

«СОГЛАСОВАНО»
Протокол педагогического совета
№ 14 от 28.08.2023

«УТВЕРЖДЕНО»
Приказом № 180-а
от 28.08.2023
Директора Морозова Т.В.



**Программа платного дополнительного образования (кружка)
«Здоровейка»**

Королёв, 2023

Программа кружка рассчитана на физическое развитие детей дошкольного возраста и имеет оздоровительную направленность. В этом возрасте у детей формируется ценностное отношение к движениям как к способу существования всего живого. Именно на раннем этапе развития ребёнка можно привить ему любовь к движению. А движение-это фундамент для всех других человеческих способностей.

Программа предусматривает использование нетрадиционных форм, средств и методов физического, эстетического воспитания детей и составлена на основе программ:

- 1.Верховкина М.Е. Укрепление здоровья ребенка в детском саду.
- 2.Асачева Л.Ф., Горбунова О.В. Система занятий по профилактике нарушений осанки и плоскостопия.
3. Сулим Е.В. Занятия физкультурой. Игровой стретчинг для дошкольников.

Программа кружка «Здоровейка». Содержание

1. Пояснительная записка
2. Цель программы
3. Задачи программы
4. Актуальность программы
5. Пути реализации программы
6. Принципы реализации программы
7. Структура программы
8. Условия реализации программы
9. Информационно-образовательная работа с детьми
10. Взаимодействие с родителями
11. Ожидаемый итоговый результат реализации программы.
12. Результативность работы кружка
13. Литература
14. Приложение

Пояснительная записка

Н. М. Амосов:

«Здоровье и счастье наших детей во многом зависит от постановки физической культуры в детском саду и семье...» Здоровье детей – будущее страны!

В период дошкольного детства у ребенка закладываются основы здоровья, всесторонней двигательной подготовленности и гармоничного физического развития. Поэтому вопрос здоровья следует рассматривать в широком социальном аспекте.

Основная направленность программы «Здоровейка» - сохранение и укрепление здоровья детей. Исследования, проведенные НИИ гигиены и охраны здоровья детей, научным центром здоровья детей, академией медицинских наук показывают, что состояние здоровья детей России за последнее время резко ухудшилось, а число здоровых дошкольников составляет всего около 10%. Поэтому сохранение и укрепление здоровья дошкольников – одна из актуальнейших проблем нашего времени.

На состояние здоровья наших детей оказывает существенное влияние неблагоприятные социальные факторы, экологические и климатические условия, а именно:

- наследственность;
- неблагоприятная экологическая обстановка;
- электронно - лучевое и «металло - звук» облучение детей, постоянно звучащая громкая музыка;
- длительное пребывание перед телевизором, компьютером или за телефоном;
- образ жизни (который оказывает наибольшее влияние на состояние здоровья) .

Отклонения в опорно-двигательном аппарате, являющиеся первопричиной многих болезней, которые не поддаются медикаментозному лечению, оказывают не менее серьезное влияние на здоровье и развитие ребенка. Именно когда ребенок активно растет, а ноги и позвоночник испытывают нагрузки, могут появиться первые симптомы сколиоза и плоскостопия.

Наблюдая за детьми на физкультурных занятиях, в свободной деятельности, обращалось внимание на то, что у некоторых детей неправильная осанка, быстро наступает усталость стоп, дети часто и долго болеют, что является предрасположенностью к развитию сколиоза и плоскостопия, нарушению функций организма. Это подтверждается врачебными диагнозами, которые фиксируются в медицинских картах детей. На такие мелочи родители не всегда обращают внимание, им кажется, что ребенок еще слишком мал, чтобы у него была красивая осанка и правильная стопа, крепкое здоровье.

Также широко отмечается тот факт, что регулярные физические нагрузки положительно влияют на психическое состояние ребенка.

Проблема неправильного процесса формирования осанки и стопы, заболевания детьми ОРВИ, существует и в нашем детском саду. Понимая необходимость профилактики плоскостопия и нарушения осанки, укрепления здоровья и опорно-двигательного аппарата у дошкольников, была разработана программа физкультурно-оздоровительного кружка «Здоровейка». Данная программа обеспечивает сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.

Помещение для работы кружка «Здоровейка» представляет собой физкультурный зал, который находится на первом этаже ДУ для непосредственной образовательной деятельности.

Цель программы

Основной целью Программы является формирование навыков здорового образа жизни через организацию и внедрение здоровьесберегающих технологий, нетрадиционных форм работы. Повышение физической подготовленности детей и уровня здоровья при одновременном развитии их умственных способностей.

Задачи программы

Оздоровительные

1. Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей.
2. Совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к различным заболеваниям.
3. Формирование правильной осанки и укрепление всех групп мышц, содействие профилактике плоскостопия.

Образовательные

1. Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности.
2. Развитие двигательных способностей детей и их физических качеств (быстрота, сила, выносливость, гибкость, подвижность в суставах, ловкость).
3. Формирование у детей умений и навыков правильного выполнения движений.

Воспитательные

1. Воспитание потребности в здоровом образе жизни
2. Воспитание положительных черт характера.
3. Воспитание чувства уверенности в себе.

Для успешной реализации программных задач используются **занятия по содержанию:**

- Традиционные
- Круговые тренировки
- Игровые
- Занятия – путешествия
- Обучающие
- Познавательные

Актуальность программы

Актуальность программы заключается в том, что она выполняет стоящую перед дошкольным учреждением задачу по воспитанию физического и психического здоровья ребенка.

Данная программа актуальна для нашего детского сада, так как она:

- разработана в соответствии с целями и задачами детского сада (воспитание нравственно, духовно и физически здорового ребенка);
- разработана с учетом возраста детей, их интеллектуального и психического развития;
- направлена на необходимость вести здоровый образ жизни и укреплять свое здоровье;
- разработана с учетом уровня знаний родителей об укреплении здоровья своих детей (некоторые родители некомпетентны в вопросах укрепления здоровья детей)

Программа разработана на основе закона РФ об образовании «Концепции дошкольного воспитания», письмо Министерства РФ «О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения» от 2014г.

Пути реализации программы

1. Консультации с музыкальным руководителем, психологом, учителем-логопедом, воспитателями детского сада.
2. Поиск информации в специальных источниках (медицинская литература по профилактике сколиоза и нарушения плоскостопия, по оздоровлению детей; методическая литература по укреплению здоровья детей; издания о нетрадиционных формах проведения занятий).
3. Получение разрешения на использование физкультурного зала детского сада.
4. Использование имеющегося в детском саду специального оборудования, а также приобретение или изготовление дополнительного оборудования.

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.

Структура программы

Комплектование групп детей для занятий в физкультурно-оздоровительном кружке «Здоровейка» проводится с учетом общего функционального состояния детей среднего и старшего дошкольного возраста, данных медицинского осмотра, рекомендаций врачей-специалистов (педиатра, ортопеда, хирурга, педиатра).

Занятия проводятся с октября по май 2 раза в неделю по 25(30) минут, во второй половине дня, когда дети не заняты на основных программных занятиях.

Структура занятия:

- В подготовительную часть включают общеразвивающие и корригирующие упражнения, соответствующие нарушению осанки и коррекции плоскостопия. Темп выполнения – медленный, умеренный, средний, дозировка 5-7 повторений.
- В основную часть входят упражнения из положения лежа на спине, на боку, животе, сидя и стоя. Дозировка упражнений зависит от самочувствия ребенка. Все упражнения обязательно выполняются в обе стороны.
- Заключительная часть состоит из упражнений на расслабление (релаксация, подвижные игры).

В структуру оздоровительных занятий тесно вплетены различные виды деятельности:

- Корригирующая, ритмическая, логоритмическая гимнастики
- Релаксационные упражнения
- Хороводы, различные виды игр
- Занимательные разминки
- Различные виды массажа
- Пальчиковая гимнастика
- Дыхательная гимнастика
- Двигательные упражнения
- Основные виды движения (ходьба, прыжки, оздоровительный бег, упражнения на равновесие и т. д.)
- Элементы йоги
- Танцевальные этюды
- Работа над ритмом

Содержание программы включает в себя четыре раздела:

1. ОРУ, ОВД, строевые упражнения, элементы спортивных игр (двигательные умения, навыки и способности)
2. Игры (игры с нестандартным оборудованием, игры с прыжками, бегом, с элементами построения и перестроения, игры с предметами и без предметов, подвижные и музыкальные, игры-путешествия).
3. Ритмическая гимнастика (танцевальные упражнения, различные сочетания танцевальных шагов и ходьбы, элементы степ-аэробики, стретчинга, фитбол-гимнастики, креативной гимнастики).
4. Профилактика плоскостопия и осанки (игры и упражнения)

Содержание программы взаимосвязано с программами по физическому и музыкальному воспитанию в дошкольной образовательной организации.

Формы и методы обучения:

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

На занятиях используются три основных способа организации детей:

- фронтальный,
- групповой,
- индивидуальный.

Способ организации детей на занятия в физкультурно-оздоровительной группе зависит от поставленной цели и задачи каждого занятия.

С целью закаливания стоп и профилактики плоскостопия, укрепления организма детей во время оздоровительных занятий дети иногда занимаются босиком. Для эмоционального комфорта во время организации и проведения двигательной активности детей используется музыкальное сопровождение.

Условия реализации программы

Создание полноценной физкультурно-оздоровительной среды для работы по профилактике опорно-двигательного аппарата у дошкольников, предусматривает наличие оборудования и инвентаря, способствующего формированию осанки, укреплению мышц стопы и оказывающего положительное влияние на формирование сводов стопы (ребристые доски, обручи, мячи, скакалки, гимнастические палки, фитболы).

Информационно-образовательная работа с детьми

1. Первичный осмотр детей медсестрой детского сада и педиатром детской поликлиники при поступлении в детский сад.
2. Взаимосвязь медработника ДООУ, врачей-специалистов, администрации д/с с педагогами и родителями в вопросах профилактики ОРВИ, сколиоза и плоскостопия.
3. Обследование детей, предварительная и итоговая диагностика.
4. Использование специальных упражнений на занятиях.

Взаимодействие с родителями

Взаимоотношения с родителями строятся на основе родительского договора.

Процесс физкультурно-оздоровительной совместной работы с семьей включает:

1. Ознакомление родителей с содержанием физкультурно-оздоровительной работы в ДООУ, направленной на физическое, психическое и социальное развитие ребенка.
2. Ознакомление родителей с лечебно-профилактическими мероприятиями, проводимыми в ДООУ.

Работа по просвещению родителей проводится на основании опроса.

В педагогическом взаимодействии с родителями используются разнообразные формы работы по укреплению и сохранению здоровья детей и повышению их физических качеств:

- информация для родителей на стендах, консультации, беседы;
- «открытые дни» для родителей с просмотром разнообразных занятий в физкультурном зале;
- физкультурные досуги и праздники с участием родителей;

Ожидаемый итоговый результат освоения программы

1. Повышение уровня физического и психического здоровья детей.
2. Снижение количества дней, пропущенных одним ребенком по болезни.
3. Увеличение доли детей, вовлеченных в профилактические мероприятия.
4. Усвоение основной программы по физической культуре.
5. Нормализация статистических и динамических функций организма, общей и мелкой м. моторики.
6. Ускорение 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.

Результативность программы:

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

Литература:

1. Мелехина Н.А., Колмыкова Л.А. Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ. -Спб. : ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2012. -112с.
2. Асачева Л.Ф., Горбунова О.В. Система занятий по профилактике нарушений осанки и плоскостопия у детей дошкольного возраста. -Спб. : ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2013. -112с.
3. Сулим Е.В. Занятия физкультурой. Игровой стретчинг для дошкольников. - 3-е изд., дополн . и испр. - М.: ТЦ Сфера, 2018. - 112с. - (Будь здоров, дошкольник!).
4. Верховкина М.Е. Укрепление здоровья ребенка в детском саду 3-7лет. М., Издательство КАРО, 2014 — 296с.
5. Нестерюк Т.В., Шкода А. Гимнастика маленьких волшебников (элементы йоги для детей) Издательство «ДТД»
6. Орел В.И., Агаджанова С.Н. Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях. Учебное пособие, СПб, «Детство-пресс», 2006.
7. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 3-5лет. Учебное пособие, М., «Гном и Д.», 2004 — 104с.
8. Голицына Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. М., «Издательство Скрипторий 2003», 2004. - 72с.
9. Анищенкова. Е.С. Пальчиковая гимнастика для развития речи дошкольников: пособие для родителей и педагогов. - М.: АСТ: Астрель; Владимир: ВКТ, 2009 — 61с.
10. Буренина А.И. Ритмическая пластика для дошкольников. - Спб, 1994.
11. Губа В.П., Солонкин А.А. Основы двигательного развития детей дошкольного возраста: Учеб. - метод. пособие — М.: Физкультура и Спорт, 2009 — 88с.
12. Лисицкая Т.С., Новикова Л.А. Физическое развитие дошкольников — М.: Аст: Астрель, 2014 — 95с.