Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение

Семёно - Александровская средняя общеобразовательная школа

«Согласовано» «Утверждаю»

Зам. директора по д/о директор школы  
 \_\_\_\_\_\_\_\_\_Т.В.Терехова \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.А.Голубев

Протокол №1 от 31.08.2019г. Приказ № 54 п. 4 от 31.08. 2019 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**воспитателя дошкольных групп**

**Дудник Ирины Владимировны**

**(первая квалификационная категория)**

**по познавательному развитию**

**кружка «ЗДОРОВЕЙКА»**

**разновозрастная (средняя) группа**

с. Семёно - Александровка

2019 – 2020 учебный год

**Программа кружка «Здоровейка»**

**Пояснительная записка**  
И.И.Мечников считал, что самое главное – научить человека правильному, безошибочному выбору в любой ситуации только полезного, содействующего здоровью и отказу от всего вредного.  
 Необходимость воспитания валеологической культуры подчеркивают и исследования, подтверждающие, что здоровье человека лишь на 8-10% зависит от успехов здравоохранения и более чем на 50-60% от его образа жизни.  
Так же очевидно, что становление валеологической культуры человека обусловлено прежде всего процессом воспитания, педагогическим воздействием взрослого с ребенком, широким спектром педагогических средств и приемов.  
 Януш Корчак писал: «Взрослым кажется, что дети не заботятся о своем здоровье: если за ними не смотреть, они повыпадали бы все из окон, поутонули бы, попали бы под машины, повыбивали бы себе глаза, поломали бы ноги и позаболели бы воспалением мозга и воспалением легких – и уже сам не знаю, какими болезнями. Нет. Детям совершенно так же, как и взрослым, хочется быть здоровыми и сильными, только дети не знают, что для этого надо делать. Объясним им, и они будут беречься».  
 Одним из основных компонентов валеологического образования в ДОУ является комфортность в общении ребенка и педагога, творческое содружество детей и педагогов в нахождении путей решения проблемы, познание через игру, решение проблемно-творческих задач разного уровня сложности, подготовка детей к верному самоопределению в любой жизненной ситуации, опирающемуся на опыт самопознания и культурно-исторический опыт.  
 Для решения этой проблемы мной была разработана программа валеологичекого воспитания детей старшего дошкольного возраста, которую я реализую через кружковую работу.  
 Детям необходимо активно изучать свой организм, свои возможности и слабые места, знать принципы восстановления функций и систем организма. Наиболее рационально формировать все эти навыки у детей в игровой форме, включая их в режимные моменты, в ход занятий, использовать в кружковой работе.  
Программа кружка по валеологии «Крепыш» разработана в соответствии с Законом «Об образовании», Типовым положением о дошкольных образовательных учреждениях и Концепции дошкольного образования.

Программа кружка рассчитана для детей 4-5 лет.

**Цель** кружка: формирование у дошкольников представлений о здоровье, умений и навыков здорового образа жизни.   
**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, развлечения, практическая деятельность.

Режим занятий:  
- Общее количество часов в год – 36.  
- Количество часов в неделю – 1.  
- Периодичность занятий – еженедельно.

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.

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Тема** | **Прогр.содержание** | **Кол-во часов** |
| **Сентябрь** | Вводное занятие «Откуда берутся болезни?» | Провести начальный мониторинг уровня знаний воспитанников. Выявить знания детей об организме человека, путях сохранения и укрепления здоровья. Воспитывать желание соблюдать здоровый образ жизни. | **1** |
|  | Никогда не унываю и улыбка на лице, Потому что принимаю витамины А, В, С. | Познакомить детей с термином «витамины», значением витаминов для правильной жизнедеятельности организма человека. Рассказать о разнообразии витаминов и продуктах, в которых они содержатся. Воспитывать положительное отношение к правильному, насыщенному витаминами, питанию. | **1** |
|  | От простуды и ангины помогают витамины. | Расширить и уточнить знания детей о полезных продуктах, содержащих разные группы витаминов. Указать, какие витамины помогают справиться с болезнями и сохранить здоровье. Воспитывать осознанное отношение к витаминам как средству профилактики и лечения различных заболеваний. | **1** |
|  | Делают прививки взрослые и малыши, И ты от болезней себя защитить поспеши! | Рассказать о необходимости помогать собственному организму для профилактики опасных заболеваний. Воспитывать позитивное отношение к процедуре прививок, умение преодолевать страх перед уколом. | **1** |
| **Октябрь** | Чтоб с болезнями не знаться, Нужно правильно питаться | Познакомить с понятием «здоровая пища», дать основные её характеристики (сбалансированность, насыщенность витаминами, недопустимость фастфуда). Воспитывать у детей культуру правильного питания, чувство меры., нельзя есть сильно горячее и сильно холодное, голодать нельзя, после еды нельзя бегать, поднимать тяжелое и т.д.), нельзя много есть, рассказать о пищи, полезной для желудка, о сервировке стола. | **1** |
|  | Чистота – залог здоровья | Формировать сознательное отношение к выполнению основных гигиенических навыков, закрепить практические умения. Воспитывать желание следить за чистотой своего тела. | **1** |
|  | Проснулся утром – прибери свою планету! | Формировать умения по уборке и поддержанию чистоты в жилом помещении, закрепить знание функций бытовой уборочной техники, способах их использования, соблюдению правил безопасности. Воспитывать желание поддерживать чистоту и порядок в своем доме. | **1** |
|  | Мой организм: заглянем внутрь | Дать элементарные представления о внутренних органах человека. Познакомить с понятиями «скелет», «мозг», «сердце», «легкие», «желудок» и их основными функциями. Воспитывать у детей интерес к изучению человеческого организма. | **1** |
| **Ноябрь** | «Скелет - опора нашего организма» | Познакомить детей с функциями скелета в нашем организме. Провести аналогию (указать сходства и различия) между скелетами животных и человека.  Рассмотреть меры предупреждения заболеваний | **1** |
|  | Осанка -здоровая спина | формировать красивую осанку, расширить знания детей о том, как нужно укреплять мышцы, учить детей по иллюстрации узнавать и уметь рассказывать о правильной и неправильной осанке. Воспитывать у детей интерес к собственному телу, осознанное отношение к собственному здоровью | **1** |
|  | «Что любит сердце» | Рассказать, что сердце живет в груди у человека, оно стучит, можно рукой потрогать грудь и услышать его стук.  Сердце любит чистый воздух, гимнастику, отдых; может уставать и болеть, любит веселье, не любит когда ты боишься, сердишься, плачешь. | **1** |
|  | У людей и у зверушек есть по паре чутких ушек | Дать знания об органах слуха, уточнить, что уши у всех разные; учить при помощи опытов различать силу. Высоту, тембр звуков; закрепить знания о правилах ухода за ушами. | **1** |
| **Декабрь** | Белые собаки в пещере сидят, Кто зайдёт – того съедят. | Рассказать о том, то зубы бывают молочные и коренные. Дать представление о функциях и строении зубов (клыков, резцов, коренных). Сравнить зубы человека с зубами хищников (рыб, животных). Воспитывать привычку ежедневного ухода за зубами. | **1** |
|  | Снизу вверх, сверху вниз - Чистить зубы не ленись! | Познакомить детей с методами ухода за зубами: правильная чистка зубов, полоскание рта после еды, посещение стоматолога в целях профилактики зубных заболеваний, лечение больных зубов. Воспитывать гигиеническую привычку - следить за чистотой своих зубов. | **1** |
|  | Ну, зачем у всех у нас на лице есть пара глаз? | Дать представление о том, что глаза являются одним из основных органов чувств человека; познакомить детей со строением глаза; Воспитывать чувство сострадания к незрячим людям, желание оказать им помощь;  Познакомить детей с внешним строением глаза (брови, глазницы, глаза, зрачки, веки, ресницы). Рассказать об их | **1** |
|  | Отчего текут слюнки? | Дать представление о вкусовых рецепторах (сосочки на языке, распознающие вкус, и канал, соединяющий рот и нос, позволяющий определить запах пищи). Воспитывать привычку самостоятельно определять температуру, вкус и свежесть пищи перед тем, как начать её приём. | **1** |
| **Январь** | Без конца в нем воздух бродит: то заходит, то выходит. | Без конца в нем воздух бродит:То заходит, то выходит.  Рассказать о строении носа, необходимости и важности носового дыхания (в носу воздух очищается и согревается). Сравнить нос человека с обонятельными органами животных. Объяснить, почему человек не может дышать под водой. Дать представление о том, с чем связана икота, кашель, чихание. Воспитывать привычку следить за гигиеническим состоянием носа. | **1** |
|  | «Главная часть тела» | Дать представление детям о том, что головной мозг нами руководит. Думает, запоминает, подсказывает как лучше рисовать, лепить и т.д. Он умеет работать, но умеет и уставать. Как надо себя вести, чтобы голова не болела. Режим дня, питание. | **1** |
|  | «Наши руки и ноги» | Дать понятие о человеческой рук о тесно связи рук и мозга, о том, что помощью рук можно выражать различные чувства; развивая руку, мы развиваем речь; рассказать детям о том, что по руке можно найти человека, узнать о его здоровье, характере; Учить сознательно относиться к развитию своей руки; Дать понятие о ногах и их роли. | **1** |
|  | Путешествие кислорода или как мы дышим? | Дать понятие о том, что в груди есть легкие, куда попадает воздух после вдоха. Рассказать, что в процессе дыхания участвуют легкие, сердце, кровеносные сосуды, кровь, диафрагма. Воспитывать привычку содержать воздух в помещении чистым, проветренным. | **1** |
| **Февраль** | Помоги своей коже быть здоровой | Рассказать об особенностях строения кожного покрова человека. Формировать теоретические умения и практические навыки по уходу за кожей своего тела. Воспитывать у детей осознанное желание ухаживать за кожей лица, рук, ног, тела. | **1** |
|  | Нельзя без докторов самому лечиться: Если всё подряд глотать, Можно отравиться. | Формировать у детей знания о разнообразии медицинских специальностей, о врачах-специалистах, областях их специализации. Воспитывать уважительное отношение к врачам, их профессиональной деятельности. | **1** |
|  | Спорт – вот здоровье и легкость движенья.Спорт вызывает у всех уваженье. | Закрепить и расширить знания детей о различных видах спорта, об Олимпийских соревнованиях. Формировать представления о том, что занятия спортом очень полезны для здоровья человека. Воспитывать интерес к различным видам спорта | **1** |
|  | Будем дружно закаляться И с болезнями прощаться | Формировать умение самостоятельно следить за своим здоровьем. Закрепить знания о приемах самооздоровления (самомассаж лица, рук, стоп и т.п.) и укрепления здоровья (закаливание, босохождение, обтирание водой, воздушные и солнечные ванны). Воспитывать желание применять полученные знания на практике. | **1** |
| **Март** | Соблюдай режим дня – Это важно для тебя! | Закрепить представления детей о правильном режиме дня, последовательности, продолжительности и чередовании необходимых режимных моментов в течение суток. Воспитывать желание соблюдать режим дня. | **1** |
|  | Чтобы быть здоровым, знай: День с зарядки начинай. | Закрепить у детей положительное отношение к утренней гимнастике, формировать понимание необходимости регулярных занятий физкультурой. Воспитывать желание ежедневно делать зарядку. | **1** |
|  | Крепкий и глубокий сон- Очень нужен людям он! | Выявить и закрепить представления воспитанников о сне и сновидениях. Рассказать о значении сна для жизнедеятельности каждого организма. Сравнить ежедневный сон человека со сном животных и земноводных, впадающих в сезонную спячку. Воспитывать необходимость соблюдения правил при подготовке ко сну. | **1** |
|  | Микробы и вирусы – Опасные вредилусы | Дать элементарные представления о микробах, вирусах, инфекционных заболеваниях. Рассказать о способах их распространения и простейших способах борьбы с ними. Воспитывать у детей привычку пользоваться средствами индивидуальной гигиены и защиты в целях профилактики вирусных заболеваний. | **1** |
| **Апрель** | Смейся, улыбайся – Здоровья набирайся! | Учить детей различать эмоциональные состояния людей по мимике, жестам, поведению. Воспитывать внимательное отношение к окружающим. Рассказать о способах улучшения своего настроения и эмоционального настроя собеседника. Воспитывать толерантное отношение к окружающим. | **1** |
|  | «Физкультура и труд - здоровье несут» | Рассказать детям о мышечной системе, почему один человек сильный, другой слабый, как тренировать мышцы, какая пища полезна. | **1** |
|  | Здоровье и болезнь | Научить детей заботится о своем здоровье, избегать ситуаций, приносящих здоровью вред. | **1** |
|  | Вредные привычки | Акцентировать внимание на привычках, влияющих на нравственное  поведение человека, не соответствующих нормам общественной  морали. | **1** |
| **Май** | Солнце,воздух и вода-наши лучшие друзья | Расширять сенсорные формы контакта с неживой природой, предметной и  социальной средой;  Побуждать детей к разнообразным действиям с водой и песком; | **1** |
|  | Откуда берутся грязнули? | Воспитывать положительные чувства в связи с выполнением гигиенических действий, эмоциональный настрой от совместной деятельности; Воспитывать желание совершить что-то полезное и приятное другим. | **1** |
|  | Лето красное – для здоровья | Закрепить у детей полученные знания, умения и навыки по программе «Страна здоровья». Формировать у воспитанников мотивацию к соблюдению основных правил здорового образа жизни в летний период. | **1** |
|  | Рефлексия: Как здоровье сохранить, Организм свой укрепить? Итоговый мониторинг. | Выяснить уровень знаний воспитанников о том, что такое здоровье, как можно сохранить и укрепить его. Уточнить знания об основных органах чувств. Обобщить представления о значении гигиенических процедур, правильного питания, занятий физкультурой и спортом. | **1** |

**Используемая литература:**

1. Давыдова М.В Корепанова «Познаю себя».

2. Т. Зайцев «Уроки Мойдодыра».

3. Деркунская, В. Как воспитать ребенка валеологически культурным?: [текст] /В.Деркунская,

4. Змановский, Ю.Ф. Воспитаем детей здоровыми [текст]: методическое пособие – 2-е изд. испр. и доп.. – М.: 2001.- 94 с.

5. Кондратьева. Н.Н. Мы. Программа экологического образования [текст]: программа – 2-е изд. – М.:АРКТИ, 2002.  – 172 с.

6. В.А., Голубева, Л.Г. Растем играя: Пособие для воспитателей, родителей и инструкторов  физической культуры. – М.: Просвещение, 2002. – 110с.

7. Маханева, М.Д. Воспитание здорового ребенка: пособие  для практических работников детских дошкольных учреждений [текст, таблицы]: рекомендации  - 2-е изд., испр. и доп. – М.: АРКТИ, 2000.  – 107с. – (Развитие и воспитание дошкольника).