Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение г.Костромы

«Центр развития ребёнка – Детский сад №13»

**Программа дополнительного образования кружка**

**«Познаем себя»**

( для детей старшего дошкольного возраста, срок реализации - 1 год)

Ильинская Татьяна

 Александровна

воспитатель высшей

категории

Пояснительная записка

Направленность данной программы предполагает накопление естественно - научных знаний о строении человека и заботе о своем организме. Для этого надо дать детям в доступной для них форме элементарные знания, закрепить их.

Старший дошкольный возраст - это пора множественных вопросов, в том числе касающихся и собственного организма: «Почему выпал зуб?», «Зачем чистить зубы?», «Как не заболеть зимой?». К тому же, ребенок попадает в разные жизненные ситуации, где он может просто растеряться. Для того, чтобы этого избежать нужно дать детям необходимую сумму знаний об общепринятых человеком нормах поведения, научить осознанно действовать в той или иной обстановке, помочь дошкольникам овладеть элементарными навыками сохранения своего здоровья, развивая у дошкольников самостоятельность и ответственность.

Поддержать интерес детей к познанию своего организма помогут беседы, развивающие игры, практическая деятельность, художественная литература. Все это доступно дошкольникам, поможет развить их познавательные интересы. В результате целенаправленной работы дети получат информацию о строении организма, о том, что помогает сохранить здоровье и избежать ситуаций, приносящих вред человеку.

Цель: **формирование у детей элементарных знаний о человеческом организме и бережном отношении к своему здоровью.**

Задачи:

* познакомить детей со строением тела человека (кости, мышцы, органы);
* уточнить знания личной гигиены, что идет на пользу, а что во вред организму
* научить заботиться о своем здоровье, избегая ситуаций, которые вредят здоровью.

Данная программа рассчитана на 1 год обучения. Занятия проводятся 2 раза в месяц по 25 – 30мин.

Программа строится на основе следующих **принципов**:

1. Понимание дошкольного детства как самоценного периода в жизни ребенка. Это период активного освоения социального пространства, когда преобладает чувственное познание мира, пора закладки «фундамента» для дальнейшего развития. В это время происходит приобретение знаний об окружающем мире, формирование нравственных навыков и привычек, усвоение  общечеловеческих ценностей.
2. Соответствие форм и методов обучения психофизиологическим особенностям возраста, т.е. построение образовательного процесса строиться на адекватных старшему возрасту формах работы с детьми: игре, игровых и проблемных ситуациях, творческих заданиях.
3. Опора на личностно-ориентированный подход к воспитанию и развитию ребенка, способствовать умению самостоятельно принимать решения, думать раньше, чем действовать, действовать всегда правильно, без внешнего принуждения, уважать выбор и решение личности, считаться с ее позицией, взглядами, оценками и принятыми решениями.
4. Ориентация на зону ближайшего развития ребенка. "Обучение только тогда хорошо, – писал Л.С.Выготский, – когда оно идет впереди развития". Тогда оно пробуждает и вызывает к жизни много других функций, лежащих в зоне ближайшего развития.
5. Системность и цикличность в содержании обучения, т.е. носит подчеркнуто комплексный характер, требующий одновременного осуществления задач умственного, физического, нравственного, эстетического воспитания в органически слитом процессе.

**Методы и приемы:**

* познавательные рассказы воспитателя;
* коллективное обсуждение;
* проблемные вопросы;
* дидактические игры;
* подбор познавательной и художественной литературы

соответствующей тематики;

* игровые приемы.

В конце года проводятся игры: «Назови и расскажи», «Что? Где? Когда?». Эти игры помогают оценить уровень понимания детьми материала по валеологии. Итоговые беседы «Здоровье и болезнь», «Витамины и полезные продукты» помогут уточнить знания детей о личной гигиене, научат избегать опасных для здоровья ситуаций.

Итак, в течение года дети получат элементарные знания о строении своего организма, необходимые навыки ухода за своим телом и поддержанием своего здоровья.

**ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

Тема 1. «Зубы»

Цель: знакомство со строением зубов, их функцией, уточнение знаний правил сохранения здоровых зубов.

*Овладение элементарными навыками сохранения своего здоровья*

Материал: макет зубов, развивающая игра «Игры в папке. Валеология, или Здоровый малыш. Зубы, зрение, слух». Часть 1.

Тема 2. «Зубы»

Цель: уточнение представлений детей о своих зубах.

*Дать понятие о том, что зубы играют важную роль в жизни человека и животных. Учить беречь зубы, заботиться о них.*

Материал: макет зубов, зубная паста.

 Тема 3. «Зрение»

Цель: ознакомление детей со строением глаз, их значением в жизни человека.

*Научить детей беречь глаза.*

Материал: схема строения глаза, игра «Здоровый малыш».

Тема 4. «Слух»

Цель: ознакомление детей со строением уха, его значением для человека.

*Напомнить правила гигиены ушей.*

Материал: схема уха, игра «Здоровый малыш»

Тема 5. «Строение скелета»

Цель: пополнение знаний детей о строении скелета человека.

*Учить заботиться об осанке.*

Материал: мягкая игрушка, картина с изображением скелета человека.

**Тема 6. «Скелет, его строение»**

Цель: закрепление знаний о скелете, как опоре нашего организма.

*Уточнение знаний детей об осанке.*

Материал: картина-схема «Строение скелета».

 Тема 7. «Мышцы»

Цель: знакомство детей с организмом - мышцы их функции.

*Формировать потребность в физическом здоровье.*

Материал: Картина-схема «Мышцы».

Тема 8. «Мышцы»

Цель: знакомство детей с функциями мышц.

*Предоставить возможность рассуждать от чего зависит физическая сила нашего организма. Выполнение движений, чтобы почувствовать мышцы.*

Материал: схема – картина/

Тема 9: «Сердце»

Цель: ознакомление с работой сердца, его назначением.

*Факторы благоприятно влияющие на сердце.*

*Научить измерять пульс.*

Материал: макет сердца.

Тема 10: «Слабое и сильное сердце»

Цель: моделирование работы здорового, сильного тренированного сердца и слабого, нетренированного.

*Уточнить, что полезно, что вредно для сердца.*

Материал: два шприца (объем 20 и 10 мл.), прозрачные трубочки 1,5-2 мл, слабый раствор марганцовки («кровь»), макет сердца.

Тема 11: Дидактическая игра: «Угадай и назови»

Цель: уточнение знаний о назначении органа или части тела, самостоятельно по описанию выделять и обозначать его посредством слова или иллюстрации.

Материал: картины с изображением разных органов или частей тела.

Тема 12: «Как мы дышим или зачем человеку нос?»

Цель: ознакомление детей с функциями носа - органе обоняния человека.

*Рассказать какую работу он выполняет, о его функциях в системе органов дыхания.*

Материал: картина с изображением органа - носа.

Тема 13: «Здоровье и болезнь»

Цель: уточнение знаний детей о заботе за своим здоровьем.

*Избегать ситуаций, приносящих вред здоровью.*

Материал: иллюстрации по теме.

Тема 14: «Витамины и полезные продукты»

Цель: уточнение знаний о пользе витаминов, их значении для здоровья.

*Уточнить значение полезных продуктов: фруктов, овощей для здоровья человека.*

Материал: иллюстрации по теме.

Тема 15: «Назови и расскажи»

Цель: обобщение знаний детей об органах и строении скелета и мышцах.

*Закрепить правила гигиены человека.*

Материал: иллюстрации органов человека.

Тема 16: Игра «Что? Где? Когда?»

Цель: закрепление знаний детей о строении скелета, функциях мышц и других органов человека.

Материал: два игровых стола, два колокольчика, дети делятся на две команды.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. «Азбука здоровья» М.: Русское энциклопедическое товарищество, 2004.
2. Авдеева Н.Н., Князева О.Л., Стиркина Р.Б. «Безопасность» Учебное пособие, Москва, ACT, 1998 г.
3. Зайцев Г. «Уроки Мойдодыра», С-Пб: «Акцидент», 1997 г.
4. Картушина М.Ю. «Сценарии оздоровительных досугов для детей 3-4 лет» - М.: ТЦ СФЕРА,2005.
5. Шорыгина Т.А. "Беседы о здоровье: Методическое пособие" - М.; ТЦ Сфера, 2008.
6. Фролова Е.С., Цветкова Е.С. «Познай себя» учебно-методическое пособие, «Нюанс», Ярославль, 1996 г.