

**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»  
С. О. Андрианова  
Приказ № 175 от 31.08.2017г



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

**Возраст обучающихся: 5-6 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 5-6 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 закалывать 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

Продолжать работу по укреплению здоровья: совершенствовать основные движения в играх, формировать правильную осанку во всех видах деятельности. Воспитывать гигиенические привычки. Развивать самостоятельность, творчество, формировать умения и навыки красивых, выразительных движений и осознанное отношение к ним.

### 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 5-6 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 (25 мин.)

#### **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 5-6 лет**

<b>Месяц</b>	<b>Учебная неделя</b>	<b>Тема</b>	<b>Количество часов</b>
Октябрь	1-2	Знакомство с нашим телом	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	Чтобы быть здоровым	1 час
Январь	1-2	Чтобы зубы не болели	2 часа
	3-4	Чтобы зубы не болели	1 час
Февраль	1-2	Полезная еда	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	Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья!	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 фторсодержащий 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