

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
г. Владимира «Детский сад № 87»

 УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ «Детский сад №87»
Е.А. Дунаева
Приказ № 215/1
от 30.09.2022г.

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«ЗДОРОВЯЧОК»

Образовательная область: «Физическая культура»

- Уровень сложности – базовый.
- Возраст участников программы – дети 5-6 лет.
- Срок реализации программы: с 01.10.2022 по 31.05.2023 года
- Разработчик программы: инструктор по физической культуре высшей квалификационной категории Остапова Анастасия Андреевна

Принята на педагогическом совете
Протокол № 1 от 05.09.2022г.

Владимир
2022

Вышестоящий орган управления образования	Управление образования администрации г. Владимира
Образовательное учреждение, в котором реализуется дополнительная образовательная программа	Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение г. Владимира «Детский сад №87»
Название Программы	«Здоровячок»
Возрастная категория воспитанников	5-6 лет
Сроки реализации Программы	с 01.10.2022г. по 31.05.2023г.
Автор Программы	Остапова Анастасия Андреевна, инструктор по физической культуре
Документ, рекомендовавший Программу к реализации	Принято на педагогическом совете: Протокол № 1 от 05.09.2022г.
Приказ о зачислении детей	Приказ № 215/1 от 30.09.2022г. Заведующий МБДОУ «Детский сад № 87» Дунаева Е.А.
Город	Владимир
Год разработки Программы	2022

Содержание

I. Пояснительная записка.....	4
Актуальность.....	4
Цель Программы.....	5
Задачи Программы.....	5
Формы, режим занятий	6
Результаты освоения Программы.....	6
II. Учебно – тематический план.....	7
III. Содержание учебно-тематического плана.....	9
IV. Методическое обеспечение Программы.....	17
Принципы реализации Программы.....	18
Материально-техническое обеспечение.....	19
Список литературы.....	20

1. Пояснительная записка

Нормативно – правовая основа программы:

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

- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);

- 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);

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. № 26 от «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (Зарегистрировано в Минюсте России 29 мая 2013 г. № 28564);

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. № 1008 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

В дошкольный период формируются основы физического и психического здоровья ребёнка, вырабатываются определенные черты характера, приобретаются жизненно важные умения и навыки. В связи с этим особая роль отводится правильно организованному физическому воспитанию в условиях детского сада и семьи.

Актуальность

Сегодня на состояние здоровья детей указывают существенное влияние как неблагоприятные социальные факторы, так и экологические, демографические, климатические условия, а именно:

- наследственность;
- неблагоприятная экологическая обстановка;
- электронно-лучевое и «металло-звуковое» облучение детей (компьютерные игры, длительное пребывание перед телевизором, пользование с ранних лет гаджетами и т.д.);
- образ жизни.

Не менее серьезное влияние на здоровье и развитие ребенка-дошкольника оказывают отклонения в опорно-двигательном аппарате, являющиеся первопричиной многих болезней, которые не поддаются медикаментозному лечению. Так, нарушения осанки сочетаются с нарушением работы многих органов и систем растущего организма.

Сохранение и укрепление здоровья воспитанников, как основная задача дошкольного образовательного учреждения, должно базироваться и на осознанном отношении ребенка к своему здоровью, которое должно стать системообразующим фактором модернизированной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Направленность Программы – физическое развитие.

Новизна

Новизна данной программы заключается в подборе материалов занятий, ориентированных на профилактику плоскостопия и нарушений осанки детей нашего детского сада. Программа состоит из двигательных игр, упражнений, бесед о здоровом образе жизни, дыхательной гимнастики, массажа и самомассажа и других нетрадиционных форм физкультурно-спортивно-оздоровительной работы.

Цель Программы: профилактика нарушений осанки и плоскостопия средствами здоровьесберегающих технологий.

Серьезное влияние на здоровье и развитие ребенка-дошкольника оказывают отклонения в опорно-двигательном аппарате, являющиеся первопричиной многих заболеваний, не поддающихся медикаментозному лечению.

Предупредить дефекты осанки значительно легче, чем их лечить. В соответствии с вышеизложенным, понимая необходимость совершенствования профилактики плоскостопия и нарушений осанки у дошкольников, в целях укрепления опорно-двигательного аппарата воспитанников разработана оздоровительная система занятий кружка «Здоровячок». Применяемые формы взаимодействия со старшими дошкольниками просты и доступны для выполнения, не вызывают побочного воздействия, а проводимые в игровой форме занятия становятся более интересными, повышают эмоциональное состояние ребенка, его физические возможности, также «работают» на реализацию поставленных целей.

Задачи Программы:

- накопление двигательного опыта детей в самостоятельной, совместной игровой деятельности, направленного на формирование правильной осанки;
- развитие физических качеств (сила, выносливость, гибкость, координация движений и т.д.);

- формирование умений правильного выполнения движений и самоконтроля;
- укрепление связочно-суставного аппарата, мышечного корсета спины и мышц свода стоп детей посредством специальных упражнений;
- развитие навыка правильной осанки в статике и динамике;
- воспитание у детей осознанного отношения к своему здоровью.

Вид Программы: модифицированная

Программа «Здоровячок» ориентирована на использование примерной программы «От рождения до школы» под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой.

Программа составлена с учетом межпредметных связей по областям: «Физическая культура», «Здоровье», «Познание», «Речевое развитие».

Программа «Здоровячок» - это комплексная система воспитания ребенка-дошкольника, здорового физически и морально, всесторонне развитого, инициативного и раскрепощенного, с развитым чувством собственного достоинства. Использование различных методик, традиционных программ и методы, так и инновационные для укрепления и сохранения здоровья детей.

Комплектование детей для занятий в оздоровительной группе проводится с учетом их общего функционального состояния, рекомендаций врачей-специалистов, пожеланий родителей. Состав группы – постоянный.

Сроки реализации Программы: 1 учебный год.

Формы и режим занятий. Программа рассчитана на 1 учебный год . Количество занятий – 1 раз в неделю по 20-25 минут.

Занятия проводятся во второй половине дня, когда дети не заняты на основных программных занятиях. При этом соблюдаются санитарно-гигиенические нормы и обеспечивается возможность полноценного отдыха и восстановления работоспособности за счет прогулки и дневного сна.

Требования к результатам освоения Программы и способы проверки усвоения ее содержания.

В результате освоения Программы предположительно дошкольник:

Будет знать: правила поведения на физкультурно-оздоровительных занятиях, их роль и влияние на организм. Валеологические понятия. Культурно-гигиенические требования к занятиям.

Будет уметь: правильно выполнять упражнения для укрепления мышечного корсета и мышц свода стопы и голени из разных положений, с

предметами и без них не только под контролем инструктора, но и самостоятельно. Осуществлять взаимоконтроль за техникой выполнения упражнений, а также за своим самочувствием во время занятий.

Будет иметь: прирост количественных и качественных показателей развития основных физических качеств.

Программа предусматривает несколько видов контроля:

1. Предварительный (устное собеседование с целью получения сведений об исходном уровне знаний и умений дошкольников);
2. Периодический (контроль выполнения упражнений в процессе проведения занятий в виде наблюдений).

II. Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование темы	Количество занятий
Октябрь		
1.	Введение. Знакомство воспитанников друг с другом. Знакомство с оборудованием и целью кружка «Здоровячок».	1
2.	«Золотая осень»	2
3.	«Чтобы беды нам избежать – правила дорожные мы будем изучать!»	1
Ноябрь		
1.	«Мы кормушки смастерим, птиц обедом угостим!»	1
2.	«Все профессии нужны, все профессии важны!»	1
3.	«В страну Спортландию!»	1
Декабрь		
4.	«Зима у ворот – всех ребят веселье ждет!»	3
5.	«Письмо для Деда Мороза»	2

Январь		
6.	«День рождения Снеговика»	1
7.	«Веселый зоопарк»	2
Февраль		
8.	«Морское путешествие»	2
9.	«Чудесные превращения»	1
10.	«В гостях у сказки»	1
Март		
11.	«В гостях у сказки»	1
12.	«Наш друг – мяч!»	2
13.	«Мячи разные бывают»	2
Апрель		
14.	«Как стать космонавтом»	2
15.	«Наши меньшие друзья»	2
16.	«Загадки морского царя»	1
Май		
17.	«День Победы отмечаем- ветеранов поздравляем!»	2
18.	«История про ленивую девочку»	1
19.	«Ералаш». Игры и игровые упражнения по выбору детей	2
Итого:		34

III. Содержание учебно-тематического плана*

Система оздоровительных занятий кружка «Здоровячок» для детей старшего дошкольного возраста включает 4 раздела:

1. Профилактика нарушений осанки.
2. Развитие координационных способностей, функций равновесия.
3. Профилактика плоскостопия.
4. Укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

*- см. таблицы ниже

IV. Методическое обеспечение Программы

Занятия проводятся под руководством инструктора по физкультуре в спортивном зале. Форма и тип оздоровительного занятия в основном соответствует физкультурному занятию классического типа по общепринятой методике для ДОО.

Спортивное оборудование зала разнообразно, современно, эстетично, соответствует санитарно-гигиеническим и анатомо-физиологическим требованиям.

Для успешной реализации программных задач используются следующие по содержанию занятия:

- Игровые
- Учебно-тренировочные
- Сюжетные
- Итоговые

Применяется дифференцированный подход к детям, так как в связи с их индивидуальными особенностями, результативность в усвоении материала может быть различной.

Допускается ограничение поставленных задач для детей, испытывающих затруднения. Дифференцированный подход поддерживает мотивацию к занятиям и способствует удержанию желания детей заниматься. Синтез различных видов деятельности, соответствующий существующим научно обоснованным оздоровительным системам, подчинен одной цели – мотивации к ЗОЖ у детей дошкольного возраста. Однако при проведении оздоровительных занятий необходимо учитывать самочувствие и эмоциональное состояние детей.

На занятиях используются три основных способа организации детей для выполнения заданий: фронтальный, групповой и индивидуальный.

Для выполнения поставленных оздоровительно-воспитательных задач программы используются следующие технологии:

- Корректирующая, ритмическая гимнастики;
- Динамические паузы;
- Релаксационные упражнения;
- Элементы детского пилатеса;
- Элементы игрового стретчинга;
- Игровой взаимо- и самомассаж;
- Занимательные разминки;
- Элементы «Школы мяча»;
- Пальчиковая гимнастика;
- Дыхательная гимнастика;
- Подвижные игры.

Принципы реализации системы оздоровительных занятий кружка «Здоровячок»

В процессе работы по профилактике опорно-двигательного аппарата детей необходимо руководствоваться следующими принципами.

- *Принцип дифференциации и индивидуализации* предполагает создание условий для полного проявления способностей каждого ребенка и своевременной профилактической работы.
- *Принцип доступности* предполагает осуществление работы с учетом подготовленности детей, их возрастом .
- *Принцип системности*: достижение цели обеспечивается решением комплекса задач оздоровительной направленности с соответствующим содержанием, что позволяет получить прогнозируемый результат.
- *Принцип последовательности* заключается в постепенном повышении требований в процессе оздоровительной работы и увеличении оптимальной физической нагрузки.
- *Принцип научности* лежит в основе всех оздоровительных технологий, способствующих формированию ЗОЖ, укреплению опорно-двигательного аппарата.
- *Принцип оздоровительной направленности* обеспечивает оптимизацию двигательной активности детей, укрепление их здоровья.

Методы:

- Словесный (беседа, рассказ, объяснение, анализ);
- Наглядный (показ фото, иллюстраций, дидактического пособие);
- Игровой (подвижные игры, малоподвижные игры, сюрпризные моменты);
- Практический (демонстрация упражнений, элементов).

Материально – техническое обеспечение Программы

№	Наименование оборудования	Кол-во
1.	Дорожка массажная пластмассовая	1
2.	Дорожка массажная «Змейка»	1
3.	Дорожка массажная «Кочки»	1
4.	Дорожка массажная «Следы»	1
5.	Канат	1
6.	Коврик гимнастический	13
7.	Коврик массажный резиновый	3
8.	Лестница с зацепами	2
9.	Мешочек с песком	13
10.	Мяч резиновый большой	13
11.	Мяч - хопп	13
12.	Набор «Полоса препятствий»	1
13.	Набор для подлезания «Матрешка»	1
14.	Обруч малый	13
15.	Палка гимнастическая деревянная	13
16.	Платочек	13
17.	Скамейка гимнастическая	3
18.	Стенка гимнастическая	2
19.	Ходули пластмассовые, пары	13
20.	Щит баскетбольный с корзиной	2
21.	Музыкальный центр	1

ЛИТЕРАТУРА

1. Асачева Л.Ф., Горбунова О.В. Система занятий по профилактике нарушений осанки и плоскостопия у детей дошкольного возраста. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2013.
2. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Игры, которые лечат. Для детей от 3 до 6 лет. М, 2008.
3. Боковец Ю.В. «Стройность и красота»: Содержание работы по обучению, воспитанию и формированию правильной осанки у детей дошкольного возраста : пособие для педагогов учреждений дошкольного образования / Ю.В. Боковец – 2-е изд. – Мозырь : Белый Ветер, 2014.
4. Борисова М.М. Организация занятий фитнесом в системе дошкольного образования : учеб.-метод. пособие/ Марина Борисова. – Москва: Обруч, 2014.
5. Вареник Е.Н., Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5 – 7 лет. М, 2006.
6. Деева Н.А. Игровые здоровьесберегающие технологии: психогимнастика, зарядка для глаз, пальчиковая гимнастика, физкультминутки. – Волгоград: Учитель.
7. Картушина М.Ю. Физкультурные сюжетные занятия с детьми 5-6 лет.- М.: ТЦ Сфера, 2012.
8. Комплексы лечебной гимнастики для детей 5-7 лет/ авт.-сост. Е. Подольская. – 2-е изд. – Волгоград : Учитель, 2012.
9. Мелехина Н.А., Колмыкова Л.А. Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ. – СПб. : ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2012.
10. Недовесова Н.П. Профилактика и коррекция плоскостопия у детей. – СПб. : ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО-ПРЕСС», 2014.
11. Николаева Н.И. Школа мяча: Учебно-методическое пособие для педагогов и специалистов дошкольных образовательных учреждений. - СПб.: ДЕТСТВО – ПРЕСС, 2012.
12. ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования / Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014.
13. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3 – 7 лет). М, 2002.
14. Подвижные тематические игры для дошкольников / Сост. Т.В. Лисина, Г.В. Морозова. – М.: ТЦ Сфера, 2015.
15. Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг. – 2-е изд., дополн. и испр. – ТЦ Сфера, 2012.