

**Программа кружка**  
**«Учимся быть здоровыми»**  
для детей подготовительной к школе группы

**Руководитель кружка - воспитатель**  
**Рычагова Елена Васильевна**

**2011-2012 г.**

## **Пояснительная записка**

Негативная динамика состояния здоровья детей в настоящее время ни для кого не является секретом. И причины этого явления также общеизвестны: социальные проблемы, экологические проблемы и т. д. И решение этих проблем не во власти взрослых, непосредственно работающих с детьми. Однако, в их власти и возможностях сделать образовательные учреждения местом, где ребёнок не терял бы 60% своего здоровья (данные Всероссийской диспансеризации 2003 г). Ведь ухудшение слуха, зрения, нарушения осанки - это болезни, приобретаемые в результате процесса обучения, точнее, его нарушения. Негативные изменения в состоянии здоровья детей во многом связаны со слабой работой по формированию у них принципов здорового образа жизни. К сожалению, ни Минздрав, ни Минобразования России до настоящего времени не смогли объединить усилия для разработки и реализации программы по формированию у детей привычек ЗОЖ. Создание традиций ЗОЖ - это то, что должно лежать в основе валеологической работы в образовательных учреждениях, и то, к чему нужно стремиться в конечном итоге.

Кружковая работа проводится с небольшой подгруппой детей (8-10), по 30 минут, 1 раз в неделю.

Причём, можно брать для занятий разные подгруппы детей, чтобы тему занятия могли освоить все дошкольники группы

Данная программа кружковой работы нацелена на создание условий для погружения ребёнка в проблему здоровья на информативном уровне и на уровне развития сознания, чтобы способствовать возникновению мотивации здорового образа жизни и активной позиции в сохранении собственного здоровья.

### **Задачи:**

1. Обеспечивать психологическое благополучие детей.
2. Развивать представление детей о здоровом образе жизни.
3. Формировать умение детей быть внимательными к себе, к своим состояниям и настроениям (опыт самопознания, самопроверки и самоисследования).
4. Формировать потребность соблюдать режим дня, выполнять двигательный режим, закаляться, правильно питаться.
5. Добиваться сознательного и самостоятельного осуществления действий по соблюдению правил гигиены.
6. Развивать у детей чувство осторожности, умение избегать опасных моментов, умение противостоять стрессовым ситуациям.

### Календарно-тематический план

Месяц, неделя	Тема	Блок, деятельность детей
<b>Сентябрь</b> неделя 2 неделя 3 неделя 4	Диагностическое «Достань здоровье из корзинки» «Откуда берутся болезни»	«Здоровье ребёнка» Приготовление салата «Здоровье ребёнка» Изготовление памятки
<b>Октябрь</b> неделя 1 неделя 2 неделя 3 неделя 4	«Изучаем свой организм» «Сюрпризы лесной тропинки» «История про свой страх» «Использование и хранение опасных предметов»	«Здоровье ребёнка» Составление альбома «Ребёнок и природа» Мини-поход «Эмоциональное благополучие ребёнка» Составление психологической тетради «Ребёнок дома» Составление правил
<b>Ноябрь</b> неделя 1 неделя 2 неделя 3 неделя 4	«Чистота- залог здоровья» «Азбука общения» «Я заблудился» «О правилах пользования электроприборами»	«Здоровье ребёнка» Трудовая деятельность «Эмоциональное благополучие ребёнка» Создание поэмы «Ребёнок и природа» Практическое занятие «Ребёнок дома» Составление рекомендаций
<b>Декабрь</b> неделя 1 неделя 2 неделя 3	«Детям об огне» «Уроки Мойдодыра» «Зимние каникулы»	«Ребёнок дома» Составление правил «Здоровье ребёнка» Изготовление книжки «Ребёнок на улице» Разыгрывание игровых сюжетов
<b>Январь</b> неделя 2 неделя 3 неделя 4	«Всё о привычках» «Негативные эмоции» «Умей сказать «Нет!»»	«Здоровье ребёнка» Составление правил «Эмоциональное благополучие ребёнка» Проигрывание ситуаций «Ребёнок и другие люди»
<b>Февраль</b>		

<b>неделя 1</b>	«Какой я пассажир»	<b>«Ребёнок на улице»</b> Составление памятки
<b>неделя 2</b>	«Внешность человека может быть обманчива»	<b>«Ребёнок и другие люди»</b> Разыгрывание ситуаций
<b>неделя 3</b>	«О правилах важных пожаробезопасных»	<b>«Ребёнок дома»</b> Составление правил
<b>неделя 4</b>	«Как себе помочь»	<b>«Здоровье ребёнка»</b> Обучение правилам оказания первой помощи
<b>Март</b>		
неделя 1	«Ребёнок и его старшие приятели»	<b>«Ребёнок и другие люди»</b> Разыгрывание ситуаций
неделя 2	«Общение с природой»	<b>«Ребёнок и природа»</b> Составление рекомендаций
неделя 3	«Когда мамы дома нет»	<b>«Ребёнок дома»</b> Составление правил
<b>Апрель</b>		
неделя 1	«Советы Нептуна»	<b>«Ребёнок и природа»</b> Изготовление планшета
неделя 2	«Отдыхалочка-развлекалочка»	<b>«Ребенок и здоровье»</b> Составление рекомендаций
неделя 3	«Дорожные знаки»	<b>«Ребёнок на улице»</b> Изготовление инструкций
неделя 4	«Следи за датчиком настроения»	<b>«Эмоциональное благополучие ребёнка»</b> Изготовление масок-эмоций
<b>Май</b>		
неделя 1	«Воспитание бережливых»	<b>«Здоровье ребёнка»</b> Изготовление рекомендаций
неделя 2	«Пешеход переходит улицу»	<b>«Ребёнок на улице»</b> Проигрывание ситуаций
неделя 3	Диагностика	

### Диагностика с использованием диагностических карт.

#### Список использованной литературы:

- Теплякова Л.А., Шишова С.В. «Учимся быть здоровыми» Тамбов, 1995
- Зайцев Г.К. «Уроки Айболита» Издательство «АКЦИДЕНТ» Санкт-Петербург 1997
- Зайцев Г.К. «Уроки Мойдодыра» Издательство «АКЦИДЕНТ» Санкт-Петербург 1997
- Кареева Т.Г. «Формирование здорового образа жизни у дошкольников» Волгоград. Учитель, 2010
- Крылова Н.И. «Здоровьесберегающее пространство дошкольного образовательного учреждения» Волгоград. Учитель 2009
- Полтавцева Н.В., Стожарова М.Ю. и др. «Приобщаем дошкольников к здоровому образу жизни» М.: ТЦ Сфера, 2012
- «Клуб Неболек» методические рекомендации.

