

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
ГОРОДСКОГО ОКРУГА КЛИН

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ -
ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА №2 «КАЛИНКА»

141612, Московская область, г. Клин, ул. К.Маркса, д.96 «А», тел.8(49624) 2-02-16

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
Протокол № 1
от «28» августа 2019 г.

УТВЕРЖДАЮ
заведующий МДОУ ДС №2
«КАЛИНКА»

Ляшук С.Н.
Приказ № 91-1/О от 30.08.2019 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ЕСТЕСТВЕННОНАУЧНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
ДЕТСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ
КРУЖКА ВАЛЕОЛОГИИ
«Я - ЧЕЛОВЕК, ПОЗНАЮ СЕБЯ»
(стартовый уровень)
Возраст обучающихся: 6-7 лет
Срок реализации: 1 год**

**АВТОР – СОСТАВИТЕЛЬ:
СМИРНОВА Ю.В.,
СТАРШИЙ
ВОСПИТАТЕЛЬ**

**Г. КЛИН, МОСКОВСКАЯ ОБЛАСТЬ
2019 г.**

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	3
2. Учебный план	12
3. Содержание изучаемого курса	15
4. Методическое обеспечение дополнительной программы	20
5. Список литературы	23
6. Календарный учебный график	25
7. Приложения	30

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

«Будьте добрыми, если захотите;
будьте мудрыми, если сможете;
но здоровыми вы должны быть всегда».

Конфуций

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?

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.

Дошкольная образовательная организация – это то место, где здоровье ребенка поставлено во главу угла. Рядом основных задач введенного в дошкольное образование Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования является «охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия» и «формирования общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни». В соответствии с этим каждая из пяти образовательных направлений основной образовательной программы МДОУ (познавательное, речевое, социально – коммуникативное, физическое и художественно – эстетическое развитие) способствует ее решению.

Направленность (профиль) Программы:

Дополнительная общеразвивающая программа естественнонаучной направленности детского объединения кружка валеологии «Я – человек, познаю себя» является:

- **по содержанию** - естественнонаучной;

- **по форме организации** - кружковой;
- **по времени реализации** - одногодичной.

Актуальность Программы:

В связи с государственным заказом и майскими указами Президента РФ от 07.05.2018 г., а также началом внедрения в практику Московского областного образовательного проекта Губернатора МО «Наука в Подмосковье», возникла необходимость более эффективно строить работу МДОУ в области формирования осознанного отношения ребенка к своему здоровью через ознакомление детей со своим собственным организмом, профилактику ряда заболеваний и укрепление здоровья дошкольника.

Но специально отведенного времени на проведение данной работы в этом направлении ни одна из образовательных областей не предусматривает. Поэтому **актуальной** становится разработка дополнительной общеразвивающей программы **«Я – человек, познаю себя»** (далее – Программа).

Данная Программа основывается на ряде **принципов**, таких как:

- **научности** – использование форм и методов воздействия на основе научных знаний об организме ребенка, подкрепление мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками;
- **активности и сознательности** – только при активном и осознанном участии детей группы под руководством педагога возможна деятельность по оздоровлению детей и укреплению их иммунитета;
- **комплексности и интегративности** - решение оздоровительных и профилактических задач не только во время проведения кружковой работы, но и в системе всего воспитательно - образовательного процесса и всех видов деятельности;
- **заинтересованности** – только при проявлении всеми участниками образовательного процесса интереса к данной проблеме возможно получение положительного результата;
- **индивидуализации** – для успешного ведения работы в данном направлении необходимо знание педагогом психофизиологического развития детей данного возраста, ориентация на индивидуальные и гендерные особенности каждого ребенка группы.

Данная Программа естественнонаучной направленности разработана с учетом следующей нормативно – правовой литературы:

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ;

- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04. 09.2014 г. № 31726-р);
- Приказ от 09.11.2018г. №196 Министерства просвещения РФ «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден приказом Минпросвещения России от 09.11.2018 N 196);
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. №09-3242);
- Методические рекомендации по разработке дополнительных общеразвивающих программ в Московской области (Приложение к письму МО МО от 24.03.2016 г. №3597/21);
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015г. № 0932242 «О методических рекомендациях по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций 2.4.1.3049-13 от 15 мая 2013 г.(с изменениями и дополнениями);
- Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей 2.4.4.3172-14 от 4 июля 2014 г..

Цель Программы: формирование у детей дошкольного возраста осознанного отношения к своему здоровью и стремления к здоровому образу жизни, развитие их познавательных способностей через познание собственного организма.

Для реализации поставленной цели в 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 навыки здорового образа жизни;
- 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;
- расширять словарь детей, их кругозор;
- развивать любознательность, наблюдательность и интерес к обучению в целом.

Отличительные особенности Программы

Методика работы с детьми строится на поисковой активности самих дошкольников: дети наблюдая, проводя элементарные опыты и практические действия, ищут ответы на поставленные вопросы. В основе Программы лежит ознакомление дошкольников со строением своего организма в соответствии с возрастом, с основами здорового образа жизни через дидактические игры и игровые ситуации. Дополнительная Программа, являясь частью образовательной области «Физическое развитие» (модуль «Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни») предусматривает интеграцию с другими образовательными областями: «Познавательное развитие», «Социально – коммуникативное развитие», «Речевое развитие».

Отличительной особенностью Программы является и то, что наряду с дошкольниками, посещающими общеразвивающую группу, кружковой деятельностью по валеологии занимаются и дети, имеющие особенности развития/ограниченные возможности здоровья. Также Программа предполагает возможность участия родителей в ходе работы кружка (например, в досуговой деятельности), привлечение их к ведению той или иной темы в рамках встреч с интересными людьми.

Содержание Программы включает в себя блочное планирование, включающее в себя следующие темы, помимо вводного занятия:

- «Кто я? Какой я?»;
- «Системы организма»;
- «Органы чувств»;
- «Я учусь беречь свое здоровье».

Адресат Программы

Адресатом Программы являются обучающиеся дошкольной группы 6-7 лет.

Дети этого возраста свободно владеют обобщенными способами анализа; у них продолжает развиваться восприятие, воображение, навыки обобщения и рассуждения, но они в значительной степени ограничиваются наглядными признаками ситуации. Поэтому Программа предусматривает большое количество наглядности и создания проблемных ситуаций для формирования необходимых знаний.

У дошкольников этого возраста значительно обогащен словарный запас, они охотно и с интересом усваивают новые слова, активно употребляют обобщающие существительные, синонимы, антонимы, прилагательные и т.п. У них достаточно развиты как диалогическая, так и некоторые виды монологической речи. В связи с этим облегчается введение в словарь новых специфических терминов, слов, предусматриваемых Программой.

У обучающихся 6-7 лет сформированы основные представления о роли человека в окружающем мире, правилах поведения в обществе, о гендерных различиях и гендерных ролях, что позволяет наиболее эффективно воспитывать у детей этого возраста стремление к здоровому образу жизни и бережному отношению к своему здоровью.

В некоторых видах деятельности у детей 6-7 лет время произвольного сосредоточения внимания достигает 30 минут. Поэтому длительность кружкового занятия рекомендуется Программой именно в этих временных рамках. Однако при проведении работы кружка валеологии важно учитывать и индивидуальные особенности развития конкретного ребенка, в связи с чем возможно сокращение времени кружкой деятельности для отдельных категорий детей.

Объем и срок усвоения Программы

Программа рассчитана на один учебный год.

Общее количество учебных часов, запланированных для освоения Программы: 36 часов (9 месяцев с сентября по май, с учетом праздничных и выходных дней)

Форма обучения

Форма обучения очная (согласно Закону РФ «Об образовании в РФ» № 273-ФЗ гл.2, ст.17, п. 2).

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

- общее количество часов в год – 36 академических часов;
- периодичность – 1 занятие в неделю;
- продолжительность занятия – 30 минут.

Планируемый результат

По окончании кружковой деятельности по данной дополнительной общеразвивающей Программе у дошкольников, осваивающих ее, с в соответствии с возрастом будут:

- сформированы представления о строении организма человека и знания о функционировании отдельных органов человеческого организма;
- сформированы основные навыки здорового образа жизни;
- выработаны знания и умения действовать в опасных жизненных ситуациях;
- дети научатся применять элементарные приемы самомассажа профилактические упражнения для самооздоровления;
- снизится уровень заболеваемости вследствие проведения профилактической работы;
- у педагогов, детей и их родителей появится стремление к ведению здорового образа жизни;
- расширится кругозор дошкольников, их словарный запас;
- разовьются познавательные процессы (ощущение, восприятие, мышление, воображение и память), а также речь, внимание, любознательность, наблюдательность и интерес к обучению в целом.

Формы аттестации (педагогическая диагностика)

Формой аттестации в рамках Программы является педагогическая диагностика сформированности навыков, которая осуществляется следующими способами:

- наблюдение за ребенком в процессе ведения кружковой работы, создания и решения развивающей проблемной ситуации;
- результаты участия в конкурсах различных уровней: образовательной организации, муниципальных, региональных, международных;
- обследование уровня сформированности необходимых навыков в соответствии с методикой, помещенной в Приложении.

Основными методами педагогической диагностики в МДОУ являются наблюдение, эксперимент, беседа, анализ продуктов деятельности.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов

- ответ ребенка на поставленный вопрос;
- диагностические карты;
- аналитическая справка по итогам педагогической диагностики и по итогам реализации Программы;
- фото- и видеоматериалы;

- обратная связь (отзывы родителей обучающихся на сайте, в «Книге отзывов и предложений»);
- печатная продукция: буклеты, журналы;
- публикации на сайте МДОУ.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов

- презентация творческих проектов;
- участие в конкурсах;
- открытые занятия, мероприятия;
- журнал для родителей «Калинушка».

Материально – техническое обеспечение

- кабинет дополнительного образования и
- групповое помещение - для проведения занятий кружка валеологии;
- музыкальный зал и
- физкультурный зал – для проведения досуговой деятельности в рамках кружка;
- столы, стулья – по количеству детей; для работы парами;
- групповая комната для игр по предлагаемым сюжетам;
- интерактивная доска, проектор, ноутбук;
- информационные носители (CD – диски, флеш – накопители);
- наглядные плакаты, пособия;
- раздаточный материал;
- оборудование для проведения исследовательской деятельности, наблюдений и опытов;
- фотоаппарат и видеокамера для фиксации результатов деятельности детей в ходе кружкового занятия.

Информационное обеспечение

- Шакина Т. Г.. Конспект занятия «Знакомство дошкольников с организмом человека в играх»/ Сайт «Maam.ru».
<https://www.maam.ru/detskijasad/znakomstvo-doshkolnikov-s-organizmom-cheloveka-v-igrah-i-igrah.html>
- Созыкина С.. Консультация для воспитателей и родителей по ознакомлению детей с функционированием человеческого организма/ Сайт «Maam.ru». <https://www.maam.ru/detskijasad/luchshaja-metodicheskaja-razrabotka-689148.html>

- Хмелевская Н. Л.. Сообщение для педагогов на тему «Методика работы по ознакомлению детей со строением своего организма»/ Сайт «Социальная сеть работников образования ns-portal». <https://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2012/11/18/soobshchenie-dlya-pedagogov-na-temu-metodika-raboty-po-oznakomleniyu> - 2012 г.
- Снетова Н. В. Знакомство со своим организмом/ Сайт для воспитателей детский садов «Дошколенок.ру». <https://blog.dohcolonoc.ru/entry/konsultatsii/znakomstvo-so-svoim-organizmom.html>
- Ишмухаметова Л. Проект с детьми старшего дошкольного возраста «Что это там стучит?» / Сайт «Знанию. ру». https://znanio.ru/media/proekt_s_detmi_starshego_doshkolnogo_vozrasta_chno_eto_tam_stuchit-19997/24586
- Знакомства детей с особенностями строения и развития человека/ Сайт «Studwood.ru». https://studwood.ru/507368/pedagogika/znakomstva_detey_osobennostyami_stroeniya_razvitiya_cheloveka
- Федорова С. Н., Шавалиева . Э., Ездина А. И. Формирование у детей 6–7 лет представления об организме человека (из опыта работы) // Молодой ученый. — 2017. — №39. — С. 110-112. — URL <https://moluch.ru/archive/173/45183/> (дата обращения: 22.10.2019). Сайт «Молодой ученый». <https://moluch.ru/archive/173/45183/>
- Методика формирования представлений об организме человека у детей среднего дошкольного возраста/ Сайт «Vuzlit.ru». https://vuzlit.ru/425866/metodika_formirovaniya_predstavleniy_organizme_cheloveka_u_detey_srednego_doshkolnogo_vozrasta
- ПРОГРАММЫ ПО РАЗВИТИЮ У ДОШКОЛЬНИКОВ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ ОБ ОРГАНИЗМЕ ЧЕЛОВЕКА В РАЗЛИЧНЫХ ВИДАХ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ/ Сайт «REFLEADER.RU». <http://refleader.ru/jgepolmernabew.html>

Кадровое обеспечение

Кадровым обеспечением программы является педагог, работающий с дошкольниками 6-7 лет.

Руководитель детского объединения, работающий по дополнительной общеразвивающей программе естественно - научной направленности детского объединения кружка валеологии «Я – человек, познаю себя», должен соответствовать следующим требованиям:

- иметь средне – специальное или высшее педагогическое образование;
- иметь первую или высшую квалификационную категорию;

- владеть знаниями и навыками, необходимыми для ведения кружковой деятельности данного направления;
- повышать систематически квалификацию через посещение различных мероприятий: консультаций, семинаров – практикумов, прохождения курсов повышения квалификации, просмотр онлайн – семинаров, вебинаров;
- мыслить инновационно, творчески подходить к проведению мероприятий;
- владеть информационно - коммуникационными технологиями;
- посещать различные мероприятия, представляющими новинки в сфере педагогической в дошкольном образовании.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие				
1.1.	Знакомство с темой цикла «Я – человек, познаю себя»	1 ч.	0,5 ч.	0,5 ч.	Вводная педагогическая диагностика, фотоотчет
	Итого	1 ч.	0,5 ч.	0,5 ч.	
2	Кто я? Какой я?				
2.1	Я появился на свет	1 ч.	0,4 ч.	0,6 ч.	Педагогическая диагностика, работа с раздаточным материалом, фотоотчет
2.2	Почему мы растем?	1 ч.	0,4 ч.	0,6 ч.	Анализ практических работ, фотоотчет
2.3	Как мы устроены	1 ч.	0,4 ч.	0,6 ч.	Наблюдение за детьми в практической деятельности, фотоотчет
2.4	Наша кожа	1 ч.	0,4 ч.	0,6 ч.	Наблюдение за детьми в практической деятельности, фотоотчет
2.5	Наше украшение	1 ч.	0,4 ч.	0,6 ч.	Наблюдение за детьми в практической деятельности, фотоотчет
	Итого	5 ч.	2 ч.	3 ч.	
3	Системы организма				
3.1	Нервная система	1 ч.	0,4 ч.	0,6 ч.	Решение тестовых заданий, наблюдение за детьми в практической деятельности, фотоотчет
3.2	Наша опора – скелет	1 ч.	0,4 ч.	0,6 ч.	Наблюдение за детьми в практической деятельности, фотоотчет
3.3	Как мы движемся	1 ч.	0,4 ч.	0,6 ч.	Наблюдение за детьми в практической деятельности, фотоотчет
3.4	Кровеносная система	1 ч.	0,4 ч.	0,6 ч.	Беседа по основным вопросам темы, анализ ответов, фотоотчет
3.5	Развлечение «Доктор Пилюлькин в гостях у ребят»	1 ч.	0,2 ч.	0,8 ч.	Критерии оценки команд, фотоотчет
3.6	Чем и как мы дышим	1 ч.	0,4 ч.	0,6 ч.	Наблюдение за детьми в практической деятельности, беседа по основным вопросам темы, анализ ответов, фотоотчет
3.7	Зимние прогулки	1 ч.	0,2 ч.	0,8 ч.	Критерии оценки прохождения эстафет, фотоотчет
3.8	Пищеварительная	1 ч.	0,6 ч.	0,4 ч.	Наблюдение за детьми в

	система				практической деятельности, фотоотчет
3.9	Наша пища. Витамины	1 ч.	0,5 ч.	0,5 ч.	Открытое кружковое занятие, беседа по основным вопросам темы, анализ ответов, фотоотчет
3.10	Роль лекарств и витаминов	1 ч.	0,4 ч.	0,6 ч.	Изготовленная памятка о роли витаминов, фотоотчет
3.11	Здоровье – главная ценность человеческой жизни	1 ч.	0,2 ч.	0,8 ч.	Наблюдение за детьми в практической деятельности, фотоотчет
3.12	Выделительная система	1 ч.	0,4 ч.	0,6 ч.	Беседа по основным вопросам темы, анализ ответов, фотоотчет
3.13	Выделительная система	1 ч.	0,4 ч.	0,6 ч.	Беседа по основным вопросам темы, анализ ответов, фотоотчет
	Итого	13 ч.	4,9 ч.	8,1 ч.	
4	Органы чувств				
4.1	Органы чувств	1 ч.	0,2 ч.	0,8 ч.	Наблюдение за детьми в практической деятельности, фотоотчет
4.2	Органы зрения	1 ч.	0,5 ч.	0,5 ч.	Беседа по основным вопросам темы, анализ ответов, фотоотчет
4.3	Охрана зрения	1 ч.	0,3 ч.	0,7 ч.	Наблюдение за детьми в практической деятельности, фотоотчет
4.4	Органы слуха	1 ч.	0,4 ч.	0,6 ч.	Беседа по основным вопросам темы, анализ ответов, фотоотчет
4.5	Охрана слуха	1 ч.	0,4 ч.	0,6 ч.	Наблюдение за детьми в практической деятельности, фотоотчет
4.6	Орган вкуса – язык	1 ч.	0,4 ч.	0,6 ч.	Беседа по основным вопросам темы, анализ ответов, фотоотчет
4.7	Значение правильного режима дня	1 ч.	0,6 ч.	0,4 ч.	Интеллектуальная олимпиада, фотоотчет
4.8	Праздник – развлечение «Здравиада»	1 ч.	0,2 ч.	0,8 ч.	Критерии оценки команд, фотоотчет
4.9	Орган осязания – кожа	1 ч.	0,3 ч.	0,7 ч.	Наблюдение за детьми в практической деятельности, фотоотчет
4.10	Орган обоняния – нос	1 ч.	0,4 ч.	0,6 ч.	Беседа по основным вопросам темы, анализ ответов, фотоотчет
	Итого	10 ч.	3,7 ч.	6,3 ч.	
5	Я учусь беречь свое здоровье				
5.1	Я учусь охранять свое здоровье и здоровье других	1 ч.	0,4 ч.	0,6 ч.	Тестовые задания, анализ ответов, фотоотчет

5.2	Навыки здоровья	1 ч.	0,4 ч.	0,6 ч.	Наблюдение за детьми в практической деятельности
5.3	Почему мы боеем?	1 ч.	0,4 ч.	0,6 ч.	Анализ составленных вопросов, фотоотчет
5.4	Лекарства – друзья, лекарства – враги	1 ч.	0,6 ч.	0,4 ч.	Дидактическая игра «Да - нет», беседа по основным вопросам темы, анализ ответов, фотоотчет
5.5	Если хочешь быть здоров	1 ч.	0,3 ч.	0,7 ч.	Педагогическая диагностика. Наблюдение за детьми в практической деятельности, фотоотчет
5.6	Спортивно – познавательный досуг с родителями «Папа, мама, я – здоровая семья»	1 ч.	0,2 ч.	0,8 ч.	Критерии оценки команд, фотоотчет
5.7	Обобщающее занятие по циклу «Я – человек, познаю себя»	1 ч.	0,5 ч.	0,5 ч.	Педагогическая диагностика. Интеллектуальная олимпиада, фотоотчет
	Итого	7 ч.	2,8 ч.	4,2 ч.	
	Всего	36 ч.	13,9 ч.	22,1 ч.	

3. СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА

Раздел 1. Вводное занятие.

Тема 1.1. Знакомство с темой цикла «Я – человек, познаю себя».

Теория: Предмет изучения в ходе проведения кружка по валеологии.

Практика: Вводная педагогическая диагностика, дидактические игры «Нос, пол, потолок», «Я знаю».

Раздел 2. Кто я? Какой я?

Тема 2.1. Я появился на свет.

Теория: Появление на свет ребенка (в доступной возрасту форме). Повторение знаний о членах семьи, о частях человеческого тела. Отличительные черты мальчиков и девочек. Построение высказываний от лица мальчика и девочки.

Практика: Вводная педагогическая диагностика. Сравнение строения тела птицы, животного насекомого и человека.

Тема 2.2. Почему мы растем?

Теория: Клетки человеческого организма. Причины и условия роста клеток. Строение и функции органов человека. Гигиена внутренних органов человека.

Практика: Создание аппликации «Фигура человека из отдельных клеток»

Тема 2.3. Как мы устроены.

Теория: Общее строение организма. Правила безопасности жизнедеятельности.

Практика: Правила первой помощи пострадавшему.

Тема 2.4. Наша кожа.

Теория: Знакомство с защитной функцией кожи. Уход за кожей.

Практика: Первая помощь при ранах (порезах, ссадинах, ожогах).

Тема 2.5. Наше украшение.

Теория: Ознакомление с функцией волос, ногтей. Гигиена волос и ногтей.

Практика: Дидактические игры «В салоне красоты».

Раздел 3. Системы организма

Тема 3.1. Нервная система.

Теория: Ознакомление с функциями мозга, нервов.

Практика: Наблюдение за функциями мозга (координация движения, условные и безусловные рефлексы)

Тема 3.2. Наша опора – скелет.

Теория: Ознакомление с костной системой организма.

Практика: Дидактическая игра «Я учусь бережно относиться к себе».

Тема 3.3. Как мы движемся.

Теория: Ознакомление с мышечной системой, функциями разных мышц. Бережное отношение к мышцам.

Практика: Дидактические игры «Сгибаем - разгибаем», «Спортсмены», «На приеме у массажиста».

Тема 3.4. Кровеносная система.

Теория: Ознакомление с функцией сердца, сосудов, движением крови по организму. Пульс.

Практика: Наблюдение за работой сердца при различных физических нагрузках.

Тема 3.5. Развлечение «Доктор Пилюлькин в гостях у ребят»

Теория: Закрепление изученного теоретического материала.

Практика: Применение практического материала в аттракционах, эстафетах, конкурсах.

Тема 3.6. Чем и как мы дышим.

Теория: Ознакомление с дыхательной системой. Воздух. Речь. Зевание. Болезни дыхательной системы и их лечение. Гигиена дыхания и речи.

Практика: Наблюдение за дыханием при разных физических нагрузках.

Тема 3.7. Оздоровительный досуг «Зимняя прогулка».

Теория: Польза прогулок на свежем воздухе. Правила одевания для прогулки в разных погодных условиях. Роль закаливания. Виды закаливания. Первая помощь при обморожении.

Практика: Использование полученных знаний в ходе аттракционов, конкурсов, эстафет.

Тема 3.8. Пищеварительная система.

Теория: Органы пищеварительной системы. Правила питания. Гигиена питания. Вкус.

Практика: Дидактическая игра «Определи на вкус».

Тема 3.9. Наша пища. Витамины.

Теория: Правила хранения продуктов. Ощущения при голоде. Что ухудшает, а

что улучшает аппетит. Вред недоедания и переедания. Икота.

Практика: Дидактические игры «Правильно - неправильно», «Толстячок и Крепыш»

Тема 3.10. Роль лекарств и витаминов

Теория: Ознакомление с витаминами и их ролью в жизни человека. Правила безопасного использования лекарств.

Практика: Проблемная ситуация «Один дома», «В медицинском центре».

Тема 3.11. Здоровье – главная ценность человеческой жизни.

Теория: Заразные и незаразные заболевания. Прививки и их значение для здоровья человека

Практика: Правила ухода за больными.

Тема 3.12. Выделительная система.

Теория: Ознакомление с выделительными функциями почек, мочевого пузыря, кожи.

Практика: Проблемная ситуация «Мойдодыр в гостях у ребят».

Тема 3.13. Выделительная система.

Теория: Ознакомление с выделительными функциями кишечника, легких.

Практика: Проблемная ситуация «Путешествие шарика». Дидактическая игра «Сдуй перышко».

Раздел 4. Органы чувств

Тема 4.1. Пять важных органов

Теория: Знакомство с органами чувств, их функциями.

Практика: Практические задания: «Узнай на ощупь», «Определи вкус», «Отгадай, кто позвал», «Найди отличия», «Узнай запах».

Тема 4.2. Органы зрения.

Теория: Строение глаза. Уход, профилактика заболеваний.

Практика: Проблемная ситуация «У глазного врача»

Тема 4.3. Охрана зрения.

Теория: Правила сохранения зрения при чтении, рисовании, просмотре телевизора, работе с острыми предметами, гаджетами.

Практика: Упражнения для глаз.

Тема 4.4. Органы слуха.

Теория: Строение уха. Гигиена слуха.

Практика: Дидактическая игра «Определи по слуху».

Тема 4.5. Охрана слуха.

Теория: Правила сохранения слуха.

Практика: Практические упражнения «Чтобы лучше слышать»

Тема 4.6. Орган вкуса.

Теория: Орган вкуса - язык. Гигиена рта. Чтобы ротик не болел. Зубы. Чистые руки – залог здоровья.

Практика: Обучение детей чистке зубов.

Тема 4.7. Значение правильного режима дня.

Теория: Важность соблюдения режима дня. Вред курения, алкоголя, гиподинамии.

Практика: Веселая зарядка.

Тема 4.8. Досуговая деятельность. Спортивно – оздоровительный досуг для детей и родителей «Здравиада»

Теория: Повторение правил здорового образа жизни.

Практика: Использование полученных знаний и умений в аттракционах, эстафетах, конкурсах.

Тема 4.9. Орган осязания.

Теория: Кожа. Гигиена кожи.

Практика: Проблемная ситуация «Я умею одеваться». Практическая работа «Первая помощь при ссадинах, порезах, ожогах, ушибах».

Тема 4.10. Орган обоняния.

Теория: Нос. Профилактика заболеваний.

Практика: Дидактические игры «Если носик простудился», «Найди по запаху».

Раздел 5. Я учусь беречь свое здоровье.

Тема 5.1. Я учусь охранять свое здоровье и здоровье других.

Теория: Я осваиваю гигиену и этикет. Телефоны экстренной помощи.

Практика: Проблемная ситуация: «Поведение в гостях». Дидактическая игра «Чрезвычайная ситуация» (вызови специальную службу).

Тема 5.2. Навыки здоровья.

Теория: Я учусь правильно организовывать свою жизнь.

Практика: Проблемная ситуация «Если случилась беда (поведение при ЧС)».

Тема 5.3. Почему мы болеем?

Теория: Я и мое настроение. Мое отношение к себе и своему здоровью

Практика: Дидактическая игра «Почему я заболел?». Практическое задание: «Настрой на здоровье»

Тема 5.4. Лекарства – друзья, лекарства – враги.

Теория: Кто назначает лекарства? Когда нужно пить лекарства? С врачами нужно дружить.

Практика: Проблемная ситуация «В аптеке».

Тема 5.5. Если хочешь быть здоров.

Теория: Физкультура и труд здоровье несут. Правила здорового образа жизни.

Практика: Итоговая педагогическая диагностика. Полезные упражнения.

Тема 5.6. Спортивно – познавательный досуг с родителями «Папа, мама, я – здоровая семья»

Теория: Повторение правил здорового образа жизни в семье.

Практика: Использование полученных знаний и умений в аттракционах, эстафетах, конкурсах.

Тема 5.7. Обобщающее занятие по циклу «Я – человек, познаю себя».

Теория: Повторение теоретического материала.

Практика: Итоговая педагогическая диагностика. Интеллектуальная олимпиада «Умники и умницы».

4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

При реализации дополнительной общеразвивающей программы кружка валеологии «Я – человек, познаю себя» используется следующее методическое обеспечение.

Методы и приемы обучения:

- наглядный - рассматривание на занятиях плакатов, иллюстраций, пособий, демонстрирующих строение человеческого тела в доступной для детей форме;
- словесный - краткое описание (рассказ), объяснение, словесное сопровождение демонстрации наглядного материала, практических приемов. Словесный метод позволяет детям в кратчайший срок передать информацию;
- объяснительно – иллюстративный - объяснение педагогом действий при показе схем функционирования частей и органов тела человека;
- практический - непосредственно деятельность по приобретению практических навыков элементарного самомассажа, способов оказания помощи себе и другому и т.п.; участие в конкурсах различных уровней данного направления;
- игровой - создание игровых сюжетов данного направления, использование дидактических игр;
- репродуктивный - воспроизводство знаний и способов деятельности в ходе повторения изученного материала;
- проблемный - постановка проблемной ситуации и поиск ее решения, самостоятельный подбор необходимых материалов;
- частично-поисковый - помощь педагога в решении проблемы (наводящие вопросы).

Методы воспитания:

- метод примера;
- приучение;
- метод создания воспитывающих ситуаций;
- педагогическое требование;
- инструктаж;
- соревнование;
- познавательная игра;
- эмоциональное воздействие;
- метод контроля;
- метод самоконтроля.

Формы организации образовательного процесса

Форма организации деятельности в детском объединении - групповая. Индивидуальная работа планируется в том случае, если ребенок не справляется с поставленной задачей или имеет особенности развития/здоровья (ребенок ОВЗ или ребенок – инвалид).

Группа является основным составом детского объединения (кружка). Состав группы – постоянный. Группа сформирована из обучающихся одного возраста (6-7 лет).

Деятельность кружка валеологии «Я – человек, познаю себя» осуществляется в соответствии с учебным планом.

Кружковые занятия могут проводиться с приглашением родителей обучающихся, которые включаются в процесс ознакомления профилактических и практических занятий.

Формы организации занятия:

- учебно-игровая деятельность (кружковая работа);
- беседы и игровая деятельность в режиме дня;
- встречи с интересными людьми;
- наблюдение;
- дидактические игры с четкими правилами, обязательными для всех;
- свободные беседы о человеческом организме и здоровом образе жизни;
- олимпиада;
- индивидуально-творческая опытно - экспериментальная деятельность;
- досуговая деятельность: праздники, досуги и развлечения;
- самостоятельная деятельность;
- просмотр мультфильмов и познавательных фильмов;
- конкурсы;
- рассматривание иллюстраций, схем, альбомов, плакатов, пособий.

Педагогические технологии:

- здоровьесберегающая;
- игровая;
- проблемно – поисковая;
- технология эксперимента;
- технология развивающего обучения.

Алгоритм учебного занятия:

- определение темы занятия;

- проблемная ситуация (сюрпризный момент);
- поиск решения проблемы;
- рассказ, объяснение, показ (по необходимости);
- физкультминутка;
- дидактические игры;
- решение проблемных ситуаций;
- инструктаж по выполнению практической деятельности;
- пальчиковая гимнастика по необходимости;
- совместная или самостоятельная деятельность по практической направленности занятия (при необходимости индивидуальная помощь педагога);
- подведение итогов.

Дидактические материалы:

- схемы моделей систем человеческого организма;
- наглядные плакаты, иллюстрации;
- картотека с дидактическими играми;
- информационные носители (CD – диски, флеш – накопители) со схемами, фотографиями, иллюстрациями, мультипликационными и познавательными фильмами данной направленности

5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Методическая литература

- Алябьева Е.. Знакомим детей с человеческим организмом. Сказки, рассказы, игры, стихи, загадки для детей 6-9 лет. - Издательство: Сфера, 2015.
- Барина Е. Обучаем дошкольников гигиене. - Издательство: Сфера, 2013.
- Безруких М. М., Филиппова Т. А.. Твое здоровье. Пособие для детей 5-6 лет.- Издательство: Дрофа, 2019.
- Веракса Н.Е., Комарова Т.С., Васильева М.А.. «От рождения до школы. Основная образовательная программа дошкольного образования» - 4-е изд., перераб.- М. МОЗАИКА - СИНТЕЗ, 2019.
- Дами Э., Сирена А.. Тело человека. Как мы устроены./ Авт. текста Ниста П., Педемонте И.. Пер. с итал. Гаврилович Л. Н.; Илл. Боццоли Ч.. Минск: Белфакс, 1995.
- Доронова Т.Н., Голубева Л.Г., Гордова Н.А.. Из детства в отрочество. Программа для родителей и воспитателей по формированию здоровья и развитию детей 4-7 лет. - Издательство: Просвещение, 2007.
- Иванова А.И.. «Человек. Эксперименты и наблюдения в детском саду. Что могут знать дошкольники о человеке. Методика ознакомления дошкольников с человеком. Конспекты и модули занятий». - Издательство: Творческий Центр СФЕРА, 2017.
- Козлова С. А., Шукшина С. Е.. Внутренние органы человека. Тематический словарь в картинках. - Издательство: Школьная пресса, 2017.
- Кулик Г.И., Сергиенко Н.Н.. Школа здорового человека. Программа для ДОУ. -Изд-во: Сфера, 2010.
- Лазарев М.Л.. Здравствуй! Оздоровительно - развивающая программа для дошкольных образовательных учреждений с учебно – методическими пособиями. - Изд-во: Мнемозина, 2004.
- Лободин В. Т., Федоренко А. Д., Александрова Г. В.. В стране здоровья. Программа эколого-оздоровительного воспитания дошкольников 4-7 лет. - Издательство: Мозаика-Синтез, 2011.
- Нестерюк Т., Шкода А.. Гимнастика маленьких волшебников. Элементы Йоги для детей. - Издание: ДТД, 1993.
- Ньюсвик Дж.. Твоя первая энциклопедия. Как живет человек. - Издательство: Ниола-Пресс, 1998.
- Полтавцева Н. В., Стожарова М. Ю., Краснова Р. С., Гаврилова И. А. «Приобщаем дошкольников к здоровому образу жизни».- Издательство: «Сфера», 2012.

- Тарасова Т.А., Власова Л.С.. Я и мое здоровье. Программа, методические рекомендации и практические разработки по воспитанию здорового образа жизни детей дошкольного возраста. - М.: Школьная Пресса, 2009.
- Тихомирова Л.Ф. Упражнения на каждый день: уроки здоровья для детей 5-8 лет. - Издательство: Академия Развития, 2003.
- Югова М.. Воспитание ценностей здорового образа жизни у детей 3-7 лет. Планирование, занятия, игры. ФГОС ДО. - Волгоград: Издательство «Учитель», 2019.

Литература для детей и родителей

- Гусев И.Е.. Человек. - Издательство: Аванта + (АСТ), 2019.
- Живые карточки «Анатомия».- Издательство DEVAR kids, 2019.
- «Как устроено тело человека», ежемесячный журнал, 2018.
- Маколи Д.. Как мы устроены. Путеводитель по человеческому организму. - Издательство: Манн, Иванов и Фербер, 2019.
- Прати Э.. Тело человека. Энциклопедия для детей./ Переводчик: Цибизова И./ Под ред.. Облицовой Т.Ю. – Изд. Махаон, 2016.
- Стовелл Л.. Секреты человека. - Издательство: Робинс, 2019.
- Феданова Ю.Р. Тело человека. - Издательство:Владис, 2019.
- Шалаева Г.П., Журавлева О.М., Сазонова О.Г. Правила поведения для воспитанных детей. - Издательство: Малыш, 2015.
- Шалаева Г.П., Журавлева О.М. Новые правила поведения для воспитанных детей. - Издательство: Малыш, 2009.

6. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Кружковая деятельность проводится в соответствии со следующим календарным графиком на период с 02.09.2019 по 29.05.2020 г.

Содержание	Показатели
Возрастная группа	группа дошкольного возраста 6-7 лет
Продолжительность кружковой деятельности	36 недель (с 02.09.2019 г. по 29.05.2020 г.)
Продолжительность 1 кружкового занятия	30 мин.
Регламентирование образовательного процесса на день	2 половина дня
Сроки проведения педагогической диагностики	03 сентября по 10 сентября; с 22 апреля по 15 мая (14 дней)
Праздничные дни	4 ноября - День народного единства 1 января – 8 января - новогодние праздники 23 - 24 февраля - День Защитника Отечества 8 – 9 марта - Международный женский день 1 - 4 мая - Праздник весны и труда 9 – 12 мая - День Победы

Дополнительная общеразвивающая программа детского объединения кружка валеологии «Я – человек, познаю себя» реализуется через кружковые занятия в соответствии со следующим календарно – тематическим планированием:

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	3	16.00-16.30	Кружковое занятие. Учебно-игровая деятельность (презентация, мультфильм). Педагогическая диагностика	30 мин	Знакомство с темой цикла «Я человек, познаю себя»	Музыкальный зал	Вводная педагогическая диагностика, фотоотчет
		10	16.00-16.30	Кружковое занятие. Учебно-игровая деятельность. Свободная беседа о человеческом организме; рассматривание иллюстраций, схем, альбомов, плакатов, пособий. Педагогическая диагностика	30 мин	Я появился на свет	Групповое помещение	Вводная педагогическая диагностика. Работа с раздаточным материалом, фотоотчет
		17	16.00-16.30	Кружковое занятие. Учебно-игровая деятельность. Просмотр познавательного фильма, индивидуально-творческая деятельность	30 мин	Почему мы растем?	Групповое помещение	Анализ практических работ, фотоотчет
		24	16.00-16.30	Кружковое занятие. Учебно-игровая деятельность. Рассматривание иллюстраций, схем, альбомов, плакатов, пособий	30 мин	Как мы устроены	Групповое помещение	Наблюдение за детьми в практической деятельности, фотоотчет
2	Октябрь	2	16.00-16.30	Кружковое занятие. Учебно-игровая деятельность. Дидактические игры с четкими правилами	30 мин	Наша кожа	Групповое помещение	Наблюдение за детьми в практической деятельности, фотоотчет
		8	16.00-16.30	Кружковое занятие. Учебно-игровая деятельность.	30 мин	Наше украшение	Групповое помещение	Наблюдение за детьми в практической деятельности
		15	16.00-16.30	Кружковое занятие. Учебно-игровая деятельность. Опыт - экспериментальная деятельность	30 мин	Нервная система	Групповое помещение	Решение тестовых заданий, наблюдение за детьми в практической деятельности, фотоотчет
		22	16.00-16.30	Кружковое занятие. Учебно-игровая деятельность. Опыт - экспериментальная деятельность	30 мин	Наша опора – скелет	Групповое помещение	Наблюдение за детьми в практической деятельности, фотоотчет

		29	16.00-16.30	Кружковое занятие. Учебно-игровая деятельность. Опытнo - экспериментальная деятельность	30 мин	Как мы движемся	Физкультурный зал	Наблюдение за детьми в практической деятельности, фотоотчет
3	Ноябрь	5	16.00-16.30	Кружковое занятие. Учебно-игровая деятельность. Рассматривание иллюстраций, плакатов, пособий	30 мин	Кровеносная система	Групповое помещение	Беседа по основным вопросам темы, анализ ответов, фотоотчет
		12	16.00-16.30	Досуговая деятельность	30 мин	Развлечение «Доктор Пилюлькин в гостях у ребят»	Физкультурный зал	Критерии оценки команд, фотоотчет
		19	16.00-16.30	Кружковое занятие. Учебно-игровая деятельность. Опытнo - экспериментальная деятельность. Рассматривание иллюстраций, схем, альбомов, плакатов, пособий	30 мин	Чем и как мы дышим	Групповое помещение	Наблюдение за детьми в практической деятельности, беседа по основным вопросам темы, анализ ответов, фотоотчет
		26	16.00-16.30	Оздоровительный досуг	30 мин	Зимние прогулки	Музыкальный зал	Критерии оценки эстафет, фотоотчет
4	Декабрь	3	16.00-16.30	Кружковое занятие. Учебно-игровая деятельность. Опытнo - экспериментальная деятельность. Рассматривание иллюстраций, схем, альбомов, плакатов, пособий	30 мин	Пищеварительная система	Групповое помещение	Наблюдение за детьми в практической деятельности, фотоотчет
		10	16.00-16.30	Открытое кружковое занятие. Учебно-игровая деятельность. Дидактические игры с четкими правилами	30 мин	Наша пища. Витамины	Групповое помещение	Открытое кружковое занятие, беседа по основным вопросам темы, анализ ответов, фотоотчет
		17	16.00-16.30	Кружковое занятие. Учебно-игровая деятельность. Рассматривание иллюстраций, схем, альбомов, плакатов, пособий	30 мин	Роль лекарств и витаминов	Групповое помещение	Изготовленная памятка о роли витаминов, фотоотчет
		24	16.00-16.30	Свободная беседа о человеческом организме и здоровом образе жизни. Опытнo - экспериментальная деятельность	30 мин	Здоровье – главная ценность человеческой жизни	Групповое помещение	Наблюдение за детьми в практической деятельности, фотоотчет

5	Январь	14	16.00-16.30	Свободная беседа о человеческом организме и здоровом образе жизни	30 мин	Выделительная система	Групповое помещение	Беседа по основным вопросам темы, анализ ответов, фотоотчет
		21	16.00-16.30	Свободная беседа о человеческом организме и здоровом образе жизни	30 мин	Выделительная система	Групповое помещение	Беседа по основным вопросам темы, анализ ответов, фотоотчет
		28	16.00-16.30	Кружковое занятие. Учебно-игровая деятельность. Опытнo - экспериментальная деятельность	30 мин	Органы чувств	Групповое помещение	Наблюдение за детьми в практической деятельности, фотоотчет
6	Февраль	4	16.00-16.30	Кружковое занятие. Учебно-игровая деятельность. Рассматривание иллюстраций, схем, альбомов, плакатов, пособий	30 мин	Органы зрения	Групповое помещение	Наблюдение за детьми в практической деятельности, фотоотчет
		11	16.00-16.30	Кружковое занятие. Учебно-игровая деятельность. Практические упражнения	30 мин	Охрана зрения	Групповое помещение	Наблюдение за детьми в практической деятельности, фотоотчет
		18	16.00-16.30	Кружковое занятие. Учебно-игровая деятельность. Рассматривание иллюстраций, схем, альбомов, плакатов, пособий.	30 мин	Органы слуха	Групповое помещение	Беседа по основным вопросам темы, анализ ответов, фотоотчет
		25	16.00-16.30	Кружковое занятие. Учебно-игровая деятельность. Просмотр познавательного фильма	30 мин	Охрана слуха	Музыкальный зал	Наблюдение за детьми в практической деятельности, фотоотчет
7	Март	3	16.00-16.30	Кружковое занятие. Учебно-игровая деятельность. Опытнo - экспериментальная деятельность	30 мин	Орган вкуса – язык	Групповое помещение	Беседа по основным вопросам темы, анализ ответов, фотоотчет
		10	16.00-16.30	Олимпиада	30 мин	Значение правильного режима дня	Музыкальный зал	Интеллектуальная олимпиада, фотоотчет
		17	16.00-16.30	Досуговая деятельность для детей и родителей «Здравиада»	30 мин	Праздник – развлечение «Здравиада»	Музыкальный зал	Критерии оценки команд, фотоотчет
		24	16.00-16.30	Кружковое занятие. Учебно-игровая деятельность. Опытнo -	30 мин	Орган осязания – кожа	Групповое помещение	Наблюдение за детьми в практической деятельности,

				экспериментальная деятельность				фотоотчет
		31	16.00-16.30	Кружковое занятие. Учебно-игровая деятельность. Опыт - экспериментальная деятельность	30 мин	Орган обоняния – нос	Групповое помещение	Беседа по основным вопросам темы, анализ ответов, фотоотчет
8	Апрель	7	16.00-16.30	Кружковое занятие. Учебно-игровая деятельность. Конкурс. Дидактические игры с четкими правилами	30 мин	Я учусь охранять свое здоровье и здоровье других	Групповое помещение	Тестовые задания, анализ ответов, фотоотчет
		14	16.00-16.30	Кружковое занятие. Учебно-игровая деятельность Встреча с интересными людьми	30 мин	Навыки здоровья	Групповое помещение	Наблюдение за детьми в практической деятельности, фотоотчет
		21	16.00-16.30	Кружковое занятие. Учебно-игровая деятельность Встреча с интересными людьми	30 мин	Почему мы боеем?	Групповое помещение	Анализ составленных вопросов, фотоотчет
		28	16.00-16.30	Кружковое занятие. Учебно-игровая деятельность. Чтение художественной литературы	30 мин	Лекарства – друзья, лекарства – враги	Групповое помещение	Дидактическая игра «Да - нет», беседа по основным вопросам темы, анализ ответов, фотоотчет
9	Май	5	16.00-16.30	Кружковое занятие. Учебно-игровая деятельность. Конкурс. Просмотр познавательного мультфильма. Педагогическая диагностика	30 мин	Если хочешь быть здоров	Музыкальный зал	Итоговая педагогическая диагностика. Наблюдение за детьми в практической деятельности, фотоотчет
		19	16.00-16.30	Досуговая деятельность	30 мин	Спортивно – познавательный досуг с родителями «Папа, мама, я – здоровая семья»	Физкультурный зал	Критерии оценки команд, фотоотчет
		26	16.00-16.30	Олимпиада. Педагогическая диагностика	30 мин	Обобщающее занятие	Музыкальный зал	Итоговая педагогическая диагностика. Интеллектуальная олимпиада, фотоотчет

7. ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Полезные материалы для подготовки к работе по данному направлению

Советы по работе с детьми и для самих педагогов «Двигайтесь на здоровье»

Современные дети моторно неловки, у них плохо развита координация, в последнее время увеличилось количество детей с речевыми нарушениями. Поэтому именно сейчас стало актуальным планомерное привитие дошкольникам осознанного отношения к своему здоровью.

Такое отношение предполагает применение оздоровительных профилактических процедур в нужных для этого случаях. И обучать этому в условиях ДООУ можно и нужно на занятиях физкультурой. Чтобы непосредственно организованная деятельность по физической культуре несла оздоровительную нагрузку, важно выполнять ряд необходимых для этого требований.

Всем известно, что на развитие физических качеств дошкольника оказывают влияние различные средства и методы физического воспитания.

- Эффективным средством развития *быстроты* являются упражнения, направленные на развитие способности быстро выполнять движения. Дети осваивают упражнения лучше всего в медленном темпе. Педагог должен предусмотреть, чтобы упражнения не были продолжительными, однообразными. Желательно их повторить в разных условиях с разной интенсивностью, с усложнениями или, наоборот, со снижением требований.
- Необходимо также учитывать *темп* выполнения упражнений: чем он выше, тем меньшее количество раз должно выполняться.
- В *силовых* упражнениях предпочтение следует отдавать горизонтальным и наклонным положениям туловища. Они разгружают сердечнососудистую систему и позвоночник, уменьшают кровяное давление в момент выполнения упражнения. Упражнения с мышечным напряжением целесообразно чередовать с упражнениями на расслабления.
- Важно учить работать с мячом. Круглый мяч – символ гармонии. При работе с мячом самый высокий пульс!
- После хорошей физической нагрузки организм находится в тонусе еще 48 часов. Если нагрузка по истечении 48 часов не повторяется, оздоравливающий эффект ослабевает.
- Оздоровительный эффект занятия выше, если ребенок в его ходе не слышит замечаний, окриков, отрицательных отметок, если у детей есть возможность проявить себя эмоционально.

Чтобы *ОРУ* несли *оздоравливающий эффект*, необходимо выполнять следующие требования:

- Должны быть задействованы все группы мышц;
- Каждое упражнение должно выполняться из разных исходных положений;
- Наклоны могут выполняться только после поворотов;
- Если есть упражнения из исходного положения на животе, далее должны выполняться упражнения из положения на спине.

Каждое упражнение несет в себе не только возможность укрепления мышечного корсета, но и оздоровительную составляющую.

Так, при выполнении упражнения *«Тянем - потянем»* (И.П.- стоя на четвереньках, упор на прямые руки. Выпрямлять поочередно назад ноги так, чтобы нога и спина оказывались на одной прямой. Усложнить: выпрямлять одновременно противоположные руку и ногу) укрепляются *мышцы спины*, в результате чего исчезает боль в пояснице. Одно это упражнение может избавить от грудного и поясничного остеохондроза при его постоянном применении. Если нет возможности выполнять такое упражнение, его аналогом может служить дыхательное упражнение *«Пупок к спине»*.

Нужно сесть ровно, одну руку положить на пупок, другую на спину. При вдохе пупок смещается вверх, живот втягивается. Рука на спине должна почувствовать, как напрягаются мышцы спины. Это упражнение одно может избавить от поясничного остеохондроза при его постоянном применении.

Упражнение *«Походим сидя»* (И.П. – сидя, ноги вместе, руки согнуты как при беге. Выполнять ходьбу на ягодицах вперед и назад) не только укрепляет *тазобедренный сустав*. Это хорошая профилактика опущения матки, геморроя и запора.

В результате выполнения упражнения *«Потопаем»* (И.П. – стоя, руки вверх. Слегка приподниматься на носках, ударять пятками по полу в среднем темпе) укрепляются *сосуды, сердечная мышца*, от вибрации происходит сжигание излишних жиров.

Сердечнососудистая система укрепляется и при выполнении упражнений для рук при их положении выше плечей. А кровообращение мозга налаживается, если некоторое время постоять с опущенной вниз головой, руки вниз.

Еще несколько полезных советов не только для детей, но и для взрослых.

Если страдаете запорами, то утром не спешите вставать с постели. Лежа на спине, прижмите колени к груди и полежите так 2-3 минуты. После этого, опустив ноги, гладьте живот от желудка книзу. Все постепенно наладится. Не забывайте только повторять это каждое утро.

Если у вас заболело горло или сердце, вас могут спасти целительные мудры.

При болях в горле, гортани, охриплости четырьмя пальцами правой руки обнимите большой палец левой руки, большой палец правой руки прижмите к среднему пальцу левой руки. Так выполняется мудра «Раковина».

При сердечных болях, дискомфорте с области сердца указательные пальцы обеих рук согнуть, чтобы подушечки касались основания больших пальцев. Сложить вместе подушечки больших, средних, безымянных пальцев. Мизинцы держать выпрямленными. Выполняется до улучшения состояния. Действие мудры под названием «Спасаящая жизнь» аналогично действию нитроглицерина, оказывает лечебное действие при инфаркте миокарда.

Я могу еще долго рассказывать об оздоровительных упражнениях, мудрах, питании, цветотерапии. Кому это интересно, приглашаю к сотрудничеству.

В окончании своего выступления хочу сказать следующее.

В ходе непосредственно организованной деятельности по физической культуре дети получают элементарные представления о строении собственного тела, функциях и назначениях внутренних органов и систем организма. Через систему специальных упражнений и игр дети знакомятся с признаками здоровья (правильные осанка, походка, дыхание), учатся защищаться от микробов, избегать опасных мест, при необходимости оказывать себе и другим элементарную помощь. Чем скорее ребенок осознает необходимость своего непосредственного приобщения к богатствам физической культуры, тем скорее у него сформируется положительное и осознанное отношение и интерес к своему здоровью.

**Педагогическая диагностика
уровня сформированности навыков дошкольников
по результатам освоения дополнительной общеразвивающей программы
детского объединения кружка валеологии «Я – человек, познаю себя»**

Педагогическая диагностика проводится два раза в год: в сентябре – чтобы определить объем знаний детей и спланировать работу на учебный год и в мае – с целью оценки получения ожидаемого результата усвоения Программы.

Уровень сформированности навыков оценивается по трехбалльной системе:

- 3 балла – навык сформирован;
- 2 балла – навык в стадии формирования;
- 1 балл – навык не сформирован.

Результаты педагогической диагностики заносятся в таблицы, что позволяет:

- проанализировать уровень усвоения Программы, уточнить, в каком направлении имеются недочеты, спланировать и скорректировать дальнейшую работу с группой детей в целом;
- спланировать и скорректировать индивидуальную работу по всем направлениям развития детей, увидеть рост компетентности каждого ребенка.

Усвоение дошкольником обучающего материала Программы определяется по среднему баллу. При выведении среднего балла уровня сформированности навыков каждого ребенка необходимо опираться на следующие границы баллов:

- навык сформирован – 2,6 - 3,0;
- навык в стадии формирования – 1,6 – 2,5;
- навык не сформирован – 0 - 1,5.

Для построения гистограмм необходимо вычислить процентное соотношение детей с различными уровнями сформированности навыков.

Процентное соотношение вычисляется по следующей формуле:

$$K = 100 : N \times n,$$

где K – процентное соотношение детей с определенным уровнем компетентности,

N – количество детей в группе,

n - количество детей с определенным уровнем сформированности навыков.

Оценка результативности ведется по следующим методикам обследования:

Подраздел	Оборудование	Содержание	Методика обследования	Оценка результатов
Я – человек. Мое здоровье. Здоровый образ жизни	Отрывки из художественных произведений о хорошем и плохом поведении человека	Элементарные знания о здоровом образе жизни	Д/и «Что такое хорошо, что такое плохо»	<i>Навык сформирован</i> – ребенок самостоятельно выполняет задания, объясняет их и активно отстаивает свою точку зрения; <i>Навык в стадии формирования</i> – ребёнок выполняет действия самостоятельно; требуется незначительная помощь взрослого в выполнении последовательности заданий и в контроле качества. <i>Навык не сформирован</i> – ребёнок не выполняет действия совсем или выполняет с активной помощью взрослого; стремление к самостоятельности недостаточно выражено: ожидает помощи даже в освоенных действиях, неуверенно обращается за помощью к взрослому.
	Игрушка Незнайка, фишки, поощрительные призы	Знание о значении культурно – гигиенических навыков для сохранения здоровья.	Д/и «К нам пришел Незнайка»	
	Картинки с изображением медицинских принадлежностей (термометр, бинт, зеленка)	Элементарные знания об оказании первой медицинской помощи	Д/и «Скорая помощь»	
	Мяч, поощрительные призы	Знание пространственных представлений о строении человека.	«Что ты знаешь о...»	
	Аптечка для оказания медицинской помощи, карточки с названиями органов человека, фишки.	Знание о строении и функциях внутренних органов; Бережное, заботливое отношение к своему здоровью и здоровью людей человека; Готовность и умение оказать первую помощь в случае необходимости	Викторина «Что ты знаешь?» (возможно использование текста пособий Т.А.Тарасова, Л.С.Власова «Я и мое здоровье», с.63; Г.И.Кулик «Школа здорового человека»)	

Я и опасные предметы.	Тексты загадок, предметные картинки отгадок.	Знание о безопасном поведении в быту; Знание о безопасном обращении с острыми (игла, нож) и горючими предметами;	- Беседа «Чем опасен этот предмет» (возможно использование пособия Г.И.Кулик «Школа здорового человека» с.86, с.92)	<i>Навык сформирован</i> – ребенок самостоятельно выполняет задания, объясняет их и активно отстаивает свою точку зрения; <i>Навык в стадии формирования</i> – ребёнок выполняет действия самостоятельно; требуется незначительная помощь взрослого в выполнении последовательности заданий и в контроле качества. <i>Навык не сформирован</i> – ребёнок не выполняет действия совсем или выполняет с активной помощью взрослого; стремление к самостоятельности недостаточно выражено: ожидает помощи даже в освоенных действиях, неуверенно обращается за помощью к взрослому.
	Сюжетные картинки, карточки красные на каждого ребенка	Знание о потенциально опасных ситуациях	Д/и «Опасно – не опасно». Воспитатель показывает сюжетные картинки с изображений опасных ситуаций в быту. Дети показывают в ответ красную карточку, если эта ситуация опасна и зеленую – если не опасна. Д/и «Опасно – не опасно». Воспитатель показывает сюжетные картинки с изображений опасных ситуаций, связанных с электроприборами. Дети показывают в ответ красную карточку, если эта ситуация опасна и зеленую – если не опасна.	
	Игровое поле, кубик, карточки с ситуациями, фишки, жетоны.	Умение объяснить сложившуюся ситуацию диспетчеру экстренной службы.	Д/и «Экстренные службы». Цель: уточнять и закреплять представления у детей дошкольного возраста об отличительных особенностях некоторых профессий экстренных служб, умение вести диалог в нестандартной ситуации, знаний номеров телефонов экстренных служб	

Полученные результаты заносятся в сводную таблицу.

**Сводная таблица к педагогической диагностике уровня сформированности навыков дошкольников по результатам освоения
дополнительной общеразвивающей программы детского объединения кружка валеологии «Я – человек, познаю себя»**

Дошкольная группа 6-7 лет № _____

Воспитатели: _____ 201__ - 201__ уч. г.

№ п. п	Ф.И. ребёнка	Я – человек. Мое здоровье										Я и опасные предметы						Использование детьми полученных знаний						Итого			
		Знание о строении и функциях внутренних органов		Бережное, заботливое отношение к своему здоровью и здоровью других людей;		Бережное, заботливое отношение к здоровью других людей		Готовность и умение оказать первую помощь в случае необходимости		Умение оказать элементарную помощь пострадавшему		Знание о безопасном поведении в быту		Знание о безопасном обращении с острыми (игла, нож) и горячими предметами;		Умение объяснить сложившуюся ситуацию диспетчеру экстренной службы.		в игре		в общении со сверстниками		в общении с родителями		Средний балл		Итоговый балл уровня знаний детей по областям «Безопасность» и «Здоровье»	
		н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к
1																											
2																											
3																											
4																											
5																											
6																											
7																											
8																											
9																											
10																											
11																											
12																											
13																											
14																											
15																											
16																											
17																											
18																											
19																											
20																											
21																											
22																											
23																											
24																											

Конспект 1.

Тема: Введение. Знакомство с темой цикла: «Я – человек».

Цель: познакомить с темой: «Я – человек», пособиями, которые будут использоваться; уточнить отличия человека от животных, игрушек.

Материал:

- схематическое изображение человека,
- книги – пособия,
- кукла,
- рисунок человека,
- фишки за правильный ответ,
- изображения животных,
- альбомный лист, цветные карандаши каждому ребенку.

Содержание:

1. Тема.

А). Введение в тему:

- Сегодня мы познакомимся с новыми книгами, которые принесла нам кукла Рита. Эти книги помогут больше узнать о себе: кто мы, какие, из чего состоим. Но сначала послушайте куклу Риту.

Кукла Рита: Здравствуйте, ребята! Недавно я рассматривала картинки в этих книжках и поняла, что я – совсем такая же, как и вы, люди. Вы ничем от меня не отличаетесь.

-Так ли это, ребята?

(рассматривание куклы, изображений людей, сравнение, поиск схожего и различного между детьми и куклой)

Вывод: Человек живет, растет, движется, чувствует, говорит. Он рождает детей, принимает пищу, думает.

- А сможете ли вы найти отличия между человеком и животными?

Игра: «Аукцион».

Какой ряд назовет отличий больше?

(за правильный ответ вручаются фишки каждому ряду)

Вывод: Человек мыслит, говорит, прямо ходит, передвигается на 2 ногах, использует орудия труда.

Б). Знакомство с темой кружка и пособиями.

- Мы с вами будем знакомиться со строением человеческого организма, с тем, как он работает, научимся помогать друг другу при ушибах, порезах. Я научу вас ухаживать за своим телом, предупреждать болезнь. А кукла Рита и ее друзья нам помогут.

Кукла Рита: Посмотрите, какие интересные книжки я принесла.

(Рассматривание детьми книг и пособий).

2. Закрепление знаний детей.

- Мы говорили о том, что человек отличается от животных. Сможете ли вы нарисовать человека?

Кукла Рита: А я даже стихотворение знаю про то, как рисовать человека:

Точка, точка, запятая,
Вышла рожица кривая.
Носик, ротик, оборотик,
Палка, палка, огуречик,
Вот и вышел человечек.

(воспитатель рисует за куклой, получается некрасиво).

- Вот что получается, когда рисуешь вместе с этим стихотворением.

Кукла Рита: Ребята лучше не рисуют.

- Ребята, давайте покажем Рите, как мы умеем рисовать человека, но сначала подготовим руки к рисованию.

Пальчиковая гимнастика.

Этот пальчик - дедушка, этот пальчик – бабушка,

Этот пальчик – папочка, этот пальчик - мамочка,

А этот пальчик – я. Вот и вся моя семья.

(дети поочередно сгибают пальцы правой руки, указывая на каждый пальцем левой; при повторе – меняют руки).

Рисование детьми человека.

3. Итог.

- У вас получились замечательные рисунки. А что же вы сегодня узнали?

Конспект 2.

Тема: Я появился на свет.

Цель: ознакомить детей, учитывая их возрастные особенности с появлением на свет человека, его развитием в утробе матери, схожестью и различием людей.

Материал:

- энциклопедия «Как живет человек,
- рисунок «В утробе матери»,
- иллюстрации «Люди разные и одинаковые»,
- кукла – пупс,
- мяч.

Содержание:

1. Повторение знаний детей.

Дидактическая игра «Что зачем».

Воспитатель бросает мяч каждому ребенку, называя орган человека.

*Ребенок возвращает мяч, отвечая, зачем этот орган необходим.
(Пример: глаза – чтобы видеть, уши – чтобы слышать).*

2. Тема.

А). Введение в тему:

Что зачем человеку нужно,
Знаем мы теперь ответ.
Теперь мне ответьте, ребята, дружно:
А как вы появились на свет?

Б). Знакомство с темой:

Дети дают ответы.

Воспитатель подводит итог их рассказам:

-Все люди состоят из маленьких клеток. Чтобы человек появился на свет, нужно, чтобы соединились мужская и женская клетки. Когда они соединяются в организме у мамы, тогда начинает из них расти зародыш. Со временем (это примерно 9 месяцев или 270 дней) зародыш превращается в плод, затем в маленького человека: ребенка. Все 9 месяцев ребенок находится внутри материнского организма, через пупочный канатик получает пищу и кислород. К концу 9-го месяца будущий ребенок весит чуть больше 3 кг, а длина его около 50 см. Он уже готов появиться на свет. Врачи в родильном доме помогают ребенку родиться. Когда малыш родился, то пупочный канатик отсекают, потому что он больше не нужен. Нужны теперь новорожденному мамина и папина любовь и уход, потому что он сам еще ничего делать не умеет. Взрослые не только кормят, поят и ухаживают за ребенком, но и учат его всему, что знают сами.

(Л.Ф.Тихомирова, с. 13)

-Теперь вы знаете, как люди появляются на свет. А я предлагаю вам отдохнуть.

Физминутка.

Мы ногами топ- топ, мы руками хлоп-хлоп!

Мы глазами миг-миг, мы плечами чик-чик!

Раз сюда и раз туда, повернись вокруг себя.

Раз - присели, два привстали, руки кверху все подняли.

Сели-встали, сели-встали, Ванькой – встанькой словно стали.

(дети выполняют действия соответственно словам).

3. Закрепление знаний детей.

(Появляется кукла – пупс)

Кукла – пупс: Уа! *(плачет, воспитатель баюкает, говорит шепотом):*

- Пока малыш спит, рассмотрите, каким он был внутри мамы.

Рассматривание рисунков «В утробе матери».

- Скажите, люди одинаковые или разные?

(ответы детей, рассматривание иллюстраций «Люди разные и одинаковые»)

Дидактическая игра: «Найди одинаковое и разное».

Дети в парах изучают друг друга, ищут разное и одинаковое.

Затем дают ответ по очереди.

4. Итог.

Просыпается пупс, плачет.

- Не плачь, маленький.

Кукла – пупс: А почему вы здесь собрались?

- Сейчас тебе ребята расскажут, что они здесь делают и о чем сегодня узнали.

(Ответы детей).

Конспект 3.

Тема: Почему мы растем. Клетки организма. Питание, рост, специализация клеток.

Цель: объяснить причины роста организма, познакомить с клетками человеческого тела, настроить на правильное питание, развивать осознанное отношение к собственному организму.

Материал:

- рисунки различных клеток,
- микроскоп, препарат луковицы, йод, пинцет,
- кукла Рита, конверт,
- «Внутренние органы человека» (Тематический словарь в картинках),
- комплект бумажных разноцветных клеток каждому.

Содержание:

1. Повторение знаний детей.

- Из чего развивается человек? (Из клетки).

- Посмотрите, из каких клеток состоит пленочка от лука.

(поточное рассматривание препарата лука под микроскопом).

- Мы с вами состоим из подобных клеточек.

2. Тема.

А). Введение в тему:

- Почему растет наш организм? (ответы детей)

Б). Знакомство с темой.

Рассказ воспитателя:

Как вы помните, все начинается из одной клетки. Она делится на 2, а те в свою очередь, еще на 2. Множество одинаковых клеток образует ткань, много тканей – орган, а много органов – организм, такой, например, как наш с вами. Таким образом, мы с вами состоим из клеток. Человека можно сравнить с домом, построенным из кирпичей.

В результате роста и деления клеток дети растут, меняется их внешность. В первые два года дети растут очень быстро. С годами скорость роста замедляется, пока не прекратится совсем. Обычно это происходит к 20 годам у девочек и 25 – у мальчиков.

У клеток в нашем организме очень много работы: они дышат, питаются, делятся, обновляются, растут, распадаются.

(«Тело человека. Как мы устроены», с 4)

(Л.Ф. Тихомирова, с. 12)

Клетки нашего организма разные.

(рассматривание рисунков клеток).

- Как вы думаете, почему наши клетки разные? (ответы детей)

Физминутка.

*Мы руки поднимаем, мы руки опускаем,
Качаем головой.*

*Мы хлопаем руками, мы топаем ногами,
На месте ты не стой.*

*Мы сейчас все дружно встанем, отдохнем.
А потом опять занятие начнем.*

(Дети выполняют движения в соответствии с текстом).

3.Закрепление знаний детей.

Появляется кукла Рита.

Кукла Рита: Здравствуйте, ребята. Когда я к вам шла в гости, то нашла конверт, а в нем какие-то клеточки.

- Рита, это очень важные клеточки. Они нам пригодятся для следующего задания. Давай раздадим их ребятам.

(Дети берут конверты с клеточками).

- Посмотри, Рита, как ребята смогут из этих клеточек сложить человечка.

(дети выкладывают из клеточек человека).

4. Итог.

Кукла Рита: А зачем вы это делали?

- Мы должны запомнить очень важный вывод: из чего состоит человек, да и все остальное в мире.

Кукла Рита: И из чего?

(ответы детей).

- А что еще вы сегодня узнали?

(ответы детей)

Кукла Рита: Очень интересно. Молодцы, что все так хорошо запомнили. А мне пора идти. До свидания.

**Фрагмент кружковой работы на тему:
«Орган обоняния - нос»**

Материал:

- кукла Буратино,
- мольберт,
- портрет Буратино без носа,
- нос Буратино из бумаги,
- 4 контейнера с крышкой,
- пахучие предметы и продукты: чеснок, апельсин, салфетка с духами (с нерезким запахом), кусочек детского мыла.

Дети рассаживаются на стульчики полукругом. Перед детьми стоит стул для воспитателя, на котором сидит кукла Буратино, и мольберт, с обратной стороны которого находится портрет Буратино.

Воспитатель: Здравствуй, Буратино! Что ты такой грустный? Что нос повесил?

Буратино: Здравствуйте, ребята! В нем – то все и дело, в моем носе! Все говорят: нос у тебя длинный, везде нос суешь!

Воспитатель: Нос - очень нужная часть нашего тела. Вот послушай, Буратино, зачем он нужен.

Дети: Носом мы дышим, чувствуем запахи.

Воспитатель: Вот о чем ребята знают:
Нос дышать нам помогает,
Запахи определяет
И лицо нам украшает.

Буратино: Как он может украшать мое лицо?

Воспитатель: А мы сейчас поиграем в игру «Поставь нос на место» и ты узнаешь, как хорошо, когда все части тела на месте.

Игра «Поставь нос на место»

На мольберте портрет Буратино без носа, отдельно- нос из бумажного конуса. 2-3 ребенка с закрытыми глазами приставляют нос к рисунку.

Воспитатель: Что такое? Никак нос на место не попадет! Когда глаза не помогают, ничего не получается!

Буратино: Нет, просто ребята не знают, где нос находится.

Воспитатель: А вот и нет! наших ребят не запутаешь! Давайте покажем Буратино, что мы знаем все части нашего тела. Приготовили ладошки для игры «Поехали».

Игра «Поехали»

Дети трут ладошки, говоря: «Поехали», и показывают на ту часть тела, которую называет воспитатель. Воспитатель выполняет задание вместе с детьми, пугая их, показывая не на ту часть, которую называет сам.

Воспитатель: Вот видишь, Буратино, какие ребята внимательные!

Буратино: Подумаешь! А дышать и ртом можно.

Воспитатель: Ребята, попробуйте подышать ртом. Получается? А ртом можно очистить воздух от пыли? Нет, ведь в носу есть специальные волоски, которые задерживают пыль и вредных микробов. А во рту таких волосков нет. И запах ртом не определишь. А носом это очень просто сделать, даже если не видишь, что нюхаешь. Попробуем определить запах?

Игра «Узнай по запаху»

У воспитателя 4 контейнера, закрытые крышками. В контейнерах находятся пахучие предметы (кусочек детского мыла, салфетка с духами), и продукты (долька чеснока, долька апельсина). Дети подходят к воспитателю, закрывают глаза и определяют по запаху, что лежит в контейнере. Затем воспитатель предлагает закрыть нос и определить запах, вдыхая ртом.

Воспитатель: Молодцы, ребята!

Буратино (чихает): Что это?

Воспитатель: Будь здоров, Буратино! Это пыль тебе в нос попала или запах резки твой нос почувствовал. Запомните, ребята! Нельзя нюхать незнакомые предметы или жидкости. У них может быть резкий запах, от чего нос может заболеть. А может ты простудился, Буратино, и у тебя насморк?

Буратино: Не знаю!

Воспитатель: Чтобы вылечить насморк, чтобы носик не болел, предлагаю научиться делать массаж носа. И ты, Буратино, делай массаж вместе с нами, чтобы перестать чихать.

Лечебно – профилактический массаж носа.

1. Поглаживать указательными пальцами по стенкам носа,
2. Постукивать по крыльям носа пальцами при выдохе,
3. В уголках носогубной складки найти точки с обеих сторон, нажимать их указательными пальцами,
4. Погладить свой нос, сказать: «Будь здоров мой носик!»

Буратино: Да-а! Нос не только дышать помогает и запахи узнавать, но и от болезни спасает! А если нос на месте, то и лицо красивей делается. Теперь мне мой нос очень нравится!

Воспитатель: Ты только его не задирай, держи нос по ветру.

Буратино: Хорошо. Пойду всем расскажу про мой нос! До свидания, ребята!

**Конспект оздоровительного досуга
«Зимняя прогулка».**

Цель: Продолжение работы по формированию осознанного отношения к своему здоровью.

Задачи:

- Закреплять умение метать в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2 м.
- Закреплять умение подпрыгивать в высоту с разбега, дотрагиваясь до предмета, находящегося на высоте 1,5 - 2 м.
- Закреплять умение реагировать на зрительные сигналы при выполнении заданий.
- Проводить мероприятия по профилактике плоскостопия и простудных заболеваний, а также несчастных случаев в зимнее время года.
- Совершенствовать умение сочетать движения со словами.
- Совершенствовать психофизические качества в разнообразных формах двигательной деятельности.
- Работать над свободным дыханием с произнесением различных звуков, а также с помощью пения.
- Закреплять умение проводить простейшие элементы самомассажа.
- Закреплять знание пословиц о здоровье, его значении в жизни человека.
- Приучать детей активно участвовать в коллективных играх и развлечениях.
- Приучать помогать взрослым готовить и убирать физкультурный инвентарь.

Предварительная работа:

- Знакомство с элементарными приемами самомассажа.
- Разучивание гимнастики для стоп.
- Разучивание упражнений «Веселой зарядки».
- Работа над техникой метания в горизонтальную цель.
- Обучение бегу с подпрыгиванием до предмета.
- Разучивание слов самомассажа, речевок.
- Разучивание подвижной музыкальной игры.
- Подбор музыкального сопровождения.
- Подготовка атрибутов и оборудования.

Оборудование:

- Щетинистые дорожки – 2 шт.
- Корзины для метания – 2 шт.

- Снежки – по 2 шт. каждому ребенку
- Длинный шнур – 1 шт.
- Фишки – 3 шт.

Атрибуты:

- Костюм Снеговика,
- Костюм Злюки – Холодюки,
- Сосульки – 1 шт., 6 шт. – на длинном шнуре.

Музыкальный материал:

- Марш на вход и выход детей,
- Музыка на вход Снеговика,
- Музыка диско для гимнастики стоп,
- Аттракционная музыка для выполнения метания,
- Музыка на вход Злюки – Холодюки,
- Музыка на игру «Дотронься до сосульки»
- Подвижная музыкальная игра «Снеговик».

Ход:

Дети входят в зал и выстраиваются на щетинистой дорожке в одну шеренгу.

Воспитатель: Здравствуйте, ребята! (*Дети:* здороваются) Посмотрите, сегодня к нам пришли гости. Нужно поздороваться и с ними, а также пожелать здоровья и самим себе. Приготовились, начали! (*слова и действия производят совместно дети и педагог*)

Проводится оздоровительный массаж включения в деятельность «Здравствуйте!».

Здравствуйте!

Здравствуйте, ладошки!

Хлоп-хлоп-хлоп!

Здравствуйте, ножки!

Топ-топ-топ!

Здравствуй, щёчки!

Плюх-плюх-плюх!

Здравствуй, ушки!

Тюх-тюх-тюх!

Здравствуй, губки!

Чмок-чмок-чмок!

Здравствуй, зубки!

Щёлк-щёлк-щёлк!

Здравствуй, мой носик!

Бип-бип-бип!

Здравствуй, гости!

Доброе утро!

(трут ладони друг о друга)

(хлопают)

(поглаживают ноги снизу вверх)

(топают)

(поглаживают щеки)

(шлепают по щекам)

(поглаживают уши)

(потягивают за мочки ушей)

(вытягивают губы хоботком)

(имитируют поцелуй)

(улыбаются, обнажая зубы)

(щелкают зубами)
(гладят нос указательными
пальцами)

(легкий поклон, разводят руки в
стороны)

(нажимают на кончик носа)
(прикладывают руки к груди)

Воспитатель: Здоровья пожелали друг другу, вспомнили пословицу: «Здоровье сбережешь, от беды уйдешь». А я приглашаю всех отправиться на прогулку, потому что на улице можно и свежим воздухом подышать, и подвигаться побольше. Как говорят в народе: «Двигайся больше...» (**Дети:** *дополняют* - проживешь дольше!) Отправляемся на прогулку! Направо, за направляющим шагом марш!

Дети маршируют по залу под речевку:

Снег на крыше, на крылечке,
Все блестит, белым – бело.
Нет свободного местечка –
Всюду снега намело!
Вот так, вот так
Слепим мы снеговика!

Воспитатель: На месте стой, раз – два!

Дети останавливаются в кругу.

Проводится массаж биологически активных точек «Снеговик» для профилактики простудных заболеваний.

Снеговик

Раз – рука, два - рука!	(вытягивают по очереди руки вперед)
Лепим мы снеговика	(имитируют лепку снежков)
Три – четыре, три – четыре,	(поглаживают ладонями шею сзади)
Нарисуем рот пошире	(поглаживают одной ладонью шею спереди)
Пять – найдем морковь для носа,	(кулаками растирают крылья носа)
Угольки найдем для глаз!	(осторожно нажимают на глазные яблоки)
Шесть – наденем шляпу косо,	
Пусть смеется он у нас!	(приставляют ладонь ко лбу козырьком и растирают лоб)

Под музыку «В гостях у сказки» появляется Снеговик.

Снеговик: Здравствуйте, ребята! Вот какой я получился! Веселый, румяный, крепкий, здоровый! А в здоровом теле здоровый дух! А вы не замерзли еще, ребята?

Ну – ка, все скорей вставайте,

Для ног зарядку начинайте,
Ноги чтоб не уставали,
Чтоб зимой не замерзали!

*Дети раскладывают щетинистые дорожки по залу и встают на них.
Проводится гимнастика для стоп (профилактика плоскостопия) под музыку диско.*

Гимнастика для стоп.

Под музыку по показу Снеговика выполняются:

- переступание с ноги на ногу (руки свободно движутся) ,
- ходьба на носках на месте (руки в стороны),
- ходьба на пятках на месте (руки за спину),
- перекаты с пятки на носок, (руки на плечах)
- поднятие на носках и легкие удары пятками по полу (руки подняты вверх).

Снеговик: Ай да молодцы!

Воспитатель: А мы еще и зарядку делать умеем, чтобы всегда быть сильными и здоровыми. Ведь здоровье дороже золота!

Дети убирают дорожки, встают в круг. Проводится ряд ОРУ. Снеговик выполняет упражнения вместе с детьми. Слова проговаривает педагог, дети выполняют действия. Это важно для сохранения правильного дыхания при выполнении упражнений.

Зарядка

Мы – веселые ребята,

(маршируют по кругу)

Мы - ребята - дошколята.

Спортом занимаемся,

(перестраиваются в 3 колонны)

С болезнями не знаем.

Раз – два, два - раз,

(руки в стороны, ладони кверху,
с силой сгибают руки к плечам,
сжимая кулаки)

Много силы есть у нас!

Повернемся мы сейчас,

(руки на поясе, повороты в
стороны, руки раскрыть)

Полюбуйтесь – ка на нас!

Мы наклонимся сейчас,

Все получится у нас!

(руки вверх, ноги на ш.п.,
прогнуться назад, наклон вперед
– вниз, дотронуться руками до
пола)

Раз – два – не зевай!

(ноги на ш.с., приседание, руки вперед)

Вместе с нами приседай!

Раз – прыжок, два – прыжок!

(прыжки на двух ногах, руки на поясе)

Прыгай весело, дружок!

Маршируем мы сейчас,

(ходьба на месте)

Получается у нас!

Носом мы сейчас вдохнем,

(вдыхают носом, руки вверх)

«Шшшш» - и скажем все потом.

(выдох со звуком «шшшш», медленно опустить руки)

Воспитатель: Вот какую веселую зарядку мы с ребятами знаем.

Снеговик: А не хотите поиграть, снежки в корзину покидать?

Дети: Хотим!

Снеговик: Тогда берем по 2 снежка и делимся на 2 команды.

Снеговик раздает детям по 2 снежка. Воспитатели ставят 2 корзины и раскладывает длинные шнуры, отмечающие место, откуда дети будут метать снежки в горизонтальную мишень.

Метание в горизонтальную мишень.

Воспитатель: Встали около шнуров. Метаем сначала правой, потом левой рукой. Берем из корзины снежки только тогда, когда Снеговик покажет зеленую карточку. Приготовились. Раз, два, три, правой рукой бросили!левой рукой бросили!

(метание проходит 4-5 раз каждой рукой под аттракционную музыку)

Снеговик: Молодцы! Несите снежки в мою корзину!

Дети складывают снежки в корзину Снеговика, остаются возле него. Под музыку появляется Злюка – Холодюка.

Злюка – Холодюка: Я – Злюка – Холодюка, детей я не люблю!

Лишь гадости и пакости детишкам я дарю.

Чего это вы расшумелись? Чего веселитесь?

Воспитатель: Мы слепили снеговика и играем с ним.

Злюка – Холодюка: Играете? И я хочу! Тут у меня для вас даже подарочек есть!

Сладкие, холодненькие сосульки! Лизнешь такую – кашель, насморк. Красота! Бери! На! А Ты? (сует сосульку ребятам, дети отказываются).

Снеговик: Я хоть из снега, и то знаю, что сосульки нельзя сосать! И холодная она, и микробов в ней много!

Воспитатель: Вот поиграть мы с ними поиграем. Натягивайте веревку!

«Дотронься до сосульки»

Снеговик и Злюка – Холодюка натягивают веревку выше вытянутой руки ребенка посередине зала. Дети пробегают 3 круга, возле веревки подпрыгивают, стараясь дотронуться до сосульки. После бега и прыжков проводится ходьба и в движении выполняется упражнение на восстановление дыхания. Дети остаются в кругу.

Воспитатель: Ребята, вы ведь знаете, что у Злюки – Холодюки сосульки ненастоящие? Поэтому мы так смело дотрагивались до них. На самом деле опасно ходить там, где висят сосульки. Почему?

Дети: Сосульки могут упасть и поранить кого –нибудь.

Снеговик: Давайте лучше еще поиграем! Я игру знаю, она «Снеговик» называется.

Подвижная музыкальная игра «Снеговик»

Под фортепианное сопровождение дети встают в круг. В центре Снеговик. Дети поют и выполняют следующие движения:

Мы слепили это чудо в пять минут,	(пожимают плечами, разводят руки в стороны)
Мы слепили это чудо в пять минут,	(хлопают по слогам)
Как зовут такое чудо, как зовут?	(сужают круг, подходя к Снеговику)
Как зовут такое чудо, как зовут?	
(Говорком) Снеговик!	
Снеговик, мы близко – близко	(кланяются в пояс)
подойдем.	
Снеговик, тебе вот низкий наш	(расширяют круг, отходят от Снеговика)
поклон!	
Очень- очень, Снеговик ты наш,	
хорош.	(грозят пальцем)
Поиграй – ка с нами.	(хлопают в ладоши 3 раза)
Ну, чего ты ждешь?	(подходят близко к Снеговику)
(Говорком) Раз, два, три,	(убегают от Снеговика, он их ловит)
Снеговик, нас догони!	

(имитируют лепку снежков)

Игра проводится 3 раза. Злюка – Холодюка тоже участвует в игре.

Злюка – Холодюка: Стойте, стойте! Хорошо у вас, весело! Я даже подтаивать начала! Да и Снеговiku тоже, похоже, жарко! Подуйте на нас, а то мы растаем!

Упражнение на дыхание.

Дети дуют на героев: глубокий вдох и медленный выдох со звуком «фу!».

Снеговик: Спасибо вам, ребята, за то, что слепили меня и так весело со мной играли. Приходите еще на прогулку и слепите мне друга, Снеговика. И Злюку – Холодюку не бойтесь! Гуляйте в любую погоду!

Злюка – Холодюка: Я злюсь – то только на тех, кто мороза боится, все кутается, а повеселиться, побегать не хочет. Вы ведь не такие? До свидания, ребята!

Снеговик: До свидания, ребята!

Дети: До свидания! *(герои уходят)*

Воспитатель: Мы тоже прощаемся с гостями и отправимся в группу, где нас ждет витаминный напиток, чтобы были вы здоровыми, крепкими и счастливыми. Ведь здоровье и счастье не живут друг без друга. До свидания!
(дети уходят в группу под веселый марш)

Сценарий спортивно – оздоровительного праздника для детей и родителей «Здравнада»

Цель:

- Закреплять приобретенные на занятиях по физическому развитию умения и навыки, умение двигаться в такт музыке, выполнять движения по показу
- Развивать ловкость, целеустремленность, быстроту реакции,
- Развивать внимание, память, мышление,
- Воспитывать любовь к движению, активному отдыху, способствовать укреплению детского организма,
- Воспитывать бережное отношение друг к другу,
- Формировать стремление к здоровому образу жизни,
- Проводить профилактику курения, алкоголизма.

Предварительная работа:

- Систематическая работа по физическому развитию,
- Подготовка атрибутов
- Подбор музыкального сопровождения.

Атрибуты: Костюм зайца, волка (взрослые персонажи), пачка сигарет, бутылка из – под пива, 2 куба, 2 фишки, 2 обруча, 4 бруска, 2«узкие дорожки», 2 мешочка с песком, 2 шнура, 2 платка на глаза, пакетики с соком.

Музыкальный материал:

1. Музыкальный центр,
2. Музыка на вход, выход,
3. Запись разминки,
4. Аттракционная музыка,

Ход:

Досуг проводится в зале, приглашены родители. Дети входят под спортивный марш и встают в 2 шеренги у стульчиков.

Ведущий: Сегодня мы проводим в саду День здоровья. А что как ни физкультура помогает нам сохранить и укрепить здоровье?

Физкультурой мы в саду много занимались.

На зарядке по утрам крепили, закалялись.

Все собрались? Все здоровы? Бегать и играть готовы?

Ну, тогда подтянись, не зевай, не ленись – на разминку становись!

Разминка под музыку. (врассыпную по залу)

Дети рассаживаются на стульчики.

Ведущий: Сегодня будут соревноваться команды «Здоровячки» и «Бодрячки». Поприветствуем их!

Появляется Заяц.

Заяц: Здравствуйте, ребята! Какие вы молодцы! Занимаетесь спортом, физкультурой! А вот мой друг, Волк, ленится. По утрам не делает зарядку, бегать не любит. А теперь он еще кашляет. И знаете, почему? Вот смотрите!

Появляется Волк с пачкой сигарет, просит закурить у родителей.

Заяц: Волк, что же ты делаешь! Ты же в детском садике!

Волк: А что, если я уйду из детского садика, то можно?

Ведущий: Курить вредно! Разве ты не знаешь? Тот, кто курит, постоянно кашляет. А бегать и веселиться у него не получится, потому что дышать становится трудно.

Волк: Да ладно!

Заяц: Ребята, давайте возьмем Волка соревноваться. Пусть попробует обогнать и обыграть ребят, которые не курят!

Ведущий: (объясняет правила эстафеты)

Эстафета «Бег парами».

Дети встают 2-мя колоннами у отметки. Первый участник добегают до куба, обегает его, возвращается, берет за руку второго игрока. Парой они обегают куб, первый игрок садится на стул. Второй берет третьего. Так дети пробегают парами до последнего игрока, который добегают до стартовой линии и поднимает руки вверх. Выигрывает та команда, которая быстрее это сделала.

Заяц: Какие в моей команде ребята ловкие и быстрые! А как у тебя, Волк?

Волк: *(не может отдышаться, кашляет)* Не знаю! Я побегал, теперь в ушах шумит, сердце колотится, кашель мучает!

Ведущий: Вот видишь, как вредно курить!

Волк: Вон родители сидят. Они тоже наверняка курят! Вот пусть покажут, как они бегают.

Эстафета «Тяни - толкай».

Нужно 8 взрослых. Родители от каждой команды становятся по двое спинами друг к другу, сцепившись локтями. Такой Тяни – Толкай добегают до куба и возвращается обратно, не поворачиваясь. Заяц и Волк могут вставать в эстафету при нехватке взрослых.

Ведущий: Вот видишь, Волк! Молодцы родители у наших детей! Они знают, что курить вредно!

Волк: Теперь я расстроился, у меня плохое настроение *(достает бутылку пива)*.

Заяц: Ты что, Волк! Пить спиртные напитки еще вреднее! Голова будет кружиться! Не сможешь пройти с нами еще одну эстафету. Выходите, ребята! Покажем Волку, для чего нужно держать равновесие!

Эстафета «С мешочком на голове».

Игроки команд поочередно с мешочком на голове проходят по узкой дорожке, перешагивают бруски, продевают себя сквозь обруч, который ему подают Заяц и Волк, затем бегом с мешочком в руке возвращаются обратно. Мешочек берет следующий игрок.

Ведущий: Замечательно играли дети! Видишь, Волк, как ребята держали равновесие? А тот, кто пьет спиртные напитки, никогда так не сможет!

Заяц: А давайте проведем еще конкурс для родителей. Проверим, как они держат равновесие.

Эстафета «По шнуру».

Все родители по очереди проходят по шнуру с мешочком на голове. В конце шнура нужно присесть и встать, не уронив мешочка, обратно возвращаются бегом с мешочком в руке. Заяц и Волк участвуют в эстафете.

Ведущий: Молодцы!

Волк: Как оказывается здорово, когда не куришь и не пьешь спиртные напитки! Все получается, ничего не болит! Давайте еще поиграем!

Ведущий: Тогда приглашаю и детей, и родителей на общий аттракцион, который называется «Вьюн».

Аттракцион «Вьюн».

Две смешанные команды детей и взрослых выстраиваются у черты. По сигналу первый участник (взрослый) бежит до куба, обегает его,

возвращается к команде. Второй участник (ребенок) берет первого за пояс, и они вместе оббегают куб. Затем к ним присоединяются по очереди остальные игроки команды. Последний игрок должен быть взрослым.

Заяц: Какая веселая игра! А во что можно играть еще вместе со взрослыми?

Ведущий: Есть еще одна игра, которая называется «Жмурки».

Игра «Жмурки».

Водящие – 2 родителя. Игроки – дети и герои. Игра проводится 3 раза. Водящих раскручивают на месте со словами: « - Где стоишь? – На мосту. – Что пьешь? – Квас. – Ищи три года нас!» Те дети, кого поймали водящие, и родители, не участвовавшие в игре, после игры танцуют под веселую музыку.

Волк: Как весело!

Заяц: По-моему, вы помогли Волку избавиться от вредных привычек!

Волк: Спасибо, ребята! Я понял, что нужно вести здоровый образ жизни: не курить, не пить спиртные напитки, заниматься физкультурой. И тогда будешь здоровым и крепким! Пойду, расскажу об этом всем в лесу! До свидания, ребята! Заяц, пойдем со мной, а то вдруг я что –нибудь забуду!

(герои уходят)

Ведущий: Наш праздник подошел к концу. Вы сегодня показали, какими ловкими и сильными, быстрыми и выносливыми стали за лето и узнали, что нужно вести здоровый образ жизни.

Спорт нам плечи расправляет, силу, ловкость нам дает,

Он нам мышцы развивает и к здоровью нас ведет.

А чтобы ваше здоровье стало еще крепче, примите небольшие вкусные подарки
(воспитатель раздает пакетики с соком).