УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МДОУ №24 г. Салавата

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ С.В. Колесникова

Приказ №\_\_\_от\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Программа

кружка по валеологии «Крепыш»

Руководитель кружка: воспитатель первой

категории Латыпова Д.М.

Возраст детей: 5-7 лет

ПРИНЯТО

на заседании

Педагогического совета

протокол №\_\_\_\_\_\_

От \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2011г.

2011 год

СОДЕРЖАНИЕ

1. Актуальность темы 3-5 стр.
2. Пояснительная записка 6-8 стр.
3. Учебный план 9-11 стр.
4. Уровень подготовки детей 12 стр.
5. Литература 13 стр.
6. Приложение 14-19 стр

**Актуальность темы:**

Статистика свидетельствует: физиологически зрелыми сегодня рождается не более 10% детей, т.е. большинство сразу после рождения не готовы к физиологически полноценной жизни. Более того до 25-35% детей, приходящих в 1 класс, имеют физические недостатки или хронические заболевания. Приведенные цифры заставляют задуматься о причинах этого. Одной из главных причин является культурный кризис общества, низкий уровень культуры отдельного человека, семьи, воспитательного пространства в целом.

В связи с этим возникает уверенность, что воспитание валеологической культуры актуально уже в дошкольном возрасте. Что же такое валеологическая культура? Под валеологической культурой ребенка мы понимаем совокупность нескольких компонентов: осознанного отношения к здоровью и жизни, знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его, а так же самостоятельно и эффективно решать задачи, связанные со здоровым образом жизни, безопасным поведением, оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи. В связи с этим можно выдвинуть конкретные задачи воспитания валеологической культуры дошкольников:

* Формирование осознанного отношения к здоровью как ведущей ценности и мотивации и мотивации к здоровому образу жизни;
* Накопление знаний о здоровье, обретение умений и навыков, поддерживающих, укрепляющих и сохраняющих здоровье;
* Становление валеологической компетентности ребенка как готовности самостоятельно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения в непредвиденных ситуациях;
* Оказание элементарной медицинской, психологической помощи и самопомощи.

И.И.Мечников считал, что самое главное – научить человека правильному, безошибочному выбору в любой ситуации только полезного, содействующего здоровью и отказу от всего вредного.

Необходимость воспитания валеологической культуры подчеркивают и исследования, подтверждающие, что здоровье человека лишь на 8-10% зависит от успехов здравоохранения и более чем на 50-60% от его образа жизни.

Так же очевидно, что становление валеологической культуры человека обусловлено прежде всего процессом воспитания, педагогическим воздействием взрослого с ребенком, широким спектром педагогических средств и приемов.

Януш Корчак писал: «Взрослым кажется, что дети не заботятся о своем здоровье: если за ними не смотреть, они повыпадали бы все из окон, поутонули бы, попали бы под машины, повыбивали бы себе глаза, поломали бы ноги и позаболели бы воспалением мозга и воспалением легких – и уже сам не знаю, какими болезнями. Нет. Детям совершенно так же, как и взрослым, хочется быть здоровыми и сильными, только дети не знают, что для этого надо делать. Объясним им, и они будут беречься».

Одним из основных компонентов валеологического образования в ДОУ является комфортность в общении ребенка и педагога, творческое содружество детей и педагогов в нахождении путей решения проблемы, познание через игру, решение проблемно-творческих задач разного уровня сложности, подготовка детей к верному самоопределению в любой жизненной ситуации, опирающемуся на опыт самопознания и культурно-исторический опыт.

Из этого всего можно вывести основной принцип валеологии и валеологического образования. Человек, познай и сотвори себя.

Валеология и педагогика в тесном сотрудничестве накопили некоторый опыт здравотворчества, формирование здорового образа жизни человека, представлений у дошкольников о себе как о представителях человеческого рода, основ безопасности детей дошкольного возраста, необходимых знаний, умений и навыков для организации здорового образа жизни. Этот опыт сотрудничества стал востребован в педагогическом процессе нашего дошкольного учреждения. Для реализации валеологического воспитания стало необходимостью:

* Определение оптимальных педагогических условий, которые позволяли бы эффективно воспитывать валеологически культурных дошкольников;
* Создание валеологически развивающей среды ДОУ:
* Формирование подходов к взаимодействию с семьей;
* Целостный процесс воспитания валеологической культуры дошкольника: задачи валеологического воспитания должны решаться во всех видах детской деятельности;
* Диагностика валеологической культуры дошкольника;
* Повышение педагогической компетентности педагогов в вопросах валеологического воспитания.

В связи с этим наш детский сад стал уделять большое внимание физкультурно-оздоровительной работе и валеологическому воспитанию в частности. Для решения этой проблемы мной была разработана программа валеологичекого воспитания детей старшего дошкольного возраста, которая была реализована через кружковую работу.

Детям необходимо активно изучать свой организм, свои возможности и слабые места, знать принципы восстановления функций и систем организма. Наиболее рационально формировать все эти навыки у детей в игровой форме, включая их в режимные моменты, в ход занятий, использовать в кружковой работе.

Пояснительная записка.

Программа кружка по валеологии «Крепыш» разработана в соответствии с Законом «Об образовании», Типовым положением о дошкольных образовательных учреждениях и Концепции дошкольного образования.

Программа кружка рассчитана для детей 5-7 лет, основной целью которой является формирование у дошкольников представлений о здоровье, умений и навыков здорового образа жизни и установок на заботу о своем здоровье.

Задачи образовательного процесса можно сформулировать следующим образом:

1. Помочь детям овладеть основами гигиенической и двигательной культуры.
2. Формировать элементарные знания о строении человеческого тела, о значении организма.
3. Обучать детей уходу за своим телом, навыками оказания первой элементарной помощи.
4. Развивать представление о том, что полезно, а что вредно для организма.
5. Формировать привычку ежедневных физических упражнений.
6. Изучать причины возникновения экстремальных ситуаций, умение находить выходы из них, соблюдение мер безопасности.
7. Выработать у детей осознанное отношение к своему здоровью, умение определить свое состояние и ощущение.

Основными средствами обучения детей является игра, наблюдение, беседы, экспериментирование, КВНы, развлечения, практическая деятельность. Занятия с детьми проходят с октября месяца по апрель, 1 раз в неделю, продолжительность до 30 минут. Для определения уровня усвоения материала в конце каждого месяца проходит итоговое контрольно-проверочное занятие, итоги которого заносятся в таблицы (см. приложение). Диагностика валеологической культуры ребенка помогает выявить способы и образцы социального поведения, взаимодействия и общения со сверстниками и взрослыми. Выявляет осознанное отношение ребенка к здоровью и жизни человека, решение задач, связанных с поддержанием, укреплением и сохранением здоровья, оказанием элементарной медицинской, психологической помощи и самопомощи. В работе используются такие методы диагностики как наблюдение, беседа, анкетирование, анализ продуктивной деятельности, вопросы к детям и др.

Показателями эффективности работы по валеологическому воспитанию детей старшего дошкольного возраста будет наличие у детей:

* знание правил гигиены и ухода за своим телом;
* знание наиболее опасных факторов риска для здоровья и жизни;
* знание о том, как устроен человек, какие органы нуждаются в особой защите;
* знание о своем физическом развитии, уровне физической подготовленности.

Программа валеологического воспитания состоит из 7 разделов, каждый из которых делится на 4 темы, рассчитанных на 1 месяц.

I. «Человек – живое существо»

II. «В гостях у Мойдодыра»

III. «Помоги себе сам»

IV. «Золотые правила питания»

V. «Человек и природа»

VI. «Откуда берутся болезни»

VII. «Овощи и фрукты - полезные продукты»

Раздел «Человек – живое существо» ставит перед собой задачи ознакомления детей со строением тела человека, с функциями основных органов и систем, с тем, что необходимо человеку для нормального существования. Человек не может прожить без тепла, света, без пищи и гигиенических навыков, без труда, человеческого общения и занятия спортом.

Второй раздел «В гостях у Мойдодыра» предполагает сформировать у детей элементарные гигиенические умения и навыки. Как правильно ухаживать за зубами и что влияет на здоровье людей, как водой и мылом можно предупредить различные болезни, закаливание организма водой , солнцем и воздухом.

Задача раздела «Помоги себе сам» заключается в следующем: «Формирование элементарных навыков оказания первой медицинской помощи умение вести себя умело в экстремальных ситуациях, обращаться за помощью в службу милиции, скорой помощи, пожарную службу.

Раздел «Золотые правила питания» предполагает дать детям представления о правильном и полезном питании, какие продукты полезны для организма, а какие – нет. Закрепить у детей правила поведения за столом и правила сервировки стола как теоретически, так и практически.

В разделе «Человек и природа» мы знакомим детей с охраной окружающей среды, учим называть и различать лекарственные и ядовитые растения и грибы.

«Откуда берутся болезни» - название одного из разделов программы, из которого дети узнают о возникновении болезней и способов их профилактики, о формировании правильного отношения к своему здоровью.

Последний раздел «Овощи и фрукты – полезные продукты» ставит задачи: « Дать детям представление о витаминах, в каких продуктах они содержатся, и какую пользу приносят организму человека»

Учебный план:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1. **Человек – живое существо** | | | |
| Содержание раздела | Количество часов | Форма проведения | Срок исполнения |
| 1. Из чего мы состоим? (наличие основных жизненноважных органов и систем) | 1 | Беседа, игра | октябрь |
| 1. Органы чувств | 1 | Беседа, дидактические игры, игровые упражнения | Октябрь |
| 1. Что необходимо для роста и развития человека (пища, вода, воздух, тепло, одежда, жиль, режим, человеческое общение) | 1 | Беседа, рисование | Октябрь |
| 1. В здоровом теле – здоровый дух (формирование привычки к ежедневным физическим упражнениям, играм) | 1 | Подвижные игры, беседы | Октябрь |
| 1. **В гостях у Мойдодыра** | | | |
| 1. Чтобы зубы были здоровыми (правила ухода за зубами) | 1 | Рисование, практикум | Ноябрь |
| 1. Почему болят зубы? (советы доктора Зубболита и бобра Суперзуба) | 1 | Беседа, игры, кроссворд | Ноябрь |
| 1. От простой воды и мыла у микробов тают силы (гигиена тела) | 1 | Игра, практикум | Ноябрь |
| 1. Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья (закаливание организма) | 1 | Рассматривание картинок, игры | Ноябрь |
| 1. **Помоги себе сам** | | | |
| 1. Если случится с кем-то беда, помощь сумею я вызвать всегда (службы 01, 02, 03) | 1 | Игры, беседы, рисование | Декабрь |
| 1. Правила поведения на улице | 1 | Практические занятия | Декабрь |
| 1. Если трудно станет вдруг, мне поможет старший друг (учить избегать опасных ситуаций, обращаться за помощью к взрослым) | 1 | Обыгрывание ситуаций, беседы | декабрь |
| 1. Оказание первой доврачебной помощи | 1 | практикум | декабрь |
| 1. **Золотые правила питания** | | | |
| 1. Еда Здоровячков и Хлюпиков (полезные и неполезные продукты) | 1 | Беседы, рисование | Январь |
| 1. Здоровая пища для всей семьи | 1 | Беседы, рисование, чтение худ.лит. | Январь |
| 1. Правила поведения за столом | 1 | Беседы, практика | Январь |
| 1. Сервировка стола (приглашаем к нам на день рождения) | 1 | Ролевая игра, рисование | Январь |
| 1. **Человек и природа** | | | |
| 1. Лекарственные и ядовитые растения - помощники и враги | 1 | Беседа, игры | Февраль |
| 1. Влияние загрязнения окружающей среды на жизнь и здоровье людей (неблагоприятная экология) | 1 | Правила поведения на природе | Февраль |
| 1. Охрана окружающей среды (что влечет за собой нарушение взаимосвязей в природе) | 1 | Беседа, игры | Февраль |
| 1. Умей сказать «нет» (о вредных привычках) | 1 | Беседа, игра | февраль |
| 6**.Откуда берутся болезни?** | | | |
| 1. Болезни и здоровье. Признаки заболевания | 1 | Беседа, игры | Март |
| 1. Боль физическая и душевная | 1 | Психологический тренинг,  упражнения | Март |
| 1. Как вести себя во время болезни | 1 | Чтение худ. лит-ры, беседа, игры. | март |
| 1. Профилактика заболеваний | 1 | Беседа, игры, практикум | март |
| 7.**Овощи и фрукты – полезные продукты** | | | |
| 1. Ценность овощей и фруктов. | 1 | Беседы, рисование, загадки | Апрель |
| 1. Лук – от семи недуг (о пользе лука и чеснока) | 1 | Аромотерапия, д\игры | Апрель |
| 1. Зачем нужны соки и фрукты. Витамины – маленькое чудо природы | 1 | Беседа, игры, загадки | Апрель |
| 4 . «Именины витаминов» | 1 | КВН | Апрель |
| Итого: 28 часов | | | |

**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 признаках здоровья и болезни, о путях передачи инфекций;

- о первой помощи при травме;

- о необходимости обращаться ко взрослым в трудных ситуациях и несчастных случаях;

- о правилах ухода за зубами;

**Ребенок должен уметь:**

- выбирать полезные продукты, богатые витаминами;

- проводить закаливающие процедуры;

- правильно пользоваться личными вещами;

- вовремя и правильно мыть руки;

- пользоваться телефоном при вызове скорой помощи, милиции, пожарной машины;

- оказывать первую медицинскую помощь.

Литература:

1. Авдеева, Н. и др. Безопасность глазами ребенка: Учебно-методическое пособие по работе с детьми старшего дошкольного возраста. /Авдеева Н., Князева О., Стёркина Р.// Основы безопасности жизни. – 2000. - №4. – С.10-13.
2. Белая, К.Ю. Как обеспечить безопасность дошкольника [текст]: методическое пособие – 2-е изд. – М. : 2000. -108 с.
3. Богина, Т.Л. Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях [текст]: методическое пособие /Т.Л.Богина. – М.: Мозаика-Синтез, 2005. – 112с.-(Библиотека воспитателя)
4. Борисова, Е.Н. Система организации физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками [текст]: методическое пособие – 2-е изд. переработ. – М. : Глобус; Волгоград: Панорама, 2009. – 144 с. – (Дошкольное образование)
5. Внимание! Опасно! Правила безопасного поведения ребенка [текст]. – М.: Школьная пресса, 2007. – 24с. – (Я – человек).
6. Деркунская, В. Как воспитать ребенка валеологически культурным?: [текст] /В.Деркунская, Н.Поведенок// Дошкольное воспитание. – 2004.-№11.- С.12-15.
7. Змановский, Ю.Ф. Воспитаем детей здоровыми [текст]: методическое пособие – 2-е изд. испр. и доп.. – М.: 2001.- 94 с.
8. Кондратьева. Н.Н. Мы. Программа экологического образования [текст]: программа – 2-е изд. – М.:АРКТИ, 2002. – 172 с.
9. Лоскин, В.А., Голубева, Л.Г. Растем играя: Пособие для воспитателей, родителей и инструкторов физической культуры. – М.: Просвещение, 2002. – 110с.
10. Маханева, М.Д. Воспитание здорового ребенка: пособие для практических работников детских дошкольных учреждений [текст, таблицы]: рекомендации - 2-е изд., испр. и доп. – М.: АРКТИ, 2000. – 107с. – (Развитие и воспитание дошкольника).

Приложение 1

Диагностика валеологической культуры ребенка (старший дошкольный возраст)

Раздел: «Человек – живое существо»

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ф.И. ребенка  показатели |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.Имеет устойчивые представления о человеке половых различиях и особенностях внешнего вида. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. Знает о строении тела человека, наличие и функционирование основных органов и систем. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.Знает о необходимых факторах жизни и развитии человека (питание, тепло, свет, режим дня, забота о здоровье) |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4.Имеет представление о поведении, сохранении и укреплении здоровья, о пользе ежедневных физических упражнений. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5. Умеет правильно выражать свои эмоции и чувства, учитывать настроение и эмоциональное состояние окружающих. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6. Может самостоятельно организовать подвижные игры, планировать самостоятельную двигательную активность. |  |  |  |  |  |  |  |  |

Раздел: «В гостях у Мойдодыра»

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ф.И. ребенка  показатели |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.Знает и выполняет основные правила ухода за зубами |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. Знает основные причины болезни зубов. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3Умеет обслуживать себя и владеет полезными привычками, элементарными навыками личной гигиены. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4.Знает основные принципы и виды закаливания организма. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5С удовольствием учувствует в закаливающих мероприятиях в детском саду и дома. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6.Умеет одеваться в соответствии с погодой. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7. Умеет выполнять дыхательную гимнастику, массаж и самомассаж. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8.Без напоминания, по мере необходимости моет руки ( перед едой, после прогулки, после посещения туалета…) |  |  |  |  |  |  |  |  |

Раздел: «Помоги себе сам»

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ф.И. ребенка  показатели |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1Умеет пользоваться опасными бытовыми приборами под присмотром взрослых (игла, ножницы, нож..) |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. Умеет правильно пользоваться бытовыми электроприборами под присмотром взрослых (телевизор, пылесос, компьютер..) |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.Знает и называет свой адрес, место работы родителей, как с ними можно связаться в случае необходимости. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4.Умеет элементарно себя обезопасить от контакта с незнакомыми людьми на улице. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5.Умеет оказать элементарную медицинскую помощь себе и другим (промыть глаза, смазать рану..) |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6.Умеет пользоваться телефоном, вызывать службы спасения (01,02,03) |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7. Знает и соблюдает правила дорожного движения. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8.Умеет культурно вести себя в общественных местах соблюдая правила безопасного поведения. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9.Знает и выполняет правила безопасного поведения в п/играх. |  |  |  |  |  |  |  |  |

Раздел: «Человек и природа»

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ф.И. ребенка  показатели |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.Знает правила поведения в природе. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.Умеет называть и различать некоторые ядовитые растения и грибы. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.Знает некоторые лекарственные растения и их свойства. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4.Проявляет осторожность при общении с животными, может обезопасить себя в случае нападении. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5.Знает о влиянии загрязнения окружающей среды на жизнь и здоровье людей. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6.Имеет представление о Красной книге. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7. Самостоятельно делает замечания нарушителям общественного порядка и природы. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8.Умеет ухаживать за растениями, с удовольствием трудится в природе.. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9.Наблюдатален в природе, любит экспериментировать и ставить опыты. |  |  |  |  |  |  |  |  |

Разделы: «Золотые правила питания»

«Овощи и фрукты - полезные продукты»

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ф.И. ребенка  показатели |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.Умеет правильно питаться, соблюдать меру в еде. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.Умеет отличать полезные и неполезные для организма продукты, разумно их употреблять. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.Владеет культурой приема пищи, правилами поведения за столом. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4.Умеет правильно сервировать стол, знает и называет столовые приборы. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5.Знает о ценности употребления в пищу овощей и фруктов. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6.Знает о целебных свойствах лука и чеснока. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7. Знает о наличии витаминов в продуктах, какие и как полезны для организма. |  |  |  |  |  |  |  |  |

Раздел: «Откуда берутся болезни?»

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ф.И. ребенка  показатели |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.Умеет определять состояние своего здоровья и здоровья окружающих. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.Умеет назвать и показать, что у него болит, какая часть тела, какой орган. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.Имеет общие представления о микробах и вирусах, способах передачи некоторых инфекционных заболеваний. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4.Имеет представления о душевно и физической боли. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5.Знает как себя вести во время болезни. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6.Знает и выполняет элементарные правила ухода за больным человеком. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7.Знает, что такое лекарства, какую пользу и вред могут принести человеку. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8.Имеет общее представления о прививках, для чего они нужны человеку. |  |  |  |  |  |  |  |  |