

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад» п.Котельский

Утверждена
Заведующий МБДОУ
Т.В.Николаева
Приказ № 174 а от 31.10.2019 г.

Программа
дополнительного образования по физической культуре
«Здоровячки»
для детей 5-7 лет

Разработчик:
Волкова Татьяна Фёдоровна,
инструктор по физической культуре

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа дополнительного образования по физической культуре дошкольников представляет внутренний нормативный документ. Важная роль в успешном применении коррекционно-оздоровительных средств и методов принадлежит созданию таких условий организации воспитательно-образовательного процесса, при которых развивающий эффект достигается без какого-либо ущерба для растущего организма и способствует улучшению физического статуса дошкольников.

Несмотря на то, что в сфере дошкольного физического воспитания существует и практикуется большое количество оздоровительных программ и мероприятий, здоровье детей с каждым годом ухудшается.

Программа акцентирует внимание не только на удовлетворение от правильно сделанных движений, но и на радость и эмоциональный подъем, соответствующий потребностям растущего организма.

В результате использования игр мы способствуем всестороннему, гармоничному физическому и умственному развитию, формированию необходимых навыков, координации движений, ловкости и меткости детей. Игры на свежем воздухе закаляют организм, укрепляют иммунитет.

Тревожное состояние здоровья детей требует систематической работы по здоровьесбережению, оптимальному использованию материального, интеллектуального, творческого ресурсов дошкольного учреждения.

Программа рассчитана на 2 года обучения:

- 1 год – старшая группа с 5 до 6 лет;
- 2 год – подготовительная к школе группа с 6 до 7 лет.

В соответствии с этой целью программы является сохранение и укрепление здоровья детей с помощью использования нетрадиционных методов оздоровления.

Задачи программы:

Образовательные:

- ✓ создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности;
- ✓ развивать двигательные способности детей и физические качества (быстрота, сила, выносливость, гибкость, подвижность в суставах, ловкость);
- ✓ формировать у детей умения и навыки правильного выполнения движений.

Оздоровительные:

- ✓ охрана и укрепление физического и психического здоровья детей; совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к различным заболеваниям;

- ✓ формирование правильной осанки и укрепление всех групп мышц, содействие профилактике плоскостопия.

Воспитательные:

- ✓ воспитание потребности в здоровом образе жизни;
- ✓ воспитывать положительные черты характера;
- ✓ воспитывать чувство уверенности в себе.

ПРИНЦИПЫ ПОСТРОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Принцип научности – все предложенные и используемые мероприятия научно обоснованы и практически апробированы, направлены на укрепление здоровья.

Принцип доступности – основывается на том, что все разделы программы объединяет игровой метод проведения занятий. Такой выбор объясняется тем, что игра в дошкольном возрасте является основным видом деятельности, а значит понятным и доступным для ребенка. Все составляющие части занятия просты и в основном уже знакомы детям и взрослым.

Принцип активности и сознательности – польза от занятий может быть только в том случае, когда взрослые и дети осознают, что и для чего они делают. Весь коллектив взрослых, как педагогов, так и родителей, нацелен на поиск новых, эффективных методов оздоровления себя и детей и применение найденных методов на практике.

Принцип интегрированности – решение оздоровительных задач в системе «детский сад – дом» по возможности во всех видах деятельности (учеба, игра, гуляние, сон, свободная деятельность, и т.п.).

Принцип целостности, комплексности педагогических процессов выражается в непрерывности процесса оздоровления и предполагает тесное взаимодействие педагогов ДОУ и медицинских работников.

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

Принцип результативности предполагает получение положительного результата оздоровительной работы.

Направленность программы

Наибольшую эффективность работы по данной программе дает способ совместной деятельности педагога и детей, направленной на решение оздоровительной задачи.

Педагог должен не только научить детей оздоровительным мероприятием, но и пробудить двигательную активность, интерес к процессу работе и получаемому результату.

В данной программе предлагается планирование занятий с использованием различных оздоровительных мероприятий. Доступность их использования определяется возрастными особенностями дошкольников.

Формы организации деятельности воспитанников

При организации деятельности воспитанников предусмотрена следующая форма занятия – групповая.

Режим занятий

Занятия проводятся с октября по май 1 раз в неделю.

5-6 лет – 25 минут;

6-7 лет – 30 минут.

Итогом работы по программе за год является открытое занятие.

Этапы реализации программы

Первый этап – подготовительный:

- постановка проблемы;
- подбор методической литературы;
- определение цели и задач;
- разработка программы.

Второй этап – основной:

- совместные оздоровительные мероприятия детей и педагогов по программе;
- работа с детьми (беседы, познавательные занятия, рассматривание иллюстраций ЗОЖ);
- использование игровых методов и приемов при реализации программы;
- проведение диагностики.

Третий этап – заключительный:

- проведение открытого итогового занятия совместно с родителями.

Предметно-развивающая среда в ДОУ

Для решения задач по укреплению здоровья и физическому развитию детей в ОУ имеются:

- ✓ отдельный физкультурный зал, оснащенный в достаточном количестве специальным оборудованием и инвентарем, мягкими модулями, различными мячами;
- ✓ медицинский кабинет;
- ✓ оборудованная физкультурная площадка на улице
- ✓ разнообразный спортивный инвентарь.

Взаимодействие с семьей

Здоровье ребенка зависит не только от физических особенностей, но и от условий жизни в семье. Этот раздел программы рассматривает взаимосвязь двух основных социальных структур: семьи и детского сада, ребенок не эстафета, которую детский сад и семья передают друг другу, в работе нужно поддерживаться не принципа параллельности, а взаимопроникновение двух социальных институтов. Ни одна, даже самая лучшая программа не сможет дать полноценных результатов, если она не решается совместно с семьей.

Совместная работа с семьей строится на следующих основных положениях, определяющих ее содержание, организацию и методику.

1. Единство, которое достигается в том случае, если цели и задачи воспитания здорового ребенка понятны хорошо не только воспитателям, но и родителям, когда семья знакома с основным содержанием, методами и приемами оздоровления часто болеющих детей в детском саду и дома, а педагоги используют лучший опыт семейного воспитания.

2. Систематичность и последовательность работы (в соответствии с индивидуальным маршрутом ЧБД) в течение всего года.

3. Индивидуальный подход к каждому ребенку и к каждой семье на основе учета их интересов и способностей.

4. Взаимное доверие и взаимопомощь педагогов и родителей на основе доброжелательной критики и самокритики. Укрепление авторитета педагога в семье, а родителей – в детском саду.

5. Обязательная полная информированность родителей о здоровье ребенка, о питании детей в детском саду, о проведении закаляющих и оздоровительных мероприятиях, антропометрических данных, о вакцинации, о психофизической подготовленности ребенка.

В ходе реализации программы решаются следующие задачи:

1. Повышение эффективности работы по пропаганде здорового образа жизни.
2. Обучение родителей современным технологиям закаливания и оздоровления детей.
3. Увеличение активности родителей в профилактических мероприятиях, направленных на оздоровление часто болеющих детей.

Взаимодействие с родителями по вопросу сохранения и укрепления здоровья детей осуществляется по следующим направлениям:

1. Просветительское:

- ✓ Наглядная агитация (стенды, памятки, папки – передвижки, устные журналы)
Собеседование (сбор информации)
- ✓ Анкетирование, тесты, опросы
- ✓ Беседы
- ✓ Встречи со специалистами
- ✓ Бюллетени (закаливание и оздоровление ребенка в домашних условиях)
Индивидуальные консультации по возникшим вопросам
- ✓ Круглый стол
- ✓ Дискуссии (совместное обсуждение проблем, планов на будущее)
- ✓ Знакомство родителей с новинками литературы по проблеме здоровья,

2. Культурно - досуговое

- ✓ Дни открытых дверей.
- ✓ Совместные праздники и развлечения.
- ✓ Организация вечеров вопросов и ответов.

3. Психофизическое

- ✓ Физкультурные досуги, развлечения с участием родителей
- ✓ Спортивные соревнования.
- ✓ Открытые мероприятия по физкультурно-оздоровительной работе с часто болеющими детьми
- ✓ Тренинги, семинары – практикумы

Таким образом, создается микроклимат, в основе которого лежит уважение к личности человека, забота о каждом, доверительное отношение между взрослыми и детьми, родителями и педагогами, то есть обеспечивается взаимосвязь физической, психической и социальной составляющих здоровья.

Ожидаемые результаты

- ✓ Снижение уровня заболеваемости.
- ✓ Расширение знаний взрослых и детей о понятии “здоровья” и влияния образа жизни на состояние здоровья.
- ✓ Умение использовать полученные знания для самооздоровления.

Здоровье детей зависит не только от их физических особенностей, но и от условий жизни в семье, санитарной грамотности и гигиенической культуры населения, уровня развития здравоохранения и образования, социально-экономической и экологической ситуации в стране.

С этой позиции в центре работы по полноценному физическому развитию и оздоровлению детей должны находиться семья и детский сад как две основные социальные структуры, которые, в основном и определяют уровень здоровья ребенка.

Приложение 1. Перспективный план работы с детьми.

Приложение 2. Планирование работы с родителями.

Перспективный план реализации кружка «Здоровячки»

Месяц	Неделя	Планирование	
		Старшая группа	Подготовительная группа
Сентябрь	1	Ходьба обычная. Упражнения для кистей рук. Подвижные игры с бегом. Упражнения на релаксацию	Ходьба обычная, на носках, на пятках. Упражнения для кистей рук, развитие и укрепление мышц плечевого пояса. Спортивные игры (Городки)
	2	Ходьба в колонне. Упражнения для кистей рук. Подвижные игры с бегом. Упражнения на релаксацию	Ходьба обычная, на носках, на пятках Упражнения для кистей рук, развитие и укрепление мышц плечевого пояса Спортивные игры (Городки)
	3	Ходьба по прямой. Упражнения для кистей рук Подвижные игры с бегом. Упражнения на релаксацию	Ходьба в колонне по одному, по двое. Упражнения для кистей рук, развитие и укрепление мышц плечевого пояса Спортивные игры (Городки)
	4	Ходьба по кругу. Упражнения для кистей рук Подвижные игры с бегом. Упражнения на релаксацию	Ходьба в колонне по одному, по двое. Упражнения для кистей рук, развитие и укрепление мышц плечевого пояса Спортивные игры (Городки)
Октябрь	1	Ходьба змейкой. Упражнения для кистей рук Подвижные игры с прыжками Упражнения на релаксацию	Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейке, веревке. Упражнения для кистей рук, развитие и укрепление мышц плечевого пояса Подвижные игры с бегом.
	2	Ходьба в чередовании с бегом. Упражнения для кистей рук Подвижные игры с прыжками Упражнения на релаксацию	Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейке, веревке. Упражнения для кистей рук, развитие и укрепление мышц плечевого пояса Подвижные игры с бегом.
	3	Ходьба с чередованием с бегом и прыжками. Упражнения для кистей рук Подвижные игры с прыжками Упражнения на релаксацию	Ходьба по наклонной доске прямо и боком, на носках. Упражнения для кистей рук, развитие и укрепление мышц плечевого пояса Подвижные игры с бегом.
	4	Ходьба с изменением направления, темпа. Упражнения для кистей рук Подвижные игры с прыжками Упражнения на релаксацию	Ходьба по наклонной доске прямо и боком, на носках. Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Спортивные игры (Элементы баскетбола)

Ноябрь	1	<p>Ходьба с о сменой направляющего</p> <p>Упражнения на развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.</p> <p>Подвижные игры с бегом и прыжками</p> <p>Упражнения на релаксацию</p>	<p>Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, с приседанием на середине.</p> <p>Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.</p> <p>Спортивные игры (Элементы баскетбола)</p>
	2	<p>Упражнения в равновесии.</p> <p>Упражнения на развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.</p> <p>Подвижные игры сбегом и прыжками</p> <p>Упражнения на релаксацию</p>	<p>Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, с приседанием на середине.</p> <p>Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.</p> <p>Спортивные игры (Элементы баскетбола)</p>
	3	<p>Упражнения на развитие равновесия и координации</p> <p>Упражнения на развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.</p> <p>Подвижные игры с бегом и прыжками</p> <p>Упражнения на релаксацию</p>	<p>Ходьба по наклонной доске вверх, вниз на носках, боком, приставным шагом.</p> <p>Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.</p>
	4	<p>Ходьба между линиями, по линии, по веревке.</p> <p>Упражнения на развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.</p> <p>Подвижные игры с бегом и прыжками</p> <p>Упражнения на релаксацию</p>	<p>Ходьба по наклонной доске вверх, вниз на носках, боком, приставным шагом. Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.</p> <p>Подвижные игры с прыжками</p>
Декабрь	1	<p>Ходьба по ребристой дорожке,.</p> <p>Упражнения на развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.</p> <p>Подвижные игры с ползанием и лазанием.</p> <p>Упражнения на релаксацию</p>	<p>Кружение парами, держась за руки.</p> <p>Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.</p> <p>Подвижные игры с прыжками</p>
	2	<p>Ходьба по доске, с мешочком на голове.</p> <p>Упражнения на развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.</p> <p>Подвижные игры с ползанием и лазанием.</p> <p>Упражнения на релаксацию</p>	<p>Кружение парами, держась за руки</p> <p>Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.</p> <p>Подвижные игры с прыжками</p>
	3	<p>Перешагивание через рейки лестницы.</p>	<p>Бег обычный, с высоким подниманием колена(бедра), мелким</p>

		<p>Упражнения на развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.</p> <p>Подвижные игры с ползанием и лазанием.</p> <p>Упражнения на релаксацию</p>	<p>и широким шагом, в колонна и по одному.</p> <p>Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.</p> <p>Спортивные игры (Бадминтон)</p>
	4	<p>Перешагивание через рейки лестницы через набивной мяч.</p> <p>Упражнения на развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.</p> <p>Подвижные игры с ползанием и лазанием.</p> <p>Упражнения на релаксацию</p>	<p>Бег обычный, с высоким подниманием колена(бедро), мелким и широким шагом, в колонна и по одному.</p> <p>Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.</p> <p>Спортивные игры (Бадминтон)</p>
Январь	1	<p>Кружение в обе стороны.</p> <p>Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.</p> <p>Подвижные игры с ползанием и лазанием.</p> <p>Упражнения на релаксацию</p>	<p>Бег обычный, с высоким подниманием колена(бедро), мелким и широким шагом, в колонна и по одному.</p> <p>Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.</p> <p>Спортивные игры (Бадминтон)</p>
	2	<p>Бег обычный, на носках.</p> <p>Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.</p> <p>Подвижные игры с бросанием и ловлей.</p> <p>Упражнения на релаксацию</p>	<p>Непрерывный бег, бег на скорость, бег в среднем темпе, в чередовании с ходьбой, челночный.</p> <p>Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.</p>
	3	<p>Бег в колонне.</p> <p>Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.</p> <p>Подвижные игры с бросанием и ловлей.</p> <p>Упражнения на релаксацию</p>	<p>Непрерывный бег, бег на скорость, бег в среднем темпе, в чередовании с ходьбой, челночный</p> <p>Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.</p> <p>Подвижные игры с лазаньем и ползанием.</p>
	4	<p>Бег в колонне, в рассыпную.</p> <p>Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.</p> <p>Подвижные игры с бросанием и ловлей.</p> <p>Упражнения на релаксацию</p>	<p>Непрерывный бег, бег на скорость, бег в среднем темпе, в чередовании с ходьбой, челночный</p> <p>Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.</p> <p>Подвижные игры с лазаньем и ползанием.</p>
Февраль	1	<p>Бег с изменением темпа, со сменой ведущего.</p> <p>Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.</p> <p>Подвижные игры с бросанием и ловлей.</p>	<p>Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с бегом, ходьбой</p> <p>Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.</p> <p>Подвижные игры с лазаньем и</p>

		Упражнения на релаксацию	ползанием.
	2	Бег на расстоянии, челночный бег. Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подвижные игры с бросанием и ловлей. Упражнения на релаксацию	Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с бегом, ходьбой Статические упражнения. Спортивные игры (Элементы футбола)
	3	Ползание на четвереньках по прямой, между предметами. Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подвижные игры на ориентировку в пространстве. Упражнения на релаксацию	Перелезание через несколько предметов подряд, лазание по гимнастической стенке Статические упражнения. Спортивные игры (Элементы футбола)
	4	Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони. Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подвижные игры на ориентировку в пространстве. Упражнения на релаксацию	Перелезание через несколько предметов подряд, лазание по гимнастической стенке Статические упражнения. Спортивные игры (Элементы футбола)
Март	1	Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Статические упражнения. Подвижные игры на ориентировку в пространстве. Упражнения на релаксацию	Перелезание через несколько предметов подряд, лазание по гимнастической стенке... Статические упражнения. Подвижные игры с метанием.
	2	Лазанье по гимнастической стенке. Статические упражнения. Подвижные игры на ориентировку в пространстве. Упражнения на релаксацию	Перелезание через несколько предметов подряд, лазание по гимнастической стенке... Статические упражнения. Подвижные игры с метанием.
	3	Прыжки на месте, на двух ногах продвигаясь вперед. Статические упражнения. Подвижные игры на ориентировку в пространстве. Упражнения на релаксацию	Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой, разными способами. Статические упражнения. Подвижные игры с метанием.
	4	Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге. Статические упражнения. Подвижные игры на ориентировку в пространстве. Упражнения на релаксацию	Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой, разными способами. Упражнения для кистей рук, развитие и укрепление мышц плечевого пояса

			Подвижные игры с метанием.
Апрель	1	Прыжки через линию, поочередно 4-5 линий. Сохранение равновесия в разных прозах. Подвижные игры на внимание. Упражнения на релаксацию	Прыжки на мягкое покрытие, прыжки на одной ног, прыжки через короткую скакалку. Статические упражнения. Подвижные игры с элементами соревнования.
	2	Прыжки с высоты, в длину, с короткой скакалкой. Сохранение равновесия в разных прозах Подвижные игры на внимание. Упражнения на релаксацию	Прыжки на мягкое покрытие, прыжки на одной ног, прыжки через короткую скакалку. Упражнения для кистей рук, развитие и укрепление мышц плечевого пояса Подвижные игры с элементами соревнования
	3	Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами. Сохранение равновесия в разных прозах Подвижные игры на внимание. Упражнения на релаксацию	Бросание мяча вверх, о землю и ловля двумя руками, одной. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу Упражнения для кистей рук, развитие и укрепление мышц плечевого пояса Подвижные игры с элементами соревнования
	4	Бросание мяча друг другу снизу, из – за головы и ловля его. Сохранение равновесия в разных прозах Подвижные игры на внимание. Упражнения на релаксацию	Бросание мяча вверх, о землю и ловля двумя руками, одной. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Подвижные игры. Эстафеты.
Май	1	Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками. Спортивные упражнения. Народные игры. Упражнения на релаксацию	Метание предметов на дальность, в горизонтальную и вертикальную цель Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Подвижные игры. Эстафеты
	2	Метание предметов на дальность, в горизонтальную цель. Спортивные упражнения. Народные игры. Упражнения на релаксацию	Метание предметов на дальность, в горизонтальную и вертикальную цель. Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног Подвижные игры. Эстафеты
	3	Строевые упражнения. Спортивные упражнения.	Строевые упражнения Упражнения для развития и

		Народные игры. Упражнения на релаксацию	укрепления мышц брюшного пресса и ног Народные игры.
	4	Строевые упражнения. Спортивные упражнения. Народные игры. Упражнения на релаксацию	Строевые упражнения. Статические упражнения Народные игры.

**Перспективное планирование работы с родителями по ПДО
кружка «Здоровячки»**

Сентябрь

Оформление фотовыставки работы по коррекции нарушения осанки и плоскостопия.

Октябрь

Ознакомление родителей с приемами самомассажа.

Ноябрь

Подбор картинок с изображением позы при стоянии, сидении и ходьбы.

Декабрь

Консультация для родителей «Коррекция нарушения осанки и плоскостопия у детей дошкольного возраста».

Январь

Беседа на тему «Как приучить ребенка делать зарядку».

Февраль

Познакомить родителей с комплексом корригирующей гимнастики для осанки.

Март

Папка передвижка «Вместе с мамой, вместе с папой».

Апрель

Оформление стенда «Десять советов родителям».

Май

Анкетирование на тему «Ваше мнение о работе кружка»