

**Содержание**

**1.** Пояснительная записка

**2.** Цели и задачи программы

**3.** Принципы программы

**4.** Возраст детей и срок реализации программы.

**5.** Методы, используемые на занятиях кружка

**6.** Учебно-тематический план

**7.** Диагностическое обследование детей.

**8.** Список литературы

**1. Пояснительная записка**

 Жизнь в 21 веке ставит перед нами много новых проблем, среди которых самой актуальной является проблема сохранения и укрепления здоровья. Нельзя не согласиться с утверждением Н. М. Амосова: «Чтобы быть здоровым, нужны собственные усилия, постоянные и значительные. Заменить их ничем нельзя».

Наметившаяся во всем мире тенденция новых подходов в вопросах формирования здоровья способствует созданию новых технологий и воспитательно-образовательных программ, начиная с дошкольного детства.

Дошкольнику необходимо познать особенности собственного организма, основы управления здоровьем. Он должен иметь основы знаний, которые помогут ему в дальнейшей жизни. До сих пор слабо проводится пропаганда здорового образа жизни. Программа «Крепыш» предусматривает формирование у детей ценностей здорового образа жизни, приобщение их к ежедневным занятиям физкультурой и спортом.

В целях реализации права каждого ребенка на получение дополнительного образования в МАДОУ организуется работа кружка «Крепыш» в области знаний «Познай себя».

Основной целью работы кружка является развитие навыков здорового образа жизни, ответственности за свое здоровье.

В программе кружка выделены цели, задачи, принципы валеологического воспитания, предусматривается совершенствование функций организма детей, их физическое развитие.

**2. Цель и задачи программы**

**Цель.** Воспитание у детей валеологической культуры; создание мотивации для формирования, сохранения и укрепления здоровья.

**Задачи.**

 1. Воспитывать валеологическое сознание детей.

 2. Учить детей использовать валеологические знания для своего здоровья.

 3. Воспитывать оценочные суждения о факторах, ухудшающих или улучшающих здоровье.

 4. Способствовать пониманию детьми сущности здорового образа жизни.

 5. Дать представление детям о строении человека , о его внутренних органах .

**3. Принципы программы**

1. Доступность (соответствие учебного материала возрасту детей)

2. Наглядность (использование методических пособий и атрибутов)

3. Развивающая и воспитательная направленность содержания

4. Личностно-ориентированная модель взаимодействия педагога с детьми

5. Учет психологических особенностей детей

6. Сознательность обучения

7. Организация предметно-развивающей среды

**4. Возраст детей и срок реализации программы.**

Курс программы «Крепыш» рассчитан на 1 год при проведении занятий по 1 в неделю (общий объём – 37 занятий в год). С сентября по май.

 Программа рассчитана на детей старшего дошкольного возраста.

 Продолжительность занятий : старшей группы (5-6 лет) – 25 мин.

Программное содержание предполагает овладение детьми элементарных знаний о строении организма человека, воспитание осознанного отношения к своему здоровью.

**К концу года дети должны:**

- иметь представление о своем организме (части тела, основные органы);

- понимать значение режима дня и правильного питания для здоровья человека;

- активно участвовать в различных видах физкультурных занятий.

**5.Методы, используемые на занятиях кружка:**

- беседы;

- экскурсии;

- занятия;

- игры;

- опытно- исследовательская деятельность;

- чтение художественной литературы;

- развлечения;

- рассматривание иллюстраций;

- презентации

**Форма занятий** - тематическая совместная деятельность

В результате обучения по данной программе дети:

- будут знать функции частей тела;

- будут знать функции внешних органов;

- будут знать важность для здоровья сна, питания, гигиенических процедур, движений, закаливания;

- научатся оказывать элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме;

- овладеют навыками соблюдения правил личной гигиены;

- закрепят правила здоровьесберегающего и безопасного поведения.

**6. Учебно-тематический план**

|  |  |
| --- | --- |
| № п/п | Тема занятияСентябрь |
| 1. | Знакомство с частями тела человека. |
| 2. | Знакомство с функциями частей тела. |
| 3. | Рассмотрение скелета человека. |
| 4. | Правила первой помощи при повреждении кости. |
|  | Октябрь |
| 5. | Рассмотрение мышц человека. |
| 6. | Правила первой помощи при повреждении мышцы. |
| 7. | Закаливание человека. |
| 8. | Виды закаливания. |
| 9. | Режим дня. |
|  | Ноябрь |
| 10. | Эмоциональный настрой человека. |
| 11. | Здоровый образ жизни. |
| 12. | Сон в жизни человека. |
| 13. | Наша голова и мозг. |
|  | Декабрь |
| 14. | Здоровая пища. |
| 15. | Правила приема пищи. |
| 16. | Правильное питание. |
| 17. | Витамины. |
|  | Январь |
| 18. | Спорт в жизни человека. |
| 19. | Здоровье спортсменов. |
| 20. | Виды спорта. |
|  | Февраль |
| 21. | Строение и функции глаза. Гигиена. |
| 22. | Комплекс для профилактики зрения. |
| 23. | Что такое ногти. Состав и строение ногтей. Уход за ногтями. |
| 24. | Волосы - строение и виды волос, уход за здоровыми волосами. |
|  | Март |
| 25. | Ухо – орган слуха, строение, функция. |
| 26. | Причины нарушения слуха. Гигиена. |
| 27. | Нос. Орган чувств – обоняние, функции. |
| 28. | Причины нарушения обоняния. Гигиена. |
| 29. | Строение ротовой полости. Язык – орган вкуса. |
|  | Апрель |
| 30. | Язык – орган вкуса. Функции. Гигиена. |
| 31. | Зубы. Виды зубов. Функции. Гигиена зубов, десен. |
| 32. | Главный внутренний орган – сердце. |
| 33. | Желудок- орган пищеварения. |
|  | Май |
| 34. | Легкие –орган дыхания. |
| 35. | Печень – самый крупный орган. |
| 36. | Почки – орган выделения. |
| 37. | Кишечник – орган пищеварения и выделения. |

**7. Диагностическое обследование детей**

 Диагностика проводится на основании систематических и целенаправленных наблюдений воспитателя за дошкольниками во время занятий. Оценочная карта заполняется два раза: в начале и конце года. Данная работа помогает определить перспективы и спланировать индивидуальную работу с детьми.

 **Список литературы**

• Алямовская В.Г. «Как воспитать здорового ребенка». – М.: «Линка – Пресс». 1993. -112с.

• «Дети – наше будущее. Здоровые дети – здоровое будущее!» Пособие. – Курган. ИМЦ: 2006. – 55с.

• 3. Зайцев Г. «Уроки Мойдодыра». – С-Пб.: «Детство-Пресс». 2003. -252с.

• 4»Здоровье и гармония личности ребенка». – Курган. ИМЦ: 2002. – 72с.

• Программа «Здоровячок». – Курган, ИМЦ: 2002. – 72с.

• Тарасова Т.А., Власова Л.С. Пособие «Я и мое здоровье» - Челябинск. 1997. – 69с.

• Обухова Л.А., Лемяскина Н.А. «Тридцать уроков здоровья для первоклассников». Методическое пособие. – М.: ТЦ «Сфера». 2002. – 56с.

• Холден А. «Это Я!» Серия «Веселые уроки» - М.: ООО «Издательский дом ОНИКС 21 век». 2001. – 31с.

• Шишкина С.Е. «Я и мое тело». Пособие. – М.: «Школьная пресса». 2004. – 48с.