

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 48 общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по  
физическому развитию детей Невского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА  
решением Педагогического Совета  
ГБДОУ детский сад № 1  
Невского района Санкт-Петербурга  
протокол от 30.08. 2024г. № 1

с учётом мнения Совета родителей  
ГБДОУ детский сад № 1  
Невского района Санкт-Петербурга  
протокол от 30.08. 2024г. № 1

УТВЕРЖДЕНА  
заведующим ГБДОУ детский сад № 48  
Невского района Санкт-Петербурга  
\_\_\_\_\_ Герчик Л.В.

приказ от 12.09.2024 г. № 154 о

Дополнительная общеразвивающая программа  
**«Познаю себя»**

Срок освоения: 1 год

Возраст обучающихся: 3 – 4 года

Разработчик  
Лужкова Надежда Михайловна,  
педагог дополнительного образования  
ГБДОУ № 48 Невского района Санкт-Петербурга

Санкт - Петербург

*Здоровье свыше нам дано,  
Учись, малыши, беречь его.*

**Направленность:** социально-гуманитарная.

**Адресат программы:** обучающиеся дошкольного учреждения 3-4 лет. Набор детей в группу проводится по заявлению родителей.

**Актуальность программы:**

В Федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования одной из целей, связанных с модернизацией содержания образования, является гуманистическая направленность. Она обуславливает личностно-ориентированную модель взаимодействия, развитие личности ребенка, его творческого потенциала. Процесс глубоких перемен, происходящих в современном образовании, выдвигает в качестве приоритетной проблему развития творчества, мышления, способствующего формированию разносторонне-развитой личности. Ребенок по своей природе - исследователь, экспериментатор, с радостью и удивлением открывающий для себя мир.

В первые три года жизни закладываются основы физического, умственного развития ребенка. Решить проблемы раннего возраста – значит обеспечить полноценное развитие детей в дошкольном и школьном возрасте.

Воспитание здорового ребёнка - приоритетная, наиглавнейшая задача дошкольной педагогики, особенно в современных условиях. Проблема воспитания счастливой личности напрямую связана со здоровьем этой личности. Здоровье населения России находится в опасности. В последние годы негативные процессы стали угрожать существованию нации. Практически все показатели здоровья и социального благополучия претерпели резкое ухудшение. Особую тревогу вызывает состояние здоровья подрастающего поколения.

В младшем дошкольном возрасте закладываются основы миро - и само понимания. Создание целостного «образа Я» невозможно без физического, телесного «Я», что зачастую не учитывается в повседневной жизни. Усвоение дошкольником знаний о человеческом организме будет способствовать лучшему самопознанию, пониманию зависимости своей жизни от окружающей действительности, от умения ориентироваться в ней. Эти знания помогут ребенку осмыслить собственное существование среди других людей, осознать свою неповторимость и одновременно сходство со сверстниками.

Работа кружка «Познаю себя» направлена на формирование у детей представлений о своем организме, на становление и развитие позитивного самосознания, самопознания, самооценки и «образа Я», ценностного отношения к собственной жизни и жизни другого человека, на развитие свободной, здоровой личности, обладающей мышлением, чувством собственного достоинства и уважением к людям, на воспитание потребности в здоровом образе жизни. Занятия представлены различными формами их проведения: фронтальная, индивидуальная и групповая. Ведущей формой является практический метод. Его сущность заключается в организации практической деятельности детей.

**Уровень освоения** – общекультурный

**Объем освоения программы:** 26 час.

**Срок освоения программы:** 1 год

**Цель:** Углублённое познание сферы личности ребёнка самим ребёнком, взглядов на здоровый образ жизни; развитие, осознание и выражение различных эмоций, состояний.

**Задачи:**

1. Формировать представления о человеке через игровую деятельность (дидактические игры, сюжетно – ролевые игры).

2. Развивать умение устанавливать связь между органами тела человека, их назначением.
3. Образовывать связь между предметами и явлениями действительности с обозначающими их словами.
4. Пробуждать познавательную активность.

Программа рассчитана на 1 занятие в неделю, длительностью 15 минут. Численность детей в кружке – 26 человек делятся на 2 подгруппы, для более качественного усвоения программы. Возраст детей 3-4 года.

### ***Планируемые результаты освоения Программы***

1. Сформируются представления о своем физическом «Я»: строении и функциях человеческого тела.
2. Смогут показывать и называть основные части тела, лица человека, понимать и различать сверстников, взрослых по половому признаку.
3. Будет формироваться осознанное отношение к своему здоровью у обучающихся дошкольного возраста.

***Язык реализации программы:*** русский

***Форма обучения:*** очная

***Особенности реализации программы:*** краткосрочная

***Условия приема на обучение:*** прием проводится на условиях, определяемых локальными нормативными актами в соответствии с законодательством Российской Федерации.

В группы принимаются обучающиеся в возрасте 3-4 лет. Численность обучающихся в кружке – 26 человек делятся на 2 подгруппы. При поступлении на обучение не требуется наличие специальных способностей в данной предметной области.

***Формы организации и проведения занятий*** - аудиторные занятия под руководством педагога.

- фронтальная
- групповая

***Формы проведения занятий:***

- создание игровой ситуации,
- объяснение,
- рассматривание иллюстраций, чтение литературы, слушание музыки и т.д.

***Особенности организации образовательного процесса:***

- занятия строятся по учебному плану, который составляет на 1 год;
- открытые мероприятия для совместной деятельности обучающихся и родителей (мастер-класс).

### ***Учебный план***

***к дополнительной общеразвивающей программе «Познаю себя»***

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1- 2	«Я – человек»	2	0,5	1,5	педагогическое наблюдение

3 - 4	«Все люди разные»	2	0,5	1,5	педагогическое наблюдение
5 - 6	«Кто я?»	2	0,5	1,5	педагогическое наблюдение
7 - 8	«Откуда я появился?»	2	0,5	1,5	педагогическое наблюдение
9 - 10	«Мои ручки»	2	0,5	1,5	педагогическое наблюдение
11 - 12	«Как ухаживать за руками?»	2	0,5	1,5	педагогическое наблюдение
13 - 14	«Мои ноги. Как беречь ноги?»	2	0,5	1,5	педагогическое наблюдение
15 - 16	«Мои уши. Как беречь уши»	2	0,5	1,5	педагогическое наблюдение
17 - 18	«Мой рот и язычок. Мои зубки»	2	0,5	1,5	педагогическое наблюдение
19 - 20	«Мой нос. Как беречь нос?»	2	0,5	1,5	педагогическое наблюдение
21 - 22	«Мои глаза. Как беречь глаза?»	2	0,5	1,5	педагогическое наблюдение
23 - 24	«Зачем я должен спать?»	2	0,5	1,5	педагогическое наблюдение
25 - 26	Закрепление пройденного материала «Изучаем свое тело»	2	0,5	1,5	педагогическое наблюдение
<b>Итого</b>		<b>26</b>	<b>6,5</b>	<b>19,5</b>	

**УТВЕРЖДЕН:**  
Заведующий  
ГБДОУ детского сада № 48  
Невского района Санкт-Петербурга

Л.В.Герчик  
Приказ от 12.09.2024 № 154-о

**Календарный учебный график**  
дополнительной общеразвивающей программы  
*«Познаю себя»*  
на 2024-2025 учебный год

Педагог: Лужкова Надежда Михайловна

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год обучения	01 ноября 2024 г.	31 мая 2025 г.	26	26	26	1 раз в неделю по 1 ак. часу

Продолжительность 1 академического часа - 15 мин.

## Рабочая программа

**Цель:** Углублённое познание сферы личности ребёнка самим ребёнком, взглядов на здоровый образ жизни; развитие, осознание и выражение различных эмоций, состояний.

**Задачи:**

1. Формировать представления о человеке через игровую деятельность (дидактические игры, сюжетно – ролевые игры).
2. Развивать умение устанавливать связь между органами тела человека, их назначением.
3. Образовывать связь между предметами и явлениями действительности с обозначающими их словами.
4. Пробуждать познавательную активность.

### Содержание образовательной деятельности

Тема	Программные задачи	Методы и приемы	Материал, оборудование	Литература
<b>1 -2 «Я – человек»</b>	1.Формировать представление о себе как о человеке. 2.Закреплять понятие «один – много» 3.Воспитывать навыки культурного поведения.	Игровая ситуация «Я – человек» Показ картинок Вопросы Игра «Где наши детки?» Итог Поощрение	Картинки Игрушка – кошка Набор картинок	№ 840 с 9
<b>3 – 4 «Все люди разные»</b>	1. Формировать представление детей о том, что все люди отличаются друг от друга. 2.Активизировать словарный запас детей. 3. Развивать умение называть и запоминать имена родителей.	Игровая ситуация «Все люди разные» Вопросы Физкультминутка Дидактическая игра «Кто это?» С\Р. игра «Мама, папа и я!» Итог Поощрение	Куклы Картинки Ростомер Фото	№ 840 с 12
<b>5 – 6 «Кто я?»</b>	1. Развивать умение различать свой пол, называть имя и фамилию. 2. Активизировать в речи детей знакомые слова. 3. Воспитывать доброе отношение друг к другу.	Игровая ситуация «В гостях у куклы Вани и Кати» Вопросы Игра «Найди девочку (мальчика) Зарядка для малышей Круг доброты Сюжетная игра «Здравствуйте, ребята!» Игра «Одень куклу» Итог	Куклы Бумажный набор одежды Аудиозапись	№ 840 с 14

<p><b>7 – 8</b> «Откуда я появился?»</p>	<p>1. Формировать представление детей о самом себе. 2. Закрепить слова знакомой потешки. 3. Воспитывать доброе отношение к маленьким.</p>	<p>Игровая ситуация «Откуда я появился» Потешка «Ладушки» Вопросы Слушание колыбельной Объяснение Итог Поощрение</p>	<p>Альбом с фотографиями Пупсы Бутылочка Ванночка Мыло Губка Кукольная кровать Одеяльце</p>	<p>№ 840 с 18</p>
<p><b>9 - 10</b> «Мои ручки»</p>	<p>1. Рассказать о значении рук для человека. 2. Обогащать словарный запас. 3. Воспитывать доброжелательное отношение друг к другу.</p>	<p>Игровая ситуация «Встреча с куклой» Беседа о руках Вопросы Пальчиковая гимнастика Игра «Где погремушка?» Поощрение</p>	<p>Кукла Картинки Ленты Мяч Ложка Погремушки</p>	<p>№ 840 с 21</p>
<p><b>11 - 12</b> «Как ухаживать за руками?»</p>	<p>1. Формировать представление детей о правильном уходе за своими руками. 2. Развивать умение отвечать на вопросы воспитателя. 3. Воспитывать чувство взаимопомощи.</p>	<p>Игровая ситуация «Доктор Айболит» Вопросы Чтение потешки «Моем чисто руки» Малоподвижная игра «Поймай мяч» Поощрение</p>	<p>Игрушка Айболит Картинки Мыло Полотенце Варежки Кукла Зеленка Вата Мяч</p>	<p>№ 840 с 24</p>
<p><b>13 - 14</b> «Мои ноги. Как беречь ноги?»</p>	<p>1. Формировать представление детей о том, как беречь и ухаживать за своими ногами. 2. Помочь освоить упражнения для предупреждения плоскостопия. 3. Развивать двигательную активность.</p>	<p>1. Игровая ситуация «Приход оленёнка» Зарядка для ног Упражнения для предупреждения плоскостопия Дидактическая игра «Что мы надеваем на ноги?» Вопросы Поощрение</p>	<p>Игрушка Оленёнок Картинки Палки Теннисные мячи</p>	<p>№ 840 с 26</p>
<p><b>15 - 16</b> «Мои уши. Как беречь»</p>	<p>1. Формировать представление об органах слуха – ушах,</p>	<p>Беседа с детьми «Мои уши!» Вопросы</p>	<p>Аудиозаписи с разными звуками</p>	<p>№ 840 с 29</p>

уши?»	о значении ушей для человека. 2. Развивать умение не только узнавать разные звуки, но и называть их. 3. Развивать координацию движений.	Сюжетная игра «Громко – тихо» Показ иллюстраций «Для чего нам уши?» Игра «Какой инструмент звучит?» Подвижная игра «Ау! Ау!» Поощрение	Рисунок о строении уха Музыкальные инструменты	
<b>17 - 18</b> <b>«Мой рот и язычок.</b> <b>Мои зубки»</b>	1. Формировать представление детей о том, что у каждого человека есть рот, для чего он нужен и как его беречь. 2. Активизировать в речи детей слова: рот, губы, язык, зубы. 3. Воспитывать культурно – гигиенические навыки.	Игровая ситуация «Мой ротик!» Вопросы Упражнение « Мои губы» Показ рисунка «Мой язык» Игра «Что вы съели?» Показ картинок «Правила гигиены» Стихотворение «Замарашка рот не мыл» Поощрение	Кукла Картинки Набор продуктов Зубная паста и щетка	№ 840 с 32
<b>19 - 20</b> <b>«Мой нос.</b> <b>Как беречь нос?»</b>	1. Формировать представление детей о том, что такое нос, как его беречь и как за ним ухаживать. 2. Развивать умение слушать новое произведение и эмоционально реагировать на его содержание. 3. Воспитывать культурно – гигиенические навыки.	Проблемная ситуация «Мой носик!» Вопросы Чтение и обсуждение отрывка из рассказа В. Берестова «Как найти дорожку» Дыхательная гимнастика Показ картинок «Как беречь свой нос?» Итог Поощрение	Картонные куклы Картинки Салфетки Фланелеграф	№ 840 с 35
<b>21 - 22</b> <b>«Мои глаза.</b> <b>Как беречь глаза?»</b>	1. Формировать представление детей о глазах человека, о том, как за ними ухаживать и беречь. 2. Закреплять сенсорные знания детей. 3. Вызывать	Чтение стихотворения Ю. Мориц «Это очень интересно» Вопросы Игра «Что ты видишь?» Показ картинок «Как беречь наши глазки»	Картонные куклы Игрушки Платок	№ 840 с 39



<p><b>23 - 24</b> <b>«Зачем я должен спать?»</b></p>	<p>положительные радостные эмоции.</p> <p>1. Формировать представление детей о том, что такое сон и зачем надо спать. 2. Побуждать отвечать на вопросы воспитателя. 3. Развивать двигательную активность, образное мышление.</p>	<p>Игра «Прятки с платком» Поощрение</p> <p>Игровая ситуация «У нас в гостях Соня» Показ картинок «Зачем я должен спать?» Вопросы Пальчиковая гимнастика «Встали пальчики» Русская народная игра «Кот и мыши» Релаксация (спокойная приятная музыка) Поощрение</p>	<p>Картинки Подушки Музыка Шапочки-маски</p>	<p>№ 840 с 41</p>
<p><b>25 - 26</b> <b>«Изучаем свое тело»</b>  <b>(итоговые занятия, закрепление пройденного материала)</b></p>	<p>1. Закрепить представления детей о частях тела человека, о своих именах, о различиях между мальчиками и девочками. 2. Развивать слуховое внимание, координацию движений. 3. Воспитывать бережное отношение к своему телу и здоровью.</p>	<p>Сюжетно – ролевая игра «Гости к нам пришли!» Малоподвижная игра «Повторяй за мной!» Игра «Как меня зовут?» Упражнение «Разминка!» Поощрение</p>	<p>Картонные куклы Плакат «Человек» Мяч</p>	<p>№ 840 с 45</p>