

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
городского округа Королёв Московской области
«Школа-интернат для слепых и слабовидящих детей»**

ЮРИДИЧЕСКИЙ АДРЕС: 141069, МОСКОВСКАЯ ОБЛАСТЬ, ГОРОД КОРОЛЁВ, МИКРОРАЙОН
ПЕРВОМАЙСКИЙ, УЛ. КИРОВА, Д. 40/4 ТЕЛЕФОН: 8(495) 515-91-45
ФАКТИЧЕСКИЙ АДРЕС: 141077, МОСКОВСКАЯ ОБЛАСТЬ, ГОРОД КОРОЛЁВ, ПРОСПЕКТ КОРОЛЁВА, Д.11Б
ТЕЛЕФОН: 8(495) 511-18-77, 8 (495) 511-13-63

«СОГЛАСОВАНО»

Протокол педагогического совета

№ 1 от 29.08.2024

«УТВЕРЖДЕНО»

Приказом № 34

от 24.09.2024

Морозова

Подписано
цифровой подписью:

Татьяна

Морозова Татьяна

Валерьевна

Валерьевна

Дата: 2024.10.11

16:21:19 +03'00'

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа

«Здоровейка»

(на платной основе)

Королёв, 2024 г.

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.

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).

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 нарушении 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 занятии 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 ДОУ, направленной на физическое, психическое и социальное развитие ребенка.

2. Ознакомление родителей с лечебно-профилактическими мероприятиями, проводимыми в ДОУ.

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 б. 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.

Тематический план работы кружка

Тема	Задачи	Структура занятия.	График проведения
“Здравствуй, осень”.	Учить детей основному исходному положению. Развивать внимание и интерес к движениям.	Повторение с движениями для всех частей тела. Разучивание танцевального этюда «Осень» с ленточками. П/и «Сороконожка»	Октябрь 1 неделя

«Листопад».	Учить детей бегать, не наталкиваясь друг на друга. Развивать умение сохранять правильную осанку.	Чередование ходьбы и бега. ОРУ. Работа над ритмом «четыре», «три», «два». Разучивание танцевального этюда «Бубны». П/и «Листочки»	2неделя
«Веселые шаги»	Учить ходить и бегать в умеренном темпе не выходя за край дорожки, закреплять умение принимать правильное И.П.	Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки. Разучивание танцевального этюда «Петушок». Работа над ритмом «четыре», «три», «два».	3неделя
«Береги свое здоровье»	Воспитывать дисциплину, выдержку. Развивать ориентировку в пространстве, умение быстро реагировать на сигнал.	Разучивание упражнений сидя и лежа на ковре. Работа над ритмическим рисунком «петушок». Статическое упражнение «Месяц». П/и «Машины»	4неделя
«Улыбнулись-погрустили».	Учить детей бегать врассыпную, не толкая друг друга руками и сталкивания между собой.	Повторение танцевального этюда «Бубны». Ритмический танец с ложками. Разучивание танцевального этюда «Петушок»	Ноябрь 1неделя
«Что умеют наши ложки».	Учить детей кружиться в медленном темпе и вправо и влево. Развивать координацию.	Повторение упражнения «Кулачок в бочок» с ложками в руках, ритмических рисунков и танца «Полька с ложками».	2неделя
«Игрушки».	Учить поднимать руки вверх и подниматься на носочки. Укреплять мышцы рук, ног, спины.	Веселый тренинг «Оловянный солдатик». ОРУ. Повторение танца «Маленький ребенок»	3неделя
«Ребята и зверята».	Учить видеть границу игрового пространства. Бегать в рассыпную, реагировать на сигнал. Развивать внимание.	Повторение и закрепление И.П. в упражнениях стоя и сидя. Работа над ритмом. П/и «Сороконожка». Закрепление танца «Маленький ребенок».	4неделя
«Ой, мороз!»	Учить легкому бегу с ограничениями. Закреплять умение ходить на носочках. Развивать быстроту реакции.	Разминка в виде самомассажа. ОРУ в ограниченном обручами пространстве. Ритмический танец «Мороз». П/и «Ветер»	Декабрь 1неделя
«Легкие	Учить детей выполнять	Ходьба и бег со сменой темпа и	

снежинки”.	прыжки в чередование с ходьбой, бегом, хлопками. Закреплять навыки правильной осанки.	сохранением осанки. Веселый тренинг «Кораблик». П/и «Снежинки и ветер».	2неделя
“Кто придет на Новый год”.	Закреплять умения находить свое место в линиях. Формировать у детей правильную осанку. Развивать воображение.	Выполнять имитационные движения. Ритмический танец «Мороз». Упражнение регулирующее мышечный тонус «Стойкий оловянный солдатик», «Месяц».	3неделя
“Мы мороза не боимся!”.	Учить выполнять наклоны в право и влево не сгибая ног, сохраняя равновесие.	Бег в произвольных направлениях не задевая друг друга. Упражнение «Качалочка». Ритмический танец «Мороз».	4неделя
“Вот так ножки!”.	Развивать мелкую моторику рук. Учить «рисовать» ногами. Укреплять мышцы стопы.	ОРУ с обручами. Веселый тренинг «Карандаш». Упражнения с элементами йоги («шалаш», «стол»). Игра «Построй заборчик»	Январь 1неделя
“Веселые танцоры”.	Развивать двигательную активность, мелкую моторику пальцев рук.	Повторение и закрепление танцев и танцевальных этюдов.	2неделя
“По ниточке”.	Учить ходьбе по ограниченному пространству.	Упражнения для стоп и для сохранения правильной осанки, самомассаж.	3неделя
“Снеговик”.	Учить ходить по кругу, взявшись за руки. Развивать умения напрягать и расслаблять мышцы тела.	Комплекс статических упражнений. Игровое упражнение «Снеговик», «Мороженое». Работа над ритмом «Веселые ложки», «Ленточки».	4неделя
“Внимательные дети”.	Продолжать учить ходить друг за другом, взявшись за руки. Развивать память, внимание.	Комплекс ОРУ «Глиняный человечек». Упражнение регулирующее мышечный тонус «Дерево». П/и «Машины».	Февраль 1неделя
“На лесной лужайке”.	Учить выполнять пружинку, развивать ориентировку в пространстве.	Ходить по кругу в правую и в левую сторону с остановкой выполняя пружинку. Танцевальный этюд «Покачай игрушку». П/и «Сороконожка»	2неделя
«Рисуем ногами»	Учить выполнять упражнения укрепляющие мышцы шеи, рук, ног, спины.	Упражнения «Карандаш», «Обезьянки», «Курочка», «Бабочка», «Клубок», «Кошечка». Игра «Сороконожка».	3неделя

	Развивать внимание, волю, воображение, силу.		
«Веселый колобок»	Учить прыгать на двух ногах, ходить змейкой друг за другом.	Упражнения с мячами, с различными заданиями. Игра «Чей колобок быстрее».	4неделя
«Здравствуй Весна!»	Учить ориентироваться в пространстве, развивать мелкую моторику рук, выдержку.	Упражнения с гимнастическими палками. Игра «Солнышко», «Построй колодец»	Март 1неделя
«Баю-бай, моя игрушка»	Учить детей прыгать на двух ногах, развивать быстрый бег.	Упражнения и ритмический танец с погремушками, игра «Покачай игрушку»	2неделя
Ждем в гости птиц».	Учить детей действовать в соответствии с текстом, развивать чувство ритма.	Движения с текстом «По дороге жук», «Андрей — воробей», «Пальчики дружные»	3неделя
«Бежит река, бегут ручьи».	Учить бегать в умеренном темпе друг за другом. Развивать ориентировку в пространстве.	Перемещение по залу змейкой всей группой и подгруппами. Упражнения с ложками. Музыкально-ритмическая композиция «Чунга-чанга».	4неделя
«Пестрые ленточки».	Учить детей движениям в работе с лентой. Развивать мелкую моторику рук, внимание.	Упражнения с лентами «поочередное поднятие рук», «круговые движения рук», «змейка», «водопад».	Апрель 1неделя
«Удивительные краски».	Развивать двигательную активность детей, координацию движений, способность выразительно двигаться в соответствии с характером музыки, используя предметы.	Положения ног: demi – plie по 1,6 позициям; сочетание маленького приседания и подъема на полупальцы, шаги на полупальцах с продвижением вперед и назад. Танцевальный этюд «Рисунок ленточками»	2неделя
«Весна, весна на улице».	Учить выполнять прямой галоп, чередуя с ходьбой. Развивать внимание, умение ходить в парах друг за другом.	Перемещение по залу друг за другом с разными заданиями. П/и «Найди себе пару». Музыкально-ритмическая композиция «Чунга-чанга».	3неделя
«В лесу».	Учить правильному положению ног по 1,6 позиции. Развивать мелкую моторику рук.	Выполнять пружинку при 1 и 6 позиции для ног, подъем на полупальцы, выполнять имитацию движений. Музыкально-ритмическая композиция «Чунга-чанга»	4неделя

«Веселый жук»	Учить движения хороводного шага, держась за руки и соблюдая правильную форму круга.	Упражнение «Цепочки секрет», Игра со словом «Проложили через речку», «По дороге жук»	Май 1 неделя
«Научились танцевать»	Закреплять умения выставлять правую (левую) ногу вперед, в сторону, назад. Развивать координацию движений.	Музыкально-ритмическая композиция «Чунга-чанга», полька «Веселые ложки», танец «Маленький ребенок». Танцевальный этюд «Рисунок ленточками»	2 неделя
Подготовка к итоговому занятию для родителей.	Закреплять знания детей о понятиях «линии», «повороты, выпад» вправо и влево».	Повторение и закрепление пройденного за учебный год материала.	3 неделя
Итоговое занятие для родителей.	Способствовать формированию настойчивости, выдержки в достижении результатов на занятиях, выразительно и эмоционально передавать движения.	Показ разминки, упражнений сидя и лежа на ковре, танцевальных этюдов, ритмических рисунков с ложками, танца.	4 неделя

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 3-5 лет. 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.