

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Центр образования №12»

Согласовано с  
Управляющим советом



Утверждаю  
Директор МБОУ «ЦО №12»  
Битков А.И.

**Дополнительная образовательная (рабочая)  
программа «Здоровячки - бодрячки»**

Составитель:  
воспитатель МБОУ «ЦО №12»  
Галкина Т.В.

Принята  
Педагогическим советом  
МБОУ «ЦО №12»

И.И. Мухоморова  
от 30.10.2018 г.

Тула, 2018г.

## **Пояснительная записка.**

Настоящая программа является примерной рабочей программой кружка «Здоровячки – бодрячки» Старшего воспитателя Галкиной Т. В. по формированию у детей положительной мотивации здоровья. Содержание программы ориентированно на всестороннее развитие личности ребёнка, обеспечение эмоционального благополучия, укрепление психического и физического здоровья.

**Тип и вид программы.** Данная программа является развивающей, профилактической.

### **Цель программы:**

- воспитание у детей чувства ответственности за своё здоровье;
- формирование физиологической и познавательной мотивации здоровья.

### **Задачи:**

1. Вооружить ребёнка различными знаниями в области здоровья:
  - научить детей любить себя и свой организм, окружающих людей;
  - знать основные звуки родного языка, использовать их для своего здоровья и развития;
  - освоить способы дыхательной гимнастики;
  - улучшить показатели двигательной функции;
  - обучить детей способам профилактики инфекционных заболеваний;
  - научить детей осознанно подходить к своему питанию.
2. Формировать поведенческие навыки детей, направленные на самооздоровление.
  - освоить способы дыхательной гимнастики;
  - улучшить показатели двигательной функции;
  - обучить детей способам профилактики инфекционных заболеваний;
  - научить детей осознанно подходить к своему питанию.
2. Формировать поведенческие навыки детей, направленные на самооздоровление.

### **Адресат:**

Данная программа предназначена для групповой и индивидуальной работы с детьми 5-7 лет. Курсы занятий структурированы по возрастам:

- Старшая группа – 5-6 лет

- Подготовительная к школе группа – 6-7 лет

**Актуальность программы** очевидна. От состояния здоровья детей во многом зависит благополучие любого общества. В последние десятилетия во всём мире наметилась тенденция к ухудшению здоровья детского населения. Необходимость вести поиск новых подходов в вопросах формирования здоровья. В дошкольный период у ребёнка закладываются основные навыки по формированию здоровья. Кроме этого отмечается более тесная связь ребёнка с семьёй и воспитателем, чем в школьный период. Поэтому именно в дошкольном детстве возможно воздействовать не только на ребёнка, но и на членов его семьи. Особую роль сегодня в формировании сознания современных дошкольников играет телевизионная реклама, порой, к сожалению, в отрицательном направлении. Родители, занятые работой, часто не являясь для ребёнка положительным примером здорового образа жизни, ничем не противостоят отрицательному воздействию средств массовой информации. Ребёнка не учат быть грамотным создателем своего здоровья. Современные компьютерные технологии и видеофильмы на многие часы приковывают любопытных малышей к экрану, ухудшая их зрение. Вторжение современной рок-музыки травмирует сознание маленьких детей, ломает ещё не устоявшиеся, не сформированные биоритмы. Экологические проблемы, различные бытовые факторы (синтетические покрытия, аэрозоли, краски), химические добавки в продуктах питания, некачественная вода, накапливающееся раздражение в обществе, связанное с неудовлетворительными экономическими условиями – вот лишь некоторые факторы, агрессивно действующие на здоровье дошкольника. С одной стороны, воздействие отрицательных внешних факторов, с другой – отсутствие реальной помощи со стороны родителей, врачей и учителей в вопросах формирования здоровья ставят современного дошкольника в очень сложное положение. Выход из создавшейся ситуации заключается в разработке и внедрении программ формирования здоровья, позволяющих сотрудничать между собой педагогам, врачам, родителям и детям, воспитывать в детях чувство ответственности за своё здоровье. Если будут здоровы наши дети, то будет здоровым и наше общество, а отсюда и решение многих проблем в целом.

### **Используемые методы.**

В процессе групповой и индивидуальной работы используются приемы, содержание которых отвечает развивающим, профилактическим и коррекционным задачам программы. В основном это либо авторские

разработки, либо авторские модификации. Некоторые упражнения были предложены самими детьми и затем вошли в программу как обязательные. В программу включено много полифункциональных упражнений, с одной стороны, дающих возможность решать несколько задач, с другой – позволяющих оказывать на разных детей различное воздействие.

**1. Сказкотерапия** - современное средство, широко используемое детскими психологами и педагогами для решения различных задач. Обыгрывание ситуаций с любимыми героями из сказок позволяет добиться уникальных результатов в области развития и воспитания детей.

Сказка-ложь, а в ней намек, добрым молодцам-урок! Данное высказывание знакомо каждому человеку с детства. Сказкотерапия для детей – это способ, при котором вы без истерик, ругани и нотаций можно помочь ребенку избавиться от вредных привычек или наоборот привить хорошие качества. Сказка – это именно то общение, которое больше всего понятно ребенку. Она не только воспитывает, но и улучшает отношения между взрослыми и детьми, в детском коллективе, что помогает избежать многих конфликтных ситуаций в будущем.

**2. Ролевые игры** построены на понимании необходимости ролевого развития человека. Соответственно ролевые методы проведения занятий предполагают принятие ребенком ролей, различных по содержанию и статусу; проигрывание ролей, противоположных обычным; проигрывание своей роли в гротескном варианте.

Дошкольники начинают осваивать ролевую гимнастику с ролевых действий, которые усложняются по мере взросления детей (походить как лошадка, зайцы, слон и т.п.), важным для дошкольников является включение в ролевые действия звуков (дует ветер, сыпется песок и т.п.), а также пальчиковых игр.

Для старших дошкольников чаще используются ролевые образы сказочных героев (Здрасика, Фырки, Гидроника и т.п.), неодушевленных предметов (поезда, машины, лодки и т.п.). Роль изображается при помощи мимики и жестов, иногда озвучивается.

**3. Коммуникативные игры**, используемые в программе, делятся на три группы:

-игры, направленные на формирование у детей умения увидеть в другом человеке его достоинства и давать другому вербальное или невербальное «поглаживание»;

- игры и задания, способствующие углублению осознания сферы общения;
- игры, обучающие умению сотрудничать.

Особое внимание должно уделяться играм первой группы, т.к. обычно человек склонен фиксировать свое внимание прежде всего на недостатках другого. Возможно, следствием именно этого является преобладание в активном словаре ребенка негативной лексики над позитивной. Кроме того, многие люди имеют так называемые «запреты на поглаживания», сутью которых является трудность, а иногда и невозможность продуцирования положительных оценок и принятия положительных оценок других людей.

**4. Игры и задания, направленные на развитие произвольности.** Для дошкольников особенно большое значение имеют игры, способствующие формированию произвольности. Однако важно, чтобы формирование произвольности осуществлялось достаточно осознанно, поэтому еще дошкольникам вводятся такие понятия, как «хозяин своих чувств» и «сила воли».

**5. Игры, направленные на развитие воображения.** Можно разделить на три группы: игры вербальные, невербальные и «мысленные картинки».

Вербальные игры представляют собой либо придумывание детьми окончания к той или иной необычной ситуации (например, «что произойдет, если учительница припрыгает в класс на одной ножке»), либо коллективное сочинение сказок или подбор различных ассоциаций к какому-либо слову.

Невербальные игры предполагают изображение детьми «как можно интереснее», по-своему, того или иного живого существа или неживого предмета. В этом они частично пересекаются с ролевыми методами.

**6. Задания с использованием терапевтических метафор.** Главная особенность саморазвития – это то, что личность берет на себя ответственность за свое развитие. Для этого необходимо, чтобы у человека присутствовало знание о своих ресурсах, и был доступ к ним. Наиболее эффективным для освоения этого знания является использование терапевтических метафор, поскольку уже в самой структуре метафоры заложено обращение к ресурсам. Обычно выделяют следующие компоненты терапевтической метафоры:

- метафорический конфликт, или появление ситуации, в которой герою становится плохо из-за имеющейся у него проблемы (непохожести на других, наличия страхов и т.п.);
- метафорический кризис – наступление невыполняемой для героя ситуации, несущей символику смерти;

- поиск и нахождение ресурсов внутри себя – открытие героем в себе новых возможностей, необходимых для разрешения кризиса;
- торжество и праздник – приход ситуации успеха, признание со стороны окружающих.

**7. Эмоционально-символические методы** основываются на представлении К. Юнга и его последователей о том, что формирование символов отражает стремление психики к развитию, и превращение символов или образцов фантазии в осязаемые факты с помощью рисования, сочинения рассказов и стихов, лепки способствует личностной интеграции. Нами использовались две основные модификации эмоционально-символических методов, предложенных Дж. Алланом:

Групповое обсуждение различных чувств: радости, обиды, гнева, страха, печали, интереса. Как необходимый этап обсуждения используются детские рисунки, выполненные на темы чувств. Причем на стадии рисования иногда исследуются и обсуждаются чувства и мысли, которые не удается раскрыть в процессе вербального общения.

Направленное рисование, то есть рисование на определенные темы. В нашей работе использовалось рисование при прослушивании терапевтических метафор. Детям предлагалось рисовать все, что навеивается метафорой.

**8. Релаксационные методы** построены как антипод стресса. В программу включены упражнения, основанные на методе активной нервно-мышечной релаксации Э. Джекобсона, дыхательные и визуально-кинестетические техники.

Метод нервно-мышечной релаксации предлагает достижение состояния релаксации через чередование сильного напряжения и быстрого расслабления основных мышечных групп тела. Из дыхательных техник используются глубокое дыхание и ритмичное дыхание с задержкой. Визуально-кинестетические техники предлагают использование визуально-кинестетических образов.

**Особенностью программы** является широкое использование в работе музыки, ведь в музыке заложен колоссальный потенциал для оздоровления, она воздействует на многие сферы жизнедеятельности. Музыка учит ребёнка чувствовать ритмы жизни, гармонизирует его собственные биоритмы, синхронизирует биохимические процессы организма, что особенно важно при весенне-осенних десинхрозах у детей. Музыка позволяет точно дозировать психофизическую нагрузку, начиная с прослушивания нежных

звуков и доходя до мощных ритмов аэробики и танцев. Разные виды музыки воздействуют на различные функции организма. В работе широко используется приём мифологизации материала (мифы, сказочные сюжеты и сами необычные герои). Большое значение в реализации программы имеет участие родителей, которые продумывают возможность развития основных сфер жизнедеятельности ребёнка в семье. В старших группах вводится тетрадь здоровья, которая ведётся и заполняется совместно с детьми и родителями. В тетради дети рисуют героев сказочной страны, свои сны, представления - взрослый записывает рассказ ребёнка о своём рисунке, складывают фигуру человека, отмечают свои достижения в области здоровья, рисуют себя на лесенке настроения.

Формирование осознанного отношения ребёнка к своему здоровью - неординарная проблема. Этот вопрос затрагивает всех детей без исключения и здоровых и больных, с разным уровнем психического развития. Обучение здоровью предполагает вооружение различными знаниями в области здоровья. Формирование же здоровья – это, прежде всего становление поведенческих навыков, направленных на самооздоровление.

Программа рассчитана на 4 года для детей дошкольного возраста от 3 до 7 лет. Курс каждого года 30 – 32 занятия, которые рекомендуется проводить с октября по апрель. Занятия проводятся 1 раз в неделю, во второй половине дня, длительностью 20 – 30 минут (в зависимости от возраста детей). Работа проводится подгруппами детей по 10 -12 человек.

### **Ожидаемые результаты способы их проверки.**

К концу дошкольного периода ребёнок имеет представления о правильном отношении к своему здоровью, умеет элементарно помочь себе, а также:

- уважает себя, окружающих людей;
- бережно относится к своему организму;
- осваивает способы дыхательной гимнастики;
- способен оказать элементарную помощь себе и другим людям;
- умеет различать полезную и вредную еду;
- активизирует свою двигательную активность.

### **Способами проверки являются:**

- наблюдения;
- отзывы родителей;
- диагностика детей:
  - . оценка чувства ритма,
  - . оценка зрительного образа здоровья,
  - . выявление уровня собственной ценности,
  - . оценка эмоциональной реакции,
  - . оценка заинтересованности детей,
  - . уровень медитации,
  - . цветовые предпочтения детей;
- диагностика педагога:
  - . оценка эффективности проведения занятия.

### **Методическое обеспечение.**

#### **Демонстрационный материал:**

- . Герои – учителя здоровья: Здрасик, Яник, Вита, Йоник, Огник, Гидроник, Ростик, Орстик и Фырка (картинка размером 0,5 альбомного листа).
- . Части тела для конструирования фигуры человека (размер ватмана).
- . Палка с насечками для диагностики реакции.

#### **Раздаточный материал:**

- . Цветные камушки всех цветов радуги, а также чёрный и белый.
- . Материал для аппликации цветка здоровья.
- . Двухсторонние маски Здрасика и Фырки.
- . Панно «Моя семья».
- . Конверты с разноцветными звёздами (всех цветов радуги).

### **Медитации.**

<b>Тема</b>	<b>Кол-во медитаций</b>	<b>№ занятий</b>
1. Волшебное зеркальце.	3	3.5; 4.5;5.3.



2. Целебные звуки.	3	7.4; 8.4; 9.4.
3. чудо-нос.	4	10.6; 11.5; 12.5; 14.5.
4. Весёлые движения.	2	16.7; 17.4.
5. Вода и мыло.	2	20.5; 21.7.
6. Полезная еда.	3	23.5; 24.5; 26.5.
7. Цветок здоровья.	3	27.4; 29.5; 30.3.
Общее количество медитаций.	20	

### Список литературы.

1. Алямовская В. Г. Как воспитать здорового ребёнка. – М: LiНKA – PRESS, 1993 г.
2. Гигиенические основы воспитания детей от 3 до 7 лет. Под ред. В. И. Меленчи. – М.: Просвещение, 1987 г.
3. Журнал «Дошкольное воспитание» № 4, 5 - 2005 г.
4. Журнал «Дошкольное воспитание» № 2, 3, 4 – 2006 г.
5. Журнал «Управление ДОУ» № 1 – 2006 г.
6. Лазарев М. Л. Здравствуй! Программа формирования здоровья детей дошкольного возраста. – М.: Академия здоровья, 1997 г.
7. Лямираль С., Рико К. Растите детей здоровыми. – М.: Физкультура и спорт. 1984 г.
8. Мартынов С. М. здоровье ребёнка в ваших руках. – М.: Просвещение, 1991 г.
9. Толкачёв Б. С. Физкультура против недуга. – Тула: Приок. кн. изд-во, 1985 г.

## Диагностика отслеживания эффективности работы.

### Оценка чувства ритма.

№	Показатели.	Начало гола (число детей)	Конец года (число детей)
1.	Хорошее		
2.	Среднее		
3.	Плохое		

### Оценка эмоционально-дыхательной (вокальной) плотности занятия.

№	Вид занятия	Интенсивность вокально-речевой деятельности			Продолжительность	Эмоционально- дыхательная плотность		
		Высо- кая	Сред- няя	Низ- кая		Высо- кая	Сред- няя	Низ- кая

### Оценка эффективности занятий.

№	Занятие	Функция			Время	Интенсивность			Функциональная сбалансированность		
		Интел- лект.	Вокал- речев.	Двигат.		Высо- кая	Сред- няя	Низ- кая	Высо- кая	Сред- няя	Низ- кая

### Функциональная сбалансированность развития.

№	Показатели	Функциональные измерения			Соотношение прироста	Индекс сбалансированности		
		До	После	Прирост		Высо- кий	Сред- ний	Низ- кий
	Звуковой тест							
	Слуховая память							
	Скоростные приседания							

### *Оценки и замечания родителей.*

№	Ф.И.О.	Замечания		Предложения	
		Начало гола	Конец года	Начало года	Конец года

### *Результат занятий.*

№	Оздоровительные навыки	Недели учебного года										
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	и т. д.

### *Выявление заинтересованности детей.*

В процессе занятия выявляется заинтересованность детей.

№	Показатели	Начало года (число детей)	Конец года (число детей)
1.	Интерес		
2.	Безразличие		
3.	негативизм		

По окончании занятия полученные данные анализируются. На основании анализа проводится следующая работа.

В группе «Интерес» выявляется конкретный интерес у каждого ребёнка и с ним проводятся дополнительные занятия, подбираются специальные задания на развитие интереса.

В группе «Безразличие» выявляется причина безразличия и организуются специальные занятия, направленные на пробуждение интереса.

В группе «Негативизм» выявляются причины такого отношения и тоже организуется специальная работа.

Как правило, в этой группе находятся «неблагополучные» дети и программа занятий строится не только с ребёнком, но и с родителями (иногда прежде всего с родителями).

### *Оценка эмоциональной реакции.*

№	Показатели	Начало года (число детей)	Конец года (число детей)
1.	Положительная эмоциональная реакция		
2.	Безразличие		
3.	Негативизм		

Схема работы с результатами по этой группе факторов (эмоции) тождественна схеме работы с первой исследовательской задачей.

***Выявление уровня осознания собственной ценности.***

<b>№</b>	<b>Показатели.</b>	<b>Начало года (число детей)</b>	<b>Конец года (число детей)</b>
1.	Поняли, что главная ценность это Я сам.		
2.	Были близки к разгадке («люди», «человек», «мы»).		
3.	Не поняли.		

***Оценка зрительного образа здоровья (рисунок здоровья).***

<b>№</b>	<b>Показатели</b>	<b>Начало года (число детей)</b>	<b>Конец года (число детей)</b>
1.	Хорошо сформирован.		
2.	Среднее качество сформированности.		
3.	Не сформирован.		

**Учебно-тематический план.**

Тема	Время, минуты	
	Беседа	Практика
<b><u>Тема 1: Волшебное зеркальце.</u></b>		
Занятие 1 по теме «Думаю».	10	15
Занятие 2 по теме «Думаю».	8	17
Занятие 3 по теме «Думаю».	10	15
Занятие 4 по теме «Думаю».	7	18
Занятие 5 по теме «Думаю» (итоговое).	10	15
<b><u>Тема 2: Целебные звуки.</u></b>		
Занятие 6 по теме «Пою и говорю».	7	18
Занятие 7 по теме «Пою и говорю».	5	20
Занятие 8 по теме «Пою и говорю».	5	20
Занятие 9 по теме «Пою и говорю» (итоговое).	10	15
<b><u>Тема 3: Чудо-нос.</u></b>		
Занятие 10 по теме «Дышу».	9	16
Занятие 11 по теме «Дышу».	5	20
Занятие 12 по теме «Дышу».	7	18
Занятие 13 по теме «Дышу».	7	18
Занятие 14 по теме «Дышу» (итоговое).	10	15
<b><u>Тема 4: Весёлые движения.</u></b>		
Занятие 15 по теме «Двигаюсь».	7	18
Занятия 16 по теме «Двигаюсь».	5	15
Занятие 17 по теме «Двигаюсь».	5	15
Занятие 18 по теме «Двигаюсь» (итоговое).	10	15
<b><u>Тема 5: Вода и мыло.</u></b>		
Занятие 19 по теме «Закаляюсь».	9	16
Занятие 20 по теме «Закаляюсь».	5	20
Занятие 21 по теме «Закаляюсь».	8	17
<u>Занятие 22 (итоговое по пройденным темам).</u>	10	15
<b><u>Тема 6: Полезная еда.</u></b>		
Занятие 23 по теме «Пью и ем».	7	18
Занятие 24 по теме «Пью и ем».	9	16
Занятие 25 по теме «Пью и ем».	9	16
Занятие 26 по теме «Пью и ем» (итоговое).	10	15
<b><u>Тема 7: Цветок здоровья.</u></b>		
Занятие 27 по теме «Живу в семье».	10	15
Занятие 28 по теме «Живу в семье».	7	18
Занятие 29 по теме «Живу в семье».	10	15
Занятие 30 по теме «Живу в семье» (итоговое).	10	15
<b><u>Праздник здоровья.</u></b>		

**Учебно-тематический план.**

Тема	Время, минуты	
	Беседа	Практика
<b><u>Тема 1: Волшебное зеркальце.</u></b>		
Занятие 1 по теме «Думаю».	15	15
Занятие 2 по теме «Думаю».	10	20
Занятие 3 по теме «Думаю».	10	20
Занятие 4 по теме «Думаю».	10	20
Занятие 5 по теме «Думаю».	10	20
Занятие 6 по теме «Думаю» (итоговое).	15	15
<b><u>Тема 2: Целебные звуки.</u></b>		
Занятие 7 по теме «Пою и говорю».	15	15
Занятие 8 по теме «Пою и говорю».	10	20
Занятие 9 по теме «Пою и говорю» (итоговое).	10	20
<b><u>Тема 3: Чудо-нос.</u></b>		
Занятие 10 по теме «Дышу».	15	15
Занятие 11 по теме «Дышу».	10	20
Занятие 12 по теме «Дышу» (итоговое).	10	20
<b><u>Тема 4: Весёлые движения.</u></b>		
Занятие 13 по теме «Двигаюсь».	10	20
Занятия 14 по теме «Двигаюсь».	10	20
Занятие 15 по теме «Двигаюсь».	10	20
Занятие 16 по теме «Двигаюсь» (итоговое).	10	20
<b><u>Тема 5: Вода и мыло.</u></b>		
Занятие 17 по теме «Закаляюсь».	10	20
Занятие 18 по теме «Закаляюсь».	5	25
Занятие 19 по теме «Закаляюсь».	5	25
Занятие 20 по теме «Закаляюсь».	10	20
Занятие 21 по теме «Закаляюсь» (итоговое).	10	20
<b><u>Тема 6: Полезная еда.</u></b>		
Занятие 22 по теме «Пью и ем».	10	20
Занятие 23 по теме «Пью и ем».	5	25
Занятие 24 по теме «Пью и ем» (итоговое).	10	20
<b><u>Тема 7: Цветок здоровья.</u></b>		
Занятие 25 по теме «Живу в семье».	15	15
Занятие 26 по теме «Живу в семье».	10	20
Занятие 27 по теме «Живу в семье».	15	15
Занятие 28 по теме «Живу в семье» (итоговое).	10	20
<b><u>Праздник здоровья.</u></b>		