**Образовательная программа по реализации**

 **дополнительных образовательных программ –**

 **«Азбука здоровья»**

старший дошкольный возраст

составил: воспитатель Щербакова О.М.

Срок реализации программы: 2016 – 2018гг.

 **Содержание**

1. Пояснительная записка

2. Цели и задачи программы

3. Принципы программы

4. Содержание программы

5. Диагностическое обследование детей.

6. Список литература

 **Пояснительная записка**

Образовательная программа по реализации дополнительных образовательных программ «Азбука здоровья»

Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

СанПин 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных учреждений»

Письмо МО РФ от 14 марта 2000г. №65/23-16 «О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения»

Постановление правительства Российской Федерации №706 от 15 августа 2013года «Об утверждении правил оказания платных образовательных услуг»

Приказом №1008 от 29.08.2013 года «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 17 октября 2013 г. №1155 г.Москва «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» зарегистрированным в Минюсте РФ 14 ноября 2013г.

Жизнь в 21 веке ставит перед нами много новых проблем, среди которых самой актуальной является проблема сохранения и укрепления здоровья. Нельзя не согласиться с утверждением Н. М. Амосова: «Чтобы быть здоровым, нужны собственные усилия, постоянные и значительные. Заменить их ничем нельзя».

Наметившаяся во всем мире тенденция новых подходов в вопросах формирования здоровья способствует созданию новых технологий и воспитательно-образовательных программ, начиная с дошкольного детства.

Дошкольнику необходимо познать особенности собственного организма, основы управления здоровьем. Он должен иметь основы знаний, которые помогут ему в дальнейшей жизни. В целях реализации права каждого ребенка на получение дополнительного образования в ДОУ организуется работа кружка «Азбука здоровья» в области знаний «Познай себя».

Основной целью работы кружка является развитие навыков здорового образа жизни, ответственности за свое здоровье.

В программе кружка выделены цели, задачи, принципы валеологического воспитания, предусматривается совершенствование функций организма детей, их физическое развитие.

 **Цель и задачи программы**

Цель. Воспитание у детей валеологической культуры; создание мотивации для формирования, сохранения и укрепления здоровья.

Задачи. 1. Воспитывать валеологическое сознание детей.

2. Учить детей использовать валеологические знания для своего здоровья.

3. Воспитывать оценочные суждения о факторах, ухудшающих или улучшающих здоровье.

4. Способствовать пониманию детьми сущности здорового образа жизни.

 **Принципы**

1. Доступность (соответствие учебного материала возрасту детей)

2. Наглядность (использование методических пособий и атрибутов)

3. Развивающая и воспитательная направленность содержания

4. Личностно-ориентированная модель взаимодействия педагога с детьми

5. Учет психологических особенностей детей

6. Сознательность обучения

7. Организация предметно-развивающей среды

 **Содержание программы**

Занятия проводятся с группой детей одного возраста 2 раза в неделю,60 занятий в год. Продолжительность занятий зависит от возраста детей:

Старшая группа (5-6 лет) – 20 мин.

Подготовительная к школе группа (6-7 лет) – 25 мин.

**Старшая группа**

Программное содержание предполагает овладение детьми элементарных знаний о строении организма человека, воспитание осознанного отношения к своему здоровью.

К концу года дети должны:

- иметь представление о своем организме (части тела, основные органы);

- понимать значение режима дня и правильного питания для здоровья человека;

- подбирать упражнения для различных групп мышц, в том числе для укрепления мышц спины и свода стопы;

- активно участвовать в различных видах физкультурных занятий

**Подготовительная к школе группа**

Работа направлена на знакомство с основными системами организма человека. Большое внимание уделяется формированию основ валеологического мышления, умения делать выводы и оценочные суждения.

К концу года дети должны:

- знать и называть основные системы организма человека;

- иметь представления о том, что полезно и вредно для здоровья;

- осознанно относится к своему здоровью;

- делать оценочные суждения о факторах, ухудшающих и улучшающих здоровье;

- использовать полученные знания в повседневной жизни.

 **ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН РАБОТЫ ПО ТЕМЕ**

 «АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ» В ОБЛАСТИ ПОЗНАНИЙ «ПОЗНАЙ СЕБЯ»

 На 2016 – 2018гг.

СТАРШИЙ ДОШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ

СТАРШАЯ ГРУППА

1.

«Опора и двигатели нашего организма»

октябрь

1. Дать представление о различных частях тела человека и их назначении.

2. Познакомить с опорно-двигательной системой человека (скелет – опора, мышцы – двигатели).

3. Учить самостоятельно выполнять упражнения для различных групп мышц.

2.

«Если хочешь быть здоров – закаляйся»

ноябрь

1. Дать представление о значении о значении закаливающих процедур для организма человека.

2. Учить называть доступные виды закаливания.

3. Воспитывать стремление к закаливанию и водным процедурам.

3.

«Сам себе я помогу – сердце свое я сберегу»

декабрь

1. Дать элементарные валеологические знания о работе сердца.

2. Формировать осознанное отношение к выполнению игр и упражнений, которые полезны для здоровья.

3. Способствовать развитию основ ЗОЖ.

4.

«Прежде, чем за стол сесть, я подумаю, что съесть»

январь

1. Дать представление о вкусной и здоровой пище.

2. Расширять и закреплять знания о правилах приема пищи.

3. Воспитывать стремление правильно питаться.

5.

«Как стать Геркулесом»

февраль

1. Учить детей понимать пользу спорта для здоровья человека.

2. Уточнить знания о том, почему спортсмены не болеют.

3.Продолжать учить различать и называть упражнения для разных групп мышц.

6.

«Наши глаза – зеркало души»

март

1. Познакомить со строением глаза человека, его функциями.

2. Дать знания о том как ухаживать за глазами и сохранить зрение.

3. Разучить комплекс для профилактики миопии.

7.

«Драгоценные клады (слух, нюх, вкус)»

апрель

1. Систематизировать знания детей о значении уха, носа и языка у человек.

2. Развивать слуховое восприятие и внимание.

3. Помочь сформулировать правила ухода за ушами и ротовой полостью.

8.

«Лукошко здоровья» (итоговое)

май

1. Уточнить знания о здоровье и здоровом человек.

2. Выявить, насколько осознанны полученные знания.

3. Способствовать развитию желания заботиться о своем здоровье.

**ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ К ШКОЛЕ ГРУППА**

1.

«Мои чувства и настроение» **октябрь**

1. Расширять знания о нервной системе и ее значении в жизни человек.

2. Совместно выработать правила заботы о психологическом благополучии человека.

3. Продолжать обучать приемам саморасслабления.

2.

«Вредные привычки» **ноябрь**

1. Способствовать формированию у детей мотивационного отношения к вредным привычкам (курение, алкоголизм).

2. Учить преодолевать вредные привычки у себя.

3. Поддерживать желание вести здоровый образ жизни.

3.

«Утро начинается с дел совсем обычных, нужных и привычных» (режим дня) **декабрь**

1. Уточнить знания о том, что помогает человеку быть здоровым.

2. Формировать положительное отношение к необходимости соблюдать режим дня.

3. На основе имеющихся знаний совместно с детьми составить правильный режим дня.

4.

«От простой воды и мыла у микробов тают силы» **январь**

1. Закреплять знания детей о пользе воды для жизни и здоровья человека.

2. Закреплять культурно-гигиенические навыки.

3. Поддерживать стремление самостоятельно использовать в повседневной жизни полученные знания.

5.

«Окружающая среда и здоровье человека» **февраль**

1. Учить правильно взаимодействовать с природой, соблюдать безопасность при общении с ней.

2. Формировать умение рационально использовать природные ресурсы для сохранения здоровья.

3. Знать и называть лекарственные растения.

6.

«Дым вокруг от сигарет, мне в том дыме места нет» **март**

1. Расширять знания детей о функции легких у человека.

2. Дать знания о вреде курения.

3. Учить делать умозаключения, оценочные суждения о факторах, ухудшающих здоровье.

4. Выработать осознанное отношение к выполнению упражнений на дыхание.

7.

«Движение – жизнь» (Здоровый образ жизни) **апрель**

1. Формировать у детей представление о связи красоты, здоровья и аккуратности.

2. Воспитывать стремление вести здоровый образ жизни.

3. Закреплять умение самостоятельно играть в знакомые подвижные и спортивные игры.

4.Чему я научился и что буду использовать в жизни» (итоговое занятие)»

**май**

1. Уточнить глубину знаний детей о строении организма человека.

2. Выяснить, понимают ли дети важность здорового образа жизни.

3. Способствовать формированию у детей целостного восприятия себя и своего организма.

8. Развивать основы валеологического мышления.

 **Диагностическое обследование детей**

**Старшая группа**

Высокий уровень

Средний уровень

Низкий уровень

Знает основные части тела, органы и их функции.

Понимает значение занятий физкультурой для здоровья человека.

Может назвать основные виды закаливания.

Знает основные части тела, но имеет слабые знания о функциях основных органов человека.

Затрудняется в определении способов укрепления здоровья.

Называет основные органы человека после наводящих вопросов.

Затрудняется назвать способы закаливания.

Не понимает значения физкультуры и закаливания для здоровья.

Подготовительная к школе группа

Высокий уровень

Средний уровень

Низкий уровень

Имеет знания об основных системах организма человека, их функциях (дыхательная, пищеварительная, кровеносная, нервная).

Осознает необходимость ведения ЗОЖ (режим, питание, закаливание, спорт).

Умеет делать оценочные суждения о факторах, влияющих на здоровье человека.

Проявляет интерес к занятиям физкультурой и спортом.

Имеет необходимые знания об основных системах организма человека, но затрудняется в определении их функций.

Затрудняется в определении оценочных суждений о факторах, влияющих, на здоровье человека.

Затрудняется в определении составляющих ЗОЖ.

Не проявляет интерес к ежедневным занятиям физкультурой и спортом.

Не знает основных систем организма человека.

Не умеет делать умозаключения о путях сохранения здоровья.

Не проявляет интерес к занятиям физкультурой; на занятия ходит без желания.

Не может раскрыть понятие ЗОЖ.

 **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

Алямовская В.Г. «Как воспитать здорового ребенка». – М.: «Линка – Пресс». 1993. -112с.

«Дети – наше будущее. Здоровые дети – здоровое будущее!» Пособие. – Курган. ИМЦ: 2006. – 55с.

3. Зайцев Г. «Уроки Мойдодыра». – С-Пб.: «Детство-Пресс». 2003. -252с.

4»Здоровье и гармония личности ребенка». – Курган. ИМЦ: 2002. – 72с.

Программа «Здоровячок». – Курган, ИМЦ: 2002. – 72с.

Тарасова Т.А., Власова Л.С. Пособие «Я и мое здоровье» - Челябинск. 1997. – 69с.

Обухова Л.А., Лемяскина Н.А. «Тридцать уроков здоровья для первоклассников». Методическое пособие. – М.: ТЦ «Сфера». 2002. – 56с.

Холден А. «Это Я!» Серия «Веселые уроки» - М.: ООО «Издательский дом ОНИКС 21 век». 2001. – 31с.

Шишкина С.Е. «Я и мое тело». Пособие. – М.: «Школьная пресса». 2004. – 48с.