

**Принято на педагогическом
совете**

Протокол № 3

От 31 августа 2021г.

Утверждено приказом № 95/3

Заведующий МАУ ДО

«Детский сад Солнышко» п.Туртас

Уватского муниципального района»

от 31.08.2021г

**Дополнительная
общеразвивающая программа
«Здоровячок»**

**Автор: Афонасьева Е.В.,
инструктор по физической культуре**

2021 г.

Содержание

- I. Целевой раздел образовательной программы.
 1. Пояснительная записка.
 - 1.1. Педагогическая целесообразность программы.
 - 1.2. Целевые установки и задачи программы.
 - 1.3. Отличительные особенности программы.
 - 1.4. Принципы построения программы.
 - 1.5. Принципы взаимодействия с детьми.
 - 1.6. Срок реализации программы.
 2. Результативность программы:
- II. Содержательный раздел программы
 1. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы
 - 1.1. Образовательные средства.
 - 1.2. Формы и методы обучения.
 2. Организация и планирование работы по программе.
 - 2.1. Годовой план-график физкультурно - оздоровительных занятий «Здоровячок».
 - 2.2. Материальные средства.

I. Целевой раздел образовательной программы.

1. Пояснительная записка

Человек – высшее творение природы. Но для того чтобы наслаждаться ее сокровищами, он должен отвечать по крайней мере одному требованию: быть здоровым и дружить с физкультурой.

По определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье — естественное состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных изменений; состояние полного телесного, душевного и социального благополучия.

Дошкольный период — чрезвычайно важный этап в жизни ребенка.

Ребенок рождается беспомощным, обладающим единственной способностью – всему научиться со временем. Он не рождается с готовым набором движений, а осваивает их в процессе жизни.

Обучение движениям оказывает влияние на здоровье, общее физическое развитие, развитие познавательных способностей, волевых качеств, эмоциональности ребенка, т.е. на его внутренний мир. Обучение движениям способствует гармоничному развитию личности, совершенствованию как физических, так и психических, интеллектуальных, духовно – нравственных качеств.

Обучаясь движениям, ребенок приобретает знания, необходимые для его сознательной двигательной деятельности, приобретает опыт их реализации, в том числе творческой.

Обучение движениям способствует осознанию ребенком самого себя как личности, вырабатывает у него потребность совершенствовать собственную природу, создает предпосылки для реализации его индивидуальности. Осуществляя самые разные движения, ребенок получает возможность самосовершенствования, формируется интерес и любовь к физической культуре.

Программа направлена на совершенствование всех видов движений и развитие физических качеств.

1.1. Педагогическая целесообразность программы.

Направлена на сохранение и укрепление здоровья детей.

Отражает эффективные подходы к решению вопросов оздоровления.

Способствует созданию новых условий для воспитания здорового ребенка.

1.2.Целевые установки и задачи программы.

Расширяет возможность удовлетворения действенной биологической потребности ребенка в движениях.

Способствует формированию навыков разных видов движения, развитию двигательных способностей, развитию и тренировке всех систем и функций организма через специальную организованную двигательную активность и физические нагрузки.

1.3.Отличительные особенности программы

Во-первых:

В программе предусмотрена система занятий, направленных на оптимальное функционирование организма, на укрепление здоровья, на формирование основ здорового образа жизни.

Во-вторых:

Программа включает следующие здоровьесберегающие технологии: пальчиковая гимнастика с использованием нетрадиционного оборудования, гимнастика для глаз, самомассаж, элементы детской аэробики, упражнения для укрепления дыхательной системы, ОВД, веселый тренинг: игры и упражнения для профилактики нарушений осанки, развития координации, укрепления сводов стопы.

В-третьих:

Все занятия строятся в игровой форме, включающей музыкотерапию и художественное слово.

1.4. Принципы построения программы:

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

Принцип повторения умений и навыков — один из самых важнейших, так как в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы.

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.

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

Принцип активного обучения обязывает строить процесс обучения с использованием активных форм и методов обучения, способствующих развитию у детей самостоятельности, инициативы и творчества (игровые технологии, работа в парах, подгруппе, индивидуально, организация исследовательской деятельности и др.).

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

Принцип взаимодействия детского сада и семьи, преемственности при переходе в школу направлен на создание условий для более успешной реализации способностей ребенка и обеспечения возможности сохранения здоровья при дальнейшем обучении в школе.

Принцип результативности предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.

1.5. Принципы взаимодействия с детьми:

- сам ребенок – молодец, у него - все получается, возникающие трудности – преодолимы;
- постоянное поощрение всех усилий ребенка, его стремление узнать что-то новое и научиться новому;
- исключение отрицательной оценки ребенка и результатов его действий;
- сравнение всех результатов ребенка только с его собственными, а не с результатами других детей;

- каждый ребенок должен продвигаться вперед своими темпами и с постоянным успехом.

1.6.Срок реализации программы – 1 год:

- 1раз в неделю
- время проведения – 20 минут
- в месяц – 4 занятия – 1 час 20 минут
- количество детей – 12-18, возраст 4-5 лет

2. Результативность программы:

- Развитие физических качеств дошкольников посредством спортивно-оздоровительной работы.
- Повышение уровня физической подготовленности (прирост показателей развития физических качеств).
- Разнообразные, увлекательные занятия вместе с детьми, обеспечивают двигательную активность детей, способствуют их эмоциональному подъему.

2.1.Методическое обеспечение программы:

- Занятия по данной программе состоят из практической деятельности детей.
- Проводятся под руководством педагога.

II. Содержательный раздел программы

1. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы

1.1.Образовательные средства

- Физические упражнения
- Музыкалотерапия
- Художественное слово.

1.2.Формы и методы обучения:

- Словесные – объяснение;
- Наглядные – показ, иллюстрации;
- Поисковые – поиск новых идей, материалов;
- Креативные – творческий подход.

2. Организация и планирование работы по программе

2.1. Годовой план-график

физкультурно - оздоровительных занятий «Здоровячок»

Задачи		Время года	Средства
1. Формировать правильное отношение к занятиям физическими упражнениями.		Осень	Элементы детской аэробики, пальчиковая гимнастика с использованием нестандартного оборудования, полоса препятствий, веселый тренинг, упражнения для укрепления дыхательной системы.
1.1.. Расширять знания детей о оздоровительных упражнениях.	1.2. Продолжать воспитывать интерес к двигательной деятельности		
2. Способствовать повышению сопротивляемости организма к простудным заболеваниям			
2.1. Продолжать учить детей дышать через нос. Укреплять диафрагму легких.	2.2. Продолжать учить элементам самомассажа.	Зима	Элементы детской аэробики, самомассаж, полоса препятствий, веселый тренинг, упражнения для укрепления дыхательной системы.
2.3. Развивать координацию движений.	2.4. Продолжать учить управлять своим телом.		
3. Укреплять мышцы нижних конечностей и мышцы, участвующие в формировании свода стоп. Формировать и закреплять навыки правильной осанки.			

3.1. Воспитывать стереотипы правильной осанки.	3.2. Воспитывать стереотипы правильной походки.	Весна	Элементы детской аэробики, гимнастика для глаз, полоса препятствий с опорой на схему - карточку, веселый тренинг, упражнения для укрепления дыхательной системы
4. Развивать и тренировать все системы организма путем оптимальных физических нагрузок.			
5. Удовлетворять естественные биологические потребности ребенка в движении.			

2.2. Материальные средства

- Физкультурный инвентарь;
- ИКТ (информационно-коммуникационные технологии);
- Нестандартное оборудование.

Литература

1. Акименко В.М. Новые логопедические технологии : учебно-метод. пособие / В.М. Акименко. - Ростов н/Д : Феникс, 2008. - 105 с.: ил. - (Сердце отдаю детям). Вавилова Е.Н. Укрепляйте здоровье детей. – М.,1986.
2. Деметр Р. Бегать, ползать, прыгать. М.,1972.
3. Дидур М.Д. Осанка и физическое развитие детей – Спб: Речь,2001.
4. Зажигина О.А. Игры для развития мелкой моторики рук с использованием нестандартного оборудования – Детство-пресс, 2012.
5. Лебедева Е.А., Русакова Е.В. Воспитание правильной осанки у детей дошкольного возраста: пособие для воспитателей – М.: Просвещение 1970.
6. Маханева М.Д. Воспитание здорового ребенка. М.,1999.
7. Овчинникова А.В «Глаза устали» // Здоровье-1997. – №3. - с. 95
8. Пуртов И.И. Пути оптимизации здоровья детей в раннем и дошкольном возрасте. – М.,1994 – 45с.
9. Родионова Е.И. Эффективность оздоровления детей в дошкольных учреждениях в дошкольных учреждениях – М., 1995.
- 10.Скоролупова О.А., Логинова Л.В. Играем? Играем!!! Педагогическое руководство играми детей дошкольного возраста. М.,2005.
- 11.Сергеев И. Профилактика плоскостопия. Дошкольное воспитание – 1985 - №6 – с.58-60.
12. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – М.Новая школа, 1994. – 288с.
13. Студеникин М.Я., Ефимова А.А., Лицева О.А. Окружающая среда и здоровье детей// Педиатрия. 1989. - №8. – с.5-9.
14. Степанова М.А. Система работы по развитию мелкой моторики кистей и пальцев рук детей // Логопед. 2009. № 7. с. 62.

15. Сайчук Е. «Хочу видеть!» // Будь здоров! – 2010. – №1. - с. 22–26

16. Самохина Н. Берегите глаза как зеницу ока / Нина Самохина // Будь здоров! – 2009 – №7-с 20–27

17. Чевычелова Е. А. Зрительная гимнастика для детей 2-7 лет.- Волгоград: Учитель, 2012. - 123 с.