**План**

**кружковой работы**

**с детьми средней группы «Солнышко»**

**«Быть здоровыми хотим»**

**Пояснительная записка.**

Детство – пора удивительная и уникальная. В ней всё возможно, всё позволено. Слабый и беззащитный может стать сильным, скучное и неинтересное может оказаться весёлым и занимательным.

Проблема профилактики заболеваний детей является одной из самых актуальных. Именно поэтому утверждение здорового образа жизни подрастающего поколения должно, сегодня рассматриваться в практике работы детских садов, как одно из приоритетных направлений гумманизации образования, т.к. от того, насколько успешно удается сформировать и закрепить навыки здорового образа жизни в раннем возрасте, зависит в последующем реальный образ жизни и здоровье человека.

Продолжительность занятийсоставляет 20 минут 1 раза в неделю.

Формы, методы и приемы работы самые разнообразные. Это загадывание и разгадывание загадок, рассказывание стихов, беседы – рассуждения, знакомство с правилами гигиены и безопасности, упражнения для всей части тела, дыхательная гимнастика, подвижные игры, упражнения для предупреждения плоскостопия, игры – физкультминутки, сюжетно – ролевые игры.

**Цель:** Сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у детей ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

**Задачи:**

* Познакомить детей с частями тела и некоторыми органами человека.
* Дать четкое представление детям, что здоровье зависит от человека; за здоровьем нужно следить, его нужно беречь, сохранять и поддерживать, о значении питания.
* Развивать доброжелательность, дружелюбие, заботливое отношение к себе и окружающему миру.
* Анализировать своё настроение и состояние.

**Предполагаемый результат.**

К концу учебного года дети будут: осознавать действия по отношению к своему телу и заботиться о нем, а так же более внимательно будут относиться друг к другу.

**Общие сведения о кружке.**

*Вид* – познавательный, здоровье сберегающий, игровой, обучающий.

*Год занятий*– 2023/2024 учебный год

*Количество детей* – 29

*Возраст*– 4-5л.

*Количество занятий* – 1 в неделю

*Описание занятий*: занятие – действие, игра индивидуально – самостоятельная.

**Виды деятельности:**

Занятие действие

Игра

Игровые упражнения

Беседа

Практическая деятельность

**Перспективный план работы:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Тема** | **Цели** |
| Октябрь | “Здоровый образ жизни” | Дать понятие «здоровье», формировать у детей представление о здоровом человеке и развивать умение использовать имеющиеся знания о здоровье сберегающих условиях. |
| «Знакомимся со своим телом» | Учить детей понимать значение отдельных частей своего тела: руки, ноги, головы, туловища. |
| « Дары леса» | Продолжать знакомить с ядовитыми грибами и ягодами. |
| «Игры во дворе» | Познакомить детей с различными опасными ситуациями, которые могут возникнуть при играх во дворе дома; научить их мерам предосторожности. |
| Ноябрь | «Кто я?» | Расширять знания детей о себе, своем имени, фамилии, возрасте. |
| « Овощи и фрукты – полезные продукты» | Закреплять представления детей о пользе для здоровья человека овощей и фруктов; познакомить с приготовлением салата. |
| « Закаливание» | Закреплять представления детей о признаках здоровья и болезни; формировать представления о причинах простудных заболеваний, о роли закаливающих мероприятий в профилактике этих заболеваний. |
| «Я – пешеход» | Закрепить знания детей о Правилах дорожного движения. |
| Декабрь | «Опасности вокруг нас» | Формирование у детей осознанного безопасного поведения в жизни и быту. Расширить представления детей о предметах, которые могут служить источниками опасности в доме. Закреплять знания детей об опасных для жизни и здоровья предметов и ситуаций. Дать детям знания о правилах поведения при встрече с незнакомыми людьми. |
| «Ох, мороз, мороз!» | Познакомить детей с правилами безопасности в зимнее время |
| «Врачи- наши помощники» | Расширять представления детей о профессии врача; учить осознанно воспринимать врачебные предписания и строго их выполнять. |
| Как нужно ухаживать за собой» | Формировать навыки контроля за соблюдением правил личной гигиены. |
| Январь |  |  |
| «Что я знаю о себе? Мой организм» | Формировать элементарные представления детей об организме человека, об органах чувств и их значении. |
| «Полезная и вкусная еда» | Закрепить представления детей о том, какая еда полезна, какая вредна для организма. |
|  |  |
| Февраль | « Очень нужен людям сон» | Закреплять знания детей о том, что сон необходим человеку. Запомнить правила поведения перед сном. |
| «Наши глаза» | Дать детям знания, какие бывают глаза, зачем они нужны; о чём могут они рассказать; рассказать о мерах охраны зрения |
| «Моя безопасность в моих руках» | сформировать у детей понятие  правил поведения обеспечивающих их безопасность дома. |
| «Ухаживай за своими руками» | формировать умение детей правильно мыть руки; развивать  логические операции анализа и синтеза. |
| Март | «Растения вокруг нас. Лекарственные растения». | Формировать представления детей о лекарственных свойствах растений; познакомить с практическим использованием некоторых лекарственных растений. |
| |  |  | | --- | --- | | «Загадки о здоровье» | Уточнить знания детей о здоровом человеке, активизировать интерес к изучению правил здорового образа жизни | | Уточнить знания детей о здоровом человеке, активизировать интерес к изучению правил здорового образа жизни |
| «Опасно ли быть неряхой?» | Продолжать учить детей соблюдать правила личной гигиены; учить детей содержать в чистоте и порядке свою одежду; убирать и мыть после еды посуду; помогать родителям содержать в чистоте дом. |
| « Здоровые зубы- здоровью любы» | Содействовать самостоятельному и осознанному выполнению правил личной гигиены (особенно гигиены зубов). |
| Апрель | «Опасные растения» | Продолжать знакомить детей с самыми опасными растениями(белена, ландыш майский, вороний глаз), которые нельзя трогать руками, нюхать, пробовать на вкус; приучать детей быть осторожными с незнакомыми растениями. |
| « Если хочешь быть здоров» | закрепить умения и навыки, полученные в процессе воспитательно - образовательной деятельности по сохранению и укреплению собственного здоровья |
| «О пользе и вреде воды» | Углубить представление о пользе и вреде воды; познакомить их с опасными ситуациями, возникающими около воды и на ней; убедить в необходимости выполнять правила поведения на воде. |
|  |  |
| Май | «Дорожные знаки» | знакомство детей с элементарными правилами дорожного движения. Формировать навыки самосохранения; |
|  |  |
| «Солнце, воздух и вода- наши лучшие друзья» | формировать представление о здоровом образе жизни; дать детям представление о том, какое большое значение имеют воздух, вода и свет для всего живого на земле, расширить знания о роли воды, воздуха, солнца в жизни человека |
| « Что нужно делать, чтобы быть здоровым» | воспитывать у дошкольников бережное отношение к своему здоровью. |
|  | Викторина «Я здоровье берегу, быть здоровым я хочу» | закрепить с детьми знания о том, как заботиться о своём здоровье |