**Программа кружка «Здравушка».**

**Анализ проблемы физкультурно-оздоровительной работы.**

В последнее время приоритетным направлением деятельности дошкольного образовательного учреждения становится физкультурно-оздоровительная работа. Это вызвано целым рядом объективных причин: слабое здоровье детей; недостаточная организация профилактики заболеваний, путем выработки здоровых навыков поведения в семье, в детском саду;  отсутствие положительного примера по соблюдению здорового образа жизни для детей со стороны родителей. Поэтому педагогический коллектив дошкольного образовательного учреждения свою деятельность направил на создание здоровьесберегающей модели, направленной на становление здоровой, творческой, интеллектуальной, духовной, физически развитой личности воспитанников.

В связи с этим весьма актуально создание и использование в дошкольном образовательном учреждении новых форм и методов работы с детьми по формированию элементарных навыков и умений по самосохранению, укреплению их здоровья и воспитанию привычки к здоровому образу жизни и активизации двигательной деятельности. В понятие «здоровый образ жизни» входит: воспитание у детей основ двигательной культуры, привычки к рациональному питанию, закаливанию, соблюдению гигиенических норм, отказ от вредных привычек.

**Пояснительная** **записка**.

Задача раннего формирования культуры здоровья 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 здоровья. Ведь именно до семи лет идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер. Поэтому важно в дошкольном возрасте сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Привычка к здоровому образу жизни — это главная, основная, жизненно важная привычка; она аккумулирует в себе результат использования имеющихся средств физического воспитания детей дошкольного возраста в целях решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач. Поэтому дошкольное учреждение и семья призваны в дошкольном детстве, заложить основы здорового образа жизни, используя различные формы работы. И именно в семье, в детском образовательном учреждении на ранней стадии развития ребенку должны помочь, как можно раньше понять непреходящую ценность здоровья, осознать цель его жизни, побудить малыша самостоятельно и активно формировать, сохранять и приумножать свое здоровье. Чтобы активно влиять на позицию ребенка по отношению к собственному здоровью, нам, воспитателям, необходимо знать, прежде всего, что сам термин "здоровье" определяется неоднозначно.

Само состояние здоровья формируется в результате взаимодействия внешних (природных и социальных) и внутренних (наследственность, пол, возраст) факторов.

Выделяется несколько компонентов здоровья:

- соматическое здоровье - состояние органов и систем организма человека;

- физическое здоровье - уровень роста и развития органов и систем организма;

- психическое здоровье - состояние душевного комфорта человека.

Дошкольный период является наиболее благоприятным для формирования здорового образа жизни. Осознание ребенком своего "Я", правильное отношение к миру, окружающим людям — все это зависит от того насколько добросовестно, с любовью, грамотно воспитатель строит свою работу.

Отношение ребенка к своему здоровью является фундаментом, на котором можно будет выстроить здание потребности в здоровом образе жизни. Оно зарождается и развивается в процессе осознания ребенком себя как человека и личности. Отношение ребенка к здоровью напрямую зависит от сформированности в его сознании этого понятия.  
Дети младшего дошкольного возраста понимают, что такое болезнь, но дать самую элементарную характеристику здоровью еще не могут. Вследствие этого никакого отношения к нему у маленьких детей практически не складывается.  
В среднем дошкольном возрасте у детей формируется представление о здоровье как "не болезни". Они рассказывают о том, как болели, у них проявляется негативное отношение к болезни на основании своего опыта. Но что, значит, быть здоровым и чувствовать себя здоровым, они объяснить еще не могут. Отсюда и отношение к здоровью, как к чему-то абстрактному. В их понимании быть здоровым — значит не болеть. На вопрос, что нужно делать, чтобы не болеть, многие дети отвечают, нужно не простужаться, не есть на улице мороженого, не мочить ноги и т.д. Из этих ответов следует, что в среднем дошкольном возрасте дети начинают осознавать угрозы здоровью со стороны внешней среды (холодно, дождь, сквозняк), а также своих собственных действиях (есть мороженое, мочить ноги и т.д.).

Педагогическая задача воспитателей состоит в том, чтобы не задавить ребенка потоком пока еще неосознанной информации, а дать возможность поразмышлять, подумать, прислушаться к своему организму.

Здоровый образ жизни — это не просто сумма усвоенных знаний, а стиль жизни, адекватное поведение в различных ситуациях, дети могут оказаться в неожиданных ситуациях на улице и дома, поэтому главной задачей является развитие у них самостоятельности и ответственности. Все, чему мы учим детей, они должны применять в реальной жизни.

**Цель** **программы**: формирование у детей основ здорового образа жизни; обучение детей основам здорового образа жизни; формирование осознанного выполнения правил здоровосбережения и ответственного отношения как к собственному здоровью так и здоровью окружающих.

**Организация процесса.**

Срок реализации программы 2 года. Программа рассчитана на дошкольников от 5 до 7 лет (старшая и подготовительная к школе группы). Занятия включают в себя, как теоретическую, так и практическую часть.

**Принципы реализации программы «Здравушка».**

Принципом выработанной системы программы является: доступность (учёт возрастных особенностей детей, адаптированность материала к возрасту детей, системность и последовательность, от простого к сложному, постепенность, наглядность); динамичность (интеграция адаптированной программы в разные виды деятельности); дифференциация (создание благоприятной среды для усвоения навыков, норм и правил здорового образа жизни каждого ребёнка, для развития двигательной активности).

**Предполагаемые результаты: с**нижение уровня детской заболеваемости, повышение заинтересованности воспитанников, родителей и педагогов в формировании здорового образа жизни, приобщение к физической культуре.

Полученные в результате реализации программы навыки, умения, знания и опыт помогут дошкольникам и их родителям осознанно выбрать здоровый образ жизни, позволят найти способы укрепления и сохранения здоровья, а так же помогут избежать несчастных случаев.

**Первый год реализации программы «Здравушка»**

**(старшая группа).**

**Задачи программы:**

1. Формировать у детей простые представления об организме человека;

2. Помочь ребёнку создать целостное представление о своём теле;

3. Формировать потребность в физическом совершенствовании;

5. Прививать культурно-гигиенические навыки;

6. Развивать умение предвидеть возможные опасные для жизни последствия своих поступков;

7. Воспитывать умение сочувствовать, сопереживать чужой боли.

**Организация процесса.**

Программа рассчитана на дошкольников 5 – 6 лет. Занятия проводятся один раз в неделю во второй половине дня, продолжительностью 20 - 25 минут. Занятия включают в себя, как теоретическую, так и практическую часть.

**Тематический план.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Неделя** | **Тема** | | **Содержание** | **Формы работ** |
| **Сентябрь**  **Сентябрь** | 1 неделя | Рейтинговые занятия по базовым темам. | | | |
| 2 неделя | «Оденем куклу на прогулку» | Формировать знания детей об одежде и обуви, закрепить знания о последовательности одевания куклы на прогулку. | | Беседа, рассматривание, сюжетно-ролевая игра. |
| 3 неделя | «Одежда и здоровье» | Рассказать детям о том, что одежда служит основной защитой человека от плохой погоды. | | Беседа, решение проблемной ситуации. |
| 4 неделя | «Твоя любимая еда» | Учить детей рассказывать о своих предпочтениях в еде. | | Дид. игра, составление коротких рассказов. |
| **Октябрь** | 1 неделя | «Фрукты  и овощи» | Продолжать формировать обобщающие понятия «овощи и фрукты» (цвет, форма, вкусовые качества), рассказать об их пользе. | | Беседа, дид. игра «Во саду ли, в огороде». |
| 2 неделя | «Полезные продукты» | Дать детям знания о полезных продуктах питания. | | Беседа,  рассматривание. |
| 3 неделя | «Правильное питание» | Формировать умение брать пищу понемногу, есть не торопясь, тщательно ее пережевывая. | | Беседа,  практические задания |
| 4 неделя | «О здоровой пище» | Закрепить знания детей о здоровой пище (фруктах, овощах). | | Беседа,  коллективная лепка. |
| **Ноябрь** | 1 неделя | «Личная  гигиена» | Познакомить детей с предметами личной гигиены, учить правильно пользоваться ими. | | Беседа, практические задания. |
| 2 неделя | «Правила личной гигиены» | Прививать детям культурно-гигиенич. навыки: мыть руки, чистить зубы, расчесываться. | | Беседа, чтение отрывка из К.Чуковского. |
| 3 неделя | «Здоровые  зубы» | Формировать знания о значении зубов для человека, о необходимости ежедневного ухода за полостью рта. | | Беседа,  подвижная игра. |
| 4 неделя | «Купание Алёнушки» | Формировать навыки безопасного купания и действие после купания. | | Беседа, сюжетно-ролевая игра. |
| **Декабрь** | 1 неделя | «Дружи  с водой» | Убедить детей в важности гигиенических знаний, умываться, приводить в порядок вещи. | | Беседа,  дидактическая игра. |
| 2 неделя | «Какой  ты?» | Знакомить детей с отличительными особенностями своей внешности от других. | | Беседа,  рассматривание. |
| 3 неделя | «Строение  твоего тела» | Познакомить детей со строением человеческого тела, рассказать о предназначении некоторых частей тела. | | Беседа, рассматривание иллюстрации, решение проблемных ситуаций. |
| 4 неделя | «Скелет  человека» | Познакомить детей с основными частями скелета человека. | | Беседа,  физминутка. |
| **Январь** | 1 неделя | «Внутренние органы» | Познакомить детей с основными внутренними органами человека. | | Беседа,  физминутка. |
| 2 неделя | «Здоровье и болезнь» | Формировать понятие «здоровье». Научить детей заботиться о своем здоровье, избегать ситуаций, приносящих вред здоровью. | | Рассказ воспитателя, словесная игра «Подбери слово». |
| 3 неделя | «Врачи – наши помощники» | Объяснить детям о важности своевременного обращения к врачу, познакомить с трудом врача. | | Беседа, сюжетно-ролевая игра |
| **Февраль**  **Февраль** | 1 неделя | «Лекарства» | Дать понятие детям о лекарствах и таблетках, рассказывать вреде некоторых лекарств. | | Рассказ воспитателя, элементы игры. |
| 2 неделя | «Друг  заболел» | Учить детей понимать эмоциональное и физическое состояние своего сверстника, поощрять стремление оказать помощь. | | Беседа,  подвижная игра. |
| 3 неделя | «Как вести себя  во время болезни» | Научить детей правильно определять простейшие признаки простудного заболевания. | | Беседа,  физминутка. |
| 4 неделя | «Больница» | Воспитывать уважение к профессии врача, понимать её огромную роль и важность для каждого из нас. | | Беседа, сюжетно-ролевая игра. |
| **Март** | 1 неделя | «Я!» | Формировать представление о себе как отдельном человеке; рассказать о способах заботы о себе и окружающем мире; показать модели социального поведения. | | Рассматривание иллюстраций, беседа. |
| 2 неделя | «Строение  твоего тела» | Закрепить знания детей о строении человечес-кого тела, о предназначении частей тела. | | Беседа, составление коротких рассказов. |
| 3 неделя | «Мой-до-дыр!» | Рассказать о правилах поведения за столом; познакомить с предметами и действиями, связанными с выполнением гигиенических процессов. | | Рассматривание,  беседа, решение проблемных ситуаций. |
| 4 неделя | «Личная  гигиена» | Закрепить с детьми правила личной гигиены, назначение предметов личной гигиены. | | Беседа,  дидактическая игра. |
| **Апрель**  **Апрель** | 1 неделя | «Советы  доктора Воды» | **У**бедить детей в важности гигиенических знаний и культурно-гигиенических знаний. | | Рассматривание иллюстраций, беседа. |
| 2 неделя | «Друзья  Вода и Мыло» | Продолжать учить детей умываться, обтираться, приводить в порядок свои вещи так, чтобы получать от этого настоящее удовольствие. | | Рассматривание иллюстраций,  беседа. |
| 3 неделя | «Движение –  залог здоровья» | Воспитывать у детей осознанное отношение к необходимости заниматься спортом, чтобы противостоять болезням. | | Беседа,  дидактическая игра,  подвижная игра. |
| 4 неделя | «Как закаляться?» | Учить следить за своим здоровьем, познакомить с несложными приемами оздоровления, прививать любовь к физическим упражнениям. | | Чтение стихотворения, беседа, физминутка. |
| **Май** | 1 неделя | Диагностика знаний, умений и навыков у дошкольников. | | | |
| 2 неделя | «За здоровьем  в лес» | Формировать представления о пользе природы для человека; поддерживать желание заниматься различными видами спорта. | | Экскурсия, беседа, игровая деятельность. |
| 3 неделя | **«Где прячется здоровье?»** | Формировать представления о зависимости здо-ровья, двигательной  активности, питании, вос-питывать желание заботиться о своём здоровье. | | Рассматривание иллюстраций, беседа. |
| 4 неделя | **«На воде,** **на солнце»** | Объяснить детям, что купаться и загорать полезно для здоровья только в том случае, если соблюдать определенные правила безопасности. | | Рассматривание иллюстраций, беседа. |

**Второй год реализации программы «Здравушка»**

**(подготовительная к школе группа).**

**Задачи программы:**

1. Продолжать формировать у детей адекватные представления об организме человека;

2. Помочь ребёнку создать целостное представление о своём теле;

3. Продолжать учить детей "слушать" и "слышать" свой организм;

4. Формировать потребность в физическом и нравственном совершенствовании, в здоровом образе жизни;

5. Прививать навыки профилактики и гигиены;

6. Развивать умение предвидеть возможные опасные для жизни последствия своих поступков;

7. Воспитывать уважение к жизни другого человека, умение сочувствовать, помогать, сопереживать чужой боли.

**Организация процесса.**

Программа рассчитана на дошкольников 6 - 7 лет. Занятия проводятся один раз в неделю во второй половине дня, продолжительностью 25 - 30 минут. Занятия включают в себя, как теоретическую, так и практическую часть.

**Тематический план.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Неделя** | **Тема** | | **Содержание** | **Формы работ** |
| **Сентябрь**  **Сентябрь** | 1 неделя | Рейтинговые занятия по базовым темам. | | | |
| 2 неделя | **"Что такое здоровье?"** | Формировать представления дошкольников о здоровье и его составляющих: двигательной  ак-тивности и   закаливании, правильном питании. | | Беседа, рассказ воспитателя,  подвижная игра. |
| 3 неделя | «Одежда и здоровье» | Формировать представления детей об одежде, ее назначении, пользе и возможном вреде для здоровья человека. | | Рассматривание иллюстраций, беседа, дидактическая игра. |
| 4 неделя | «Твоя любимая еда» | Продолжать учить детей определять свои вкусы и предпочтения в еде, сравнивать их со вкусами и предпочтениями других людей. | | Беседа, составление коротких рассказов детей, дидакт. игра. |
| **Октябрь** | 1 неделя | «Фрукты  и овощи» | Закрепить с детьми понятия «овощи» и «фрук-ты», об их значении и пользе для здоровья. | | Беседа, рассматривание, отгадывание загадок. |
| 2 неделя | «Полезные продукты» | Продолжать формировать знания детей о полезных и вредных продуктах питания, об их значении для здоровья человека. | | Беседа, рассматривание, рисование плаката, дидактическая игра. |
| 3 неделя | «Правильное питание» | Формировать у детей понятие «правильное питание», дать понятие о необходимости полоскать рот после еды. | | Беседа, составление описательных рассказов. |
| 4 неделя | «О здоровой пище» | Закрепить знания детей о здоровой пище и важности ее употребления для растущего организма дошкольника. | | Беседа, дидактическая игра, лепка, игровая ситуация. |
| **Ноябрь**  **Ноябрь** | 1 неделя | «Личная  гигиена» | Закреплять знания и назначение предметов личной гигиены, продолжать учить детей правильно пользоваться ими. | | Беседа, чтение худ. литературы, игровая ситуация. |
| 2 неделя | «Правила личной гигиены» | Продолжать прививать детям культурно-гигиенические навыки: необходимость мыть руки, купаться, чистить зубы, расчесываться… | | Чтение отрывка из К.Чуковского, решение проблемной ситуации. |
| 3 неделя | «Здоровые  зубы» | Объяснить детям необходимость ежедневного ухода за полостью рта. Учить детей правильно чистить зубы. | | Беседа,  наблюдение,  практическое задание. |
| 4 неделя | «Купание Алёнушки» | Формировать навыки безопасного купания, уточнить возможные случаи простудных заболеваний. | | Беседа,  рассматривание, сюжетно-ролевая игра. |
| **Декабрь** | 1 неделя | «Дружи  с водой» | Продолжить формировать знания детей о важности гигиеническ. знаний и их применение. | | Беседа, дидакт. игра,  практическое задание. |
| 2 неделя | «Какой  ты?» | Продолжать учить детей определять и называть отличительные особенности внешности людей, формировать толерантное отношение к людям. | | Беседа, рассматривание, составление короткого рассказа. |
| 3 неделя | «Строение  твоего тела» | Закрепить знания дошкольников о строении человеческого тела, о предназначении частей тела. Учить правильно называть части тела. | | Беседа, рассматривание иллюстрации, дидактическая игра. |
| 4 неделя | «Скелет  человека» | Закрепить с детьми основные части скелета человека, объяснить, чем они важны для движения человека. | | Беседа, рассматривание иллюстрации, физминутка. |
| **Январь** | 1 неделя | «Внутренние органы» | Продолжить знакомить детей с внутренними органами человека, объяснить, чем каждый из них важен для человека. | | Рассматривание,  слов. игра «Продолжи предложение». |
| 2 неделя | «Что такое прививки?» | Способствовать формированию знаний детей о профилактических прививках, их значении для человека. | | Беседа, рассказ воспитателя,  подвижная игра. |
| 3 неделя | «Витамины и витаминки» | Закрепить знание детей о естественных и искусственных витаминах, их влиянии на здоровье человека. | | Рассказ воспитателя, дидактическая игра, рисование. |
| **Февраль** | 1 неделя | «Лекарства» | Формировать представления детей о лекарствах и таблетках, о пользе и вреде лекарств. | | Беседа, сюжетно-ролевая игра. |
| 2 неделя | «Азбука  здоровья» | Закрепить с детьми имеющиеся знания о здоровом образе жизни, уточнить составляющие этого понятия. | | Беседа, чтение пословиц и поговорок, подвижная игра. |
| 3 неделя | «Здоровье и болезнь» | Продолжать учить заботиться о своем здоровье, избегать ситуаций, приносящих вред здоровью. | | Рассказ воспитателя, беседа, решение проблемных ситуаций. |
| 4 неделя | «Врачи – наши помощники» | Объяснить детям о важности своевременного обращения к врачу, закрепить знания о труде врача и медицинской сестры. | | Беседа, сюжетно-ролевая игра, экскурсия в медицинский кабинет. |
| **Март** | 1 неделя | «Что такое микробы?» | Закрепить знания детей о микробах, их многообразии и вреде для здоровья человека. | | Беседа, рисование, физминутка. |
| 2 неделя | «Как бороться с микробами?» | Объяснить детям, каким образом микробы попадают к нам в дома, как с ними можно бороться и чем их можно напугать. | | Чтение стихотворения, рассказ воспитателя, практическое задание. |
| 3 неделя | «Поможем природе» | Закрепить знания детей о взаимосвязи в природе, о роли в ней человека, объяснить необходимость заботы об окружающей среде. | | Рассматривание иллюстраций, беседа, практическое задание. |
| 4 неделя | «Личная  гигиена» | Закрепить с детьми правила личной гигиены, назначение предметов личной гигиены. | | Беседа,  дидактическая игра. |
| **Апрель** | 1 неделя | «Режим  дня» | Закрепить понятие «режим дня», воспитывать осознанное отношение к его соблюдению дома. | | Беседа, дидактическая игра, подвижная игра. |
| 2 неделя | «Сон – лучшее лекарство» | Формировать представления о значение сна для человека, особенно в дошкольном возрасте. | | Дид. игра «Когда это бывает», подвиж. игра. |
| 3 неделя | «Движение –  залог здоровья» | Продолжать воспитывать у детей осознанное отношение к необходимости заниматься спортом, чтобы противостоять болезням. | | Беседа, дид. игра «Виды спорта», подвижная игра. |
| 4 неделя | «Как  закаляться?» | Учить следить за своим здоровьем, повторить приемы оздоровления, прививать любовь к физическим упражнениям. | | Беседа,  физминутка, закаливание. |
| **Май** | 1 неделя | Диагностика знаний, умений и навыков у дошкольников. | | | |
| 2 неделя | "За здоровьем  в лес" | Закрепить представления о "чистом" и "грязном" воздухе; поддерживать желание заниматься различными видами спорта. | | Экскурсия, беседа, игровая деятельность. |
| 3 неделя | **"Где прячется здоровье?"** | Продолжать формировать представления детей о зависимости здоровья, двигательной  актив-ности, закаливания и питания, воспитывать желание заботиться о своём здоровье. | | Рассматривание иллюстраций,  чтение пословиц и поговорок, беседа. |
| 4 неделя | "Каким я хочу быть" | Формировать желание детей быть здоровыми, заниматься спортом; быть  милосердными, помогать людям; стремиться никогда не унывать, быть весёлыми. | | Составление описательных  рассказов детей. |

**Список использованной литературы.**

1. Козлова С.А., Шушкина С.Е. Тематический словарь в картинках. Мир человека. - М., 2009.
2. Сигимова М.Н. Формирование представлений о себе у старших дошкольников. Волгоград, 2009.
3. Азбука здоровья в картинках. Автор – составитель К. Люцис. – М., 2004.
4. Картушина М.Ю. Быть здоровыми хотим. – М.,2004.
5. Тихомирова Л.Ф. Уроки здоровья для детей. – Ярославль, 2003.
6. Зайцев Г. Уроки Айболита. - Санкт - Петербург, 1999.
7. Зайцев Г. Уроки Мойдодыра.- Санкт - Петербург, 1997.

**Программу составил:** старший воспитатель Филина С.Г.