

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 210 «ЛАДУШКИ» ГОРОДСКОГО ОКРУГА
ТОЛЬЯТТИ**

ПРИНЯТА:

На заседании педагогического совета № 1
МАОУ детского сада № 210 «Ладушки»
Протокол № 1 от 31.08.2017г



УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МАОУ
детским садом № 210 «Ладушки»
О.Ю. Андрианова
Приказ № 175-ОД от 31.08.2017г

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА –
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ
НАПРАВЛЕННОСТИ «ЗДОРОВЯЧОК» (РАЗВИВАЮЩАЯ ГИМНАСТИКА)**

**Возраст обучающихся: 4-5 лет
Срок реализации программы: 1 год**

**Автор – составитель:
Валентина Алексеевна Иванкова,
инструктор по физической культуре**

Тольятти, 2017

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа дошкольного образования «Здоровячок» направлена на физическое развитие детей **4 - 5 лет**. 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. Воспитание уважительного отношения к своему здоровью необходимо начинать с детства. Привычку у ребенка быть здоровым и духовно и физически надо прививать с детства, чтоб у него в будущем формировался положительный образ здорового человека.

Новизна данной физкультурно-образовательной программы заключается в комплексном решении задач оздоровления: формирование основы физического и психологического здоровья дошкольников; создание особого осознанного отношения детей к собственному здоровью.

Актуальность разработки программы обусловлена поиском более эффективных способов педагогических воздействий в физическом и умственном воспитании детей дошкольного возраста при создании здоровьесберегающей среды в ДОУ.

Данная программа актуальна для детского сада, так как она разработана в соответствии с целями и задачами детского сада: воспитание нравственно, духовно и физически здорового человека.

Педагогическая целесообразность программы «Здоровячок» состоит в создании оптимальных условий для индивидуального физического развития ребенка, формирования у детей потребности в ежедневной двигательной активности.

Цель

Охранять и укреплять здоровье ребенка, поддерживать у него бодрое, жизнерадостное настроение.

Воспитывать интерес к доступным видам двигательной деятельности.

Формировать основы физической культуры, потребности в ежедневных физических упражнениях.

Задачи

Укреплять и охранять здоровье детей.

Формировать умения и навыки правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности.

Развивать самостоятельность и творчество.

Отличительные особенности

Данная программа отличается от других программ тем, что проводятся оздоровительные интегрированные занятия, направленные на профилактику нарушений опорно - двигательного аппарата, зрения у детей и повышение резистентности организма.

Возраст детей участвующих в реализации, данной дополнительной образовательной программы 4-5 лет. Программа разработана с учетом возраста детей, их интеллектуального и психического развития, осознания необходимости вести здоровый образ жизни и укреплять свое здоровье.

Программа рассчитана на 32 занятия.

Формы и режим занятий

Занятия с детьми проводятся групповые. Применяется дифференцированный подход к детям, так как в связи с их индивидуальными особенностями, результативность в усвоении материала может быть различной.

Продолжительность занятий составляет один академический час в неделю (20 минут).

Прогнозируемый (ожидаемый) результат

Воспитание здорового во всех отношениях человека. Занятия по программе «Здоровячок» закалят и укрепят физическое и психическое здоровье детей. Также данные занятия повысят работоспособность,

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы

Снижение уровня заболеваемости детей.

Участие детей в соревнованиях.

**Календарно – тематические занятия
по физической культуре
«Здоровячок»
для детей 4-5 лет**

| Месяц | Учебная неделя | Тема | Количество часов |
|--------------|---------------------------|---|-----------------------------|
| Октябрь | 1-2 | Наше тело | 2 часа |
| | 3-4 | Радуга здоровья | 2 часа |
| | 5 | Мышцы | 1 час |
| Ноябрь | 1-2 | Что такое правильная осанка | 2 часа |
| | 3-4 | Путешествие в страну Носарию | 2 часа |
| Декабрь | 1-2 | Чем мы слышим | 2 часа |
| | 3-4 | Чистота-залог здоровья | 1 час |
| Январь | 1-2 | Чтобы зубы были здоровыми | 2 часа |
| | 3-4 | Витамины и полезные продукты | 1 час |
| Февраль | 1-2 | Витамины и полезные продукты | 2 часа |
| | 3-4 | Нужен очень людям сон | 2 часа |
| Март | 1-2 | Доктор Айболит | 2 часа |
| | 3-4 | Будем видеть хорошо | 2 часа |
| Апрель | 1-2 | Чтобы сильным быть и ловким, всем нужна нам тренировка | 2 часа |

| | | | |
|-------|-----|---|---------|
| | 3-4 | Уши, носик и глаза помогают нам всегда | 2 часа |
| | 5 | Уши, носик и глаза помогают нам всегда | 1 час |
| май | 1-2 | Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья! | 2 часа |
| | 3-4 | Праздник здоровья | 2 часа |
| Итого | | | 32 часа |

Содержание программы

Тема «Наше тело»

Понимание ребенком самого себя. Знакомство со своим организмом, правилами ухода за своим телом.

Тема «Сохрани своё здоровье сам»

Понимание ребенком того, что надо самостоятельно следить за своим здоровьем, знать несложные приёмы самооздоровления, уметь оказывать себе элементарную помощь; прививать любовь к физическим упражнениям, самомассажу.

Тема «Мышцы»

Анатомо-физиологические понятия о функциональном значении мышц и важности упражнений для их укрепления. Специальные упражнения для мышц в сочетании с общеразвивающими упражнениями. Перед проведением упражнений проводится массаж стоп, со стихотворным сопровождением. В занятии используются различные тренажеры и предметы (гимнастические палки, мячи, гантели и т.д.)

Тема «Что такое правильная осанка»

Объяснение необходимости правильной осанки. Научить детей правильно держать ее, рассказать о болезнях, которые возникают вследствие неправильной осанки.

Тема «Путешествие в страну Носарию»

Понимание ребенком. Дыхание – одно из основных проявлений жизнедеятельности организма. Дыхательная система занимает особое место среди других систем, обеспечивающих жизнедеятельность организма. Дети знакомятся со строением носа. Со стихотворным сопровождением проводится массаж носа. Что полезно и вредно для органов дыхания.

Тема «Чем мы слышим»

Массаж биологически активных точек, расположенных на ушной раковине и связанных рефлексорно почти со всеми органами тела. Массаж этих точек полезен для улучшения работы органов дыхания и для защиты организма от простудных заболеваний. Игровые упражнения сопровождаются стихами.

Тема «Чистота - залог здоровья»

Понимание значения «чистота» и необходимости гигиенических процедур. Человек чист и опрятен, вокруг него царит чистота,- он соблюдает одно из важных жизненных правил, позволяющих быть здоровым.

Тема «Чтобы зубы были здоровыми»

Берегите зубы смолоду! Регулярное посещение стоматолога. Ежедневно чистить зубы. Использование фторсодержащей зубной пасты. Польза здоровой пищи.

Тема «Витамины и полезные продукты». Развитие здорового ребенка не помогут никакие физические упражнения, если в растущем организме ощущается нехватка микроэлементов и витаминов. Польза витаминов, значение для здоровья человека.

Тема «Нужен очень людям сон»

Понимание детьми знания о том, что сон необходим человеку. Запоминание правил поведения перед сном.

Тема «Доктор Айболит»

Доктор Айболит о пользе зарядки, занятиями спортом, о пользе овощей и фруктов. Обязательное соблюдение правил культурно – гигиенических навыков.

Тема «Будем видеть хорошо». Понимание того, что все вокруг мы видим благодаря зрению (глаза помогают различать предметы по величине, форме, цвету, пространственному расположению).

Методическое обеспечение

- игрушки;
- палки гимнастические;
- шапочки для подвижных игр;
- обручи;
- фонограммы песен;
- иллюстрации к сказкам;
- погремушки;
- муляжи овощей;
- корзины;
- бубен;
- шарики;
- елочки.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алямовская В.Г. Как воспитать здорового ребенка. М., 1993 г.
2. Адашкевич Э.Н. Спортивные игры и упражнения. – М.: «Просвещение», 1992 г.
3. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Технология оздоровления детей в детском саду. М., 2012 г.
4. Вареник Е.М. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет М., 2008 г.
5. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ, М., Творческий центр, 2004 г.
6. Ефименко Н.Н «Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного возраста» М.: «Просвещение», 1999 г.
7. Змановский Ю.Ф. Воспитание здорового ребёнка. – Ж-л «Дошкольное воспитание», 1988 г.
8. Зимонина В.Н. Программа «Расту здоровым» М.: «Просвещение», 2001г.
9. Здоровый малыш: Программа оздоровления детей в ДОУ. М., 2008 г.
10. Картушина М.Ю. Зеленый огонек здоровья: Программа оздоровления дошкольников. М., 2007 г.
11. Картушина М.Ю. Праздники здоровья для детей 3-4 лет. М., 2008 г.
12. Картушина М.Ю. праздники здоровья для детей 4-5 лет. М., 2008 г.
13. Картушина М.Ю. Праздники здоровья для детей 5-6 лет. М., 2008 г.
14. Картушина М.Ю. Быть здоровыми хотим М., Творческий центр, 2004г
15. Осокина Т.И., Вавилова Е.И. «Физическая культура в детском саду» М.: «Просвещение», 2001г
16. Прищепа С.С. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет. М., 2009г.
17. Павлова М.А., Лысогорская М.В. Здоровьесберегающая система дошкольного образовательного учреждения. Волгоград, 2009 г.
18. Шорыгина Т.А. Беседы о здоровье. М., ТЦ Сфера, 2004 г.
19. Яковлева Л.Ф. Программа «Старт» Журнал «Дошкольное воспитание» № 1-12, 1996, № 1-2, 1997