

Ханты-Мансийский автономный округ - Югра
муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
города Нижневартовска детский сад №29 «Ёлочка»

ПРИНЯТО

на педагогическом совете № 1
протокол от 31.08.2023 г. № 1

УТВЕРЖДАЮ

Исполняющий обязанности заведующего
МАДОУ г. Нижневартовска ДС №29 «Ёлочка»
_____М.В. Бублей
Приказ от 31.08.2023 г. №383

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
«ЗДОРОВЫЙ МАЛЫШ»
НА 2023-2024 УЧЕБНЫЙ ГОД**

Воспитатель:
Бочковая Алла Анатольевна

г. Нижневартовск
2023

СОДЕРЖАНИЕ

	Паспорт программы	1
1.	Целевой раздел	2
1.1	Пояснительная записка	2
1.2	Цели и задачи программы	3
1.3	Принципы и подходы к формированию дополнительной образовательной программы	3
1.4	Характеристика особенностей развития детей младшего дошкольного возраста от 4 до 5 лет	4
1.5	Планируемые результаты освоения программы	5
1.5.1	Целевые ориентиры детей среднего дошкольного возраста от 4 до 5 лет	5
1.5.2	Планируемые результаты освоения дополнительной образовательной программы	5
1.5.3.	Мониторинг	5
1.5.4	Итоги реализации дополнительной образовательной программы	6
2	Содержательный раздел	7
2.1.	Содержание программы	7
2.2.	Формы и методы организации дополнительной образовательной услуги	7
2.3.	Календарно-тематическое планирование	8
3	Организационный раздел	15
3.1.	Годовой календарный учебный график	15
3.2.	Учебный план	18
3.3	Объём образовательной нагрузки	20
3.4	Учебно-тематический план	20
3.5.	Расписание образовательной деятельности	21
3.6.	Условия реализации программы	21
3.6.1	Материально-техническое обеспечение	21
3.6.2.	Средства обучения	21
3.6.3.	Перечень программ и технологий, используемых в образовательном процессе	22

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Наименование программы	Программа «Наш <i>здоровый</i> малыш» дополнительного образования раннего возраста от 4 до 5 лет
Основание для разработки программы	- Федеральным законом от 29.12.2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» ч.5 ст.12, п.6 ч.3 ст.28, ч.2 ст.30, ст.54
Автор программы	Воспитатели: Бочковая А.А.
Заказчики программы	Родители (законные представители) обучающегося, педагогический совет
Целевая группа	дети среднего возраста от 4 до 5 лет
Адрес	628611, Ханты-мансийский автономный округ-Югра, г.Нижневартовск, улица Спортивная, дом 2
Цель программы	Формировать у детей основы здорового образа жизни, формировать умение выполнять правила здоровьесбережения и ответственного отношения, как к собственному здоровью, так и здоровью окружающих.
Задачи программы	<ol style="list-style-type: none"> 1.Формировать у детей адекватное представление о строении собственного тела, помочь ребенку создать целостное представление о своем теле. 2.Формировать умения «слушать» и «слышать» свой организм. 3.Формировать умение ценить свою жизнь и жизнь другого человека. 4.Формировать потребность в физическом и нравственном самосовершенствовании, в здоровом образе жизни. 5.Привить навыки профилактики и гигиены, развивать умение предвидеть возможные опасные для жизни последствия своих поступков для себя и своих сверстников. 6.Формировать правильное поведение ребенка в процессе выполнения всех видов деятельности
Планируемые результаты	<p>У детей будут сформированы следующие умения и навыки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - играть в игры общего и специального характера; - пользоваться навыками правильного дыхания; - выполнять точечный оздоровительный массаж; - - ежедневно выполнять утреннюю гимнастику; - - соблюдать режим дня; - выполнять гигиенические требования при приеме пищи. <p>соблюдение порядка, дисциплины, правил гигиены на занятии</p>
Итоги реализации программы	Итоги реализации дополнительной образовательной программы подводятся в форме открытых занятий,
Срок реализации программы	1 год

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1 Пояснительная записка

Все лучшее общество стремится отдать детям. Здоровье детей – это будущее страны. В Конвенции о правах ребенка сказано: «Каждый ребенок имеет право на жизнь и на здоровое развитие» (статья 6). Статистики подсчитали, что если устранить нездоровое поведение членов семьи (и детей, и взрослых), лежащее в основе большей части болезней, риск развития многих заболеваний и отклонений в развитии ребенка, может уменьшиться более чем в половину. Однако здоровье не существует само по себе. Оно нуждается в тщательной заботе на протяжении всей жизни человека. Сохранять и улучшать здоровье – огромная каждодневная работа.

Здоровье человека зависит не только от его физических особенностей и развития здравоохранения. По мнению медиков, большинство заболеваний – следствие варварского отношения человека к своему организму: вредных привычек, неправильного питания, несоблюдения режима дня, малоподвижности, подверженности стрессам, неразумного поведения – всего того, к чему большинство людей в той или иной мере привыкают с самого детства. Избежать всего этого, а также противостоять неблагоприятной социально-экономической и экологической ситуации в стране может достаточно высокий уровень образования, санитарной грамотности, физической и гигиенической культуры человека, его осознание ценностей здорового образа жизнедеятельности, практические навыки безопасного поведения в окружающем мире. Воспитание человека, сознательно заботящегося о своем здоровье в течение всей жизни – важная задача детского сада, требующая включения в ее реализацию всех участников воспитательно-образовательного процесса, включая самих детей.

Общеизвестно, что здоровье нации является одним из главных показателей ее благополучия. От здоровья подрастающего поколения зависит будущее России.

Актуальность разработки (обоснование программы) Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья человека. Именно в этот сенситивный период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, отношение к своему здоровью.

Понятие здорового образа жизни рассматривается как сочетание видов деятельности, обеспечивающее оптимальное взаимодействие с окружающей средой. Здоровый образ жизни, направленный на предупреждение возникновения какого-либо заболевания, профилактику и коррекцию, обеспечивает полноценное развитие и реализацию возможностей индивида, способствует его социализации.

Практическая значимость Программы «Здоровый малыш»

Практическая значимость заключается в обосновании применения разработанной программы оздоровления детей, позволяющей повысить уровень физического и психического здоровья воспитанников расширить оздоровительную среду, а также сформировать у детей мотивацию на здоровье и ЗОЖ. Особенности Программы «Здоровый малыш» Особенности программы являются: оздоровительная направленность.

1.2. Цели и задачи

Цель:

Формировать у детей основы здорового образа жизни, формировать умение выполнять правила здоровьесбережения и ответственного отношения, как к собственному здоровью, так и здоровью окружающих.

Задачи:

1. Формировать у детей адекватное представление о строении собственного тела, помочь ребенку создать целостное представление о своем теле.
2. Формировать умения «слушать» и «слышать» свой организм.
3. Формировать умение ценить свою жизнь и жизнь другого человека.
4. Формировать потребность в физическом и нравственном самосовершенствовании, в здоровом образе жизни.
5. Привить навыки профилактики и гигиены, развивать умение предвидеть возможные опасные для жизни последствия своих поступков для себя и своих сверстников.
6. Формировать правильное поведение ребенка в процессе выполнения всех видов деятельности.

1.3. Принципы и подходы к формированию рабочей программы

1. Принцип участия (привлечение всех участников педагогического процесса к непосредственному и сознательному участию в целенаправленной деятельности).
2. Принцип системности (работа ведется по плану в течение учебного года). В летний период идет закрепление материала в практической и игровой деятельности.
3. Принцип возрастной адресованности (на каждый возраст подбираются свои задачи и своя тематика, методы и приемы).
4. Принцип интеграции (данная программа является составной частью образовательной программы детского сада).
5. Принцип преемственности взаимодействия с ребенком в условиях дошкольного учреждения и семье (родители выступают активными участниками педагогического процесса).

1.4. Характеристика особенностей развития детей раннего возраста от 4 до 5 лет:

- в мире ребенка третьего года жизни главной фигурой является взрослый;
- ребенок не может справиться со многими бытовыми проблемами без помощи взрослого;
- ребенок ищет у взрослого не только помощи и защиты, но и сочувствия;
- нуждается в поддержке и одобрении своих маленьких начинаний и свершений;
- дети быстро усваивают границы желательного и нежелательного поведения;
- чтобы помочь малышу выучить новые слова взрослому нужно сопровождать все происходящее ясными речевыми комментариями, поясняющими ребенку смысл событий, называть предметы, описывать события, ощущения,
- малыши воспринимают речь взрослого в том случае, если она обращена лично к ним;
- дети этого возраста любят много раз слушать одну и ту же сказку, петь знакомые песни, повторять знакомые действия, как можно больше читайте и рассказывайте детям;
- мышление ребенка носит наглядно-действенный характер, познание окружающего мира происходит в процессе предметных манипуляций, ребенок использует три типа действий: разобрать на части, сконструировать нечто, заполнить и опустошить полость в предмете;

- детям интересны все игрушки и предметы, которые двигаются: они пробуют нажимать на клавиши, дергают струны, дуют в свисток, ударяют по барабану ладошкой или специальной палочкой;
- осваивают на уровне практического действия операцию сериации - упорядочения по размеру: пирамидки на конусной основе, матрешки, формочки-вкладыши;
- учатся осуществлять простейшие классификации, например по цвету, размеру;
- дети реагируют плохим или неустойчивым настроением на смену погоды, перепады давления, вспышки солнечной активности, магнитные бури, полнолуние, новолуние и другие природные факторы;
- для эмоционального равновесия способствуют игры со взрослым, которые включают ритмичное покачивание, подбрасывание, игры на коленях, пальчиковые игры и т. п.;
- в этом возрасте у многих детей проявляются возрастающие страхи - темноты, чудовищ, больших и лохматых существ, собак;
- ребенок учатся навыкам самообслуживания и культурно-гигиенические навыки: пользоваться ложкой и вилкой, самостоятельно пить из чашки, правильно мыть руки и вытирать их полотенцем, застегивая пуговицы, развязывая шнурки;
- с удовольствием повторяют за взрослыми действия с различными орудиями и инструментами: пробуют стучать молоточком, закручивать шурупы отверткой; учатся копать лопаткой, используют грабельки, насыпают песок совочком в ведро или формочку;
- ребенок учится классифицировать, сравнивать, определять последовательность событий, находить простейшие закономерности, строить умозаключения.

1.5. Планируемые результаты освоения программы

1.5.1. Целевые ориентиры образования в младенческом и раннем возрасте:

. У ребенка развита крупная и мелкая моторика, он стремится осваивать различные виды движений (бег, лазанье, перешагивание и пр.). С интересом участвует в подвижных играх с простым содержанием, несложными движениями. Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования. Он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими. Имеет начальные представления о ЗОЖ. Воспринимает ЗОЖ как ценность. Эти целевые ориентиры по «Физическому развитию», обозначенные в ФГОС ДО, являются общими для всего образовательного пространства.

1.5.2. Планируемые результаты освоения дополнительной образовательной программы

У детей будут сформированы следующие умения и навыки:

Знать	Уметь	Навыки
- знает и выполняет правила поведения в группе; - - знает общие понятия о здоровье и как надо его беречь; - знает и -соблюдает правила техники безопасности при выполнении упражнений; -- знает и-соблюдает культурно-гигиенические навыки;	-умеет играть в игры общего и специального характера; - -умеет пользоваться навыками правильного дыхания; --умеет выполнять точечный оздоровительный массаж; - -умеет ежедневно выполнять утреннюю гимнастику; - -умеет соблюдать режим дня;	соблюдение порядка, дисциплины, правил гигиены на занятии

- знает о роли физической культуры и спорта, закаливания в укреплении и сохранении здоровья.	- умеет выполнять гигиенические требования при приёме пищи.	
--	---	--

1.5.3. мониторинг

Для решения образовательных задач проводится оценка индивидуального развития детей. График проверки – 1, 2 неделя сентября; 3, 4 неделя мая. Показатель развития определяется на основе данных наблюдений педагога за поведением детей, выполнения ими диагностических заданий. Осуществляется наблюдение за взаимодействием детей друг с другом и проявлениями умений и навыков. Наблюдение носит ретроспективный характер. Определяющую роль в оценке развития характеристик качества в данном случае будут играть данные наблюдений за последний. Данные наблюдения оцениваются по таблице:

В – высокий уровень развития 3 балла (знает, называет и выполняет самостоятельно);

С – средний уровень развития 2 балла (знает, называет и выполняет с небольшой помощью взрослого);

Н – низкий уровень развития 1 балл (знает, называет и выполняет только с помощью взрослого).

			Начало года			Конец года		
			В	С	Н	В	С	Н
1	Имеет представление о витаминах и полезных продуктах							
2	Понимает значение режима дня и правильного выполнения его основных моментов: сна, занятий и отдыха							
3	Развиты культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания							

4	Знает части тела человека						
5	Имеет представление о человеке, его здоровье, об опасности микробов						
6	Имеет представление о пользе закаливающих мероприятий						
7	Имеет представление о витаминах и полезных продуктах						
8	Самостоятельно мое руки и лицо, пользуется мылом, тщательно вытирает лицо и руки полотенцем						
9	Правильно пользуется ложкой, вилкой, пережевывает пищу с закрытым ртом						
10	Пользуется салфеткой после еды без напоминания взрослых						
	Итоговый балл:						

1.5.4. Итоги реализации дополнительной образовательной программы

Итоги реализации дополнительной образовательной программы подводятся в форме открытых занятий, соревнований, в конкурсах.

План мероприятий по подведению итогов реализации дополнительной образовательной программы

на 2023-2024 учебный год

Дата	Мероприятие	Форма проведения
29.04.2024г.	Открытое занятие для родителей «Береги себя и свой организм»	занятие

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Содержание программы

В содержательном разделе представлены:

- описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы с учетом возрастных и индивидуально-психологических особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей, мотивов и интересов;
- календарно-тематическое планирование образовательной деятельности;

2.2. Формы и методы организации дополнительной образовательной

Согласно ФГОС ДО содержание образовательных областей зависит от возрастных и индивидуальных особенностей детей, определяется целями и задачами Программы и реализуются в различных видах деятельности (общении, игре, познавательно-исследовательской деятельности - как сквозных механизмах развития ребенка).

Построение образовательного процесса основывается на адекватных возрасту формах работы с детьми. Выбор форм работы осуществляется педагогом самостоятельно и зависит от контингента воспитанников, оснащенности дошкольного учреждения, культурных и региональных особенностей, специфики дошкольного учреждения, от опыта и творческого подхода педагога.

В процессе реализации программы используются разнообразные формы: беседа, рассказ педагога, сопровождаемый наглядным показом, викторина, дидактические игры и задания и т.д.

Перед формированием групп проводится собеседование (наблюдение), чтобы определить уровень подготовки каждого из них.

В пределах одного занятия виды деятельности могут несколько раз меняться. Это способствует удержанию внимания воспитанников и позволяет избежать их переутомления.

Для закрепления полученных знаний используются различные виды деятельности (театрализованная, художественная), организуются развлечения.

Методы работы:

Методы физического развития		
Наглядный <ul style="list-style-type: none">• Наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры)• Наглядно-слуховые приемы (музыка, песни)• Тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя)	Словесный <ul style="list-style-type: none">• Объяснения, пояснения, указания• Подача команд, распоряжений, сигналов• Вопросы к детям• Образный сюжетный рассказ, беседа• Словесная инструкция	Практический <ul style="list-style-type: none">• Повторение упражнений без изменения и с изменениями• Проведение упражнений в игровой форме;• Проведение упражнений в соревновательной форме

Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:

- словесный (устное изложение, беседа, рассказ и т.д.)
- наглядный (показ иллюстраций, наблюдение, показ (выполнение) педагогом, работа по образцу и др.)
- практический (выполнение работ по инструкционным картам, схемам и др.)

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:

- объяснительно-иллюстративный – дети воспринимают и усваивают готовую информацию;
- репродуктивный – воспитанники воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности;
- частично-поисковый – участие детей в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с воспитателем;
- исследовательский – самостоятельная творческая работа.

Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности воспитанников на занятиях:

- фронтальный – одновременная работа со всеми детьми;
- индивидуально-фронтальный – чередование индивидуальных и фронтальных форм работы;
- групповой – организация работы в группах;
- индивидуальный – индивидуальное выполнение заданий, решение проблем.

Формы работы:

- индивидуальная (каждый ребенок должен сделать свою поделку);
- групповая (при выполнении коллективных работ каждая группа выполняет определенное задание);
- коллективная (в процессе подготовки и выполнения коллективной композиции дети работают все вместе, не разделяя обязанностей).

Формы работы с родителями:

- консультации
- совместные работы на открытых занятиях
- мастер - класс
- совместное создание предметно развивающей среды.

2.3. Календарно-тематическое планирование

неделя	Тема	Цель	Деятельность
«Режим дня в детском саду»			
Цель: Помочь детям легко привыкнуть к определённому распорядку дня в детском саду, сделать каждый режимный момент для ребёнка интересным и незабываемым			
1	<i>К-г навыки (знакомство малыша с умывальной комнатой)</i>	Приучать детей к чистоте, совершенствовать навыки умывания перед едой и после неё.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Экскурсия по умывальной комнате; 2. Рассматривание предметов гигиены: мыла, мыльницы, полотенца; 3. Показ правильного алгоритма мытья рук, лица; 4. Сюжетно – образительная игра «Научим кукол умываться»; 5. Выполнение процесса умывания детьми самостоятельно; 6. Чтение педагогом во время процедур потешек о к-г навыках «Водичка-водичка» хр.с.19, «Хлюп – хлюп» хр.с. 57; отрывок из стихотворения Чуковского «Мойдодыр»; 7. Д/и «У нас порядок»
2	<i>Приём пищи</i>	Помочь привыкнуть к новому вкусу, к новой обстановке во время приёма пищи.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Рассказ воспитателя, как важно принимать пищу в одно и то же время; 2. Рассматривание иллюстраций о режиме дня; 3. Чтение стих. С.Капустинкина «Машаобедает», хр. с.161, «Вкусная каша» - З.Александрова – хр.с. 51; 4. Образительная игра «Накормим кукол обедом и уложим спать »; 5. Д/и «У нас порядок»;
3	<i>Прогулка</i>	Помочь детям адаптироваться к условиям д/с. Развивать умение выделять на прогулке опасные и безопасные предметы и зоны для движения.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Рассказ воспитателя о том, как важно гулять на свежем воздухе детям; 2. Рассматривание иллюстраций с изображением, как дети играют на прогулке; 3. Чтение стих. З. Александровой «Катя в яслях» хр.с.54; 4. Сюжетно – образительная игра «Кукла пошла на прогулку»; 5. П/ игры.
4	<i>Сон</i>	Помочь детям адаптироваться к условиям д/с.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Экскурсия по спальне, обратить внимание, что каждого своя кровать, они все одинаковые; 2. Рассказ воспитателя, как важно в одно и то же время и отдыхать (дневной сон); 3. Засыпание под классическую музыку или чтение р.н. сказки.
«Полезные привычки и навыки самообслуживания»			
Цель: Прививать полезные навыки. Вызвать у детей положительное отношение к режимному моменту, одевания и раздевания. Приучать к чистоте и аккуратности, выполнять несложные поручения взрослых.			
5	<i>Одевание и раздевание</i>	Научить детей правильно и последовательно снимать и надевать одежду.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Рассматривание иллюстраций с изображением одежды и обуви», беседа с детьми; 2. Д/и «У нас порядок»; 3. Чтение стих. «Научу братья обуваться» - Е. Благина - хр.с. 158; 4. И/у «Научим куклу одеваться», показ правильного и последовательного алгоритма раздевания и одевания одежды и обуви; 5. Выполнение процесса одевания детьми самостоятельно.

6	<i>Складывание одежды</i>	Научить детей правильно и последовательно снимать одежду и складывать её на стульчик, в шкаф.	1. Рассматривание иллюстраций с изображением одежды; 2. И/у «Научим куклу складывать вещи»; 3. Самостоятельная деятельность детей.
7	<i>Уборка игрушек</i>	Показать детям, где какие игрушки находятся в группе, приучать наводить порядок после игр.	1. Экскурсия по группе, обратить внимание детей, где что находится (лежит, стоит...); 2. Чтение стихотворений А.Барто «Игрушки»: «мячик», «мишка», «лошадка», «зайка»; 3. Александровой «Игрушки» хр.с.55, рассказать, что игрушки бросать, ломать нельзя, а нужно за ними ухаживать, прибирать, собирать, ставить на своё место;
«Я и моё тело»			
Цель: Познакомить детей с внешним видом человека, с его строением. Дать элементарные знания, как ухаживать за своим телом. Приучать соблюдать правила личной гигиены. Рассказать об элементарных правилах личной безопасности.			
8	<i>Тело человека</i>	Показать какие части тела есть у человека, для чего они ему необходимы.	1. Рассмотреть картинку с изображением человека и рассмотреть куклу, показать как гнутся руки и ноги, как сгибаются и разгибаются на руках и ногах пальцы, поворачивается шея; 2. И/у «Маленькие ножки бегут по дорожке», речевая игра «Совушка – сова», пальчиковая игра, воспитатель обращает внимание на то, как действуют наши части тела в той или иной ситуации; 3. Самостоятельные игры детей.
9	<i>Голова</i>	Дать элементарные знания, что находится на голове человека, для чего они нужны человеку и какие нужно соблюдать меры безопасности, чтобы не нанести вред тем или иным органам.	1. Рассмотреть картинку с изображением человека и рассмотреть куклу, обратить особое внимание на голову человека. Рассмотреть и назвать, что на ней находится. 2. Речевая игра «Совушка – сова», показать, что голова может поворачиваться в разные стороны; 3. Игры детей с куклами.
10	<i>Глаза</i>		1. Рассмотреть куклу (обратить внимание на глаза), рассмотреть глаза друг у друга. Рассказать, детям для чего нужны человеку: глаза. Какого они бывают цвета, что в глазах есть зрачок, что в темноте глаза ничего не видят, (предложить закрыть глаза), а вот при дневном свете, наоборот видят. Обратить особое внимание, чего делать нельзя: тыкать в глаза, долго смотреть телевизор, читать книги, рассказать какие могут быть последствия; 2. Провести гимнастику для глаз; 3. Рассматривание книги; 4. Просмотр мультфильма.
11	<i>Уши</i>		1. Рассмотреть куклу (обратить внимание на уши), рассмотреть уши друг у друга. Рассказать, детям для чего нужны человеку: уши. Предложить закрыть уши руками (ничего не слышно или слышно, но плохо), а вот если их открыть, то слышно хорошо. Рассказать, как важно соблюдать личную гигиену – мыть уши. Обратить особое внимание, на то, что нельзя ничего запихивать в уши, рассказать какие могут быть последствия; 2. Д/и «На чём играю»; 3. П/и «Зайка серый умывается»;

			4. Просмотр мультфильма.
12	<i>Нос</i>		<ol style="list-style-type: none"> 1. Рассмотреть куклу (обратить внимание на нос), рассмотреть носы друг у друга. 2. Рассказ педагога: для чего нужен человеку: нос. Обратить внимание на то, что в носу есть ворсинки, на которых оседают пыль, микробы..., как важно следить за своим носом: мыть нос водой, пользоваться носовым платком. Особое внимание, чего нельзя делать: запихивать в нос разные предметы: палочки, спички, карандаши..., рассказать какие могут быть последствия от этого; 2. П/и «Зайка серый умывается»; 3. Провести с детьми дыхательную гимнастику «Насосы».
13	<i>Рот и зубы</i>		<ol style="list-style-type: none"> 1. Рассмотреть кукол, самих себя. Отметить, что у всех есть рот, а во рту: зубы и язык. 2. Рассказ воспитателя о том, для чего нужны рот, зубы, язык: кушать, жевать, разговаривать; о личной гигиене: полоскать рот после еды, чтобы убрать остатки пищи; 3. Провести артикуляционную гимнастику; 4. Показать, как надо полоскать рот, практическая работа детей.
14	<i>Одежда детей по сезону</i>	<p>Дать понятие, что в разное время люди одеваются по-разному. Уточнить и закрепить знания детей о сезонной одежде;</p> <p>Продолжать приучать детей правильно и последовательно снимать и надевать одежду.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Рассмотреть, иллюстрации, где люди одеты по сезонам (лето – зима), сравнить. Дать элементарные понятия, почему зимой нельзя гулять на улице в легком, платье или в сандаликах, а летом в шубе или в тёплой шапке, к каким последствиям такие прогулки могут привести; 2. Рассмотреть иллюстрации с изображением одежды, уточнить какую одежду можно надеть зимой на прогулку; 3. Чтение стих. «Маша варежку надела»; 4. Д/у «Оденем куклу на прогулку», уточнить, что дети надевают на куклу, и в какой последовательности; 5. Самостоятельная деятельность детей – одевание на прогулку, уточнить, что дети надевают на себя, и в какой последовательности.
«Как укрепить своё здоровье»			
Цель: дать элементарные знания детям о том, как укрепить своё здоровье.			
15	<i>Занятия спортом</i>	<p>Дать понятие, что закаливание и виды спорта бывают разные, что они закаляют наш организм, укрепляют здоровье, укрепляют наш иммунитет.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Рассказ воспитателя о занятиях спортом с показом иллюстраций (зарядка, игры на св. воздухе, занятия физкультурой...); 2. Предложить сделать бодрящую гимнастику после сна;
16	<i>Закаливание</i>		<ol style="list-style-type: none"> 1. Рассказ педагога о закаливании, что оно бывает разное (воздушное, водное: плавание, хождение по мокрым дорожкам...), как важно закалять свой организм каждый день; 2. Предложить пройтись по мокрым дорожкам; 3. Беседа с детьми.

17	<i>Береги себя и свой организм</i>	Развивать у детей умение выделять опасные и безопасные предметы и зоны для движения. Довести до сведения детей, чем опасны травмы для человека.	1. Беседа с детьми, о правилах поведения в группе и на участке; 2. Чтение стих. О. Высотской «На санках» хр.с.53; 3. Рассказ воспитателя, как можно защитить себя от травм.
«Ты – мальчик, я – девочка»			
Цель: обратить внимание детей на половые различия людей.			
18	<i>Ты – мальчик, я – девочка</i>	Дать понятие, что люди делятся по половым различиям; помочь ребёнку понять кто он: мальчик – девочка; закрепить знания детей, кто какую одежду носит.	1. Рассказ воспитателя, что люди делятся на 2 категории: мужчины и женщины, мальчики и девочки; 1. Рассмотреть картинки изображающие девочку – мальчика; мужчину – женщину, отметить их различие; 2. Рассмотреть, друг друга, определить, кто- есть- кто; 3. И/у «Скажи кто ты?»;
19	<i>Всё о мальчике</i>		1. Рассмотреть картинку, изображающую мальчика. Отметить его отличия: короткие волосы, не носит на голове резинок, заколок...; в какие игры предпочитают, играют: кубики, машинки; 2. Рассмотреть картинки с изображением тех вещей, которые носят мальчики; 3. И/у «Скажи кто ты?»;
20	<i>Всё о девочке</i>		1. Рассмотреть картинку изображающую девочку. Отметить её отличия от мальчика: длинные волосы, заплетает косички, делает на голове хвостики; носит резинки, заколки...; в какие игры любят играть: в куклы; 2. Рассмотреть картинки с изображением тех вещей, которые носят девочки; 3. И/у «Скажи кто ты?»;
«Чистота – залог здоровья»			
Цель: формировать привычку к ЗОЖ.			
21	<i>Мыло душистое и полотенце пушистое</i>	Продолжать приучать детей соблюдать правила личной гигиены; совершенствовать навыки мытья рук и лица.	1. Рассказ воспитателя о том, что каждый ребёнок должен соблюдать правила гигиены: мыть руки после посещения туалета, после прогулки и сна умываться...; 2. Рассматривание мыла, мыльницы, полотенца. Отметить, что мыло душистое, пениться, его кладут в мыльницу; полотенце мягкое, пушистое; 3. Чтение отрывка из стих. или просмотр мультфильма Чуковского «Мойдодыр»; 4. И/у «Купание куклы»; 5. И/у «Найти нужный предмет» (дети находят, предметы личной гигиены); 6. Показ правильного алгоритма, мытья рук и лица.
22	<i>Вечер загадок</i>	Продолжать формировать привычку к ЗОЖ; приучать следить за своим телом и внешним видом. Совершенствовать к-г навыки.	1. Беседа с детьми о к-г навыках; 2. Загадывание загадок о предметах личной гигиены; 3. И/у «Купание куклы Кати»

23	<i>Здоровые зубы</i>	Продолжать прививать у детей привычку к ЗОЖ.	1. Рассказ воспитателя: всё о зубах; 2. Рассматривание предметов или картинок с изображением предметов необходимых для чистки зубов; 3. Беседа с детьми.
«Что полезно, а что вредно»			
Цель: помочь понять детям, какие продукты полезны.			
24	<i>Продукты полезны и вредны</i>	Выявить и обобщить знания детей о полезных и вредных для организма продуктах.	1. Рассказ воспитателя; 2. Рассматривание муляжей: овощи и фрукты; 3. И/у «Что полезно»;
25	<i>Витамины</i>	Обогатить знания детей о витаминах; закрепить знания о мерах личной безопасности.	1. Рассказ воспитателя о витаминах; 2. Рассматривание несколько видов витамин: отметить их внешний вид; 3. Беседа с детьми о том, что самостоятельно брать витамины без разрешения взрослых опасно, объяснить какие последствия могут быть;
26	<i>Береги себя и свой организм</i>	Развивать у детей умение выделять опасные и безопасные предметы и зоны для движения. Довести до сведения детей, чем опасны травмы для человека.	1. Беседа с детьми, о правилах поведения в группе и на участке; 2. Рассказ воспитателя, как можно защитить себя от травм.
27	<i>Одежда по сезону (весна)</i>	Дать детям понятие, что в разное время люди одеваются по-разному. Уточнить и закрепить знания детей о сезонной одежде; совершенствовать навыки правильного и последовательного раздевания и одевания детей.	1. Рассмотреть, иллюстрации с изображением одежды, уточнить название и назначение. Дать элементарные понятия, почему зимой нельзя гулять на улице в легком, платье или в сандаликах, а летом в шубе или в тёплой шапке, к каким последствиям такие прогулки могут привести; 2. Д/и «Найти правильную одежду для прогулки»; 3. Д/у «Оденем куклу на прогулку», уточнить, что дети надевают на куклу, и в какой последовательности; 4. Самостоятельная деятельность детей – одевание на прогулку, уточнить, что дети надевают на себя, и в какой последовательности.
28	<i>Ты – мальчик, я – девочка</i>	Уточнить знания детей о половых различиях людей; помочь ребёнку понять кто он: мальчик – девочка; закрепить знания детей кто, какую одежду носит.	1. Рассмотреть картинку, изображающую мальчика и девочки. Отметить их сходство и различия; 2. Рассмотреть картинки с изображением тех вещей, которые носят мальчики; 3. Д/и «Подбери одежду» (дети подбирают для мальчика и для девочки); 4. И/у «Скажи кто ты?»;
29	<i>Я и моё тело</i>	Продолжать знакомить детей с внешним видом человека, с его строением и элементарными правилами личной безопасности. Обобщить знания	1. Рассмотреть иллюстрации с изображением ч/ка, уточнить его о строении и значение частей тела; 2. И/у «Маленькие ножки бегут по дорожке», речевая игра «Совушка – сова», пальчиковая игра, воспитатель обращает внимание на то, как действуют наши части тела в той или иной ситуации;

		- как ухаживать за своим телом. Совершенствовать к-г навыки и навыки личной гигиены.	3. Самостоятельные игры детей.
30	<i>Вечер загадок</i>	Продолжать формировать привычку к ЗОЖ; приучать следить за своим телом и внешним видом. Совершенствовать к-г навыки.	1. Беседа с детьми о к-г навыках; 2. Загадывание загадок о предметах личной гигиены; 3. И/у «Купание куклы Кати»
31	<i>Культурно-гигиенические навыки</i>	Продолжать приучать детей к чистоте, совершенствовать навыки умывания; формировать привычку к ЗОЖ.	1. Беседа с детьми о ЗОЖ; 2. Показ правильного алгоритма мытья рук, лица; 3. Сюжетно – отобразительная игра «Научим кукол умываться»; 4. Чтение педагогом во время процедур потешек о к-г навыках «Водичка-водичка» хр.с. 19, «Хлюп – хлюп» хр.с. 57; 5. Просмотр мультфильма по стих. К.И. Чуковского «Мойдодыр»; 6. Д/и «У нас порядок»; 7. Самостоятельно-практическая деятельность детей.
32	<i>Уборка игрушек</i>	Продолжать приучать детей наводить порядок в группе, на участке после игр.	1. Экскурсия по группе, обратить внимание детей, где что находится (лежит, стоит...); 2. Чтение стихотворений А.Барто «Игрушки»: «мячик», «мишка», «лошадка», «зайка» хр.с.55; 3. Рассказ педагога о том, что игрушки бросать, ломать нельзя, а нужно за ними ухаживать: собирать, складывать, ставить на свои места;
33	<i>Солнце и мы</i>	Дать детям элементарные знания, что солнце полезно и опасно для человека. Уточнить знания детей о мерах личной безопасности.	1. Рассказ воспитателя о том, какое оно солнце; 2. Рассматривание иллюстраций о лете (чем дети могут быть заняты в этот период года: грабить на улице, плавать, загорать...); 3. Беседа с детьми о том, какую пользу приносит солнце человеку и о его вреде; 4. Чтение стих. А. Прокопьева «Солнышко» хр. с. 48.
34	<i>Береги природу</i>	Дать детям элементарные знания о значении природы в жизни человека. Формировать у малышей доброе и бережное отношение к природе.	1. Рассматривание иллюстраций с изображением природы, животных, насекомых; 2. Рассказ педагог о том, как важно не загрязнять природу и соблюдать определённые правила: не бросать бумаги на улице, не ломать ветки у деревьев, кустов, не рвать цветы, какую пользу приносят насекомые, животные и не убивать их. 3. Чтение стих. Е. Благиной «Не мешайте мне трудиться» хр.с.334; 4. Помощь педагогу в уходе за растениями в природном уголке; 5. Уборка территории на участке (дети оказывают посильную помощь); 6. Д/и «Найди малышу маму».
35	<i>Одежда по сезону (лето)</i>	Дать детям понятие, что в разное время люди одеваются по разному.	1. Рассмотреть, иллюстрации с изображением одежды, уточнить название и назначение. Дать элементарные понятия, почему зимой нельзя гулять на улице в легком, платье или в сандаликах, а летом в шубе или в тёплой шапке, к каким последствиям такие прогулки могут привести;

		Уточнить и закрепить знания детей об сезонной одежде; совершенствовать навыки правильного и последовательного раздевания и одевания детей.	<ol style="list-style-type: none"> 2. Д/и «Найти правильную одежду для прогулки»; 3. Д/у «Оденем куклу на прогулку», уточнить, что дети надевают на куклу, и в какой последовательности; 4. Самостоятельная деятельность детей – одевание на прогулку, уточнить, что дети надевают на себя, и в какой последовательности.
36	<i>Закаливание</i>	Продолжать знакомить с разными видами закаливания. Формировать привычку к ЗОЖ.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Рассматривание иллюстраций с изображением: дети купаются, загорают; 2. Беседа о том, что закаливание закаляет наш организм, укрепляют здоровье и наш иммунитет; 3. Чтение потешки «Солнышко-вёдрышко» хр.с.18;

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.2. ПЛАНИРОВАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

3.2.1. Годовой календарный учебный график

Начало учебного года: 01.09.2023

Конец учебного года: 31.05.2024

Летний период: 03.06.2023 - 31.08.2024

Количество учебных недель, дней в году:
всего: 36 недель 4 дня, 184 учебных дня

1 полугодие: 17 недель 1 день, 86 дней - 01.09.2023 - 29.12.2023

2 полугодие: 19 недель 3 дня, 98 дней - 08.01.2024 - 31.05.2024

у	- учебный день
в	- выходной день
п	- праздничный день

Месяц	Сентябрь																														ит
Неделя	1				1							2						3						4							нед
Дата	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
	у	у	в	в	у	у	у	у	у	у	в	в	у	у	у	у	у	в	в	у	у	у	у	у	в	в	у	у	у	у	у
Кол-во учебных дней	2				5							5						5						5							2

Месяц	Октябрь																															итого
Неделя	5					6						7						8						9	4 недели							
Дата	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24		25	26	27	28	29	30	31
	в	в	у	у	у	у	у	в	в	у	у	у	у	у	в	в	в	у	у	у	у	у	в	в	у	у	у	у	у	в	в	у
Кол-во учебных дней	-	5					5						5						5						1	21						

Месяц	Ноябрь																														итого
Неделя	9						10						11						12						13	4 недел и 1 день					
Дата	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25		26	27	28	29	30
	у	у	у	п	в	в	у	у	у	у	у	в	в	у	у	у	у	у	у	в	в	у	у	у	у	у	в	в	у	у	у

Кол-во учебных дней	3	5	5	5	3	21
---------------------	---	---	---	---	---	----

Месяц	Декабрь																														Итого	
Неделя	13				14					15					16					17					4							
Дата	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	недели 2 дня
	у	у	в	в	у	у	у	у	у	в	в	у	у	у	у	у	в	в	у	у	у	у	у	в	в	у	у	у	у	у	в	
Кол-во учебных дней	5				2					5					5					5					22							

Месяц	Январь																														Итого	
Неделя									18					19					20					21	3							
Дата	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	недели 2 дня
	п	в	в	в	в	в	п	в	у	у	у	у	у	в	в	у	у	у	у	у	у	в	в	у	у	у	у	у	в	в	у	
Кол-во учебных дней	-								5					5					5					2	17							

Месяц	Февраль																														Итого
Неделя	21				22					23					24					25		3									
Дата	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	недели 2 дня		
	у	у	у	в	в	у	у	у	у	у	в	в	у	у	у	у	у	у	в	в	у	у	у	п	в	в	в	у		у	
Кол-во учебных дней	3				5					5					4					2		19									

Месяц	Март																														Итого	
Неделя	25				26					27					28					29		4										
Дата	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	недели 2 дня
	у	у	у	в	в	у	у	п	у	у	в	в	у	у	у	у	у	в	в	у	у	у	у	у	у	в	в	у	у	у	у	
Кол-во учебных дней	3				4					5					5					5		22										

Месяц	Апрель																														Итого
-------	---------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	-------

Неделя	30								31								32								33								4 недели		
Дата	1 в	2 в	3 у	4 у	5 у	6 у	7 у	8 в	9 в	10 у	11 у	12 у	13 у	14 у	15 в	16 в	17 у	18 у	19 у	20 у	21 у	22 в	23 в	24 у	25 у	26 у	27 у	28 у	29 в	30 в					
Кол-во учебных дней	-		5								5								5								5								20

Месяц	Май																															Итого
Неделя	34							34							35							36							36			4 недели
Дата	1 п	2 у	3 у	4 у	5 у	6 в	7 в	8 в	9 п	10 у	11 у	12 у	13 в	14 в	15 у	16 у	17 у	18 у	19 у	20 в	21 в	22 у	23 у	24 у	25 у	26 у	27 в	28 в	29 у	30 у	31 у	
Кол-во учебных дней	4							3							5							5							3			20

3.2 Учебный план для дополнительной образовательной программе дошкольного образования «Здоровый малыш.»

№	Название темы	Длительность
1	К-г навыки (знакомство малыша с умывальной комнатой)	20 мин
2	Приём пищи	20 мин
3	Прогулка	20 мин
4	Сон	20 мин
5	Одевание и раздевание	20 мин
6	Складывание одежды	20 мин
7	Уборка игрушек	20 мин
8	Тело человека	20 мин

9	<i>Голова</i>	20 мин
10	<i>Глаза</i>	20 мин
11	<i>Уши</i>	20 мин
12	<i>Нос</i>	20 мин
13	<i>Рот и зубы</i>	20 мин
14	<i>Одежда детей по сезону</i>	20 мин
15	<i>Занятия спортом</i>	20 мин
16	<i>Закаливание</i>	20 мин
17	<i>Береги себя и свой организм</i>	20 мин
18	<i>Ты – мальчик, я – девочка</i>	20 мин
19	<i>Всё о мальчике</i>	20 мин
20	<i>Всё о девочке</i>	20 мин
21	<i>Мыло душистое и полотенце пушистое</i>	20 мин
22	<i>Вечер загадок</i>	20 мин
23	<i>Здоровые зубы</i>	20 мин
24	<i>Продукты полезны и вредны</i>	20 мин
25	<i>Витамины</i>	20 мин
26	<i>Береги себя и свой организм</i>	20 мин
27	<i>Одежда по сезону (весна)</i>	20 мин

28	<i>Ты – мальчик, я – девочка</i>	20 мин
29	<i>Я и моё тело</i>	20 мин
30	<i>Вечер загадок</i>	20 мин
31	<i>Культурно-гигиенические навыки</i>	20 мин
32	Уборка игрушек	20 мин
33	Солнце и мы	20 мин
34	<i>Береги природу</i>	20 мин
35	<i>Одежда по сезону (лето)</i>	20 мин
36	<i>Закаливание</i>	20 мин

3.3. Объем образовательной нагрузки

План организации образовательной деятельности детей среднего дошкольного возраста от 4 до 5 лет на 2023-2024 учебный год составлен с учетом требований, определенных нормативными документами:

- Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.1. 3049-13 от 15.05.2013г. №26
- Федерального закона РФ «Закона об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. №273-ФЗ
- Уставом МАДОУ ДС №29 «Ёлочка»
- Локальными актами МАДОУ ДС №29 «Ёлочка»

План составлен с учетом пятидневной рабочей недели.

1. Продолжительность непрерывной непосредственно образовательной деятельности для детей от 4 до 5 лет - не более 15

Количество занятий в неделю - 1

2. Количество занятий в месяц - 4

3. Количество занятий в год - 36

4. Занятия проводятся с 01.09.2023г. по 31.05.2024г.

Образовательная область	Наименование услуги	Кол-во занятий в неделю	Кол-во занятий в месяц	Кол-во в год	Длит. (мин)
«Физическое развитие детей	«Здоровый малыш»	1	4	36	20

3.4. Учебно-тематический план

Программа дополнительной услуги «Здоровый малыш» рассчитана на 1 год (младший дошкольный возраст).

Для успешного освоения программы на занятиях численность детей в группе дополнительной услуги должна составлять не более 12 человек.

№	Название темы	Количество занятий
1	Режим дня в детском саду	4
2	Полезные привычки и навыки самообслуживания	3
3	Я и моё тело	7
4	Как укрепить своё здоровье	3
5	Ты мальчик, я девочка	3
6	Чистота залог здоровья	3
7	Что полезно, а что вредно	13
Итого в год:		36
Длительность одного занятия:		20 минут

3.6. Условия реализации программы

3.6.1. Материально-техническое обеспечение

1. Атрибуты для игр.
2. Кассеты и диски с записями классической и русской народной музыки.
3. Книги.
4. Коллекции.
5. Магнитофон.
6. Презентации с познавательной информацией.
7. Фотоальбомы.
8. Фотоаппарат.
9. Художественная литература.

3.6.2. Средства обучения

Материал для работы с детьми

1. Природный материал (шишки, желуди, ракушки, листья, ветки, солома).
2. Цветные иллюстрации.
3. Иллюстрации о режиме дня.
4. Иллюстрации с изображением, как дети играют на прогулке.
5. Иллюстрации с изображением одежды и обуви.
6. Муляжи: овощи и фрукты.
7. Дидактические игры.

3.6.3. Перечень программ и технологий, используемых в образовательном процессе

1. Агаджанова С.Н. «Как сохранить зубы здоровыми и красивыми» Информационно-деловое оснащение ДОУ / М.2010г.
2. Агаджанова С.Н. Как не болеть в детском саду. СПб, Детство–пресс, 2010.
3. Агаджановой С.Н. Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях.// Под ред. В.И.Орла и. СПб., Детство-пресс, 2006
4. Галанов А.С. Игры, которые лечат. М., 2001.
5. Гарнышева Т.П. Как научить детей ПДД? СПб., Детство-пресс, 2010
6. Голицына Н.С. ОБЖ для старших дошкольников. Система работы. Москва, 2010
7. Деркунская В.А. Диагностика культуры здоровья дошкольников. М., 2006.
8. Доскин В. А., Голубева Л. Г. Растем здоровыми. - М. : Просвещение, 2007
9. Змановский Ю. Ф. Воспитаем детей здоровыми. - М., Медицина, 1989.
10. Зайцев Г. Пособие «Уроки Мойдодыра»; «Уроки Айболита. Расти здоровым» /С-П.1997г
11. Иванова А. И. Программа развития «Естественно – научные наблюдения и эксперименты в детском саду. Человек.»
12. Иванова Т.В. Пособие «Система работы по формированию здорового образа жизни. Средняя группа» /К.2009г
13. Истомина И.В. «Расти здоровым»; В.Я. Хозяинова/К.1989г.
14. Студеникин М.Я. Книга о здоровье детей. Москва, Медицина, 1986
15. М.Ю. Картушина Программа оздоровления дошкольников «Зеленый огонек здоровья» / М.2009г.
16. Кайгородова Н.А., Ярманова И.В., Бловнева Т.А. и др. Здоровьесберегающая практика в условиях дошкольного образовательного учреждения. Ханты- Мансийск, 2003 г.
17. Моргунова О. Н. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ: Из опыта работы. - Воронеж: ТЦ “Учитель”, 2005.
18. Носова Е.А., Швецова Т.Ю. Семья и детский сад: педагогическое просвещение родителей. СПб., Детство-пресс, 2009
19. Овчинникова Т.С. Организация здоровьесберегающей деятельности в дошкольных образовательных учреждениях. КАРО, СПб., 2006
20. Г.Остер «Петька-микроб»; «Вредные советы» /М.1999г.

21. Панкратова И. В., Юдина И. И. Растим здоровое поколение // Управление Дошкольным Образовательным Учреждением, № 1 / 2004, стр. 66. М. 2008 г.
22. Пензулаева Л.И. «Растем здоровыми и крепкими»
23. Чупаху И.В., Пужаева Е.З. Здоровьесберегающие технологии. М., Ставрополь 2003
24. Шалаева Г.П., О.М.Журавлева, О.Г. Сазонова «Правила поведения для воспитанных детей» / М.2006г.