Программа кружка « Здоровячок» для детей старшего дошкольного возраста

на 2014- 2016гг.

**Пояснительная записка**
**Актуальность.**
Здоровье - неоценимое счастье в жизни каждого человека и человеческого общества. Воспитание уважительного отношения к своему здоровью необходимо начинать с детства. Научно-технический прогресс привёл к тому, что человек всё меньше и меньше понимает, что такое физический труд. А ребёнок и подавно. Привычку у ребёнка быть здоровым и духовно и физически надо прививать с детства, чтобы у него в будущем формировался положительный образ здорового человека. О неблагополучии здоровья населения страны, и особенно подрастающего поколения, стали говорить открыто как на уровне государства, так и отдельно взятого учреждения. Особенно остро проблема сохранения , укрепления и формирования здоровья как целостной гармоничной системы стоит перед педагогами и медицинскими работниками, трудовая деятельность которых связана с дошкольными учреждениями и обусловлена наличием у воспитанников имеющих медицинских, психологических и педагогических проблем. Здоровье дошкольников – важный вопрос, именно в этом возрасте внимание врачей, педагогов и, разумеется, родителей, должно быть сосредоточено на любых отклонениях в физическом и психическом состоянии детей. Так как, дошкольное детство – определённый этап в развитии человека, это период подготовки к жизни, к взрослой деятельности, в течение, которого ребёнок должен приобрести необходимые знания, умения. Поэтому была разработана программа кружка по здоровьесбережению «Здоровячок».

**Цель работы кружка:**

Формирование у детей стремления к здоровому образу жизни.

**Задачи**:

1. Формировать представление о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье;
2. Развивать умение избегать опасных ситуаций для здоровья, обращаться за помощью взрослого в случае их возникновения;
3. Обеспечивать сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.

**Принципы реализации программы:**

1. Принцип индивидуальности.

2. Принцип доступности.

3. Принцип систематичности.

4. Принцип активности, самостоятельности.

5. Принцип последовательности.

6. Принцип эмоционального благополучия каждого ребенка.

7. Принцип оздоровительной направленности.

8. Принцип интеграции.

**Методы и приемы.**В зависимости от поставленных задач на занятиях используются различные методы: словесные, наглядные, практические, чаще всего работа основывается на сочетании этих методов.
Словесные методы: беседы, вопросы, образное слово (стихи, загадки, пословицы), объяснение, напоминание, поощрение, анализ результата собственной деятельности и деятельности товарищей.
Наглядный метод: показ, демонстрация, плакаты, рисунки и схемы обеспечивают зрительное и слуховое восприятие изучаемого действия.

 **Перспективное планирование занятий кружка «Здоровячок»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Месяц  | Тема | Цель |
| Октябрь  | « Кто я?»« Я не похож на других» | Осознание ребенком самого себя, собственной индивидуальности, развития внимания к себе, своим чувствам, переживаниям, повышение самоуважения.Учить осознавать себя как человека, как неповторимую личность, чувствовать свой организм, тело, оценивать свои возможности, способности, находить общее сходство с другими детьми и понимать существенные отличия. |
| Ноябрь  | « Я расту»« Ребенок и взрослый» | Дать детям знания о человеческом организме, его внешнем и внутреннем виде, функциях отдельных органов, чувствах человека.Учить детей взаимодействовать со взрослыми в ходе совместной деятельности. |
| Декабрь  | « Я и моя семья»Итоговое занятие, оформление фото альбома « Моя семья» | Формирование чувства принадлежности к своей семье, позитивного отношения к ней.Формировать чувство общности, значимости каждого ребенка для семьи, знакомить с традициями семьи. |
| Январь  | « Для чего нам гигиена?»Как нужно ухаживать за собой?» | Закрепить представления о правилах личной гигиены.Сохранение и укрепления здоровья детей через формирование культурно-гигиенических навыков. |
| Февраль | « Что такое хорошо и что такое плохо?»« Чтобы кожа была здоровой» | Продолжать формировать у детей представления о здоровом образе жизни.Дать элементарные понятия о строении кожи и ее функциях. |
| Март  | « Режим дня»« Зачем человек ест?» | Знакомство с режимом дня и раскрытие его значения в жизни человека.Дать представление о том, что пища необходима для жизни человека. |
| Апрель | « Знакомство с продуктами питания»« Какая пища полезней?» | Рассказать детям о витаминах и полезных продуктах.Сформировать у детей представление о влиянии питания на здоровье. |
| Май  | « Моя любимая еда»Итоговая викторина с родителями на тему « Зачем нам гигиена?» | Учить определять вкусы и предпочтения детей в еде, сравнивать со вкусами и предпочтениями других.Закрепление знаний детей о культуре гигиены. |
| Сентябрь  | « Я и мое настроение»« Мой мозг» | Формирование представления об эмоциях, настроении человека, факторах, влияющих на строении.Развитие мышления. |
| Октябрь  | « Почему я слышу?»« Почему я вижу?» | Дать представление детям о строении уха. Научить детей ухаживать за ушами. Дать детям представление о строении глаза. |
| Ноябрь  | «Как я распознаю запахи?»« Красивая осанка» | Расширять знания детей о здоровой и полезной пищи, о правильном питании, его значимости.Дать детям представление о значении осанки, как следить за осанкой. |
| Декабрь  | «О правилах поведения за столом»« Плоскостопие»Итоговое занятие с использованием нестандартного физкультурного оборудования для профилактики плоскостопия и осанки. | Объяснить детям, что во время еды нельзя разговаривать, торопиться.Познакомить детей с понятием «плоскостопие».Профилактика плоскостопия, нарушения осанки. |
| Январь  | « Как мы дышим и зачем?»« Как работает сердце?» | Формировать элементарное представление об органах дыхания, их строении и их функциональном назначении.Познакомить детей с работой сердца. |
| Февраль  | «Органы пищеварения»« Чтобы зубы были крепкими» | Познакомить детей с системой пищеварения.Дать детям представление о том, как правильно ухаживать за зубами. |
| Март  | « Почему заболели ребята?»« Откуда берутся болезни?» | Систематизировать представление детей о том, что такое здоровье, что такое болезнь.Дать детям элементарные представления об инфекционных болезнях и их возбудителях (микробах, вирусах). |
| Апрель | « Правила поведения в случае болезни»« Мои верные помощники» | Формировать представления о правилах поведения в случае болезни. Продолжить формирование интереса к познанию своего тела. |
| Май  | « С врачами нужно дружить»Итоговое занятие « Урок Доктора Айболита» | Воспитывать стремление беречь и укреплять свое здоровье. |