

Пояснительная записка

В последнее время приоритетным направлением деятельности дошкольного образовательного учреждения становится физкультурно-оздоровительная работа. Это вызвано целым рядом объективных причин: слабое здоровье детей; недостаточная организация профилактики заболеваний, путем выработки здоровых навыков поведения в семье, в детском саду; отсутствие положительного примера по соблюдению здорового образа жизни для детей со стороны родителей.

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 ДООУ организуется работа кружка «Азбука здоровья».

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.

1.1 Актуальность

Воспитание здорового ребенка - одна из главнейших задач семьи и дошкольного образовательного учреждения. В настоящее время отмечается увеличение детей дошкольного возраста с различными отклонениями в состоянии здоровья, снижением сопротивляемости организма.

- **Цель и задачи программы**

- **Цель:**

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

- **Задачи:**

- Содействовать улучшению работоспособности детского организма.

- Стремиться к повышению оздоровительного эффекта занятий, широко используя нетрадиционные методики, необычные для плановых физкультурных занятий.
 - Дозировать физическую нагрузку с учетом состояния здоровья детей и их функциональных возможностей.
 - Развивать у детей интерес к физкультурным занятиям.
 - Воспитывать у детей организованность, самостоятельность, активность в процессе двигательной деятельности.
 - Формировать осознанное положительное отношение детей к здоровому образу жизни, формировать привычку к здоровому образу жизни.
 - Содействовать развитию общей выносливости, быстроты, ловкости.
 - Учить детей использовать валеологические знания для укрепления своего здоровья.
- Дать первичные представления о частях тела человека, органах и их функциях.

2.3. Принципы

- Доступность (соответствие учебного материала возрасту детей)
- Наглядность (использование методических пособий и атрибутов)
- Развивающая и воспитательная направленность содержания
- Личностно-ориентированная модель взаимодействия педагога с детьми
- Учет психологических особенностей детей
- Сознательность обучения
- Результативность (предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей)
- **Структура программы**

Комплектование группы детей для занятий в кружке проводится с учетом общего функционального состояния детей старшего дошкольного возраста.

Занятия проводятся с сентября по май 1 раз в неделю по 25 минут, во второй половине дня, когда дети не заняты на основных занятиях.

Способ организации детей на занятии зависит от поставленной цели и задач каждого занятия. На занятиях используются три основных способа организации детей: фронтальный, групповой, индивидуальный.

Основная идея программы заключается в мотивации детей на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Для выполнения поставленных оздоровительно-воспитательных задач программы предусмотрены следующие структуры:

Ритмическая гимнастика

Комплексы оздоровительной гимнастики с предметами и без, Релаксационные упражнения разной направленности

Хороводные и другие виды игр

Занимательные музыкальные разминки

Игровой массаж

Комплекс игрового массажа с мячами

Пальчиковая гимнастика с использованием нетрадиционного игрового оборудования и без.

Психогимнастика

Подвижные игры, игры малой подвижности

- **Методы обучения**

- *Рассказ,

- *беседа,

- *игровые приёмы,

- *ИКТ,

- *чтение худ. литературы,

- *моделирование,

- *рассматривание картин, муляжей, репродукций, схем,

- *экспериментирование

- **Взаимодействие с родителями**

Процесс физкультурно-оздоровительной совместной работы с семьей включает:

- Ознакомление родителей с содержанием работы в ДООУ, направленной на физическое, психическое и социальное развитие ребенка.

- Результаты диагностики состояния здоровья ребенка и его психомоторного развития доводятся до сведения каждого родителя. Отмечаются сильные и слабые стороны развития, намечаются пути оказания помощи в укреплении здоровья, физического развития и дальнейшего его совершенствования. К разговору с родителями привлекаются медицинские работники детского сада.

- Обучение родителей конкретным приемам и методам оздоровления (дыхательная гимнастика, самомассаж, разнообразные виды закаливания и т. д.).

- Ознакомление родителей с оздоровительными мероприятиями, проводимыми в ДООУ, обучение отдельным нетрадиционным методам оздоровления детского организма.

В педагогическом взаимодействии с родителями используются разнообразные формы работы по укреплению и сохранению здоровья детей и повышению их физических качеств:

- информация для родителей на стендах, папках-передвижках, консультации; устные журналы
- физкультурные досуги и праздники с участием родителей.

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

• Планируемые результаты освоения программы К концу года дети должны:

- иметь представление о своем организме (части тела, основные органы);
- понимать значение режима дня и правильного питания для здоровья человека;
- уметь использовать полученные знания в повседневной жизни.
- активно участвовать в различных видах физкультурных занятий.

Уровень сформированности начальных представлений о ЗОЖ проводится на основании

индивидуальных бесед с детьми с использованием вопросов:

а) Почему нужно правильно питаться? Какие продукты являются полезными для организма, а какие вредными?

б) Зачем человеку нужно спать? Что способствует разрушению здоровья человека?

в) Какое значение для здоровья человека имеет ежедневная утренняя гимнастика, закаливание организма, соблюдения режима дня, личной гигиены, занятия физкультурой?

г) Назови части тела человека и их основные функции. д) Что нужно делать, если человек заболел?

Критерии оценки:

3 балла - на все вопросы ребенок отвечает самостоятельно и правильно, понимая содержание заданных вопросов.

2 балла - на все вопросы ребенок отвечает правильно после небольшой словесной подсказки взрослого.

1 балл - ребенок не справляется с заданиями даже с помощью взрослого.

• Перспективное планирование образовательной деятельности

Тема	Содержание занятия	Цель
Сентябрь		

Чистота - залог здоровья	«От простой воды и мыла у микробов тают силы» Упражнения и подвижные игры со спортивным оборудованием Разучивание упражнения на релаксацию «Реснички опускаются...»	Познакомить детей с болезнями грязных рук и болезнями кожи, мерами их профилактики
Вот Я какой	Как устроено тело человека Комплекс общеразвивающих упражнений Пальчиковая гимнастика «Веселый карандаш» (с использованием нестандартного оборудования)	Выяснить, как дети представляют себе свой организм, свои органы. Дать детям представления о строении собственного тела, расширять представления о своем организме, о его строении.

Руки, ноги и я	Мои руки - не знают скуки» Разучивание комплекса упражнений с массажными мячами Подвижная игра «Пягушка и аист»	Дать детям представление о том, что руки - это верхние конечности человеческого тела
Руки, ноги и я	Здоровые ножки идут по дорожке Гимнастика для стоп Упражнения и подвижные игры с бегом и прыжками.	Дать детям представление о том, что ноги - это опора человеческого тела; познакомить со строением ног

Октябрь

В здоровом теле	Если хочешь быть здоров Дыхательная гимнастика Упражнения для освоения техники основных видов движений Упражнение на релаксацию «Растишка»	Сформировать у детей представление о здоровом образе жизни, познакомить с понятием здорового образа жизни
«Почему я	Что могут глаза	Показать детям, какую роль

		играет
вижу?»	Гимнастика для глаз «Жук» Упражнения и подвижные игры на развитие зрительных анализаторов. Игровой массаж «Наши глазки»	зрение в жизни человека
Мышцы, кости и суставы	Скелет – наша опора Игровой массаж «Божьи коровки» (массаж ног) Упражнения на развитие равновесия и координации Игра малой подвижности	Познакомить детей со строением скелета и его функцией в человеческом организме
Неболейка	Чтобы нам не болеть Массаж биологически активных зон для профилактики простудных заболеваний «Дождик» Упражнения и подвижные игры по желанию детей (с использованием музыки)	Познакомить детей со способами защиты от простудных и инфекционных заболеваний
Ноябрь		
Как закаляться	Если хочешь быть здоров Игровые упражнения на развитие правильного дыхания «Карандашные бега», «Ватный футбол» Упражнения для освоения техники основных видов движений Упражнения на релаксацию «Деревья в лесу»	Расширять представления детей о способах закаливания своего организма

Уши - орган слуха	<p>Что могут наши уши</p> <p>Упражнения и подвижные игры на развитие слуховых анализаторов.</p> <p>Игровой массаж «Наши ушки»</p> <p>Подвижная игра</p>	Сформировать у детей новые анатомо-физиологические понятия о строении и функциях органов слуха.
Мышцы, кости и суставы	<p>Скелет – наша опора</p> <p>Дыхательная гимнастика «Роза и одуванчик»</p> <p>Упражнения на развитие равновесия и координации с гимнастическими палками</p>	Расширить знания детей о том, как нужно укреплять мышцы и кости

	Танцы в кругу	
Руки, ноги и я	<p>Чистые руки-не знают скуки</p> <p>Пальчиковая гимнастика «Веселый карандаш» (с использованием нестандартного оборудования)</p> <p>Упражнения и подвижные игры с мячами и скакалками.</p>	Закрепить знания детей о значении ухода за руками, методах ухода.

Декабрь

Мышцы, кости и суставы	<p>Спорт – это здоровье</p> <p>Массаж Су - Джок шарами сказка «Ёжик»</p> <p>Разучивание комплекса танцевально-ритмической гимнастики «Мы пойдём сначала вправо».</p>	Закреплять, уточнять и пополнять знания о значении физкультуры и спорта;
------------------------	--	--

Нос - орган	<p>«Как работает наш нос»</p> <p>Дыхательная гимнастика «Насос» (профилактика)</p>	Сформировать у детей анатомо-
-------------	--	-------------------------------

обоняния	простудных заболеваний) Танцевально-ритмическая гимнастика «Мы пойдём сначала вправо»	физиологические представления о строении носа.
Для чего нужен сон	«Зачем мы спим?» Пальчиковые игры с использованием нестандартного оборудования «Паучки» (с использованием решётки для мойки) Танцевально-ритмическая гимнастика «Мы пойдём сначала вправо»	Дать представление детям о необходимости сна для организма человека, закрепить знания детей о подготовке ко сну (несколько советов перед сном)
Разговор о правильном питании	«Зачем человек ест?» Игровой массаж «Ириски от киски» Танцевально-ритмическая гимнастика «Мы пойдём сначала вправо»	Рассказать о значении пищи для жизнедеятельности организма человека
Январь		
Здоровье в порядке -	Для чего нужна зарядка. Психогимнастика	Рассказать о пользе зарядки для организма человека
спасибо зарядке!	«Зеркало» Разучивание танцевально-ритмической гимнастики «Солнышко лучистое»	
На приеме у стоматолога.	Для чего нужны зубы?. Массаж Су - Джок шарами Танцевально-ритмическая гимнастика «Солнышко лучистое»	Раскрыть строение и функции зубов, объяснить причину болезни зубов, формировать потребность в сохранении зубов здоровыми.
Февраль		

Мышцы, кости и суставы	Осанка - стройная спина Пальчиковая игра «Пельмени» Упражнения на развитие равновесия и координации	Дать представления о необходимости соблюдать правильную осанку, значение осанки для здоровья человека.
Сам себе я помогу	Путешествие в страну здоровья Пальчиковые игры с использованием нестандартного оборудования (бельевые прищепки) Упражнения и подвижные игры с использованием нестандартного оборудования	Закрепить знания ребёнка о строении тела.
«Осторожно - грипп!»	Как защититься от вирусов. Массаж биологически активных точек Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками под музыку.	Дать детям представление о простейшей профилактике простудных заболеваний.
Моя кожа	Чтобы кожа была здоровой Массаж Су - Джок шарами Повторение комплекса упражнений основных видов движений	Дать представления о коже человека, о ее функциях; Подвести детей к пониманию прямой зависимости чистоты и здоровья
Март		
Опасно - неопасно	Полезная и вредная еда Психогимнастика	Закреплять представления детей о том, какая еда полезная, а какая -
	«Добрые волшебники» Точечный массаж и самомассаж	вредная для организма; подвести их к пониманию противоречия: мне нравится эта еда, а моему организму

		это полезно?
Для чего нужен язык	«В гостях у язычка» Артикуляционная гимнастика «Веселый язычок» Разучивание комплекса ритмической гимнастики (под музыку)	Дать представление об органе вкуса - языке.

Мои ноги	Как следить за ногами Гимнастика для ног «Бравые солдаты» Пальчиковая игра «Гномики»	Закрепить знания детей о значении ухода за ногами, методах ухода.
Как закаляться	Если хочешь быть здоров Упражнения для освоения техники основных видов движений Точечный массаж и самомассаж Упражнения на релаксацию «Потянулись»	Закрепление знаний детей о правилах личной гигиены

Апрель

Витамины и здоровье	«Где живет витаминка?» Пальчиковая игра «Цветок» Комплекс общеразвивающих упражнений «Журавль»	Дать детям элементарные знания о пользе витаминов, их влиянии на детский организм.
Хорошо - плохо	О плохих и хороших поступках Психогимнастика «Кого укусил комарик» Игровой тренинг	познакомить детей с элементарными правилами безопасности. Учить ребёнка беречь свою жизнь, здоровье, избегать опасных ситуаций.
Мышцы человека	«Главные твои силачи – это мышцы» Разучивание комплекса дыхательной гимнастики Танцевально-ритмическая гимнастика	Дать элементарные представления о функции мышечной системы человека

	«Мы пойдем сначала вправо»	
Познай себя	Азбука настроения Упражнения и подвижные игры с использованием нестандартного оборудования Комплекс общеразвивающих	Закрепление умения определять эмоциональное состояние человека по мимике, жестам.

	упражнений «Африка»	
Май		
Уроки Мойдодыра	«Как ухаживать за своим телом» Дыхательная гимнастика «Кошка - царапушка» Комплекс ритмической гимнастики «Чунга - Чанга»	Закрепить знания детей о значении чистоты кожи для здоровья человека
Что мы знаем о здоровье	«Лукошко здоровья» (итоговое)	

Для реализации программы кружка «Азбука здоровья» в детском саду созданы определенные условия: имеется участок со спортивным оборудованием.

10. Литература

- Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «СА-ФИ-ДАНСЕ». Танцевально-игровая гимнастика для детей: Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. - СПб.: «Детство-пресс», 352с., ил.
- Картушина М.Ю. Зеленый огонек здоровья: Программа оздоровления дошкольников- М.: ТЦ Сфера,
- Карманова Л.В. Упражнения на расслабление //Дошкольное воспитание.
- Чистякова М. Психогимнастика. М., 1995.
- Шишкина С.Е. «Я и мое тело». Пособие. - М.: «Школьная пресса». 2004. - 48с.
- Шорыгина Т.А. Беседы о здоровье: Методическое пособие - М.: ТЦ Сфера, 2004 г.- 64 с
- Как обеспечить безопасность дошкольников: Конспекты занятий по основам безопасности детей дошкольного возраста: Книга для воспитанников детского сада/К.Ю. Белая

- Пензулаева Л.И., Физическая культура в детском саду. Старшая группа - М.: МОЗАИКА СИНТЕЗ, 2012. -112с.
- Щетинин М.Н. Стрельниковская дыхательная гимнастика для детей - М.: Айрис-пресс 2017 г. -112 с.
- Зайцев Г. Уроки Мойдодыра пособие для детей 5-8 лет
- А. Пиль детская энциклопедия - Моё тело
- Кенеман А.В. Детские подвижные игры - М.: Просвещение 1988 г. - 239 с.
- Пензулаева Л.И., Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет) - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС 2001 г. - 128 с.
- Горбатенко О.Ф. Физкультурно - оздоровительная работа для старших дошкольников - Волгоград: Учитель 2008 г. - 159 с.