

**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
детский сад комбинированного вида №25.**

**Программа дополнительной образовательной
деятельности по формированию
валеологической культуры «Азбука здоровья»
для детей старшего дошкольного возраста с
тяжелыми нарушениями речи.**

**Составила
Воспитатель Сечко С.В.**

**г. Комсомольск-на –Амуре
2017год.**

Пояснительная записка.

Дополнительная образовательная программа «Азбука здоровья» направлена на воспитание основ культуры здоровья, формирование представления дошкольника о себе и о здоровом образе жизни, о правилах гигиены. Программа основывается на физиологических, психолого - педагогических, валеологических исследованиях.

Данная программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. № 26 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»».

3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (зарегистрировано в Минюсте РФ 14 ноября 2013 г., № 30384).

4. Письмо Департамента государственной политики в сфере общего образования Министерства образования и науки РФ от 28.02.2014 № 08-249 «Комментарии к ФГОС дошкольного образования».

5. Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой (2010).

Актуальность программы.

Проблема здоровья детей и взрослых в последнее время приоритетна во всем мире. И это понятно, поскольку любой стране нужны личности творческие, гармонично развитые, активные, здоровые. Сегодня уже ни у кого не вызывает сомнения то, что охрана и укрепление здоровья – не столько задача медицинских работников, сколько психолого-педагогическая проблема. Стало очевидно, что без формирования у людей потребности в сохранении и укреплении здоровья задачу не решить.

Дошкольный период является наиболее благоприятным для формирования здорового образа жизни. Отношение ребенка к своему здоровью является фундаментом, на котором можно будет выстроить потребность в здоровом образе жизни. Потребность эта зарождается и развивается в процессе осознания ребенком себя как человека и личности. Отношение ребенка к здоровью напрямую зависит от сформированности в его сознании понятия «здоровый образ жизни».

Валеология (название термина происходит от латинского valeo — "быть здоровым" и греческого logos — "учение")— это раздел в педагогике, а так же

один из разделов профилактической медицины, занимающийся формированием у людей стремления к здоровому образу жизни. Применительно к дошкольному образованию, валеология ставит своей целью - обучение детей основным гигиеническим правилам и нормам, укрепление здоровья и привитие навыков здорового образа жизни: активный труд, рациональный отдых, закаливание, занятие физкультурой и саморазвитием, рациональное и полноценное питание, личная гигиена, своевременное обращение к врачу и др.

Важнейшая задача ДОУ – охрана и укрепление здоровья решается с помощью воспитания здоровьесберегающего поведения детей, построенного на их активности.

Новизна программы определяется отбором содержания и методов работы с детьми по приобщению к ЗОЖ с учетом активизации их самостоятельности в самоорганизации двигательной деятельности и самоконтроле за ней; разработкой психолого-педагогических условий погружения ребенка в специально организованную среду, влияющую на психологическое здоровье.

Цель программы: Создать у детей устойчивую положительную мотивацию к сохранению и укреплению собственного здоровья и здоровья окружающих людей, сформировать необходимые знания, умения и навыки здорового образа жизни.

Задачи:

- Помочь детям овладеть основами гигиенической и культуры.
- Формировать у детей адекватные представления об организме человека. Помочь ребёнку создать целостное представление о своём теле.
- Обучать детей уходу за своим телом, навыками оказания первой элементарной помощи.
- Развивать представление о том, что полезно, а что вредно для организма.
- Выработать у детей осознанное отношение к своему здоровью, умение определить свое состояние и ощущение.
- Формировать потребность в физическом и нравственном совершенствовании, в здоровом образе жизни.
- Профилактика и устранения вредных привычек.
- Дать представления о правилах ухода за больным;
- Закрепить речевые навыки, расширить и активизировать словарный запас.

Принципы создания программы:

1. *Принцип доступности* позволяет учитывать индивидуальные особенности детей с тяжелыми нарушениями речи.

2. *Принцип систематичности и последовательности* предполагает взаимосвязь знаний, умений и навыков.

3. *Принцип успешности* заключается в том, что на первом этапе формирования здоровья ребенок получает задания, которые он способен успешно выполнить

4. *Принцип индивидуально-личностной ориентации воспитания* предполагает то, что главной целью образования становится ребенок, а не окружающий мир. Педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, намечает пути совершенствования умений и навыков, построения двигательного режима.

5. *Принцип связи теории с практикой* формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.

6. *Принцип коммуникативности* помогает воспитать у детей потребность в общении, в процессе которой формируется социальная мотивация здоровья.

Ожидаемые результаты:

К концу года ребенок должен знать и иметь представление:

- о важности занятий гимнастикой и физкультурой;
- о пользе закаливания;
- о ценности своего здоровья;
- об основных функциях организма;
- об основных витаминах в продуктах питания;
- о некоторых внешних признаках здоровья и болезни, о путях передачи инфекций;
- о первой помощи при травме;
- о правилах ухода за зубами;

Ребенок должен уметь:

- проводить гигиенические процедуры;
- выбирать полезные продукты, богатые витаминами;
- проводить закаливающие процедуры;
- правильно пользоваться личными вещами;
- вовремя и правильно мыть руки;
- пользоваться телефоном при вызове скорой помощи, милиции, пожарной машины;
- оказывать первую медицинскую помощь.

Организационный раздел.

Программа «Азбука здоровья» рассчитана на 1 год обучения для детей 6-7 лет с тяжелыми нарушениями речи.

Занятия проводятся 2 раза в месяц, во вторую половину дня продолжительность 20-25 минут (в соответствии с требованиями СанПиН и

возраста детей). Занятия включают в себя, как теоретическую, так и практическую часть.

Форма занятий – подгрупповая (6-7 чел).

Занятия организованы в игровой форме, и предусматривают проведение зрительной гимнастики, офтальмологической гимнастики, физкультминутки или подвижной игры.

Кроме того, учитывая специфику работы с детьми с тяжелыми нарушениями речи, в структуру занятия включены лексические упражнения.

Теоретическая часть:

- Беседа.
- Чтение художественной литературы.
- Просмотр мультфильмов и презентаций.
- Рассматривание иллюстраций.

Практическая часть:

- Дидактическая игра.
- Пальчиковая гимнастика.
- Офтальмологическая гимнастика.
- Лексические упражнения.
- Изобразительная деятельность.

Средства реализации программы:

-специально организованное обучение.

-организация здоровьесберегающей и развивающей среды.

- организация закаливающих процедур.

Методы реализации программы:

Практические	Словесные	Наглядные
1.Создание здоровьесберегающей среды, обеспечивающей комфортное пребывание в группе. 2.Организация режима двигательной активности. 3. Разработка системы закаливания.	1.Беседа. 2.Чтение художественной литературы. 3.Дидактические игры. 4.Изодеятельность. 5.Моделирование ситуаций. 6.Сюжетно-ролевые игры.	1.Рассматривание иллюстраций. 2.Организация выставок. 3.Показ презентаций.

Формы подведения итогов реализации данной программы.

Для организации обучения и оценки эффективности реализации программы «Азбука здоровья» проводится входящая и итоговая диагностика.

Критерии диагностики валеологического образования.

Высокий уровень.

- 1.ребенок полностью самостоятелен в выполнении гигиенических процедур и самообслуживания.
- 2.Называет и понимает состояние здоровья и нездоровья.
- 3.Бережно, заботливо относится к своему здоровью и здоровью других людей.
- 4.Беспокоится при нарушении правил гигиены, небрежном отношении к своему здоровью, готов оказать помощь в случае необходимости.
5. Связывает поступки, условия жизни и здоровье.
- 6.Знает особенности функционирования человеческого тела, строение организма.

Средний уровень.

- 1.Самостоятелен в выполнении гигиенических процедур и самообслуживания.
- 2.Сформированы привычки выполнения гигиенических процедур, ярко выражено стремление помочь малышам и старшим в оказании необходимой помощи.
- 3.Связывает поступки, условия жизни и здоровья.
- 4.Понимает особенности функционирования человеческого тела, строение организма.

Низкий уровень.

- 1.Выполняет некоторые гигиенические процедуры.
- 2.Понимает состояние своего организма.
- 3.Гигиенические процедуры выполняет несамостоятельно, качество выполнения низкое, требуется помощь взрослого.
- 4.Не понимает особенности функционирования человеческого тела, строение организма.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Деркунская, В. Как воспитать ребенка валеологическикультурным?: текст В.Деркунская, Н.Поведенок Дошкольное воспитание. – 2004.-№11.- С.12-15.
2. Змановский, Ю.Ф. Воспитаем детей здоровыми текст: методическое пособие – 2-е изд. испр. и доп.. – М.: 2001.- 94 с.
3. Змановский, Ю.Ф. Воспитаем детей здоровыми текст: методическое пособие – 2-е изд. испр. и доп.. – М.: 2001.- 94 с.
4. Кулик Г.И., Сергиенко Н.Н. Школа здорового человека. Сфера, 2006
5. Новикова И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. Для работы с детьми 5-7 лет. М.:Мозаика-Синтез,2009. – 96с.
6. Ротенберг Р. Расти здоровым. М., 1996.
7. Шорыгина Т.А. беседы о здоровье. Методическое пособие. М., ТЦ Сфера, 2005.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ.

1. Я – ЧЕЛОВЕК.

Цель: Развивать сознание собственной адекватности. Рассказать, что у каждого человека есть свое имя, фамилия, отличающие его от других людей. Повышать самооценку детей.

Д/игра «Расскажи о себе»

Д/игра «Потерялся мальчик..»

2. ВОТ Я КАКОЙ.

Цель: Познакомить со строением тела. Помочь осознать свою половую принадлежность. Воспитывать чувство гордости, что ты – человек.

Д/игра «Одень куклу на прогулку»

Чтение С.Маршак «О мальчиках и девочках»

3. ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ.

Цель: Рассказать об устройстве и функционировании человеческого организма, важности бережного отношения к своему здоровью. Показать важность закаливающих процедур.

Д/игра «Хвастунишка».

Чтение В. Осеева «Чего нельзя – того нельзя»

4. ЧТО НУЖНО ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ.

Цель: Рассказать о том, что здоровье зависит от человека, за ним можно и нужно следить, его надо беречь, сохранять и поддерживать.

Викторина «Болезнь не круто-крутотне болеть»

5. ЧТО ТАКОЕ ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА.

Цель: Уточнить и систематизировать знания детей о необходимости гигиенических процедур. Закрепить представление о правилах личной гигиены. Формировать представления о предметах личной гигиены.

Д/игра «Для всех – для меня»

6. РЕЖИМ ДНЯ.

Цель: Рассказать о режиме дня, важности и пользе его соблюдения, обсудить моменты режима.

Д/игра «Что сначала, что потом?»

7. КАКИЕ БЫВАЮТ ПРИВЫЧКИ.

Цель: Рассказать детям о том, что привычки бывают хорошими и плохими, даже вредными. Обсудить с детьми, как можно справиться с плохими привычками, как окружающие воспринимают дурные привычки, к каким последствиям они приводят.

Д/игра «Умею-не умею».

Чтение М. Яснов «Я мою руки»

8. УХАЖИВАЙ ЗА СВОИМИ РУКАМИ.

Цель: Формировать привычку следить за чистотой рук, ногтей. Познакомить с правилами ухода за руками. Воспитывать желание быть опрятным.

Чтение С.Маршак «Почему у человека две руки и один глаз»

9. УХАЖИВАЙ ЗА СВОИМИ НОГАМИ.

Цель: Формировать привычку ухаживать за ногами. Познакомить с правилами ухода за ногами. Совершенствовать навыки ухода за своим телом.

Чтение Л. Либерман «Микробы и мыло»

10. ЧТОБЫ ЗУБЫ БЫЛИ КРЕПКИМИ.

Цель: Формировать привычку ухаживать за зубами. Рассказать, что вредно и что полезно для зубов. Обобщить правила ухода за зубами.

Просмотр обучающего м/ф «Легенда о зубной щетке».

11. КАК НУЖНО УХАЖИВАТЬ ЗА СОБОЙ.

Цель: Формировать навыки контроля за выполнением правил личной гигиены.

Д/игра «Для меня – для всех»

Чтение К. Чуковский «Мойдодыр»

12. КУЛЬТУРА ЕДЫ.

Цель: Научить детей правилам поведения за столом; Рассказать, какие блюда и продукты едят при помощи столовых приборов; учить обращаться со столовыми приборами.

Д/и «Вредно-полезно»

13. ПРАВИЛА ХОРОШЕГО ПИТАНИЯ.

Цель: Помочь детям понять, что здоровье зависит от правильного питания; еда должна быть не только вкусной, но и полезной. Напомнить правила правильного питания.

Чтение Г.Зайцев «Приятного аппетита»

14. ПУТЕШЕСТВИЕ ХЛЕБНОГО КОМОЧКА.

Цель: Рассказать о пути, который проходит пища в организме человека; объяснить необходимость тщательного пережевывания пищи.

Н/ игра «Пищевое лото»

15. КАК СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЫЕ ЗУБЫ БЕЗ ЛЕКАРСТВ.

Цель: напомнить о необходимости ухода за ротовой полостью. Рассказать о том, как можно сохранить зубы здоровыми на долгие годы.

Д/игра «Для меня-для всех».

Чтение Н.Коростелев «Королева Зубной щетки».

16. ВИТАМИНЫ.

Цель: Рассказать о пользе витаминов и их значении для человека; объяснить, как витамины влияют на организм человека (А – важен для зрения; В- способствует хорошей работе сердца; Д – делает наши ноги и руки крепкими; С – укрепляет весь организм, делает человека более здоровым).

Д/игра «Узнай и назови овощи»

17. ПРОДУКТЫ, ПОЛЕЗНЫЕ И ВРЕДНЫЕ ДЛЯ ОРГАНИЗМА.

Цель: Формировать у детей представление о пользе тех или иных продуктов; какая еда полезна, какая вредна для организма.

Д/игра «Сварим суп из овощей»

Чтение Ю. Тувим «Овощи»

18. КРАСИВАЯ ОСАНКА.

Цель: Вызвать интерес к своему организму. Побуждать детей выполнять физические упражнения осознанно, понимая их значимость для здоровья. Помочь понять, что неправильная осанка приводит к деформации позвоночника.

Рассматривание энциклопедии «моя первая книга о человеке» (раздел «Осанка»).

19. ТРЕНИНГ ЭМОЦИЙ.

Цель: Дать понятие эмоций. Учить управлять своим поведением; чувствовать эмоциональное состояние другого.

Д/ «Угадай эмоцию»

20. ПОЧЕМУ Я СЛЫШУ.

Цель: Продолжать вызывать интерес к своему организму. Дать детям элементарное представление о том, как беречь уши, чтобы уши не болели надо выполнять определенные правила.

Д/игра «Поговорим без слов»

Чтение С. Шукшина «Не кричите слишком громко»

21. ПОЧЕМУ Я ВИЖУ.

Цель: Вызвать интерес к своему организму. Рассказать о значении зрения, научить беречь глаза. Обсудить правила сохранения зрения.

Д/игра «Далеко-близко».

Чтение Н.Орлова «Для чего глаза на свете».

22. ЗАЧЕМ МЫ СПИМ.

Цель: рассказать о влиянии правильного распорядка дня на здоровье; формировать привычку к определенному режиму. Объяснить, что во время сна все органы человека отдыхают.

Чтение Е.Кан «Кто спит в постели очень сладко»

23. ОТКУДА БЕРУТСЯ БОЛЕЗНИ.

Цель: Поддерживать у детей интерес к сохранению своего здоровья.

Рассказать о микробах и вирусах; как они воздействуют на организм человека, познакомить с возможными опасными ситуациями; учить, как вести себя в этих случаях.

Рассматривание энциклопедии «Моя первая книга о человеке».

24. НАШИ ПОМОЩНИКИ _ РАСТЕНИЯ.

Цель: Закрепить у детей представление о том, как помочь себе и другим оставаться всегда здоровыми.

Д/игра «Четвертый лишний»

25. СКОРАЯ ПОМОЩЬ.

Цель: Познакомить и закрепить у детей знания и практические умения по оказанию первой помощи.(Ситуации – попала соринка в глаз, разбил колено, порезал руку, палец, пошла носом кровь).

Чтение И.Семенова «Неболейка»

26. СПОРТ – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ.

Цель: Воспитывать у детей привычку к здоровому образу жизни. Показать важность и пользу занятий спортом для здоровья. Формировать потребность в движении, привычку к занятиям спортом.

Д/игра «Назови виды спорта»

Просмотр мультфильма «Как казаки играли в футбол»