Пояснительная записка

Задача раннего формирования основ культуры здоровья и безопасности актуальна, своевременна и достаточна сложна. Как укрепить и сохранить здоровье наших детей? Каким образом способствовать формированию физической культуры ребенка? Как привить навыки здорового образа жизни? Когда это надо начинать? Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до семи лет идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни и безопасного поведения, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Изучение проблем детского здоровья в наше время приобретает особую актуальность.

Искусство долго жить состоит, прежде всего, в том, чтобы научиться с детства следить за своим здоровьем. То, что упущено в детстве, трудно наверстать. Поэтому приоритетным направлением в дошкольном воспитании, сегодня является повышение уровня здоровья детей, формирование у них навыков здорового образа жизни (ЗОЖ), а также устойчивой потребности в регулярных занятиях физическими упражнения, знание основ безопасного поведения

Данные разных исследований показывают, что за последнее время число здоровых дошкольников уменьшилось в 5 раз и составляет лишь 10% от контингента детей, поступающих в школу.

Следует отметить отсутствие у детей физических качеств (усидчивости, умения напрягаться без ущерба для здоровья, элементарно корректировать свое эмоциональное состояние, переключаться с одной деятельности на другую), то есть тех показателей, которые тесно связаны с самовоспитанием. Следовательно, возникает необходимость создания такой системы работы, при которой происходила интеграция оздоровительной деятельности в образовательную, что в конечном итоге способствовало сохранению и укреплению физического и психического здоровья ребенка, формированию привычки здорового образа жизни.

Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей - одна из главных стратегических задач развития страны. Она регламентируется и обеспечивается такими нормативно - правовыми документами, как Закон РФ "Об образовании" (ст.51), "О санитарно - эпидемиологическом благополучии населения", а также Указами Президента России "О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения Российской Федерации", "Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в Российской Федерации" и др.

Здоровье - это не только отсутствие болезней, это состояние оптимальной работоспособности, творческой отдачи, эмоционального тонуса, того, что создает фундамент будущего благополучия личности.

Поэтому главными задачами по укреплению здоровья детей в детском саду являются формирование у них представлений о здоровье как одной из главных ценностей жизни, формирование здорового образа жизни. Педагоги должны научить ребенка правильному выбору в любой ситуации только полезного для здоровья и отказа от всего вредного. Привить ребенку с малых лет правильное отношение к своему здоровью, чувство ответственности за него. Эти задачи должны решаться путем создания целостной системы по сохранению физического, психического и социального благополучия ребенка.

Поэтому была разработана программа кружковой работы « Школа здорового человека»

Цель программы : Сформировать у ребенка мотивы самосохранения, воспитать привычку думать и заботиться о своем здоровье.

Для достижения поставленных целей необходимо:

* Сформировать навыки ухода за телом;
* Создать условия для закаливания, дав ребенку самому решать, как закаливать организм;
* Выработать стойкую привычку к самомассажу;
* Создать проблемную ситуацию, которая наглядно демонстрирует значимость правильного отношения к здоровью;
* Научить ребенка правильно обращаться с опасными веществами;
* Дать основные представления о строении и функциях тела;
* Формировать навыки охраны личного здоровья и бережного отношения к окружающим;
* Ознакомить детей с возможными травмирующими ситуациями.

Освоение программного содержания кружка рассчитано на 4 этапа:

1 этап – младшая группа ( 3 – 4 года)

2 этап – средняя группа ( 4 – 5 лет)

3 этап – старшая группа ( 5 – 6 лет)

4 этап – подготовительная группа ( 6 – 7 лет)

Совместная деятельность педагога и воспитанников организуется два раза в месяц. В младшей группе – 15 минут, в средней – 20 минут, в старшей – 25 минут, в подготовительной – 30 минут.

Реализация программы осуществляется в совместной деятельности педагога и воспитанников по разделам:

Младший дошкольный возраст: « Я – человек»; « Я и движение»; « Я осваиваю гигиену и этикет»; « Я и опасные предметы»; « Я и улица».

Средний и старший дошкольный возраст: « Я – человек»; « Я осваиваю гигиену и этикет»; « Я учусь правильно организовывать свою жизнь»; « Я учусь охранять свою жизнь и здоровье»; « Навыки здоровья»; « Отношение ребенка к себе, своему здоровью.»

Для начала усвоения программного материала к воспитанникам не предъявляется определенных требований. Важно лишь соответствие общего развития дошкольников своему возрастному периоду. При этом, если ребёнок ранее не посещал кружок, то на любом этапе обучения он может начать посещать его. Программа рассчитана как на слабых в своём развитии детей, так и на одарённых, при этом темпы их движения по программе будут разными.

Принципы создания программы:

1. Доступность:

- учет возрастных особенностей детей;

- адаптированность материала к возрасту.

1. Систематичность и последовательность:

- постепенная подача материала от простого к сложному;

- частое повторение усвоенных правил и норм.

1. Наглядность:

- учет особенностей мышления.

1. Динамичность:

- интеграция программы в разные виды деятельности.

1. Дифференциация:

- учет возрастных особенностей;

- создание благоприятной среды для усвоения норм и правил здорового образа жизни каждым ребенком.

Методы реализации программы :

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Практические | Словесные | Наглядные |
| - создание здоровьесберегающей и развивающей среды, обеспечивающей комфортное пребывание ребенка в ДОУ  - организация режима двигательной активности, обеспечивающего нормальную жизнедеятельность.  - создание центра Правил дорожного движения | - беседы  - чтение художественной литературы  - дидактические игры  - сюжетно – ролевые игры  - подвижные игры – развлечения  - моделирование ситуаций  - консультации  - наблюдения | - рассматривание иллюстраций, фотографий  - аудиовизуальная техника  - информационные и агитационные стенды  - театрализованная деятельность  - личный пример взрослых |

Ожидаемые результаты:

- Полученные ребенком знания и представления о себе, своем здоровье и физической культуре позволят найти способы укрепления и сохранении здоровья.

- Приобретенные навыки помогут осознанно выбрать здоровый образ жизни.

- Полученный опыт позволит избежать несчастных случаев.