

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
« Детский сад № 69 «Дюймовочка» комбинированного вида»



Утверждаю  
Заведующий МБДОУ № 69  
Зиновьева Л.В.  
Приказ № 596 от 31. 08. 2021

Дополнительная общеобразовательная программа  
по здоровьесбережению старших дошкольников  
«Волшебный ключик здоровья»

Руководитель:  
Соболева Надежда Тимофеевна,  
музыкальный руководитель высшей  
квалификационной категории

Северодвинск  
2021

## Содержание

### **I. Целевой раздел**

- 1.1. Пояснительная записка.....2
- 1.2. Цели и задачи программы.....4
- 1.3. Планируемые результаты освоения программы.....5
- 1.4. Целевые ориентиры реализации программы.....6

### **II. Содержательный раздел**

- 2.1. Перспективное планирование программы.....7
- 2.2. Ресурсы и условия реализации программы.....10
- 2.3. Кадровое обеспечение программы.....12
- 2.4. Особенности взаимодействия с родителями в процессе реализации программы.....13
- 2.5. Перспективный план работы с родителями на 2021 – 2022 учебный год.....14

### **III. Организационный раздел**

- 3.1. Учебный план реализации программы.....15
- 3.2. Условия реализации программы .....
- 3.2.1. Программно – методическое оснащение образовательного процесса.....16
- 3.2.2. Материально – технические условия реализации программы.....17
- 3.2.3. Список литературы.....17

## **I. Целевой раздел**

### **1.1. Пояснительная записка**

Полное наименование: муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 69 «Дюймовочка» комбинированного вида».

Сокращенное наименование: МБДОУ № 69 «Дюймовочка»

Юридический адрес: 164500, г. Северодвинск, Архангельской области, улица Карла Маркса, дом 27 а.

Фактический адрес: 164500, г. Северодвинск, Архангельской области, улица Карла Маркса, дом 27 а, (корпус 1). Телефоны: 8(8184) 53-32-40, 53-40-41; проспект Морской, дом 1 «а», (корпус 2). Телефоны 8(8184) 53-39-76, 53 -72- 04.

e-mail: severodvinsk [mdou69@mail.ru](mailto:mdou69@mail.ru)

факс: 88184 53-40-41

Заведующий МБДОУ № 69 «Дюймовочка»: Зиновьева Людмила Васильевна, «Отличник народного просвещения», «Заслуженный учитель Российской Федерации».

Руководитель занятий по программе: Соболева Надежда Тимофеевна, музыкальный руководитель высшей квалификационной категории.

Дополнительная программа « Волшебный ключик здоровья» разработана в соответствии с нормативно – правовыми документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 21.07.2014) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2015)

- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.06.2003 № 28-02-484/16 «Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей»
  
- Приложение к письму Департамента молодежной политики воспитания и социальной поддержки Минобрнауки России от 11. 12. 2006 № 06-1844 «Примерные требования к программам дополнительного образования детей»
  
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от « 17 » октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования
  
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 28.02.2014 № 08-249 «Комментарии к ФГОС дошкольного образования».
  
- Постановление Главного государственного врача санитарного врача РФ от 15.05.2013 № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций».

От состояния здоровья детей зависит благополучие любого общества. В последние десятилетия во всём мире наметилась тенденция к ухудшению здоровья детского населения. В связи с этим чрезвычайно важно создавать новые образовательно – оздоровительные программы для дошкольных учреждений, поскольку в этот период у ребёнка закладываются основные навыки по формированию здоровья. Очень важно понять, что имеется в виду не только соматическое, но и физическое, психическое, интеллектуальное, социальное здоровье. Ведущим психологическим фактором, влияющим на физическое здоровье, является

мотивация здоровья. Кроме этого, в дошкольном детстве отмечается более тесная связь ребёнка с семьёй и воспитателем, чем в школьный период. Поэтому через дошкольную программу здоровья появляется возможность воздействовать не только на ребёнка, но и на членов его семьи.

Любая оздоровительная методика может быть дана ребёнку не иначе, как через осознание им её необходимости, через участие его мотивационно – потребностной сферы. Путь формирования физического здоровья ребёнка лежит через психическое совершенствование, через личностный рост. Понимание эволюционной природы ребёнка выдвигает психологию на ведущее место при решении любых вопросов, связанных не только с обучением и воспитанием ребёнка, но и формированием его здоровья.

Музыка воздействует на многие сферы жизнедеятельности через три основных фактора: вибрационный, физиологический, психологический. С помощью музыки можно проводить развивающий дозированный эмоциональный тренинг, который приводит к улучшению психофизиологического состояния организма ребёнка и рождает ощущение здоровья и счастья.

Понимая значение сохранения здоровья детей, в детском саду разработан учебно-тематический план занятий данной программы «Волшебный ключик здоровья» для детей старшего дошкольного возраста на основе программы М. Л. Лазарева «Здравствуй!».

Программа формируется как дополнительная общеобразовательная программа оздоровительной направленности для детей 5-6 лет.

## **1. 2. Цели и задачи**

**Целью программы** является формирование мотивации здоровья у старших дошкольников и поведенческих навыков здорового образа жизни.

## **Задачи:**

### **1. Развивающие:**

- Развивать функцию внешнего дыхания, эмоции в процессе вокально-речевой деятельности;
- Развивать музыкально - творческие способности, побуждать к импровизации средствами мимики, выразительных движений и интонаций;
- Развивать двигательные качества и умения, укреплять мышечный аппарат;
- Развивать психические процессы: память, восприятие, мышление, фантазию, воображение;

### **2. Образовательные:**

- Познакомить с составляющими здорового образа жизни: гигиена, правильное питание, двигательная активность, положительные эмоции, коммуникативные качества;
- Приобщать детей к культуре здорового образа жизни;
- Изучать себя и свой организм;
- Обучать приёмам правильного дыхания, различных гимнастик, массажей с последующим применением этого опыта;

### **3. Воспитательные:**

- Формировать у детей бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих;
- Воспитывать интерес к оздоровительной деятельности;
- Формировать положительные нравственно- волевые черты личности;
- Поддерживать интерес детей к сотрудничеству в процессе речевого и деятельностного общения со взрослыми и сверстниками.

## **1. 3. Планируемые результаты освоения программы**

- Использование полученных знаний и опыта по здоровьесбережению в повседневной жизни, в общении с детьми и взрослыми, снижение заболеваемости;
  - Улучшение психофизиологической основы здоровья (дыхание, эмоции);
  - Развитие духовного потенциала и творческой активности;
  - Сформированность умений находить и использовать средства выразительности и эмоциональности состояния, понимать эмоциональное состояние;
  - Развитие нравственно - коммуникативных и волевых качеств личности (общительность, вежливость, чуткость, доброта, умение довести дело до конца); произвольных познавательных процессов (внимание, память, восприятие, любознательность);
  - Привлечение внимания родителей к оздоровительной деятельности, всестороннему развитию личности ребёнка;
- К концу реализации программы предполагается овладение детьми следующими знаниями, умениями и навыками:

#### **1. 4. Целевые ориентиры реализации программы**

##### **Ребёнок должен знать:**

- Что может влиять на состояние здоровья человека, учителей здоровья;
- Основные части тела;
- Приёмы правильного дыхания, различных гимнастик, массажей;
- Основу правильного питания, гигиены, двигательной активности.

##### **Ребёнок должен уметь:**

- Понимать и эмоционально выражать различные состояния человека, персонажа с помощью интонации и движений;
- Передавать образы с помощью вербального и невербального общения;
- Импровизировать, передавая музыкальный образ в движении;
- Исполнять песенный репертуар, мотивы здоровья;
- Произносить скороговорки, тексты в разных темпах, динамике;

### Ребёнок должен владеть навыками:

- Следить за своей речью, не произносить плохих слов;
- Использовать звуки для улучшения здоровья;
- Слышать окружающих и звуки природы;
- Выражать через рисунок своё отношение к тем или иным событиям, явлениям, персонажам (приём «визуализация эмоций»).

## II. Содержательный раздел

### 2.1. Перспективное планирование

#### программы «Волшебный ключик здоровья»

Месяц, количество занятий	Тема занятий	Программное содержание
Октябрь ( 4 )	<b>Тема «Волшебное зеркальце» (кукла Яник)</b> Занятия: 1 .«Свет мой, зеркальце» 2. «Секреты нашего тела» 3. «Здрасик и Фырка» 4. «Лесенка счастья»	Учить детей любить себя и окружающих людей. Понимать эмоциональное состояние людей и влияние его на здоровье. Закреплять знания об основных частях тела. Формировать умение контролировать свои эмоции. Понимать зависимость здоровья от хороших и плохих слов. Воспитывать уважение к окружающим. Повысить самооценку.
Ноябрь ( 4 )	<b>Тема «Целебные звуки (кукла Вита)</b> Занятия: 1. «Приключения Виты» 2. «Звуковые игры» 3. «Голосовое общение» 4.«Музыкальные рисунки»	Учить детей использовать целебные звуки для своего здоровья, заниматься звуковой дыхательной гимнастикой. Улучшить показатели функции внешнего дыхания. Дать понятие о возможностях голосового аппарата, музыки. Развивать творческие способности. Воспитывать любовь к окружающей природе и умение прислушиваться к её звукам.
Декабрь	<b>Тема «Чудо-нос»</b>	Учить детей правильно дышать



( 4 )	<b>(кукла Йоник)</b> Занятия: 1. «Йоник, повись!» 2. «Дыхательные игры» 3.«Приятные и неприятные запахи» 4. «Зимушка-зима»	носом, понимать, что дыхание – основа жизни. Продолжать улучшать функцию внешнего дыхания. Осваивать способы дыхательной гимнастики.
Январь ( 3 )	<b>Тема «Весёлые движения»</b> <b>(кукла Огник)</b> Занятия: 1. «Огник к нам пришёл» 2. «Весёлые движения» 3. «Двигательные игры»	Познакомить детей с семью двигательными качествами. Улучшать показатели двигательной функции. Развивать танцевально-двигательное творчество и импровизацию, эмоции. Формировать двигательную мотивацию у детей. Воспитывать любовь к животным и окружающему миру.
Февраль ( 4 )	1. «Зоопарк» <b>Тема «Вода и мыло»</b> <b>(кукла Гидроник)</b> Занятия: 2. «Приключения Гидроника. Микробы» 3. «Чистые руки» 4. «Клуб Айболита»	Дать понятие «микробы», «иммунитет», «прямой» и «непрямой» путь передачи инфекции, способы защиты от неё. Закреплять навык правильного мытья рук, ухода за своим телом.
Март ( 4 )	<b>Тема «Полезная еда»</b> Занятия: 1. «Приключения Ростика» 2. «Что может реклама?» 3. «Вкусные задачки» <b>Тема «Цветок здоровья</b> <b>(кукла Орсик)</b> Занятия: 4. «Советы Орсика»	Учить детей отличать полезные продукты от вредных и осознанно подходить к продуктам питания. Создать представления о том, что часто рекламируют не самые полезные продукты. Закреплять навык правильного приёма пищи. Сформировать понимание, что каждый человек является членом семьи. Знать генеалогическое древо семьи. Воспитывать любовь к своим родственникам.
Апрель ( 4 )	1. «Юные учителя здоровья». <b>Обобщающие</b>	Закреплять знания, умения и навыки в области здоровьесбережения (гимнастика, массаж, дыхательные

	<b>занятия (все куклы)</b> 2. «Турнир эрудитов» 3. «Поиски клада» 4. «Праздник здоровья»	игры, музыкальное творчество). Воспитывать позитивное отношение к жизни, жизненным ситуациям.
Всего 27		

Полученные детьми знания, музыкальный материал, игры, различные виды гимнастик и др. в течение недели используются в группе в «оздоровительных паузах», пятиминутках здоровья, в совместной и самостоятельной деятельности, музыкальных занятиях.

Путь формирования физического здоровья ребенка лежит через психическое совершенствование, через личностный рост.

Общение с детьми на разные темы о здоровье способствует появлению проблемных ситуаций, дискуссий («От чего зависит здоровье?», «Может ли человек помогать своему здоровью?»). Привлекается внимание к позитивному опыту детей и тем чувствам, которые этот опыт вызывает.

Приобщение детей к ценностям здорового образа жизни осуществляется через взаимодействие с родителями, сотрудниками детского сада, социальными партнёрами.

Фундаментом проекта стала программа М. Лазарева «Здравствуй!».

В связи с тем, что у дошкольника доминирует эмоциональное начало над рациональным, большое место в нашей работе с детьми занимает музыкальный материал и сказочные персонажи.

На занятиях с помощью кукол (Учителя здоровья, Здрасик, Фырка и др.) разыгрываются различные ситуации, где дети выступают в роли зрителей и участников.

Двигательная активность детей на занятиях составляет не менее 40 %. Это исполнение песен с движениями, танцевальные номера, игры и импровизации. Музыка, являясь интегральной основой наряду с другими факторами, оказывает глубокое влияние на эмоциональную сферу, улучшая психофизиологическое состояние организма ребенка. Каждая новая тема занятий кружка сопровождается появлением одного из 7 учителей здоровья, каждый из которых даёт полезные советы детям, мотивирует их на оздоровление.

Через игровую ситуацию дети учатся быть отзывчивыми, вежливыми, повышается их опыт межличностного взаимодействия с окружающими.

Основной акцент на протяжении нашей деятельности ставится на формировании ответственности у ребёнка за своё здоровье.

Игра оказывает большое влияние на развитие личности каждого ребенка, повышает его самооценку, способствует развитию общения, коммуникации. В звуковых играх дети учатся использовать звуки для улучшения здоровья (тема «Целебные звуки»), используют различные средства выразительности: интонацию и тембр голоса, мимику и жесты («Звучащее облачко», «Эхо», «Изображалки», «Голосовое общение»).

Состояние радости и удовольствия от таких игр является фактором, отражающим эмоциональное благополучие ребенка.

Каждый ребенок в своём «Альбоме здоровья» через рисунок выражает своё отношение к тем или иным событиям, явлениям, персонажам: здоровье и болезнь, полезные и вредные продукты питания и др. (приём «визуализация эмоций»).

## 2.2. Ресурсы и условия реализации программы.

План реализации	Пути решения
Подготовительный этап	
1. Обозначить актуальность, цель, задачи программы. 2. Определить содержание занятий в соответствии с перспективным планом работы.	Анализ программ Лазарева М.Л. «Здравствуй!», Картушиной М.Ю. «Зелёный огонёк здоровья» и другой методической литературы.
3. Установить знания родителей и детей по проблеме здоровьесбережения.	1. Анкетирование родителей. 2. Родительские собрания. 3. Индивидуальные и групповые консультации.
4. Провести агитационную кампанию с родителями.	Наглядная агитация: информационные стенды, выставка рисунков.
5. Установить взаимосвязь с участниками мероприятий,	Совместное участие в мероприятиях: занятия, кружковая

предусмотренных программой.	работа, развлечения, продуктивная деятельность (рисунки в «Альбоме здоровья»).
Основной этап	
Внедрение программы	Проведение работы и сопутствующей ей деятельности в соответствии с планом.
Проведение запланированных мероприятий с привлечением к активному участию родителей.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Проведение совместных с родителями мероприятий.</li> <li>2. Чтение художественной литературы по нравственному воспитанию.</li> <li>3. Обучение детей и родителей различным видам массажа, гимнастики, дыхательных упражнений.</li> <li>4. Работа с демонстрационным материалом, проведение бесед по картинам.</li> </ol>
Демонстрация полученных знаний и навыков в области здоровьесбережения.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выставки детских рисунков.</li> <li>2. Участие в конкурсных мероприятиях.</li> </ol>
Заключительный этап	
Подведение итогов работы.	Анализ полученных результатов, определение уровня реализации поставленных задач. Проведение повторной диагностики с целью выявления эффективности

	<p>проделанной работы. Презентация программы и распространение информации о ней среди дошкольных учреждений.</p>
--	--

### 2.3. Кадровое обеспечение программы

Ответственный	Деятельность
<p>Заведующий МБДОУ № 69 «Дюймовочка»            Зиновьева Л.В.;            старший воспитатель            Портная О.В., старший воспитатель            Попова Н.А.</p>	<p>Осуществляют общее руководство проектом, контролируют реализацию проекта, обеспечивают материально-техническую базу.</p> <p>Организует конкурсы детского художественного творчества, совместные мероприятия со школой.</p>
<p>Музыкальный руководитель            Соболева Н.Т.</p>	<p>1. Формирует концепцию, является главным инициатором, исполнителем проекта.</p> <p>2. Создает чувственно-эмоциональную среду на основе вокально-речевой деятельности, развивает художественно-творческие способности детей.</p> <p>3. Консультирует родителей.</p>
	<p>4. Является организатором и исполнителем проекта.</p> <p>5. Развивает познавательный интерес к физическому, нравственному, духовному здоровью ребенка, поддерживает доброжелательный климат в детском коллективе.</p>

	Взаимодействует с родителями, обогащая их представления о здоровьесбережении, детских достижениях.
Медицинский работник Огурцова Т.А.	Осуществляет контроль за проведением оздоровительных мероприятий, проводит просвещение родителей по проблеме оздоровления детей, участвует в мониторинге заболеваемости детей.
Инструктор по физической культуре Будрина А. Н.	Участвует в оздоровительной работе с детьми, повышает интерес к движениям на основе стремления быть здоровым.

#### **2.4. Особенности взаимодействия с родителями в процессе реализации программы**

Семья является институтом первичной социализации и образования, который оказывает большое влияние на развитие ребенка в младенческом, раннем и дошкольном возрасте.

**Ведущая цель** — создание необходимых условий для формирования ответственных взаимоотношений с семьями воспитанников и развития компетентности родителей (способности разрешать разные типы социально-педагогических ситуаций, связанных с воспитанием ребенка); обеспечение права родителей на уважение и понимание, на участие в жизни детского сада.

Родителям и воспитателям необходимо преодолеть субординацию, монологизм в отношениях друг с другом, отказаться от привычки критиковать друг друга, научиться видеть друг в друге не средство решения своих проблем, а полноправных партнеров, сотрудников.

**Основные задачи** взаимодействия детского сада с семьей:

- изучение отношения педагогов и родителей к различным вопросам воспитания, обучения, развития детей, условий организации разнообразной деятельности в детском саду и семье;

- знакомство педагогов и родителей с лучшим опытом воспитания в детском саду и семье, а также с трудностями, возникающими в семейном и общественном воспитании дошкольников
- информирование друг друга об актуальных задачах воспитания и обучения детей и о возможностях детского сада и семьи в решении данных задач;
- создание в детском саду условий для разнообразного по содержанию и формам сотрудничества, способствующего развитию конструктивного взаимодействия педагогов и родителей с детьми;
- привлечение семей воспитанников к участию в совместных с педагогами мероприятиях, организуемых в Организации, городе;
- поощрение родителей за внимательное отношение к разнообразным стремлениям и потребностям ребенка, создание необходимых условий для их удовлетворения в семье.

## **2.5 Перспективный план работы с родителями**

**на 2021-2022 учебный год.**

Месяц	Формы работы	Участники	Задачи
Сентябрь	Родительское собрание, анкетирование родителей «Необходимость в дополнительном образовании занятий по оздоровительной деятельности для детей в ДОО»	Родители, воспитатель, музыкальный руководитель	Формирование и подкрепление у родителей установки на сотрудничество
Октябрь	Наглядная информация для родителей, консультирование « Эмоции и здоровье», « Зачем нужно себя любить?»	Родители, музыкальный руководитель	Повысить педагогическую грамотность родителей по вопросам здоровьесбережения
Ноябрь	Показ занятия в онлайн - режиме «Звуковые игры»	Родители, воспитатель, музыкальный руководитель,	Знать и использовать целебные звуки для своего здоровья

		дети	
Декабрь	Стенд для родителей, тренинг « Дыхательные игры»	Воспитатель, музыкальный руководитель, родители	Познакомить с видами дыхательной гимнастики, осваивать способы дыхательной гимнастики
Январь	День открытых дверей «Весёлые движения»	Родители, воспитатель, музыкальный руководитель, дети	Формировать двигательную мотивацию
Февраль	Консультирование «Полезная еда», «Что может реклама?»	Воспитатель, родители	Осознанно подходить к своему питанию, противостоять рекламе
Март	Фото – стенд « Моя семья»	Родители, дети	Укреплять и поддерживать семейные ценности
Апрель	Совместное мероприятие «Праздник здоровья»	Родители, воспитатель, музыкальный руководитель, дети	Закреплять полученные знания, умения, навыки в области здоровьесбережения

### **III. Организационный раздел.**

#### **3.1. Учебный план реализации программы.**

Данная программа рассчитана на детей старшего дошкольного возраста 5 – 6 лет.

Срок реализации программы: с октября 2021 года по апрель 2022 года.

Мероприятия проводятся 1 раз в неделю.

Место проведения: музыкальный зал.

Длительность занятий: 25 минут.

Количество занятий: 27.

Старшая группа «Пчёлки»: среда, 15.30 – 15.55



### **3.2. Условия реализации программы**

#### **3.2.1. Программно – методическое оснащение образовательного процесса**

1. Анисимова М.В. Музыка здоровья: Программа музыкального здоровьесберегающего развития дошкольников. – М.: ТЦ Сфера, 2014.
2. Гаврюшина Л. В., «Здоровьесберегающие технологии в ДОУ», методическое пособие, М.: Сфера, 2012.
3. Картушина М. Ю., Зелёный огонёк здоровья, программа формирования здоровья детей дошкольного возраста, старшая группа, Архангельск, 2000.
4. Лазарев М. Л., Здравствуй!, Программа формирования здоровья детей дошкольного возраста, М.: Академия здоровья, 1997.
5. Торехова Р.В., Черток Т. Я., Ради здоровья детей, М.: Просвещение, 1995.
6. Шорыгина Т. А. , Беседы о здоровье, М.: Просвещение . Учебная литература. 1996.

#### **3.2.2. Материально – технические условия реализации программы**

- набор кукол – Учителей здоровья, Здрасик, Фырка;
- бусы с цветными камешками (7 цветов)
- макеты городов «Здрасия» и «Фыркино»;
- секундомер;
- набор игрушек «Животные»;
- муляжи продуктов питания;
- альбом для рисования «Моя книга здоровья», 24 листа;
- набор цветных карандашей;
- фортепиано;
- музыкальный центр;
- ноутбук;

- интерактивная доска.
- столы, стулья (по количеству участников).
- музыкальная фонотека
- зеркала маленькие
- театральная ширма (настольная)

### **3.2.3. Список литературы**

1. Веракса Н.Е., Комарова Т.С., Васильева М.А., От рождения до школы. Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования. – М.: Мозаика-Синтез, 2011.
2. Гуменюк Е.И., Слисенко Н. А., Первые уроки здоровья, 2005г.
3. Картушина М.Ю. Зелёный огонёк здоровья: Программа оздоровления дошкольников. – М.: ТЦ Сфера, 2007.
4. Картушина М.Ю.Быть здоровыми хотим. Методическое пособие – Архангельск, 2003.
5. Картушина М.Ю. Праздники для детей 6-7 лет. Сценарии для ДОУ. – М.: ТЦ Сфера, 2008.
6. Лазарев М.Л. Здравствуй!: Программа формирования здоровья детей дошкольного возраста: Руководство для воспитателей дошкольных образовательных учреждений. –М.: Академия здоровья, 1997.