

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное
учреждение «Начальная школа- детский сад№66»**

Принято на Педагогическом совете
МБОУ «Начальная школа-детский сад №66»

Протокол №1 от 30.08.2021 г.

Утверждаю:
Директор
МБОУ «Начальная школа-детский сад №66»
_____ А.В. Керимова
Приказ № _____ – П от _____ 2021г.

**Дополнительное
образование**

«Здоровейка»

Программа кружка по физическому развитию детей от 4-5 лет

Руководитель кружка:
инструктор по физической
культуре **Гаджиева О.В.**

г. Махачкала, 2021

Содержание

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

- цель и задачи дополнительной образовательной программы
- принципы и подходы к формированию Программы;
- значимые для разработки характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста (характеристика возрастных особенностей воспитанников).

1.2. Целевые ориентиры образовательного процесса (планируемые результаты освоения программы).

2. Содержательный раздел

2.1. Учебный план

2.2. Учебно – тематический план

2.3. Работа с родителями

3. Организационный раздел

3.1. Расписание занятий

3.2. Материально-техническое обеспечение

3.3. Литература

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Программа дополнительно образования «Здоровейка» разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

Программа «Здоровейка» имеет физкультурно-оздоровительную направленность и разработана как вспомогательная программа к программе «От рождения до школы» под редакцией Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой.

Данная программа оформлена в соответствии с письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.12.2006 года № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

Педагогическая целесообразность данной программы обусловлена проведенными совместно с родителями и медицинским работником детского сада исследованиями состояния здоровья каждого ребенка. Выяснилось, что у многих детей имеются какие-либо отклонения от здоровья.

Здоровье человека – тема для разговора достаточно актуальная для всех времен и народов. Все без исключений понимают, как важно заниматься физкультурой и спортом, как здорово закаливать свой организм, делать зарядку, но как трудно бывает пересилить себя, заставить встать пораньше, сделать несколько упражнений. Мы откладываем занятия физкультурой на «потом», обещаем себе, что рано или поздно начнем, но иногда становится поздно начинать.

Воспитание уважительного отношения к своему здоровью необходимо начинать с детства. По мнению специалистов-медиков, 75% всех болезней человека заложено в детские годы. Научно-технический прогресс привел к тому, что человек все меньше и меньше понимает, что такое физический труд. А ребенок и подавно. Привычку у ребенка быть здоровым и духовно и физически надо прививать с детства, чтобы у него формировался положительный образ здорового человека. Невольно возникает вопрос: «Почему же наши дети так часто болеют?». Видимо, все дело в том, что мы, взрослые, ошибочно считаем: для ребенка самое важное, чтобы он ни в чем не нуждался. А если у тебя кружится голова, если твой организм ослаблен болезнями и ленью, если он не умеет бороться с недугом? Очень часто родители в семье говорят ребенку: «Будешь плохо кушать – заболеешь! Не будешь тепло одеваться – простудишься!» и т.д. Но практически очень мало в семьях родители говорят детям: «Не будешь делать зарядку - не станешь

сильным! Не будешь заниматься спортом – трудно будет достигать успехов в учении!» и т.д.

Исходя из сказанного и была разработана данная программа.

Актуальность программы

Проблема профилактики заболеваний детей является одной из самых актуальных. Именно поэтому, утверждение здорового образа жизни подрастающего поколения, должно сегодня рассматриваться в практике работы детских садов, как одно из приоритетных направлений гуманизации образования, т.к. от того, насколько успешно удастся сформировать и закрепить навыки здорового образа жизни в раннем детстве, зависит в последующем реальный образ жизни и здоровье человека. Важной педагогической задачей должно являться воспитание у детей потребности в здоровье, формировании стремления к здоровому образу жизни.

Данная программа актуальна для нашего ДОО, так как она:

1. Разработана в соответствии с целями и задачами детского сада: воспитании нравственно, духовно и физически здорового человека.
2. По данным ежегодного медицинского обследования 50% детей имеют какую-либо патологию здоровья. На «Д» - учете состоят 5 детей из 24.
3. Родители зачастую некомпетентны в вопросах укрепления здоровья детей.

Программа разработана с учетом возраста детей, их интеллектуального и психического развития, осознания необходимости вести здоровый образ жизни и укреплять свое здоровье, а также с учетом знаний родителей об укреплении здоровья своих детей.

Программа рассчитана на один учебный год (возможно продолжение программы).

Новизна

Существует множество программ, имеющих физкультурно-оздоровительную направленность. Новизна данной программы заключается в подборе материалов занятий, ориентированных на профилактику детей нашего детского сада.

Программа состоит из двигательных игр, упражнений, бесед о здоровом образе жизни, дыхательной гимнастики и других нетрадиционных форм физкультурно-спортивно-оздоровительной работы.

Определена основная **цель**: развитие психически и физически здоровой личности, формирование и раскрытие творческой индивидуальности ребенка, укрепление его здоровья.

задачи:

1. Выявление уровня здоровья детей.
2. Воспитание у детей потребностей в здоровье, формирование стремления к здоровому образу жизни.
3. Поддержка здоровья детей.

Цель и задачи программы

Цель - формирование здорового образа жизни.

Задачи:

- Воспитание у детей потребностей в здоровье, формирование стремления к здоровому образу жизни;
- Закрепить знание детей и их родителей о сохранении и укреплении здоровья;
- Привлечь родителей в дошкольную жизнь своего ребенка;
- Формирование представления о самом себе и своем теле;
- Расширять знания о частях тела и их значимости;
- Воспитывать заботливое отношение к своему здоровью;
- Профилактика ОРЗ, заболеваний дыхательных путей, Заболеваний органов зрения;
- Укреплять здоровье;
- Развивать и совершенствовать органы дыхания, кровообращения, сердечнососудистой и нервной систем.

Принципы и подходы к формированию Программы

- Принцип систематичности и последовательности предполагает взаимосвязь знаний, умений и навыков.
- Принцип связи теории с практикой формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.
- Принцип повторения умений и навыков — один из самых важнейших, так как в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы.
- Принцип индивидуально-личностной ориентации воспитания предполагает то, что главной целью образования становится ребенок, а не окружающий мир. Инструктор, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, намечает пути совершенствования умений и навыков, построения двигательного режима.

➤ Принцип доступности позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований и физических нагрузок.

➤ Принцип успешности заключается в том, что на первом этапе формирования здоровья ребенок получает задания, которые он способен успешно выполнить.

➤ Принцип активного обучения обязывает строить процесс обучения с использованием активных форм и методов обучения, способствующих развитию у детей самостоятельности, инициативы и творчества.

➤ Принцип коммуникативности помогает воспитать у детей потребность в общении, в процессе которой формируется социальная мотивация здоровья.

➤ Принцип результативности предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.

Значимые для разработки характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста (характеристика возрастных особенностей воспитанников).

В возрасте 4-5 лет продолжается рост всех органов и систем, сохраняется потребность в движении. Двигательная активность становится целенаправленной, отвечает индивидуальному опыту и интересу, движения становятся осмысленными, мотивированными и управляемыми. Сохраняется высокая эмоциональная значимость процесса деятельности для ребенка, неспособность завершить ее по первому требованию. Появляется способность к регуляции двигательной активности. У детей появляется интерес к познанию себя, своего тела, его строения, возможностей. У детей возникает потребность действовать совместно, быстро, ловко, в едином для всех детей темпе; соблюдать определенные интервалы во время передвижения в разных построениях, быть ведущим. Уровень функциональных возможностей повышается.

1.2. Целевые ориентиры образовательного процесса (планируемые результаты освоения программы).

➤ Развитие физических качеств дошкольников посредством оздоровительной работы.

➤ Повышение уровня физической подготовленности (прирост показателей развития физических качеств).

- Повышение работоспособности, создание хорошего настроения.
- Разнообразные, увлекательные, совместные занятия вместе с детьми, обеспечивают двигательную активность детей, способствуют их эмоциональному подъему.
- Разнообразные, увлекательные, совместные занятия с детьми и их родителями, обеспечивают двигательную активность детей, родителей, тактильному контакту детей и родителей, поднятие эмоционального настроения во время занятий.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Модель образовательного процесса:

Перспективный план работы кружка

Продолжительность занятия	Периодичность в неделю	Всего занятий в год	Количество часов в год
20 минут	1 раз	36	36

Перспективный план работы кружка «Крепыш»

Месяц	Неделя	Вид деятельности	Название занятия	Общее количество учебных часов
сентябрь	1	Познавательная продуктивная	Страна здоровья	1
	2	Игровая ситуация	Помощники здоровья.	1
	3	Познавательная	Мой организм	1
	4	Познавательно-исследовательская	Зачем человеку скелет	1
октябрь	1	Познавательная	Мышцы – это сила	1
	2	Практическая	Опасно – неопасно	1
	3	Познавательно-исследовательская	Кожа или живая одежда	1
	4	Практическая Трудовая	От простой воды и мыла у микробов тают силы	1
ноябрь	1	Познавательная	Волосы и ногти	1
	2	Познавательно-исследовательская	Великий труженик – сердце	1
	3	Познавательная	Волшебные реки	1
	4	Коммуникативная Практическая	Досуг: «Чтобы сильным быть, надо со спортом дружить»	1

декабрь	1	Восприятие художественного слова и творчества	Снежная королева	1
	2	Двигательная	Путешествие воздушных человечков	1
	3	Познавательная-исследовательская	Чем мы дышим	1
	4	Коммуникативная Практическая	Праздник – развлечение «Посмотри, что я могу»	1
январь	1	Практическая	«Чтобы зубы были крепкими»	1
	2	Познавательная-исследовательская	Об удивительных превращениях пищи внутри нас	1
	3	Игровая ситуация	Что нужно есть или волшебные продукты	1
	4	Познавательная Продуктивная	Витамины и здоровый организм	1
февраль	1	Экскурсия на кухню	Путешествие на кухню	1
	2	Практическая	Кладовая витаминов	1
	3	Познавательная Продуктивная	Слушай во все уши!	1
	4	Познавательная Продуктивная	Смотри во все глаза!	1
март	1	Познавательная Игровая ситуация	Как я распознаю запахи	1
	2	Практическая Коммуникативная	Уши, носик и глаза помогают нам всегда	1
	3	Музыкально-художественная Коммуникативная	Спортивные соревнования «Папа, Мама, я – дружная семья».	1
	4	Познавательная Продуктивная	«Режим дня»	1
апрель	1	Познавательная Продуктивная	«Откуда берутся болезни»	1
	2	Познавательная Восприятие художественного слова	«Что делать, если заболел»	1
	3	Познавательная Практическая	Лекарства друзья и лекарства враги	1
	4	Познавательная Практическая	Если хочешь быть здоров, закаляйся	1
май	1	Практическая Продуктивная	Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья	1
	2	Познавательная	Кто со спортом дружит –	1

		Двигательная	никогда не тужит	
	3	Двигательная	Игры – эстафеты «Я и спорт большие друзья»	1
	4	Музыкально-художественная Коммуникативная Двигательная	Досуг «Физкультура и труд - здоровье дают!»	1
Итого часов				36

Перспективное планирование занятий кружка «Здоровейка»

2.2. Учебно-календарный план

Месяц	Неделя	Вид деятельности	Название занятия	Задачи занятия
сентябрь	1	Познавательная продуктивная	Страна здоровья	Дать детям понять, что все люди, живущие на Земле, имеют сходные по строению тела. Что эти тела отличают людей от животных и растений, но хоть наши тела и похожи мы все совершенно разные.
	2	Познавательная	Помощники здоровья.	Дать детям понять, что каждый из нас большая ценность. Что ребенок – это личность и он должен заботиться о себе. Поговорить о том, что он растет и какие у него способности. Вызвать интерес к дальнейшему познанию себя.
	3	Игровая ситуация	Мой организм	Дать детям понять, из каких частей тела состоит человек, почему они располагаются именно так, а не иначе.

	4	Познавательно-исследовательская	Зачем человеку скелет	Дать представление о том, что у человека внутри есть кости, которые составляют подвижную конструкцию – скелет нашего тела. Скелет защищает внутренние органы от повреждений. Поговорить об опасности переломов и как их избежать.
октябрь	1	Познавательная	Мышцы – это сила	Дать детям понять, что такое мышца и что только благодаря им мы можем выполнять движения. Воспитывать чувства любви к своему телу и восхищения его возможностями.
	2	Практическая	Опасно – неопасно	Познакомить детей с правилами безопасности в различных ситуациях. Развивать охранительное самосознание, предвидеть возможные последствия своих поступков.
	3	Познавательно-исследовательская	Кожа или живая одежда	Дать представление о том, что кожа – это покров тела человека, она постоянно обновляется, выполняет много функций является нашей защитой.
	4	Практическая Трудовая	От простой воды и мыла у микробов тают силы	Подвести детей к пониманию прямой зависимости чистоты и здоровья. Выразить свое отношение к грязнулям.
ноябрь	1	Познавательная	Волосы и ногти	Познакомить детей со строением волос и ногтей, их необходимости для организма. Закрепить знания об уходе за ними.
	2	Познавательно-исследовательская	Великий труженик – сердце	Дать детям представление о работе сердца, его положении, строении. Показать значение сердца в жизни человека и для слаженной работы всего организма вообще.
	3	Познавательная	Волшебные реки	Познакомить детей с системой

				кровообращения, с деятельностью и выполняемыми функциями клеток крови
	4	Коммуникативная Практическая	Досуг: «Чтобы сильным быть, надо со спортом дружить»	Создать приподнятое, радостное настроение, оптимистический настрой на будущее. Желание заниматься спортом, вести активную жизнь.
декабрь	1	Восприятие художественного слова и творчества	Снежная королева	Дать детям представление о людях с «железным» и «живым» сердцем. Вызвать желание быть похожими на людей с «живым сердцем».
	2	Двигательная	Путешествие воздушных человечков	Дать детям представление о том, что дыхание - это одна из важнейших функций организма. Показать роль дыхания для жизни человека.
	3	Познавательно-исследовательская	Чем мы дышим	Дать детям представление о том, что наше здоровье зависит от чистоты окружающей среды. Поговорить о чистоте помещений и проветривании.
	4	Коммуникативная Практическая	Праздник – развлечение «Посмотри, что я могу»	Вызвать у детей радостное настроение, желание заниматься физическими упражнениями, вести здоровый образ жизни!
январь	1	Практическая	«Чтобы зубы были крепкими»	Показать детям важность гигиены полости рта для здоровья. Познакомить детей с техникой чистки зубов и правилами ухода за ними.
	2	Познавательно-исследовательская	Об удивительных превращениях пищи внутри нас	Познакомить детей с пищеварительным трактом и его основными отделами. Показать важность выполняемой каждым отделом работы. Учить детей понимать организм и его потребность.
	3	Игровая ситуация	Что нужно есть или волшебные продукты	Довести до сознания детей, что от качества принимаемой пищи зависит здоровье и жизнь

				человека. Установить взаимосвязь между правильным питанием и здоровым образом жизни.
	4	Познавательная Продуктивная	Витамины и здоровый организм	Рассказать детям о том, что такое витамины, их пользе, значении для организма человека. Объяснить детям, как витамины влияют на организм человека. Объяснить детям, как витамины влияют на организм человека.
февраль	1	Экскурсия на кухню	Путешествие на кухню	Познакомить детей с трудоемким процессом приготовления пищи. Обогащать представления детей сведениями об особенностях продуктов (правила приготовления). Поговорить о мерах безопасности при пребывании на кухне. Воспитывать чувства уважения и благодарности к поварам.
	2	Практическая	Кладовая витаминов	Привить детям трудовые навыки, навыки самообслуживания. Познакомить с приемами обработки и закрепить полученные знания на примере: приготовить витаминный салат.
	3	Познавательная Продуктивная	Слушай во все уши!	Поговорить о заботе и гигиене ушей, предупреждении травматизма. Дать понять детям, как слух важен для жизни человека.
	4	Познавательная Продуктивная	Смотри во все глаза!	Поговорить о правилах поведения, чтобы не повредить глаза, о гигиене и безопасности. Научить детей гимнастики для глаз, объяснить пользу такой тренировки.
март	1	Познавательная Игровая ситуация	Как я распознаю запахи	Дать детям знания, что нос – это еще и орган обоняния и при его помощи мы распознаем запахи. Поговорить о мерах

				безопасности и гигиене носа.
	2	Практическая Коммуникативная	Уши, носик и глаза помогают нам всегда	Закрепить знания детей на основе их выработать правила безопасности для глаз, ушей, носа.
	3	Музыкально-художественная Коммуникативная	Спортивные соревнования «Папа, Мама, я – дружная семья».	Закрепить и расширить представления детей об их возможностях: видеть, слышать, определять запахи, вкус. Вызвать чувство восхищения от умения и желание совершенствовать его дальше. Вызвать у детей радостное, бодрое настроение, желание поделиться им с друзьями.
	4	Познавательная Продуктивная	«Режим дня»	Сформировать у детей представление о правильном режиме дня и пользе его соблюдения для здоровья. Рассказать детям о сне и почему ребенок должен спать и как здоровый сон влияет на его здоровье.
апрель	1	Познавательная Продуктивная	«Откуда берутся болезни»	Дать детям элементарное представление об микробах и вирусах. Как микробы и вирусы вызывают у нас инфекционные болезни. Повторить правила изученные ранее.
	2	Познавательная Восприятие художественного слова	«Что делать, если заболел»	Довести до сведения детей о том, что если заболел то надо обязательно обратиться к врачу. Научить детей с уважением относиться к медикам.
	3	Познавательная Практическая	«Лекарства друзья и лекарства враги»	Поговорить с детьми о роли лекарств в жизни больного. Довести до сведения детей, что насколько лекарства могут быть полезными, настолько и опасными. дети не употребляют лекарства без взрослых.
	4	Познавательная Практическая	«Если хочешь быть здоров,	Дать детям знания о пользе закаливания для здоровья

			закаляйся»	каждого. Объяснить детям, что закаливаться надо соблюдая определенные правила безопасности.
май	1	Практическая Продуктивная	Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья	Закрепить полученные ранее знания. Развивать воображение детей их фантазию
	2	Познавательная Двигательная	«Кто со спортом дружит – никогда не тужит»	Познакомить детей с различными видами спорта. Вызвать у них интерес и желание заниматься спортом, вести двигательную активную жизнь, быть здоровым.
	3	Двигательная	Игры – эстафеты «Я и спорт большие друзья»	Вызвать у детей радостное, веселое настроение от игры. Побуждать детей к соревнованию между собой, дружескому отношению в команде, стремление к победе и достижению успехов.
	4	Музыкально-художественная Коммуникативная Двигательная	Досуг «Физкультура и труд - здоровье дают!»	Вызвать у детей радостное, бодрое настроение, желание поделится им с друзьями.

2.3. Работа с родителями

№	Срок	Мероприятия
1	Сентябрь	Родительское собрание «Здоровьесберегающие технологии в ДОУ»
2	Октябрь	Папка-передвижка «Наша зарядка»
3	Ноябрь	Информационный стенд «Профилактика нарушения осанки у детей». Атрибуты и материалы для проведения перечисленных мероприятий
4	Декабрь	Беседа на темы: «Взаимодействие с тревожными детьми», «Проблемы засыпания вашего ребенка» (подборка музыкальных произведений)
5	Январь	Папка-передвижка «Гимнастика язычка». Тренинг для родителей «Пальчиковые игры и развитие мелкой и общей моторики»
6	Февраль	Информация на стенде «Зеленый уголок у

		дома».
7	Март	Спортивные соревнования «Папа, Мама, я – дружная семья».
8	Апрель	Папка-передвижка «Как одеть ребенка на прогулку в весенний период»
9	Май	Фотовыставка «Движение- жизнь»

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

Программа ориентирована на детей среднего дошкольного возраста 4-5 лет и предполагает проведение одного занятия в неделю во второй половине дня. Продолжительность занятия в средней группе 20 минут. Занятия проводятся в физкультурном зале. Работа программы рассчитана на один учебный год.

Методы и приемы работы:

- Наблюдения,
- рассматривание картин,
- беседы познавательно-эвристического характера,
- разнообразные дидактические и развивающие игры:
- игровые упражнения,
- эксперименты и опыты,
- валеологические тесты и задачи.

Формы и режим занятий.

Содержание программы ориентировано на детей, не имеющих противопоказаний к занятиям физкультурой, с учетом рекомендаций медиков и желания родителей.

Наполняемость выдержана в пределах требований СанПиН и информационного письма Департамента молодежной политики, воспитания и социальной защиты детей Минобрнауки РФ от 19.10.2006 № 06-1616 «О методических рекомендациях», Приложение 7 «Примерная наполняемость групп».

Состав групп может изменяться по следующим причинам:

- Смена места жительства.
- Нежелание родителей занятия детей в данном кружке.
- Отстранение от занятий медицинским работником.
- Пополнение новыми детьми.

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.

Полезно использование специальных индивидуальных заданий и упражнений. Допускается ограничение поставленных задач для детей, испытывающих затруднения. Дифференцированный подход поддерживает мотивацию к занятиям и способствует удержанию желаний детей.

Формами подведения итогов реализации данной программы являются:

- Диагностика физического развития детей.
- Анализ медицинским работником изменений заболеваемости данными детьми.
- Открытое занятие с показом детьми различных методов оздоровления.

3.1. Расписание занятий

День недели	Время проведения
Вторник	16.00-16.20
Четверг	16.00-16.20

3.2. Материально-техническое обеспечение

№	Наименование	Количество
1	Картотека подвижных игр	1
2	Картотека дыхательной гимнастики	1
3	Картотека точечных массажей и самомассажей	1
4	Картотека упражнений на релаксацию	1
5	Гимнастическая стенка	2
6	Гимнастическая скамейка	2
7	Дуги для подлезания	3
8	Мячи разных размеров, массажные	По количеству детей
9	Стойки для прыжков	2
10	Настенные мишени	2
11	Скакалки	По количеству детей
12	Кубики	По количеству детей
13	Мешочки с песком	По количеству детей
14	Флажки	По количеству

3.3. Литература:

1. Богина Т.Л. Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях текст: методическое пособие /Т.Л.Богина. – М.: Мозаика-Синтез, 2005.
2. Воронова Е.К. «Формирование двигательной активности детей 3-5 лет. Игры – эстафеты». 2003.
3. Картушина М.Ю. Быть здоровыми хотим: оздоровительные и познавательные занятия для детей средней группы. М., 2006.
4. Кузнецов В.С. «Детский сад. Физические упражнения и подвижные игры». 2001.
5. Маханева, М.Д. Воспитание здорового ребенка: пособие для практических работников детских дошкольных учреждений текст, таблицы: рекомендации - 2-е изд., испр. и доп. – М.: АРКТИ, 2000.
6. Пензулаева Л.И. «Физкультурные занятия в детском саду» (Средняя группа) 1998.
7. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду. Москва, 2003.