**Пояснительная записка**

**"Я не боюсь еще и еще раз сказать: забота о здоровье - важнейшая работа воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы."**

 **В. С у х о м л и н с к и й**

Здоровье - основное условие реализации физических и психических возможностей и способностей личности. Здоровье - наибольшая человеческая ценность, которую, многие люди начинают ценить и беречь, потеряв значительную часть этого сокровища, отпущенного нам природой.

К основным составным здоровому образу жизни принадлежат: образ жизни, уровень культуры, место здоровья в иерархии нужд, мотивация, обратные связи, установка на длинную здоровую жизнь, обучение здоровью.

Изучение и решение этих потребностей в поле зрения валеологии - науки о закономерностях и механизмах формирования, сохранение, укрепление, восстановление здоровья людей и передачи его потомкам. Термин "валеология" происходит от латинских слов "вале", что означает "быть здоровым" и "логос" - "наука". Таким образом, валеология - наука о здоровье. Древние римлянине часто поздравляли друг друга словом "вале!" - "будь здоровым". Валеология как наука возникла не так давно. "отцом" современной валеологии называют русского ученого И.И.Брехмана, который в 1982 году научно обосновал необходимость здравоохранения практически здоровых людей. Предметом изучения валеологии есть здоровый человек, поэтому часто термин валеология объясняют как наука о здоровье человека или здоровье здоровых.

В связи с экологической обстановкой на Урале возросло значение валеологии. Поэтому вопрос воспитания человечества, сохранение человека как биологического вида является краеугольным камнем валеологии.

**Содержание программы**

Дошкольное воспитательное учреждение является органом образования и общественного воспитания детей возрастом от двух месяцев до семи лет, в котором осуществляется формирование просвещенной, творческой личности, становление ее физического, психического, духовного и социального здоровья, обеспечение приоритетного развития человека.

Для реализации этой задачи необходимы новые подходы к содержанию обучения детей раннего и дошкольного возраста. Общая концепция непрерывного образования предлагает: обязательным компонентом новой системы национального образования должны быть задачи по формированию, сохранению и укреплению здоровья, гигиеническое воспитание населения, начиная с раннего и дошкольного возраста.

Данная программа дополнительного образования является интегрированной системой знаний (научных и ненаучных), которые вычеркиваются из таких систем знаний: "окружающий мир" (или "мир человека"), "природа", "физкультура и здоровье", "музыка и здоровье", "изобразительное искусство и здоровье", "математика и здоровье".

***Цель программы:*** создание устойчивой положительной мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья; формирование психологического здоровья дошкольника как важного фактора здоровья человека в целом.

***Задачи программы:***

***1 Обучающие:***

***-*** Формирование знаний о анатомии, здоровье человека как составной биосоциальной системы (природы и общества) ;

***2 Развивающие:***

***-***Совершенствование у детей валеологического сознания, бережливого и заботливого отношения к собственному здоровью, здоровью других людей, как высочайшей ценности;

***3 Воспитательные:***

- Совершенствование у детей мотивации здорового образа жизни и мотивационной установки на приоритет здоровья перед болезнями.

Для осуществления данной программы дополнительного образования используются следующие приемы:

-сюрпризные моменты;

-проблемные ситуации;

-рассказ воспитателя;

- беседа;

- демонстрационный;

- практичный;

- метод экспериментирования;

-игровые ситуации.

**Особенности организации учебного процесса**

Программа дополнительного образования составлена с учетом возрастных, психофизических и психологических особенностей детей дошкольного возраста, опирается на основные принципы психологии и дошкольной педагогики.

Встречи проводятся во 2-ой половине дня в подгруппах по 6-8 человек в музыкальном зале не в ущерб времени, отведенному на дневной сон и прогулку, количество встреч в год-36, при частоте встреч- 1 раз в неделю, длительность встречи в соответствии с возрастными особенностями и требованиями СанПин-30 минут.

Значительное место мною отведено повышению психоэмоциональной устойчивости: элементы релаксации под музыку и звуки природы, включены физкультминутки для снятия эмоционального напряжения, обучение понимания своего эмоционального состояния.

Проведение встреч совместно с родителями дает возможность выявить проблемы в общении Родитель – Ребенок и найти совместные пути их решения через использование игровых и двигательных методик, телесной терапии.

Таким образом, создается благоприятная база для формирования не только соматического, но и психического и психологического здоровья ребенка.

С целью выяснения уровня валеологической культуры и определения содержания, формы и методов работы проделана предварительная работа: это наблюдение за поведением детей, беседы с детьми. В результате было выявлено: зачастую небрежное отношение детей к своему здоровью объясняется отсутствием у них необходимых знаний. Родители стараются прививать ребенку элементарные навыки гигиенической культуры, следят за сохранением здоровья. Однако для осуществления преемственности в формировании привычки к здоровому образу жизни у дошкольников и младших школьников необходима совместная работа педагогов и родителей.

Важным условием педагогической поддержки считаю диалог: сотрудничество с ребенком в форме бесед, совместного решения проблем и ситуаций выбора объектов среды и действий с ними, активизации самостоятельного выбора объектов среды, с которыми ребенок хочет взаимодействовать. Если ребенок чувствует себя уверенно в среде, успешно решает задачи, то хвалю и поощряю его, ориентирую на успех организации выбора и решении постепенно усложняющихся задач валеологического содержания. Если же ребенок отказывается от взаимодействия со средой, пассивен в ее освоении, то в процессе индивидуального взаимодействия ввожу его в среду, предлагаю совместно осваивать ее, используя игровые приемы, стремясь заинтересовать ребенка ее компонентами, поощряя его действия.

Обретение ребенком опыта здорового образа жизни осуществляется через согласованную деятельность с родителями, организацию режима дня и питания детей, среды, с которой взаимодействуют дети.

В содержании работы по валеологическому воспитанию значительное место занимает проведение встреч с детьми познавательного характера: знакомлю детей с элементарными научными знаниями о внешних органах человека, с основами первой помощи при травмах, безопасности поведения.

Одним из условий эффективного валеологического воспитания дошкольников является постоянное самосовершенствование; субъектная позиция педагога, которая позволяет мне постоянно развивать и обогащать свою профессиональную компетентность через: самоанализ и самоопределение в сфере воспитания валеологической культуры дошкольников; самообогащение и обогащение уже освоенных теоретико-методологических основ валеологии, а также практических способов их реализации в профессиональной деятельности; расширение профессионального кругозора и возможностей реализации творческого потенциала в ходе работы.

Одним из обязательных условий воспитания валеологической культуры ребенка считаю валеологическую культуру семьи. Ее становление и обогащение осуществляю с помощью следующих форм взаимодействия с родителями: дни открытых дверей, родительские собрания, консультации, педагогические беседы с родителями (индивидуальные и групповые по проблемам), совместные встреч для детей и родителей, круглые столы с привлечением специалистов (медсестра, физинструктор).

Мне удалось в работе по воспитанию валеологической культуры у детей сделать родителей своими помощниками и союзниками. Они помогают в оформлении предметно-развивающей среды в группе, в подборе атрибутов к сюжетно-ролевым играм, шьют костюмы к мероприятиям и т.д.

Таким образом, воспитание валеологической культуры дошкольников обеспечиваю через взаимодействие следующих педагогических условий:

1 Компетентность педагога в решении задач, связанных с воспитанием валеологической культуры дошкольников;

2 Валеологическая культура родителей;

3 Интеграция задач воспитания валеологической культуры в целостный педагогический процесс;

4 Создание валеологической развивающей среды в ДОУ, группе и педагогическая поддержка ребенка в ней;

5 Учет возрастных особенностей детей и осуществление индивидуального подхода к каждому ребенку в ходе освоения валеологической культуры

**Информационно-просветительская работа с родителями**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Сроки проведения** | **Формы** **работы** | **Тема** **встречи** |  **Цели встречи** |
| 1 | сентябрь | Встреча с родителями ознакомительная( представление программы «Познаю мир») | « Быть здоровыми хотим» | Обсудить вместе с родителями средства и методы профилактики заболеваний и укрепления здоровья |
| 2 | декабрь | Совместная встреча с детьми( с применением сказкотерапии) | «Очищение души» | Снятие негативных настроений, восстановление сил, развитие умения сотрудничать, понимать чувства других, оказывать поддержку и сопереживать. |
| 3 | май | Круглый стол с привлечением специалистов(медсестра) | «Готов ли ваш ребенок к школе?» | Выявить вместе с родителями степень готовности дошкольников кшколе. |

**Основные принципы педагогического подхода**

Знакомство детей с валеологией строится на общедидактическихи специфических ***принципах***:

1. принцип наглядности: иллюстративное (наглядное) изображение изучаемых объектов и понятий способствует формированию более полных и четких образов и представлений в сознании дошкольников;

2 принцип доступности и посильности: реализуется в делении изучаемого материала на этапы и в преподнесении его детям последовательными блоками и частями, соответственно возрастным особенностям и развитию речи;

 3 онтогенетический принцип (учет [возрастных особенностей](http://www.dioo.ru/organizatsiya-protsessa.html))

**Психологические особенности детей дошкольного возраста (6 – 7 лет)**

Старший дошкольный возраст (6-ти – 7 лет) характеризуется как период существенных изменений в организме ребенка и является определенным этапом созревания организма. В этот период идет интенсивное развитие и совершенствование опорно-двигательной и сердечно-сосудистой систем организма, развитие мелких мышц, развитие и дифференцировка различных отделов центральной нервной системы.

 Характерной особенностью данного возраста является так же развитие познавательных и мыслительных психических процессов: внимания, мышления, воображения, памяти, речи.

 **Внимание.** Если на протяжении дошкольного детства преобладающим у ребенка является непроизвольное внимание, то к концу дошкольного возраста начинает развиваться произвольное внимание. Когда ребенок начинает его сознательно направлять и удерживать на определенных предметах и объектах.

 **Память.** К концу дошкольного возраста происходит развитие произвольной зрительной и слуховой памяти. Память начинает играть ведущую роль в организации психических процессов.

 **Развитие мышления**. К концу дошкольного возраста более высокого уровня достигает развитие наглядно-образного мышления и начинает развиваться логическое мышление, что способствует формированию способности ребенка выделять существенные свойства и признаки предметов окружающего мира, формированию способности сравнения, обобщения, классификации.

 **Развитие воображения.** К концу дошкольного возраста идет развитие творческого воображения, этому способствуют различные игры, неожиданные ассоциации, яркость и конкретность представляемых образов и впечатлений.

 В сфере развития речи к концу дошкольного возраста расширяется активный словарный запас и развивается способность использовать в активной речи различные сложнограмматические конструкции.

 Для деятельности ребенка 6 – 7 лет характерна эмоциональность и большая значимость эмоциональных реакций.

 Психическое развитие и становление личности ребенка к концу дошкольного возраста тесно связаны с развитием самосознания. У ребенка 6 – 7 летнего возраста формируется самооценка на основе осознания успешности своей деятельности, оценок сверстников, оценки педагога, одобрения взрослых и родителей. Ребенок становится способным осознавать себя и то положение, которое он в данное время занимает в семье, в детском коллективе сверстников.

 У детей старшего дошкольного возраста 6 – 7 лет формируется рефлексия, т. е. осознание своего социального «я» и возникновение на этой основе внутренних позиций.

 В качестве важнейшего новообразования в развитии психической и личностной сферы ребенка 6 – 7 летнего возраста является соподчинение мотивов. Осознание мотива «я должен», «я смогу» постепенно начинает преобладать над мотивом «я хочу».

 Осознание своего «я» и возникновение на этой основе внутренних позиций к концу дошкольного возраста порождает новые потребности и стремления. В результате игра, которая является главной ведущей деятельностью на протяжении дошкольного детства, к концу дошкольного возраста уже не может полностью удовлетворить ребенка. У него появляется потребность выйти за рамки своего детского образа жизни, занять доступное ему место в общественно-значимой деятельности, т.е. ребенок стремится к принятию новой социальной позиции – «позиции школьника», что является одним из важнейших итогов и особенностей личностного и психического развития детей 6 – 7 летнего возраста.

**Ожидаемые результаты программы:**

В результате изучения данной программы дошкольники приобретают следующие знания:

1 элементарные представления о строении человека;

2 детских болезнях и их профилактике;

3 некоторых медицинских инструментариях и оборудовании (градусник, горчичники, шприц);

4 врачебных растениях, напитках, отварах, их оздоровительных ценностях;

5 доступных методах самолечения (питье чаев, элементы механического массажа и т.п.);

**Календарно-тематическое планирование по валеологии**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Месяц** | **Тема**  | **Цель**  | **Материально-техническое обеспечение** |
| 1 | сентябрь | **«Что ты знаешь о себе?»** | Выявить уровень знаний у детей о своем организме | Модель солнца, модель рисунка "Поговорки", набор иллюстраций - “Продукты питания”, макет дерева, рекламный мячик, аудиозапись для физкультурной минутки “Чунга–чанга” |
| 2 | сентябрь | **«Я - человек»** | Развивать представ­ление о том, что человек - часть природы, и одновременно су­щество мыслящее | Разрезная азбука , ребус |
| 3 | сентябрь | **« Наши верные друзья»** | Выяснить, понимают ли дети важность здорового образа жизни | **Наглядное пособие «Будь здоров»** |
| 4 | сентябрь | **«Глазки, уши и носы быть здоровыми должны»** | Закреплять знания детей об органах чувств и профилактики их заболеваний | «Волшебный мешочек» -- морковка, отвар ромашки, марлевые салфетки и т.д. по усмотрению воспитателя, алгоритм гимнастики для глаз, запись музыки с шумами природы, атрибуты для путешествия домик, пещера, ширма, «бревно», «кочки», карточки для д /и «Что полезно, что вредно». |
| 5 | октябрь | **«Мой замечательный носик»** | Побеседовать с детьми о носе, как о важном органе; о его функциях | Картинки –изображение человека, фонограмма, фломастер, бумага, стих «Мой замечательный носик» Э. Машевская |
| 6 | октябрь | **«Зачем человеку руки?»**  | Дать представление о назначении рук |  На каждого ребенка: блюдце с небольшим количеством смеси из двух любых круп с крупными зернами (гречневой, перловой, овсяной и др.) либо фасоли и гороха; лист бумаги, карандаш, ножницы, книга, ложка, стакан или блюдце с водой, мяч. |
| 7 | октябрь | **«Главная одежда человека»** | Дать элементарные знания детям о коже человека | Костюм “Незнайки”, наглядный материал, плакат (Схема строения кожи), буквы (к,о,ж,а). |
| 8 | октябрь | **«Кто управляет организмом человека?»** | Расширять знания о правилах сохранения здоровья ( мозговая деятельность) |  Магнитофон, аудио-кассета, картинка с изображением головного мозга |
| 9 | ноябрь | **«Здоровое питание – здоровая жизнь»** | Познакомить со строением и функцией пищеварительной систем | Опорные схемы "Гигиена ротовой полости", "Гигиена питания", медицинский халат, таблицы: "Строение пищеварительной системы", "Суточные нормы витаминов" |
| 10 | ноябрь | **«Пейте, дети, молоко – будете здоровы»** | Заложить основы здорового питания | Стаканы с молоком, коктейльные трубочки, чайные ложки на каждого ребёнка, салфетки; зеркальца на каждого ребёнка. Плоскостные модели: 2 большие мышки, 3 маленькие мышки, 2 стакана молока. 2 батона, 2 кусочка мяса; фланелеграф. |
| 11 | ноябрь | **«Овощи- наши помощники»** **«Овощи наши помощники»** | Продолжать закреплять знания детей о пользе витаминов для нашего организма |  Кукла-самоделка Витаминоед (который любит витамины), карточки с изображением овощей, таблица для воспитателей о нитратах в определенных частях овощей.  |
| 12 | ноябрь | **«Где живут витамины»** | Уточнить представление о пользе овощей, фруктов, ягод для здоровья. | Овощи, фрукты, цветная бумага, кисточки, краски, пластилин, наглядное пособие : «Правила поведения в лесу» |
| 13 | декабрь | **«Страна здоровых зубов»** | Формировать умение детей заботиться о полости рта. | Обруч с натянутой тканью и надписью «Страна здоровых зубов»; витамины; изображения зубов, маска кариеса, зубная паста; гуашь |
| 14 | декабрь | **«Семь золотых правил»** | Закрепить понятие режима дня, его необходимости в успешной организации жизни и деятельности каждого человека. | Шкатулка с правилами валеологии; плакат с изображение режимных моментов и часов; макеты мальчика и девочки; заготовки дорожных знаков; муляжи овощей, фруктов и других продуктов; корзина с яблоками, блюдо с частями разрезанного яблока |
| 15 | декабрь | **«Очищение души»** | Развивать у детей умения сотрудничать, понимать чувства других, оказывать поддержку и сопереживать. | Клубок ниток, волшебная палочка, картинка с изображением злого Карабаса-Барабаса, картинки по количеству детей с изображением Карабаса-Барабаса без лица, воздушные шары, цветные карандаши, мыльные пузыри. |
| 16 | декабрь | **«Помоги себе сам и своему другу»** | Дать понятие о первой медицинской помощи при солнечном, тепловом ударе, обмороке, укусе насекомого, кровотечениях, переломах, отравлении | Телефон, медицинская сумка, таблица "Оказание первой медицинской помощи; при переломах и вывихах", платок, кукла, карандаш. |
| 17 | январь | **«О вреде курения»** | Формировать у детей представления о вреде курения | Наглядное пособие-сюжетные картинки «Рядом курят…» |
| 18 | январь | **« Сказка про бактерию Туберкулезову»** | Сформировать у детей представление, что большинство заболеваний носит инфекционный характер | Костюм доктора, игрушка-сова, микроскоп. |
| 19 | январь | **«Если сладко спиться, сон хороший снится»** | Показать значение сна в жизни человека | Опорные схемы "Гигиена сна", иллюстрированные картинки с туалетными принадлежностями, детские кровати, куклы, пастельные принадлежности, аудиозапись,художественные книжки. |
| 20 | январь | **« Здоровье береги с молоду»** | Показать необходимость бережного отношения к своему здоровью | Массажные маленькие мячи для активизации точек организма; «посылка» – коробка для мячей, письмо. |
| 21 | февраль | **« Я-девочка.Я-мальчик»** | Обратить внимание детей на характерные отличия между мальчиками и девочками | Наглядное пособие изображения мальчиков и девочек, куклы в одежде обоих полов, корзинка, предметы женской и мужской одежды, дидактическая игра «Фигура человека», мяч, кроссворд, карточки с именами-отгадками, «подсказки» |
| 22 | февраль |  **«На детской площадке»** | Научить детей соблюдать меры безопасности на прогулке | Выносной материал |
| 23 | февраль | **«Привычки человека»** | Подвести детей к понятию о влиянии привычек на здоровье и жизнь человека | Наглядное пособие -сюжетные картинки, иллюстрации к произведению С.Я. Маршака “Вот какой рассеянный” ,К.И. Чуковский “Мойдодыр”, К.И. Чуковский“Федорино горе”, В.В. Маяковского “Что такое хорошо и что такое плохо”). |
| 24 | февраль | **«Его Величество Электричество»** | Обобщать знания детей об электричестве | Наглядное пособие : « Бытовые приборы» |
| 25 | март | **«Ты один дома»** | Научить детей правилам безопасного пребывания дома | Костюмы героев,обстановка жилой комнаты, наглядное пособие: «Предметы быта» «Электроприборы», стенд с замками, аптечка |
| 26 | март | **«Огонь-друг или враг?»** | Продолжать учить детей правилам пожарной безопасности и осторожному обращению с огнём. | Иллюстрации, рисунки детей, деревянная палочка, дощечка, лучина, свечи, керосиновая лампа, электрический фонарик, лампочка, спички, колокольчик, телефоны, шары, альбомные листы с предметами, красный карандаш. |
| 27 | март | **«Планета земля в опасности»** | Дать представление о том, что наша планета Земля сейчас в опасности( ухудшение экологии края) | Карта мира, глобус, картинки живой и неживой природы |
| 28 | март | **«Будем беречь и охранять природу»** | Развивать представление о том, какие действия вредят природе, а какие способствуют ее восстановлению. |  Рисунки с двумя полянками – “веселой” и “грустной”, “Красная книга”, иллюстрации с изображением озера Байкал и Аральского моря, карта России, звукозапись «Шум воды» |
| 29 | апрель | **« Однажды в лесу»** | Расширять представление о жизни насекомых: строении, способах передвижения, питании. | Звукозапись Э. Грига “Утро”, игрушки-прототипы нысекомых ,сказка Н. Павловой “Желтый, белый, лиловый” |
| 30 | апрель | **« Съедобные и ядовитые грибы»** |  Научить по внешнему виду отличать съедобные грибы от несъедобных. | Наглядное пособие: «Грибы»,дидактическая игра «Кузовок» |
| 31 | апрель | **«Гроза»** | Дать детям элементарные научные знания о том, что такое гром, молния, радуга | «Сказка о тучах»Б.Зубкова ,картина К.Маковского «Дети, бегущие от грозы», картинки для рассматривания на тему : «Гроза» , “Сказка о Радуге» Т.И.Попова |
| 32 | апрель | **«Растения лекарственные и ядовитые»** | Закрепить у детей знания о лекарственных растениях и простейших способах использования некоторых из них для лечения | «Как появились цветы на земле»(авторская сказка Т.И. Поповой), панно черного изеленого цвета, картинки с цветами |
| 33 | май | **«Удивительный мир насекомых»** | Закреплять у детей понимание и соблюдение правил поведения при встрече с разными насекомыми | Предметные картинки с изображением разных насекомых, их среды обитания,мяч |
| 34 | май | **«Берегите лес»** |  Показать зависимость существования всех объектов природного мира | Наглядное пособие: «Деревья», «Ягоды», «Птицы», «Насекомые», звукозапись « Звуки леса» |
| 35 | май | **«Кошка и собака – наши соседи».** | Учить детей понимать состояние и поведение животных | Сказка “День рождения Васи” из серии “Осторожные сказки” Т.А. Шорыгиной |
| 36 | май | **« Готов ли ваш ребенок к школе?»****(Диагностика подготовленности детей к школе)** | Выявить вместе с родителями степень готовности дошкольников кшколе | Наглядное пособие «Сюжетные картинки», листы бумаги, схемы лабиринтов |