

**Комитет по образованию администрации городского округа «Город Калининград»
муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение города Калининграда
центр развития ребенка - детский сад №77
(МАДОУ ЦРР д/с № 77)**

<p>Принята на заседании педагогического совета 24 августа 2023 г.</p>	<p>Утверждаю: Заведующий МАДОУ ЦРР д/с № 77 _____ О.М.Тихонова Приказ № 41 от « 24» августа 2023 г.</p>
---	--

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Здоровый ребенок»**

Возраст обучающихся: 3-7 лет
Срок реализации: 72 часа

Автор программы:
Семенова Светлана Юрьевна,
Инструктор по физической культуре

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Описание предмета, дисциплины которому посвящена программа

Содержание данной программы способствует укреплению здоровья ребенка путем формирования жизненно необходимых умений и навыков, развитию физических качеств, воспитание потребности в здоровом образе жизни.

Основу настоящей программы составляют оздоровительные упражнения с использованием нетрадиционных технологий. Физическое воспитание, заложенное в методиках нетрадиционных технологий для детей, способствует общему укреплению здоровья ребенка, а в некоторых случаях и оздоровлению. Такими примерами могут служить исправление осанки, укрепление дыхательной системы, укрепление иммунной системы часто болеющих детей. Большинство оздоровительных упражнений основаны на передаче образа, являются имитационными, поэтому вызывают интерес. Выполнение упражнений предусматривает эмоциональное отражение замысла, использование мимики, экспрессии.

Выполнение дыхательных упражнений способствует развитию подвижности грудной клетки, увеличивает жизненную емкость легких, обеспечивает тренированность нервных процессов.

Занятия с элементами хатха-йоги готовят ребенка физически и умственно к нагрузкам, которые дают современные формы обучения в школе. С начальных этапов занятий ребенок привыкает к дисциплине, самоконтролю, начинает проявляться интерес к изучаемому, появляются стимулы к занятиям.

Раскрытие ведущих идей, на которых базируется программа

Ведущая идея программы - создание устойчивой мотивации и потребности в сохранении своего здоровья, развитие психофизических качеств. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Здоровый ребенок» составлена с использованием принципов и положений программ «Зеленый огонек здоровья» Картушиной М.Ю., «Программы развивающей педагогики оздоровления» Кудрявцева В.Т. В основе программы «Здоровый ребенок» лежат научно обоснованные оздоровительные методики, адаптированные к определенному возрасту: дыхательная гимнастика А. Стрельниковой, Б. Толкачева, Н. Зинатулина, оздоровительные системы йогов (хатха-йога), специальная гимнастика для профилактики дефектов стопы, массаж ладошек с помощью массажных шариков су-джок, методы коррекции зрения йогов, В. Базарного, В. Аветисова и др.

Описание ключевых понятий, которыми оперирует автор программы
Здоровьесберегающие технологии - это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития в концепции дошкольного образования предусмотрено не только сохранение, но и активное формирование здорового образа жизни и здоровья воспитанников.

Здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов.

Направленность программы

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

Уровень освоения программы- ознакомительный.

Актуальность образовательной программы заключается в необходимости реализации дополнительного комплекса приемов и технологий, направленных на укрепление осанки, формирование мышечного корсета и оздоровление детей.

Ухудшение состояния здоровья детей диктует необходимость разработки и внедрения мероприятий оздоровительного характера, направленных на улучшение состояния здоровья детей, снижения их заболеваемости. Поэтому необходимо не только создавать здоровьесберегающую среду, но и формировать у детей с раннего возраста осознанное отношение к своему здоровью и положительное отношение к мерам по его укреплению.

Физическое воспитание содержит неограниченные возможности для всестороннего развития ребенка. Оно помогает ему раскрыть свои двигательные способности, мобилизовать психические и физические силы. Именно благодаря физическим упражнениям значительно оздоравливается организм ребенка, формируются психофизические качества, воспитываются эстетические чувства от ощущения телесного здоровья.

Педагогическая целесообразность образовательной программы Программа отличается практической направленностью: в процессе реализации программы дети приобретают определенную систему знаний о физических упражнениях, их оздоровительном воздействии на организм, осознают свои двигательные возможности. Психологической особенностью детей дошкольного возраста является преобладание сложнейших биологических потребностей в саморазвитии, в игре и подражании, поэтому основной формой оздоровительных занятий является игра. Увлеченно включаясь в игру, дети знакомятся с элементами самомассажа, обучаются разным видам дыхания, выполняют упражнения для профилактики нарушений зрения, осваивают элементы хатха-йоги.

Особенностью оздоровительных упражнений с использованием нетрадиционных технологий являются их качественные характеристики. При отсутствии высокой двигательной активности, для них характерны точность, плавность и, особенно, выразительность. Большинство оздоровительных упражнений основаны на передаче образа, являются имитационными, поэтому вызывают интерес. Выполнение упражнений предусматривает эмоциональное отражение замысла, использование мимики, экспрессии.

Выполнение дыхательных упражнений способствует развитию подвижности грудной клетки, увеличивает жизненную емкость легких, обеспечивает тренированность нервных процессов.

Занятия с элементами хатха-йоги готовят ребенка физически и умственно к нагрузкам, которые дают современные формы обучения в школе. С начальных этапов занятий ребенок привыкает к дисциплине, самоконтролю, начинает проявляться интерес к изучаемому, появляются стимулы к занятиям.

Физическое воспитание, заложенное в методиках нетрадиционных технологий для детей, способствует общему укреплению здоровья ребенка, а в некоторых случаях и оздоровлению. Такими примерами могут служить исправление осанки, укрепление дыхательной системы, укрепление иммунной системы часто болеющих детей.

Формы обучения: непосредственно образовательная деятельность, совместная деятельность. Используются следующие виды:

- обучающий (вводятся новые упражнения до 50% от общего содержания);
- сюжетный (содержание построено в соответствии с одной темой);
- закрепляющий или тренировочный (осуществляется закрепление и совершенствование выполнения упражнений).

Практическая значимость образовательной программы

Обучающиеся разовьют физические качества посредством спортивно-оздоровительной работы, повысят уровень физической подготовленности (прирост показателей развития физических качеств).

Принципы отбора содержания образовательной программы

1. Доступность предлагаемого материала, соответствие возрастным особенностям детей.
2. Систематичность и последовательность в освоении оздоровительных техник.
3. Личностно-ориентированный подход к детям.
4. Принцип развивающего обучения.

5. Деятельностный принцип, определяющий ведущую деятельность, стимулирующую психическое и личностное развитие ребенка..

Отличительные особенности программы состоит в использовании комплекса нетрадиционных технологий для физического развития и укрепления здоровья детей. Программа направлена на формирование у маленького ребенка интереса к своему личному здоровью, ответственности за себя, внутренней активности.

Цель образовательной программы: создание устойчивой мотивации и потребности в сохранении и укреплении своего здоровья, развитие психофизических качеств.

Задачи образовательной программы

Оздоровительные:

- сохранение и укрепление здоровья детей;
- профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата, зрения, простудных заболеваний;
- оздоровление организма посредством приобретения навыка правильного дыхания;
- формировать правильную осанку, укреплять связочно-суставной аппарат.

Образовательные:

- формировать двигательные умения и навыки;
- развивать двигательные способности, физические качества;
- развитие внимания, сосредоточенности, организованности, воображения, фантазии, умения управлять своими поступками;
- осознание и осмысление собственного «я», преодоление барьеров в общении, формирование коммуникативных навыков;

Воспитательные:

- формирование привычки к здоровому образу жизни;
- формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности;
- поощрять двигательное творчество и разнообразную игровую деятельность, проявляя активность, самостоятельность, смекалку.

Психолого-педагогические характеристики обучающихся, участвующих в реализации образовательной программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Здоровый ребенок» предназначена для детей в возрасте от 5 до 7 лет.

Особенности организации образовательного процесса Набор детей для освоения программы производится из воспитанников дошкольного учреждения. Состав группы – 10-15 человек

Форма обучения очная.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

На полное освоение программы требуется 36 часов. Освоение программы составляет 9 месяцев. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – до 30 минут, занятие проводится 1 раз в неделю, недельная нагрузка на обучающегося – 1 академический час.

Основные методы обучения

- словесное объяснение;
- показ выполнения;
- игровая форма;
- целесообразное использование оборудования;
- использование музыкального сопровождения;
- использование повторной наглядной и словесной инструкции.

Планируемые результаты

- Развиты физические качества дошкольников посредством спортивно-оздоровительной работы.
- Повышен уровень физической подготовленности (прирост показателей развития физических качеств).
- Обеспечена двигательная активность детей, которая способствует их эмоциональному подъему.

Механизм оценивания образовательных результатов.

Наблюдение за использованием полученных навыков (игр, упражнений) детьми в самостоятельной деятельности. Участие воспитанников старшего дошкольного возраста в соревнованиях различного уровня.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы Участие воспитанников старшего дошкольного возраста в соревнованиях различного уровня, показательные выступления.

Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы.

Материально-техническое обеспечение программы

1. Гимнастическая скамейка
2. Гимнастическая стенка
3. Наклонная доска
4. Мячи
5. Гимнастические палки
6. Плоские кольца
7. Обручи
8. Скакалки
9. Мешочки с песком
10. Гантели
11. Фитболы
12. Кегли
13. Большие и малые кубы;
14. Дуги
15. Мячики-ежики
16. Массажные дорожки и коврики
17. Гимнастические маты
18. Нестандартное оборудование
19. Маты, мягкие модули
20. Шведская стенка

Учебно-методическое и информационное обеспечение образовательной программы:

1. Александрова Е.Ю. Оздоровительная работа в ДОУ по программе «Остров здоровья».
2. Асачева Л.Ф, Горбунова О.В. Система занятий по профилактике нарушений осанки и плоскостопия у детей дошкольного возраста.
3. Бабенкова Е.А. Федоровская О.М. Игры, которые лечат.
4. Волков О.А. Веселая йога специально для детей.
5. Зинатулин С.Н. Планирование и конспекты занятий по обучению детей регуляции дыхания

6. Картушина М.Ю. Быть здоровыми хотим.
 7. Красикова И.С. Воспитание правильной осанки.
 8. Красикова И.С. Плоскостопие. Профилактика и лечение.
 9. Кудрявцев В. Т. Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления.
 10. Моргунова О.Н. Профилактика плоскостопия и нарушения осанки в ДОУ.
 11. Потапчук А.А. Овчинникова Т.С. Двигательный игротренинг для дошкольников.
 12. Сергеев С. Йога для детей.
 13. Силантьева С.В. Игры и упражнения для свободной двигательной деятельности детей дошкольного возраста.
 14. Сулим Е.В. Игровой стретчинг в детском саду.
 15. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста.
 16. Интернет-ресурсы
- Занятия проводятся в спортивном зале, соответствующем санитарным нормам СанПин.

СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Разделы	Темы	Кол-во часов
«Крепыши»	Тема 1. Теория Беседа о пользе физических упражнений.	1
	Практика Комплекс упражнений с эспандерами,	1
	Тема 2. Практика. игровые упражнения «Змейка», «Пружина»,	1
	Тема 2. Практика игровые упражнения «Велосипед», «Лошадка»,	1
	Тема 4. Практика игровые упражнения «Бокс», «Супермэн»	
«Наша осанка»	Тема 5. Теория. Беседа о позвоночнике, правильной осанке.	1
	Практика Упражнения для профилактики нарушения опорно-двигательного аппарата:	
	Тема 6. Практика «Иголка», «Струна». «Столбик», «Слон», «Самолет»,	1
	Тема 7. Практика «Замок», «Лодка», «Собачка потягивается»;	1
	Тема 8. Практика игры: «Собери снежки», «Ледяные фигуры», «Скульптор», «Заводные куклы»	1
«Зоркие глазки»	Тема 9. Теория. Беседа о глазах, пользе упражнений.	1
	Практика. «Упражнения для профилактики нарушения зрения	1
	Тема 10. Практика «Забор», «Моргание», «Наклоны». Тема 11. Практика Упражнения для 6 основных мышц глаз	1
	Тема 12. Практика Упражнения на аккомодацию.	1
«Йоги»	Тема 13. Теория. Беседа о технике оздоровления йоге.	1

	<p>Упражнения на развитие крупной моторики (элементы хатха-йоги): потягивание, скручивание,</p> <p>Тема 14. Практика «Пружинка», поза зародыша, поза «Мостика»,</p> <p>Тема 15. Практика поза ребенка, поза кошки, поза бриллианта, поза горы,</p> <p>Тема 16. Практика игры «Удержи мешочек», «Приседания»</p>	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>
«Ловкие ручки»	<p>Тема 17. Теория. Беседа о пользе упражнений для развития мышц</p> <p>Упражнения на развитие мелкой моторики (мудры)</p> <p>Тема 18. Практика «Зуб дракона», «Голова дракона», «Раковина», «Знание»,</p> <p>Тема 19. Практика «Поднимающая», Мудра энергии, «Окно мудрости», «Черепашка»,</p> <p>Тема 20. Практика игры «Орехи», «Пчелки», «Холод и тепло»</p>	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>
«Сильные мышцы»	<p>Тема 21. Теория. Беседа о пользе физических упражнений.</p> <p>Практика Упражнения на проработку отдельных сегментов тела:</p> <p>Тема 22. Практика игры «Жонглеры», «Кактусива»,</p> <p>«Ледяная фигура», «Складной нож»,</p> <p>Тема 23. Практика «Сосулька», «Снежный ком», «Кошка»,</p> <p>Тема 24. Практика «Мороженое на палочке», «Страшила и Железный дровосек».</p>	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>
«Спокойствие»	<p>Тема 25. Теория. Беседа об эмоциях.</p> <p>Практика Упражнения на релаксацию: «Задуваем свечу», Тема 26. Практика «Змейка», «Ленивая кошечка»,</p> <p>Тема 27. Практика «Сердитый ежик», «Певец», «Шапка раздумий»,</p> <p>Тема 28. Практика игры «Пингвины», «Замри».</p>	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>
«Сильные легкие»	<p>Тема 29. Теория. Беседа о пользе дыхательных упражнений</p> <p>Практика. Дыхательные упражнения:</p> <p>Тема 30. Практика. Сочетание дыхательных и звуковых Тема 31. Практика. упражнений: «Ветерок», «Пылесос»,</p> <p>«Насос», «Шар»</p> <p>Тема 32. Практика. игры «Гимнасты», «Не наступи», «Попрыгунчики», «Куры и лиса».</p>	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>
«Самовытяжение»	<p>Тема 33. Теория. Беседа о пользе упражнений.</p> <p>Практика Упражнения на самовытяжение</p> <p>Тема 34. Практика. «Росток», «Достань игрушку», «Марионетки», «Потягивание». «Ежик», «Качели»;</p> <p>Тема 35. Практика. игровое занятие «Поход в лес»,</p> <p>Тема 36. Практика. игры «Силачи», «Мухи и паук»</p>	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Разделы	Кол-во часов всего	Теория практика	+
1	«Крепыши»	4	4	
2	«Наша осанка»	4	4	
3	«Зоркие глазки»	4	4	
4	«Йоги»	4	4	
5	«Ловкие ручки»	4	4	
6	«Сильные мышцы»	4	4	
7	«Спокойствие»	4	4	
8	«Сильные легкие»	4	4	
9	«Самовытяжение»	4	4	
		36	36	

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№	Режим деятельности	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Здоровый ребенок»
1.	Начало учебного года	1 сентября
2.	Продолжительность учебного периода	36 учебных недель
3.	Продолжительность учебной недели	5 дней
4.	Периодичность учебных занятий	1 раз в неделю
5.	Количество часов	36 часов
6.	Окончание учебного года	31 мая
7.	Период реализации программы	01.09.2023-31.05.2024

Рабочая программа воспитания

Воспитательный компонент осуществляется по следующим направлениям организации воспитания и социализации обучающихся:

- 1) интеллектуальное воспитание;
- 2) нравственное и духовное воспитание;
- 3) здоровьесберегающее воспитание;
- 4) культура безопасности;
- 5) формирование коммуникативной культуры

Цель: формирование ценностного отношения детей к здоровому образу жизни, овладение элементарными навыками и правилами безопасности.

Ценности: жизнь, здоровье.

Методы: беседа, мастер класс, обмен опытом, ролевые игры.

Планируемый результат: понимающий ценность жизни, владеющий основными способами укрепления здоровья- занятия физической культурой, закаливание, соблюдение личной гигиены и безопасного поведения и другое; стремящийся к сбережению и укреплению

собственного здоровья и здоровья окружающих, проявляющий интерес к физическим упражнениям и подвижным играм, стремление к личной и командной победе, нравственные и волевые качества, демонстрирующий потребность в двигательной деятельности, имеющий представление о некоторых видах спорта и активного отдыха.

Календарный план воспитательной работы

/п	Название мероприятия, события	Направления воспитательной работы	Форма проведения	Сроки проведения
1.	Инструктаж по технике безопасности, правила поведения на занятиях	Безопасность и здоровый образ жизни	В рамках занятий	Сентябрь
2.	Игры на знакомство и командообразование	Нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь-май
3.	Беседа о сохранении материальных ценностей, бережном отношении к оборудованию	нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь-май
4.	Участие в соревнованиях различного уровня	Воспитание интеллектуально-познавательных интересов	В рамках занятий	Октябрь-май
5.	Беседа о пользе здоровьесберегающих упражнений	Интеллектуальное, нравственное и духовное воспитание; здоровьесберегающее воспитание	В рамках занятий	Сентябрь-май
6.	Открытые занятия для родителей	интеллектуальное воспитание; формирование коммуникативной культуры	В рамках занятий	Декабрь, май

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. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"

5. 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».

6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».

7. Приказ Министерства образования Калининградской области от 26 июля 2022 года № 912/1 "Об утверждении Плана работы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, I этап (2022 - 2024 годы) в Калининградской области и Целевых показателей реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Калининградской области"

Для педагога дополнительного образования:

1. Картушина М.Ю. Быть здоровыми хотим.
2. Красикова И.С. Воспитание правильной осанки.
3. Тулин И.Г. Двигательные рассказы
4. Шорыгина Т.А. Спортивные сказки
5. Шорыгина Т.А. Беседы о здоровье
6. Интернет-ресурсы