

АННОТАЦИЯ
к дополнительной образовательной программе
«Я – человек, познаю себя»
(валеология)

Пояснительная записка

Детство – это уникальный период в жизни человека, в процессе которого формируется здоровье и осуществляется развитие личности. Именно из детства человек выносит самые яркие впечатления, то, что потом сохраняется на всю жизнь. Малыши еще многого не знают, они руководствуются своим чувственным опытом. Поэтому, формирование осознанного отношения к своему здоровью необходимо начинать с самого рождения.

«Лучше предупредить, чем лечить», - это правило знают все, однако мало кто ему следует. Многие думают, что организм будет работать бесперебойно, перенося неограниченные физические и психические нагрузки. Мнение это, безусловно, ошибочно. Наш организм требует особого ухода и соответствующей тренировки, чтобы переносить все, чему мы его подвергаем. Эти рассуждения хороши для взрослого человека, а как же дети? Как сделать их отношение к своему здоровью осознанным?

Детский сад просто обязан стать тем местом, где здоровье ребенка поставлено во главу угла. В соответствии с введенным в дошкольное образование Федеральным государственным образовательным стандартом задачи укрепления здоровья дошкольников решаются через образовательные области «Физическое развитие», «Познавательное развитие», «Социально – коммуникативное развитие», «Речевое развитие», «Художественно – эстетическое развитие». На мой взгляд, одной из основных задач в образовательной области «Физическое развитие» является формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании, формирование представлений об опасных для человека ситуациях и способах поведения в них, а также приобщение к правилам безопасного для человека поведения. Данное направление ставит и такие задачи, как сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей; воспитание культурно-гигиенических навыков и формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Всем известно, какими факторами определяется здоровье: на 20% здоровье зависит от генотипа, на 20% — от экологии, на 10% — от медицинского обслуживания и на целых 50% (!) — от образа жизни. И если на наследственность и окружающую среду у нас нет возможности воздействовать, то необходимо обратить внимание на самый значимый компонент — здоровый образ жизни, основу которого мы можем заложить в дошкольном детстве.

Цель программы: развитие познавательных способностей детей дошкольного

возраста через познание самих себя, формирование осознанного отношения к своему здоровью и стремления к здоровому образу жизни.

Для реализации поставленной цели в данной программе предусмотрено решение следующих **задач**.

- формировать представления о строении организма человека с учетом возрастных особенностей детей и темой года;
- формировать и закреплять знания о функционировании отдельных органов человеческого организма;
- формировать у детей правильное и осознанное отношение к своему здоровью через ознакомление со своим организмом;
- проводить профилактику ряда заболеваний: простудных, инфекционных, заболеваний органов зрения, слуха и т.п., а также профилактику несчастных случаев;
- пропагандировать здоровый образ жизни среди детей, родителей и педагогов;
- знакомить с элементарными приемами самомассажа, самооздоровления, профилактическими упражнениями;
- проводить систематическую работу по ОБЖ, вырабатывая у детей знания и умения действовать в опасных жизненных ситуациях;
- создать условия для привития стойких культурно-гигиенических навыков;
- расширять словарь детей, их кругозор, любознательность и интерес к предмету и обучению в целом.

Целевая группа: обучающие дошкольной группы № 5 (1 отделение)

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы дети дошкольного возраста 4-5 лет

Режим занятий: 1 занятие в неделю, длительность 20 минут

Руководитель: воспитатель Крылова Надежда Викторовна