

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 201» городского округа Самара

Принята
на заседании педагогического
совета МБДОУ
«Детский сад № 201»
г. о. Самара
от «30» мая 2024 г.
Протокол № 4

Утверждена
и. о. заведующего МБДОУ
«Детский сад № 201»
г. о. Самара
приказ № 35-09
«30» мая 2024 г.
Е.В. Зублевская



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Школа здоровья»

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 5-6 лет

Срок реализации: 1 год



Разработчик:
воспитатель
Горшкова А.Г.

г. Самара, 2024г

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 201» городского округа Самара

Принята
на заседании педагогического
совета МБДОУ
«Детский сад № 201»
г. о. Самара
от «30» мая 2024 г.
Протокол № 4

Утверждена
и. о. заведующего МБДОУ
«Детский сад № 201»
г. о. Самара
«30» мая 2024 г.
_____ Е.В. Зублевская

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Школа здоровья»

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 5-6 лет

Срок реализации: 1 год



Разработчик:
воспитатель
Горшкова А.Г.

г. Самара, 2024г

Содержание

1. Целевой раздел:

- 1.1 Пояснительная записка.
- 1.2 Цель и задачи реализации программы.
- 1.3 Планируемые результаты освоения программы

2. Содержательный раздел:

- 2.1 Возрастные особенности развития детей
- 2.2 Образовательная область «Физическое развитие»
- 2.3 Описание форм, способов и методов реализации программы.
- 2.4 Учебный план
- 2.5 Перспективное планирование организованной образовательной деятельности с детьми.

3. Организационный раздел

- 3.1 Особенности взаимодействия с родителями
- 3.2 Система мониторинга планируемых результатов усвоения программы
- 3.3 Инвентарь и оборудование используемое на занятиях
- 3.4 Методическое обеспечение программы

Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка.

Организация в дошкольных образовательных учреждениях спортивных кружков – одно из перспективных направлений работы по формированию здорового образа жизни, привлечению детей к систематическим занятиям физкультурой и спортом. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры. На состояние здоровья наших детей оказывает существенное влияние неблагоприятные социальные факторы, экологические, климатические условия, а именно:

- наследственность;
- неблагоприятная экологическая обстановка;
- компьютерные игры, длительное пребывание перед телевизором, постоянно звучащая громкая музыка;
- образ жизни (который оказывает наибольшее влияние на состояние здоровья).

Отклонения в опорно-двигательном аппарате, являющиеся первопричиной многих болезней, оказывают не менее серьезное влияние на здоровье и развитие ребенка. Наблюдая за детьми на физкультурных занятиях, в свободной деятельности, мы обратили внимание на то, что у некоторых детей неправильная осанка, быстро наступает усталость стоп, дети часто и долго болеют, что является развитием сколиоза и плоскостопия, нарушению функций организма. Это подтверждается врачебными диагнозами, которые фиксируются в медицинских картах детей. Родители не всегда обращают внимание на осанку и стопу, им кажется, что ребенок еще слишком мал, чтобы у него была красивая осанка и правильная стопа, крепкое здоровье. Именно сейчас, когда ребенок активно растет, а нога и позвоночник испытывают нагрузки, начинается их нарушение. Сколиоз и плоскостопие у детей обнаруживается еще до школы. Понимая необходимость совершенствования процесса профилактики плоскостопия и нарушения осанки, укрепление здоровья у дошкольников, в целях укрепления опорно - двигательного аппарата детей дошкольного возраста, была разработана программа физкультурно - оздоровительного кружка «Школа здоровья»

Программа дополнительного образования «Школа здоровья» относится к образовательной области «Физическое развитие» и соответствует ФГОС ДО.

Актуальность и новизна.

Актуальность данной проблемы определяется тем, что перед дошкольным учреждением стоит задача по воспитанию физически, психически здорового ребенка. Жизнь ставит перед нами много новых проблем, среди которых самой актуальной на сегодняшний день является проблема сохранения здоровья. В последние годы наблюдается ухудшение

состояния здоровья детей. В детстве закладывается фундамент здоровья, и формируются некоторые важные черты личности. Успех в любой деятельности во многом определяется физическим состоянием ребенка. Детский организм остро реагирует на незначительные отклонения от нормы в окружающей среде, что связано с его развитием и недостаточной функциональной зрелостью отдельных органов и систем. Связи между соматическими и психическими процессами более тесные, чем у взрослых. Поэтому решение многих педагогических задач должно осуществляться с обязательным учетом физических возможностей и состояния ребенка.

Все родители мечтают, чтобы их дети были здоровыми, красивыми, умными, добрыми. В целях достижения у детей запаса прочности здоровья, развития двигательных способностей, улучшения физической подготовленности разработана программа спортивного кружка «Школа здоровья».

Возраст обучающихся:

программа предназначена для воспитанников старшего дошкольного возраста (5-6 лет), опирается на коррекционно-оздоровительные мероприятия, как часть целостной системы здоровьесбережения.

Необходимость работы кружка возникла по ряду причин:

- недостаточная двигательная активность детей в течение дня, особенно в холодный период года;
- большая загруженность статическими занятиями;
- желание родителей видеть ребенка физически совершенным: развитым, здоровым, активным.

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ (ред. от 29.12.2022 г.) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2023 г.);
- Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
- ИЗМЕНЕНИЯ, которые вносятся в распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 №678-р (утверждены распоряжением Правительства РФ от 15.05.2023 №1230-р);
- План мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным

программам»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).

1.2 Цель и задачи программы

Цель: Профилактика нарушения осанки у детей дошкольного возраста, воспитание физических качеств, совершенствование двигательных функций организма.

Приобщение детей и родителей к физической культуре и здоровому образу жизни.

Задачи:

- формировать потребность в здоровом образе жизни;
- совершенствовать развитие двигательных способностей детей и физических качеств (силы, выносливости, гибкости, подвижности в суставах, ловкости);
- воспитывать эмоционально-положительные отношения и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности;
- развивать внимание, сосредоточенность, организованность, воображение, фантазию, умение управлять своими поступками и чувствами: укреплять мышцы, формирующий свод стопы;
- укреплять мышечный корсет позвоночника, формирующий навык правильной осанки;
- профилактика простудных заболеваний;
- профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата, простудных заболеваний.

Успешное решение поставленных задач на занятиях кружка «Школа здоровья» возможно только при использовании следующих **педагогических принципов:**

Принцип научности - подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками.

Принцип активности и сознательности - участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению детей.

Принцип комплексности и интегративности - решение оздоровительных и профилактических задач в системе всего учебно-

воспитательного процесса и всех видов деятельности.

Принцип личностной ориентации и преемственности - организация и поддержание связей между возрастными категориями, учет разноуровневого и разновозрастного развития и состояния здоровья.

Принцип демократизации, гуманизации и индивидуализации - отказ от насилия, подавления личности, подчинения её педагогу, создающему условия, умело и осторожно направляющему развитие ребёнка.

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.

Принцип природосообразности - определение форм и методов воспитания на основе целостного психолого-педагогического знания о ребенке, его физиологических и психологических особенностях.

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 25-30 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.

Учет возрастных особенностей при комплектовании групп детей с одинаковой патологией возрастной шаг должен составлять один год.

1.3. Планируемые результаты освоения программы

В процессе обучения дети:

- Проявляют устойчивый интерес к здоровому образу жизни.
- Понимают важность: режима дня, питания, овладение культурно-гигиеническими навыками, практическими приемами закаливания, умениями правильно двигаться, выполнять разные гимнастические упражнения для укрепления своего здоровья.
 - Знают названия гимнастических упражнений, закаливающих и культурно-гигиенических процедур, спортивного инвентаря.
 - Обладают знаниями об отрицательном влиянии вредных привычек на здоровье;
 - Способны элементарно понимать и анализировать проявления физического, психического состояния человека, морального поведения, позитивных отношений, ценить положительное начало в человеке.
 - Понимают, что позитивные проявления психического состояния человека и моральные поступки формируют его здоровье.
 - Проявляют чуткость к старым и больным людям, желание им чем-то помочь.
 - Пользуются правилами безопасности в процессе выполнения движений, прогулок по улицам, при переходе дороги, в домашних условиях.
 - Владеют несколькими методами физического и психического оздоровления.

2. Содержательный раздел

2.1 Возрастные особенности развития детей

Возрастная характеристика, контингента детей 5-6 лет

Физическое развитие

Продолжается процесс окостенения скелета ребенка. Дошкольник более совершенно овладевает различными видами движений. Тело приобретает заметную устойчивость. Дети к 6 годам уже могут совершать пешие прогулки, но на небольшие расстояния. Шестилетние дети значительно точнее выбирают движения, которые им надо выполнить. У них обычно отсутствуют лишние движения, которые наблюдаются у детей 3-5 лет. В период с 5 до 6 лет ребенок постепенно начинает адекватно оценивать результаты своего участия в играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом к 6 годам начинает доставлять ребенку радость, способствует эмоциональному благополучию и поддерживает положительное отношение к себе («я хороший, ловкий» и т.д.). Уже начинают наблюдаться различия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков - более прерывистые, у девочек – мягкие, плавные). К 6 годам совершенствуется развитие мелкой моторики пальцев рук. Некоторые дети могут продеть шнурок в ботинок и завязать бантиком. В старшем возрасте продолжают совершенствоваться культурно-гигиенические навыки: умеет

одеться в соответствии с условиями погоды, выполняет основные правила личной гигиены, соблюдает правила приема пищи, проявляет навыки самостоятельности. Полезные привычки способствуют усвоению основ здорового образа жизни.

2.2 Образовательная область «Физическое развитие»

Содержание образовательной области «Физическое развитие» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих задач:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в ежедневной двигательной активности.

2.3 Описание форм, способов, методов реализации программы

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

Для успешной реализации программных задач используются занятия по содержанию:

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

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

Педагогические технологии, используемые в программе «Школа здоровья»

1. Здоровьесберегающие

Комплексы упражнений по профилактике нарушений зрения во время занятий

Комплексы по профилактике плоскостопия

Комплексы по профилактике нарушений осанки

Дыхательная гимнастика

Снятие умственной усталости во время занятий (релаксационные паузы, физкультминутки)

Закаливание:

Ходьба босиком

Оптимальный двигательный режим

Упражнения на коррекцию плоскостопия

Упражнения на коррекцию сколиоза

Упражнения на коррекцию зрения

2. Технологии развивающего обучения (использование различных массажных дорожек, пособий из бросового материала и т.д.)

3. Игровые технологии (использование игровых персонажей).

2.4 Учебно-тематический план.

	Содержание	Всего	Теори	Практ
		я	ика	
.	Вводное занятие	1	1	
.	Я и моё тело	5		5
.	Здоровье	3	1	4
.	Мой организм	4	1	5
.	Правила здорового питания	4	1	5
.	Спорт - это здоровье	4		5
.	В гостях у Мойдодыра	4	1	5
0.	Человек и природа	3		3
1.	Уроки безопасности	3	1	4
	Программа рассчитана на 1 занятия в неделю	31	6	38

Способы поддержки детской инициативы:

- рассказывать детям об их реальных, а также возможных в будущем достижениях;
- отмечать и публично поддерживать любые успехи детей;
- всемерно поощрять самостоятельность детей и расширять ее сферу;
- помогать ребенку найти способ реализации собственных поставленных целей;
- поддерживать стремление научиться делать что-то и радостное ощущение возрастающей умелости;
- в ходе занятий и в повседневной жизни терпимо относиться к затруднениям ребенка, позволять ему действовать в своем темпе;
- учитывать индивидуальные особенности детей, стремиться найти подход к застенчивым, нерешительным, конфликтным, непопулярным детям;
- уважать и ценить каждого ребенка независимо от его достижений, достоинств и недостатков;
- спокойно реагировать на неуспех ребенка и предлагать несколько вариантов исправления работы: повторное исполнение спустя некоторое время, доделывание, совершенствование деталей и т.п.

Направления поддержки детской инициативы:

- творческая инициатива – предполагает включенность ребенка в игру как основную творческую деятельность, где развиваются воображение, образное мышление;
- инициатива как целеполагание и волевое усилие – предполагает включенность ребенка в разные виды продуктивной деятельности;
- коммуникативная инициатива – предполагает включенность ребенка во взаимодействие со сверстниками, где развиваются эмпатия, коммуникативная функция речи;
- познавательная инициатива – предполагает любознательность, включенность в экспериментирование, простую познавательно-исследовательскую деятельность, развиваются способности устанавливать пространственно-временные, причинно- следственные и родовидовые отношения;
- любознательность (включенность в экспериментирование, простую познавательно-исследовательскую деятельность).

Календарно-тематическое планирование.

Месяц	Тема	Занятие	Содержание работы
Октябрь	«Я и моё тело»	«Учись владеть своим телом» «Почему я вижу?» Расширять знания об органах зрения. Дать советы по уходу за глазами. «Хорошее настроение»	Беседа, комплекс упражнений, весёлый тренинг. Полоса препятствий, подвижные игры, комплекс закаливающих процедур. Зарядка, упражнения с мячом, игры, релаксация. Беседа, игры, упражнения
Ноябрь	«Здоровье»	«Хотим быть стройными» «Доброе сердце» Открытие Гарвея. Формировать бережное отношение к своему сердцу	Пальчиковые игры, игровой массаж, упражнения. Упражнения на профилактику нарушения осанки. Беседа, игры, упражнения
Декабрь	«Мой организм»	На приеме у стоматолога. Воспитывать бережное отношение к зубам Зачем мы спим? Бережное отношение к своему здоровью	Спортивное развлечение Д/игра, беседы, подвижные игры Комплекс с элементами дыхательной и корригирующей гимнастикой
Январь	Правила здорового питания	«Витаминная семейка» «Не глотай пилюль цветных, скушай сочный витамин» «Полезная и вредная пища» « Витамин»	Беседа, игры, упражнения Беседа об овощах и фруктах, молочных продуктах. Игровое занятие, подвижные игры

Февраль	Спорт - это здоровье	«Мяч» «Мы – любим спорт!» В здоровом теле - здоровый дух. Формирование привычки к ежедневным физическим упражнениям.	Спортивное тематическое занятие Упражнения, подвижные игры Игра - соревнование Беседа о закаливании, подвижные игры Упражнения с мячом, подвижные игры с мячом.
Март	В гостях у Мойдодыра	«Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья» «Чтобы кожа была здоровой (правила личной гигиены, бережное отношение к здоровью)» «Кто с закалкой дружит, никогда не тужит (понять роль закаливания в повышении устойчивости организма к неблагоприятным условиям)»	Упражнения имитационного характера, подвижные игры Комплекс упражнений с элементами дыхательной гимнастики Беседа, викторина, самомассаж. П /и.
апрель	Человек и природа	«У солнышка в гостях» «Путешествие в страну здоровья» «Будь здоров»	Малоподвижные игры, релаксация. Сюжетная игровая программа Игровая программа Беседа, дидактическая игра, подвижные игры. Спортивное развлечение
Май	Уроки безопасности	Службы «01», «02», «03» всегда на страже. Познакомить со службами спасения, вызывать желание помогать в беде. «Оказание первой помощи».	Упражнения с прыжками, подвижные игры. Ритмопластика, малоподвижные игры Развлечение

3. Организационный раздел

3.1. Особенности взаимодействия с родителями

- Консультации по сохранению и укреплению здоровья, в родительском уголке в разделе «На здоровье!».
- Индивидуальные беседы на темы оздоровления организма детей и родителей.
- Оформление выставок рисунков «Советы детям»
- Фотовыставки
- Оформление альбома «Я - Чудо!»
- «Здоровье ребенка во многом зависит от обстановки, которая окружает его дома. Доброжелательные семейные отношения определяют его эмоциональное состояние, его психическое здоровье. Положительный результат оздоровительной работы возможен только при поддержке родителей».

Темы консультаций для родителей:

- «Режим дня дошкольника»;
- «Научите ребенка правильно дышать»;
- «Профилактика простудных заболеваний через закаливание организма»;
- «Здоровье и здоровый образ жизни»;
- « Физическое воспитание ребенка в семье».

3.2. Система мониторинга планируемых результатов усвоения программы.

Для определения уровня усвоения материала в конце каждого месяца предполагается проведение итогового контрольно-проверочного занятия, итоги которого заносятся в таблицы (см. приложение). Диагностика ребенка помогает выявить способы и образцы социального поведения, взаимодействия и общения со сверстниками и взрослыми. Выявляет осознанное отношение ребенка к здоровью и жизни человека, решение задач, связанных с поддержанием, укреплением и сохранением здоровья, оказанием элементарной медицинской, психологической помощи и самопомощи.

В работе используются такие методы диагностики как наблюдение, беседа, анкетирование, анализ продуктивной деятельности, вопросы к детям и т.д.

Критерии оценки сфорсированности основных движений

- Сохраняет равновесие в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5-7 секунд)
- Умеет бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком
- Действует по сигналу, соблюдает дистанцию во время передвижения

- Способен согласовывать свои действия при построении в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроении в колонну по два, по три; выполняет повороты направо, налево, кругом, размыкание и смыкание
 - Владеет навыками челночного бега (3 раза по 10 м);
 - бега на 20 м (к концу года 5,5-6 секунд)
 - Владеет навыками лазанья по гимнастической стенке, в том числе перелезания с одного пролета на другой вправо и влево
 - Владеет навыками прыжков с высоты (20-25 см), в длину с места (не менее 70 см)
 - Владеет навыками отбивания мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд)
 - Владеет навыками метания предметов на дальность (не менее 3,5-6,5 м), в горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м, расстояние 1,5-2 м)
 - Выполняет знакомые, разученные ранее упражнения и циклические движения под музыку
- 0 — не сформировано; 1 — частично сформировано; 2 — сформировано полностью.

Вопросник по определению уровня знаний по теме:

"Ознакомление с организмом человека" (до изучения и после изучения темы) Вопросы по теме:

- Как ты понимаешь, что такое организм?
- Какие части тела ты знаешь?
- Из каких маленьких частичек состоит наш организм?
- Какие органы ты можешь назвать?
- Для чего человек должен знать свой организм?
- Как можно использовать знания об организме в жизни?

3.3 Инвентарь и оборудование используемое на занятиях:

- 1 Гимнастические скамейки;
- 2 Стульчики;
- 3 Наклонная доска;
- 4 Мячи;
- 5 Гимнастические палки;
- 6 Плоские кольца;
- 7 Обручи;
- 8 Набивные мячи;
- 9 Скакалки;
- 10 Мешочки с песком;
- 11 Массажные диски;
- 12 Кегли;
- 13 Дуги;
- 14 Мячики-ежики;
- 15 Массажные дорожки и коврики;

- 16 Гимнастические маты;
- 17 Нестандартное оборудование: платочки, пластиковые футляры от киндер- сюрпризов, крышки от бутылочек, камешки, резиновые жгутики, деревянные палочки.

3.4.Используемая литература:

1. «Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет», С.С. Прищепа.
2. «Практический опыт здоровье сберегающей деятельности в ДОУ», М.Л. Баранова, М.Г. Копытина 2008г.
3. «Комплексы лечебной гимнастики» Е.И. Подольская, 2014г.
4. «Азбука физкультминуток для дошкольников» В.И. Ковалько, 2010г.
5. «Система музыкально-оздоровительной работы в детском саду». О.Н. Арсеновская, 2013г
6. Интернет ресурсы.
7. Диск «Музыка с мамой. Аэробика для малышей» Екатерина Железнова