



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА-  
ДЕТСКИЙ САД № 5 «УМКА»  
357623, г.Ессентуки, ул.Просторная, 34  
Тел/факс (87934) 58285 E-mail: [doyymka5@yandex.ru](mailto:doyymka5@yandex.ru)

Принята на педагогическом совете  
МБДОУ ЦРР детский сад  
№ 5 «Умка»  
Протокол № 1  
от 31 августа 2023 г.

«УТВЕРЖДАЮ»  
Заведующий МБДОУ  
детский сад № 5  
МБДОУ ЦРР № 5  
Детский сад  
«УМКА»  
Баскова Е.Д.  
Приказ № 115-м от 31.08.2023г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПО  
Физическому развитию «Здоровячок»  
В группе № 4 «Звездочки»  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
СРОК РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ 2 года**

АВТОР ПРОГРАММЫ:

Читинашвили Л.В-СЗД  
Грицаенко С.В –СЗД

Август 2023г

Содержание :

1.КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ	
1.1.Пояснительная записка	3
1.2 Цель программы	3
1.3. Принципы реализации программы	3-4
1.4 Методы реализации программы	4
1.5. Актуальность кружка	5
1.6 Задачи программы	5
1.7 Отличительные особенности программы	5-6
1.8 Ожидаемый результат	6
1.9 Значимые характеристик возраста ,возрастные особенности ребенка 4-6 лет	6-14
1.10 Содержание программы. Учебный план	14
2.КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО- ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ.	14
2.1 Календарный учебный график	14-15
2.2 Условия реализации программы	15
2.2.1 Материально-техническое обеспечение программы	15
2.2.2 Кадровое обеспечение	15-16
2.3 Календарно-тематическое планирование	19
2.4 Формы организации учебного процесса	19
2.5 Формы подведения итогов	19
Список литературы	19-20

## 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ.

### 1.1 Пояснительная записка.

Программа представляет внутренний нормативный документ и сформирована как программа психолого-педагогической поддержки позитивной социализации и индивидуализации, физического развития личности детей от 4 до 6 лет и определяет комплекс дополнительных характеристик дошкольного образования в МБДОУ ЦРР № 5 «Умка».

Формирование здорового подрастающего поколения – одна из главных стратегических задач развития страны. Сегодня стратегическое направление государственной политики в области поддержки и сохранения здоровья детей регламентируется и обеспечивается рядом нормативно-правовых документов. Это Закон Российской Федерации «Об образовании», где определены принципы государственной политики в области образования, первым из которых является «гуманистический характер образования, приоритет общечеловеческих ценностей жизни и здоровье человека, свободного развития личности», а также Закон РФ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»; Указы Президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения в Российской Федерации», «Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в Российской Федерации», Закон РФ «О физической культуре и спорте», «Конвенция о правах ребенка».

Проблема воспитания личной заинтересованности каждого человека в здоровом образе жизни (ЗОЖ) в последние годы является особенно актуальной в связи с негативной тенденцией к ухудшению состояния здоровья всех социально – демографических групп населения России и особенно детей дошкольного и школьного возраста. Его решение требует активного осмысленного отношения к своему здоровью и укреплению его с детских лет.

Именно в дошкольном возрасте в результате целенаправленного воздействия формируется здоровье, привычка к здоровому образу жизни, общая выносливость, работоспособность организма и другие качества, необходимые для полноценного развития личности.

#### **Главное это:**

1. Необходимость становления у человека уже с детских лет позиции созидателя в отношении своего здоровья и здоровья окружающих;
2. Воспитывать привычку и потребность в здоровом образе жизни. Вызывать интерес к спорту, физическим упражнениям;
3. Воспитывать у детей потребность быть здоровыми, не бояться лечиться.

## **1.2 Цель программы:**

Цель программы «Здоровичок»:  
привитие валеологической культуры у детей дошкольного возраста,  
традиции – быть здоровыми!

Задачи:

- \* Укрепление и сохранение собственного здоровья. Знание о том, что определяющая роль принадлежит самому человеку;
- \* Умение оценивать свое здоровье и свои физические возможности;
- \* Самооценка здоровья прямым образом зависит от знания себя. Для ребенка дошкольного возраста это значит: Знание правил гигиены и ухода за своим телом;
- \* Знание наиболее опасных факторов риска для здоровья и жизни;
- \* Знание о том, как устроен человек, какие органы нуждаются в особой защите;
- \* Знание о своем физическом развитии, уровне физической подготовленности.

## **1.3. Принципы реализации программы**

- Принцип индивидуальности. - Принцип доступности.
- Принцип систематичности.
- Принцип активности, самостоятельности, творчества.
- Принцип последовательности.
- Принцип эмоционального благополучия каждого ребенка.
- Принцип научности.

Содержание программы по физическому развитию у детей 4–6 лет построено в соответствии с требованиями ФГОС и отражает основные направления всестороннего развития ребенка. Игровая форма помогает детям играть, обучаться, развиваться.

Программа рассчитана на 2 года. Возраст детей 4-6 лет.

Программа составлена с учётом:

- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 года №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрировано в Минюсте РФ 29.11.2018 № 52831);
- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ;
- СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требованиями к организациям воспитания, обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

-СанПиН 1.2.36485-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

-Лицензией № МБДОУ ЦРР № 5 «Умка» на осуществление образовательной деятельности;

- Устав МБДОУ ЦРР № 5 «Умка» г.Ессентуки

Данная программа построена по принципу интеграции образовательных областей: речевое, социально-коммуникативное, познавательное, физическое, художественно-эстетическое развитие.

#### **1.4.Методы реализации программы :**

-Наглядно – слуховой (выразительное исполнение);

-Наглядно – зрительный (показ движений);

- Словесный (беседа, разъяснение, пояснения, образный рассказ о новой игре);

-Практический (двигательные реакции, показ игр, отдельных элементов, образные движения);

**Приёмы**, используемые в работе:

-Подражательные движения показу взрослого;

-Совместные действия со взрослыми;

-Короткие указания;

- Игровые приёмы;

-Игровые действия с предметами.

-Подражания действиям взрослого и детей, правильно выполняющих задания.

В результате освоения программы воспитанники должны овладеть нормами: речевого развития, мелкой моторики пальце и рук, памяти и внимания.

У детей сформируется желание познавать мир через цвет, форму, размер, ощущения.

#### **1.5.Актуальность кружка.**

Каждый из нас хочет видеть своих детей здоровыми, счастливыми, но не все задумываются о том, как сделать так, чтобы дети, вырастая, жили в ладу с собой, окружающим миром, другими людьми. А ведь за всем этим стоит здоровый образ жизни. Именно он дает физические и духовные силы, здоровую нервную систему, способность противостоять вредным влияниям, чувствовать радость от того, что живешь.

Учеными доказано, что здоровье человека только на 7-8% зависит от здравоохранения и более, чем на половину от образа жизни. Сегодня установлено, что 40% заболеваний взрослых берут свое начало с дошкольного возраста.

**Актуальная значимость:** Валеологические знания и умения, массаж, закаливание приучают ребенка сознательно относиться к своему здоровью; утренняя ритмическая гимнастика, бег, НОД по физической культуре, дыхательные упражнения, подвижные игры способствуют развитию речи, внимания, памяти, логики, смекалки, физических и нравственных качеств.

## **1.6. Задачи Программы**

*Обучающие:*

1. Знакомить детей с правилами гигиены и ухода за своим телом.
2. Обогащать, активизировать речь детей.
3. Учить оценивать свое здоровье и физические возможности
4. Побуждать к активности в выборе роли, к вхождению в роль.
5. Закреплять умение согласовывать движение рук с текстом воспитателя.
6. Учить повторять движения взрослых.

*Развивающие:*

1. Развивать моторику, активность.
2. Развивать интерес к ЗОЖ.
3. Развивать чувство ритма, образное мышление детей
4. Развивать внимание, зрительное восприятие.
5. Развивать согласованность движений всех частей тела.

*Воспитательные:*

1. Воспитывать уважительное отношение к ЗОЖ.
2. Воспитывать любовь к спорту
3. Воспитывать умение оценивать свои физические возможности

Сроки реализации программы

Программа рассчитана на 2 года обучения.

## **1.7. Отличительные особенности программы**

Работа с детьми среднего и старшего возраста требует особого подхода и отличается от работы с школьниками не только объемом и содержанием материала, но и специфическими приемами проведения занятий, такими как:

- активное участие ребенка в занятии
- использование игровых упражнений
- предъявление обучающего материала в форме различных игр
- многократное повторение пройденного материала
- контроль продолжительности игр - смена видов деятельности - сочетание четкости планирования занятия с гибкостью при его реализации,
- перенос знаний в различные ситуации,
- положительная оценка действий ребенка.

Ведущими видами детской деятельности в процессе реализации программы являются игровая, художественная и двигательная. При этом педагог руководствуется принципом индивидуализации – при выстраивании образовательного процесса максимально учитывает характерологические особенности обучающихся.

Данная программа содержит в себе учебный план, который учитывает возрастные и психофизические особенности обучающихся данного возраста.

## **1.8 Ожидаемые результаты**

- Бережно относиться к своему здоровью, не вредить организму, выполнять необходимые для этого правила личной гигиены, безопасного поведения.

- Проявлять интерес к мероприятиям по укреплению здоровья, принимать в них активное участие.
- Выражать сочувствие, заботу, готовность оказать помощь; повышение самооценки.
- Проявление творчества и фантазии, эмоциональной отзывчивости.

Работа по рабочей программе дает детям не только определенную сумму знаний и представлений о себе, своем здоровье и физической культуре, но и позволяет найти способы укрепления и сохранения здоровья.

Приобретенные навыки помогут осознанно выбрать здоровый образ жизни. Полученный опыт позволит избежать несчастных случаев.

### **1.9 Значимые характеристики, возрастные особенности ребенка средней и старшей группы (4-6 лет).**

*Возраст от четырех до пяти лет* – это средний дошкольный период. Он является очень важным этапом в жизни ребенка. Это период интенсивного развития и роста детского организма. На данном этапе существенно меняется характер ребенка, активно совершенствуются познавательные и коммуникативные способности. Существуют специфические возрастные особенности детей 4–5 лет по ФГОС, которые просто необходимо знать родителям, чтобы развитие и воспитание дошкольника было гармоничным. А это значит, что малыш по мере взросления всегда найдет общий язык со своими сверстниками.

*Физические возможности ребенка* значительно возрастают: улучшается координация, движения становятся все более уверенными. При этом сохраняется постоянная необходимость движения. Активно развивается моторика, в целом средний дошкольник становится более ловким и быстрым по сравнению с младшими. Нужно отметить, что возрастные особенности детей 4–5 лет таковы, что физическую нагрузку нужно дозировать, чтобы она не была чрезмерной. Это связано с тем, что мышцы в данный период растут хоть и быстро, но неравномерно, поэтому ребенок быстро устает. Следовательно, малышам необходимо давать время для отдыха. Что касается темпов физического развития, то с 4 до 6 лет они существенно не меняются. В среднем ребенок подрастает за год на 5–7 см и набирает 1,5–2 кг веса. Происходят рост и развитие всех органов и систем детского организма.

*Психическое развитие ребенка в возрасте 4–5 лет* быстро развиваются различные психические процессы: память, внимание, восприятие и другие. Важной особенностью является то, что они становятся более осознанными, произвольными: развиваются волевые качества, которые в дальнейшем обязательно пригодятся. 5 вещей, из-за которых вы не должны испытывать чувства стыда. Типом мышления, характерным для ребенка сейчас, является наглядно-образное. Это значит, что в основном действия детей носят

практический, опытный характер. Для них очень важна наглядность. Однако по мере взросления мышление становится обобщенным и к старшему дошкольному возрасту постепенно переходит в словесно-логическое. Значительно увеличивается объем памяти: он уже способен запомнить небольшое стихотворение или поручение взрослого. Повышаются произвольность и устойчивость внимания: дошкольники могут в течение непродолжительного времени (15–20 минут) сосредоточенно заниматься каким-либо видом деятельности. Учитывая вышеперечисленные возрастные особенности детей 4–5 лет, воспитатели дошкольных учреждений создают условия для продуктивной работы и гармоничного развития ребенка.

*Роль игры:* Игровая деятельность по-прежнему остается основной для малыша, однако она существенно усложняется по сравнению с ранним возрастом. Число детей, участвующих в общении, возрастает. Появляются тематические ролевые игры. Возрастные особенности детей 4–5 лет таковы, что они больше склонны общаться с ровесниками своего пола. Девочки больше любят семейные и бытовые темы (дочки-матери, магазин). Мальчики предпочитают играть в моряков, военных, рыцарей. На этом этапе дети начинают устраивать первые соревнования, стремятся добиться успеха.

*Творческие способности:* Средние дошкольники с удовольствием осваивают различные виды творческой деятельности. Ребенку нравится заниматься сюжетной лепкой, аппликацией. Одной из основных становится изобразительная деятельность. Возрастные особенности детей 4–5 лет по ФГОС предполагают, что на этом этапе дошкольник уже овладевает мелкой моторикой, что позволяет рисовать подробно и уделять больше внимания деталям. Рисунок становится одним из средств творческого самовыражения. Средний дошкольник может сочинить небольшую сказку или песенку, понимает, что такое рифмы, и пользуется ими. Яркая фантазия и богатое воображение позволяют создавать целые вселенные в голове или на чистом листе бумаги, где ребенок может выбрать для себя любую роль.

*Развитие речи:* В течение среднего дошкольного периода происходит активное развитие речевых способностей. Значительно улучшается звукопроизношение, активно растет словарный запас, достигая примерно двух тысяч слов и больше. Речевые возрастные особенности детей 4–5 лет позволяют более четко выражать свои мысли и полноценно общаться с ровесниками. Ребенок уже способен охарактеризовать тот или иной объект, описать свои эмоции, пересказать небольшой художественный текст, ответить на вопросы взрослого. На данном этапе развития дети овладевают грамматическим строем языка: понимают и правильно используют предлоги, учатся строить сложные предложения и так далее. Развивается связная речь. Общение со сверстниками и взрослыми. В среднем дошкольном возрасте первостепенную важность приобретают контакты со сверстниками. Если раньше ребенку было достаточно игрушек и общения с родителями, то теперь ему необходимо взаимодействие с другими детьми. Наблюдается повышенная потребность в признании и уважении со стороны ровесников.



Общение, как правило, тесно связано с другими видами деятельности (игрой, совместным трудом). Появляются первые друзья, с которыми ребенок общается охотнее всего. В группе детей начинают возникать конкуренция и первые лидеры. Общение с ровесниками носит, как правило, ситуативный характер. Взаимодействие со взрослыми, напротив, выходит за рамки конкретной ситуации и становится более отвлеченным. Ребенок расценивает родителей как неисчерпаемый и авторитетный источник новых сведений, поэтому задает им множество разнообразных вопросов. Именно в этот период дошкольники испытывают особенную потребность в поощрении и обижаются на замечания и на то, если их старания остаются незамеченными. Порой взрослые члены семьи не замечают эти возрастные особенности детей 4–5 лет.

*Эмоциональные особенности* :В этом возрасте происходит значительное развитие сферы эмоций. Это пора первых симпатий и привязанностей, более глубоких и осмысленных чувств. Ребенок может понять душевное состояние близкого ему взрослого, учится сопереживать. Дети очень эмоционально относятся как к похвале, так и к замечаниям, становятся очень чувствительными и ранимыми. К 5 годам ребенка начинают интересовать вопросы пола и своей гендерной принадлежности. Как уже упоминалось, одной из отличительных особенностей данного возраста является яркая фантазия, воображение. Нужно учитывать, что это может породить самые разные страхи. Ребенок может бояться сказочного персонажа или воображаемых чудовищ. Родителям не нужно слишком волноваться: это не проблема, а лишь возрастные особенности детей 4–5 лет. Психология знает много способов борьбы с такими страхами, но важно помнить, что это всего лишь временные трудности, которые сами уйдут со временем, если родители не будут акцентировать на них внимание или использовать против ребенка в воспитательных целях. Обучение детей 4–5 лет Сотрудники дошкольных учреждений при обучении учитывают психологические и возрастные особенности детей 4–5 лет. По программе «От рождения до школы», используемой в настоящее время, акцент делается на становлении и всестороннем развитии личности. При этом с детьми проводятся тематические занятия, на которых объясняются правила поведения в коллективе, дома и в общественных местах, основы безопасности, развивается речь, совершенствуются гигиенические навыки и так далее. При этом учебный процесс строится на игре. Педагоги знакомят ребенка с новыми понятиями и правилами через доступный и привлекательный для него вид деятельности, принимая во внимание возрастные особенности детей 4–5 лет. В этом возрасте необходимо расширять кругозор ребенка и его знания об окружающем мире.

*Воспитание:* Говоря о воспитании детей этого возраста, нужно помнить, что на данном этапе существенно меняется характер. Кризис трех лет благополучно проходит, и ребенок становится гораздо более послушным и покладистым, чем раньше. Именно в это время детям необходимо

полноценное общение с родителями. Главная функция взрослых сейчас – объяснить как можно подробнее и показать на личном примере. Ребенок впитывает все как губка, с любознательностью первооткрывателя тянется к новым знаниям. Родители должны внимательно выслушивать многочисленные вопросы и отвечать на них, ведь в семье дети черпают первые знания об окружающем мире и своем месте в нем. Именно теперь необходимо закладывать нравственные качества, развивать в ребенке доброту, вежливость, отзывчивость, ответственность, любовь к труду. На этом этапе у ребенка появляются первые друзья, поэтому очень важно научить общаться со сверстниками: уступать, отстаивать свои интересы, делиться.

*Роль дошкольных учреждений:* Стоит отметить, что лучших успехов в воспитании можно добиться в случае тесного и доверительного сотрудничества семьи и дошкольного учреждения, так как сотрудники садилов учитывают возрастные особенности детей 4–5 лет. Консультация для родителей является одним из путей такого взаимодействия. Взрослые члены семьи должны обладать хотя бы минимальной подготовкой в области психологии, чтобы лучше понимать своего ребенка. Еще один способ охарактеризовать возрастные особенности детей 4–5 лет – родительское собрание. На нем воспитатели и детский психолог совместно со взрослыми членами семьи могут наметить основные принципы воспитания и обсудить все интересующие и спорные вопросы.

*Семья – это главное.* По мнению практикующих детских психологов, семья играет важнейшую роль в становлении личности ребенка. Отношения между родителями – первое, что видит подрастающий малыш, это тот эталон, который он считает единственно верным. Поэтому очень важно, чтобы у ребенка был достойный пример в лице взрослых. Родители должны помнить, что именно в дошкольном возрасте развиваются такие черты характера, как доброта, справедливость, правдивость, закладываются жизненные ценности и идеалы. Поэтому так важно учитывать возрастные особенности детей 4–5 лет. Помощь в воспитании отдельных черт характера должна также осуществляться в соответствии с полом дошкольника и ролями взрослых в семье. Так, мать учит ребенка находить общий язык, искать компромисс, от нее исходит ласка, забота и любовь. Отец является олицетворением порядка, защиты, это первый учитель жизни, который помогает быть сильным и целеустремленным. Отношения внутри семьи – важнейший фактор, оказывающий влияние на воспитание ребенка и на всю его последующую жизнь.

**В старшем дошкольном возрасте (5-6 лет)** происходит интенсивное развитие интеллектуальной, нравственно-волевой и эмоциональной сфер личности. Ребенок пяти лет становится все более активным в познании. Он познает мир, окружающих его людей и себя, что позволяет ему выработать собственный стиль деятельности, основанный на его особенностях и облегчающий социализацию.

Взаимодействие взрослых с детьми является важным условием формирования самостоятельности.

Повышается общий уровень физической выносливости, но повышенная физическая активность, эмоциональная возбудимость и импульсивность детей этого возраста зачастую приводят к тому, что ребенок быстро утомляется.

Более совершенной становится крупная моторика. Развитие мелкой моторики помогает освоить навыки самообслуживания: ребенок самостоятельно одевается, раздевается, завязывает шнурки.

Успех в освоении основных движений во многом обусловлен уровнем развития двигательных навыков, которые значительно быстрее формируются при многократном повторении упражнений с незначительными перерывами. Закрепление навыков основных движений успешно осуществляется в подвижных играх и эстафетах (при условии предварительной отработки движений) в группе и на прогулке. Взрослый, находясь рядом с детьми, следит за безопасностью, заботится о смене двигательной активности, при необходимости организует вместе с детьми пространство для подвижных игр.

В старшем дошкольном возрасте возрастают возможности памяти, возникает намеренное запоминание в целях последующего воспроизведения материала, более устойчивым становится внимание. Происходит развитие всех познавательных психических процессов. У детей снижаются пороги ощущений. Повышаются острота зрения и точность цветоразличения, развивается фонематический и звуковысотный слух.

*Восприятие.* В 5-6 лет продолжает развиваться, совершенствуется восприятие цвета, формы, величины. Ребенок легко выстраивает в ряд по возрастанию и убыванию до 10 различных предметов, рисует в тетради в клетку геометрические фигуры; выделяет в предметах детали, похожие на эти фигуры; ориентируется на листе бумаги. Он способен воспринимать и классическую музыку. Количество одновременно воспринимаемых объектов – не более двух.

Подача обучающего материала, как и в среднем дошкольном возрасте, должна быть направлена на активное восприятие его ребенком. Ориентация в пространстве пока может вызывать затруднения. Не совершенно пока и освоение времени.

*Память.* Объем памяти изменяется несущественно. Улучшается ее устойчивость. Появляются произвольные формы психической активности, элементы ее произвольности. Возможно как произвольное, так и произвольное запоминание, однако пока преобладает произвольная память.

*Внимание.* Внимание детей становится более устойчивым и произвольным. Но устойчивость пока невелика (достигает 10-15 минут) и зависит от индивидуальных особенностей ребенка и условий обучения.

Вместе со взрослыми ребенок может заниматься не очень привлекательным, но нужным делом в течение 20-25 минут. Помимо устойчивости внимания, развивается переключаемость и распределение внимания.

*Мышление.* По мнению Л.А. Венгера, в старшем дошкольном возрасте возникают первые попытки иерархии понятий, зачатки дедуктивного мышления, перелом в понимании причинности. Более высокий уровень обобщения, способность к планированию собственной деятельности, умение работать по схеме (в конструировании, в рассказывании) – характерные особенности ребенка 5-6 лет.

В 5-6 лет ведущее значение приобретает наглядно-образное мышление, которое позволяет ребенку решать более сложные задачи с использованием обобщенных наглядных средств (схем, чертежей и пр.) К наглядно-действенному мышлению дети прибегают для выявления необходимых связей.

Развивается прогностическая функция мышления, что позволяет ребенку видеть перспективу событий, предвидеть близкие и отдаленные последствия собственных действий и поступков.

Способность ребенка 5-6 лет к обобщениям становится основой для развития словесно-логического мышления. Старшие дошкольники при группировании объектов могут учитывать два признака: цвет и форму (материал) и т.д.

Дети старшего дошкольного возраста способны рассуждать и давать адекватные причинные объяснения, если анализируемые отношения входят в их наглядный опыт.

*Речь.* Речь, согласно мнению Л.С. Выготского, начинает выполнять основную нагрузку в регуляции поведения и деятельности детей, возникает способность решать задачи в умственном плане.

Благодаря активно развивающейся памяти для ребенка 5-6 лет становится доступным чтение с продолжением.

В возрасте 5-6 лет продолжает совершенствоваться звуковая сторона речи.

Развивается фонематический слух, интонационная выразительность при чтении стихов в сюжетно-ролевой игре и в повседневной жизни.

Совершенствуется грамматический строй речи, богаче становится лексика: активно используются синонимы и антонимы. Развивается связная речь.

*Воображение.* Развитие воображения позволяет детям этого возраста сочинять сказки, оригинальные и последовательно разворачивающиеся истории.

Развивается продуктивное воображение, способность воспринимать и воображать себе на основе словесного описания различные миры: космос, космические путешествия, пришельцев, замок принцессы, волшебников и т.д. Эти достижения находят воплощение в детских играх, театральной деятельности, в рисунках, детских рассказах. В рисунках все больше мелких второстепенных деталей (шляпа на голове, одежда, обувь; у машины фары, руль). Рисунки уже наполнены содержанием, они отражают реальный и волшебный мир.

Развивается и сюжетно-ролевая игра: в ее процессе ребенок фантазирует, проявляет смекалку, он уже предпочитает быть положительным героем, так как игра отражает реальные социальные роли.

К пяти-шести годам эти контакты завершаются образованием групп - детских игровых объединений с непостоянным составом. В деятельности и общении детей становятся все более заметными индивидуальные и половые различия. Детские игровые объединения имеют непостоянный состав, который определяется, как правило, содержанием игры. В 5 лет формируются микрогруппы по 4-6 человек, в основном одного пола, и только 8 % из них – смешанные.

Возрастающая потребность старших дошкольников в общении со сверстниками, в совместных играх и деятельности приводит к возникновению детского сообщества. Развивается система межличностных отношений, взаимных симпатий и привязанностей. Дети чаще играют со сверстниками небольшими группами от двух до пяти человек. Они становятся избирательны во взаимоотношениях и общении.

Под влиянием педагога более активно проявляется интерес к сотрудничеству, к совместному решению общей задачи. Дети стремятся договариваться между собой для достижения конечной цели.

Интерес старших дошкольников к общению со взрослыми не ослабевает. Равноправное общение со взрослым поднимает ребенка в своих глазах, помогает почувствовать свое взросление и компетентность.

В качестве ведущей деятельности ребенка выступает сюжетно-ролевая игра, основным назначением которой, с точки зрения формирования субъекта деятельности и общения, является воспроизведение и интериоризация важнейших конвенциональных ролей взрослых данной культуры и отработка навыков формального и неформального общения.

У детей этого возраста формируется способность управлять своим поведением в связи с ситуациями морального выбора, преобладание мотивов рассудочного характера над импульсивным, возникает потребность отделить себя от внешнего мира.

Дети в своих играх проявляют творчество сюжетосложения. Они воображают себя и свои действия в придуманных ими обстоятельствах. Тем самым дети создают образ себя (часто весьма далекий от истинных объективных характеристик). Свое отношение к действительности ребенок выражает к 5 годам в рисунках, постройках, позах и движениях.

Возраст 5-6 лет характеризуется «взрывом» всех проявлений дошкольника, адресованных сверстнику, особенно в плане интенсивности общения.

Именно в дошкольный период формируются основные эмоциональные новообразования, выступающие неким результатом взаимодействия эмоциональных и познавательных компонентов развития личности.

Главное эмоциональное новообразование этого периода - становление процесса произвольной эмоциональной регуляции. Постепенно, согласно

концепции Л. С. Выготского, происходит интеллектуализация детских чувств. Видоизменяются и формы выражения чувств.

### 1.10 Содержание программы. Учебный план (2 года обучения).

## 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### 2.1. Календарный учебный график

Программа рассчитана на дошкольников 4-5 лет

Срок реализации - 24 месяцев

Занятия проводятся в первой половине дня, длительность занятий : 15 минут

Форма проведения занятий - групповая.

#### Календарный учебный график

Возраст воспитанников	4-5 лет	5-6 лет
Дата начала занятий	01.09.2023	01.09.2024
Дата окончания занятий	30.05.2024	30.05.2025
Количество учебных недель	36	36
Количество учебных дней	36	36
Количество занятий в неделю	1	1
Количество занятий в месяц	4	4
Режим занятий	1 раз в неделю	1 раз в неделю
Продолжительность одного занятия	20 минут	25 минут
Количество учебных часов в неделю (в минутах)	20 минут	25 минут

### 2.2. Условия реализации программы

#### 2.2.1. Материально техническое обеспечение программы оборудованием.

ТСО	Учебно-наглядные пособия	Оборудование
Магнитофон аудиокассеты (звуки природы). Видеофильмы о спорте. Мультфильмы о гигиене, безопасности.	Комплект плакатов «Человек», «Как устроен наш организм». Учебный макет «Зубы». Схемы, таблицы, плакаты по валеологическому воспитанию. Схемы, таблицы перестроений,	Энциклопедия для детей «Все обо всем»: «Мое тело», «Букварь здоровья». Гербарии лекарственных растений Ставропольского края.

	<p>последовательности выполнения общеразвивающих упражнений.</p> <p>Санбюллетени.</p> <p>Плакаты на тему: «Безопасность дошкольников», «О правилах важных, пожароопасных».</p>	<p>Фото спортсменов.</p> <p>Иллюстрации о видах спорта.</p> <p>Картинки и карточки для игр.</p> <p>Настольные, дидактические игры.</p> <p>Картотека подвижных игр.</p> <p>Сборник стихов о здоровье, гигиене, режимных моментах.</p>
--	--	--

## 2.2.2 Кадровое обеспечение

### Сведения о педагоге

<i>Читинашвили Лариса Вячеславовна</i>	
<b>Возраст на 1 января</b>	42 года
<b>Занимаемая должность</b>	воспитатель
<b>Уровень образования</b>	Высшее
<i>Грицаенко Светлана Борисовна</i>	
<b>Возраст на 1 января</b>	58 лет
<b>Занимаемая должность</b>	воспитатель
<b>Уровень образования</b>	Среднее специальное

## 2.3. Календарно-тематическое планирование ( 1 год обучения).

<b>№</b>	<b>Содержание</b>
Сентябрь	Ознакомление и подбор литературы по валеологии.
	Составление перспективного плана кружка «Азбука здоровья».
	Создание здоровьесберегающей, развивающей среды в группе.
	Оформление игротеки по валеологическому воспитанию.
Октябрь	Экскурсия в медицинский кабинет
	Беседа «Как я буду заботиться о своем здоровье»
	К. Чуковский «Доктор Айболит». Пословицы

	Игры-развлечения «Доктор Айболит», «Волк и семеро козлят»
Ноябрь	Беседа «О здоровой пище»
	Г. Зайцев «Приятного аппетита», Ю. Тувим «Овощи»,
	Д/и «Чудесный мешочек», «Узнай и назови овощи», «Разложи на тарелках полезные продукты»
	Лепка, аппликация «Консервируем овощи и фрукты»
Декабрь	Беседа «Чистота и здоровье»
	К. Чуковский «Мойдодыр», Л. Барто «Девочка чумазая»,
	Физкультминутка. «Хватит спать», «Тихо плещется вода» П/и «Мы топаем ногами» по желанию детей
	Кукольный спектакль «Девочка чумазая»
Январь	Беседа «Полезное - не полезное»
	Д/и «Угадай на вкус», Р/и «Назови правильно»
	П/и «По ровненькой дорожке» и по желанию детей Физкультминутка «Раз, два»
	Рисование: «В нашем саду растут витамины».
Февраль	Беседа «Всем ребятам надо знать, как по улице шагать», «Если ты потерялся»
	С. Михалков «Моя улица», «Дядя Степа - милиционер».
	Подвижные игры «Цветные автомобили», «Воробушки и автомобили» Физкультминутка «Стоп машина, стоп»
	Аппликация: «Стоп, машина! Тише ход! На дороге пешеход!»
Март	Беседа «Кто спортом занимается»
	Р/и «Назови спорт по показу» Подвижные игры знакомые игры по желанию детей
	П/и «Догони мяч», «Кто тише», «Через ручеек» Физкультминутка «Поднимаем руки все», «Разминка»
	«Мы мороза не боимся». День спорта
Апрель	Беседа «Мы были в гостях у врача»
	Е. Шкловский «Как лечили мишку», «Осторожно - лекарство», «Как вести себя во время болезни»
	Д/и «Если кто-то заболел»
	«Если ты заболел», «Советы доктора Айболита».
Май	Беседа «Я знаю, что можно, что нельзя»,



	«Безопасность в нашей группе»
	С Маршак «Пожар». Загадки
	Д/и «Источники опасности», «Игра - дело серьезное» Творческие игры «Семья», «Больница».
	П/и «На прогулку» и по желанию детей Физкультминутка «Точим нож»

**Перспективно-тематический план работы кружка «Здоровячок»  
( 2 год обучения).**

<b>№</b>	<b>Содержание</b>
Сентябрь	Ознакомление и подбор литературы по валеологии Составление перспективного плана кружка «Азбука здоровья». Создание здоровьесберегающей, развивающей среды в группе. Оформление игротеки по валеологическому воспитанию.
Октябрь	«Спорт – залог здоровья». Рисование. Дидактические упражнения: «Шифровка», «Исправь ошибку», «Четвертый лишний». Физминутка на тематическом материале о видах спорта. «Безопасное поведение на улице». Театр – картинок. «Дорожные знаки» Игровая ситуация. Дидактическая игра «Расставь дорожные знаки на свои места и объясни».
Ноябрь	«Как устроен Я». Беседа с элементами рисования «Мой портрет». «Знай свое тело. Скелет и мышцы». Рассказ воспитателя. Игра «Как я ухаживаю за собой» (элементы драматизации). «Знай свое тело. Осанка». Практические задания и упражнения для укрепления осанки. «Кожа и правила личной гигиены». Мини-выставка рисунков «Как я ухаживаю за кожей». Чтение стихотворения «Девочка чумазная» А.Барто
Декабрь	«Режим дня». Беседа – интервью. Игра-тренинг «Что я делаю когда...? «Мой день». «Скажи «нет» вредным привычкам» Дидактическая игра «Две сестрички-привычки: Полезная и Вредная. «Витамины, полезные продукты и здоровый организм». Творческое задание «Составь себе меню на обед. «О пользе молока». Развлечение.
Январь	«Откуда берутся болезни»? Дидактическая игра «Опасно – не опасно» .Пословицы о болезнях. «Лекарства друзья и лекарства враги». Познавательная беседа, с обыгрыванием ситуаций. Пословицы о болезнях. «Силовые и подвижные игры на воздухе». Зимнее развлечение. «Мир электричества» Загадки с использованием картинок.

	Обсуждение ситуаций по картинкам.
Февраль	«В мире опасных предметов». Дидактическая игра «Найди опасные предметы». Загадки по теме.
	«Если случилась беда» (практическое занятие – оказание первой помощи при несчастных случаях).
	«Порезы, ссадины, царапины» (сюжетно-ролевые игры: «Семья», «Поликлиника», «Аптека»).
	«Как заботиться о глазах?» (разучивание комплекса гимнастики для глаз).
Март	«Грипп. Как уберечь себя от гриппа?» (рассматривание и оформление санбюллетеней).
	Совместная деятельность по организации хозяйственно – бытового труда . «Приготовление витаминного салата»
	«Энциклопедии здоровья» из рисунков детей.
	«Чистота – залог здоровья» досуг для детей
Апрель	Игровой самомассаж лица, ушных раковин, пальцев рук, спины.
	Игра-рассуждение «Что мне нужно, чтобы чувствовать себя здоровым?»
	«С врачами нужно нам дружить». Разучивание стихотворения «Прививка». Рассматривание альбома «Наши врачи». Д/и «Продолжи определение»
	«Зелёная аптека». Загадки детям о лекарственных растениях. Д/и «что лишнее». Общение «Если ты в лесу поранил ногу». Д/и по экологии «Лекарства под ногами».
Май	«Зубы крепкие нужны, зубы крепкие важны». Д/и «У кого какие зубы» (грызунов, травоядных, хищников) Общение «На приёме у стоматолога»
	Беседа «Телевизор, компьютер и здоровье» Разучивание зрительной гимнастики «Чтобы глазки отдохнули».
	«Таблетки растут на ветке, таблетки растут на грядке» Д/и «Что где растёт». Д/и «Угадай по вкусу». Д/и «Что лишнее». Д/и «Этот лимон жёлтый как ...»
	«Путешествие по тропе здоровья в страну Веселых движений». Развлечение с элементами физических упражнений.

### Форма организации учебного процесса.

Название кружка	Количество часов		
	В неделю	В месяц	В год
«Здоровячок» ( 1 год обучения)	20 минут	1 час 20 минут	12 часов
«Здоровячок» ( 2 год обучения)	25 минут	1 час 40 минут	15 часов

### **Формы подведения итогов.**

Проверка результатов проходит в форме игровых занятий. Итоговый контроль осуществляется в форме открытого занятия.

### **Характеристика основных дидактических и методических пособий.**

1. Региональная программа «Здоровье» Болдурчиди.
2. Парциальная программа «Школа здорового человека», Г.И. Кулик, Н.Н. Сергиенко, – М., ТЦ Сфера, 2010.
3. «Воспитание основ здорового образа жизни у малышей», Голицына Н.С., Шумова И.М., – М., Скрипторий, 2010.
4. «Здоровый образ жизни в дошкольном образовательном учреждении», Елжова Н.В., – Ростов-на-Дону, Феникс, 2011.
5. «Формирование здорового образа жизни у дошкольников», Кареева Т.Г., – Волгоград, Учитель, 2011.
6. «Основы безопасного поведения дошкольников», Чермашенцева О.В., – Волгоград, Учитель, 2008.
7. «Как обеспечить безопасность дошкольников», К.Ю. Белая, В.Н. Зимонина, Л.А. Кондрыкинская, – М., Просвещение, 1998.
8. «Страна пальчиковых игр», А.М. Диченкова, – Ростов-на-Дону, Феникс, 2014.
9. «Дом и двор» (безопасность малышей), Е.В. Барина, – Ростов-на-Дону, Феникс, 2014.
10. «Логопедические игры для малышей», А. Кирий, – Ростов-на-Дону, Феникс, 2014.
11. «Школа здорового человека», Г.И. Кулик, Н.Н. Сергиенко, – М., ТЦ Сфера, 2010.
12. «Формирование здорового образа жизни у дошкольников», Т.Г. Кареева, – Волгоград, Учитель, 2011.