

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
города Калининграда центр развития ребенка - детский сад № 133

Принято на заседании
педагогического совета
Протокол №1 от «23» августа 2024 г.

Утверждаю
Заведующий МАДОУ ЦРР д/с №133
Ю.Н. Найкувене
«23» августа 2024

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Здоровячок»

Возраст обучающихся: 5-7 лет

Срок реализации: 8 месяцев

Автор-составитель:
Бывалец Антон Сергеевич, инструктор по
физической культуре

Калининград, 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Здоровячок» имеет физкультурно - спортивную направленность.

АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОГРАММЫ

Современные статистические данные свидетельствуют о ежегодном снижении уровня физического и психоэмоционального здоровья детей дошкольного возраста (Т.Э. Токаева). Основными причинами, оказывающими негативное влияние на здоровье дошкольника, являются увеличение умственной нагрузки и уменьшение возможности для двигательного и эмоционального отдыха. Немаловажным является также низкий уровень знаний родителей о ребенке, его интересах, потребностях и возможностях.

В Концепции дошкольного воспитания решению проблем, связанных с охраной и укреплением здоровья детей, отводится ведущее место. Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей - одна из главных стратегических задач развития страны. Она регламентируется и обеспечивается такими нормативно-правовыми документами, как Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации», «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения», а также Указами Президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения Российской Федерации», «Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в Российской Федерации» и др.

«Актуальной задачей физического воспитания, - говорится в Концепции, является поиск эффективных средств совершенствования развития двигательной сферы детей дошкольного возраста на основе формирования у них потребности в движениях».

Реализация важнейших положений Концепции, связанных с охраной и укреплением здоровья детей, активизировала поиск новых технологий физкультурно-оздоровительной работы, оценки состояния здоровья и физического развития детей. Большую роль в этом направлении провели такие известные в сфере дошкольного образования ученые как В.Г. Алямовская, Л.А. Парамонова, Т.И. Алиева, О.М. Дьяченко, С.М. Мартынова, М.Н. Кузнецова и многие другие. Перед дошкольными учреждениями теперь открыты большие позитивные возможности в плане обеспечения условий оптимизации физкультурно-оздоровительной работы.

Дошкольный период — чрезвычайно важный этап в жизни ребенка. Ребенок рождается беспомощным, обладающим единственной способностью – всему научиться со временем. Он не рождается с готовым набором движений, а осваивает их в процессе жизни. Обучение движениям оказывает влияние на здоровье, общее физическое развитие, развитие познавательных способностей, волевых качеств, эмоциональности ребенка, т.е. на его внутренний мир. Обучение движениям способствует гармоничному развитию личности, совершенствованию как физических, так и психических, интеллектуальных, духовно – нравственных качеств. Обучаясь движениям,

ребенок приобретает знания, необходимые для его сознательной двигательной деятельности, приобретает опыт их реализации, в том числе творческой.

Обучение движениям способствует осознанию ребенком самого себя как личности, вырабатывает у него потребность совершенствовать собственную природу, создает предпосылки для реализации его индивидуальности. Осуществляя самые разные движения, ребенок получает возможность самосовершенствования, формируется интерес и любовь к физической культуре.

Сохранение и укрепление здоровья воспитанников, как основная задача дошкольного

образовательного учреждения, должно базироваться и на осознанном отношении ребенка к своему здоровью, которое должно стать системообразующим фактором модернизированной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Отличительные особенности программы

Программа «Здоровячок» - это комплексная система воспитания ребенка-дошкольника, здорового физически и морально, всесторонне развитого, инициативного и раскрепощенного, с развитым чувством собственного достоинства. Использование различных методик, традиционных программ и методы, так и инновационные для укрепления и сохранения здоровья детей, педагогов, родителей.

Акцент оздоровительной работы делается на развитие двигательной деятельности ребенка. Занятия построены с учетом возрастных критериев.

Предусматривает использование малых форм народного фольклора.

Реализуя базовую оздоровительную программу В.Г. Алямовской «Здоровье», включает инновационные формы и методы, органически входит в жизнь детского сада, не заорганизовывает детей, а решает вопросы психологического благополучия, нравственного воспитания, имеет связь с другими видами деятельности. Развитие детей обеспечивается за счет создания развивающей среды и реализации определенных педагогических технологий.

Адресат программы

Дополнительная общеразвивающая программа предназначена для детей в возрасте 2-4 года, посещающих МАДОУ Центр развития ребенка д/с № 133

Объем и срок освоения программы

Срок освоения программы 8 месяцев. На полное освоение программы требуется 64 часов. Программа объединения предусматривает индивидуальные, групповые формы работы с детьми.

Форма обучения – очная.

Особенности организации образовательного процесса

Набор детей осуществляется по заявлению родителей (законных представителей). Оптимальный состав группы -10-12 человек.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Общее количество часов – 64 часа. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах - 15 минут. Недельная нагрузка: 2 часа. Занятия проводятся 2 раза в неделю.

Педагогическая целесообразность.

Педагогическая целесообразность программы заключается в:

- Формировании у детей жизненно важных двигательных навыков и умений, способствующих укреплению здоровья;
- Повышению уровня физического развития и двигательной активности детей через внедрение современных методов и приемов в организации основных видов движений как на улице, так и в помещении;
- Достижении положительных результатов в формировании личности через двигательную сферу ребенка.

Программа является целостной и непрерывной в течение всего образовательного процесса. Программа дополняет содержание раздела «Физическое развитие» основной образовательной программы ДОУ.

Представленная в программе система работы позволяет не только всесторонне физически развивать и совершенствовать функции организма детей, повышать активность и общую работоспособность, способствовать формировать жизненно необходимых умения и навыки, в соответствии с индивидуальными особенностями ребенка, а также дает возможность детям получать элементарные знания о своем организме, способы укрепления собственного.

Практическая значимость

В результате освоения программы, обучающиеся воспитывают потребности в здоровом образе жизни, формируют интерес к систематическим занятиям физических упражнений.

Обучаясь движениям ребенок оказывает влияние на здоровье, общее физическое развитие, развитие познавательных способностей, волевых качеств, эмоциональности ребенка, т.е. на его внутренний мир. Обучение движениям способствует гармоничному развитию личности, совершенствованию как физических, так и психических, интеллектуальных, духовно – нравственных качеств. Обучаясь движениям, ребенок приобретает знания, необходимые для его сознательной двигательной деятельности, приобретает опыт их реализации, в том числе творческой.

Обучение движениям способствует осознанию ребенком самого себя как личности, вырабатывает у него потребность совершенствовать собственную природу, создает предпосылки для реализации его индивидуальности. Осуществляя самые разные движения, ребенок получает возможность самосовершенствования, формируется интерес и любовь к физической культуре.

Цель программы: Совершенствование двигательной деятельности детей

Основными задачами являются:

Оздоровительные задачи:

- Всестороннее физическое развитие и совершенствование функций организма.
- Повышение активности и общей работоспособности.

Образовательные задачи:

- Формирование жизненно необходимых умений и навыков в соответствии с индивидуальными особенностями.
- Получение элементарных знаний о своем организме, способах укрепления собственного здоровья.

Воспитательные задачи:

- Воспитание потребностей в здоровом образе жизни.
- Формирование интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Принципы отбора содержания:

1. Принцип научности - подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками.
2. Принцип активности и сознательности - участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению детей.
3. Принцип комплексности и интегративности - решение оздоровительных и профилактических задач в системе всего учебно-воспитательного процесса и всех видов деятельности.
4. Принцип личностной ориентации и преемственности - организация и поддержание связей между возрастными категориями, учет разноуровневого и разновозрастного развития и состояния здоровья.
5. Принцип демократизации, гуманизации и индивидуализации - отказ от насилия, подавления личности, подчинения её педагогу, создающему условия, умело и осторожно направляющему развитие ребёнка.
6. Принцип гарантированной результативности - реализация прав и потребностей детей на получение необходимой психолого- педагогической помощи и поддержки, гарантия положительного результата независимо от возрастной категории детей и уровня их физического развития.
7. Принцип природосообразности - определение форм и методов воспитания на основе целостного психолого-педагогического знания о ребенке, его физиологических и психологических особенностях. Формирование у дошкольников стремления к здоровому образу жизни.
8. Программа строится с учетом принципов лечебной физической культуры:
 - Индивидуализации. В методике и дозировке физических упражнений в зависимости от особенностей заболевания и общего состояния ребенка.

- Системности воздействия с обеспечением определенного подбора упражнений и последовательности их применения.
- Регулярности воздействия, которое обеспечивает развитие и восстановление функциональных возможностей организма.
- Длительности применения физических упражнений, поскольку восстановление нарушенных функций возможно лишь при условии длительного и упорного повторения упражнений.
- Постепенного нарастания физической нагрузки в процессе курса, в первые 7-10 дней нагрузка постепенно нарастает, затем выходит на определенное плато, затем постепенно снижается.
- Разнообразия и новизны в подборе и применении физических упражнений, целесообразно через каждые 2-3 дня обновлять 20-30% упражнений.
- Умеренности воздействия физических упражнений, продолжительность занятий 15 минут в сочетании с дробной физической нагрузкой.
- Соблюдение цикличности при выполнении физической нагрузки в соответствии с показаниями, чередование упражнений с отдыхом, упражнениями на расслабление.
- Всестороннего воздействия на организм ребенка с целью совершенствования механизмов регуляции и адаптации к физическим нагрузкам.

Основные формы и методы

Ведущей формой организации обучения являются, как групповая, так и индивидуальная. Применяется дифференцированный подход к детям, так как в связи с их индивидуальными особенностями, результативность в усвоении материала может быть различной.

Методы обучения:

- наглядные;
- репродуктивные;
- практические.

Допускается ограничение поставленных задач для детей, испытывающих затруднения. Дифференцированный подход поддерживает мотивацию к занятиям и способствует удержанию желания детей заниматься.

Для выполнения поставленных оздоровительно-воспитательных задач программы используются технологии:

- Корректирующая, ритмическая гимнастики
- Динамические и оздоровительные паузы
- Релаксационные упражнения
- Хороводы, различные виды игр
- Занимательные разминки
- Различные виды массажа
- Пальчиковая гимнастика

- Дыхательная гимнастика

Планируемые результаты:

В результате физкультурно-спортивной работы ребенок должен овладеть:

- упражнениями для профилактики и коррекции нарушения осанки, соблюдая правила безопасности при их выполнении, с предметами и без них;
- упражнениями для профилактики и коррекции плоскостопия, укрепляя мышцы ног и способствующие нормальному развитию стопы, заботясь о здоровье своих ног;
- самомассажем стоп и голени;
- коррегирующей ходьбой;
- специальными упражнениями, в и. п.: стоя, сидя, лежа на животе, на спине, в ходьбе, с предметами и без.

Личностные результаты:

- Формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям по профилактике плоскостопия и формированию правильной осанки.
- Воспитание морально-этических и волевых качеств.
- Дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей.
- Умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях.
- Умение оказывать помощь своим сверстникам.
- Определять наиболее эффективные способы достижения результата.
- Умение находить ошибки при выполнении упражнений и исправлять их.
- Учиться работать по предложенному плану.
- Соблюдать правила вежливого поведения.
- Делать простые выводы в результате совместной деятельности.

Формы подведения итогов реализации программы: праздники, открытые занятия (не реже 2 –х раз в год).

Механизм оценивания образовательных результатов.

Дети по данной программе не оцениваются.

Организация условия

Педагог, реализующий данную программу, должен иметь высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, без предъявления требований к стажу работы.

Материально-техническое условия:

Спортивный зал, атрибуты для занятий: мячи, гимнастические палки, канат, дорожки, массажные коврики, косички, скамейки и т.д. и т.п.

Шкафы для хранения дидактических и методических пособий;

Дидактические пособия.

Картотека для проведения:

- корригирующей, ритмической гимнастики;

- динамической и оздоровительной паузы;
- релаксационных упражнениях;
- различных видов массажа;
- пальчиковой гимнастики;
- дыхательной гимнастики;
- гимнастики для глаз.

Использование наглядных пособий для проведения мероприятий с детьми и родителями: схемы, папки-передвижки, энциклопедии, книги на тему «Здоровье», плакаты и т.д.

Спортивное оборудование: мячи, гимнастические палки, веревки, доски для корригирующей ходьбы, канат, палочки, массажные мячи, кольца, шары, тренажеры и т.д.;

-Для музыкального сопровождения занятий: магнитофон, диски, флэш-карты.

Научно-методическое обеспечение реализации программы направлено на обеспечение широкого, постоянного и устойчивого доступа для всех участников образовательного процесса к любой информации, связанной с реализацией общеразвивающей программы, планируемыми результатами, организацией образовательного процесса и условиями его осуществления.

Социально-психологические условия реализации образовательной программы обеспечивают:

- учет специфики возрастного психофизического развития обучающихся;
- вариативность направлений сопровождения участников образовательного процесса (сохранение и укрепление психологического здоровья обучающихся);
- формирование ценности здоровья и безопасного образа жизни; дифференциация и индивидуализация обучения; мониторинг возможностей и способностей обучающихся, выявление и поддержка одаренных детей, детей с ограниченными возможностями здоровья;
- формирование коммуникативных навыков в разновозрастной среде и среде сверстников.

Кадровые. Педагог дополнительного образования, реализующий данную программу, должен иметь высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю кружка (физическое развитие), без предъявления требований к стажу работы.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Разделы программы	Общее кол- во часов	Кол-во часов	
			Теория	Практика
1	Вводное занятие	2	1	1
2	Специальные (корректирующие) упражнения	7	2	5
3	Упражнения в расслаблении	7	2	5
4	Дыхательная гимнастика	5	1	4
5	Физические упражнения прикладного характера	18	4	14
6	Точечный массаж	9	3	6
7	Лечебные игры	14	3	11
8	Итоговые занятия	2	1	1
	Итого:	64	17	47

Содержание программы (64 часа, 2 часа в неделю)

Занятие №	Месяц	Тема	Кол-во часов	Содержание
1-2	Октябрь	«Карусель»	2	1.Корректирующая ходьба на носках, пятках; 2.Упражнения Хатха-йоги: «Кошечка», «Мост» 3. Дыхательное упражнение «Гуси шипят»
3-4		«Ветерок»	2	1.Корректирующая ходьба на носках, пятках; 2.Упражнения Хатха-йоги: «Собачка», «Березка» 3. Дыхательное упражнение «Насос»
5-6		«Осень золотая»	2	1. Ходьба по массажным коврикам 2. Упражнение «Листики летят», «Подними

				листик»; 3. Дыхательное упражнение «Дровосек»
7-8		«Листопад»	2	1.Ходьба по неровным поверхностям; 2. Самомассаж стопы и голени ; 3.Дыхательное упражнение «Часики»
9-10	Ноябрь	«Холод»	2	1.Корректирующая ходьба на носках, пятках; 2.Упражнения Хатха-йоги: «Змея шипит», «Мост» 3. Дыхательное упражнение «Зайчик»
11-12		«Ежики»	2	1.Ходьба по массажным коврикам 2.Упражнение «Ежики ложатся спать» 3.Дыхательное упражнение: «Холодно»
13-14		«Лисята»	2	1.Корректирующая ходьба на носках, пятках; 2.Упражнения Хатха-йоги: «Аист», «Велосипед» 3. Дыхательное упражнение «Лисята греются»
15-16		«Солнечные лучики»	2	1.Ходьба по массажным коврикам 2.Упражнение с гимн.палками «Солнечные лучики» 3.Дыхательное упражнение: «Дровосек»

17-18	Декабрь	«Снежок»	2	1.Корректирующая ходьба на носках, пятках;на внешней стороне стопы 2.Упражнения Хатха-йоги: «Снежок» 3. Дыхательное упражнение «Подуем на снежинку»
19-20		«Гололед»	2	1.Ходьба по массажным коврикам 2.Упражнение на наклонной доске «Гололед» 3.Дыхательное упражнение: «Часики»
21-22		«Сосульки»	2	1.Корректирующая ходьба на носках, пятках;на внешней стороне стопы 2.Упражнения Хатха-йоги: «Сосулка » 3. Дыхательное упражнение «Подуем на снежинку»
23-24		«Дед Мороз»	2	1.Ходьба по массажным коврикам: «Идем к Деду Морозу 2.Упражнение с гимн.палкой; 3.Дыхательное упражнение: «Холодно-горячо»
25-26	Январь	«Метелица»	2	1.Ходьба по неровным поверхностям «Метелица»; 2. Самомассаж стопы и голени ; 3.Дыхательное упражнение «Насос»
27-28		«Вьюга»	2	1.Корректирующая ходьба на

				носках, пятках, на внешней стороне стопы 2. Упражнения Хатха-йоги: «Лев шипит » 3. Дыхательное упражнение «Вьюга»
29-30		«Ветерок»	2	1. Ходьба по массажным коврикам; 2. Упражнение с гимн. палкой; 3. Дыхательное упражнение: «Дует ветерок»
31-32		«Снежки»	2	1. Ходьба по неровным поверхностям, перешагивая через снежки; 2. Самомассаж стопы и голени ; 3. Дыхательное упражнение «Часики»
33-34	Февраль	«Метель и вьюга»	2	1. Корректирующая ходьба на носках, пятках, на внешней стороне стопы 2. Упражнения Хатха-йоги: «Метель и вьюга » 3. Дыхательное упражнение «Подуем на снежинку»
35-36		«Морозко»	2	1. Ходьба по массажным коврикам; 2. Упражнение с веревкой; 3. Дыхательное упражнение: «Морозко»
37-38		«Стройняшки»	2	1. Ходьба по неровным поверхностям; 2. Упражнение «Березка» ;

				3.Дыхательное упражнение «Часики»
39-40		«Солнечные лучики»	2	1.Корректирующая ходьба на носках, пятках, на внешней стороне стопы; 2.Упражнения Хатха-йоги: «Кошечка » 3. Дыхательное упражнение «Солнечные лучики»
41-42	Март	«Первые цветы»	2	1.Ходьба по массажным коврикам, собирая цветы; 2.Упражнение с гантелькой; 3.Дыхательное упражнение: «Погреемся»
43-44		«Веселая игрушка»	2	1.Корректирующая ходьба на носках, пятках, на внешней стороне стопы; 2.Упражнения Хатха-йоги: «Мост » 3. Дыхательное упражнение «Неваляшка»
45-46		«Качельки»	2	1.Ходьба по неровным поверхностям; 2. Упражнение «Березка» ; 3.Дыхательное упражнение «Часики»
47-48		«Капельки»	2	1.Ходьба по массажным коврикам; 2.Упражнение с гимн.палкой; 3.Дыхательное упражнение: «Капельки»
49-50	Ап рел ь	«Весенний дождик»	2	1.Ходьба по неровным

				поверхностям; 2. Самомассаж стопы и голени «Весенний дождик» ; 3. Дыхательное упражнение «Часики»
51-52		«Журавль»	2	1. Корректирующая ходьба на носках, пятках, на внешней стороне стопы; 2. Упражнения Хатха-йоги: «Журавль » 3. Дыхательное упражнение «Дровосек»
53-54		«Цветик-семицветик»	2	1. Ходьба по массажным коврикам; 2. Упражнение с веревкой; 3. Дыхательное упражнение: «Капельки»
55-56		«Медвежата»	2	1. Ходьба по наклонной доске; 2. Массаж стопы: «Медвежата»; 3. Дыхательное упражнение: «Погреемся»
57-58	Май	«Солнышко»	2	1. Корректирующая ходьба на носках, пятках, на внешней стороне стопы; 2. Упражнения Хатха-йоги: «Солнышко просыпается » 3. Дыхательное упражнение «Петух»
59-60		«Скакалочка»	2	1. Ходьба по неровным поверхностям; 2. Упражнения со скакалкой; 3. Дыхательное упражнение

				«Часики»
61-62		«Веселые мячики»	2	1.Ходьба по массажным коврикам; 2.Упражнение с мячиком; 3.Дыхательное упражнение: «Часики»
63-64		«Здоровячки»	2	1.Корректирующая ходьба на носках, пятках, на внешней стороне стопы; 2.Упражнения Хатха-йоги: «Силачи » 3. Дыхательное упражнение «Насос»
		Итого	64	

Календарный учебный график

Содержание	
Количество групп	1
Начало учебного года	01 октября 2023 г.
Окончание учебного года	31 мая 2024 г.
Сроки проведения родительских, организационных, тематических собраний	октябрь, май
Продолжительность учебного года 2021-2022 г.	
Всего недель	32
1-е полугодие	12
2-е полугодие	20
Продолжительность рабочей недели	5 дней
Дни занятий	Среда, пятница
Время занятий	15.20 – 15.40
Недельная образовательная нагрузка занятий	2
Объем образовательной нагрузки (минут)	15
Сроки проведения мониторинга	Октябрь, май
Периодичность показа деятельности	Январь, май
Мониторинг	Итоговое занятие

Список литературы

Нормативные правовые акты:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
2. Указ Президента Российской Федерации «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки» от 07.05.2012 №599
3. Указ Президента Российской Федерации «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики» от 07.05.2012 № 597
4. Распоряжение Правительства РФ от 30 декабря 2012 г. №2620-р
5. Проект межведомственной программы развития дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2020 года.
6. Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
8. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 30 июня 2020 года N 16 « СП 3.1/2.4.3598-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)".

Для педагога дополнительного образования:

1. Барто, А.Л. Зарядка - М.: Художественная литература, 1981
2. Вейцман, М. Кравцов; Гимнастика; Чемпион - Кукумбер , литературноиллюстрированный журнал для детей, М. , 2009, №6
6. Зайцев, Г.К. Уроки Айболита : расти здоровым - СПб., Детство - Пресс, 2006
8. Ильин, Е.И. Здесь все - от А до Я - спортивная семья — М, Физкультура и спорт, 1977
9. Исаева, Е.И. Для самых маленьких.— 4-е М, Физкультура и спорт, 1977
11. Кошкин, М. Ф.; Если в небо бросить мяч — Куйбышев : Кн. изд., 1970
13. Марзан, Н. Как папа привёл Женюрку в спорт : Кукумбер : литературноиллюстрированный журнал для детей .— М, 2010 №3
14. Маршак, С.Я. Мяч :— Л. : Художник РСФСР, 1979
15. Михалков, СВ. Дядя Степа и Егор — Москва : Физкультура и спорт, 1970
16. Михалков, СВ. Лыжня и пень; Велосипедист; Про мимозу [стихи], 1984

17. Сергей Михалков. Веселый день: Стихи и сказки.- М.: Дет. лит., 1984
20. Успенский, .Э.Н. Гололед – М, Физкультура и спорт, 1973
- 21.Шапиро, Ф.Б. Веселый класс; Урок физкультуры М. :
Аст - Пресс, 1996.