Утверждаю: заведующая МКДОУ Бутурлиновский детский сад №1 Лагутина М.А.

|  |
| --- |
| **Рабочая программа кружка по валеологии** |
| «Познай себя» |
|  |
|  |
|  |
| **Воспитатель: Рогачева Л.А. \ 1квалификационная категория \** |
|  |
|  |

Принята на пед.совете \ протокол №

**Кружок «Познай себя»**

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

**Вид проекта:** творческо-информационный.

**Срок реализации:** долгосрочный.

**Участники :** дети подготовительной группы, воспитатели группы, родители воспитанников, медицинская сестра.

**Актуальность темы.**

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.

**Проблема:** как помочь подрастающему ребенку реализовать своё право на здоровье, на счастливую жизнь.

**Цели:**

* определить педагогические основы проблемы формирования представлений о своем организме у детей подготовительной группы;
* выяснить влияние знаний о человеческом организме на становление и развитие самопознания, самооценки, «образа Я» у детей;

**Задачи :**

* Формирование у детей элементарных представлений о человеческом организме.
* Обучение уходу за своим телом, навыкам оказания элементарной помощи.
* Формирование представлений о том, что полезно и что вредно для организма.
* Воспитание любви к себе, своему телу.
* Воспитание потребности в здоровом образе жизни,
* Развитие представлений о строении человеческого тела и назначении внутренних органов.

**Предполагаемый результат**

Дети должны получить первичные представления о некоторых внутренних органах, коже, желудке, кишечнике, крови, мозге, их местонахождении, значении и знать их основную функцию.

* Различать понятия «часть тела» и «орган».
* Показывать на анатомическом фартуке проекции некоторых внутренних органов.
* Иметь простейшие представления о мероприятиях, направленных на сохранение здоровья.

Программа предполагает проведение одного занятия в неделю во второй половине дня. Продолжительность занятия в подготовительной группе – 30 минут. Всего 36 занятий. Срок программы 1 год.

**Предварительная работа.**

* Рассматривание рисунков и фотографий.
* Знакомство с литературными произведениями: А. Барто *«*Ярасту», «Придумываю сны», «Мы с Тамарой санитары»; С. Михалков «Прививка», «Тридцать шесть и пять», «Не спать», «Чудесные таблетки», «Грипп»; отрывки из произведений про дядю Степу, в которых отражены вопросы сохранения здоровья, закаливания, лечения людей.
* Использование дидактических игр:
* Разучивание точечного массажа носа, самомассажа, пальчиковой гимнастики.

**Роль родителей .**

* «Весёлые старты», «Папины дочки, маменьки сыночки»
* Консультации: «Закаливание организма», «Растите детей здоровыми», «Подвижные игры – здоровое детство», «Профилактика нарушения зрения», «Гигиена полости рта», «Профилактика нарушения осанки», «Гигиенический уход за ребёнком», «Здоровый сон детей», «Ваш ребёнок сегодня и завтра».
* Опыты

**Продукт деятельности.**

* Анатомический фартук, дидактические игры, наглядный материал точечного массажа носа, пальчиковая гимнастика, рисунки детей.

**Содержание кружка «Познай себя» подготовительная группа**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Раздел программы** | **Тема** | **Цель** |
| **«Как мы устроены»** | **«Рыцарь в доспехах»** | Дать представление о скелете, его опорно – двигательных функциях, значении правильной осанки и особенностях её формирования, последствиях 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 со строением и значением нервной системы человека, дать понятие о режиме дня и его влиянии 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 органах дыхания, их расположении в организме, значении, развитии и защите |
| **«Кастрюлька – скороварка»** | Дать элементарные представления о системе пищеварения, участвующих в этом процессе органах, их расположении в организме, о полезной для развития организма пище, витаминах, 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 ощущения»** | Дать представление об органах чувств, их значении, влиянии на развитие организма, здоровье. |
| **«Чистота – залог здоровья»** | **«Живой панцирь»** | Дать представление о коже человека, её защитных функциях, гигиене и первой помощи при её повреждениях. |
| **«В гостях у Мойдодыра»** | Расширять представления детей об уходе за кожей, волосами, зубами, значении гигиенических процедур. |
| **«Школа Чистюльки»** |
| **«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. |
| **«В гармонии с природой»** | **«Береги природу – помогай ей»** | Систематизировать и дополнить знания детей о предметах и явлениях природы, культуре взаимоотношений с природой. Дать возможность самостоятельно сформулировать правила 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. |
| **«Мир, в котором я живу»** | **«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 помогают избежать неприятностей и опасностей, вредных привычек. Научить элементарным правилам оказания первой помощи. |
| **«Почему важно быть здоровым?»** | **«Быть здоровыми хотим»** | Закрепить представления детей по всем пройденным темам |

**Перспективный план кружка «Познай себя» подготовительная группа**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Тема** | **Содержание занятий** | **Материал** | **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.
* приёмы оказания первой помощи при травмах костей.
 | Таблица «Скелет человека», ростомер, весы, гимнастическая палка, портфель, ранец, бинт, косынка, пузырёк 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 укрепить* выполнение комплекса упр-ний для всех групп мышц.
* перетягивание каната.
* игра – имитация «Куклы тряпичные. Куклы деревянные».
 | Таблица «Мышцы», канат, тренажёры, гантели, мешочки с песком, набивной мяч весом 1 кг. | 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 объёма лёгких, наличия воздуха в лёгких, вредное влияние никотина на лёгкие.
 | Таблица «Органы дыхания», стаканы, баночки, трубочки для коктейля, ситуативные картинки, полиэтиленовые пакеты, пластиковый прозрачный баллон, пробка, сигарета. | Конференция «Заботимся о своём 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 щётки, зубной пасты и порошка.
* опыт перед зеркалом с использованием зубной нити.
 | Таблица «Органы пищеварения», предметные картинки с изображением продуктов, зеркала, зубные щётки, паста, порошок, стаканчики с водой, зубная нить, муляжи овощей. | Справочное бюро «Почемучкино». |
| ***Декабрь*** |
| **«Неутомимые дворники»** | Рассказ о работе печени и почек | 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, пузырёк со льдом, малиновое варенье, марлевая повязка (маска), горчичник. | Книга «Полезные советы» |
| **«Чувства и помощники»** | 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, её 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 её 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 расчёсок, щёток, кукла. | Организация «Общество чистоты». |
| ***Февраль*** |
| **«Школа Чистюльки»** | 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 приёмов 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, использование* практические действия: приготовление настойки, отвара, сбора, чая.
* способы заваривания плодов шиповника.
 | Трава ромашки аптечной, шалфея, мяты перечной, плоды шиповника, черёмухи, 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 (разных возрастных периодов).
* постановка проблемы: что будет, если неправильно запеленать ребёнка, 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.
* задание: 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?»** |   |   |