

СОДЕРЖАНИЕ

Актуальность	2
Пояснительная записка	3
Принципы программы	3
Ожидаемые результаты программы	6
Перспективный план работы в средней группе. 2023-2024г... 6	
Перспективный план работы в старшей группе. 2024-2025г... 10	
Перспективный план работы в подготовительной группе. 2025-2026г.....	11
Мониторинг.....	14
Используемая литература.....	15

Актуальность темы.

Здоровье – это то, что желает иметь каждый человек, но быть абсолютно здоровым не может никто. Не иметь никаких отклонений в работе организма – невозможно. Сложившиеся социальные условия, научно-технические преобразования, загрязнение окружающей среды – не способствуют сохранению здоровья. Но можно противостоять этим влияниям, приостановить разрушения организма, не страдать от болезней и быть готовым к любой деятельности.

Как стать крепкими и никогда не болеть, что для этого делать? Основы физического и психического здоровья закладываются в детском возрасте, и поэтому очень важно с самого детства формировать у человека.... Важно научить ребёнка понимать, сколь ценно здоровье для человека и как важно стремиться к здоровому образу жизни.

Настроить себя на здоровье, правильно реагировать на изменения в окружающей среде, как и что есть, как одеваться и как общаться, как правильно укреплять свой организм. Всему этому должен научить ребёнка взрослый.

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

Исследования, подтверждают, что здоровье человека лишь на 8-10% зависит от успехов здравоохранения и более чем на 50-60% от его образа жизни.

Очевидно, что становление **валеологической (валеалогия – наука о здоровье)** 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 по выпадали бы все из окон, по утонули бы, попали бы под машины, повывивали бы себе глаза, поломали бы ноги и по заболели 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».

Особое внимание в Основной образовательной программе дошкольного образования «От рождения до школы», по которой работает наш детский сад, уделяется охране здоровья детей и формированию основ культуры здоровья.

В связи с этим нами была разработана программа валеологического воспитания детей, которая будет реализовываться через кружковую работу.

Можно предположить, что организация образовательной деятельности воспитанников по данному направлению, построенная на основе игровой деятельности, поможет формированию у детей берегающего и ответственного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих их людей, для приобретения детьми устойчивых навыков здорового образа жизни.

Пояснительная записка.

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

Программа кружка разработана с опорой на программу С.А. Козловой «Я – человек»,

Программа кружка рассчитана для детей 4-7 лет, основной целью которой является формирование осознанного отношения к здоровью как ведущей ценности и мотивации к здоровому образу жизни;

Задачи:

- Формировать элементарные представления о строении человеческого тела
- Формировать представление о том, что полезно, а что вредно для организма.
- Формировать привычку ежедневных физических упражнений.
- Обучать детей навыкам оказания первой элементарной помощи.
- Помочь детям овладеть основами навыками гигиенической и двигательной культуры.
- Изучать причины возникновения экстремальных ситуаций, умение находить выходы из них, соблюдение мер безопасности.
- Выработать у детей осознанное отношение к своему здоровью, умение определить свое состояние и ощущение.
- Формировать привычку вести здоровый образ жизни

Формы работы с детьми: игра, наблюдение, беседы, экспериментирование, физические упражнения, практическая деятельность, развлечения

Занятия с детьми проходят с декабря месяца по май, 1 раз в 2 недели, продолжительность до 20 минут. Количество детей в группе 18 человек.

Реализация программы кружка: через интеграцию образовательных областей по физическому и познавательному развитию. Воспитатель: Зайцева С.В.

Принципы программы

1. Интеграция в разные виды деятельности
2. Доступность - учет возрастных особенностей
3. Систематичность и последовательность - постепенная подача материала от простого к сложному; повторение усвоенных правил и норм в течение всего года;
4. Индивидуальный подход к каждому ребенку и каждой семье на основе учета их интересов и способностей.
5. Наглядность - учет особенностей мышления
6. Опора на внутреннюю мотивацию, интересы детей

Показателями эффективности работы по валеологическому воспитанию 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.
- результате реализации программы кружка «Здоровейка» по формированию культуры здоровья у детей развиваются такие качества как: любознательность, интерес к здоровью, самостоятельность, познавательная активность.

Разделы.

Программа валеологического воспитания состоит из 7 разделов.

«Человек – живое существо»

«В гостях у Мойдодыра»

«Откуда берутся болезни»

«Золотые правила питания»

«Овощи и фрукты - полезные продукты»

«Чтобы не случилось беды»

«Человек и природа»

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.

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

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.

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

«Чтобы не случилось беды» - название одного из разделов программы, из которого дети узнают о том, как обращаться с опасными для здоровья веществами, научатся предвидеть возможные опасные для жизни последствия своих поступков. Приобретут навыки оказания первой медицинской помощи, умение вести себя умело в экстремальных ситуациях, обращаться за помощью в службу милиции, скорой помощи, пожарную службу.

В разделе **«Человек и природа»** мы знакомим детей с влиянием природных факторов на здоровье человека, с охраной окружающей среды, учим называть и различать лекарственные и ядовитые растения и грибы.

1 этап - 2023-2024гг - работа с детьми 4-5 лет

Первый этап работы по валеологическому воспитанию направлен на то, чтобы помочь детям осознать себя как человека. Ребёнок должен понять, чем люди отличаются от животных и чем он, отличается от других людей.

Малыши знакомятся с частями своего тела, которые они могут видеть (*ручки, ножки, голова и т. д.*), их назначением и уходу за ними, получают первые представления о здоровом образе жизни, правилах безопасного поведения.

2 этап - 2024-2025 - работа с детьми 5-6 лет.

Второй этап работы ставит перед собой задачи

і Ознакомление детей с важнейшими анатома-физиологическими понятиями (строение тела человека, первоначальные представления о строении и функциях органов);

і Развитие умения обосновывать и соблюдать правила гигиены;

і Развитие умения сознательно выработать полезные привычки правильного поведения;

і Обучение детей правильному поведению в экстренной ситуации, умению избегать опасных положений; і Развитие творческого, критического и эвристического мышления, вариативных представлений о поведении человека в различных ситуациях;

і Развитие интеллектуальных способностей по переносу знаний на конкретные ситуации жизни человека;

Для определения уровня усвоения материала в конце каждого года пройдёт итоговое мероприятие, которое поможет выявить 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.

Ожидаемые результаты программы:

- Снижение уровня заболеваемости.
- Снижение количества детей с нарушением осанки и плоскостопия.
- Расширение знаний взрослых и детей о понятии “здоровья” и влияния образа жизни на состояние здоровья.
- Умение использовать полученные знания для самооздоровления.

Перспективный план работы в средней группе. 2023-2024г.

Месяц Тема	Задачи	Примерное содержание
Декабрь		
1. "Вот мы какие"	<p>Рассказать детям, что у всех людей есть руки, ноги, голова, туловище.</p> <p>Учить понимать их роль в жизни людей. Воспитывать потребность бережного отношения к своему здоровью. Развивать зрительно-моторную координацию внимание.</p>	<p>«Повторяй за мной»</p> <p>«Что есть у куклы»</p> <p>«Умею - не умею»</p> <p>«Собери целое из частей»</p> <p>«Узнай на ощупь»</p> <p>«Чудесный мешочек»</p> <p>Д/и. «Что умеют ноги и руки»</p> <p>Игра «Мы шагаем»</p> <p>«Укрепляем ножки»</p> <p>Пальчиковая игра «Твои пальчики»</p>
2. "Ушки-подслушки, глазки-подсказки, зубочки-дубочки..."	<p>Учить детей понимать значение отдельных частей своего тела: глаза, ушей, носа, рта. Развивать зрительное и слуховое внимание, обоняние и вкусовые качества.</p>	<p>«Что есть у куклы»</p> <p>«Здравствуйте глазки»</p> <p>"Чего не стало?"</p> <p>"Определи, какой предмет или животное издает звук»</p> <p>«Где звенит колокольчик?»</p> <p>«Отгадай, кто позвал?»</p> <p>Игра «Повторяй за мной»</p> <p>«Узнай на вкус»,</p> <p>"Узнай по запаху"</p> <p>Гимнастика для языка</p> <p>«Здоровые зубы»</p> <p>Игра « Почему заболели зубки?»</p> <p>«Полезная и вредная еда для</p>

		зубов» «Научи Зайчика чистить зубы»
Январь		
1. «Девочка чумазая»	Формировать умение детей мыть руки, чистить зубы, умываться, пользоваться носовым платком. Воспитывать основы здорового образа жизни.	«Разрешается-запрещается» «Водичка, водичка...» Д/и. «Выбери что нужно» Игра «Помоем чисто» Массаж «Умывалочка» Массаж рук «Мыло»
2. «Медвежонок спортсмен»	Познакомить детей с некоторыми видами спорта. Способствовать формированию основы здорового образа жизни, потребность заниматься физической культурой и спортом. Воспитывать интерес к новым познаниям.	Игра «Медвежонок – спортсмен» «Укрепляем ножки» Массаж «Хомячок»...
Февраль		
1. «В гости к сестрице-медсестрице!»	Продолжать знакомить с профессиями врача и медицинской сестры. Закреплять знания детей о предметах, необходимых для работы врачу, медицинской сестре. Учить осознавать воспринимать врачебные предписания и строго выполнять их. Воспитывать уважение к людям этих профессий	Экскурсия в медицинский кабинет Игра «Полезно – вредно», «Угадай профессию», «Угадай и назови» Д/и. «Если малыш поранился», «Первая помощь» Игра «Кому, что нужно для работы»
2. «Малыши»	Рассказать детям о том, как	Гимнастика для глаз

<p>крепыши!»</p>	<p>сохранить и укрепить свое здоровье</p> <p>Познакомить профилактикой заболеваний: самомассаж, закаливание, правильное дыхание, гимнастика.</p> <p>Рассказать о пользе соблюдения режима и водных процедур.</p>	<p>«Солнечные зайчики»</p> <p>Оздоровительная минутка с «Воздушные шары»</p> <p>Игра «Море волнуется ...»</p> <p>«Для чего нам нужна вода»</p> <p>«Покажи Мишутке гимнастику для глаз»</p> <p>«Научи Мишутку правильно дышать»</p> <p>«Как избавить Мишутку от плоскостопия»</p> <p>Игра «Что надо делать, чтобы быть красивым», «Гигиена»</p>
<p>Март</p>		
<p>1.«В гости к Витаминке»</p>	<p>Познакомить детей с продуктами, полезными и вредными для здоровья и хорошего настроения.</p> <p>Закрепить название продуктов, овощей и фруктов. Рассказать о пользе витаминов и их значении для здоровья человека. Воспитывать потребность в здоровом питании.</p>	<p>Игра «Овощи – фрукты»</p> <p>«Полезно – вредно»</p> <p>Пальчиковая игра «Овощи»</p> <p>Массаж рук «Овощи»</p> <p>Игра «Угадай на вкус»</p> <p>«Чудесный мешочек»</p> <p>Посадка зелёного лука</p>
<p>2. "Хрюша заболел"</p>	<p>Повторить и закрепить представления детей по темам</p>	<p>Почему Хрюша грустный? Может он заболел?</p> <p>Почему Хрюша заболел? Как будем лечить Хрюшу? Вызываем доктора «Разрешается-запрещается»</p>

		«Водичка, водичка...» Массаж «Неболейка»
Апрель		
1.«Опасные предметы дома»	<p>Дать детям сведения об опасных вещах (колющих, режущих, электроприборах).</p> <p>Показать, что домашние вещи могут стать опасными в руках детей. Закрепить знания о том, какими предметами можно играть. Формировать основы ОБЖ.</p>	<p>Словесная игра «Можно – нельзя»</p> <p>Игра: «Источники опасности</p> <p>Игра «Мишка, шалунишка»</p> <p>Д/и. «Что такое хорошо, что такое плохо»</p>
2. "Спички детям не игрушка"	<p>Рассказать детям о пользе и вреде огня. Познакомить со свойствами огня. Вызвать у детей желание быть всегда осторожными с огнём.</p>	<p>Карточки-модели «Горит -не горит»</p> <p>Хрюша и Степашка попали в больницу</p> <p>Игра с карточками-моделями "Хорошо-плохо"</p> <p>"Спички" хотят поиграть с детьми</p>
Май		
1."Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья"	<p>Показать детям пользу природных факторов для здоровья человека</p>	<p>П/И на улице</p>
2. Развлечение		

Перспективный план работы в старшей группе. 2024-2025г.

Тема	Форма проведения
-------------	-------------------------

Октябрь	
<ul style="list-style-type: none"> Из чего мы состоим? (наличие основных жизненно важных органов и систем) 	Беседа, игра
<ul style="list-style-type: none"> В здоровом теле – здоровый дух (формирование привычки к ежедневным физическим упражнениям, играм) 	Подвижные игры, беседы
Ноябрь	
<ul style="list-style-type: none"> Чтобы зубы были здоровыми (правила ухода за зубами) 	Рисование, практикум
<ul style="list-style-type: none"> От простой воды и мыла у микробов тают силы (гигиена тела) 	Игра, практикум
Декабрь	
<ul style="list-style-type: none"> Если случится с кем-то беда, помощь сумею я вызвать всегда (службы 01, 02, 03) 	Игры, беседы, рисование
<ul style="list-style-type: none"> Если трудно станет вдруг, мне поможет старший друг (учить избегать опасных ситуаций, обращаться за помощью к взрослым) 	Обыгрывание ситуаций, беседы
Январь	
<ul style="list-style-type: none"> Еда Здоровячков и Хлюпиков (полезные и неполезные продукты) 	Беседы, рисование
<ul style="list-style-type: none"> Здоровая пища для всей семьи 	Беседы, рисование, чтение худ.лит.
Февраль	
<ul style="list-style-type: none"> Болезни и здоровье. Признаки заболевания 	Беседа, игры
<ul style="list-style-type: none"> Профилактика заболеваний 	Беседа, игры, практикум
Март	
<ul style="list-style-type: none"> Лекарственные и ядовитые растения – помощники и враги 	Беседа, игры
<ul style="list-style-type: none"> Влияние загрязнения окружающей среды на жизнь и здоровье людей 	Правила поведения на природе

(неблагоприятная экология)	
Апрель	
• Охрана окружающей среды (что влечет за собой нарушение взаимосвязей в природе)	Беседа, игры
• Умей сказать «нет» (о вредных привычках)	Беседа, игра
Май	
• «Именины витаминов»	КВН
• Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья (закаливание организма)	Рассматривание картинок, игры

**Перспективный план работы в подготовительной группе.
2024-2025г.**

Месяц	Тема	Задачи
Октябрь		
1	«Вот Я какой!»	<p>Познакомить детей с внешним строением тела человека, с возможностями его организма: я умею бегать, прыгать, петь, смотреть, слушать, кушать, терпеть жару и холод, переносить боль, дышать, думать, помогать другим людям...;</p> <p>Воспитывать чувство гордости, что «Я – человек».</p> <p>Вызвать интерес к дальнейшему познанию себя.</p>
2	«Откуда берутся болезни»	<p>Сформировать представления о здоровье, болезнях, микробах. Дать элементарные представления об инфекционных заболеваниях, способах их распространения. Научить детей заботиться не только о своём здоровье, но и о здоровье</p>

		окружающих.
Ноябрь		
1	«Рыцарь в доспехах»	Дать представление о скелете, и мышцах, рассказать о значении правильной осанки
2	«Если случилась беда»	Формировать элементарные навыки оказания первой медицинской помощи умение вести себя умело в экстремальных ситуациях, обращаться за помощью в службу милиции, скорой помощи, пожарную службу.
Декабрь		
1	«Как мы устроены»	Дать представления об устройстве человеческого организма.. Показать значение физических нагрузок для здоровья сердца
2	«Радуга здоровья»	Обучить приёмам массажа биологически активных точек.
Январь		
	«Кто с закалкой дружит – никогда не тужит»	Дать первоначальные представления о закаливании и его значении для человеческого организма. Закрепить понятия о взаимосвязи закаливания и здоровья. Воспитывать желание вести здоровый образ жизни.
Февраль		
1	«Чувства и ощущения»	Дать представление об органах чувств, их значении, влиянии на

		развитие организма, здоровье.
2	«В гостях у Мойдодыра»	Расширять представления детей об уходе за кожей, волосами, зубами, значении гигиенических процедур.
Март		
1	«Кастрюлька – скороварка»	Дать элементарные представления о системе пищеварения, участвующих в этом процессе органах, их расположении в организме, о полезной для развития организма пище, аппетите и гигиене питания.
2	«Овощи, фрукты – полезные продукты»	Дать детям представление о витаминах, в каких продуктах они содержатся, и какую пользу приносят организму человека
Апрель		
1	«Береги природу – помогай ей»	Систематизировать и дополнить знания детей о предметах и явлениях природы, культуре взаимоотношений с природой. Дать возможность самостоятельно сформулировать правила поведения в природе.
2	«Зелёная аптека»	Закрепить и расширить представления детей о лекарственных растениях. Воспитывать у детей бережное отношение к миру растений.
Май		
1	«Внимание, опасность!»	Познакомить детей с элементарными правилами поведения в различных ситуациях, которые помогают избежать неприятностей и опасностей, вредных привычек. Научить элементарным правилам оказания

		первой помощи.
2	«Береги одежду снову, а здоровье – смолоду»	Закрепить представления детей по всем пройденным темам

Мониторинг.

Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения программы

№ п/п	Ф.И. ребёнка	Основные физические качества (сила, ловкость, гибкость, выносливость)	Потребность в двигательной активности	Выполнение доступных возрасту гигиенических процедур	Соблюдение элементарных правил здорового образа жизни	Итого
Итоговый показатель по группе (среднее значение)						

Критерий	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Физически развитый,	Ребенок проявляет стойкий интерес к	Владеет главными элементами техники	Ребенок допускает существенные

<p>овладевший основными культурно-гигиеническими навыками</p>	<p>физическим упражнениям. Осуществляет элементы контроля за действиями сверстников, замечает нарушение правил в играх. Наблюдается перенос освоенных упражнений в самостоятельную деятельность.</p>	<p>большинства движений. Способен самостоятельно выполнять упражнения на основе предварительного показа. Иногда замечает ошибки при выполнении упражнений и нарушения правил в играх. Увлечен процессом, не всегда обращает внимание на результат. В играх - активен.</p>	<p>ошибки в технике движений. Не соблюдает заданный темп и ритм, действует в сопровождении показа воспитателя. Нарушает правила в играх, хотя с интересом в них участвует. Ошибок в действиях других не замечает.</p>

Высокий
Средний
Низкий

Литература:

- 1.«Воспитание и обучение в детском саду» под ред. Н.Е.Вераксы, М.В.Васильевой, Т.С.Комаровой
2. Валеологическое воспитание детей дошкольного возраста: методическое пособие для педагогов/ Е.А.Терпугова. Ростов н/Д: Феникс, 2007. – 254с. – (Сердце отдаю детям)
- 3.Картушина М.Ю. Быть здоровыми хотим: Оздоровительные и познавательные занятия для детей подготовительной группы детского сада. – М.: ТЦ Сфера, 2004. – 384 с. (Программа развития)
- 4.Волчкова В.Н, Степанова Н.В. Конспекты занятий во второй младшей группе детского сада. Практическое пособие для воспитателей и методистов ДОУ. – Воронеж: ЧП ЛакоценинС.С., 2007. – 392с.
- 4.Сизова Н.О. Валеология. Конспекты комплексных занятий в детском саду (от 3 до 7 лет) – СПб.: Паритет, 2008. – 96 с., ил. + цв. вкл.

5. Шукшина С.Е. Я и моё тело. Программа занятий, упражнения, дидактические игры. Методическое пособие для педагогов, воспитателей, родителей. - М.: Школьная Пресса, 2009. – 96с.

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение детский сад
№25 «Ромашка»

Утверждаю:

Заведующая МДОУ
детский сад №25«Ромашка»
_____ И.И. Князева

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КРУЖКОВОЙ РАБОТЫ
«ЗДОРОВЕЙКА»
для детей 4-7 лет.
(Средняя, старшая, подготовительная группы)**

Воспитатель: Зайцева С.В.

**Система мониторинга достижения детьми планируемых
результатов освоения программы**

№	Ф.И.	Основные	Потребность	Выполнение	Соблюдение	Итого
----------	-------------	-----------------	--------------------	-------------------	-------------------	--------------

п/п	ребёнка	физические качества (сила, ловкость, гибкость, выносливость)	в двигательной активности	доступных возрасту гигиенических процедур	элементарных правил здорового образа жизни	
Итоговый показатель по группе (среднее значение)						

Критерий	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Физически развитый, овладевший основными	Ребенок проявляет стойкий интерес к физическим упражнениям.	Владеет главными элементами техники большинства движений. Способен	Ребенок допускает существенные ошибки в технике движений. Не

<p>культурно-гигиеническими навыками</p>	<p>Осуществляет элементы контроля за действиями сверстников, замечает нарушение правил в играх. Наблюдается перенос освоенных упражнений в самостоятельную деятельность.</p>	<p>самостоятельно выполнять упражнения на основе предварительного показа. Иногда замечает ошибки при выполнении упражнений и нарушения правил в играх. Увлечен процессом, не всегда обращает внимание на результат. В играх - активен.</p>	<p>соблюдает заданный темп и ритм, действует в сопровождении показа воспитателя. Нарушает правила в играх, хотя с интересом в них участвует. Ошибок в действиях других не замечает.</p>

Высокий
Средний
Низкий

