

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение-
«Центр образования №12»

Принято
На педагогическом совете
МБОУ «ЦО №12»
протокол от 26.08.2021 № 1



Утверждено:
Директор МБОУ «ЦО №12»
А. И. Битков
Приказ от 31.08.2021 № 390

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Здоровейка»**

Уровень программы: дошкольное образование
Направленность программы: спортивно-оздоровительная
Возраст воспитанников: 5-7 лет
Срок реализации программы: 1 год

Составитель:
Холмова Марина Владимировна,
воспитатель

г. Тула 2021

Оглавление

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1 Пояснительная записка	3
1.2 Актуальность реализации программы	4
1.3 Новизна и отличительные особенности программы	4
1.4 Цели и задачи по реализации программы	4
1.5 Принципы реализации программы.....	5
1.6 Формы проведения занятий.....	5
1.7 Методы и приемы обучения	5
1.8 Предполагаемые результаты	5

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Содержание программы кружка.....	6
2.2. Материально-техническое обеспечение программы.....	7

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Сроки реализации программы	7
3.2. Учебно-тематический план.....	7
3.3. Календарно-тематический план кружка	7-8
3.4 План работы с родителями	9
3.5 Мониторинг результатов	10
3.6. Учебные и методические пособия, интернет ресурсы	10
Лист регистрации изменений -----	11

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1 Пояснительная записка

Тематика занятий кружка «Здоровейка» направлена на сохранение и укрепление здоровья воспитанников .

Программа предусматривает задания, упражнения, игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических качеств.

Профилактических действий здоровья организма. Это способствует появлению желания общения с другими детьми, занятиям спортом, формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности.

В процессе игры обучающиеся учатся выполнять определенный алгоритм заданий, игровых ситуаций, на этой основе формулировать выводы. Совместное с воспитателем выполнение алгоритма – это возможность научить обучающихся автоматически выполнять действия, подчиненные какому-то алгоритму.

Игры – это не только важное средство воспитания, значение их шире – это неотъемлемая часть любой национальной культуры. А также интеллектуальные игры, игры на развитие психических процессов, таких как: внимание, память, мышление, восприятие и т.д. Они помогают всестороннему развитию подрастающего поколения, способствуют развитию физических сил и психологических качеств, выработке таких.

Методологической и теоретической основой определения содержания Программы являются законодательные и нормативные акты Российской Федерации:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;

- Приказ Минобрнауки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. N 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»;

- Приказ Минобрнауки РФ от 30 августа 2013 года N 1014 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования».

- Устав МБОУ «ЦО №12»;

- Образовательная программа дошкольного образования МБОУ «ЦО №12».

Программа дополнительного образовательного кружка «Здоровейка» по физкультурно-спортивной направленности составлена на основе примерной основной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой с учетом основных требований ФГОС ДО. Программа рассчитана на 1 год обучения. Организация работы по рабочей программе занятия проходятся 1 раз в неделю, время проведения -30 минут.

1.2. Актуальность реализации программы

Статистика свидетельствует: физиологически зрелыми сегодня рождается не более 10% детей, т.е. большинство сразу после рождения не готовы к физиологически полноценной жизни. Более того до 25-35% детей, приходящих в 1 класс, имеют физические недостатки или хронические заболевания. Приведенные цифры заставляют задуматься о причинах этого. Одной из главных причин является культурный кризис общества, низкий уровень культуры отдельного человека, семьи, воспитательного пространства в целом.

В связи с этим возникает уверенность, что воспитание валеологической культуры актуально уже в дошкольном возрасте. Что же такое валеологическая культура?

Под **валеологической культурой** ребенка мы понимаем совокупность нескольких компонентов: осознанного отношения к здоровью и жизни, знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его, а так же самостоятельно и эффективно решать задачи, связанные со здоровым образом жизни, безопасным поведением, оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи.

1.3 Новизна и отличительные особенности программы

Новизна программы в том, что организация образовательной деятельности воспитанников строится на основе игровой деятельности, что помогает поддерживать интерес к ходу всей деятельности, а также физическую и умственную работоспособность детей, что в свою очередь, дает положительный оздоровительный эффект, создает условия для формирования мотивации здоровья. Очень важно не упустить те возможности, которые дает детство для формирования у детей берегающего и ответственного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих.

Программа построена на основании современных научных представлений о психическом и физическом развитии ребенка, а также в связи с актуальностью проблемы здорового и разумного образа жизни. В ней несколько уровней погружения ребенка в проблему человека и его здоровья.

Первый уровень – информативный.

Обращаясь к детям, воспитатель сообщает необходимые сведения о еде, образе жизни, об одежде и элементарной гигиене тела и жилища, о том, как правильно заниматься и отдыхать. Детей знакомят с темами, связанными с окружающим миром, природой, а также правилами безопасности и правилами поведения в экстремальных ситуациях.

Второй уровень – это уровень развития сознания ребенка на основе полученных знаний.

Разговор о ребенке, о его трудностях, привычках, о том, как помочь самому себе, как узнать себя, как стать здоровым и как сохранить здоровье. Воспитатель учит ребенка быть внимательным к себе, своему состоянию и настроению.

1.4. Цели и задачи по реализации программы

Цель программы кружка «Здоровейка» - Выявление тех механизмов и методов, с помощью которых можно организовать физическое воспитание таким образом, чтобы оно обеспечивало ребенку гармоничное развитие, укрепления здоровья и повышения его уровня, приобщение детей к физической культуре.

Задачи программы:

- формирование жизненно важных двигательных навыков и умений, умения контролировать своё поведение;
- укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию;
- развитие активности, настойчивости, решительности, творческой инициативы, общей выносливости, силы и гибкости, овладение школой движений;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время игры, стремления к совершенству;
- Содействие развитию психических процессов (памяти, внимания, мышления) в ходе двигательной деятельности

1.5. Принципы реализации программы

1. Принцип индивидуальности.
2. Принцип доступности.
3. Принцип систематичности.
4. Принцип активности, самостоятельности, творчества.
5. Принцип последовательности.
6. Принцип эмоционального благополучия каждого ребенка.
7. Принцип научности.
8. Принцип оздоровительной направленности

1.6. Формы проведения занятий

Индивидуальная

Групповая

Коллективная

1.7. Методы и приёмы обучения

Программой предусматривается использование традиционных, инновационных форм и методов учебно-воспитательной деятельности.

Из традиционных форм и методов организации учебно-воспитательного процесса используются:

1. Словесный (рассказ, беседа, диалог)
2. Метод наблюдения (зарисовка, рисунки)
3. Графический (составление схем)
4. Практические задания (упражнения на логику)
5. Наглядный (таблицы, иллюстрации, мультимедийные презентации)

Используются элементы различных инновационных технологий:

1. Метод игры. Игра выступает самостоятельным видом развивающей деятельности дошкольника, является главной сферой общения детей.
2. Проблемно-поисковое обучение (постановка проблемы или создание проблемной ситуации, дискуссия, перевод игровой деятельности на творческий уровень, лабораторные и практические работы).
3. Метод программированного обучения (линейное программирование: выбор между правильным и неправильным; разветвленное программирование: выбор одного ответа из нескольких, алгоритм – система).
4. Метод эмоционального стимулирования (создание ситуации успеха в обучении, поощрение).

1.8. Предполагаемые результаты реализации программы.

1. Повышение уровня физического, психического здоровья детей.
2. Снижение количества дней, пропущенных одним ребенком по болезни.
3. Увеличение доли детей, вовлеченных в профилактические мероприятия.

4. Усвоение программы.
5. Нормализация статистических и динамических функций организма, общей и мелкой моторики.
6. Положительный результат темпов прироста физических качеств.
7. Скоординированность действий педагога и специалиста в физкультурно-оздоровительной работе с детьми.
8. Повышение активности родителей в совместной работе по укреплению здоровья детей.

II Содержательный раздел

2.1. Содержание программы кружка:

Программа «Здоровейка» включает четыре раздела.

В каждый раздел входит теоретический и практический материал.

I. Профилактика и коррекция нарушения осанки

Теоретический материал:

- знакомство детей с упражнениями, формирующими осанку и их значение
- правила безопасности при их выполнении

Практический материал:

- специальные упражнения в положении сидя, стоя, направленные на развитие правильной осанки с предметами и без них
- специальные упражнения в положении лежа на животе, направленные для укрепления мышц спины брюшного пресса с предметами и без них
- самовытяжение из разных исходных положениях, направленные исправление нарушений осанки
- подвижные игры, направленные на воспитание навыка правильной осанки
- дыхательные упражнения
- упражнения на расслабление
- общеразвивающие упражнения в различных исходных положениях, для всех мышечных групп с предметами и без них.

II. Профилактика и коррекция плоскостопия

Теоретический материал:

- знакомство детей с упражнениями, направленные на укрепление мышц ног и способствующие нормальному развитию стопы
- для чего надо заботиться о здоровье своих ног

Практический материал:

- самомассаж стоп и голени
- специальные упражнения в исходном положении лежа
- специальные упражнения с мячом обычным, массажным разного размера
- специальные упражнения, выполняемые в исходном положении сидя на полу, руки в упоре сзади с мелкими предметами (карандаш, мелкие игрушки, платочком)
- специальные упражнения в исходном положении стоя и в ходьбе
- игры разной степени подвижности, закрепляющие коррекционное воздействие физических упражнений

III. Совершенствование двигательных умений

Теоретический материал:

- техника безопасности во время бега и ходьбы

-во время бега и ходьбы соблюдать дистанцию, не наталкиваться

Практический материал:

-игры и упражнения на развитие двигательных навыков

-упражнения в ползании

- ходьба по гимнастической скамейке на четвереньках

- совершенствование ходьбы, добиваясь непринужденности и красоты походки

2.2. Материально-техническое обеспечение программы

1. Аудиокассеты, диски

2. Спортивная форма

3. Спортивные снаряды (маты, гимнастическая лестница и скамейка)

4. Атрибуты для упражнения и игр (обручи, кольца разных размеров, кегли, гимнастические палки, мячи, скакалки, ленточки, мячи массажные).

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ ОТДЕЛ

3.1. Сроки реализации программы

Программа «Здоровейка» адаптированная, долговременная, физкультурно-спортивной направленности. Зачисление детей в кружок проходит на основе учета интересов и способностей детей, заявлений с родителями. Срок реализации программы 1 год. Занятия проводятся с детьми 6-7 лет во вторую половину дня, 1 раз в неделю. Количество занятий за 2021-2022 год – 33.

Время занятий составляет в подготовительной группе 30 мин. (дети 6-7 лет).

3.2. Учебно-тематический план

№	Наименование раздела	Всего часов	Теория	Практика
1.	Вводное занятие	1	1	-
1.	Дыхательная гимнастика	5	1	4
2.	Самомассаж (игровой, точечный)	5	1	4
	Профилактика плоскостопия	11	1	10
3.	Формирование правильной осанки	11	1	10
4.	ИТОГО	33	5	27

3.3. Перспективный календарно-тематический план

Сентябрь

1 неделя

«Что такое правильная осанка» (обучающее)

Задачи. Дать представление о правильной осанке.

2 неделя *«Льдинки, ветер и мороз»*

Задачи. Дать представление о том, что такое плоскостопие

3 неделя *«Береги свое здоровье»*

Задачи: Развитие умения сохранять правильную осанку во время ходьбы.

4 неделя «Путешествие в страну Спорта и Здоровья»

Задача: развитие ловкости, быстроты, преодоление препятствий, воспитывать любовь к спорту.

Октябрь

1 неделя «Почему мы двигаемся?»

Задачи: дать понятие об опорно-двигательной системе.

2 неделя «Веселые матрешки»

Задачи: упражнять в ходьбе с выполнением упражнений для осанки и стоп.

3 неделя «По ниточке»

Задачи: упражнять в выполнении задания для стоп и осанки

4 неделя «Ловкие зверята»

Задачи: корригирующая гимнастика

Ноябрь

1 неделя «Зарядка для хвоста»

Задачи: упражнять в выполнении корригирующей гимнастики.

2 недели «Вот так ножки»

Задачи: упражнять в выполнении заданий для плечевых суставов, спины, коленных суставов, ступней.

3 неделя «Ребята и зверята»

Задачи: упражнять в ходьбе со сменой темпа и сохранением осанки под музыку

4 неделя «Психогимнастика «Цирк зверей»

Задачи: профилактике нарушений осанки и деформации стопы.

Декабрь

1 неделя «Веселые танцоры»

Задачи: укреплять своды стоп и профилактику плоскостопия.

2 неделя Сюжетное занятие «На птичьем дворе»

Задачи: упражнять в выполнении корригирующих упражнений

3 неделя. Закрепление правильной осанки

Задачи: укрепление осанки.

4 неделя «Учимся правильно дышать, чтобы помочь позвоночнику»

Задачи: воспитывать и формировать правильную осанку; укреплять связочно-мышечный аппарат туловища и конечностей; тренировать внимание.

Январь

1 неделя «Мальвина и Буратино»

Задачи: упражнять в выполнении заданий корригирующей гимнастики.

2 неделя «Незнайка в стране здоровья»

Задачи: упражнять ходьбе и беге.

Февраль

1 неделя. Закрепление правильной осанки

Задачи: формировать правильную осанку.

2 неделя «Мы куклы»

Задачи: упражнять в выполнении комплекса пластической гимнастики

3 неделя «Мы танцоры»

Задачи: закреплять выполнения упражнений аэробики

4 неделя **«Путешествие в страну Шароманию»**

Задачи: развивать правильное дыхание, осанку, ловкость, быстроту реакций.

Март

1 неделя **«Поможем Буратино»**

Задачи: практиковать выполнение общеразвивающих упражнений

2 неделя **«У царя обезьян»**

Задачи: упражнять в ходьбе с различным выполнением заданий.

3 неделя **«Отгадай загадки»**

Задачи: развивать быстроту, ловкость, умение выполнять упражнения.

4 неделя **«Веселые гномы»**

Задачи: корректировать сутулость.

Апрель

1 неделя **«Будь здоров»**

Задачи: Дыхательная гимнастика

2 неделя **«Чтобы сильным быть и ловким, всем нужна нам тренировка»**

Задачи: улучшать функцию вестибулярного аппарата; укреплять мышцы позвоночника, верхних и нижних конечностей.

3 неделя **«Вот что мы умеем»**

Задачи: формировать правильную осанку, координацию движений верхних конечностей.

4 неделя **«Веселый колобок»**

Задачи: улучшать функцию вестибулярного аппарата; укреплять мышцы позвоночника, верхних и нижних конечностей.

Май

1 неделя **«Цирк зажигает огни»**

Задачи: Развивать у детей ритмичность движений и умение согласовывать их со словами. Упражнять в беге, ходьбе по кругу и построении в круг.

2 неделя

Задачи: закрепление правильной осанки и коррекция плоскостопия

3.4 План работы с родителями

Процесс физкультурно-оздоровительной совместной работы с семьей включает:

1. Ознакомление родителей с содержанием физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ, направленной на физическое, психическое и социальное развитие ребенка.

2. Результаты диагностики состояния здоровья ребенка и его психомоторного развития доводятся до сведения каждого родителя. Отмечаются сильные и слабые стороны развития, намечаются пути оказания помощи в укреплении здоровья, физического развития и дальнейшего его совершенствования. К разговору с родителями привлекаются медицинские работники детского сада.

3. Обучение родителей конкретным приемам и методам оздоровления (дыхательная гимнастика, самомассаж, разнообразные виды закаливания и т. д.) .

4. Ознакомление родителей с лечебно-профилактическими мероприятиями, проводимыми в ДОУ, обучение отдельным нетрадиционным методам оздоровления детского организма.

3.5 Мониторинг результатов

Диагностическая карта мониторинга физического развития детей

№ п/п	Фамилия, имя ребенка	Развитие интереса к различным видам спорта	Осознанное отношение к здоровому образу жизни	Развитие навыков здорового образа жизни	Сформированы знания о значении упражнений для здоровья, техники безопасности, при их выполнении	Баллы

3.6. УЧЕБНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОСОБИЯ. ИНТЕРНЕТ РЕСУРСЫ

1. Алямовская В. Г. Как воспитать здорового ребенка. - М., 1983.
2. Алямовская В. Г. Технология разработки базовой и профильной оздоровительной программы // Дошкольное образование, 2005.
3. Антонов Ю. Е., Кузнецова М. Н., Саулина Т. Ф. Здоровый дошкольник: Социально-оздоровительная технология 21 века. - М., АРКТИ, 2001.
4. Беззубцева Г. В., Ермошина А. М. В дружбе со спортом: Конспекты занятий с детьми 5-7 лет в спортивном зале и сценарии спортивных праздников по мотивам детских сказок и мультфильмов. - М., Издательство ГНОМиД, 2003.
5. Богина Т. Л. Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях. Методическое пособие. - М. : Мозаика-Синтез, 2005.
6. Бычкова С. С. Современные программы по физическому воспитанию детей дошкольного возраста. - М., АРКТИ, 2002.
7. Волошина Л. Организация здоровьесберегающего пространства. Дошкольное воспитание № 1 / 2004.
8. Волошина Л. Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников: Учебно-методическое пособие. - М. : АРКТИ, 2005.

Лист регистрации изменений

№ п/п	Дата внесения изменений	Основание для внесения изменений	Наименование раздела, № страницы вносимого изменения	Содержание изменения