

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 104  
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА М.С.ХАРЧЕНКО  
ВЫБОРГСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

---

**ПРИНЯТА**

решением Педагогического совета  
Протокол № 1 от 30.08.2021

**УТВЕРЖДАЮ**

Приказ № 136 от 01.10.2021

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей  
программе «Дошколенок»  
«Азбука здоровья»  
Возраст: 6 – 7 лет  
на 2021/2022 учебный год**

**Срок реализации – 7 месяцев**

Разработана учителем  
Самойловой Е.А.

Санкт-Петербург  
2021

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Образовательная программа «Азбука здоровья» имеет **спортивно-оздоровительную направленность**. Программа предполагает общекультурный **уровень освоения**.

Программа курса «Азбука здоровья» составлена на основе:

1. Закона РФ «Об образовании» от 29.12.2012 № 273 – РФ (вступил в силу 01.09.2013)
2. Федеральный компонент государственного стандарта. Приказа Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013 №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».
3. Основной образовательной программы начального общего образования Образовательного учреждения (ГБОУ Школа №104 им. М.С. Харченко, г. Санкт-Петербург)
4. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.1.3049-13, утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 года № 26.
5. Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 13.08.2013г. №1014 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования".
6. Следующих оздоровительных программ: «Валеология» (В.М.Мельничук), «Полезные привычки» (Международная организация ХОУП), «Безопасность на дороге для всех» (компания «Рено»), «Разговор о правильном питании» и «Две недели в лагере здоровья» (М.М.Безруких), «Школа докторов Природы» (Л.А.Обухова), «Полезные привычки» (Родикова И.А.), Оздоровительно-развивающая программа курса «Цветок здоровья». Дошкольное образование доктора медицинских наук М. Л. Лазарева, «Моё здоровье» (Бударина Н.В., Мирошник М.И..

Преподавание «Азбуки здоровья» как предмета спортивно-оздоровительного цикла, осуществляется в рамках дополнительного образования детей дошкольного возраста. Объём учебного времени, отводимого на изучение «Азбуки здоровья» – 1 час в неделю, 28 часов. В программу внесены изменения в соответствии с требованиями ФГОС.

Программа ориентирована на детей 6-7 лет без специальной подготовки.

Выбор программы обусловлен тем, что программа **актуальна в современных условиях** воспитания и развития здоровых, полноценных граждан нашего общества. Значимыми факторами, формирующими здоровье детей, является система воспитания и обучения, включая физическое воспитание, охрану психического здоровья, а также организацию медицинской помощи.

**Цель образовательной программы:** Становление ценностного отношения у обучающихся к здоровью и здоровому образу жизни. Учиться быть здоровым телом и душой, стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы.

**Задачи программы:**

**Обучающие:**

- Научить сознательно относиться к своему здоровью; добиться выполнения элементарных правил здоровья сбережения.
- Сформировать основы гигиенических навыков.
- Через практические занятия в доступной форме познакомить с основами первой медицинской помощи.
- Познакомить с правилами поведения в обществе, с культурой поведения на дороге.
- Вырабатывать отрицательное отношение к вредным привычкам.
- Формировать у обучающихся мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни, чувства ответственности за сохранение и укрепление здоровья.

**Развивающие:**

- Развивать познавательную активность обучающихся, творческие способности, любознательность, расширять кругозор детей; развивать умения сравнивать, анализировать жизненные ситуации; развивать умения проводить самостоятельные наблюдения.

**Воспитательные:**

- Воспитывать у детей потребность к здоровому образу жизни.

-Воспитание нравственной культуры, самопознания, умений и навыков по физическому и нравственному самосовершенствованию.

-создание положительного эмоционального фона: раскованности, интереса, желания научиться выполнять предлагаемые задания;

**Ключевая идея** курса заключается в том, что курс «Азбука здоровья» способствует формированию у ребёнка ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, направлен на расширение знаний и навыков учащихся по гигиенической культуре, позволяет осознать важность сохранения своего здоровья для достижения успехов в личной и общественной жизни.

**Специфика** начального курса «Азбука здоровья» заключается в том, что программа «Азбука Здоровья» является *модифицированной*. Она *составлена на основе* нескольких оздоровительных программ. Имеет ряд межпредметных связей: с развитием речи, физической культурой. Интегрируется с модулем «Дорожная безопасность». Данный курс является одной из составляющих по реализации программы развития школы «Школа здоровья». Специфика курса предполагает особую форму организации занятий: групповая, работа в парах.

**Новизна** данной программы определена Федеральным Государственным Стандартом дошкольного общего образования 2013 года. Отличительной особенностью данной программы являются её основополагающие приоритеты: \*Здоровый ребёнок – практически достижимая норма детского развития; \*Оздоровление–не совокупность лечебно- профилактических мер, а форма развития психофизиологических возможностей детей. Курс «*Азбука Здоровья*» должен стать «школой здорового образа жизни» учащихся, где любая их деятельность будет носить оздоровительно – педагогическую направленность и способность воспитанию у дошкольников потребности к здоровому образу жизни, формирование навыков принятия самостоятельных решений в отношении поддержания и укрепления здоровья. При реализации курса осуществляется деятельностный подход, как основном способе получения знаний.

При организации процесса обучения в рамках данной программы предполагается применение следующих **педагогических технологий** обучения: организация самостоятельной работы, проектной деятельности, творческой деятельности, развития критического мышления, информационные, организация группового взаимодействия, рефлексивного обучения, оценки достижений, самоконтроля, самообразовательной деятельности.

### **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

Программа дошкольной подготовки «Азбука здоровья» состоит из разделов:

- «Что такое здоровье?»: режим дня, понятие здоровье, значение утренней гимнастики для организма;
- «Основы безопасности»: ПДД, экстремальные ситуации дома и на улице, номера экстренных служб;
- «Спорт наш друг»: спорт дома и в спортивном зале, виды спорта, спорт на свежем воздухе;
- «Правильное питание – путь к здоровью»: основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого;
- «Моё здоровье в моих руках»: влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата, уход за зубами;
- «Я в школе и дома»: социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона, развитие навыков самостоятельности;
- «Чтоб забыть про докторов»: закаливание организма, профилактика простудных заболеваний;
- «Я и моё ближайшее окружение»: развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение;

Подобное содержание отражает взаимосвязь всех компонентов здоровья, подчеркивает взаимное влияние: интеллектуальных способностей, коммуникативных умений, потребности в соблюдении личной гигиены, необходимости закаливания и правильного питания, эмоционального отношения к деятельности, к общему благополучию человека и его успешности в различного рода деятельности.

Программа по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука здоровья», предполагает обучение на двух основных уровнях: первый - информативный, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни; второй — поведенческий, позволяющий закрепить социально одобряемые модели поведения.

### **Учебно-тематический план**

№ п/ п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.	В том числе		Форма контроля
			Лекции	Практика	

I	Введение «Что такое здоровье?».	2	0,5	1,5	игра
II	Режим дня	2	0,5	1,5	практическое занятие
II I	Светофор мой друг	2	0,5	1,5	викторина
I V	Будь осторожен	2	0,5	1,5	игра - викторина
V	Твои помощники	3	1	2	практическое занятие
V I	Спорт – путь к здоровью	3	1	2	ролевая игра
V II	«Королева Гигиена»	3	1	2	диагностика, практическое занятие
	Полезные и вредные привычки	2	0,5	1,5	игра
	Разговор о правильном питании	3	1	2	практическое занятие
	Сохрани зубы здоровыми	3	1	2	практическое занятие
	Я в школе и дома	2	0,5	1,5	тренинг
	«Здоровью надо помогать» итоговое занятие	1		1	праздник
	Итого:	28	8	20	

#### ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Данная программа обеспечивает достижение необходимых личностных, метапредметных, предметных результатов освоения курса, заложенных в ФГОС НОО.

#### Личностные результаты:

- *Определять* и *высказывать* под руководством педагога самые простые общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы).
- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, *делать выбор*, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.
- *осознавать* важность соблюдения правил здорового образа жизни как основы для сохранения своего здоровья.
- испытывать потребность к здоровому образу жизни.
- соблюдать правила личной гигиены;
- соблюдать режим питания;
- правильно принимать пищу;
- защитить себя от простудных заболеваний, травм;

#### Метапредметные результаты:

##### Регулятивные:

- *Определять* и *формулировать* цель деятельности с помощью учителя.
- *Проговаривать* последовательность действий .
- Учиться *высказывать* своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией.
- Учиться *работать* по предложенному учителем плану.
- Учиться *отличать* верно выполненное задание от неверного.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками *давать* эмоциональную *оценку* деятельности товарищей.
- *оценивать* выполнение своей работы и работы всех, исходя из имеющихся критериев;
- *признавать* возможность существования разных точек зрения и права каждого иметь свою;

##### Предметные результаты:

- знать значение режима дня, его важность и необходимость;
- способы самообслуживания и самоконтроля;
- правила дорожного движения;
- правила личной гигиены;

- правила питания;
- значение витаминов для организма;
- причины травм;
- причины возникновения болезней;
- о вреде вредных привычек для здоровья;

### Оценка эффективности занятий

**Форма итоговой аттестации** – диагностика.

**Форма подведения итогов реализации программы:**

- проведение праздника «Путешествие в страну Здоровья».

### Тематическое планирование

№ п/п занятия	Содержание учебного материала (тема урока)
1	Что такое здоровье
2	Что нужно для здоровья
3	Твой режим дня
4	Как всё успевать
5	Светофор – твой друг
6	Дорожные знаки
7	Будь бдителен
8	Номера экстренных служб
9	Правильная осанка
10	Твои помощники
11	Занятия физкультурой дома и в спортивном зале
12	Занятия спортом на свежем воздухе
13	Спорт – путь здоровья
14	Что показал микроскоп
15	Правила мытья рук
16	Чтобы быть чистым
17	О вредных привычках
18	В бой с усталостью и простудой
19	О пользе овощей и фруктов
20	Мастер – класс: «Приготовление фруктового салата»
21	О пользе витаминов
22	Мастер – класс: «Приготовление овощного салата»
23	Основы правильного питания.
24	Здоровые зубы – это важно
25	Как правильно чистить зубы
26	Учимся быть самостоятельными
27	Спешите делать добро
28	Здоровью надо помогать

Критерии для определения результативности и качества образовательного (воспитательного) процесса

Диагностический инструментарий

С целью контроля обучающихся и проверки результативности обучения применяются такие формы, как :

-фронтальные и индивидуальные вопросы;

-проведение дидактических игр и практических занятий

Стартовая и итоговая диагностика проводится на занятии фронтально.

Стартовая диагностика проводится на первом занятии в виде беседы о понятии «здоровье».

### **Методика «Что я знаю о своем организме» (автор С.Е.Шукшина)**

Цель: выявить уровень знаний о человеческом организме у детей старшего дошкольного возраста.

Вопросы детям:

1. Что ты знаешь о строении своего тела? Из чего оно состоит?
2. Представь себе, что у тебя есть волшебная подзорная труба, которую можно приставить к животику и посмотреть, что там находится. Что ты там увидишь?
3. Нужно ли помогать своему организму? Чем и как ты ему помогаешь?
4. Полезна ли нам боль? Боль помогает людям жить или мешает? Что было бы с человеком, если бы он не чувствовал боли?
5. Какая твердая, прочная конструкция находится внутри твоего тела и защищает твой организм от повреждений?
6. Если предположить, что скелет «убежал» из твоего тела, не оставив ни одной косточки, то:
  - а) твое тело осталось бы прежним или стало другим?
  - б) ты бы смог жить без скелета? Почему?
7. Какие «силачи» находятся в твоем теле и заставляют двигаться твой скелет?
8. Что могут делать мышцы?
9. Какой неутомимый мастер стучит у тебя внутри?
10. Для чего человеку необходимо сердце?
11. Для чего человеческому организму нужна кровь?
12. В каком состоянии находится кровь человека: в неподвижном состоянии или в постоянном движении:
  - а) когда ты ходишь, бегаешь?
  - б) когда ты сидишь?
  - в) когда ты лежишь (спишь)?
13. Что заставляет кровь постоянно двигаться? Зачем мы дышим?
14. Куда попадает воздух после того, как ты вдохнул его носом?
15. Для чего мы должны питаться?
16. Куда попадает пища и что с ней происходит после того, как ты взял ее в рот?
17. Покажи, где находится головной мозг.
18. Для чего нам нужен мозг, как он помогает человеку?
19. Как устроены все люди? Одинаково или каждый по-разному (по-своему)?
20. Кто такие - инвалиды? Как и чем мы им можем помочь?
21. Почему люди болеют?
22. Что ты должен делать, как себя вести, чтобы:
  - а) быть здоровым и никогда не болеть?
  - б) не причинять боли другим людям, не стать причиной их болезни?

После беседы, обучающиеся выполняют мини проект «Цветок здоровья». Дети рисуют цветок здоровья и объясняют, какие понятия они в него вкладывают, давая название каждому лепестку.

Итоговая диагностика проводится на итоговом занятии. Для диагностики используется следующая методика:

### **Методика «Здоровье и болезнь» (авторы О.С. Васильева, Ф.Р. Филатов)**

Рисуночная методика направлена на выявление у детей старшего дошкольного возраста степени сформированности представлений о здоровье и болезни, характера их эмоционального отношения к проблемам здоровья.

Цель: определить степень сформированности представлений о здоровье и характер эмоционального отношения к проблемам здоровья.

Материалы: чистый лист бумаги А-4, набор 7-10 цветных карандашей или набор красок.

Инструкция: «На одном листе, разделив его на две части, нарисуй «здоровье» и «болезнь», как ты их себе представляешь».

Основные требования к проведению тестирования: не уточнять и не детализировать данную инструкцию для детей, используя формулировку «Рисуй, как умеешь и как думаешь сам(а)»; не проявлять своего отношения к здоровью и болезни, чтобы не оказать влияние на процесс деятельности детей; не оказывать помощь детям при разделении листа на две части, которые могут быть неравными.

Основные показатели.

Степень детализации изображения (какая часть рисунка детализирована и прорисована более тщательно). Указывает на уровень дифференцированности и сложности представлений о здоровье и болезни, а также на степень их общей эмоциональной значимости для ребёнка.

Сюжетность и динамика рисунка (статическое изображение или развёрнутое изображение каких-либо действий). Выявляет активную или пассивную позицию по отношению к здоровью и болезни.

Богатство цветовой гаммы, предпочтение отдельных цветов. Позволяет определить характер эмоционального отношения к проблемам здоровья.

Оригинальность (специфичность) изображения, использование особой символики. Позволяет выявить степень влияния устойчивых представлений о здоровье на восприятие ребёнка, которое может выражаться как в стереотипизацию изображения («красный крест»), так и в оригинальном символическом творчестве («аллегорические изображения», например, женская фигура с атрибутами целительства).

### **Система оценки детских рисунков**

Изображения «Здоровья» и «Болезни» оцениваются отдельно.

Высокий уровень представлений: четкая детализация и прорисованность изображений. Рисунок яркий, объёмный, сюжетный, оригинальный.

Средний уровень представлений: рисунки лишь частично детализированы, в изображении используется небольшое богатство цветовой палитры (два-три цвета). Сюжет и динамика рисунка не раскрыты, наблюдается отсутствие символики.

Низкий уровень представлений: уровень детализации рисунков низкий, сюжет отсутствует. В основном используется один цвет.