, где кроме его интеллектуального развития, здоровье ребенка поставлено во главу угла. Рядом основных задач введенного в дошкольное образование Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (которых придерживается данное объединение) является «охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия» и «формирования общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни». В соответствии с этим каждая из пяти образовательных направлений основной образовательной программы МДОУ (познавательное, речевое, социально – коммуникативное, физическое и художественно – эстетическое развитие) способствует ее решению.

### **Направленность программы:**

Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа естественнонаучной направленности детского объединения кружка валеологии «Я – человек, познаю себя» является программой социально-гуманитарной направленности.

**Направление деятельности** – детская психология, окружающий мир.

**Тип программы** – модифицированная.

**Уровень** – ознакомительная.

### **Отличительные особенности программы:**

Методика работы с детьми строится на поисковой активности самих дошкольников: дети наблюдая, проводя элементарные опыты и практические действия, ищут ответы на поставленные вопросы. В основе программы лежит ознакомление дошкольников со строением своего организма в соответствии с возрастом, с основами здорового образа жизни через дидактические игры и игровые ситуации. Данная программа, являясь частью образовательной области «Физическое развитие» (модуль «Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни») предусматривает интеграцию с другими образовательными областями: «Познавательное развитие», «Социально – коммуникативное развитие», «Речевое развитие».

**Новизна** рабочей программы дополнительного образования детей «Я – человек, познаю себя» – использование оздоровительных технологий в игровом варианте: обучение происходит с легкостью, упражнения и оздоровительные техники остаются в памяти ребёнка надолго.

**Актуальность:** перед всеми образовательными учреждениями в настоящее время остро стоит вопрос о путях совершенствования работы по укреплению здоровья, развитию

движений и физическому развитию детей. Забота о здоровом образе жизни – это основа физического и нравственного здоровья, а обеспечить укрепление здоровья можно только путём комплексного решения педагогических, медицинских и социальных вопросов.

Это и привело к необходимости проведения регулярных занятий по воспитанию у детей привычки к здоровому образу жизни.

**Цель программы:** формирование у детей дошкольного возраста осознанного отношения к своему здоровью и стремления к здоровому образу жизни, развитие их познавательных способностей через познание собственного организма.

Для реализации поставленной цели в программе предусмотрено решение следующих **задач:**

- формировать представления о строении организма человека с учетом возрастных особенностей детей;
- формировать и закреплять знания о функционировании отдельных органов человеческого организма;
- формировать у детей навыки здорового образа жизни;
- проводить профилактику ряда заболеваний: простудных, инфекционных, заболеваний органов зрения, слуха и т.п., а также профилактику несчастных случаев;
- пропагандировать здоровый образ жизни среди детей, родителей и педагогов; знакомить с элементарными приемами самомассажа, самооздоровления, профилактическими упражнениями;
- расширять словарь детей, их кругозор;
- развивать любознательность, наблюдательность и интерес к обучению в целом.

**Адресатом программы** являются обучающиеся дошкольной группы 6-7 лет.

Дети этого возраста свободно владеют обобщенными способами анализа; у них продолжает развиваться восприятие, воображение, навыки обобщения и рассуждения, но они в значительной степени ограничиваются наглядными признаками ситуации. Поэтому программа предусматривает большое количество наглядности и создания проблемных ситуаций для формирования необходимых знаний.

У дошкольников этого возраста значительно обогащен словарный запас, они охотно и с интересом усваивают новые слова, активно употребляют обобщающие существительные, синонимы, антонимы, прилагательные и т.п. У них достаточно развиты как диалогическая, так и некоторые виды монологической речи.

У обучающихся 6-7 лет сформированы основные представления о роли человека в окружающем мире, правилах поведения в обществе, о гендерных различиях и гендерных ролях, что позволяет наиболее эффективно воспитывать у детей этого возраста стремление к здоровому образу жизни и бережному отношению к своему здоровью.

В некоторых видах деятельности у детей 6-7 лет время произвольного сосредоточения внимания достигает 30 минут. Поэтому длительность кружкового занятия рекомендуется программой именно в этих временных рамках.

**Объем и срок усвоения программы.**

Программа рассчитана на один учебный год.

Общее количество учебных часов, запланированных для освоения программы: 72 часа (9 месяцев с сентября по май, с учетом праздничных и выходных дней).

**Формы и режим занятий.** Групповые занятия продолжительностью - 30 минут.

**Ожидаемые результаты.**

По окончании кружковой деятельности по данной дополнительной программе у дошкольников, осваивающих ее, в соответствии с возрастом будут:

- сформированы представления о строении организма человека и знания о функционировании отдельных органов человеческого организма;
- сформированы основные навыки здорового образа жизни;
- выработаны знания и умения действовать в опасных жизненных ситуациях;
- дети научатся применять элементарные приемы самомассажа, профилактические упражнения для самооздоровления;
- снизится уровень заболеваемости вследствие проведения профилактической работы;
- у педагогов, детей и их родителей появится стремление к ведению здорового образа жизни;
- расширится кругозор дошкольников, их словарный запас;
- разовьются познавательные процессы (ощущение, восприятие, мышление, воображение и память), а также речь, внимание, любознательность, наблюдательность и интерес к обучению в целом.

**Формы аттестации (педагогическая диагностика).**

Формой аттестации в рамках программы является педагогическая диагностика сформированности навыков, которая осуществляется следующими способами:

- наблюдение за ребенком в процессе ведения кружковой работы, создание и решение развивающей проблемной ситуации;
- результаты участия в конкурсах различных уровней: образовательной организации, муниципальных, региональных, международных;
- обследование уровня сформированности необходимых навыков в соответствии с методикой, помещенной в Приложении.

Основными методами педагогической диагностики в МДОУ являются: наблюдение, эксперимент, беседа, анализ продуктов деятельности.

## 2. Учебно-тематический план

№ п/п	Название темы, раздела	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1</b>	<b>Вводное занятие</b>				
1.1	Знакомство с темой цикла «Я – человек, познаю себя»	2ч.	1ч.	1ч.	Вводная педагогическая диагностика
	<b>Итого</b>	2ч.	1ч.	1ч.	
<b>2</b>	<b>Кто я? Какой я?</b>				
2.1	Я появился на свет	2ч.	0,8ч	1,2ч.	Педагогическая диагностика, работа с раздаточным материалом
2.2	Почему мы растем?	2ч.	0,8ч.	1,2ч.	Анализ практических работ
2.3	Как мы устроены	2ч.	0,8ч.	1,2ч.	Наблюдение за детьми в практической деятельности
2.4	Наша кожа	2ч.	0,8ч.	1,2ч.	Наблюдение за детьми в практической деятельности
2.5	Наше украшение	2ч.	0,8ч.	1,2ч.	Наблюдение за детьми в практической деятельности
	<b>Итого</b>	10ч.	4ч.	6ч.	
<b>3</b>	<b>Системы организма</b>				
3.1	Нервная система	2ч.	0,8ч.	1,2ч.	Решение тестовых заданий, наблюдение за детьми в практической деятельности
3.2	Наша опора – скелет	2ч.	0,8ч.	1,2ч.	Наблюдение за детьми в практической деятельности
3.3	Как мы движемся	2ч	0,8ч.	1,2ч.	Наблюдение за детьми в практической деятельности
3.4	Кровеносная система	2ч.	0,8ч.	1,2ч.	Беседа по основным вопросам темы, анализ ответов
3.5	Развлечение «Доктор Пилюлькин в гостях у ребят»	2ч.	0,4ч.	1,6ч.	Критерии оценки команд
3.6	Чем и как мы дышим	2ч.	0,8ч.	1,2ч.	Наблюдение за детьми в практической деятельности, беседа по основным вопросам темы, анализ ответов

3.7	Зимние прогулки	2ч.	0,4ч.	1,6ч.	Критерии оценки прохождения эстафет
3.8	Пищеварительная система	2ч.	1,2ч.	0,8ч.	Наблюдение за детьми в практической деятельности
3.9	Наша пища. Витамины	2ч.	1ч.	1ч.	Беседа по основным вопросам темы, анализ ответов
3.10	Роль лекарств и витаминов	2ч.	0,8ч.	1,2ч.	Изготовленная памятка о роли витаминов
3.11	Здоровье – главная ценность человеческой жизни	2ч.	0,4ч.	1,6ч.	Наблюдение за детьми в практической деятельности
3.12	Выделительная система	2ч.	0,8ч.	1,2ч.	Беседа по основным вопросам темы, анализ ответов
3.13	Выделительная система	2ч.	0,8ч.	1,2ч.	Беседа по основным вопросам темы, анализ ответов
	<b>Итого</b>	26ч.	9,8ч.	16,2ч.	
<b>4</b>	<b>Органы чувств</b>				
4.1	Органы чувств	2ч.	0,4ч.	1,6ч.	Наблюдение за детьми в практической деятельности
4.2	Органы зрения	2ч.	1ч.	1ч.	Беседа по основным вопросам темы, анализ ответов
4.3	Охрана зрения	2ч.	0,6ч.	1,4ч.	Наблюдение за детьми в практической деятельности
4.4	Органы слуха	2ч.	0,8ч.	1,2ч.	Беседа по основным вопросам темы, анализ ответов
4.5	Охрана слуха	2ч.	0,8ч.	1,2ч.	Наблюдение за детьми в практической деятельности
4.6	Орган вкуса – язык	2ч.	0,8ч.	1,2ч.	Беседа по основным вопросам темы, анализ ответов
4.7	Значение правильного режима дня	2ч.	1,2ч.	0,8ч.	Интеллектуальная олимпиада
4.8	Праздник – развлечение «Здравиада»	2ч.	0,4ч.	1,6ч.	Критерии оценки команд
4.9	Орган осязания – кожа	2ч.	0,6ч.	1,4ч.	Наблюдение за детьми в практической деятельности
4.10	Орган обоняния – нос	2ч.	0,8ч.	1,2ч.	Беседа по основным вопросам темы, анализ

					ответов
	<b>Итого</b>	20ч.	7,4ч.	12,6ч.	
<b>5</b>	<b>Я учусь беречь свое здоровье</b>				
5.1	Я учусь охранять свое здоровье и здоровье других	2ч.	0,8ч.	1,2ч.	Тестовые задания, анализ ответов
5.2	Навыки здоровья	2ч.	0,8ч.	1,2ч.	Наблюдение за детьми в практической деятельности
5.3	Почему мы болеем?	2ч.	0,8ч.	1,2ч.	Анализ составленных вопросов
5.4	Лекарства – друзья, лекарства – враги	2ч.	1,2ч.	0,8ч.	Дидактическая игра «Да - нет», беседа по основным вопросам темы, анализ ответов
5.5	Если хочешь быть здоров	2ч.	0,6ч.	1,4ч.	Педагогическая диагностика. Наблюдение за детьми в практической деятельности
5.6	Спортивно – познавательный досуг с родителями «Папа, мама, я – здоровая семья»	2ч.	0,4ч.	1,6ч.	Критерии оценки команд
5.7	Обобщающее занятие по циклу «Я – человек, познаю себя»	2ч.	1ч.	1ч.	Педагогическая диагностика. Интеллектуальная олимпиада
	<b>Итого</b>	14ч.	5,6ч.	8,4ч.	
	<b>Всего</b>	72ч.	27,8ч.	44,2ч.	

### 3.Содержание программы

#### Раздел 1. Вводное занятие.

**Тема 1.1.** Знакомство с темой цикла «Я – человек, познаю себя».

**Теория:** Предмет изучения в ходе проведения кружка по валеологии.

**Практика:** Дидактические игры «Нос, пол, потолок», «Я знаю».

#### Раздел 2. Кто я? Какой я?

**Тема 2.1.** Я появился на свет.

**Теория:** Появление на свет ребенка (в доступной возрасту форме). Повторение знаний о членах семьи, о частях человеческого тела. Отличительные черты мальчиков и девочек. Построение высказываний от лица мальчика и девочки.

**Практика:** Сравнение строения тела птицы, животного, насекомого и человека.

**Тема 2.2.** Почему мы растем?

**Теория:** Клетки человеческого организма. Причины и условия роста клеток. Строение и функции органов человека. Гигиена внутренних органов человека.

**Практика:** Создание аппликации «Фигура человека из отдельных клеток»

**Тема 2.3.** Как мы устроены.

**Теория:** Общее строение организма. Правила безопасности жизнедеятельности.

**Практика:** Правила первой помощи пострадавшему.

**Тема 2.4.** Наша кожа.

**Теория:** Знакомство с защитной функцией кожи. Уход за кожей.

**Практика:** Первая помощь при ранах (порезах, ссадинах, ожогах).

**Тема 2.5.** Наше украшение.

**Теория:** Ознакомление с функцией волос, ногтей. Гигиена волос и ногтей.

**Практика:** Дидактические игры «В салоне красоты».

### **Раздел 3. Системы организма.**

**Тема 3.1.** Нервная система.

**Теория:** Ознакомление с функциями мозга, нервов.

**Практика:** Наблюдение за функциями мозга (координация движения, условные и безусловные рефлексы)

**Тема 3.2.** Наша опора – скелет.

**Теория:** Ознакомление с костной системой организма.

**Практика:** Дидактическая игра «Я учусь бережно относиться к себе».

**Тема 3.3.** Как мы движемся.

**Теория:** Ознакомление с мышечной системой, функциями разных мышц. Бережное отношение к мышцам.

**Практика:** Дидактические игры «Сгибаем - разгибаем», «Спортсмены», «На приеме у массажиста».

**Тема 3.4.** Кровеносная система.

**Теория:** Ознакомление с функцией сердца, сосудов, движением крови по организму. Пульс.

**Практика:** Наблюдение за работой сердца при различных физических нагрузках.

**Тема 3.5.** Развлечение «Доктор Пилюлькин в гостях у ребят»

**Теория:** Закрепление изученного теоретического материала.

**Практика:** Применение практического материала в эстафетах, конкурсах.

**Тема 3.6.** Чем и как мы дышим.

**Теория:** Ознакомление с дыхательной системой. Воздух. Речь. Зевание. Болезни дыхательной системы и их лечение. Гигиена дыхания и речи.

**Практика:** Наблюдение за дыханием при разных физических нагрузках.

**Тема 3.7.** Оздоровительный досуг «Зимняя прогулка».

**Теория:** Польза прогулок на свежем воздухе. Правила одевания для прогулки в разных погодных условиях. Роль закаливания. Виды закаливания. Первая помощь при обморожении.

**Практика:** Использование полученных знаний в ходе конкурсов, эстафет.

**Тема 3.8.** Пищеварительная система.

**Теория:** Органы пищеварительной системы. Правила питания. Гигиена питания. Вкус.

**Практика:** Дидактическая игра «Определи на вкус».

**Тема 3.9.** Наша пища. Витамины.

**Теория:** Правила хранения продуктов. Ощущения при голоде. Что ухудшает, а что улучшает аппетит. Вред недоедания и переедания. Икота.

**Практика:** Дидактические игры «Правильно - неправильно», «Толстячок и Крепыш».

**Тема 3.10.** Роль лекарств и витаминов.

**Теория:** Ознакомление с витаминами и их ролью в жизни человека. Правила безопасного использования лекарств.

**Практика:** Проблемная ситуация «Один дома», «В медицинском центре».

**Тема 3.11.** Здоровье – главная ценность человеческой жизни.

**Теория:** Заразные и незаразные заболевания. Прививки и их значение для здоровья человека

**Практика:** Правила ухода за больными.

**Тема 3.12.** Выделительная система.

**Теория:** Ознакомление с выделительными функциями почек, мочевого пузыря, кожи.

**Практика:** Проблемная ситуация «Мойдодыр в гостях у ребят».

**Тема 3.13.** Выделительная система.

**Теория:** Ознакомление с выделительными функциями кишечника, легких.

**Практика:** Проблемная ситуация «Путешествие шарика». Дидактическая игра «Сдуй перышко».

#### **Раздел 4. Органы чувств.**

**Тема 4.1.** Пять важных органов.

**Теория:** Знакомство с органами чувств, их функциями.

**Практика:** Практические задания: «Узнай на ощупь», «Определи вкус», «Отгадай, кто позвал», «Найди отличия», «Узнай запах».

**Тема 4.2.** Органы зрения.

**Теория:** Строение глаза. Уход, профилактика заболеваний.

**Практика:** Проблемная ситуация «У глазного врача»

**Тема 4.3.** Охрана зрения.

**Теория:** Правила сохранения зрения при чтении, рисовании, просмотре телевизора, работе с острыми предметами, гаджетами.

**Практика:** Упражнения для глаз.

**Тема 4.4.** Органы слуха.

**Теория:** Строение уха. Гигиена слуха.

**Практика:** Дидактическая игра «Определи по слуху».

**Тема 4.5.** Охрана слуха.

**Теория:** Правила сохранения слуха.

**Практика:** Практические упражнения «Чтобы лучше слышать».

**Тема 4.6.** Орган вкуса.

**Теория:** Орган вкуса - язык. Гигиена рта. Чтобы ротик не болел. Зубы. Чистые руки – залог здоровья.

**Практика:** Обучение детей чистке зубов.

**Тема 4.7.** Значение правильного режима дня.

**Теория:** Важность соблюдения режима дня. Вред курения, алкоголя, гиподинамии.

**Практика:** Веселая зарядка.

**Тема 4.8.** Досуговая деятельность.

**Теория:** Повторение правил здорового образа жизни.

**Практика:** Использование полученных знаний и умений в эстафетах, конкурсах.

**Тема 4.9.** Орган осязания.

**Теория:** Кожа. Гигиена кожи.

**Практика:** Проблемная ситуация «Я умею одеваться». Практическая работа «Первая помощь при ссадинах, порезах, ожогах, ушибах».

**Тема 4.10.** Орган обоняния.

**Теория:** Нос. Профилактика заболеваний.

**Практика:** Дидактические игры «Если носик простудился», «Найди по запаху».

### **Раздел 5. Я учусь беречь свое здоровье.**

**Тема 5.1.** Я учусь охранять свое здоровье и здоровье других.

**Теория:** Я осваиваю гигиену и этикет. Телефоны экстренной помощи.

**Практика:** Проблемная ситуация: «Поведение в гостях». Дидактическая игра «Чрезвычайная ситуация» (вызови специальную службу).

**Тема 5.2.** Навыки здоровья.

**Теория:** Я учусь правильно организовывать свою жизнь.

**Практика:** Проблемная ситуация «Если случилась беда (поведение при ЧС)».

**Тема 5.3.** Почему мы боеем?

**Теория:** Я и мое настроение. Мое отношение к себе и своему здоровью

**Практика:** Дидактическая игра «Почему я заболел?». Практическое задание: «Настрой на здоровье».

**Тема 5.4.** Лекарства – друзья, лекарства – враги.

**Теория:** Кто назначает лекарства? Когда нужно пить лекарства? С врачами нужно дружить.

**Практика:** Проблемная ситуация «В аптеке».

**Тема 5.5.** Если хочешь быть здоров.

**Теория:** Физкультура и труд здоровье несут. Правила здорового образа жизни.

**Практика:** Полезные упражнения.

**Тема 5.6.** Спортивно – познавательный досуг с родителями «Папа, мама, я – здоровая семья».

**Теория:** Повторение правил здорового образа жизни в семье.

**Практика:** Использование полученных знаний и умений в эстафетах, конкурсах.

**Тема 5.7.** Обобщающее занятие по циклу «Я – человек, познаю себя».

**Теория:** Повторение теоретического материала.

**Практика:** Интеллектуальная олимпиада «Умники и умницы».

## **4.Методическое обеспечение программы**

При реализации дополнительной программы кружка валеологии «Я – человек, познаю себя» используется следующее методическое обеспечение.

**Методы и приемы обучения:**

- наглядный – рассматривание на занятиях плакатов, иллюстраций, пособий, демонстрирующих строение человеческого тела в доступной для детей форме;

- словесный – краткое описание (рассказ), объяснение, словесное сопровождение демонстрации наглядного материала, практических приемов. Словесный метод позволяет детям в кратчайший срок передать информацию;
- объяснительно – иллюстративный - объяснение педагогом действий при показе схем функционирования частей и органов тела человека;
- практический – непосредственно деятельность по приобретению практических навыков элементарного самомассажа, способов оказания помощи себе и другому и т.п.; участие в конкурсах различных уровней данного направления;
- игровой – создание игровых сюжетов данного направления, использование дидактических игр;
- репродуктивный - воспроизводство знаний и способов деятельности в ходе повторения изученного материала;
- проблемный - постановка проблемной ситуации и поиск ее решения, самостоятельный подбор необходимых материалов;
- частично-поисковый - помощь педагога в решении проблемы (наводящие вопросы).

#### **Методы воспитания:**

- метод примера;
- приучение;
- метод создания воспитывающих ситуаций;
- педагогическое требование;
- инструктаж;
- соревнование;
- познавательная игра;
- эмоциональное воздействие;
- метод контроля;
- метод самоконтроля.

#### **Формы организации образовательного процесса.**

Форма организации деятельности в детском объединении – групповая.

Группа является основным составом детского объединения (кружка).

Состав группы – постоянный. Группа сформирована из обучающихся одного возраста (6-7 лет).

Деятельность кружка валеологии «Я – человек, познаю себя» осуществляется в соответствии с учебным планом.

Кружковые занятия могут проводиться с приглашением родителей обучающихся, которые включаются в процесс ознакомления профилактических и практических занятий.

#### **Формы организации занятия:**

- учебно-игровая деятельность (кружковая работа);
- беседы и игровая деятельность в режиме дня;
- наблюдение;
- дидактические игры;
- свободные беседы о человеческом организме и здоровом образе жизни;
- олимпиада;
- творческая деятельность;
- досуговая деятельность;

- просмотр мультфильмов и познавательных фильмов;
- конкурсы;
- рассматривание иллюстраций, схем, альбомов, плакатов, пособий.

**Алгоритм учебного занятия:**

- определение темы занятия;
- проблемная ситуация;
- поиск решения проблемы;
- рассказ, объяснение, показ (по необходимости);
- физкультминутка;
- дидактические игры;
- решение проблемной ситуации;
- инструктаж по выполнению практической деятельности;
- пальчиковая гимнастика по необходимости;
- совместная или самостоятельная деятельность по практической направленности занятия;
- подведение итогов.

**Формой аттестации** в рамках программы является педагогическая диагностика сформированности навыков, которая осуществляется следующими способами:

- наблюдение за ребенком в процессе ведения кружковой работы, создание и решение развивающей проблемной ситуации;
- результаты участия в конкурсах различных уровней: образовательной организации, муниципальных, региональных, международных;
- обследование уровня сформированности необходимых навыков в соответствии с методикой, помещенной в Приложении.

Основными методами педагогической диагностики в МДОУ являются: наблюдение, эксперимент, беседа, анализ продуктов деятельности.

**Дидактические материалы:**

- схемы моделей систем человеческого организма;
- наглядные плакаты, иллюстрации;
- картотека с дидактическими играми;
- информационные носители (CD – диски, флеш – накопители) со схемами, фотографиями, иллюстрациями, мультипликационными и познавательными фильмами данной направленности.

## **5.Список литературы**

### **Методическая литература**

- 1.Алябьева Е. Знакомим детей с человеческим организмом. Сказки, рассказы, игры, стихи, загадки для детей 6-9 лет. - Издательство: Сфера, 2015.
- 2.Барина Е. Обучаем дошкольников гигиене. - Издательство: Сфера, 2013.

- 3.Безруких М. М., Филиппова Т. А. Твое здоровье. Пособие для детей 5-6 лет.- Издательство: Дрофа, 2019.
- 4.Веракса Н.Е., Комарова Т.С., Васильева М.А. «От рождения до школы. Основная образовательная программа дошкольного образования». 2019.
- 5.Дами Э., Сирена А. Тело человека. Как мы устроены. 1995.
- 6.Доронова Т.Н., Голубева Л.Г., Гордова Н.А. Из детства в отрочество. Программа для родителей и воспитателей по формированию здоровья и развитию детей 4-7 лет. - Издательство: Просвещение, 2007.
- 7.Иванова А.И. «Человек. Эксперименты и наблюдения в детском саду. Что могут знать дошкольники о человеке. Методика ознакомления дошкольников с человеком. Конспекты и модули занятий». - Издательство: Сфера, 2017.
- 8.Козлова С.А., Шукшина С.Е. Внутренние органы человека. Тематический словарь в картинках. - Издательство: Школьная пресса, 2017.
- 9.Кулик Г.И., Сергиенко Н.Н. Школа здорового человека. Программа для ДОУ. - Изд-во: Сфера, 2010.
- 10.Лазарев М.Л. Здравствуй! Оздоровительно - развивающая программа для дошкольных образовательных учреждений с учебно – методическими пособиями. - Изд-во: Мнемозина, 2004.
- 11.Лободин В. Т., Федоренко А. Д., Александрова Г. В. В стране здоровья. Программа эколого-оздоровительного воспитания дошкольников 4-7 лет. - Издательство: Мозаика-Синтез, 2011.
- 12.Нестерюк Т., Шкода А. Гимнастика маленьких волшебников. Элементы йоги для детей. - Издание: ДТД, 1993.
- 13.Ньюсвик Дж. Твоя первая энциклопедия. Как живет человек. - Издательство: Ниола-Пресс, 1998.
- 14.Полтавцева Н. В., Стожарова М. Ю., Краснова Р. С., Гаврилова И. А. «Приобщаем дошкольников к здоровому образу жизни».- Издательство: «Сфера», 2012.
- 15.Тарасова Т.А., Власова Л.С. Я и мое здоровье. Программа, методические рекомендации и практические разработки по воспитанию здорового образа жизни детей дошкольного возраста. - М.: Школьная Пресса, 2009.
- 16.Тихомирова Л.Ф. Упражнения на каждый день: уроки здоровья для детей 5-8 лет. - Издательство: Академия Развития, 2003.
- 17.Югова М. Воспитание ценностей здорового образа жизни у детей 3-7 лет. Планирование, занятия, игры. 2019.

## **Литература для детей и родителей**

1. Гусев И.Е. Человек. - Издательство: Аванта + (АСТ), 2019.
2. Живые карточки «Анатомия». - Издательство DEVAR kids, 2019.
3. «Как устроено тело человека», ежемесячный журнал, 2018.
4. Маколи Д. Как мы устроены. Путеводитель по человеческому организму. 2019.
5. Прати Э. Тело человека. Энциклопедия для детей./Переводчик: Цибизова И./ Под ред. Облицовой Т.Ю. – Изд. Махаон, 2016.
6. Стовелл Л. Секреты человека. - Издательство: Робинс, 2019.
7. Феданова Ю.Р. Тело человека. - Издательство: Владис, 2019.
8. Шалаева Г.П., Журавлева О.М., Сазонова О.Г. Правила поведения для воспитанных детей. - Издательство: Малыш, 2015.

## **6. Приложения**

### **Приложение 1**

#### **Полезные материалы для подготовки к работе по данному направлению**

#### **Советы по работе с детьми и для самих педагогов «Двигайтесь на здоровье»**

Современные дети моторно неловки, у них плохо развита координация, в последнее время увеличилось количество детей с речевыми нарушениями. Поэтому именно сейчас стало актуальным планомерное привитие дошкольникам осознанного отношения к своему здоровью.

Такое отношение предполагает применение оздоровительных профилактических процедур в нужных для этого случаях. И обучать этому в условиях ДОУ можно и нужно на занятиях физкультурой. Чтобы непосредственно организованная деятельность по физической культуре несла оздоровительную нагрузку, важно выполнять ряд необходимых для этого требований.

Всем известно, что на развитие физических качеств дошкольника оказывают влияние различные средства и методы физического воспитания.

Эффективным средством развития быстроты являются упражнения, направленные на развитие способности быстро выполнять движения. Дети осваивают упражнения лучше всего в медленном темпе. Педагог должен предусмотреть, чтобы упражнения не были продолжительными, однообразными. Желательно их повторить в разных условиях с разной интенсивностью, с усложнениями или, наоборот, со снижением требований.

Необходимо также учитывать темп выполнения упражнений: чем он выше, тем меньшее количество раз должно выполняться.

В силовых упражнениях предпочтение следует отдавать горизонтальным и наклонным положениям туловища. Они разгружают сердечнососудистую систему и позвоночник, уменьшают кровяное давление в момент выполнения упражнения. Упражнения с мышечным напряжением целесообразно чередовать с упражнениями на расслабления.

Важно учить работать с мячом. Круглый мяч – символ гармонии. При работе с мячом самый высокий пульс!

После хорошей физической нагрузки организм находится в тонусе еще 48 часов. Если нагрузка по истечении 48 часов не повторяется, оздоравливающий эффект ослабевает.

Оздоровительный эффект занятия выше, если ребенок в его ходе не слышит замечаний, окриков, отрицательных отметок, если у детей есть возможность проявить себя эмоционально.

Чтобы ОРУ несли оздоравливающий эффект, необходимо выполнять следующие требования:

- должны быть задействованы все группы мышц;
- каждое упражнение должно выполняться из разных исходных положений;
- наклоны могут выполняться только после поворотов;
- если есть упражнения из исходного положения на животе, далее должны выполняться упражнения из положения на спине.

Каждое упражнение несет в себе не только возможность укрепления мышечного корсета, но и оздоровительную составляющую.

Так, при выполнении упражнения «Тянем - потянем» (стоя на четвереньках, упор на прямые руки. Выпрямлять поочередно назад ноги так, чтобы нога и спина оказывались на одной прямой. Усложнить: выпрямлять одновременно противоположные руку и ногу) укрепляются мышцы спины, в результате чего исчезает боль в пояснице. Одно это упражнение может избавить от грудного и поясничного остеохондроза при его

постоянном применении. Если нет возможности выполнять такое упражнение, его аналогом может служить дыхательное упражнение «Пупок к спине».

Нужно сесть ровно, одну руку положить на пупок, другую на спину. При вдохе пупок смещается вверх, живот втягивается. Рука на спине должна почувствовать, как напрягаются мышцы спины. Это упражнение одно может избавить от поясничного остеохондроза при его постоянном применении.

Упражнение «Походим сидя» (сидя, ноги вместе, руки согнуты как при беге. Выполнять ходьбу на ягодицах вперед и назад) хорошо укрепляет тазобедренный сустав.

В результате выполнения упражнения «Потопаем» (стоя, руки вверх. Слегка приподниматься на носках, ударять пятками по полу в среднем темпе) укрепляются сосуды, сердечная мышца, от вибрации происходит сжигание излишних жиров.

Сердечнососудистая система укрепляется и при выполнении упражнений для рук при их положении выше плечей. А кровообращение мозга налаживается, если некоторое время постоять с опущенной вниз головой, руки вниз.

Еще несколько полезных советов не только для детей, но и для взрослых.

При болях в горле, гортани, охриплости четырьмя пальцами правой руки обнимите большой палец левой руки, большой палец правой руки прижмите к среднему пальцу левой руки. Так выполняется упражнение «Раковина».

При сердечных болях, дискомфорте с области сердца указательные пальцы обеих рук согнуть, чтобы подушечки касались основания больших пальцев. Сложить вместе подушечки больших, средних, безымянных пальцев. Мизинцы держать выпрямленными. Выполняется до улучшения состояния. Действие упражнения под названием «Спасаящая жизнь» аналогично действию нитроглицерина, оказывает лечебное действие при инфаркте миокарда.

Итак, в ходе непосредственно организованной деятельности по физической культуре дети получают элементарные представления о строении собственного тела, функциях и назначениях внутренних органов и систем организма. Через систему специальных упражнений и игр дети знакомятся с признаками здоровья (правильные осанка, походка, дыхание), учатся защищаться от микробов, избегать опасных мест, при необходимости оказывать себе и другим элементарную помощь. Чем скорее ребенок осознает необходимость своего непосредственного приобщения к богатствам физической культуры, тем скорее у него сформируется положительное и осознанное отношение и интерес к своему здоровью.

**Педагогическая диагностика  
уровня сформированности навыков дошкольников  
по результатам освоения дополнительной программы  
«Я – человек, познаю себя»**

Педагогическая диагностика проводится два раза в год: в сентябре – чтобы определить объем знаний детей и спланировать работу на учебный год и в мае – с целью оценки получения ожидаемого результата усвоения программы.

Уровень сформированности навыков оценивается по трехбалльной системе:

- 3 балла – навык сформирован;
- 2 балла – навык в стадии формирования;
- 1 балл – навык не сформирован.

Результаты педагогической диагностики заносятся в таблицы, что позволяет:

- проанализировать уровень усвоения программы, уточнить, в каком направлении имеются недочеты, спланировать и скорректировать дальнейшую работу с группой детей в целом;
- спланировать и скорректировать индивидуальную работу по всем направлениям развития детей, увидеть рост компетентности каждого ребенка.

Усвоение дошкольником обучающего материала программы определяется по среднему баллу. При выведении среднего балла уровня сформированности навыков каждого ребенка необходимо опираться на следующие границы баллов:

- навык сформирован – 2,6 - 3,0;
- навык в стадии формирования – 1,6 – 2,5;
- навык не сформирован – 0 - 1,5.

Для построения гистограмм необходимо вычислить процентное соотношение детей с различными уровнями сформированности навыков.

Процентное соотношение вычисляется по следующей формуле:

$$K = 100 : N \times n,$$

где K – процентное соотношение детей с определенным уровнем компетентности,

N – количество детей в группе,

n - количество детей с определенным уровнем сформированности навыков.

Оценка результативности ведется по следующим методикам обследования:

Подраздел	Оборудование	Содержание	Методика обследования	Оценка результатов
<b>Я – человек. Мое здоровье. Здоровый образ жизни</b>	Отрывки из художественных произведений о хорошем и плохом поведении человека	Элементарные знания о здоровом образе жизни	Д/и «Что такое хорошо, что такое плохо»	Навык сформирован – ребенок самостоятельно выполняет задания, объясняет их и активно отстаивает свою точку зрения; Навык в стадии формирования – ребёнок выполняет действия самостоятельно; требуется незначительная помощь взрослого в выполнении последовательности заданий и в контроле качества. Навык не сформирован – ребёнок не выполняет действия совсем или выполняет с активной помощью взрослого; стремление к самостоятельности недостаточно выражено: ожидает помощи даже в освоенных действиях, неуверенно обращается за помощью к взрослому
	Игрушка Незнайка	Знание о значении культурно – гигиенических навыков для сохранения здоровья	Д/и «К нам пришел Незнайка»	
	Картинки с изображением медицинских принадлежностей (термометр, бинт, зеленка)	Элементарные знания об оказании первой медицинской помощи	Д/и «Скорая помощь»	
	Мяч	Знание пространственных представлений о строении человека	«Что ты знаешь о...»	
	Аптечка для оказания медицинской помощи, карточки с названиями органов человека	Знание о строении и функциях внутренних органов; Бережное, заботливое отношение к своему здоровью и здоровью людей; Готовность и умение оказать первую помощь в случае необходимости	Викторина «Что ты знаешь?» (возможно использование текста пособий Т.А.Тарасова, Л.С.Власова «Я и мое здоровье», Г.И.Кулик «Школа здорового человека»)	
<b>Я и опасные предметы</b>	Тексты загадок, Предметные картинки отгадок	Знание о безопасном поведении в быту. Знание о безопасном обращении с острыми (игла, нож) и горючими предметами	Беседа «Чем опасен этот предмет» (возможно использование пособия Г.И.Кулик «Школа здорового человека»)	Навык сформирован – ребенок самостоятельно выполняет задания, объясняет их и активно отстаивает свою точку зрения; Навык в стадии формирования – ребёнок выполняет действия самостоятельно; требуется незначительная помощь взрослого в выполнении последовательности заданий и в контроле качества. Навык не сформирован
	Сюжетные картинки	Знание о потенциально опасных ситуациях	Д/и «Опасно – не опасно». Взрослый показывает сюжетные картинки с изображений опасных ситуаций в быту. Д/и «Опасно – не опасно». Взрослый показывает сюжетные картинки	

	Игровое поле, кубик, карточки с ситуациями	Умение объяснить сложившуюся ситуацию диспетчеру экстренной службы	с изображений опасных ситуаций, связанных с электроприборами  Д/и «Экстренные службы». Цель: уточнять и закреплять представления у детей дошкольного возраста об отличительных особенностях некоторых профессий экстренных служб, умение вести диалог в нестандартной ситуации, знаний номеров телефонов экстренных служб	– ребёнок не выполняет действия совсем или выполняет с активной помощью взрослого; стремление к самостоятельности недостаточно выражено: ожидает помощи даже в освоенных действиях, неуверенно обращается за помощью к взрослому
--	--	--	---	--

Полученные результаты заносятся в сводную таблицу.

**Сводная таблица к педагогической диагностике уровня сформированности навыков  
дошкольников по результатам освоения  
дополнительной программы «Я – человек, познаю себя»**

№ пп	Ф И ребёнка	Я – человек. Мое здоровье Бережное, заботливое										Я и опасные предметы (игла, нож) и горючими слонившуюся ситуацию			Использование детьми полученных знаний			ИТОГО		
		Знание о строении и функциях внутренних органов	Бережное, заботливое отношение к своему здоровью и здоровью Бережное, заботливое отношение к здоровью других людей	Готовность и умение оказать первую помощь в случае необходимости	Умение оказать элементарную помощь пострадавшему	Знание о безопасном поведении в быту	Знание о безопасном обращении с острыми (игла, нож) и горючими	Умение объяснить слонившуюся ситуацию диспетчеру экстренной	в игре	в общении со сверстниками	в общении с родителями	средний бал	Итоговый балл уровня знаний детей по областям «Безопасность» и «Здоровье»							
1																				
2																				
3																				
4																				
5																				
6																				
7																				
8																				
9																				
10																				
11																				
12																				
13																				
14																				
15																				
16																				