***МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ***

***«ДОМ ШКОЛЬНИКОВ Р.П.ОЗИНКИ»***

**«РАССМОТРЕННО»**  **«УТВЕРЖДАЮ»**

На педагогическом совете Приказ № \_\_\_

№ 1 от «02» сентября 2013 г. от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2013 г.

Директор\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.Г.Тажекенова

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ**

**ПРОГРАММА «ЗДОРОВЯЧОК»**

***Возраст детей: 5 - 7 лет***

**Срок реализации программы - 1 год.**

**Составитель:**

**Попова Ольга Евгеньевна**

педагог дополнительного образования

МОУ ДОД «Дом школьников р.п. Озинки»

**р.п. Озинки**

**2013 год**

**ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ**

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование программы | образовательная программа "Здоровячок"  (далее - Программа) |
| Руководитель Программы | Педагог дополнительного образования  Попова Ольга Евгеньевна |
| Организация- исполнитель  Адрес организации  исполнителя  Цели Программы | МОУ ДОД «Дом школьников р.п.Озинки»  Саратовская область, Озинский район,  р.п.Озинки, улица Ленина, дом 20  тел.- 4-15-07  формирование у детей представления о ценности здоровья и необходимости бережного отношения к нему, развитие важнейших коммуникативных навыков, способствующих успешной социальной адаптации. |
| Направленность Программы | физкультурно- спортивная. |
| Срок реализации Программы - | 2013-2014 учебный год |
| Вид Программы  Уровень реализации  Программы | адаптированная  дошкольное образование |
|  |  |
| Система реализации контроля за исполнением Программы | координацию деятельности по реализации Программы осуществляет администрация образовательного учреждения;  практическую работу осуществляет педагогический коллектив |
| Ожидаемые конечные результаты Программы | приобретение знаний о здоровье, правил личной гигиены, основных способах оказания доврачебной помощи, здорового образа жизни. |

**Пояснительная записка.**

*«Если нельзя вырастить ребенка, чтобы он совсем не болел,*

*то, во всяком случае, поддерживать у него высокий уровень*

*здоровья вполне возможно».*

Н. М. Амосов

Программа «Здоровячок» разработана в соответствии с Законом «Об образовании», Типовым положением о дошкольных образовательных учреждениях, Концепции дошкольного образования и на основе двух программ:  
- Под редакцией В.Н. Касаткина «Педагогика здоровья», утверждена Министрами образования, здравоохранения, Президентами РАО и РАМН РФ.2000 г.  
- Вишневская Е.Л., Волошинов В.В., Глаголева А.М., Смирнов А.Т. и др.,  
«Основы безопасности жизнедеятельности». Рекомендовано Управлением развития общего среднего образования Министерства общего и профессионального образования РФ, 1997 г

В настоящее время принято рассматривать образовательный процесс параллельно с оздоровительным, поскольку гармоничное развитие подрастающего поколения подразумевает наряду с реализацией интеллектуального потенциала личности, формирования духовности, нравственности и здоровья индивида. Снижение уровня показателей здоровья – актуальная проблема современного общества. Её решение включает в себя множество аспектов: социальный, экологический, экономический. Одно из важнейших мест среди них занимает культурный аспект, связанный с формированием у подрастающего поколения ценностного отношения к своему здоровью. Важную роль в реализации этой задачи играет программа «Здоровячок».

Статистика свидетельствует: физиологически зрелыми сегодня рождается не более 10% детей, т.е. большинство сразу после рождения не готовы к физиологически полноценной жизни. Более того до 25-35% детей, приходящих в 1 класс, имеют физические недостатки или хронические заболевания.

Приведенные цифры заставляют задуматься о причинах этого. Одной из главных причин является культурный кризис общества, низкий уровень культуры отдельного человека, семьи, воспитательного пространства в целом.

В связи с этим возникает уверенность, что воспитание валеологической культуры актуально уже в дошкольном возрасте. Что же такое валеологическая культура? Под валеологической культурой ребенка мы понимаем совокупность нескольких компонентов: осознанного отношения к здоровью и жизни, знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его, а так же самостоятельно и эффективно решать задачи, связанные со здоровым образом жизни, безопасным поведением, оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи. В связи с этим можно выдвинуть конкретные задачи воспитания валеологической культуры дошкольников:

- формирование осознанного отношения к здоровью как ведущей ценности и мотивации и мотивации к здоровому образу жизни;

- накопление знаний о здоровье, обретение умений и навыков, поддерживающих,

укрепляющих и сохраняющих здоровье;

- становление валеологической компетентности ребенка как готовности самостоятельно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения в непредвиденных ситуациях;

- оказание элементарной медицинской, психологической помощи и самопомощи.

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.

Из этого всего можно вывести основной принцип валеологии и валеологического образования. Человек, познай и сотвори себя.

Валеология и педагогика в тесном сотрудничестве накопили некоторый опыт здравотворчества, формирование здорового образа жизни человека, представлений у дошкольников о себе как о представителях человеческого рода, основ безопасности детей дошкольного возраста, необходимых знаний, умений и навыков для организации здорового образа жизни. Этот опыт сотрудничества стал востребован в педагогическом процессе нашего дошкольного учреждения.

Для реализации валеологического воспитания стало необходимостью:

- определение оптимальных педагогических условий, которые позволяли бы эффективно воспитывать валеологически культурных дошкольников;

- создание валеологически развивающей среды ДОУ;

- формирование подходов к взаимодействию с семьей;

- целостный процесс воспитания валеологической культуры дошкольника;

- задачи валеологического воспитания должны решаться во всех видах детской деятельности;

- диагностика валеологической культуры дошкольника;

- повышение педагогической компетентности педагогов в вопросах валеологического воспитания.

В связи с этим МОУ ДОД «Дом школьников р.п.Озинки» стал уделять большое внимание физкультурно-спортивной работе и валеологическому воспитанию в частности. Для решения этой проблемы мной была разработана программа валеологичекого воспитания детей старшего дошкольного возраста, которая будет реализована через работу объединения «Здоровячок». 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 работе объединения.

**Цель программы:**

Формирование у детей представления о ценности здоровья и необходимости бережного отношения к нему, развитие важнейших коммуникативных навыков, способствующих успешной социальной адаптации.

В процессе достижения поставленных целей необходимо решить следующие **задачи:**

*Обучающие:*

- формировать элементарные знания о строении человеческого тела, о значении организма;

- обучать детей уходу за своим телом, навыками оказания первой элементарной помощи;

- обучать детей способам коррекции осанки, развития физических качеств;

- изучать причины возникновения экстремальных ситуаций, умение находить выходы из них, соблюдение мер безопасности;

- помочь детям овладеть основами гигиенической и двигательной культуры.

*Развивающие:*

- развивать представление о том, что полезно, а что вредно для организма;

- развитие психофизических качеств (быстрота, сила, выносливость, гибкость, ловкость);

- развитие двигательных способностей (функции равновесия, координации движений);

- профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата, простудных заболеваний;

- формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности;

- развитие внимания, сосредоточенности, организованности, воображения, фантазии, умения управлять своими поступками, чувствами.

*Воспитательные:*

- формирование стремления к здоровому образу жизни, осознание здоровья как одной из главных ценностей жизни;

- формирование привычки ежедневных физических упражнений;

- просвещение родителей в вопросах сохранения здоровья детей. Цели и задачи достигаются через средства и методы обучения: рассказ, беседа, иллюстрация, демонстрация, информационно-коммуникационные технологии, практическая работа, коллективная и групповая, индивидуальный подход к каждому ребёнку, исследовательские проекты.

Данная программа обучает детей элементарным приемам здорового образа жизни (оздоровительные гимнастики, самомассаж), простейшим навыкам оказания первой медицинской помощи.

Для выполнения задач по формированию представления о здоровом образе жизни необходимо довести до сведения каждого ребѐнка важность бережного отношения к своему здоровью.

Основными формами реализации программы является игровая деятельность, наблюдение, беседы, экспериментирование, развлечения, практическая деятельность, что наиболее соответствует возрастным особенностям детей.

Участники образовательной программы: дети дошкольного возраста, 5 -7 лет.

Сроки реализации программы: один учебный год.

Программа рассчитана на 72 часа. Занятия проводятся 2 раза в неделю, продолжительностью 30 минут (вторая половина дня).

Количество детей: 10 человек.

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.

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.

**Ожидаемые результаты:**

**должны знать:**

* что такое здоровье и болезнь;
* органы человека, их расположение, функции и роль для здоровья человека;
* основные профилактические меры для предупреждения заболеваний, несчастных случаев;
* некоторые характеристики своей индивидуальности и основные принципы своего здорового образа жизни;
* основные правила личной гигиены;
* что такое осанка, как её сохранить;
* знать опасности табака, алкоголя, наркотиков для детского организма;
* принципы гигиены органов;
* основные способы оказания доврачебной помощи;
* простейшие способы закаливания;

**должны уметь:**

* соблюдать правила личной гигиены, охраны осанки, зрения, слуха;
* выполнять некоторые простейшие закаливающие процедуры, специальные упражнения коррекционно-оздоровительной направленности;
* оказывать доврачебную помощь при несчастных случаях;
* называть органы человека и показывать их.
* вносить необходимые изменения в свой образ жизни на основе самоанализа.

**должны понимать:**

* существует связь здоровья и здорового образа жизни;
* своим организмом можно управлять, развивать его, укреплять здоровье.

Критерии результативности усвоения программы:

**Знания:**

– составляющие здоровья;  
– особенности развития своего организма;  
– правила личной гигиены и здорового образа жизни;  
– основные группы питания;  
– защитные силы организма;  
– о здоровьесберегающих технологиях;  
– о вреде табака, алкоголя, ПАВ;  
– правила соблюдения режима дня;  
– различные формы закаливания.

**Умения:**

– ответственно относиться к своему здоровью;  
– управлять своим эмоциональным состоянием;   
– соблюдать правила личной гигиены;   
– ухаживать за кожей, глазами, зубами;  
– правильно распределять свой рацион питания;  
– преодолевать психологические установки, препятствующие развитию личности;  
– совершать самостоятельный выбор в пользу ЗОЖ;  
– ставить цель, достигать ее и оценивать результат.

**Навыки:**

– ценностное отношение к миру, окружающим людям, самому себе;  
– достигая поставленной цели использовать личные знания, опыт;  
– отрицательного отношения к наркотикам, алкоголю и курению;  
– четкой жизненной позиции направленной на положительное формирование личности в социуме;  
– информированность по вопросам репродуктивного здоровья.

Знания, умения и навыки будут отслеживаться на начало реализации программы в середине и в конце учебного года, с использованием диагностических методик, опросов, тестов, игровых форм работы и внешних показателей успешности воспитанников.

**Учебно- тематический план:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Содержание раздела** | **Кол-во**  **часов** | **Тео-рия** | **Прак-тика** |
| **I** | **Человек – живое существо** | | | |
| 1 | Вводная беседа | 1 | 1 |  |
| 2 | Занятие «Красота тела и души» | 2 | 1 | 1 |
| 3 | Игровое занятие «Мы весёлые ребята» | 1 |  | 1 |
| 4 | «Будем стройными и красивыми» | 1 | 1 |  |
| 5 | Из чего мы состоим? (наличие основных жизненноважных  органов и систем) | 2 | 1 | 1 |
| 6 | Игровое занятие «Играй, играй мяч не теряй!» | 1 |  | 1 |
| 7 | «Наши умные помощники - органы чувств» | 2 | 1 | 1 |
| 8 | Что необходимо для роста и развития человека (пища, вода, воздух, тепло, одежда, жильё, режим, человеческое общение) | 2 | 1 | 1 |
| 9 | В здоровом теле – здоровый дух  (формирование привычки к  ежедневным физическим  упражнениям, играм) | 2 | 1 | 1 |
| 10 | Диагностика по первому разделу | 1 |  | 1 |
| **II** | **В гостях у Мойдодыра** | | | |
| 1 | Чтобы зубы были здоровыми  (правила ухода за зубами) | 2 | 1 | 1 |
| 2 | Почему болят зубы? (советы доктора Здоровяка и бобра  Острозуба) | 2 | 1 | 1 |
| 3 | От простой воды и мыла у микробов тают силы (гигиена тела) | 2 | 1 | 1 |
| 4 | «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья» (закаливание  организма) | 1 | 1 |  |
| 5 | Занятие - игра «Спортивный интерес» | 1 |  | 1 |
| 6 | Диагностика по второму разделу | 1 |  | 1 |
| **III** | **Помоги себе сам** | | | |
| 1 | Если случится с кем-то беда,  помощь сумею я вызвать всегда  (службы 01, 02, 03) | 2 | 1 | 1 |
| 2 | Правила поведения на улице | 2 | 1 | 1 |
| 3 | Если трудно станет вдруг, мне поможет старший друг (учить избегать опасных ситуаций, обращаться за помощью к взрослым) | 2 | 1 | 1 |
| 4 | Оказание первой доврачебной помощи | 2 | 1 | 1 |
| 5 | «Как правильно дышать» | 1 |  | 1 |
| **IV** | **Золотые правила питания** | | | |
| 1 | Еда Здоровячков и Хлюпиков (полезные и неполезные продукты) | 2 | 1 | 1 |
| 2 | Здоровая пища для всей семьи | 1 | 1 |  |
| 3 | Занятие - игра «Успей встать в пару» | 1 |  | 1 |
| 4 | Правила поведения за столом | 2 | 1 | 1 |
| 5 | Сервировка стола (приглашаем к  нам на день рождения) | 2 | 1 | 1 |
| 6 | Диагностика по четвертому разделу | 1 |  | 1 |
| **V** | **Человек и природа** | | | |
| 1 | Лекарственные и ядовитые растения - помощники и враги | 1 | 1 |  |
| 2 | Занятие - игра «Хитрая лиса» | 1 |  | 1 |
| 3 | Влияние загрязнения  окружающей среды на жизнь и здоровье людей (неблагоприятная экология) | 1 | 1 |  |
| 4 | Охрана окружающей среды (что влечет за собой нарушение взаимосвязей в  природе) | 2 | 1 | 1 |
| 5 | Умей сказать «нет» (о вредных привычках) | 2 | 1 | 1 |
| 6 | Занятие - игра «Хищники» | 1 |  | 1 |
| 7 | Диагностика по пятому разделу | 1 |  | 1 |
| **VI** | **Откуда берутся болезни?** | | | |
| 1 | Болезни и здоровье. Признаки  заболевания | 1 | 1 |  |
| 2 | Занятие - игра «Точный расчет» | 1 |  | 1 |
| 3 | Боль физическая и душевная | 1 | 1 |  |
| 4 | Занятие -игра «От линии к линии» | 1 |  | 1 |
| 5 | Как вести себя во время болезни | 2 | 1 | 1 |
| 6 | Профилактика заболеваний | 2 | 1 | 1 |
| 7 | Занятие «Какой бывает отдых?» | 1 | 1 |  |
| 8 | Диагностика по шестому разделу | 1 |  | 1 |
| **VII** | **Овощи и фрукты – полезные продукты** | | | |
| 1 | Ценность овощей и фруктов. | 2 | 1 | 1 |
| 2 | Лук – от семи недуг (о пользе лука и чеснока) | 1 | 1 |  |
| 3 | Занятие - игра «Очистить огород» | 1 |  | 1 |
| 4 | Зачем нужны соки и фрукты. Витамины – маленькое чудо  природы | 2 | 1 | 1 |
| 5 | Игровое занятие «Ребята и витамины» | 1 |  | 1 |
| 6 | «Именины витаминов» | 2 | 1 | 1 |
| 7 | Спортивный праздник «Весёлые старты» | 1 |  | 1 |
| 8 | Диагностика по четвертому и седьмому разделам | 1 |  | 1 |
| **Итого:** | | **72 ч.** | 32 | 40 |

**Календарно-тематический план:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Содержание раздела | Кол-во  часов | Тео-рия | Прак-тика | Форма  проведения | Срок  исполнения | | |
| **I** | **Человек – живое существо** | | | | | | | |
| 1 | Вводная беседа | 1 | 1 |  | Инструктаж, беседа | |  | |
| 2 | Занятие «Красота тела и души» | 2 | 1 | 1 | Беседа, рисование | |  | |
| 3 | Игровое занятие «Мы весёлые ребята» | 1 |  | 1 | Подвижная игра | |  | |
| 4 | «Будем стройными и красивыми» | 1 | 1 |  | Просмотр видеоклипов, презентаций, обсуждение, анализ | |  | |
| 5 | Из чего мы состоим? (наличие основных жизненноважных  органов и систем) | 2 | 1 | 1 | Беседа, игра | |  | |
| 6 | Игровое занятие «Играй, играй мяч не теряй!» | 1 |  | 1 | Подвижные игры | |  | |
| 7 | «Наши умные помощники - органы чувств» | 2 | 1 | 1 | Беседа,  игровые  упражнения, самомассаж, рисование | |  | |
| 8 | Что необходимо для роста и развития человека (пища, вода, воздух, тепло, одежда, жильё, режим, человеческое общение) | 2 | 1 | 1 | Беседа,  рисование | |  | |
| 9 | В здоровом теле – здоровый дух  (формирование привычки к  ежедневным физическим  упражнениям, играм) | 2 | 1 | 1 | Подвижные  игры, беседы | |  | |
| 10 | Диагностика по первому разделу | 1 |  | 1 | Наблюдение, анкетирование, вопросы к детям | |  | |
| **II** | **В гостях у Мойдодыра** | | | | | | | |
| 1 | Чтобы зубы были здоровыми  (правила ухода за зубами) | 2 | 1 | 1 | Беседа, рисование,  Практические занятия | |  | |
| 2 | Почему болят зубы? (советы доктора Здоровяка и бобра  Острозуба) | 2 | 1 | 1 | Беседа, игры,  кроссворд | |  | |
| 3 | От простой воды и мыла у микробов тают силы (гигиена тела) | 2 | 1 | 1 | Игра, практические занятия | |  | |
| 4 | «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья» (закаливание  организма) | 1 | 1 |  | Просмотр презентации, обсуждение | |  | |
| 5 | Занятие - игра «Спортивный интерес» | 1 |  | 1 | Подвижные игры | |  | |
| 6 | Диагностика по второму разделу | 1 |  | 1 | Наблюдение, анкетирование, вопросы к детям | |  | |
| **III** | **Помоги себе сам** | | | | | | | |
| 1 | Если случится с кем-то беда,  помощь сумею я вызвать всегда  (службы 01, 02, 03) | 2 | 1 | 1 | Игры, беседы,  рисование | |  | |
| 2 | Правила поведения на улице | 2 | 1 | 1 | Практические  занятия | |  | |
| 3 | Если трудно станет вдруг, мне поможет старший друг (учить избегать опасных ситуаций, обращаться за помощью к взрослым) | 2 | 1 | 1 | Обыгрывание  ситуаций, беседы | |  | |
| 4 | Оказание первой доврачебной помощи | 2 | 1 | 1 | Практические занятия | |  | |
| 5 | «Как правильно дышать»  Диагностика по третьему разделу | 1 |  | 1 | Практические занятия | |  | |
| **IV** | **Золотые правила питания** | | | | | | | |
| 1 | Еда Здоровячков и Хлюпиков (полезные и неполезные продукты) | 2 | 1 | 1 | Беседы,  рисование | |  | |
| 2 | Здоровая пища для всей семьи | 1 | 1 |  | Беседы,  чтение худ. лит. | |  | |
| 3 | Занятие - игра «Успей встать в пару» | 1 |  | 1 | Подвижные игры | |  | |
| 4 | Правила поведения за столом | 2 | 1 | 1 | Беседы, практические занятия | |  | |
| 5 | Сервировка стола (приглашаем к  нам на день рождения) | 2 | 1 | 1 | Ролевая игра,  рисование | |  | |
| 6 | Диагностика по четвертому разделу | 1 |  | 1 | Наблюдение, анкетирование, вопросы к детям | |  | |
| **V** | **Человек и природа** | | | | | | | |
| 1 | Лекарственные и ядовитые растения - помощники и враги | 1 | 1 |  | Беседа, игры | |  | |
| 2 | Занятие - игра «Хитрая лиса» | 1 |  | 1 | Подвижные игры | |  | |
| 3 | Влияние загрязнения  окружающей среды на жизнь и здоровье людей (неблагоприятная экология) | 1 | 1 |  | Правила  поведения на  природе | |  | |
| 4 | Охрана окружающей среды (что влечет за собой нарушение взаимосвязей в  природе) | 2 | 1 | 1 | Беседа, игры | |  | |
| 5 | Умей сказать «нет» (о вредных привычках) | 2 | 1 | 1 | Беседа, игра | |  | |
| 6 | Занятие - игра «Хищники» | 1 |  | 1 | Подвижные игры | |  | |
| 7 | Диагностика по пятому разделу | 1 |  | 1 | Наблюдение, анкетирование, вопросы к детям | |  | |
| **VI** | **Откуда берутся болезни?** | | | | | | | |
| 1 | Болезни и здоровье. Признаки  заболевания | 1 | 1 |  | Беседа | |  | |
| 2 | Занятие - игра «Точный расчет» | 1 |  | 1 | Подвижные игры | |  | |
| 3 | Боль физическая и душевная | 1 | 1 |  | Психологический  тренинг,  упражнения | |  | |
| 4 | Занятие -игра «От линии к линии» | 1 |  | 1 | Подвижные игры | |  | |
| 5 | Как вести себя во время болезни | 2 | 1 | 1 | Чтение худ. лит-  ры, беседа, игры. | |  | |
| 6 | Профилактика заболеваний | 2 | 1 | 1 | Беседа, игры,  практические занятия | |  | |
| 7 | Занятие «Какой бывает отдых?» | 1 | 1 |  | Знакомство с видами отдыха | |  | |
| 8 | Диагностика по шестому разделу | 1 |  | 1 | Наблюдение, анкетирование, вопросы к детям | |  | |
| **VII** | **Овощи и фрукты – полезные продукты** | | | | | | | |
| 1 | Ценность овощей и фруктов. | 2 | 1 | 1 | Беседы,  рисование,  загадки | | |  |
| 2 | Лук – от семи недуг (о пользе лука и чеснока) | 1 | 1 |  | Беседа, игры | | |  |
| 3 | Занятие - игра «Очистить огород» | 1 |  | 1 | Подвижные игры | | |  |
| 4 | Зачем нужны соки и фрукты. Витамины – маленькое чудо  природы | 2 | 1 | 1 | Беседа, игры,  загадки | | |  |
| 5 | Игровое занятие «Ребята и витамины» | 1 |  | 1 | Подвижные игры | | |  |
| 6 | «Именины витаминов» | 2 | 1 | 1 | Театрализованное представление | | |  |
| 7 | Спортивный праздник «Весёлые старты» | 1 |  | 1 | Эстафеты, конкурсы | | |  |
| 8 | Диагностика по седьмому разделам | 1 |  | 1 | Наблюдение, анкетирование, вопросы к детям | | |  |
| **Итого:** | | **72 ч.** | 32 | 40 |  | | | |

**Содержание программы:**

Программа валеологического воспитания состоит из 7 разделов, каждый из которых делится на темы.

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.

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.

**Список литературы для учителя:**

1.Бабенкова Е.А. Как сделать осанку красивой, а походку лѐгкой. – М., 2008 г.

2.Белая, К.Ю. Как обеспечить безопасность дошкольника: методическое пособие – 2-е изд. – М. : 2000. -108 с.

3.Перова О. Пословицы и поговорки в сказках. – М., 2008 г.

4.Подвижные и спортивные игры в учебном процессе и во внеурочное время. Методическое пособие./П.А.Кисилёв, С.Б.Кисилёва, Е.П.Кисилёва- М.: Планета, 2013-272 с.

5.Рябущенко И.А. Основы здорового образа жизни // Всѐ для классного руководителя, 2012. - №2(2). – С. 6

6.Степанов О.А. Игровые оздоровительные технологии. – Омск, 2008 г.

7.Смирнов Н.К., Аносова М.В. Здоровьесберегающие технологии в работе учителя и школы. – Санкт-Петербург, 2005 г.

8.Киколов А.И. Обучение и здоровье. – М., 2008 г.

9.Школа здоровья: Методические рекомендации по формированию культуры здорового образа жизни младшего школьника с использованием «Дневника здоровья»/ Авт.- сост.: Л.А. Кучегура, Е.И. Кривопаленко, Н.В.Васильева. – Омск: БОДПО «ИРООО», 2011.

**Список литературы для детей и родителей:**

1.Дневник здоровья /Авт.- сост.: Л.А. Кучегура, Е.И. Кривопаленко, Н.В.Васильева. – Омск : БОДПО «ИРООО», 2011.

2.Лазарев М.Л. Академия здоровья. – М.; 1997

3. Лоскин, В.А., Голубева, Л.Г. Растем играя: Пособие для воспитателей,

родителей и инструкторов физической культуры. – М.: Просвещение, 2002. –

110с.

4.Нищева Н.В. Весѐлая артикуляционная гимнастика. – СПб.: Детство – ПРЕСС, 2010.

5. Савина Л.П. Пальчиковая гимнастика. – М.: Родничок, 1999.

6. Сутеев В.Г. Сказки и картинки. – М.,1991.

Приложение 1

Диагностика валеологической культуры ребенка

(старший дошкольный возраст)

**Раздел: «Человек – живое существо»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ф.И. ребенка, показатели |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Имеет устойчивые представления о человеке, половых различиях и особенностях внешнего вида. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. Знает о строении тела человека, наличие и функционирование основных  органов и систем. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.Знает о необходимых факторах жизни и развитии человека (питание, тепло,  свет, режим дня, забота о здоровье) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4.Имеет представление о поведении, сохранении и укреплении здоровья, о  пользе ежедневных физических упражнений. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5. Умеет правильно выражать свои эмоции и чувства, учитывать настроение и эмоциональное состояние окружающих. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6. Может самостоятельно организовать подвижные игры, планировать  Самостоятельную двигательную активность. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Раздел: «В гостях у Мойдодыра»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ф.И. ребенка, показатели |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.Знает и выполняет основные правила ухода за зубами. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. Знает основные причины болезни зубов. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.Умеет обслуживать себя и владеет полезными привычками, элементарными  навыками личной гигиены. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4.Знает основные принципы и виды закаливания организма. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5.С удовольствием учувствует в закаливающих мероприятиях в детском саду  и дома. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6.Умеет одеваться в соответствии с погодой. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7. Умеет выполнять дыхательную гимнастику, массаж и самомассаж. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8.Без напоминания, по мере необходимости моет руки (перед едой, после прогулки, после посещения туалета…) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Раздел: «Помоги себе сам»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ф.И. ребенка, показатели |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.Умеет пользоваться опасными бытовыми приборами под присмотром  взрослых (игла, ножницы, нож.) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. Умеет правильно пользоваться бытовыми электроприборами под присмотром взрослых (телевизор, пылесос, компьютер.) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.Знает и называет свой адрес, место работы родителей, как с ними можно  связаться в случае необходимости. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4.Умеет элементарно себя обезопасить от контакта с незнакомыми людьми на  улице. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5.Умеет оказать элементарную медицинскую помощь себе и другим (промыть глаза, смазать рану.) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6.Умеет пользоваться телефоном, вызывать службыспасения (01,02,03) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7. Знает и соблюдает правила дорожного движения. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8.Умеет культурно вести себя в общественных местах соблюдая правила  безопасного поведения. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9.Знает и выполняет правила безопасного поведения в подвижных играх. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Раздел: «Человек и природа»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ф.И. ребенка, показатели |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.Знает правила поведения в природе. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.Умеет называть и различать некоторые ядовитые растения и грибы. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.Знает некоторые лекарственные растения и их свойства. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4.Проявляет осторожность при общении с животными, может обезопасить себя в случае нападении. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5.Знает о влиянии загрязнения окружающей среды на жизнь и здоровье людей. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6.Имеет представление о Красной книге. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7. Самостоятельно делает замечания нарушителям общественного порядка и  природы. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8.Умеет ухаживать за растениями, с удовольствием трудится в природе. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9.Наблюдатален в природе, любит экспериментировать и ставить опыты. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Разделы: «Золотые правила питания»**

**«Овощи и фрукты - полезные продукты»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ф.И. ребенка, показатели |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.Умеет правильно питаться, соблюдать меру в еде. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.Умеет отличать полезные и неполезные для организма продукты, разумно их  употреблять. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.Владеет культурой приема пищи, правилами поведения за столом. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4.Умеет правильно сервировать стол, знает и называет столовые приборы. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5.Знает о ценности употребления в пищу овощей и фруктов. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6.Знает о целебных свойствах лука и чеснока. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7. Знает о наличии витаминов в продуктах, какие и как полезны для организма. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Раздел: «Откуда берутся болезни?»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ф.И. ребенка, показатели |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.Умеет определять состояние своего здоровья и здоровья окружающих. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.Умеет назвать и показать, что у него болит, какая часть тела, какой орган. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.Имеет общие представления о микробах и вирусах, способах передачи некоторых инфекционных заболеваний. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4.Имеет представления о душевной и физической боли. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5.Знает как себя вести во время болезни. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6.Знает и выполняет элементарные правила ухода за больным человеком. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7.Знает, что такое лекарства, какую пользу и вред могут принести человеку. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8.Имеет общее представления о прививках, для чего они нужны человеку. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |