Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа №1 «Образовательный центр»

п.г.т. Стройкерамика муниципального района Волжский Самарской области

структурное подразделение Детский сад «Радуга»

(ГБОУ СОШ №1 «ОЦ» п.г.т. Стройкерамика структурное подразделение Детский сад «Радуга»)

 "УТВЕРЖДАЮ"

Заведующая

СП «Детский сад «Радуга»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ Е.А.Горбатовкая

 "29"августа 2014г.

 **Программа**

 **оздоровительного кружка**

 **« Здоровейка »**

 **на 2014 – 2015 уч. год**

 **Воспитатель:**

 **Жучкина. Т.А.**

**Пояснительная записка.**

Одна из основных задач, стоящих перед педагогами - воспитание здорового подрастающего поколения.

Особенно остро эта проблема стоит в  образовательной области, где всякая практическая работа, направленная на укрепление здоровья детей,  должна приносить ощутимые результаты.

Охрану здоровья детей  можно назвать приоритетным направлением  всего общества, поскольку лишь здоровые дети в состоянии усваивать полученные знания и, в будущем, способны заниматься общественно - полезным трудом.

Создание здорового образа жизни для ребенка в детском саду является первоосновой его полноценного воспитания и развития.

Совершенствование физического воспитания детей дошкольного возраста приобрело особую значимость в связи с модернизацией образования в России.

 **Цель и задачи кружковой работы**

**Цель:** создание устойчивой мотивации и потребности в сохранении своего

здоровья и здоровья окружающих людей.

**Задачи:**

- сохранение и укрепление здоровья детей;

- формирование привычки к здоровому образу жизни;

- профилактика нарушений опорно – двигательного аппарата, зрения,

простудных заболеваний;

- формирование потребностей в ежедневной двигательной деятельности;

- привитие культурно – гигиенических навыков;

- оздоровление организма посредством приобретения навыка правильного

дыхания;

- вызывание интереса к строению тела человека, его органов, значению их в

 жизни человека;

- развитие внимания, сосредоточенности, организованности, воображения,

фантазии, умения управлять своими поступками, эмоциями, чувствами.

 **АКТУАЛЬНОСТЬ**

Проблема  здоровья дошкольников в настоящее время очень актуальна. Чтобы быть здоровым, нужно овладеть искусством его сохранения и укрепления. Этому искусству и должно уделяться как можно больше внимания в дошкольном учреждении. Следует помнить о том, что только в дошкольном возрасте самое благоприятное время для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением дошкольников здоровьесберегающим технологиям сохранения и укрепления здоровья приведут к положительным результатам. Что же это такое? Здоровьесберегающие технологии – это разработка и внедрение системы  оздоровительных , профилактических и коррекционных мероприятий

Группой  детского   сада  разработана  программа   «Здоровейка».

 Программа направлена на сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у родителей, педагогов, воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

**Ожидаемыми результатами являются:**

- осознание взрослыми и детьми понятия здоровье и влияние образа жизни на состояние здоровья

- повышение уровня физического, психического и социального здоровья детей

- овладение навыкам самооздоровления

- снижение уровня заболеваемости

         **Объектами программы выступают:**

- дети группы «Цветик – семицветик»(23 человека)

- родители

- воспитатели

**Для проведения успешной работы по здоровьесбережению необходимо следующее:**

**1. Обучение детей элементарным приёмам здорового образа жизни**

 **2. Ежедневные оздоровительные мероприятия в группе:**

 - Утренняя гимнастика (традиционная, в чередовании с детской йогой)

- Дыхательная гимнастика по методике Стрельниковой ( по 3упр. 3 раза в день)

 - Сеанс «Добрые лучики» (УФО – 30 мин. в присутствии детей, утром и вечером)

- Ионизация воздуха в присутствии детей (1 час)

 - Полоскание рта, после каждого приёма пищи

 - Упражнения для профилактики ЛОР заболеваний

 - Физкультминутки (составитель Г.П. Павлова)

 - Пальчиковая гимнастика

 - Гимнастика для глаз

 - Реалаксационные упражнения с элементами психогимнастики по Алямовсмкой

- Сказкотерапия (авт. О.А.Шорохова)

- Музыкальная побудка по Х.У.Батчаевой, в чередовании с гимнастикой «Маленьких волшебников»

- Ходьба по массажным дорожкам

- Упражнения для коррекции осанки на основе книги Латохиной «Творим здоровье души и тела»

-     Специально организованная образовательная деятельность

-  Массовые  оздоровительные  мероприятия

**3. Работа с семьей:**

- Папка – передвижка «Комплексы упражнений гимнастик, точечного самомассажа

- Консультации:

А) «Значение закаливающих процедур в жизни ребёнка – дошкольника»

Б) «Как научить ребёнка не бояться врача»

В) «С пальчиком играем – речь развиваем»

Г) «Мелкая моторика – что это такое?»

Д) «Воспалительные заболевания дых. путей и уха»

Е) «Здоровье на тарелке»

Ё) «Витамины и минералы в жизни детей»

Ж) «Приучайте детей к режиму»

З) «Почему ваш ребёнок часто болеет?»

 - Беседы с родителями на темы:

А) «О необходимости ухода за зубами»

Б) «О своевременной смене белья»

В) «О выполнении режима»

Г) «О заблуждениях родителей о морозной погоде»

Д) «О внесении в пищу лука и чеснока, в период эпидемии гриппа»

Е) «О смазывании носа Оксалиновой мазью в период эпидемии гриппа»

 - Привлечение родителей к физк. досугам и праздникам

 - Привлечение родителей к изготовлению атрибутов в физк. уголок и для сюжетно - ролевой игры «Поликлинника»

**4. Создание условий и развивающей среды:**

А)      Приобретение массажных дорожек

Б)   Изготовление нестандартного оборудования для профилактики плоскостопия и нарушения осанки

В)    Подбор картотек.

С целью реализации данной  программы    в   группе, мы создали условия для укрепления здоровья детей, гармоничного физического развития.

 В группе оборудованы уголки двигательной активности, они также оснащены  согласно возрасту всем необходимым оборудованием.

В каждый вид деятельности мы включаем упражнения, игры, которые направлены на укрепление и здоровьесбережение детей.

 **План образовательной деятельности**

 **оздоровительного кружка «Здоровейка»**

 **Сентябрь 2014 г.**

1. «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья». («Здоровьесберегающая технология в ДОУ». Авторы: Павлова и Лысогорская стр. 56 +конспект).
2. «Правила личной гигиены». (Авторы: Павлова и Лысогорская стр. 58).
3. «Человек и его здоровье». («Познавательное развитие». Автор:Блинова стр.40).
4. «Где прячется здоровье». ( Конспект).

 **Октябрь 2014 г.**

1. «Главные помощники человека». ( Авторы: Павлова и Лысогорская стр. 60).
2. «Чтобы уши слышали». ( Авторы: Павлова и Лысогорская стр. 63).

3. «Уход за зубами». ( Авторы: Павлова и Лысогорская стр. 66 + Конспект).

4. «Чтобы зубы были здоровы». ( Авторы: Павлова и Лысогорская стр. 69 + Конспект).

 **Ноябрь 2014 г.**

1. «Наш замечательный нос». (Автор: Блинова стр.50).
2. «Глазки, уши и носы – быть здоровыми должны». (Конспект).
3. «Микробы». (Автор: Блинова стр.47).
4. Режим дня.

 **Декабрь 2014 г.**

1. «Внутренняя кухня человека» 1ч. ( Авторы: Павлова и Лысогорская стр. 70 ).
2. «Внутренняя кухня человека» 2ч. ( Авторы: Павлова и Лысогорская стр. 76).
3. «Правильное питание». ( Авторы: Павлова и Лысогорская стр. 94).
4. «Пейте дети молоко – будете здоровы». (Конспект).

 **Январь 2015 г.**

1. «Сон – лучшее лекарство». ( Авторы: Павлова и Лысогорская стр. 76).
2. «Если сладко спится – сон хороший приснится». (Конспект).

 **Февраль 2015 г.**

1. «Где найти витамины весной». (Авторы: Безруких и Филлипова стр.57).
2. «К здоровью без лекарств». (Конспект).
3. «Как победить ГРИПП». (Конспект).
4. «Как стать «НЕБОЛЕЙКОЙ». (Конспект).

 **Март 2015 г.**

1. «Закаливание». ( Авторы: Павлова и Лысогорская стр. 83).
2. «Настроение». ( Авторы: Павлова и Лысогорская стр. 125 -128).
3. «Полезные привычки». ( Авторы: Павлова и Лысогорская стр. 122).
4. «Мама, папа, я – спортивная семья». (Досуг). Конспект.

 **Апрель 2015 г.**

1. «Главная опора моего тела». 1 ч. ( Авторы: Павлова и Лысогорская стр. 79).
2. «Главная опора моего тела».2 ч. ( Авторы: Павлова и Лысогорская стр. 81).
3. «Физическое здоровье». ( Авторы: Павлова и Лысогорская стр. 107).
4. «Внутренние органы человека и их значение».(Конспект «Я познаю себя»)

 **Май 2015 г.**

1. «Понятие осторожности и опасности». ( Авторы: Павлова и Лысогорская стр. 114).
2. «Анализ опасных ситуаций». ( Авторы: Павлова и Лысогорская стр. 135).
3. «Добро и зло в нашей жизни». ( Авторы: Павлова и Лысогорская стр. 142).
4. «У нас в гостях Айболит». ( Авторы: Павлова и Лысогорская стр. 167).