

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Начальная школа – детский сад № 16 г. Алзамай»

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора
МКОУ «Школа – сад №16
г. Алзамай»
№ 81-од от 31.08.2020г.

Дополнительная общеразвивающая программа
«Как стать Неболей-кой»
(физкультурно-спортивной направленности)
для обучающихся 3-5 лет
срок реализации 2 года

Составитель:
Соковец Татьяна Анатольевна
Воспитатель

Алзамай, 2020

1. Пояснительная записка

Здоровье — неоценимое счастье в жизни каждого человека и человеческого общества. Воспитание уважительного отношения к своему здоровью необходимо начинать с детства. Научно-технический прогресс привёл к тому, что человек всё меньше и меньше понимает, что такое физический труд. А ребёнок и подавно. Привычку у ребёнка быть здоровым и духовно и физически надо прививать с детства, чтобы у него в будущем формировался положительный образ здорового человека. О неблагополучии здоровья населения страны, и особенно подрастающего поколения, стали говорить открыто как на уровне государства, так и отдельно взятого учреждения. Особенно остро стоит проблема формирования, укрепления и сохранения здоровья как целостной гармоничной системы стоит перед педагогами и медицинскими работниками, трудовая деятельность которых связана с дошкольными учреждениями и обусловлена наличием у воспитанников имеющих медицинских, психологических и педагогических проблем. Здоровье дошкольников – важный вопрос, именно в этом возрасте внимание врачей, педагогов и, разумеется, родителей, должно быть сосредоточено на любых отклонениях в физическом и психическом состоянии детей. Так как, дошкольное детство – определённый этап в развитии человека, это период подготовки к жизни, к взрослой деятельности, в течение, которого ребёнок должен приобрести необходимые знания, умения. Поэтому была разработана программа кружка по здоровьесбережению «Как стать Неболейкой». Программа «Как стать Неболейкой» составлена на основе программы «Здоровьесберегающие технологии в ДОУ» автор Л.В. Гаврючина М.Сфера 2011г.

Актуальность:

В Уставе Всемирной организации здравоохранения: здоровье - это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

Большинство педагогов придерживаются определения здоровья, часто имея в виду его физическую составляющую, забывая о социально-психологической и духовно-нравственной. Важно переломить эту тенденцию и руководствоваться определением здоровья как многогранного понятия, включающего физический, социально-психологический и духовно-нравственный аспект.

Концепция модернизации российского образования предусматривает создание условий для повышения качества общего образования и в этих целях, наряду с другими мероприятиями, предполагает создание в образовательных учреждениях условий для сохранения и укрепления здоровья воспитанников. Согласно современным представлениям целью образования является всестороннее развитие ребенка с учетом его возрастных возможностей и индивидуальных особенностей при сохранении и укреплении здоровья.

Выбор здоровьесберегающих педагогических технологий зависит от программы, по которой работают педагоги, конкретных условий дошкольного образовательного учреждения, профессиональной компетентности педагогов, а также показаний заболеваемости детей. Усилия работников ДООУ сегодня как никогда направлены на оздоровление ребенка - дошкольника, культивирование здорового образа жизни.

Новизна программы.

Существует множество программ имеющих физкультурно-оздоровительную направленность. Новизна данной программы заключается в подборе материалов занятий, ориентированных на профилактику здорового образа жизни дошкольников, подбор специально организованной предметно-развивающей среды.

Цель:

Развитие психически и физически здоровой личности, формирование творческой индивидуальности ребенка, укрепление его здоровья;

Задачи

- Способствовать становлению устойчивого интереса к нормам здорового образа жизни;
- Формировать представление о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье;
- Развивать умение избегать опасных ситуаций для здоровья, обращаться за помощью взрослого в случае их возникновения;
- Обеспечивать сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Программа рассчитана для работы с детьми от 3 до 5 лет.

Срок реализации: 2года

Объем учебного времени: 2 раза в неделю, длительность для детей 3-4 лет 15-20 минут, для детей 4-5 лет 20-25 мин.

Форма проведения занятий:

- Фронтальные занятия;
- Групповые занятия;
- Индивидуальные занятия;
- Корректирующая гимнастика при нарушении осанки и для укрепления свода стопы;
- Спортивные праздники, досуги, развлечения;
- Дни здоровья;
- Игровой стретчинг;
- Игровые тренинги;
- Экскурсии.

Методы обучения:

- объяснительно-иллюстрированный;
- графический;
- словесный;
- практический;
- игры;
- аутогенная тренировка;
- санитарные бюллетени по ЗОЖ;
- пальчиковая гимнастика, массаж и самомассаж;
- дыхательная гимнастика;
- релаксация

Формы контроля

- диагностика физического развития детей;
- анализ изменений детской заболеваемости;
- участие в социальных конкурсах и мероприятиях;
- спортивные досуги;
- практикум;
- тренинг

2. Учебный план

Дополнительная общеразвивающая программа	Год обучения	Возраст для зачисления	Кол-во обучающихся	Кол-во часов в неделю	Кол-во учебных недель	Форма промежуточной аттестации
«Как стать Неболей-кой»	2020-2021	3 года	10	2 часа продолжительность занятия 15-20 мин	37	Диагностика физического развития детей

Дополнительная общеразвивающая программа	Год обучения	Возраст для зачисления	Кол-во обучающихся	Кол-во часов в неделю	Кол-во учебных недель	Форма промежуточной аттестации
«Как стать Неболей-кой»	2021-2022	4 года	10	2 часа продолжительность занятия 20-25 мин	37	Диагностика физического развития детей

3. Календарный учебный график

Объем и срок освоения программы	Часов в неделю	Сентябрь 2020	Октябрь 2020	Ноябрь 2020	Декабрь 2020	Январь 2021	Февраль 2021	Март 2021	Апрель 2021	Май 2021	Всего часов
2 года	2	9	9	8	9	6	8	8	9	8	74
		Сентябрь 2021	Октябрь 2021	Ноябрь 2021	Декабрь 2021	Январь 2022	Февраль 2022	Март 2022	Апрель 2022	Май 2022	Всего часов
	2	9	9	8	9	6	8	8	9	8	74

4. Содержание программы

2020-2021г.

Программа кружка «Как стать Неболей-кой» ориентировано на детей, не имеющих противопоказаний к занятиям физкультурой, с учетом рекомендаций медиков и желания родителей.

Полезно использование специальных индивидуальных заданий и упражнений. Допускается ограничение поставленных задач для детей, испытывающих затруднения. Дифференцированный подход поддерживает мотивацию к занятиям и способствует удержанию желания детей.

Занятия содержат познавательный материал, соответственно возрастным особенностям детей в сочетании с практическими заданиями (оздоровительными минутками, упражнениями для осанки и др.), необходимыми для развития навыков ребенка, которые закрепляются в повседневной жизни. В занятия включены не только вопросы физического развития детей, но и вопросы духовного здоровья. Дети учатся любви к себе, людям, к жизни.

Быть здоровым хорошо или плохо

Дети, относящиеся к младшему дошкольному возрасту, осознают, что представляет собой болезнь, однако охарактеризовать понятие «здоровье» не могут. Поэтому у малышей практически никакого отношения к здоровому образу жизни еще нет. Однако это не значит, что не стоит проводить беседы на эту тему, вкладывая в маленькие несмышленные головы простейшие правила сохранения здоровья и основы формирования ЗОЖ.

Воспитание культурно-гигиенических навыков

Полезные санитарно-гигиенические навыки должны складываться уже в раннем возрасте, а определенные знания по этому поводу помогут ребенку сознательнее относиться к собственному здоровью. Освоение навыков элементарной гигиены у малыша будет проходить успешнее, если родители своим примером покажут ему, насколько это необходимо, а в детском саду

знания будут закрепляться. Главная цель – гигиенические процедуры должны стать внутренней потребностью ребенка

Формирование правильной осанки и развитие опорно-двигательного аппарата

Формирование правильной осанки у детей в значительной степени зависит от окружающей среды. В обязанности родителей, а также сотрудников дошкольных и школьных учреждений входит следить за правильным положением детей при стоянии, сидении и ходьбе, а также использовать упражнения, развивающие, главным образом, мышцы спины, ног и живота. Это нужно для того, чтобы у ребёнка развивался естественный мышечный корсет.

Пальчиковая гимнастика

Пальчиковая гимнастика - это инсценировка каких-либо рифмованных историй, сказок при помощи пальцев.

Кисти рук ребенка приобретают хорошую подвижность, гибкость, исчезает скованность движений, что в дальнейшем облегчит приобретение навыков письма.

"Пальчиковые игры" очень эмоциональны и увлекательны. В ходе "пальчиковых игр" дети, повторяя движения взрослых, активизируют моторику рук. Тем самым вырабатываются ловкость, умение управлять своими движениями, концентрировать внимание на одном виде деятельности.

Профилактика плоскостопия

Плоскостопие рассматривается как нарушение функций стопы, которое внешне проявляется в опущении сводов стопы, что вызвано ослаблением мышц и растяжением ее связок. Недостаточное развитие мышц и связок стоп неблагоприятно сказывается на развитии многих движений у детей, приводит к снижению двигательной активности и может стать серьезным препятствием к занятиям многими видами спорта. Таким образом, укрепление опорно-двигательного аппарата, и в частности стопы, имеет большое значение.

Наибольший эффект достигается тогда, когда упражнения выполняются босиком. Дозировка упражнений зависит от возраста и уровня подготовленности детей и может составлять от 4-5 раз на этапе разучивания упражнений до 10-12 раз на этапе закрепления и совершенствования комплекса. С целью создания положительного эмоционального фона следует выполнять упражнения под музыку. Кроме того, необходимо использовать наглядные пособия (различные картинки, рисунки), а также загадки, песни, стихотворения, соответствующие сюжету комплекса. Все это будет способствовать повышению интереса и активности детей и, следовательно, более качественному выполнению упражнений.

Развитие органов дыхания, дыхательная гимнастика

Дыхательная гимнастика развивает ещё несовершенную дыхательную систему ребёнка, укрепляет защитные силы организма и имеет ряд преимуществ. Она основана на носовом дыхании. Не случайно поэтому, йоги предупреждают: если дети не будут дышать через нос, то не получат достаточно умственного развития, т.к. носовое дыхание стимулирует нервные окончания всех органов, находящиеся в носоглотке. И наша задача научиться и научить детей правильно дышать.

Массаж, самомассаж

Массаж полезен в любом возрасте: он улучшает кровообращение кожи, снимает напряжение мышц, нормализует деятельность центральной нервной системы. Во время массажа ребенок получает удовольствие и успокоение. А если массаж превратить в веселую игру, то ребенок получит двойную радость. Игровой массаж способствует социализации детей, развивает у них внимание, терпение и чувство юмора.

Игровой стретчинг

Игровой стретчинг – это творческая деятельность, при которой дети живут в мире образов, зачастую не менее реальных для них, чем окружающая действительность. Реализация игровых возможностей в целях оздоровления и развития ребенка и составляет суть стретчинга. Все занятия проводятся в виде сюжетно-ролевой или тематической игры, состоящей из взаимосвязанных ситуаций, заданий и упражнений.

2021-2022г.

Содержание программы:

Что такое здоровье

Дети младшего дошкольного возраста понимают, что такое болезнь, но дать самую элементарную характеристику здоровью еще не могут. Вследствие этого никакого отношения к нему у маленьких детей практически не складывается.

В среднем дошкольном возрасте у детей формируется представление о здоровье как «не болезни». Но что значит «быть здоровым» и чувствовать себя здоровым, они объяснить еще не могут. Отсюда и отношение к здоровью, как к чему-то абстрактному. В их понимании быть здоровым — значит не болеть. На вопрос, что нужно делать, чтобы не болеть, многие дети отвечают, нужно не простужаться, не есть на улице мороженого, не мочить ноги и т.д. Из этих ответов следует, что в среднем дошкольном возрасте дети начинают осознавать угрозы здоровью со стороны внешней среды (холодно, дождь, сквозняк), а также своих собственных действиях (есть мороженое, мочить ноги и т.д.).

О правильном питании

Чтобы расти и интенсивно развиваться, детям необходимо постоянно восполнять запасы энергии. Нехватка любых пищевых веществ может вызвать задержку роста, физического и умственного развития, а также нарушение формирования костного скелета и зубов. Поэтому очень важно познакомить детей с полезными (каши, молочные, овощи и фрукты) и вредными (чипсы, сладкие газировки, гамбургеры) продуктами; научить ребенка правильно жевать, соблюдать режим питания.

Формирование правильной осанки

Осанка формируется с самого раннего детства и зависит от гармоничной работы мышц, состояния костной системы, связочно – суставного и нервно – мышечного аппарата.

Необходимо как можно раньше начать профилактику дефектов или коррекцию имеющегося вида ее нарушения, чтобы в школе у ребенка не возникли проблемы с повышенной утомляемостью, головными болями и болями в мышцах туловища. Самые лучшие средства для профилактики нарушений осанки: движение во всех видах, подвижные игры на воздухе, утренняя гимнастика, закаливание, достаточное освещение и правильно подобранная мебель, постоянное наблюдение за позой ребенка во время игры, занятий, специальные комплексы упражнений.

Тело человека и личная гигиена

Каждый человек неповторим по своему характеру, своим взглядам на жизнь, душевными качествами, но тем не менее все люди одинаковы на физическом уровне: имеют одинаковое строение тела, одинаковые внешние и внутренние органы. Задача воспитателя – дать детям представления о строении собственного тела, его органах, о роли, которую выполняет каждый орган, познакомить с правилами личной гигиены.

Профилактика плоскостопия

Плоскостопие — это деформация стопы, вызванная уменьшением высоты свода.

Стопа является опорой, фундаментом тела, и его нарушение обязательно отражается на формировании всего организма. Недостаточное развитие мышц и связок стоп неблагоприятно влияет на развитие многих движений, приводит к снижению двигательной активности вообще и может стать серьезным препятствием к занятиям спортом. Также плоскостопие является одним из факторов риска возникновения нарушений осанки у детей.

Своевременная профилактическая работа в этом направлении позволит избежать существующих проблем и скорректировать уже имеющиеся.

Поэтому очень важным на сегодняшний день является формирование у родителей и детей знаний о значимости профилактических мероприятий по плоскостопию, убеждений в необходимости сохранения и укрепления своего здоровья.

Современные подходы к физическому воспитанию детей свидетельствуют о тенденции оздоровления педагогического процесса в детском саду.

Развитие органов дыхания, дыхательная гимнастика

Правильное дыхание избавляет человека от многих болезней и не допускает их появления. Оно улучшает пищеварение, так как прежде чем пища будет переварена и усвоена, она должна поглотить кислород из крови и окислиться. Правильное дыхание стимулирует работу сердца, головного мозга и нервной системы. Умение управлять дыханием позволяет управлять собой.

Медленный выдох помогает расслабиться, успокоиться, справиться с волнением и раздражительностью. Это очень актуально для маленьких детей, так как в большинстве своем это гиперподвижные, легко возбудимые дети. Кроме того, большинство из них имеют увеличенные аденоиды, хронический насморк, что приводит к привычке постоянно дышать ртом.

Цель дыхательной гимнастики: повысить иммунитет детей, предотвратить частые простудные заболевания, восстановить дыхательную систему после болезни

Игровой стретчинг

Игровой стретчинг – это творческая деятельность, при которой дети живут в мире образов.

Благодаря стретчингу увеличивается подвижность суставов, мышцы становятся более эластичными и гибкими, дольше сохраняют работоспособность. Стретчинг повышает общую двигательную активность. Упражнения стретчинга направлены на формирование правильной осанки. Кроме этого развивается эластичность мышц, воспитывается выносливость и старательность. В ходе проведения занятия решаются следующие задачи: Развитие физических качеств: мышечной силы, ловкости, выносливости, гибкости.

Развитие психических качеств: внимание, воображение, умственные способности.

Укрепление костно-мышечной системы, повышение функциональной деятельности органов и систем организма.

Создание условий для положительного психоэмоционального состояния детей и творчества в движении.

Ребенок и природа

Дошкольное детство – начальный этап становления человеческой личности. В этот период формируется начало экологической культуры, правильное отношение к природе, его окружающей, к себе и людям как части природы. Именно в этот период необходимо ребенку сформулировать представление о неразрывной связи человека с природой, расширить знания о роли солнца, воздуха, воды в жизни человека, познакомить с живой и неживой природой

5. Тематическое планирование

2020-2021г.

№	Название раздела	Кол-во часов	Форма аттестационного контроля
1	Быть здоровым хорошо или плохо	4	наблюдение
2	Воспитание к/г навыков	7	практикум
3	Формирование правильной осанки и развитие опорно- двигательного аппарата	12	диагностика, тренинг
4	Пальчиковая гимнастика	8	тренинг
5	Профилактика плоскостопия	11	диагностика
6	Развитие органов дыхания, дыхательная гимнастика	8	тренинг
7	Массаж, самомассаж глаз, ушей, носа	14	тренинг
8	Игровой стретчинг	10	практикум
	Итого:	74 часа	

2021-2022г.

№	Название раздела	Кол-во часов	Форма аттестационного контроля
1	Что такое здоровье	4	наблюдение
2	О правильном питании	6	практикум
3	Формирование правильной осанки и развитие опорно- двигательного аппарата	8	диагностика, тренинг
4	Тело человека и личная гигиена	20	тренинг, практикум
5	Профилактика плоскостопия	10	диагностика
6	Развитие органов дыхания, дыхательная гимнастика	6	тренинг
7	Игровой стретчинг	10	тренинг
8	Ребенок и природа	10	практикум, наблюдение
	Итого:	74 часов	

6. Планируемые результаты

В результате поэтапной, систематической работы с детьми, родителями, педагогами:

- Повысится уровень представлений о ценности здорового образа жизни;

- Повысится количество детей, самостоятельно использующих имеющиеся представления о ценности здорового образа жизни в повседневной жизни;

- Повысится количество родителей, принимающих активное участие в мероприятиях ДООУ по вопросам здорового образа жизни;

- Повысится педагогическая компетентность родителей о факторах здорового образа жизни

Занятия в кружке «Как стать Неболей-кой» закалят и укрепят физическое и психическое здоровье детей, будут способствовать сплочению коллектива. Также данные занятия повысят работоспособность, создадут хорошее настроение.

7. Методические материалы

Наличие плакатов, иллюстраций, карточек-схем по точечному массажу, картотека прогулок, дыхательной и пальчиковой гимнастики, картотека подвижных игр, дидактические игры, методическая литература по ЗОЖ, интернет ресурсы.

Оборудование:

Аудиозаписи, ноутбук, фотоаппарат, дорожки для проведения закаливающих процедур с пуговицами, массажные коврики, мячи, скакалки, флажки, султанчики, кегли, гимнастические палки, кольцеброс.

Используемая литература

1. Веракса Н.Е., Комарова Т.С, Васильева М.А. «От рождения до школы» основная образовательная программа дошкольного образования. Мозаика-Синтез. Москва 2018
2. Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Мозаика-Синтез, Москва, 2015
3. Фрицлер Е.В. «Культурно- досуговая деятельность старших дошкольников». Программы кружков, занятия, дидактический материал. Волгоград, 2009