

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №23 “Золотой ключик”»

СОГЛАСОВАНО

председатель
Управляющего совета
МБДОУ

Нелаева Т.П.
«31» августа 2022 г.
протокол № 1

ПРИНЯТО:

на педагогическом
совете
МБДОУ «Детский сад
№23
“Золотой ключик”»
протокол №1
от 31.08. 2022 года

УТВЕРЖДАЮ:

заведующий МБДОУ
«Детский сад № 23 “Золотой
ключик”»

Филимонова С.С.
приказ № 195-од от 12.09.2022

*Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Здоровей-ка»*

(срок реализации – 1 год)

Составила:

Автамонова Ольга Николаевна,
педагог дополнительного образования

Великий Устюг

СОДЕРЖАНИЕ

I. Целевой раздел	
Пояснительная записка.....	3
Цели и задачи программы.....	4
Основные принципы организации занятий.....	5
Возрастная адресованность.....	5
II. Содержательный раздел	
Перспективный план кружка.....	6
III. Организационный раздел	
Учебный план.....	9
Материально-техническое обеспечение.....	9
Педагогическая диагностика сформированности основ здорового образа жизни.....	9
Список используемой литературы.....	10

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

«Здоровей-ка» - программа оздоровления часто болеющих и ослабленных детей 3-5 лет.

Программа разработана в силу актуальности проблемы оздоровления часто болеющих и ослабленных детей 3-5 лет. Отражает эффективные подходы к решению вопросов оздоровления детей. Она определяет основные направления, задачи, принципы и реализацию их в течение одного года.

1. Пояснительная записка

«У нас большие проблемы со здоровьем школьников ещё большие проблемы здоровьем дошкольников, фактически до школы и закладывается здоровье на всю оставшуюся жизнь»

Доктор Л.М.Рошаль.

Жизнь в XXI веке ставит перед нами много новых проблем, среди которых самой актуальной на сегодняшний день является проблема сохранения здоровья.

Хорошее здоровье – основополагающее условие достижения успешных результатов в образовательном процессе и становлении основ личности. Укрепление здоровья детей – непереносимое условие их всестороннего развития и обеспечения нормальной жизнедеятельности растущего организма. Здоровый ребенок – как правило, жизнерадостный, активный, любознательный, выносливый, с достаточно высоким уровнем физического и интеллектуального развития.

С этой позиции в центре работы по полноценному физическому развитию и укреплению здоровья должны находиться, во-первых, семья, включая всех ее членов и условия проживания; во-вторых, дошкольное образовательное учреждение, где ребенок проводит большую часть своего активного времени, т.е. социальные структуры, которые в основном определяют уровень здоровья детей.

Поэтому особую значимость приобретает внедрение новых технологий здоровьесбережения и здоровьескрепления в систему дошкольного образования. В связи с этим оздоровительная работа в ДОО должна опираться на современные подходы, базирующиеся на многофакторном анализе внешних воздействий, мониторинге состояния здоровья каждого ребенка, учете и использовании особенностей его организма, индивидуализации профилактических мероприятий, создании определенных условий.

Создание программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни у дошкольников "Здоровей-ка" (далее Программа) обусловлено возрастающими требованиями дифференцированного подхода к оздоровлению и физическому развитию детей дошкольного возраста, с учетом особенностей психо-физического развития и возможностей воспитанников, а также природно-климатических условий.

Двигательная активность является естественной потребностью организма человека. Особое значение движения имеют в дошкольном возрасте. Повышению двигательной активности способствует использование тренажеров и нестандартного оборудования. Упражнения на них совершенствуют координацию движений, укрепляют связочно-суставный аппарат, в результате чего улучшается гибкость позвоночника, развивается грудная клетка, совершенствуется осанка, повышается устойчивость вестибулярного аппарата, увеличивается жизненная емкость легких, улучшается крово-и лимфообращение, укрепляются сосуды сердца и мозга. Тренажеры малогабаритны, легко устанавливаются, достаточно эстетичны.

Поэтому в ДООУ необходим поиск новых подходов к оздоровлению часто болеющих и ослабленных детей раннего возраста, базирующихся на анализе внешних воздействий, мониторинге состояния здоровья каждого ребёнка, учёте и использовании особенностей его организма, индивидуализации профилактических мероприятий, создании определённых условий.

Программа разработана в силу особой актуальности проблемы сохранения здоровья детей. Отражает эффективные подходы к комплексному решению вопросов оздоровления воспитанников ДООУ. Она определяет основные направления, задачи, а также план действий и их реализацию в течение 1 года. Содержание программы рассчитано на детей от 3 до 5 лет.

2. Цели и задачи программы

Цель программы

Сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у родителей и педагогов ответственности и компетентности в деле сохранения здоровья детей дошкольного возраста.

Задачи реализации программы:

1. Укреплять здоровье детей с помощью нетрадиционного оборудования (фитболы, мячи су-джок, гимнастический ролик, тренажеры).
2. Развивать силу мышц, поддерживающих правильную осанку.
3. Совершенствовать функции организма детей, повышать его защитные свойства и устойчивость к заболеваниям с помощью нетрадиционного оборудования.
4. Развивать двигательную сферу ребенка и его физические качества: выносливость, ловкость, быстроту, гибкость.
5. Воспитывать интерес и потребность в физических упражнениях и играх.

3. Основные принципы организации занятий

1. Принцип научности предполагает построение занятий в соответствии с закономерностями социализации, психического и физического развития ребенка.
2. Принцип систематичности обуславливает необходимость последовательности, преемственности и регулярности при формировании у детей знаний, двигательных умений, навыков, адекватных особенностям их развития в период дошкольного возраста. Он заключается в непрерывности, планомерности использования средств, во всех возможных формах их проявления в течении всего курса занятий.
3. Принцип постепенности определяет необходимость построения занятий физическими упражнениями в соответствии с правилами: «от известного к неизвестному», «от простого к сложному».
4. Принцип индивидуальности предполагает такое построение занятий при которых осуществляется индивидуальный подход к детям, двигательной подготовки и физического развития, где создаются условия для наибольшего развития двигательных способностей и укрепления здоровья занимающихся.
5. Принцип доступности означает, что изучаемый материал должен быть легким и одновременно трудным, чтобы стимулировать мобилизацию сил занимающихся. Умелое соблюдение принципа доступности – залог оздоровительного эффекта физического воспитания.
6. Принцип чередования нагрузки важен для переутомления детей и для оздоровительного эффекта от выполнения физических упражнений. Здесь

предусматривается такое сочетание, чтобы работа одних мышц, осуществляющих движение, сменялось работой других, оставляя возможность для восстановительных процессов, т.е., обеспечивало бы чередование нагрузки и отдыха.

7. Принцип наглядности – один из главных общеметодических принципов при работе с детьми дошкольного возраста. Наглядность играет важную роль в обучении движениям и является неотъемлемым условием совершенствования двигательной деятельности. Процессы занятий строятся с широким использованием всех видов наглядности: зрительной, звуковой и двигательной. Зрительная наглядность – это демонстрация движений. Здесь очень важен показ упражнений. Он должен быть четким, грамотным, в зеркальном изображении. Звуковая наглядность осуществляется в виде различных звуковых сигналов. Двигательная наглядность важна при освоении сложных движений.

8. Принцип сознательности и активности предполагает формирование детей устойчивого интереса к освоению новых движений, привитие навыков самоконтроля и самокоррекции действий в процессе занятий, развитие сознательности и инициативы.

Ожидаемые результаты

1. Снижение уровня заболеваемости.
2. Положительная динамика физического развития, развития движений, нервно-психического развития детей раннего возраста.

Возрастная адресованность программы: дети 3- 5 лет.

Программа рассчитана на детей младшего и среднего дошкольного возраста и включает в себя 36 периодов организованной образовательной деятельности в год; (1 раз - в неделю), длительность одного занятия в младшей группе - – 15 минут; средней – 20 минут.

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ.

Структура занятий включает вводную, основную и заключительную части.

Вводная часть – разминка, целью которой является подготовка организма ребенка к более интенсивной работе в основной части занятия. Ее содержание соответствует содержанию традиционного занятия: различные виды ходьбы и бега, корригирующие упражнения и т.д. Ей отводится от 3 до 5 минут.

Основная часть включает комплекс общеразвивающих упражнений, упражнения на тренажерах или с нетрадиционным оборудованием и подвижную игру. С целью развития у дошкольников чувства ритма, творческих способностей может быть использовано музыкальное сопровождение.

Третьей, заключительной части отводится не более 3-4 минут. Она включает элементы дыхательной гимнастики, самомассажа, упражнения-релаксации, игровые упражнения для формирования правильной осанки, укрепления свода стопы, игр и упражнений для развития творческих способностей детей.

Перспективный план кружка «Здоровей-ка»

СЕНТЯБРЬ			
1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
1) Комплекс ОРУ «Мы – малыши – крепыши» 2) Комплекс точечного массажа и дыхательной гимнастики (комплекс № 1) 3) Ходьба по дорожкам здоровья 4) П/И «Воробышки и кот» 5) Игра м/п «Угадай, кто позвал» 6) Фитобар	1) Оздоровительные упражнения «Поиграем с носиком» 2) Комплекс ОРУ «Мы – малыши – крепыши» 3) Пальчиковая гимнастика «Дом» 4) П/И «Гуси-лебеди» 5) Игра м/п «Угадай, кто позвал» 6) Фитобар	1) Комплекс ОРУ «Мы – малыши – крепыши» 2) Комплекс точечного массажа и дыхательной гимнастики (комплекс № 1) 4) Ходьба по дорожкам здоровья 5) П/И «Воробышки и кот» 6) Фитобар	1) Оздоровительные упражнения «Поиграем с носиком» 2) Комплекс ОРУ «Мы – малыши – крепыши» 3) Пальчиковая гимнастика «Дом» 4) П/И «Гуси-лебеди» 5) Игра м/п «Угадай, кто позвал» 6) Фитобар
ОКТЯБРЬ			
1) Комплекс ОРУ «Мы – веселые ребята» 2) Комплекс точечного массажа и дыхательной гимнастики (комплекс № 1) 3) Упражнения на тренажерах 4) П/И «Быстро возьми» 5) Игра м/п «Добрые слова» 6) Фитобар	1) Комплекс ОРУ «Мы – веселые ребята» 2) Оздоровительные упражнения для горла 3) Пальчиковая гимнастика «Паучок» 4) П/и «Кот и мыши» 5) Игра «Бульканье» профилактика болезней дыхательной системы 6) Фитобар	1) Комплекс ОРУ «Мы – веселые ребята» 2) Комплекс точечного массажа и дыхательной гимнастики (комплекс № 1) 3) Упражнения на тренажерах 4) П/И «Быстро возьми» 5) Игра м/п «Добрые слова» 6) Фитобар	1) Комплекс ОРУ «Мы – веселые ребята» 2) Оздоровительные упражнения для горла 3) Пальчиковая гимнастика «Паучок» 4) П/и «Кот и мыши» 5) Игра «Бульканье» профилактика болезней дыхательной системы 6) Фитобар
НОЯБРЬ			
1) Комплекс ОРУ «Мой веселый звонкий мяч» 2) Комплекс точечного массажа и дыхательной гимнастики (комплекс № 2) 3) Корректирующая гимнастика (осанка)	1) Комплекс ОРУ «Мой веселый звонкий мяч» 2) Комплекс точечного массажа и дыхательной гимнастики (комплекс № 2) 3) корректирующая гимнастика (осанка)	1) Комплекс ОРУ «Мой веселый звонкий мяч» 2) Комплекс точечного массажа и дыхательной гимнастики (комплекс № 2) 3) Корректирующая гимнастика (осанка)	1) Комплекс ОРУ «Мой веселый звонкий мяч» 2) Комплекс точечного массажа и дыхательной гимнастики (комплекс № 2) 3) корректирующая гимнастика (осанка)

4) П/И «Зайцы и волк» 5) Ходьба по дорожкам здоровья 6) Фитобар	4) П/и «Бездомный заяц» 5) Ходьба по дорожкам здоровья 6) Фитобар	4) П/И «Зайцы и волк» 5) Ходьба по дорожкам здоровья 6) Фитобар	4) П/и «Бездомный заяц» 5) Ходьба по дорожкам здоровья 6) Фитобар
ДЕКАБРЬ			
1) Комплекс ОРУ «А на улице зима!» 2) Комплекс точечного массажа и дыхательной гимнастики (комплекс № 3) 3) Упражнения с фитболом 4) П/и «Ловишки на мяче» 5) Игра м/п «Найди и промолчи» 6) Фитобар	1) Комплекс ОРУ «А на улице зима!» 2) Комплекс точечного массажа и дыхательной гимнастики (комплекс № 3) 3) Упражнения с фитболом 4) П/и «Ловишки на мяче» 5) Игра на дыхание «Белые снежинки» 6) Фитобар	1) Комплекс ОРУ «А на улице зима!» 2) Комплекс точечного массажа и дыхательной гимнастики (комплекс № 3) 3) Упражнения с фитболом 4) П/и «Лягушки и цапля» 5) Игра м/п «Найди и промолчи» 6) Фитобар	1) Комплекс ОРУ «А на улице зима!» 2) Комплекс точечного массажа и дыхательной гимнастики (комплекс № 3) 3) Упражнения с фитболом 4) П/и «Лягушки и цапля» 5) Игра на дыхание «Белые снежинки» 6) Фитобар
ЯНВАРЬ			
1) Комплекс ОРУ «Елочка» 2) Комплекс точечного массажа и дыхательной гимнастики (комплекс № 4) 3) Упражнения на тренажерах 4) П/И «Мороз-красный нос» 5) Дыхательные упражнения «Сдуй снежинку с рукавички» 6)) Фитобар	1) Комплекс ОРУ «Елочка» 2) Комплекс точечного массажа и дыхательной гимнастики (комплекс № 4) 3) Упражнения на профилактику плоскостопия 4) П/И «Мороз-красный нос» 5) Дыхательные упражнения «Сдуй снежинку с рукавички» 6) Фитобар	1) Комплекс ОРУ «Елочка» 2) Комплекс точечного массажа и дыхательной гимнастики (комплекс № 4) 3) Упражнения на тренажерах 4) П/И «Два мороза» 5) Дыхательные упражнения «Легкие снежинки» 6)) Фитобар	1) Комплекс ОРУ «Елочка» 2) Комплекс точечного массажа и дыхательной гимнастики (комплекс № 4) 3) Упражнения на профилактику плоскостопия 4) П/И «Два мороза» 5) Дыхательные упражнения «Легкие снежинки» 6) Фитобар
ФЕВРАЛЬ			
1) Комплекс ОРУ (с гантелями) 2) Комплекс точечного массажа и дыхательной гимнастики (комплекс № 5) 3) Корригирующая гимнастика (осанка) 4) П/и «Снежная	1) Комплекс ОРУ (с гантелями) 2) Комплекс точечного массажа и дыхательной гимнастики (комплекс № 5) 3) Упражнения на фитболах 4) П/и «Снежная	1) Комплекс ОРУ (с гантелями) 2) Комплекс точечного массажа и дыхательной гимнастики (комплекс № 5) 3) Корригирующая гимнастика (осанка) 4) П/и «Мы –	1) Комплекс ОРУ (с гантелями) 2) Комплекс точечного массажа и дыхательной гимнастики (комплекс № 5) 3) Упражнения на фитболах 4) П/и «Мы –

королева» 5) Ходьба по дорожкам здоровья 6) Фитобар	королева» 5) Ходьба по дорожкам здоровья 6) Фитобар	весёлые ребята» 5) релаксационные упражнения с использованием музыкального фона (музыкотерапия). 6) Фитобар	весёлые ребята» 5) релаксационные упражнения с использованием музыкального фона (музыкотерапия). 6) Фитобар
МАРТ			
1) Комплекс ОРУ «Веселые ручейки» 2) Комплекс точечного массажа и дыхательной гимнастики (комплекс № 6) 3) Пальчиковая гимнастика «Жучок» 4) П/и «Рыбак и рыбки» 5) игра м/п «Гусиная прогулка» 6) Фитобар	1) Комплекс ОРУ «Веселые ручейки» 2) Комплекс точечного массажа и дыхательной гимнастики (комплекс № 6) 3) Упражнения на тренажерах 4) П/и «Рыбак и рыбки» 5) игра м/п «Гусиная прогулка» 6) Фитобар	1) Комплекс ОРУ «Веселые ручейки» 2) Комплекс точечного массажа и дыхательной гимнастики (комплекс № 6) 3) Пальчиковая гимнастика «Жучок» 4) П/и «Ловишки на мячах» 5) игра м/п «Найди и промолчи» 6) Фитобар	1) Комплекс ОРУ «Веселые ручейки» 2) Комплекс точечного массажа и дыхательной гимнастики (комплекс № 6) 3) Упражнения на тренажерах 4) П/и «Ловишки на мячах» 5) игра м/п «Найди и промолчи» 6) Фитобар
АПРЕЛЬ			
1) Комплекс ОРУ (с мячами-фитболами) 2) Комплекс точечного массажа и дыхательной гимнастики (комплекс № 7) 3) Самомассаж мячиками су-джок 4) П/и «Карусель» 5) игра с игровым парашютом «Крокодил» 6) Фитобар	1) Комплекс ОРУ (с мячами-фитболами) 2) Комплекс точечного массажа и дыхательной гимнастики (комплекс № 7) 3) Самомассаж мячиками су-джок 4) П/и «Карусель» 5) игра с игровым парашютом «Крокодил» 6) Фитобар	1) Комплекс ОРУ (с мячами-фитболами) 2) Комплекс точечного массажа и дыхательной гимнастики (комплекс № 7) 3) Самомассаж мячиками су-джок 4) П/и «Зайцы и волк» 5) релаксационные упражнения с использованием музыкального фона (музыкотерапия). 6) Фитобар	1) Комплекс ОРУ (с мячами-фитболами) 2) Комплекс точечного массажа и дыхательной гимнастики (комплекс № 7) 3) Самомассаж мячиками су-джок 4) П/и «Зайцы и волк» 5) релаксационные упражнения с использованием музыкального фона (музыкотерапия). 6) Фитобар

МАЙ			
1) Комплекс ОРУ с ленточками 2) Комплекс точечного массажа и дыхательной гимнастики (комплекс № 8) 3) Упражнения с мячиком су-джок 4) П/и «Кот и мыши» (с парашютом) 5) Фитобар	1) Комплекс ОРУ с ленточками 2) Комплекс точечного массажа и дыхательной гимнастики (комплекс № 8) 3) Упражнения с мячиком су-джок 4) П/и «Кот и мыши» (с парашютом) 5) Фитобар	1) Комплекс ОРУ с ленточками 2) Комплекс точечного массажа и дыхательной гимнастики (комплекс № 8) 3) Упражнения с мячиком су-джок 4) П/и «Прятки» (с парашютом) 5) Фитобар	1) Комплекс ОРУ с ленточками 2) Комплекс точечного массажа и дыхательной гимнастики (комплекс № 8) 3) Упражнения с мячиком су-джок 4) П/и «Прятки» (с парашютом) 5) Фитобар

III. Организационный раздел

1. Учебный план

Срок обучения	Количество учебных часов				Продолжительность занятия		Количество детей в группе	Формы промежуточной аттестации
	в неделю	в месяц	в год	Всего	Дети 3-4 лет	Дети 4-5 лет		
1 год	1	4	32	32	15 минут	20 минут	8-10 человек	Итоговое занятие (развлечение) 1 раз в год (май)

1. Материально-техническое обеспечение

- светлый и просторный зал
- музыкальная аппаратура
- тренировочная одежда (легкая одежда – футболка, шорты, чешки)
- мячи - фитболы
- мячики для массажа су-джок
- различные тренажеры (спортивный ролик, беговая дорожка, велотренажер, тренажер «мини-твист», лесенка-балансир, дорожки «здоровья», цветные ленточки, мячики, гантели, игровой парашют)
- картотека комплексов ОРУ,
- картотека точечного массажа и дыхательной гимнастики,
- картотека игр с массажным мячиком,
- картотека подвижных игр, игр с игровым парашютом
- картотека игр малой подвижности

2. Педагогическая диагностика сформированности основ здорового образа жизни

Оценка производится по трехбалльной шкале, где:

- 1 балл - у ребёнка плохо сформированы навыки выполнения комплексов дыхательной гимнастики, массажей; ребёнок не может ответить на вопросы, касающиеся здорового образа жизни; не проявляет активности при выполнении физических упражнений, игр. Ребёнок не проявляет интерес к занятиям по физической культуре.
- 2 балла – у ребёнка частично сформированы навыки основ безопасности жизнедеятельности, ребёнок проявляет интерес к подвижным и эстафетным играм, но плохо отвечает на вопросы из цикла «Здоровье».
- 3 балла – ребёнок проявляет интерес к занятиям по физической культуре, грамотно отвечает на поставленные вопросы, может самостоятельно выполнять комплексы дыхательных упражнений и массажей, понимает их необходимость для своего здоровья.

Список использованной литературы

1. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. – СПб.: - 2000г.
2. Картушина М.Ю. Сценарии оздоровительных досугов для детей 3-4 лет. – М.:ТЦ Сфера, 2005.
3. Картушина М.Ю. Сценарии оздоровительных досугов для детей 4-5 лет. – М.:ТЦ Сфера, 2005.
4. Комплексы лечебной гимнастики для детей 3-5 лет/авт.-сост. Е.И.Подольская. – Волгоград: Учитель, 2011.Дюкова Ф. Игры с резинкой в физическом воспитании детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата//Здоровье дошкольника 2008-2011.
5. Сценарии спортивных праздников и мероприятий для детей 3-7 лет /авт.-сост. Е.И.Подольская. – Волгоград, Учитель, 2009.
6. Тематические подвижные игры для дошкольников/авт.-сост. М.м.Борисова. – М.:Обруч, 2015.
7. Фирилева Ж.Е. Сайкина Е.Г. Танцевально-игровая гимнастика для детей. Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. – СПб.: "ДЕТСТВО-ПРЕСС" - 2000.
8. Фольклорно-физкультурные занятия и досуги с детьми 3-7 лет/авт.-сост. М.П.Асташина. – Волгоград: Учитель, 2013.
9. Черенкова Е. Оригинальные пальчиковые игры. – М.: - 2007.