

муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 1 Красноармейского района Волгограда»
(МОУ Детский сад № 1)

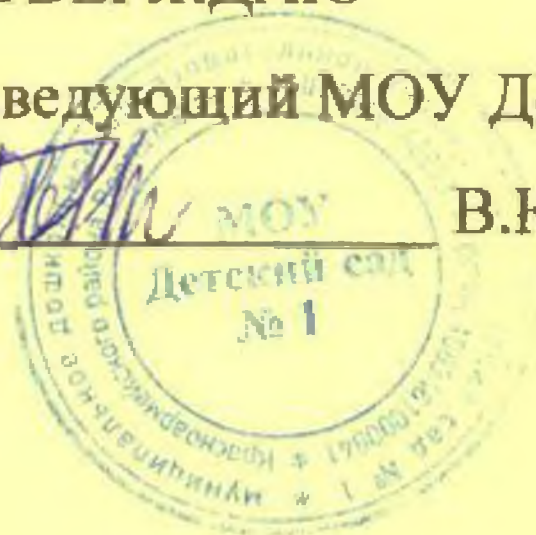
ПРИНЯТО

на заседании Педагогического совета
протокол от 31.08.2018 № 6

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МОУ Детским садом № 1

 В.Ю. Дьяченко



**Рабочая программа
дополнительного образования
кружок
«Я и моё тело»**

Направление: познавательное

Возраст детей: 3 – 4 года

Срок реализации: 1 год

Разработали:
Полякова Наталья
Александровна,
Куц Ольга Анатольевна
воспитатели

Волгоград, 2018

Паспорт программы

Название программы	Дополнительная образовательная программа «Я и мое тело»
Руководитель программы	Старший воспитатель МОУ Детского сада №1 О.В. Гузенко
Разработчик	Полякова Н.А, воспитатель. Куц О.А воспитатель
Вид	Общеразвивающая
Направление программы	Художественно-эстетическое
Цель программы	Цель программы: сформировать у детей представление о здоровом образе жизни, привить навыки осознанного выполнения правил здоровьесбережения и ответственного отношения, как к собственному здоровью, так и здоровью окружающих. Формировать у ребенка направленность на саморазвитие.
Задачи программы:	<p>Задачи:</p> <p>Оздоровительные:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Сформировать представление об особенностях строения, функциях и жизнедеятельности человеческого организма. 2. Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей. 3. Совершенствование функций организма, повышение приспособляемости и работоспособности органов и систем организма. <p>Образовательные:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Развивать потребность к самопознанию, мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания. 2. Дать знания об основах безопасности жизнедеятельности; о здоровье человека и способах укрепления; о гигиене здоровья. 3. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, о мерах профилактики и охраны здоровья. 4. Научить элементарным приемам сохранения здоровья. <p>Воспитательные:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Воспитывать ценностное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих людей. 2. Воспитывать потребность в здоровом образе жизни. 3. Воспитать осознание важности познания своего организма. 4. Формировать положительное отношение к здоровому образу жизни у детей дошкольного возраста. 5. Воспитывать желание у детей заботиться о своем здоровье. 6. Формировать у дошкольников потребность в положительных привычках. <p>Профилактические:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Развивать у детей потребность в активной деятельности. 2. Развивать потребность в выполнении специальных профилактических упражнениях и игр на занятиях и в повседневной жизни.
Возраст детей, на которых рассчитана программа	3-4 лет
Срок реализации	1 год

Пояснительная записка.

Условия реализации программы «Я и мое тело».

1. Интеграция и дифференциация здоровьесберегающего материала с содержанием базовой программы под редакцией Вераксы Н., Васильевой М. «От рождения до школы».
2. Наличие теоретических и практических знаний у педагогов.
3. Накопление, систематизация материалов по здоровьесбережению и создание здоровьесберегающей среды в условиях группы.
4. Активное сотрудничество с семьей, специалистами ДОУ и социумом:
 - совместная физкультурно-досуговая деятельность, наглядная агитация по вопросам физического воспитания (стенды, памятки, газеты, выставки), организация совместного активного отдыха, оформление рекомендаций для родителей по организации двигательной активности, посещение родителями режимных моментов, обогащение литературы по здоровому образу жизни, анкетирование, вовлечение родителей в образовательный процесс;
 - консультации логопеда, педагога-психолога, музыкального руководителя, медицинского персонала.

Концепция программы.

Концептуальной основой программы «Я и мое тело» является сохранение самооценности дошкольного детства. Укрепление здоровья детей является ценностным приоритетом всей воспитательно-образовательной работы ДОУ: организации режима, лечебно-профилактической работы, личностно-ориентированного подхода при работе с детьми, вооружение родителей основами психолого-педагогических знаний, их просвещение. Особенностью организации и содержания учебно-воспитательного процесса является интегрированный подход, направленный на воспитание у дошкольника потребности в здоровом образе жизни.

В основу формирования программы заложены следующие принципы:

- доступность: учет индивидуальных особенностей каждого ребенка, соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития детей;
- систематичность и последовательность: постепенная подача материала от простого к сложному, повторение усвоенных знаний, правил и норм;
- наглядность и занимательность: предлагаемый материал должен быть понятным, нести занимательное начало, быть игровым или с элементами игры, сюрприза;

Содержание образовательной программы построено в соответствии с **подходами**:

- деятельностный подход -предусматривает организацию целенаправленной воспитательной деятельности воспитанника в общем контексте образовательного процесса
- личностно-ориентированный подход -создание благоприятной среды для освоения предложенного к изучению материала каждым ребенком.

Характеристика особенностей развития детей дошкольного возраста, участвующих в реализации программы.

В реализации программы участвуют дети 3 -4 лет.

Планируемые результаты освоения программы

- .-расширение кругозора детей,
- сформированы простейшие представления о человеческом организме и его возможностях, о мероприятиях, направленных на сохранение здоровья;
- умение различать индивидуальные особенности своей внешности, внешности окружающих;
- сформированы элементарные представления о назначении и значении в жизни человека органов чувств;
- осознанное отношение к выполнению гигиенических процедур в детском саду и дома;
- развитие творческих способностей,-развитие умения работать в группе;
- развитие навыков общения со сверстниками и со взрослыми.

Результаты освоения содержания образовательной программы отслеживаются в ходе педагогической диагностики (проводится 2 раза в год – в начале и в конце учебного года) и отражаются в Карте наблюдения за эффективностью реализации программы

Задачи программы:

Оздоровительные:

4. Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей.
5. Совершенствование функций организма, повышение приспособляемости и работоспособности органов и систем организма.

Образовательные:

5. Дать знания об основах безопасности жизнедеятельности; о здоровье человека и способах укрепления; о гигиене здоровья.
6. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, о мерах профилактики и охраны здоровья.
7. Научить элементарным приемам сохранения здоровья.

Воспитательные:

7. Воспитывать осознанное отношение детей к своему здоровью.
8. Воспитывать потребность в здоровом образе жизни.
9. Воспитать осознание важности познания своего организма.
10. Формировать положительное отношение к здоровому образу жизни у детей дошкольного возраста.
11. Воспитывать желание у детей заботиться о своем здоровье.
12. Формировать у дошкольников потребность в положительных привычках.

Профилактические:

3. Развивать у детей потребность в активной деятельности.
4. Развивать потребность в выполнении специальных профилактических упражнениях и игр на занятиях и в повседневной жизни.

Структура организаций занятий кружка.

Возрастная группа: вторая младшая.

Количество занятий: в неделю – 1 занятие (25-30 минут); в год – 36 занятий.

Ведущие формы и методы организации занятий:

- игра,
- специально организованные занятия,
- практическая деятельность детей.

В содержание работы кружка входят:

- *словесные объяснения:* беседы, вопросы к детям, объяснение, чтение художественное слово;
- *наглядные методы:* наблюдения, показ, демонстрация слайдов, рисунков, схем и т.д.
- *практические формы обучения:* разучивание, повторение упражнений и игр с постепенным усложнением; рассматривание иллюстраций; организация игр; продуктивные виды деятельности: рисование (на закрепление).

Перспективно-тематический план работы

кружка «Я и мое тело»

(2 младшая группа)

Месяц	Тема	Цели задачи проводимой работы
Сентябрь (1 неделя)	Вводное занятие «Вот Я какой!»	Познакомить детей с внешним строением тела человека, с возможностями его организма: <i>я умею бегать, прыгать, петь, смотреть, слушать, кушать, терпеть жару и холод, переносить боль, дышать, думать, помогать другим людям...</i> ; воспитывать чувство гордости, что «Я – человек»; вызвать интерес к дальнейшему познанию себя.
Сентябрь (2 неделя)	Дидактическая игра «Умею не умею» (по типу «Съедобное - несъедобное»).	Поддерживать у детей радостное настроение, чувство удивления и гордости своими почти безграничными возможностями.
Сентябрь (3 неделя)	Занятие «Из чего Я сделан». Наблюдение живых клеток с помощью микроскопа. Рисование на тему «Из чего Я сделан?» (по мотивам прочитанного стихотворения, по собственному замыслу).	Познакомить детей с клеточным строением организма, разнообразием клеток, их выполняемыми функциями; довести до сознания детей, что все мы состоим из клеток и что только благодаря клеткам каждый из нас смог появиться на свет; способствовать возникновению чувства радостного удивления. Закрепить полученные знания; развивать память, мышление, воображение; воспитывать любовь к своему организму.
Сентябрь (4 неделя)	Чтение художественной литературы о чистоте: <i>К Чуковский «Мойдодыр»</i> ; <i>Агния и Павел Барто «Девочка Чумазя»</i> .	Вызвать у детей желание следить за собой, за чистотой своего тела, воспитывать у них положительное отношение к чистоте; показать на примере, что быть «чумазым» — плохо и стыдно.
Октябрь (1 неделя)	Занятие «Кожа, или Живая одежда».	Дать детям представление о том, что кожа - естественный покров тела человека, она постоянно растет и обновляется, а также выполняет очень много важных дел: основное — это

		защита (от грязи, жары и холода) и высокая чувствительность (к различным механическим воздействиям и боли); воспитывать бережное отношение к своей коже, желание быть чистоплотным.
Октябрь (2 неделя)	Беседа с врачом о болезнях грязных рук и болезнях кожи, мерах профилактики	Подвести детей к пониманию прямой зависимости чистоты и здоровья
Октябрь (3 неделя)	Совместно с детьми разработать "Правила Чистюли"	Закрепить полученные ранее сведения, пользоваться ими в повседневной жизни
Октябрь (4 неделя)	Изодеятельность на тему прочитанных произведений. Выставка рисунков	Выразить свое отношение к грязнулям (как художественными средствами, так и словесно).
Ноябрь (1 неделя)	Трудовые поручения по поддержанию чистоты в группе (работа проводится в течении всего года)	Воспитать трудолюбие, негативное отношение к беспорядку, грязи в помещении
Ноябрь (2 неделя)	Досуг на тему "Кожа помощница" (дидактические игры, практические упражнения, проблемные ситуации)	Закрепить, углубить знания, развивать логическое мышление; воспитывать чувство уважения, сочувствия к слепым людям, желание им помочь.
Ноябрь (3 неделя)	На прогулке во время утренней гимнастики, физкультурных занятий обращать внимание на ловкость, силу, осанку детей, их здоровье	Вызвать желание детей совершенствовать свое физическое развитие, поддерживать интерес к занятиям физическими упражнениями, спортом; подводить детей к пониманию того, что занятия спортом защищают от многих болезней; воспитывать потребность в здоровом образе жизни.
Ноябрь (4 неделя)	Занятие «Скелет и мышцы»	Дать детям представление о том, что у каждого человека внутри есть кости, которые составляют подвижную конструкцию - скелет нашего тела. Скелет защищает наши внутренние органы от различных повреждений. Кости подвижно соединяются между собой, а двигают их мышцы. Мышцы — это

		наша сила и красота. Все движения мы можем делать только благодаря мышцам. Познакомить с правилами профилактики переломов и вывихов; воспитывать чувство любви к своему организму, восхищения его возможностями
Декабрь (1 неделя)	Беседа с врачом о предупреждении возможности переломов и вывихов	Познакомить детей с правилами безопасного поведения в различных ситуациях, не угрожающих жизни и здоровью (своему и другому человеку)
Декабрь (2 неделя)	Дидактическая игра «Опасно - не опасно»	Развивать охранительное самосознание, т.е. умение предвидеть возможные последствия своих поступков.
Декабрь (3 неделя)	Музыкальное занятие с подбором песен о физической культуре, силе, ловкости, здоровом образе жизни (работа проводится в течение всего года).	Создавать приподнятое, радостное настроение, оптимистический настрой на будущее
Декабрь (4 неделя)	Чтение художественной литературы: <i>А.Барто</i> «Я расту», <i>С.Маршак</i> «Великан», <i>Л.Кэрролл</i> «Алиса в Стране чудес» (отрывки, где девочка росла и уменьшалась) и др Чтение произведения <i>В.Катаева</i> «Цветик-семицветик» (отрывок о последнем желании). Беседа о людях с физическими недостатками, инвалидах.	Дать представление о том, как дети растут и развиваются. Воспитывать чувство сострадания к несчастью ближнего, желание помочь, доставить радость. Показать силу воли людей-инвалидов.
Январь (1 неделя)	Составить совместно с детьми правила безопасного поведения на улице, в группе, дома, во время игр и занятий.	Анализ, обобщение, закрепление полученных знаний и представлений.
Январь (2 неделя)	Игра-занятие «Великий труженик и волшебные реки». Воды»	Дать детям представление о работе сердца, его расположении, строении; показать значение сердца и крови для жизни человека и для слаженной

		<p>работы организма вообще; познакомить с деятельностью и выполняемыми функциями клеток крови (<i>эритроцитов, лейкоцитов, тромбоцитов</i>); поддерживать желание глубже познавать себя; развивать наблюдательность, внимание, понимание то- го, что все люди одинаково устроены; учить прислушиваться к себе; воспитывать чуткость, уважение к жизни другого человека</p>
<p>Январь (3 неделя)</p>	<p>Беседа с врачом: о смысле и значении анализов крови; о первой помощи при кровотечении (с дополнительными сведениями о количестве крови, ее значении для жизни, переливании крови, донорах); о вредных факторах, влияющих на работу (здоровье) сердца.</p>	<p>Расширить представления детей о деятельности, особенностях и значении кровеносной системы; дать начальные знания о первой помощи при кровотечении; воспитывать чувство глубокой признательности к донорам.</p>
<p>Январь (4 неделя)</p>	<p>Контрольный срез знаний по изученным разделам: дидактические игры, беседы, наблюдения за поведением детей, индивидуальный опрос</p>	<p>Выяснить объем полученных знаний, степень их осознанности, умение руководствоваться ими на практике, скорректировать дальнейшую работу.</p>
<p>Февраль. (1 неделя)</p>	<p>Игра - занятие "В стране Легких или путешествие воздушных человечков"</p>	<p>Дать детям представления о том, что дыхание одна из самых важнейших функций организма; показать значение дыхания для жизни человека; познакомить с дыхательными путями; с механизмом дыхания (вдох-выдох)</p>
<p>Февраль (2 неделя)</p>	<p>Игра-занятие «Об удивительных превращениях пищи внутри нас».</p>	<p>Познакомить детей с пищеварительным трактом, его основными отделами; показать важность работы, выполняемой каждым от- делом; учить детей понимать свой организм, его потребности; установить взаимосвязь между сердечнососудистой системой и пищеварением.</p>
<p>Февраль (3 неделя)</p>	<p>Экскурсия «Путешествие на кухню». Приготовление</p>	<p>Познакомить детей с трудоемким процессом приготовления пищи; обогатить их представления сведениями об особенностях</p>

	совместно с детьми витаминных салатов, несложных блюд (работа продолжается в течение года).	продуктов (их хранения, приготовления); воспитывать чувство уважения к поварам. Прививать детям трудовые навыки, навыки самообслуживания; познакомить с приемами обработки продуктов и использовать полученные знания на практике; закрепить представления детей о «здоровой» пище благодарности за их труд.
Февраль (4 неделя)	«В гости к тете Зубной Щетке» (рассказ о зубах, правилах ухода за ними).	Показать детям важность гигиены полости рта для здоровья человека; познакомить с техникой чистки зубов, с правилами ухода за зубами (утреннее умывание, чистка зубов после еды, подготовка ко сну).
Март (1 неделя)	Составить совместно с детьми «Правила здорового питания». Дидактические игры, настольно-печатная игра из книги <i>Г.Юдина</i> «Главное чудо света» (раздел «Пищеварение»).	Закрепить полученные знания и обобщить их в нормах здорового питания. Закрепить полученные детьми знания о работе пищеварительного тракта.
Март (2 неделя)	Занятие «Про царя в голове, или Суперсоветчик – суперответчик».	Дать детям представление о том, что мозг – самый важный орган человеческого организма; познакомить с его строением, расположением, помощниками - нервными волокнами и спинным мозгом, с принципами их работы, выполняемыми функциями, с природой сна и сновидений.
Март (3 неделя)	Занимательный досуг «Что может делать мой мозг».	Закрепить и расширить представления детей о том, что все, что они могут делать: различать цвета, чувствовать тепло-холод, слышать звуки, определять запахи и вкус, чувствовать боль, голод и жажду; определять опасность-безопасность сложившейся ситуации, находить решение проблемы, ответы на вопросы; помогать людям, уметь дружить, они могут делать только благодаря тому, что у них есть это

		чудо — мозг; вызвать чувство восхищения устройством своего организма; воспитывать любовь к своему телу
Март (4 неделя)	Беседа об опасности травм головы и спины (позвоночника), о профилактике болезней нервной системы. Рассказ о людях инвалидах.	Довести до сознания детей, что травма позвоночника может привести к полной или частичной неподвижности, травма головы - к умственной отсталости, потере зрения, слуха, расстройствам нервной системы, головным болям; развивать охранительное самосознание; обратить внимание детей на возможные последствия различных поступков, проказ как для собственного здоровья, так и для здоровья окружающих; воспитывать чувство сострадания, сочувствия к людям-инвалидам, вызвать желание им помочь (и помогать в дальнейшем).
Апрель (1 неделя)	Сюжетно-ролевая игра «Семья».	Закрепить в сознании детей обязанности и права каждого члена семьи.
Апрель (2 неделя)	«Расскажи о себе и своей семье».	Выяснить психологический микроклимат в семье, стиль взаимоотношений между родителями, родителями и детьми, чем «живет» семья и ребенок в семье (интересы, моральные устои); наметить необходимую коррекционную работу по изменению отношений (родитель - ребенок) в семье.
Апрель (3 неделя)	Чтение художественной литературы: <i>Ю.Яковлев</i> «Мама»; <i>С.Капутикян</i> «Моя бабушка»; <i>Р.Гамзатов</i> «Мой дедушка»; <i>Э.Мошковская</i> «Обида»; <i>Э.Успенский</i> «Если бы я девчонкой».	Воспитывать чувства любви, благодарности к членам своей семьи, вызвать желание заботиться о них, помогать им; дать представление о ролях мужчины и женщины, мамы и папы, мальчика и девочки.
Апрель (4 неделя)	Спортивный праздник «Папа, Мама, Я - дружная спортивная семья».	Вызвать радостное настроение, чувство близости, семейного единения; поддерживать «здоровый дух» у всех членов семьи; приобщать детей и родителей к

		активному образу жизни.
Май (1 неделя)	«Экскурсия в поликлинику».	Познакомить детей с трудом врача, которому помогают «умные» машины, показать, как с их ПОМОЩЬЮ можно «Проникнуть» внутрь человеческого тела; вызвать чувство удивления современными техническими возможностями; воспитывать чувство большой признательности врачам за их труд, а исследователям, изобретателям – за их «умные» машины.
Май (2 неделя)	Занятие «Кто помогает тебе быть здоровым?»	Познакомить детей с важностью любого труда (профессии), его значимостью для сохранения здоровья человека; воспитывать уважение к людям труда; развивать интерес к разным профессиям.
Май (3 неделя)	Рассказ детей на тему «Каким я хочу быть».	Выяснить, понимают ли дети важность здоровья, здорового образа жизни, оптимистического настроения, чувства человеколюбия для счастливого будущего, т.е. «включают» ли они в свое будущее: <ul style="list-style-type: none"> • желание быть здоровыми (никогда не болеть), заниматься спортом, закаливаться; • милосердие, сочувствие, желание помогать больным людям ; стремление никогда не унывать, быть веселыми.
Май (4 неделя)	Целенаправленное наблюдение за поведением детей в группе и на прогулке, во время режимных процессов, занятий и свободной деятельности, игр. Анализ детских высказываний, суждений.	Выяснить, насколько осознаны полученные детьми представления, опираются ли они на них в повседневной жизни: при решении возникшей проблемы, в конфликтных ситуациях, используют ли их в качестве аргумента; прослеживаются ли в поведении детей направленность на здоровый образ жизни, желание и

		<p>стремление заниматься физической культурой ; сформировано ли у них понимание ценности жизни и здоровья другого человека, имеются ли желание и стремление помочь заболевшему, пострадавшему товарищу, оказать ему внимание, моральную поддержку; выяснить сформированность навыков гигиенического поведения.</p>
--	--	--

Содержание.

Основные разделы программы «Я и мое тело».

Часть первая. ЧАСТИ ТЕЛА

Начинать разговор с ребенком о его теле можно даже тогда, когда он еще не в состоянии осмыслить свое тело, но уже способен понять, как называются части тела. Рассматривая картинки, спрашивайте ребенка, зачем ему нужны *руки и ноги, ладошки и пальчики* на руках и на ногах. Объясните ему, что гибкость тела обеспечивают *суставы* — подвижные соединения костей, благодаря чему человек может производить руками и ногами множество различных движений. Поупражняйтесь с детьми, используя действия частей тела. С этой целью проведите игры: «*Кто быстрее пробежит на прямых ногах*», «*Возьми яблоко со стола прямой рукой и, не сгибая рук, откуси кусочек*», «*Нарисуй карандашом, вложив его в пальцы ног*» и др. Эти упражнения интересны ребенку, и он, пытаясь их выполнить, познаёт необходимость именно такого устройства своего тела. Рекомендуем также в целях познания возможностей тела и его органов создавать проблемные ситуации в процессе занятий. Например, детей со связанными руками можно попросить нарисовать картинку, завязать шнурки, одеться, выполнить какое-то задание попеременно при помощи рук и при помощи ног и т.п. Задания такого рода подводят ребенка к пониманию значения рук и ног для полноценной жизни, к осознанию необходимости бережного, заботливого отношения к ним. Они повышают к тому же его умственную и познавательную активность, помогают усвоить функциональные возможности верхних и нижних конечностей: какие задания можно выполнить только руками, какие — только ногами, а какие выполняются только при условии координации движений рук и ног. Примерный набор заданий: 1. Поиграй на музыкальном инструменте (металлофоне, пианино, барабане). 2. Нарисуй солнышко, напиши слово. 3. Вырежи из бумаги квадрат, круг, звездочку. 4. Покушай кашу. 5. Построй башню из кубиков. 6. Побегай, попрыгай, походи, постой... 7. Поиграй в мяч. 8. Полазай по лесенке. В первой части пособия детям также дается представление о больших заместительных возможностях человеческого организма на примере людей с ограниченными возможностями. (Например: нет рук — играет на музыкальном инструменте, рисует, держит ложку при помощи ног.) Занимаясь по нашей книге, регулярно проводите с детьми физкультминутки: *повороты с наклоном головы; круговые движения шеи, наклоны туловища; рывки руками; подскоки; приседания*. Такие упражнения позволяют закрепить представления детей о строении тела человека, развивают двигательные навыки, ориентировку в пространстве, активизируют интерес к познанию себя, своего тела, своих возможностей, вызывают радостное настроение.

Часть вторая. ОРГАНЫ ЧУВСТВ

Предложенный в этой части пособия картинный материал направлен на изучение *органов чувств: зрения* (глаза), *слуха* (ухо), *обоняния* (нос). Он поможет расширить представления детей об этих органах чувств и рассказать им, что, к примеру, глаза нужны для того, чтобы видеть, они бывают разного цвета и разной формы. По глазам человека можно узнать о его настроении, так как они бывают веселыми и грустными, умеют смеяться и плакать. И если глаза не беречь

— они хуже видят и нужно надевать очки. Рассмотрение картинок с ребенком лучше проводить в разных формах. Можно побеседовать с ребенком на заданные темы, а в процессе общения задавать вопросы, попросить рассказать о том, что он видит на картинке. Другой вариант работы — предложите ребенку рассказать о том, какую помощь оказывает ему тот орган, что нарисован на картинке. При этом полезно попросить ребенка вспомнить и показать, как и в каких случаях он опирается на помощь своих органов чувств или частей тела. Сопровождайте ответы детей поговорками, стихами («ручками похлопаем, ножками потопаем», «ушки на макушке» и т.д.). После того как вы убедитесь в умении ребенка не только назвать и показать свои органы чувств, но и объяснить, зачем они нужны человеку, переходите к следующему этапу. Расскажите ребенку о том, что такие же органы чувств есть у животных, но они отличаются от человеческих тем, что, например, кошка может видеть в темноте, а человек не может; что орел может увидеть свою добычу с очень большого расстояния, а человек не может и др. Но человек придумал такие приборы, которые восполняют эти недостатки: очки, бинокль, увеличительное стекло и др. Советуем провести с ребенком игру «*Кто больше знает о себе?*». На вопросы типа «Что умеют мои глаза?» или «Какой орган мне помогает слышать, о чем говорят деревья в лесу?» и пр. — отвечают и дети, и взрослые. При этом дети сами выбирают картинку и начинают рассказ. Следующий этап — овладение способами бережного отношения к своим органам чувств. Дети с помощью взрослых составляют свод правил для каждого органа чувств: для глаз — смотреть книги при хорошем освещении, рисовать не склоняясь над бумагой, мыть каждые утро и вечер всё лицо и особенно глаза и др.; для ушей — не включать музыку очень громко, не кричать на ухо, надевать шапку с ушами зимой, чтобы не простудить уши, чистить уши и т.д. И так для каждого органа чувств. Разговор о «врагах» органов чувств проводится с помощью картинок и объяснения детям. Говорить можно по меньшей мере о четырех главных «врагах»: грязь, разница температур, внешние раздражители, опасные предметы. И наконец, можно побеседовать с детьми о том, как плохо жить человеку, у которого нет какого-то органа чувств, и о том, как можно помочь ему. При этом следует обратить внимание ребенка на то, что это очень сильные духом люди, они живут, не умея порой разговаривать или не слыша, или не видя мир.

Часть третья. ВНУТРЕННИЕ ОРГАНЫ

Картинки этой части пособия предназначены для работы с детьми 6–7 лет, так как детей этого возраста уже интересует, «что у них внутри». С этого вопроса и можно начать рассматривать картинки, беседуя с ребенком. Давай посмотрим, что у нас внутри. Но сначала потрогай себя, меня. Что ты чувствуешь? Человек мягкий или твердый? Даже в тех местах, где он кажется тебе мягким, если хорошо нажать, можно почувствовать твердость — это *кости*. Все косточки вместе составляют *скелет* человека. Теперь посмотрим, как он изображен на картинке. Вот это скелет, а на нем *мышцы*, они-то и мягкие. Зачем скелет человеку? Он помогает нам «держат» свое тело и охранять внутренние органы. Вот видишь: внутри скелета находятся *легкие*, *сердце*. Скелет защищает их от ударов. Только благодаря скелету наше тело сохраняет форму. Кости человека очень прочные, но при резком ударе, неудачном прыжке, падении они могут сломаться. Поэтому следует осторожно вести себя, чтобы не повредить их. Вот на картинке врач, он осматривает ребенка, проверяет, все ли косточки у него в порядке, не сломал ли он какую-нибудь при прыжке.

Очень важный внутренний орган — *сердце*. На картинке нарисовано сердце человека и показано, как оно, как мощный насос, перекачивает кровь по всему организму. *Кровь* заключена в длинные трубочки — *сосуды*, которые разносят кровь по всему организму. Вот поэтому, где бы мы ни порезали нашу кожу, сразу же появляется кровь. Это значит, мы разрезали какой-то сосудик. Важно сразу остановить кровь, чтобы человек не потерял много крови при ранении. Сердце работает всегда, даже когда человек спит или отдыхает. Работу сердца проверяет врач с помощью специального прибора, который называется «фонендоскоп». (Хорошо бы показать ребенку реальный фонендоскоп и дать ему возможность послушать, как бьется сердце.) На следующей картинке (с. 27) ребенок увидит *дыхательные пути* человека. Рассмотрите с ребенком картинку и покажите на нем самом, как происходит дыхание. Пусть он наберет носом воздух, потом «выпустит» его. Вспомните с ребенком, если это было в его опыте, как ему делали рентген. Расскажите ему, что *лёгкие* — очень важный орган. Человек дышит всегда, даже когда он спит. Понаблюдайте с ребенком за спящим человеком. Объясните,

что дыхательные пути легко простудить. Человек постоянно вдыхает в себя воздух, и если он очень холодный, то можно застудить бронхи, вызвать насморк и даже заболеть воспалением лёгких. Поэтому нельзя сопротивляться, когда взрослые говорят, что нужно теплее одеваться. По такой же схеме рассматриваются и другие картинки этой серии. Затем можно провести игры. Предложите ребенку составить по какой-либо картинке рассказ-загадку, т.е. составить его так, чтобы слушающий смог угадать, какую картинку описывает ребенок. Можно поиграть в игру «*Что ты знаешь о...*». Вы задаете ребенку вопрос: «Что ты знаешь о сердце человека?» или «Что ты знаешь о скелете человека?» и т.д., а ребенок отвечает. Или еще игра «*Что было бы, если бы...*». Что было бы, если бы скелет убежал от человека? Если бы у человека не было зубов? Мозг перестал бы отвечать на все сигналы организма? Если бы сердце у какого-то человека решило отдохнуть и перестало биться? Если бы человек съел очень много пищи? А если очень мало? Особого внимания заслуживает рассмотрение картинок по теме «Помоги себе сам» (с. 31). Не следует относиться к ним как к медицинским рекомендациям. Цель этих занятий — формировать у детей навыки осознанного отношения к своему телу, к своему здоровью.

К концу учебного года:

Дети должны знать		Уметь
Здоровье и здоровый образ жизни		
1.	Сущность понятия «здоровье».	Соблюдать правила питания
2.	Факторы, оказывающие влияние на не только жизнь и здоровье человека, но и всего живого на Земле.	Распознавать факторы риска во внешней и внутренней среде организма.
3.	О роли правильного питания.	Выполнять гигиенические процедуры
4.	Значение гигиенических процедур для здоровья.	
Спорт – это жизнь		
1.	О роли двигательной активности в повышении работоспособности.	Выполнять комплексы упражнений утренней гимнастики и для разминок на занятиях.
2.	Правила закаливания организма.	Выполнять доступные виды закаливания.
3.	О влиянии физкультуры и спорта на секреты долголетия.	
Твой выбор		
1.	О вредном влиянии курения, алкоголя, наркотиков на здоровье.	Критически относиться к употреблению табака, алкоголя, наркотических веществ.
2.	Привычки укрепления здоровья.	
3.	Полезные и вредные привычки.	
Саморазвитие		
1.	Знать самого себя и свои возможности	Правильно оценивать самого себя и свои возможности
2.	Способы взаимодействия с людьми.	Отстаивать свою точку зрения.
3.	Качества, достойные человека.	Отстаивать свою точку зрения.
4.	Причины неуверенности в себе.	Принимать решения в ситуациях, связанных с соблазном.
5.		Находить друзей по интересам.

Ожидаемые результаты.

С детьми:

1. У детей будет сформирована потребность в сохранении и укреплении собственного здоровья.

2. Дети узнают о пользе занятий физической культурой, личной гигиены, зарядки и движений, о частях тела и их значении, о пользе пищи и витаминах.
3. Дети будут иметь простейшие представления о мероприятиях, направленных на сохранение здоровья.
4. Дети познакомятся с правилами закаливания, умению одеваться по погоде на прогулку, умываться холодной водой, спать без маечки, регулярно выполнять физкультурные, оздоровительные упражнения.
5. У детей сформируется положительная мотивация к сохранению и укреплению собственного здоровья, повысится эмоциональный интерес в потребности быть здоровыми, сформируется осознанная потребность в выполнении упражнений самостоятельно в домашних условиях.
6. Повысится активность детей, владение навыками здорового образа жизни, формирование основных движений, физических качеств, накапливаемость резерва здоровья.
7. У детей появится возможность активного и постоянного участия во всех мероприятиях общеобразовательного процесса.
8. Дети овладеют культурно-гигиеническими навыками, узнают значение витаминов для здоровья человека.
9. Уменьшится количество детей, имеющих нарушение опорно-двигательного аппарата.

С педагогами:

1. Составление картотек подвижных, пальчиковых, дыхательных, зрительных, артикуляционных гимнастик, картотеки по основным движениям.
2. Обобщение и распространение опыта работы в рамках ресурсного центра «Здоровый ребёнок».
3. Внедрение здоровьесберегающих технологий во все виды деятельности.
4. Появление нестандартного оборудования по обеспечению здоровьесберегающего компонента.
5. Повышение интереса к научно-поисковой работе у педагогов и родителей.
6. Улучшение материально-технической базы детского сада и оснащение его методической и научной литературой.

С родителями:

1. Повысится активность родителей в совместной работе по укреплению здоровья детей.

Литература:

1. Бабенкова Е.А. Игры, которые лечат. Д/в 2009 № 5
2. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ. Д/в 2011 № 7
3. Картушина М.Ю. Зеленый огонек здоровья. Д/в 2011 № 3
4. Кочеткова Л.В. Современные методики оздоровления детей дошкольного возраста в условиях ДОУ – М, МДО, 1999 г.
5. Крупенчук О.И. Развиваем мелкую моторику. Д/в 2010 № 2.
6. Кудрявцева В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления – М., Линка-пресс, 2000 г.
7. Шукшина С.Е. Я и мое тело. Программа занятий, упражнения, дидактические игры - М., Школьная Пресса 2009 г.
8. Яколева Т.С. Здоровьесберегающие технологии воспитания в ДОУ. 2006 г.

Интернет - источники

1. <http://www.nauka-shop.com/mod/shop/productId/50722/>
2. <http://www.teoriya.ru/>
3. <http://www.dissercat.com/content/razvitie-dvigatelnykh-sposobnostei-detei-starshego-doshkolnogo-vozrasta-v-protssesse-modeliro>