

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД № 11 СОВЕТСКОГО РАЙОНА ВОЛГОГРАДА»

Утверждено на педагогическом
Совете МОУ детского сада № 11
протокол № 1 от 31.08.2016г.



Введено в действие приказом
от 03.10.2016г. № 30-п

Заведующий МОУ детским садом № 11
Исакова Н.А.

**Программа
дополнительного образования
«Здоровячок»**

**в рамках реализации
дополнительных образовательных услуг
студии**

«Здоровячок»

возраст детей: с 5 до 7 лет
объем программы: 72 часа (2 года обучения)

Программа модифицирована
воспитателем **Захаровой
Мариной Ивановной**

Волгоград

Рабочая программа кружка «Здоровье»

Осцилляторная записка

М. Амосов:

Здоровье и счастье наших детей во многом зависит от постановки физической культуры в детском саду и семье...

Здоровье детей – будущее страны!

Период дошкольного детства у ребенка закладываются основы здоровья, всесторонней и активной подготовки физического развития. Поэтому проблему здоровья следует рассматривать в широком социальном аспекте.

Новая направленность программы «Здоровье» - 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.

В состоянии здоровья наших детей оказывает существенное влияние неблагоприятные факторы, экологические, климатические условия, а именно:

наследственность;

неблагоприятная экологическая обстановка;

электронно-лучевое и «металло-звук», облучение детей (компьютерные игры, длительное пребывание перед телевизором, постоянное звучащая громкая музыка);

образ жизни (который оказывает наибольшее влияние на состояние здоровья).

Включения в опорно-двигательном аппарате, являющиеся первопричиной многих болезней, которые не поддаются медикаментозному лечению оказывают не менее серьезное влияние на здоровье и развитие ребенка.

Важная за детьми на физкультурных занятиях, в свободной деятельности, мы обратили внимание на то, что у некоторых детей неправильная осанка, быстро наступает усталость стоп, часто и долго болеют, что является развитием сколиоза и плоскостопия, нарушением функций организма. Это подтверждается врачебными диагнозами, которые фиксируются в медицинских

актах детей.

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. Именно сейчас, когда ребенок активно растет, а нога и позвоночник испытывают нагрузку, начинается их развитие. Сколиоз и плоскостопие у детей обнуживается еще до школы.

Важная неправильного процесса формирования осанки и стопы, заболевания детей ОРВИ, способствует и нашему детскому саду. Чтобы определить эти нарушения, необходим осмотр ребенка. Необходимость совершенствования процесса профилактики плоскостопия и нарушения осанки, укрепление здоровья у дошкольников, в целях укрепления опорно-двигательного аппарата детей дошкольного возраста, мы разработали программу кружка «Здоровье».

Важная программа обеспечивает сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.

Исходное положение

Изменение для кружка «Здоровье» предоставляет собой оборудованный физкультурный зал для разовой деятельности. Настоящее положение разработано на основе закона РФ об образовании «Концепция дошкольного воспитания», письмо Министерства РФ «О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения» от 14.03.2000г, Уставом МБДОУ.

Цель программы: Выявление тех механизмов и методов, с помощью которых можно организовать физическое воспитание таким образом, чтобы оно обеспечивало ребенку гармоничное развитие, укрепления здоровья и повышения его уровня, приобщение детей к физической культуре.

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. Развивать двигательные способности детей и физических качеств (быстрота, сила, выносливость, гибкость, подвижность в суставах, ловкость).
3. Формировать у детей умения и навыки правильного выполнения движений.

Воспитательные

1. Воспитание потребности в здоровом образе жизни
2. Воспитывать положительные черты характера.
3. Воспитывать чувство уверенности в себе.

Актуальность программы

Актуальность данной проблемы определяется тем, что перед дошкольным учреждением стоит задача по воспитанию физически, психически здорового ребенка.

Пути реализации программы

1. Консультации с врачом - педиатром.
2. Поиск информации в специальных источниках (медицинская литература по профилактике сколиоза и нарушении плоскостопия, по оздоровлению детей; методическая литература по проведению НОД по физическому развитию детей в детском саду).

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 группы детей для занятий в кружке «Здоровье» проводится с учетом общего функционального состояния детей старшего дошкольного возраста.

Занятия проводятся с сентября по май 1 раз в неделю по 20 минут, во второй половине дня, когда дети не заняты на основных программных занятиях.

В структуру занятий тесно вплетены различные виды деятельности: двигательные упражнения, основные виды движения (ходьба, прыжки, оздоровительный бег, упражнения на равновесие и т.

Тема	Цель, поразумное	Методика	Литература
Ритмический танец «Мы пойдем сначала вправо». Танцевально- ритмическая гимнастика «Чебурашка».	Способствовать развитию творческих способностей, выдумки, фантазии, содействовать развитию прыгучести, ловкости, координации движений, ориентировки в пространстве.	Повторять 4-5 раз. Темп быстрый (в последний раз темп можно резко снизить). но-игровая гимнастика для детей», с. 75.	«Сафидансе» «Танцеваль
Акробатические упражнения. Музыкально- подвижная игра «Музыкальное эхо».	Содействовать развитию координации движений, ориентировать детей в динамике звука, вырабатывать отчетливость движений (наклон, присед, мах и др.).	Повторить виды группировок, сильные доли хлопками.	С. 81, 90.

Литература

физкультурные досуги и праздники с участием родителей.

детские игры и тренировки;

семинары-практикумы;

инструктивно-методические занятия по профилактике нарушений осанки, деформации стопы;

устные журналы с участием различных специалистов;

информация для родителей на стендах, папках-передвижках, консультации;

педагогическом взаимодействии с родителями используются разнообразные формы работы по
спрежению и сохранению здоровья детей и повышению их физических качеств:

бучение отдельных нетрадиционных методов оздоровления детского организма.

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

Омоассаж, разнообразные виды закаливания и т. д.).

Обучение родителей конкретным приемам и методам оздоровления (дыхательная гимнастика,

да.

свершенствованию. К разговору с родителями привлекаются медицинские работники детского

ути оказания помощи в укреплении здоровья, физического развития и дальнейшего его

с сведения каждого родителя. Отмечаются сильные и слабые стороны развития, намечаются

. Результаты диагностики состояния здоровья ребенка и его психомоторного развития доводятся

сихическое и социальное развитие ребенка.

. Ознакомление родителей с содержанием работы в ДОУ, направленной на физическое,

процесс физкультурно-оздоровительной совместной работы с семьей включает:

заинтересованные с родителями

аким образом, акцент в работе программы кружка делается на повышение сопротивляемости
организма к ОРВИ, профилактику плоскостопия и нарушений осанки у детей.

надивидуальный.

наособ организации детей на занятии зависит от поставленной цели и задач каждого занятия. На
занятиях используются три основных способа организации детей: фронтальный, групповой,

знообразные виды самомассажа, упражнения на релаксацию.

дмнатика, музыкально-подвижные игры, акробатические упражнения, ритмическая
дмнатика, пальчиковая гимнастика, ирроплатика, танцевально-ритмическая