***План кружковой работы с детьми средней группы «Здоровейка».***

**Пояснительная записка.**

Детство – пора удивительная и уникальная. В ней всё возможно, всё позволено. Слабый и беззащитный может стать сильным, скучное и неинтересное может оказаться весёлым и занимательным.

В связи с выходом нового закона Российской Федерации «Об образовании» и ФГОС дошкольного образования, изменилась работа по воспитанию и образованию детей в дошкольных учреждениях. Реализуя вариативную часть основной общеобразовательной программы дошкольного образования, мы включаем и кружки по интересам, направленное как на развитие одаренных детей, так и на развитие тех видов детской деятельности, которые не предусмотрены или недостаточно раскрыты примерной основной общеобразовательной программой.

Проблема профилактики заболеваний детей является одной из самых актуальных. Именно поэтому утверждение здорового образа жизни подрастающего поколения должно сегодня рассматриваться в практике работы детских садов, как одно из приоритетных направлений гуманизации образования, т.к. от того, насколько успешно удается сформировать и закрепить навыки здорового образа жизни в раннем возрасте, зависит в последующем реальный образ жизни и здоровье человека. Важной педагогической задачей должно являться воспитаниевалеологически грамотного человека.

Валеология – наука о здоровом образе жизни, направленная на формирование, сохранение и укрепление здоровья.

Многолетний опыт оздоровительной работы показал, что кроме создания благоприятных условий для развития здорового ребенка, необходимо сформировать у дошкольников новый «пласт” знаний по валеологии

Занятия по валеологии проводятся в виде кружковой работы, во второй половине дня.

Продолжительность занятий составляет 20 минут 2 раза в неделю.

Формы, методы и приемы работы самые разнообразные. Это загадывание и разгадывание загадок, рассказывание стихов, беседы – рассуждения, рассказывание сказок и рассказов о частях тела и лица человека, знакомство с правилами гигиены и безопасности, упражнения для частей лица, дыхательная гимнастика, закаливающие комплексы для носа и других частей лица, подвижные игры, упражнения для предупреждения плоскостопия, игры – физкультминутки, сюжетно – ролевые игры.

**Цель:** Сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у детей ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

**Задачи:**

* Познакомить детей с частями тела и некоторыми органами человека.
* Дать четкое представление детям, что здоровье зависит от человека; за здоровьем нужно следить, его нужно беречь, сохранять и поддерживать, о значении питания.
* Формировать у детей представление о безопасности в быту, у себя дома, правилами безопасного поведения на улице.
* Развивать доброжелательность, дружелюбие, заботливое отношение к себе и окружающему миру.
* Анализировать своё настроение и состояние.

**Предполагаемый результат.**

К концу учебного года дети будут:

осознавать действия по отношению к своему телу и заботиться о нем, а так же более внимательно будут относиться друг к другу.

**Общие сведения о кружке.**

*Вид* – познавательный, здоровье сберегающий, театральный, игровой, обучающий.

*Год занятий* – 2014-2015

*Количество детей* – 29 ч.

*Возраст* – 4-5л.

*Место* –детский сад

*Количество занятий*- 2 в неделю

*Описание занятий*: занятие – действие, игра индивидуально – самостоятельная.

**Виды деятельности:**

Занятие действие

Творческое занятие

Игра

Пальчиковая гимнастика

Точечный массаж

Гимнастика для глаз

Игровые упражнения

Беседа

Практическая деятельность

Развлечения

Чтение книг

Загадывание загадок

Проговаривание скороговорок, чистоговорок

Разучивание пословиц и поговорок

Рисование

**План методической работы**

Работа с методической литературой

Разработка теоретических занятий

Составление плана работы кружка

Создание стенда по валеологии

Подборка атрибутов

Изготовление картотек

**Оборудование и материалы**

Санитарные нормы соблюдены, освещение соответствует нормам (искусственное и естественные)

Иллюстрации, книги, кубик-макет, альбомы, атрибуты, спортивное оборудование.

**Тематический план занятий кружка**

**«Здоровейка» (средняя группа)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Месяц | Тема |
| 1 | 2 | 3 |
| 1 | Сентябрь | «Я – человек» |
| 2 | Сентябрь | «Все люди разные» |
| 3 | Октябрь | «Моя семья» |
| 4 | Октябрь | «Откуда я появился?» |
| 5 | Ноябрь | «Мои руки» |
| 6 | Ноябрь | «Как ухаживать за руками» |
| 7 | Декабрь | «Мои ноги» |
| 8 | Декабрь | «Как беречь ноги?» |
| 9 | Январь | «Мои уши» |
| 10 | Январь | «Как беречь уши?» |
| 11 | Февраль | «Для чего мне нужен язычок?» |
| 12 | Февраль | «Мои зубки» |
| 13 | Март | «Мои нос» |
| 14 | Март | «Как беречь нос?» |
| 15 | Апрель | «Мои глаза» |
| 16 | Апрель | «Как беречь глаза?» |
| 17 | Май | «Что нам надо кушать?» |
| 18 | Май | «Изучаем свое тело» |

**Физкультурно — оздоровительные мероприятия в режиме дня средней группы на 2014-2015 учебный год.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Время.** | **Мероприятия.** |
| **7.00-8.30** | **Прием детей, осмотр, дежурство.**  *Физкультурно-оздоровительные мероприятия:*  - Утренняя гимнастика.  - Умывание.  - Аксалинотерапия.  - Пальчиковая гимнастика. |
| **8.30-8.50** | **Подготовка к завтраку.**  **Завтрак.**  *Физкультурно-оздоровительные мероприятия:*  - Витаминотерапия. |
| **8.50-11.00** | **Подготовка к занятиям.**  **Занятия.**  Физкультурно-оздоровительные мероприятия:  - Физкультурные занятия.  - Физ. минутки.  - Офтальмологические паузы. |
| **11.00-12.15** | **Подготовка к прогулке.**  **Прогулка.**  *Физкультрно-оздоровительные мероприятия:*  - Закаливание в летний период.  - Бег (весной, летом).  - Подвижные игры.  - Спортивные игры.  - Индивидуальная работа по развитию  двигательной активности детей.  - Развитие движений на воздухе  ( 1 раз в неделю ). |
| **12.15-12.40** | **Возвращение с прогулки.**  **Подготовка к обеду.**  **Обед.**  *Физкультрно-оздоровительные мероприятия:*  - Умывание.  - Пальчиковая гимнастика. |
| **12.40-15.00** | **Подготовка ко сну.**  **Сон.**  *Физкультрно-оздоровительные мероприятия:*  - Сказкотерапия.  - Музыкотерапия.  - Сон с достпом свежего воздуха  ( весна, лето ). |
| **15.00-15.40** | **Постепенный подъем.**  **Подготовка к полднику.**  **Полдник.**  *Физкультрно-оздоровительные мероприятия:*  - Музыкальная побудка.  - Хождение по дорожке «Здоровья». |
| **15.40-16.40** | **Дидактические игры, спортивные игры.**  *Физкультрно-оздоровительные мероприятия:*  - Оздоровительная работа с детьми.  - Индивидуальная работа по развитию  двигательной активности детей.  - Сухой бассейн.  - Игры на развитие слухового восприятия. |
| **16.40-19.00** | **Подготовка к ужину.**  **Ужин.**  **Вечерняя прогулка.**  **Уход детей домой.**  *Физкультрно-оздоровительные мероприятия:*  - Умывание.  - Подвижные игры на прогулке. |