**ПРИНЯТО:**  **Утверждаю**

На педагогическом Заведующий ЦБДОУ д\с № 13 совете \_\_\_\_\_\_\_\_ О.Л. Истомина

МБДОУд\с № 13

Протокол №\_\_\_\_\_от

«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2015г.

**Валеологический кружок**

**«Здоровячок»**



 Воспитатель

Сухлецова Алеся Михайловна

Муниципальное бюджетное дошкольное

 образовательное учреждение «Детский сад

общеобразовательного вида с приоритетным

осуществлением деятельности по физическому

 развитию детей № 13 «Звёздочка»

Зеленогорск 2015-2016г.

**Валеологическая программа «Здоровячок».**

Приоритетное направление детского сада - осуществление физического развития воспитанников. Я считаю проблему здоровья детей актуальной. Вопрос улучшения здоровья детей волнует каждого родителя, каждого педагога, поэтому своей творческой темой выбрала: « Использование здоровьесберегающих технологий для развития интегративного качества - физически развитый». Здоровьесберегающая среда - это совокупность условий, оказывающих прямое и косвенное влияние на развитие ребенка, состояние его физического и психического здоровья, успешность его дальнейшего образования, а также деятельность всех участников образовательного процесса в детском саду.

Я разработала валеологическую программу «Здоровячок», которая рассчитана на старший и подготовительный дошкольный возраст.

Кружковая работа проводится во второй половине дня.

Продолжительность занятий составляет 20 — 30 минут.

Формы, методы и приемы работы самые разнообразные. Это наблюдения, практическая деятельность, рассматривание картин, чтение художественной литературы, ситуативные беседы познавательно характера, с\р игры, разнообразные дидактические и развивающие игры: игровые упражнения, эксперименты, КВНы, развлечение, изо – деятельность, валеологические тесты и задачи.

**Цель моей программы:** Сохранение и укрепление здоровья детей, сформировать основы здорового образа жизни, формирование у детей и родителей ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

Для достижения поставленных целей необходимо решить следующие **задачи:**

1. Формировать потребность в физическом и нравственном самосовершенствовании, в здоровом образе жизни;
2. Расширить представление об особенностях функционирования и целостности человеческого организма;
3. Развивать представление о том, что полезно, а что вредно для организма;
4. Привить культурно – гигиенические навыки;
5. Помочь ребенку создать целостное представление о своем теле; научить «слышать » свой организм;
6. Дать представление о правилах ухода за больным; умение сочувствовать, сопереживать чужой боли;
7. Привить интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься.

**Основные принципы реализации моей программы:**

* Систематичность: постепенная подача материала от простого к сложному.
* Последовательность: частое повторение усвоенных правил и норм.
* Наглядность: учет особенностей мышления.
* Динамичность: интеграция программы в разные виды деятельности.
* Доступность: учет возрастных особенностей детей, адаптированность материала к возрасту.
* Дифференциация: создание благоприятной среды для усвоения норм и правил здорового образа жизни каждым ребенком.

**Программа включает 6 разделов:**

* «В гостях у Мой- до-дыра»
* «Человек живое существо»
* «В здоровом теле- здоровый дух»
* «Откуда берутся болезни»
* «Здоровые правила питания»
* «Спорт- это здоровье»

**Октябрь**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | Содержание | Цель:  | Методы работы | Работа с родителями |
| 1 неделя | В гостях у Мойдодыра | Чтобы зубы были здоровыми (правило ухода за зубами); Почему болят зубы (Советы доктора Зубболита) | Продолжать знакомить с правилами личной гигиены, дать представление одетской зубной щетке и зубной пасте, подвести к пониманию их назначения ифункции, познакомить детей с методами ухода за зубами. | Ситуативная беседа, практикум, рассматривание картинок | Ситуативная беседа«Гигиена полости рта и зубов»,«Как сохранить здоровые зубы без лекарств» |
| 3 неделя |  | От простой воды и мыла у микробов тают силы (гигиена тела) | Формировать привычку следить за чистотой тела, зубов, ногтей, при кашле и чихании закрывать рот и нос платком. | Ситуативная беседа, игры, практикум | «Болезни грязных рук» |

**Ноябрь**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | Содержание | Цель | Методы работы | Работа с родителями |
| 1 неделя | Человек живое существо | Что необходимо для роста и развития человека «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья» | Обращать внимание детей на особенности их организма и здоровья, расширять представление о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон ),и факторов, разрушающих здоровье. | Ситуативная беседа, Рисование на тему: «Из чего я состою»Д\и «Что общее» «Как растет живое» | Беседа, индивидуал. консультации«За здоровьем на прогулку» |
| 3 неделя | В здоровом теле - здоровый дух | (формирование привычки к ежедневным физическим упражнениям, играм) | Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни, прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься  | Подвижные игры, ситуативная беседа |  |

**Декабрь**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | Содержание | Цель | Методы работы | Работа с родителями |
| 1 неделя | Откуда берутся болезни?  | Болезни и здоровье;Признаки заболевания; | Расширять представление о роли гигиены и режима дня для здоровья человека. Рассказать элементарные сведения об инфекционных заболеваниях и их распространениях. | Ситуативная беседа, с/р игра «Аптека» | Беседа со взрослыми о соблюдении режима дома в выходные и праздничные дни  |
| 3 неделя |  | Как вести себя во время болезни, профилактика | Дать представление о правилах ухода за больными (забота о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения), воспитывать сочувствие к болеющим. | Чтение худож. литературы, ситуативная беседа, с\р «Больница»  |  |

**Январь**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | Содержание | Цель | Методы работы | Работа с родителями |
| 1неделя | Откуда берутся болезни? | Боль физическая и душевная, профилактика | Учить характеризовать своё самочувствие, раскрыть возможности здорового человека. | Психологический тренинг, упражненияИгра «Узнай по запаху». |  |
| 3 неделя | Полезные и вредные привычки | Что такое полезная привычка, а что вредная? | Учить детей отличать вредные и полезные привычки; формировать сознательный отказ от вредных привычек. |  Чтение рассказа; Ситуативная беседы ; Рассматривание иллюстраций; разучивание пословиц и поговорок о здоровье. Тренинги «Улыбка», «Доброе слово». | Консультации по запросу родителей. |

**Февраль**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | Содержание | Цель | Методы работы | Работа с родителями |
| 1 неделя | Золотые правила питания | Еда Здоровячков и Хлюпиков (полезные и не полезные продукты) | Рассказать о правильном и полезном питании, какие продукты полезны для организма, а какие нет | Ситуативная беседа, рисование | Оформить консультацию для родителей: «Правильное питание детей». «Культура еды» |
| 3 неделя | Здоровая пища для всей семьи | Овощи и фрукты полезные продукты | Дать детям представление о витаминах, в каких продуктах они содержатся, и какую пользу приносят организму. | Ситуативные беседы, литер; рисование***“Польза и вред кока-колы”.* Цель работы:** Исследование вредного влияния “Кока-колы” на организм человека. |

**Март**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | Содержание | Цель | Методы работы | Работа с родителями |
| 1 неделя | Лук от семи недуг | О пользе лука и чеснока | Дать детям представление о луке и чесноке их полезных свойствах.  | Ситуативные беседы; д\игры; аромотерапия | Принести родителям подписанную банку с головкой лука. |
| 3 неделя |  «Я здоровье берегу, быть здоровым я хочу» |  | закрепить с детьми знания о том, как заботиться о своём здоровье; формировать привычки здорового образа жизни; развивать способность к умозаключениям; воспитывать у детей стремление быть здоровым. | Познавательное развлечениеКВН |  |

**Апрель**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | Содержание | Цель | Методы работы | Работа с родителями |
| 1 неделя | «Спорт — это здоровье». | Знакомство с различными видами спорта | закрепить знания о различных видах спорта, учить пантомимой изображатьзнакомые виды спорта, развивать интерес к видам спорта, желание заниматься спортом;  | Рассматривание иллюстраций с различными видами спорта. Рисование на тему спортивные игры  Д/игры:  • Назови вид спорта • Угадай вид спорта по показу • Кому что нужно? . | Оформление совместно с родителями фотовыставки «Мои спортивные достижения» |
| 3 неделя | Сохрани своё здоровье сам | «Для чего нужна зарядка» | Приобщать детей к регулярным занятиям физкультурой, знать несложные приёмы само оздоровления; прививать любовь к физ. упражнениям, самомассажу. | Ситуативная беседа (разучивание поговорок);Кроссворд- загадкаКонсультация для родителей «Здоровье детей» |

**Май**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | Содержание | Цель | Методы работы | Работа с родителями |
| 1 неделя | «Мы здоровью скажем - да» | 1. Познавательное занятие: «Здоровье в порядке, спасибо зарядке»  2. Цикл бесед:  «Кто спортом занимается» | Закреплять знания о строении человека, его внутренних органах; навыков гигиены и оказании первой медицинской помощи, формировании навыков правильного питания, занятий физической культурой. Совершенствовать умение отвечать на вопросы воспитателя полными предложениями | Познавательное развлечениеКВН | Оформить памятки для родителей: «Что должен уметь ваш ребенок в 6 лет» |
| 3 неделя | Мониторинг  |  |  |  |  |
|  |

Кроме традиционной двигательной деятельности детей (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, проведение подвижных игр, прогулки, музыкально-ритмические занятия) мы включаем в воспитательно-образовательный процесс технологии оздоровления и профилактики:

 • проведение дней здоровья;

 • пятиминутки здоровья;

 • эмоциональные разрядки;

 • гимнастика (оздоровительная после сна) ;

 • пальчиковая гимнастика, зрительная, дыхательная, корригирующая;

 • подвижные и спортивные игры;

 • массаж;

 • самомассаж;

 • психогимнастика

 • физкультурно-спортивные праздники в зале и на улице.

**Мониторинг уровня развития детей старшей группы**

**Критерии диагностики усвоения программных**

**задач валеологического образования.**

**(По Кулик Г. И., Сергиенко Н. Н.)**

**Высокий**

 1. Ребенок полностью самостоятелен в выполнении правил и последовательности умывания, одевания, способов самообслуживания.

 2. Он отличается аккуратностью, адекватно оценивает культурно-гигиенические навыки сверстников и свои.

 3. Проявляет заботу о слабых детях, с радостью оказывает им помощь в одевании, умывании, быту.

 4. Ребенок самостоятельно выполняет все правила этикета.

 5. С помощью взрослого устанавливает связь между совершаемыми действиями и состоянием организма. «Я буду, чтобы быть… ».

 6. Целеустремлен в выполнении правил здорового образа жизни.

**Средний**

 1. Ребенок сам себя обслуживает, без напоминания сам правильно умывается, одевается, следит за своим внешним видом и порядком в группе.

 2. Однако контроль взрослого за самообслуживанием недостаточен, требуется помощь в оценке.

 3. Иногда устанавливает связи между поведением и здоровьем.

**Низкий**

 1. Ребенок не уверен в себе, стремление к самостоятельности в процессе умывания, одевания, еды подавлено (без напоминания не может правильно умываться, следить за своим внешним видом) .

 2. Постоянно требуется прямое напоминание взрослого о соблюдении порядка, иногда непосредственная помощь.

 3. Не развит интерес к выполнению правил здорового образа жизни.

**Вопросы для собеседования:**

 Цель: изучить особенности отношения ребенка к здоровью и мотивации здорового образа жизни, особенности знаний детей о здоровье человека

 1. Скажи, пожалуйста, как ты понимаешь выражение «здоровый человек? Кого мы называем здоровым? У нас есть в группе такие дети?

 2. Как, по-твоему, быть здоровым – это хорошо или плохо? Почему?

 3. А ты заботишься о своем здоровье? Расскажи, пожалуйста, как ты это делаешь?

 4. Какие советы ты мне дашь, чтобы не заболеть?

 5. Кого в вашей семье можно назвать здоровым? Почему ты так думаешь?

 6. Что такое вредные привычки и есть ли они у тебя? Какие вредные привычки есть в вашей семье?

 7. Какие полезные привычки ты знаешь? Какие есть у тебя?

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | В гостях у Мой-до-дыро | Человек живое существо | В здоровом теле – здоровый дух | Откуда берутся болезни | Здоровые правила питания | Спорт – это здоровье |
| **Список детей** | **с** | **м** | **с** | **м** | **с** | **м** | **с** | **м** | **с** | **м** | **с** | **м** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Уровень** | **Начало года %** | **Конец года %** |
| **высокий** |  |  |
| **средний** |  |  |
| **низкий** |  |  |

**Уровень подготовки детей**

**К концу года ребенок должен знать и иметь представление:**

- О важности занятий гимнастикой и физкультурой;

- О пользе закаливания;

- О ценности своего здоровья;

- Об основных функциях организма;

- Об основных витаминах в продуктах питания;

- О некоторых внешних признаков здоровья и болезни, о путях передачи инфекций;

- о правилах ухода за зубами;

- о необходимости обращаться ко взрослым в случи необходимости и в трудных ситуациях.

**Ребёнок должен уметь:**

**-** выбирать полезные продукты богатые витаминами;

- проводить закаливающие процедуры;

- правильно пользоваться своими вещами;

- вовремя и правильно мыть руки;

- пользоваться телефоном при вызове скорой помощи;

- оказать первую медицинскую помощь.

**Используемая литература**

1. Александрова Е. Ю. Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях по программе «Остров здоровья». Волгоград: Учитель, 2007. С. 151

 2. Белая К. Ю., Зимонина Л. А. Как обеспечить безопасность дошкольников. М., 2006. С. 94

3. Голицина Н. С., Шумова И. М. Воспитанипе основ здорового образа жизни у малышей. - М. : Издательство «Скрипторий 2003», 2008. С. 120

 4. Доронова Т. Н. Воспитание, образование и развитие детей 5-7 лет в детском саду: метод. Руководство для воспитателей, работающих по программе «Радуга» - 3 изд. – М. : Просвещение, 2006. С. 191

5. Кулик Г. И., Сергиенко Н. Н. Школа здорового человека. Программа для ДОУ. – М: ТЦ Сфера, 2006. С. 112

 6. Никанорова Т. С., Сергиенко Е. М. Здоровячок, система оздоровления дошкольников. Воронеж, 2007. С. 96

7. Попов С. В. Валеология в школе и дома. – СПб: СОЮЗ, 1998. С. 256

 8. Саво И. Л. Валеологическое образование дошкольников / Дошкольная педагогика, 2004, №1

 9. Тарасова Т. А., Власова Л. С. Я и мое здоровье: Практическое пособие для развития и укрепления навыков здорового образа жизни у детей от 2 до 7 лет. Программа занятий, упражнения и дидактические игры. – М. : Школьная пресса, 2008. С. 80

**Посещение**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема** | В гостях у Мой-до-дыро | Человек живое существо | В здоровом теле – здоровый дух | Откуда берутся болезни | Здоровые правила питания | Я здоровье берегу, быть здоровым я хочу; лук от семи недуг | Спорт – это здоровье | Мы здоровью скажем «ДА» |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Дата проведения** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |