

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»

Обяснительная записка

М. Амосов:

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

Здоровье детей – будущее страны!

В период дошкольного детства у ребенка закладываются основы здоровья, всесторонней двигательной подготовленности и гармонического физического развития. Поэтому проблему здоровья следует рассматривать в широком социальном аспекте.

Основная 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.

На состояние здоровья наших детей оказывает существенное влияние неблагоприятные социальные факторы, экологические, климатические условия, а именно:

наследственность;

неблагоприятная экологическая обстановка;

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

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

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

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

Но 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 нагрузки, начинается их разрушение. Сколиоз и плоскостопие у детей обнаруживается еще до школы.

Проблема неправильного процесса формирования осанки и стопы, заболевания детьми ОРВИ, существует и в нашем детском саду. Чтобы определить эти нарушения, необходим осмотр ребенка.

Внимая 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».

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

Настоящее положение

Помещение для кружка «Здоровье» предоставляет собой оборудованный физкультурный зал для образовательной деятельности. Настоящее положение разработано на основе закона РФ об образовании «Концепции 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.

), дышат гимнастик
знообра
пособ ор
занятиях
индивиду
эким об
организма
заинтер
процесс ф
Ознаком
психическ
Результ
о сведен
ти оказа
вершенн
да.
Обучени
момасса
Ознаком
учение с
педагоги
реплени
информа
устные ж
инструк
семинарь
целовые
физкульт
сентябрь
ата Тем
Ритм
«Мы
впра
Танц
ритм
гимн
«Чеб
Акро
упра
Музь
подв
«Муз

.), дыхательная гимнастика, пальчиковая гимнастика, игропластика, танцевально-ритмическая гимнастика, музыкально-подвижные игры, акробатические упражнения, ритмический танец, разнообразные виды самомассажа, упражнения на релаксацию.

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

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

взаимодействие с родителями

Процесс физкультурно-оздоровительной совместной работы с семьей включает:

- Ознакомление родителей с содержанием работы в ДОУ, направленной на физическое, психическое и социальное развитие ребенка.

- Результаты диагностики состояния здоровья ребенка и его психомоторного развития доводятся до сведения каждого родителя. Отмечаются сильные и слабые стороны развития, намечаются пути оказания помощи в укреплении здоровья, физического развития и дальнейшего его совершенствования. К разговору с родителями привлекаются медицинские работники детского сада.

- Обучение родителей конкретным приемам и методам оздоровления (дыхательная гимнастика, самомассаж, разнообразные виды закаливания и т. д.).

- Ознакомление родителей с лечебно-профилактическими мероприятиями, проводимыми в ДОУ, обучение отдельным нетрадиционным методам оздоровления детского организма.

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

- информация для родителей на стендах, папках-передвижках, консультации;
- устные журналы с участием различных специалистов;
- инструктивно-методические занятия по профилактике нарушений осанки, деформации стопы;
- семинары-практикумы;
- деловые игры и тренинги;
- физкультурные досуги и праздники с участием родителей.

Сентябрь

Дата	Тема	Цель, программное содержание	Методика проведения	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.	Повторить 4-5 раз. Темп быстрый (в последний раз темп можно резко снизить).	«Сафидансе» «Танцевально-игровая гимнастика для детей», с.75.
	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.

Учебно-тематический план

Месяц	Количество занятий	Тема
Сентябрь	4	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ритмический танец «Мы пойдём сначала вправо». Танцевально-ритмическая гимнастика «Чебурашка» 2. Акробатические упражнения. Музыкально - подвижная игра «Музыкальное эхо» 3. Музыкально-подвижная игра «Космонавты». Игропластика. 4. «Космическое путешествие на Марс»
Октябрь	4	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ритмический танец полька «Старый жук». Пальчиковая гимнастика. 2. Игропластика. Пальчиковая гимнастика. 3. Музыкально-подвижная игра «Музыкальные стулья». Игропластика. 4. «Космическое путешествие на Марс»
Ноябрь	4	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ритмический танец «Большая стирка». Игровой самомассаж. 2. Игропластика. Пальчиковая гимнастика. 3. Музыкально-подвижная игра «Найди предмет». 4. «Путешествие в Кукляндию»
Декабрь	4	<ol style="list-style-type: none"> 1. Танцевально-ритмическая гимнастика «Воробьиная дискотека». Игроритмика. 2. Строевые упражнения. Игровой самомассаж. Музыкально-подвижная игра «Поезд». 3. Танцевально-ритмическая гимнастика «Воробьиная дискотека». Музыкально-подвижная игра «Воробышки» 4. «Лесные приключения»
Январь	4	<ol style="list-style-type: none"> 1. Игра по станциям. Музыкальная игра на определение характера музыкального произведения. 2. Строевые упражнения. Игропластика. Музыкально-подвижная игра «Пятнашки, Салки» 3. Акробатические упражнения. Музыкально-подвижная игра «Волк во рву». 4. «Времена года»

Февраль	4	<ol style="list-style-type: none"> 1. Танцевально-ритмическая гимнастика «Зарядка». Музыкально-подвижная игра «Волк во рву». 2. Танцевально-ритмическая гимнастика «Зарядка». Музыкально-подвижная игра «Группа, смирно!». 3. Ритмический танец «Полька». Малоподвижная игра. 4. «Путешествие на Северный полюс».
Март	4	<ol style="list-style-type: none"> 1. Танцевально-ритмическая гимнастика «Всадник». Пальчиковая гимнастика. 2. Ритмический танец «В ритме польки». Игроритмика. 3. Строевые упражнения. Пальчиковая гимнастика. 4. «Пограничники».
Апрель	4	<ol style="list-style-type: none"> 1. Танцевально-ритмическая гимнастика «Воробьиная дискотека». Пальчиковая гимнастика. 2. Строевые упражнения. Хореографические упражнения. 3. Музыкально-подвижная игра «Найди предмет». Игропластика. 4. «Путешествие в Спортландию»
Май	4	<ol style="list-style-type: none"> 1. Танцевально-ритмическая гимнастика «Четыре таракана и сверчок». Упражнение на расслабление мышц. 2. Игропластика. Игровой самомассаж. 3. Строевые упражнения. Малоподвижная игра. Игровой самомассаж. 4. «Искатели клада»