

**ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | Наименование программы | «Здоровячок» |
| *2* | Основание для разработки программы | Реализация базисных задач по сохранению и укреплению здоровья детей. |
| *3* | Основные разработчики программы | Дерменжи Л.Г., старший воспитатель |
| *4* | Основная цель программы | формирование у дошкольников представлений о здоровье, умений и навыков здорового образа жизни и установок на заботу о своем здоровье. |
| *5* | Задачи программы | * Помочь детям овладеть основами гигиенической и двигательной культуры. * Формировать элементарные знания о строении человеческого тела, о значении организма. * Обучать детей уходу за своим телом, навыками оказания первой элементарной помощи. * Развивать представление о том, что полезно, а что вредно для организма. * Формировать привычку ежедневных физических упражнений. * Изучать причины возникновения экстремальных ситуаций, умение находить выходы из них, соблюдение мер безопасности. |
| *6* | Условия достижения цели и задач программы | Создание устойчивой мотивации и потребности в сохранении своего собственного здоровья и здоровья окружающих. |
| *7* | Основные направления программы | Физкультурно-оздоровительное и валеологическое воспитание. |
| *8* | Сроки реализации программы | 1 год |
| *9* | Пользователи основных мероприятий программы | Воспитанники ДОУ, педагоги, родители |
| *10* | Ожидаемые результаты | Знакомы с важнейшими анатомо-физиологическими понятиями (строение тела человека, первоначальные представления о строении и функциях органов)Умеют обосновывать и соблюдать правила гигиены.Развиты умения сознательно вырабатывать полезные привычки правильного поведения.Дети обучены правильному поведению в экстренной ситуации, умению избегать опасных положений. |

Пояснительная записка.

Программа кружка по валеологии «Здоровячок» разработана в соответствии с Законом «Об образовании», Типовым положением о дошкольных образовательных учреждениях и Концепции дошкольного образования.

Программа кружка рассчитана для детей 5-6 лет, основной целью которой является формирование у дошкольников представлений о здоровье, умений и навыков здорового образа жизни и установок на заботу о своем здоровье.

Задачи образовательного процесса можно сформулировать следующим образом:

* Помочь детям овладеть основами гигиенической и двигательной культуры.
* Формировать элементарные знания о строении человеческого тела, о значении организма.
* Обучать детей уходу за своим телом, навыками оказания первой элементарной помощи.
* Развивать представление о том, что полезно, а что вредно для организма.
* Формировать привычку ежедневных физических упражнений.
* Изучать причины возникновения экстремальных ситуаций, умение находить выходы из них, соблюдение мер безопасности.
* Выработать у детей осознанное отношение к своему здоровью, умение определить свое состояние и ощущение.

Основными средствами обучения детей является игра, наблюдение, беседы, экспериментирование, КВНы, развлечения, практическая деятельность. Занятия с детьми проходят с октября месяца по апрель, 1 раз в неделю, продолжительность до 25 минут. Для определения уровня усвоения материала в конце каждого месяца проходит итоговое контрольно-проверочное занятие, итоги которого заносятся в таблицы (см. приложение). Диагностика валеологической культуры ребенка помогает выявить способы и образцы социального поведения, взаимодействия и общения со сверстниками и взрослыми. Выявляет осознанное отношение ребенка к здоровью и жизни человека, решение задач, связанных с поддержанием, укреплением и сохранением здоровья, оказанием элементарной медицинской, психологической помощи и самопомощи. В работе используются такие методы диагностики как наблюдение, беседа, анкетирование, анализ продуктивной деятельности, вопросы к детям и др.

Показателями эффективности работы по валеологическому воспитанию детей старшего дошкольного возраста будет наличие у детей:

* 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.

Программа валеологического воспитания состоит из 7 разделов, каждый из которых делится на 4 темы, рассчитанных на 1 месяц.

I. «Человек – живое существо»

II. «В гостях у Мойдодыра»

III. «Помоги себе сам»

IV. «Золотые правила питания»

V. «Человек и природа»

VI. «Откуда берутся болезни»

VII. «Овощи и фрукты - полезные продукты»

Раздел «Человек – живое существо» ставит перед собой задачи ознакомления детей со строением тела человека, с функциями основных органов и систем, с тем, что необходимо человеку для нормального существования. Человек не может прожить без тепла, света, без пищи и гигиенических навыков, без труда, человеческого общения и занятия спортом.

Второй раздел «В гостях у Мойдодыра» предполагает сформировать у детей элементарные гигиенические умения и навыки. Как правильно ухаживать за зубами и что влияет на здоровье людей, как водой и мылом можно предупредить различные болезни, закаливание организма водой , солнцем и воздухом.

Задача раздела «Помоги себе сам» заключается в следующем: «Формирование элементарных навыков оказания первой медицинской помощи умение вести себя умело в экстремальных ситуациях, обращаться за помощью в службу милиции, скорой помощи, пожарную службу.

Раздел «Золотые правила питания» предполагает дать детям представления о правильном и полезном питании, какие продукты полезны для организма, а какие – нет. Закрепить у детей правила поведения за столом и правила сервировки стола как теоретически, так и практически.

В разделе «Человек и природа» мы знакомим детей с охраной окружающей среды, учим называть и различать лекарственные и ядовитые растения и грибы.

«Откуда берутся болезни» - название одного из разделов программы, из которого дети узнают о возникновении болезней и способов их профилактики, о формировании правильного отношения к своему здоровью.

Последний раздел «Овощи и фрукты – полезные продукты» ставит задачи: « Дать детям представление о витаминах, в каких продуктах они содержатся, и какую пользу приносят организму человека»

Учебно-тематический план кружка «Познай себя»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Раздел программы | Тема | Число часов | |
| теория | практика |
| «Как мы устроены» | «Рыцарь в доспехах»  «Резиновые двигатели»  «Твоя телефонная сеть»  «Живая вода»  «Виноградное дерево с поющим корнем»  «Кастрюлька-скороварка»  «Неутомимые дворники»  «Охранные посты»  «Чувства и ощущения» | 1  1  1  1  1  1  1  1  1 | 1  1  1  1 |
| «Чистота – залог здоровья» | «Живой панцирь»  «В гостях у Мойдодыра»  «Школа Чистюлькина»  «Солнце, воздух и вода – нам полезны всегда» | 1  1  1  1 | 1  1  1 |
| «В гармонии с природой» | «Береги природу – помогай ей»  «Лекарственные растения» | 1  1 | 1 |
| «Мир, в котором я живу» | «Путешествие в тайну рождения»  «Кто тебя окружает»  «Внимание, опасность!» | 1  1  1 | 1 |
| «Почему важно быть здоровым?» | «Быть здоровым хотим» | 1 |  |

Содержание курса «Познай себя»

|  |  |
| --- | --- |
| Тема | Цель |
| «Рыцарь в доспехах» | Дать представление о скелете, его опорно-двигательных функциях, значении правильной осанки и особенности ее формирования, впоследствии патологии. |
| «Резиновые двигатели» | Дать представление о мышцах, их значении для существования и развития человека, роли физических нагрузок (труда и физкультуры) в укреплении и развитии мышц. |
| «Твоя телефонная сеть» | Познакомить детей с построением и значением нервной системы человека, дать понятие о режиме дня и его влияние на здоровье. |
| «Живая вода» | Дать представление об органах кровообращения, их значении в жизни человека, о мероприятиях по охране и укреплению сердца. |
| «Виноградное дерево с поющим корнем» | Дать представление об органе дыхания, их расположении в организме, значении, развитии и защите. |
| «Кастрюлька – скороварка» | Дать элементарные представления о системе пищеварения, участвующих в этом процессе органов, их расположение в организме, о полезной для развития организма пищи, витаминов, аппетите и гигиене питания. |
| «Неутомимые дворники» | Познакомить детей с функциями печени и почек, местах их расположения в организме человека. Дать представление о значении сложной работы этих органов по защите здоровья человека. |
| «Охранные посты» | Дать представление о том, какие органы борются с проникновением в организм бактерий, вирусов, инфекций, вредных веществ. |
| «Чувства и ощущение» | Дать представление об органах чувств, их значении, влиянии на развитие организма, здоровья. |
| «Живой панцирь» | Дать представление о коже человека, ее защитных функциях, гигиене и первой помощи при ее повреждении. |
| «В гостях у Мойдодыра» «Школа Чистюлькина» | Расширять представление детей об уходе за кожей, волосами, зубами, значении гигиенических процедур. |
| «Солнце, воздух и вода -нам полезны всегда» | Расширять представления детей о закаливании организма. Учить правильно подбирать одежду, обувь и головные уборы в соответствии с погодными условиями, деятельностью людей, местом нахождения. |
| «Береги природу – помогай ей» | Систематизировать и дополнить знание детей о предметах и явлениях природы, культуре взаимоотношения с природой. Дать возможность самостоятельно сформулировать правило поведения в природе. |
| «Лекарственные растения» | Познакомить детей с лекарственными растениями, произрастающими в нашем регионе, их свойствами и способами употребления. Учить различать отвар, настой, бальзам, эликсир, сбор. |
| «Путешествие в тайну рождения» | Дать представление о развитии и изменениях, которые происходят с детьми, о заботе родителей необходимости ухода за детьми. |
| «Кто тебя окружает» | Формировать представления об окружающей детей социальной среде. |
| «Внимание, опасность!» | Познакомить детей с элементарными правилами поведения в различных ситуациях, которые помогут избежать неприятностей и опасностей, вредных привычек. Научить элементарным правилам оказания первой помощи. |
| «Быть здоровыми хотим» | Закрепить представление детей по всем пройденным темам. |

Перспективный план

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тема | | Теоретическое занятие | Практическое занятие | Развивающая среда | итог |
| Октябрь | | | | | |
| «Рыцарь в доспехах» | | Беседа о скелете и осанке | Прощупывание костей головы, рук, ног.  Проверка осанки, измерение роста, веса.  Опыт: как поднимать и переносить тяжести.  Примеры оказания первой помощи при травмах костей. | Таблица «Скелет человека», ростомер, весы, гимнастическая палка, портфель, ранец, бинт, косынка, пузырь со льдом. | Задание: проверить, как вы себя чувствуете, когда приземляетесь на носки, пятки, на всю ступню при прыжке? Как правильно приземляться после прыжка с высоты? Игра «Дотянись» |
| «Резиновые двигатели» | | Беседа о мышцах и о том, как их укреплять | Выполнение комплекса упражнений для всех групп мышц. Перетягивание каната. Игра – имитация «Куклы тряпичные. Куклы деревянные». | Таблица «Мышцы», канат, тренажеры, мешочки с песком, набивной мяч весом 1кг. | Разучить комплекс упражнений на релаксацию. |
| Ноябрь | | | | | |
| «Твоя телефонная сеть» | | Рассказ о нервной системе, о том полезна или вредна боль | Опыт: реакция на звук, прикосновение | Ситуативные картинки по теме, разноцветная проволока, колокольчик | Игры «Где звонили», «Чего не стало», «Горячо – холодно» |
| «Живая вода» | | Беседа о том, из чего состоит вода, как она защищает наш организм, почему надо беречь сердце | Опыт: почему кровь красная? Оказание первой помощи при кровотечении | Таблица «Кровеносная система человека», стакан с водой, мозаика красного цвета, бинт, йод, жгут. | Советы доктора «Знайкина» |
| «Виноградное дерево с поющим корнем» | | Беседа об органах дыхания | Наблюдение: как расширяется грудная клетка при вдохе. Опыт: почему так трудно не дышать? Определение объема легких, вредное влияние никотина на легкие | Таблица «Органы дыхания»,стаканы, баночки, трубочки для коктейля, ситуативные картинки, полиэтиленовые пакеты, пластиковый прозрачный баллон, пробка сигарета | Конференция «Заботимся о своем здоровье» |
| «Кастрюлька – скороварка» | | Рассказ о работе органов пищеварения, здоровой и полезной пище, аппетите, витаминах, гигиене полости рта | Игра «Съедобное – несъедобное», викторина «Овощной базар», развлечение с витаминами дружить – это долго – долго жить». Правила и последовательность чистки зубов. Правила выбора щетки, зубной пасты и порошка. Опыт: перед зеркалом с использованием зубной нити | Таблица «Органы пищеварения», предметные картинки с изображением продуктов, зеркала, зубные щетки, паста, порошок, стаканчики с водой, зубная нить, муляжи овощей | Справочное бюро «Почемучкино» |
| Декабрь | | | | | |
| «Неутомимые дворники» | | Рассказ о работе почек и печени |  | Таблица «Организм человека», игрушечный автомобиль «Скорая помощь», кирпичики | Дискуссия «Что такое болезнь грязных рук?» |
| «Охранные посты» | | Рассказ о том, какие органы стоят на страже здоровья человека | Правила постановки градусника и измерения температуры, обращения с ним. Первая помощь при уходе за больными. Книжка – малышка с советами, как избежать простуды, уберечься от инфекции | Сюжетные картинки, градусник, грелка, пузырь со льдом, мед, малиновое варенье, марлевая повязка (маска), горчичник | Книга «Полезные советы» |
| «Чувства и ощущения» | | Беседа об органах чувств | Опыты на тактильные ощущения, обоняние, осязание | Таблица «Организм человека» запись голоса птиц, сенсорные эталоны, ваниль, лимон, яблоко, хлеб, лук | Игра «В гостях у «Айболита». Интервью «Как заботиться и беречь органы чувств? Чем отличаются чувства и ощущения?» |
| Январь | | | | | |
| «Живой панцирь» | | Рассказ о коже, ее защитных функциях, первой помощи при повреждении кожи | Исследование кожного покрова через лупу. Практические задания : как вынуть занозу, обработать рану, царапину. Первая помощь при ушибах | Живая черепаха  ( рассмотреть ее панцирь), пинцет, вата, бинт, вода, пузырь со льдом, лупа | Загадки о предметах гигиены, и ухода. Викторина |
| «В гостях у Мойдодыра» | | Беседа об уходе за телом, волосами. Беседа по произведению К,Чуковского «Мойдодыр» | Опыты с водой | Тазик, мыло, шампунь, несколько видов расчесок, щеток, кукла | «Организация общества чистоты» |
| Февраль | | | | | |
| «Школа Чистюлькина» | | Беседа о пользе ухода за телом, чистоте и аккуратности в быту. Беседа по произведению К.Чуковского «Федорино горе», чтение стихотворения Е,Ильиной «Три хозяйки», Е.Благининой «Почему они серые?» | Кукольный спектакль «Хрюша – не грязнуля» | Ситуативные картинки, куклы для театра | Игры, аттракционы, загадки. Путешествие в город «Чистоты и Порядка» |
| «Солнце, воздух и вода – нам полезны всегда» | | Беседа о пользе закаливания и занятий физкультурой, прогулок на свежем воздухе.  Чтение произведения Н.Кончаловской «Дело в шляпе», К.Ушинского «Как рубашка в поле выросла» | Показ и объяснение приемов закаливания, массажа, самомассажа.  Решение проблемных ситуаций. Аттракцион «Кто быстрее» | Сюжетные и ситуативные картинки | Викторина с использованием картинок |
| Март | | | | | |
| «Береги природу – помогай ей» | Беседа о Красной книге, «Спросим мнение самого растения» | | Экологические рассказы. Решение проблемных ситуаций | Иллюстрации по теме, ситуативные картинки | Моделирование экологических цепочек. Домашнее задание: рисунок «Природа наш друг». Придумывание экологических сказок |
| «Лекарственные растения» | Рассказ о лекарственных растениях, способах их сбора, обработки, хранения, использования | | Практические действия: приготовление настойки, отвара, сбора, чая. Способы заварки плодов шиповника. | Трава ромашки аптечной, шалфея, мяты перечной, плоды шиповника, черемухи, деревянная ступка, фарфоровый чайник, чайная посуда | Составление гербария, каталога |
| «Путешествие в тайну рождения» | Рассказ об изменениях, которые происходят с новорожденными после их рождения, о необходимости и элементарных правилах ухода за младенцами | | Рассматривание фотографий с изображением детей в младенческом возрасте. Постановка проблемы: что будет, если неправильно запеленать ребенка, не теми продуктами накормить, неправильно держать на руках и т.д. | Кукла, одежда для новорожденного, предметы ухода и гигиены, сюжетные картинки, фотографии | Выставка семейных фотографий |
| Апрель | | | | | |
| «Кто тебя окружает» | | Беседа о семье, об отношениях в ней | Составление генеалогического дерева, работа с ситуативными картинками | Схема составления родственных связей, иллюстрации «Семья» из серии «Народы мира» | Семейные посиделки |
| «Внимание, опасность!» | | Беседа о том, какие опасности могут подстерегать детей, как их избежать, к кому обратиться за помощью | Работа с ситуативными картинками, художественной литературой. Задания: оказание первой помощи при перегреве, переохлаждении, заучивание телефонных номеров экстренных служб | Иллюстрации по теме, предметные картинки, марля, бинт, пузырь со льдом, грелка | Домашнее задание: найти пути выхода из экстремальной ситуации |
| Быть здоровыми хотим» | |  | Игра «Что? Где? Когда?» |  |  |

Методы и приемы обучения

|  |  |
| --- | --- |
| Методы | Приемы |
| Наглядный | Наглядно-зрительные, тактильно-мышечные, предметная наглядность, наглядно-слуховые. |
| Информационно-рецептивный | Совместная деятельность педагога и ребенка |
| Репродуктивный | Уточнение и воспроизведение известных действий по образцу |
| Практический | Придумывание вариантов физических упражнений и подвижных игр, собственные и имитационные движения |
| Словесный | Краткое одновременное описание и объяснение физических упражнений, образный сюжетный рассказ |
| Проблемного обучения | Творческое использование готовых занятий, самостоятельное добывание знаний |
| Игровой | Использование сюжета игр для организации детской деятельности, персонажей для обыгрывания упражнений |
| Исследовательский | Самостоятельное придумывание упражнений, игровых сюжетов |
| Соревновательный | Нахождение неординарных решений для достижения цели, выполнение знакомых упражнений в быстром темпе |
| Проблемного обучения | Творческое использование готовых знаний, самостоятельное их добывание |

Дидактический материал

|  |  |
| --- | --- |
| Вид | Тематика |
| Тематические таблицы | Строение человека, человек и окружающий его мир, гигиена, органы чувств |
| Плакаты | Чистота – залог здоровья, гигиена полости рта, спорт и здоровье, витамины, овощи и фрукты, грибы съедобные и несъедобные, одежда и головные уборы |
| Ситуативные картинки | Этика взаимоотношений |
| Дидактический материал к игре «Чудесный мешочек» | Материалы разнообразной формы, конфигурации, температуры, поверхности |
| Дидактический материал для проведения опытов, наблюдений | Увеличительное стекло, материал для опытов с водой, воздухом |
| Средства для оказания первой помощи | Бинт, вата, лед, грелка, лангет, носилки |
| Лекарственные растения | Ромашка аптечная, подорожник, мята перечная, кора дуба, плоды шиповника, черемухи и т.д. |
| Технические средства | Аудиокассеты «Голоса птиц», «Шум прибоя», «Звуки природы», «Бытовой шум», с записями современной, классической музыки, диафильмы, видеозаписи |