

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад №12 «Колокольчик» общеразвивающего вида  
города Заринска

## Программа спортивно – валеологического кружка

# "Я здоровье сберегу, сам себе я помогу"



Руководитель:  
Пивкина Н.А. – воспитатель по физической культуре

Алтайский край  
г. Заринск 2014 год

## *Целевой раздел*

### *Пояснительная записка.*

«Без здоровья невозможно и счастье»  
(Виссарион Григорьевич Белинский)

Здоровый образ жизни молодого поколения является залогом здоровья нации в целом. Задача раннего формирования культуры здоровья актуальна, своевременна и достаточно сложна. Как укрепить и сохранить здоровье наших детей? Каким образом способствовать формированию физической культуры ребенка? Как привить навыки здорового образа жизни? Когда это надо начинать?

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до семи лет идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Искусство долго жить состоит, прежде всего, в том, чтобы научиться с детства следить за своим здоровьем. То, что упущено в детстве, трудно наверстать. Поэтому приоритетным направлением в дошкольном воспитании, сегодня является повышение уровня здоровья детей, формирование у них навыков здорового образа жизни.

Следовательно, возникает необходимость создания такой системы работы, при которой происходила интеграция оздоровительной деятельности в образовательную, что в конечном итоге способствовало сохранению и укреплению физического и психического здоровья ребенка, формированию привычки здорового образа жизни.

**ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ:** формирование у дошкольников основ здорового образа жизни, осознанного выполнения правил здоровьесбережения и ответственного отношения как к собственному здоровью так и здоровью окружающих.

В процессе ознакомления старших дошкольников с человеческим организмом ставим следующие задачи:

- Сформировать у детей адекватные представления об организме человека (о строении собственного тела).
- Помочь ребенку создать целостное представление о своем теле.
- Привить навыки профилактики и гигиены первой медицинской помощи, развивать умение предвидеть возможные опасные для жизни последствия своих поступков для себя и своих сверстников.
- Познакомить с правилами, помогающими сохранить собственное здоровье на долгие годы.
- Осуществлять просвещение родителей по вопросам физкультурно – оздоровительной работы.

Решение этих задач осуществляется во всех видах детской деятельности: на занятиях, играх, в быту – так как предполагает последовательное, систематическое и разностороннее взаимодействие дошкольников с окружающим миром.

### ***Принципы и подходы к формированию рабочей программы.***

При построении системы работы с детьми по физическому воспитанию дошкольников в детском саду, учитываются следующие принципы:

#### **1. Доступность:**

- учет возрастных особенностей детей;

- адаптированность материала к возрасту.
2. Систематичность и последовательность:
- постепенная подача материала от простого к сложному;
  - частое повторение усвоенных правил и норм.
3. Наглядность:
- учет особенностей мышления.
4. Динамичность:
- интеграция программы в разные виды деятельности.
5. Дифференциация:
- создание благоприятной среды для усвоения норм и правил здорового образа жизни каждым ребенком.

### *Значимые характеристики возрастных особенностей детей*

#### *5-7 лет.*

В старшем дошкольном возрасте отмечается бурное развитие и перестройка в работе всех физиологических систем организма ребенка: нервной, сердечно-сосудистой, эндокринной, опорно-двигательной. Ребенок быстро прибавляет в росте и весе, изменяются пропорции тела. Происходят существенные изменения высшей нервной деятельности. По своим характеристикам головной мозг шестилетнего ребенка в большей степени приближается к показателям мозга взрослого человека. Организм ребенка в этот период свидетельствует о готовности к переходу на более высокую ступень возрастного развития, предполагающую более интенсивные умственные и физические нагрузки.

Говоря о физическом развитии, следует также отметить его успехи в освоении движений, появление полезных двигательных качеств (ловкости, быстроты, силы, точности, координации движений).

У ребенка формируются ценные гигиенические навыки и привычки (мыть руки, чистить зубы, следить за внешним видом и т. д.). Он получает первые представления о значении здоровья, режима дня, важности занятий спортом, утренней гимнастикой. Все это послужит первоосновой здорового образа жизни.

Старший дошкольный возраст играет особую роль в психическом развитии ребенка: в этот период жизни начинают формироваться новые психические механизмы деятельности и поведения.

За годы дошкольного детства ребенок приобретает ряд умственных и познавательных умений: дифференцированное восприятие и целенаправленное наблюдение, использование сенсорных эталонов для оценки свойств и качеств предметов, их группировки и классификации. Старший дошкольник научается сравнивать предметы и явления, выделять главные и второстепенные признаки. Он приобретает способность рассуждать, самостоятельно формулировать вопросы, отвечать на них, пользоваться несложными наглядными моделями, схемами при решении задач.

У ребенка развивается речь, возрастает познавательная активность, интерес к миру, желание узнать новое. Он приобретает ценные умения принимать от взрослого или выдвигать самостоятельно простую познавательную задачу, пользоваться для ее решения рекомендациями педагога или решать ее самостоятельно, понятно выражать в речи итог познания. Ребенок учится целенаправленно осуществлять элементарную интеллектуальную и практическую деятельность, принимать заданные взрослым условия и правила, добиваться получения нужного результата, внимательно следить за ходом рассуждения воспитателя, следовать его указаниям. Правильное дошкольное воспитание подготавливает ребенка к

сотрудничеству со сверстниками и учителем, к проявлению в новых условиях определенной самостоятельности, организованности.

***Планируемые результаты освоения рабочей программы.***

**После реализации рабочей программы в группе:**

- Фотовыставка «Я здоровье берегу, сам себе я помогу!»
- Выставка детских рисунков «Мое здоровье»
- Разработка картотеки подвижных игр и игровых упражнений
- Оформление альбома «Познай себя!»
- Подборка пословиц, поговорок, загадок, стихотворений о здоровье.

**После реализации рабочей программы дети готовы и способны:**

- рассказать о строение тела человека;
- уметь показать места расположения органов, рассказать об их значении для жизни человека;
- знать о пользе закаливания организма, правилах ухода за телом;
- знать об условиях наносящих вред организму.

## 2 Раздел. Содержательный

### Календарно-тематическое планирование на 2014-2015 учебный год

<b>Время проведения</b>	<b>Тема</b>	<b>Цель</b>
Октябрь	«Что такое здоровье и как устроено тело человека» 2 занятия	Продолжать знакомить детей со строением человека, с возможностями и функциями человеческого организма. Обобщать и расширять представление детей о том, из чего складывается здоровье. Вызвать интерес к дальнейшему познанию себя.
Ноябрь	«Органы чувств»  «Чтобы уши слышали»	Продолжать формировать элементарные представления о роли органов чувств (глаза, уши, нос) в жизни человека.  Познакомить с особенностями строения слухового аппарата человека; активизировать знания о роли слуха для ориентации и овладения человеком речью; с помощью экспериментов показать значимость ушей на противоположных сторонах головы; воспитывать желание беречь органы слуха, содержать его в чистоте.
Декабрь	«Наши помощники – глаза»  «Приключение в	Рассказать детям о назначении и возможности глаз; познакомить с внешним строением глаза: веки, ресницы, брови; Познакомить с предметами, которые могут травмировать глаза; с правилами сохранения хорошего зрения, с ситуациями, которые могут привести к заболеванию глаз.  Сформировать представления о

	стране Носарии»	строении носа. Расширять представления детей об уходе за ушами.
Январь	«Здоровая пища – здоровый человек»  «Чтобы зубы были здоровыми»	Закрепить знания детей о питании, полезной и вредной пище, витаминах, аппетите и гигиене питания.  Напомнить детям важность гигиены полости рта для здоровья человека. Закрепить знания о правилах ухода за зубами, о том, что им полезно.
Февраль	Досуг «Пейте дети молоко – будете здоровы»  «Наша кожа. Правила личной гигиены»	Заложить основы здорового питания: дать знания о витаминной ценности молока, влиянии его на состояние здоровья; уточнить знания детей о разнообразии продуктов молочного происхождения; воспитывать сознательную установку на здоровый образ жизни, желание заботиться о своем здоровье.  Закрепить знания о возможностях и назначении кожи у человека. Расширять представления детей об уходе за кожей, за волосами. Дать знания об активных точках на ступнях.
Март	«Дым сигарет – в нашем доме места нет!»  «Зеленая аптека»	Познакомить детей с отрицательным влиянием курения на организм человека; закрепить знания детей о лекарственных растениях и продуктах питания; продолжать учить детей воздействовать на биологически активные точки на руках и ногах.
Апрель	«Режим дня. Зачем и как люди отдыхают»	Сформировать представления о режиме дня, его необходимости, пользе для здоровья; рассмотреть этапы смены деятельности в детском саду в течении



	Айболит: «Первая помощь – если случилась беда»	дня. Продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в различных ситуациях, которые помогут избежать неприятностей и опасностей, вредных привычек. Научить элементарным правилам оказания первой помощи.
Май	Итоговое занятие «Азбука здоровья»	Подвести итог проведения цикла занятий по формированию понятия «культура здоровья» и основа ЗОЖ.

### ***Способы и направления поддержки детской инициативы***

Создание интеллектуально – игровой среды (проектирование, моделирование, формирование поискового мышления, исследование, рассуждения); игровое экспериментирование.

### ***Особенности взаимодействия с семьями воспитанников***

- Привлекать родителей к совместной деятельности с детьми и сотрудниками детского сада к участию в различных мероприятиях физкультурной направленности и ЗОЖ проводимых в детском саду и городе.

- В рамках рабочей программы помогать детям: учить стихи, рисовать рисунки.

- Ознакомление родителей с помощью папок – передвижек с инновационными здоровьесберегающими технологиями, с целью оздоровления, сохранения и укрепления здоровья детей.

## *Целевые ориентиры*

Во время реализации рабочей программы ребенок овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности - игре, общении.

Ребенок обладает установкой положительного отношения к миру другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх.

Ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; ребенок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам.

У ребенка развивается крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими.

Ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены.

Ребенок проявляет любознательность, задает вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей.

Обладает начальными знаниями о себе, о природном и социальном мире, в котором он живет.

### ***3 Раздел организационный***

#### ***Материально - техническое обеспечение рабочей программы***

1. Физкультурный зал (ленточки, мячи с шипами (массажные), обручи средние, обручи большие, модуль «Туннель», гимнастические скамейки, доски с ребристой поверхностью, дорожка – змейка, коврик со следочками, скакалки, стойки, маты гимнастические, кегли, кольцоброс, мячи большие, мячи средние, мячи малые, мяч для волейбола, мяч для футбола, стенка гимнастическая, флажки, кубики, гимнастические палки, мягкие модули, сухой бассейн, детские тренажеры, горки).
2. Физкультурный уголок в групповой комнате (кольцеброс, атрибуты для подвижных игр, мячи разных размеров, мешочки с песком, ленточки, платочки, массажные коврики, навесные мишени, ракетки и воланы для бадминтона, обручи, скакалки, дидактические игры о спорте, массажные мячи).
3. Медицинский кабинет (ростомер, таблица для определения остроты зрения, весы медицинские, тонометр с детской манжеткой, фонендоскоп, термометр медицинский, пузырь для льда, шпатель металлический, кварц, кушетка, шкаф аптечный, медицинский столик со стеклянной крышкой со средствами для оказания неотложной помощи и др.).

#### ***Место программы в режиме дня***

Реализация Программы осуществляется через интегрированное занятие 2 раз в месяц, во второй половине дня, в кружке «Я здоровье сберегу, сам себе я помогу», но материал, предлагаемый детям, можно использовать в любом из режимных моментов деятельности образовательного учреждения, начиная с утреннего приема детей (беседы с родителями) и проведения утренней гимнастики, включая и сон (гигиена сна, и прием пищи).

## **Оздоровительная деятельность включает в себя:**

### 1. Создание системы двигательной активности в течение дня:

- утренняя гимнастика (ежедневно) ;
- физкультурные занятия (2 раза в неделю);
- прогулки с включением подвижных игр;
- пальчиковая гимнастика (ежедневно во время режимных моментов);
- зрительная, дыхательная, корригирующая гимнастика (на соответствующих занятиях);
- оздоровительная гимнастика после дневного сна (ежедневно);
- физкультминутки и паузы (на малоподвижных занятиях, ежедневно);
- эмоциональные разрядки, релаксация;
- ходьба по массажным коврикам;
- спортивные досуги, развлечения, праздники;

### 2. Дни здоровья (с привлечением родителей)

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Веракса Н.Е., Комарова Т.С., Васильева М.А., Проект основной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы», Москва 2011г.
2. Возная В.И., Коновалов И.Т., Кулик Г.И., Сергиенко Н.Н., Резяпова С.З., «Развитие физических способностей детей», Ярославль 1996 г.
3. Картушина М.Ю., «Зеленый огонек здоровья», Москва 2007 г.
4. Трушина Г.И., Жукова О.И., Федорова Е.Г., «Азбука Ау» Санкт – Петербург 2008 г.
5. Лопуга Е.В., Лопуга В.Ф. «Валеология: здоровьесберегающие подходы к обучению и развитию детей» г. Барнаул, 2003 г.
6. Маханева М. Д. «Воспитание здорового ребенка», АРКТИ, 1999 г
7. Шукшина С.Е.,»Я и моё тело», Издательство «Школьная пресса» 2004 г.
8. Шорыгина Т. А. «Беседы о здоровье», Сфера, 2008 г.