Муниципальное бюджетное дошкольное общеобразовательное учреждение

«Детский сад № 75 «Светлячок»

города Смоленска

|  |  |
| --- | --- |
| ПРИНЯТО  педагогическим советом  от «31» августа 2023г.  протокол № 1 | УТВЕРЖДЕНО:  Заведующим МБДОУ «Детский сад № 75  «Светлячок»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Толстоус Н.В.  Приказ от «31» августа 2023г. № 98 - од |

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

физкультурно-спортивной направленности

«ЗДОРОВЕЙКА»

Возраст обучающихся: 4-5 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:

Егорова Юлия Александровна,

воспитатель

Смоленск

2023

**Пояснительная записка**

«Здоровье – это главное жизненное благо», – так гласит народная мудрость.

Физическая культура занимает важное место в общечеловеческой культуре, «Здоровый образ жизни», «Физическая культура личности», «Физкультурная образованность» – эти словосочетания все чаще входят в нашу повседневную жизнь, составляет ее неотъемлемую часть. Великая ценность каждого человека – здоровье. В последние годы наблюдается огромный интерес к проблеме индивидуального здоровья человека, что подтверждается большим количеством исследований ведущих ученых России и мира (И.А. Аршавский, Н.Г. Веселов, М.Я. Виленский, Н.П. Дубинин и др.).

Вопросы здоровья человека, семьи, общества волновали великих мыслителей, деятелей науки и медицины с давних времен. Как писал Николай Александрович Добролюбов: – «Под здоровьем нельзя разуметь одно только наружное благосостояние тела, а нужно понимать вообще естественно гармоническое развитие организма и правильное совершение всех его отправлений».

**Актуальность:** Сохранение и укрепление здоровья ребенка – ведущая задача концепции модернизации российского образования, в том числе его первой ступени – дошкольного. В связи с этим значимость реализации образовательной области «Физическое развитие» для развития личности ребенка дошкольного возраста и в целом для российского общества, государства обусловлена ценностью здоровья и необходимостью освоения культуры здоровья с самого рождения.

Культура здоровья детей дошкольного возраста – это совокупность ценностного отношения ребенка к здоровью, его сохранению и укреплению на разных уровнях (я, другие и общество в целом), а также личностно и социально значимых способов деятельности (культурно-гигиенических умений и навыков), направленных на обретение физического, психического и социального благополучия. Результатом, освоения культуры здоровья ребенка дошкольного возраста, становится такое личностное качество, как готовность самостоятельно решать элементарные задачи здорового образа жизни. Необходимо погружение ребенка в особо организованную жизненную среду, формирующую привычки здорового образа жизни без их декларирования взрослыми. Важно уметь конструировать познавательную деятельность детей на занятиях, в быту и в игре.

Обеспечить комплексный подход в решении задач сохранения и укрепления здоровья дошкольников возможно с помощью здоровьесберегающих образовательных технологий, целью которых является обеспечение ребенку в условиях комплексной информатизации образования возможности сохранения здоровья, формирования необходимых знаний, умений и навыков, не только общеобразовательного характера, но и здорового образа жизни, обучения использованию полученных знаний в повседневной жизни.

Программа дополнительного образования разработана и реализуется в соответствии со следующими нормативными документами:

– Федеральный Закон РФ от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

– Приказ Министерства Просвещения РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

– Постановление Главного государственного санитарного врача России от 28.09.2020 № 28 СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

– Приказ Минтруда и социальной защиты населения Российской Федерации от 5 мая 2018 г. № 298 н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

– Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

– Методические рекомендации для субъектов Российской Федерации по вопросам реализации основных и дополнительных общеобразовательных программ в сетевой форме (утв. Минпросвещения России 28.06.2019   
№ МР-81/02вн);

– Письмо Министерства просвещения РФ от 19.03.2020 № ГД-39/04   
«О направлении методических рекомендаций» («Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»);

– Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);

– Устав муниципального образовательного бюджетного образовательного учреждения «Детский сад № 75 «Светлячок» от 26.03.2015г № 493 адм.

– Основная общеобразовательная программа МБДОУ «Детский сад № 75 «Светлячок».

***Адресат программы:*** дошкольники 4-5 лет.

***Объем программы:*** общее количество учебных часов – 36. Организованная образовательная деятельность проходит 1 раз в неделю, длительностью 20 минут во второй половине дня.

***Формы организации образовательного процесса*:** очная, форма работы – групповая, индивидуальная.

***Виды занятий*** по программе определяются содержанием программы и могут предусматривать беседы, подвижные игры, хороводные игры, сюжетно-ролевые игры, валеологические сказки.

***Срок освоения программы:*** 1 учебный год.

***Режим занятий:*** организованная образовательная деятельность проходит 1 раз в неделю, длительностью 20 минут во второй половине дня.

***Цель: с***охранение и укрепление здоровья детей, приобщение детей дошкольного возраста к здоровому образу жизни.

***Задачи:***

1. Создание единого воспитательно-образовательного пространства на основе доверительных партнерских отношений в ДОУ.
2. Приобщение детей дошкольного возраста к здоровому образу жизни и личной гигиене посредством педагогического воспитания.
3. Выработка потребности самостоятельно, ежедневно заботиться о своем здоровье.
4. Формирование интереса и потребности к здоровому образу жизни и личной гигиене через досуги.
5. Заинтересовать и побудить родителей включиться в учебно-воспитательный процесс по формированию здорового образа жизни.

***Принципы построения программы:***

Принцип природосообразности – формирование у дошкольников стремления к здоровому образу жизни.

Принцип научности – подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья.

Принцип дифференциации – педагогический процесс необходимо ориентировать на индивидуальные особенности ребенка.

Принцип личностной ориентации и преемственности – учет разноуровневого и разновозрастного развития и состояния здоровья. Педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, намечает пути совершенствования умений и навыков, построения двигательного режима.

Принцип комплексности и интегративности – решение оздоровительных и профилактических задач в системе воспитательного процесса.

Принципы взаимодействия с детьми:

• сам ребенок – молодец, у него – все получается, возникающие трудности – преодолимы;

• постоянное поощрение всех усилий ребенка, его стремление узнать что-то новое и научиться новому;

• исключение отрицательной оценки ребенка и результатов его действий;

• сравнение всех результатов ребенка только с его собственными, а не с результатами других детей;

• каждый ребенок должен продвигаться вперед своими темпами и с постоянным успехом.

***Ожидаемые результаты:***

1. Создание у детей мотивации на здоровый образ жизни.
2. Умение укреплять и сохранять своё здоровье.
3. Бережное отношение к своему организму и умение ценить свое здоровье с детства.
4. Сформированность навыков здорового образа жизни.
5. Повышение качества знаний по теме здоровья у родителей, что будет способствовать формированию потребности к здоровому образу жизни всей семьи.

***Формы аттестации/контроля:***

Мониторинг освоения программы осуществляется в ходе наблюдения за деятельностью дошкольников.

Диагностический инструментарий, позволяющий определить достижение учащимися планируемых результатов разработан на основе программы «Будь здоров, дошкольник!», автор Токаева Т.Э.

Результативность освоения дошкольниками дополнительной образовательной программы отслеживается по следующим показателям:

1. Сформированность представлений о себе, своем здоровье и физической культуре
2. Освоение культурно-гигиенических навыков
3. Сформированность двигательных умений, навыков, способностей
4. Отношение к себе, своему здоровью и физической культуре

**Учебный план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Название раздела (темы)** | **Количество часов** | | | **Формы аттестации/**  **контроля** |
| **всего** | **теория** | **практика** |
| 1 | Вводное занятие | 2 | 2 | 0 | Беседа, наблюдение |
| 2 | Я и мое тело | 10 | 5 | 5 | Викторина, наблюдение |
| 3 | Гигиена | 6 | 4 | 2 | Сюжетно-ролевая игра, наблюдение |
| 4 | Навыки здоровья | 9 | 5 | 4 | Сюжетно-ролевая игра, наблюдение |
| 5 | Я и движение | 7 | 2 | 5 | Педагогическое наблюдение |
| 6 | Итоговое занятие | 2 | 0 | 2 | Викторина, наблюдение |
|  | **Итого** | **36** |  |  |  |

**Содержание учебного плана**

**Раздел 1. Вводное занятие**

Теория: беседа «Что мы знаем о здоровье»

**Раздел 2. Я и мое тело**

Теория: беседы на темы ««Я – Человек», «Как устроено тело человек», «Как живет мое тело. Глаза – главные помощники человека», «Как работает сердце человека», «Как работает система пищеварения человека», «Кожа – природный скафандр», «Как мы дышим», «Отношение ребенка к себе, своему здоровью» (Зубы), «Отношение ребенка к себе, своему здоровью» (Уши)

Практика: дидактическая игра «Строение тела человека», викторина «Я и мое тело», дидактическая игра «Потерянные части», самомассаж «Улитка», «Паучок».

**Раздел 3. Гигиена**

Теория: беседы на темы ««Гигиена тела. Правила личной гигиены», «Я осваиваю гигиену и этикет», «Чтобы носики дышали», валеологическая сказка «Правила чистоты».

Практика: сюжетно-ролевая игра «В гостях у Маши», дыхательная гимнастика «Сова», дидактические игры «Найди пару», «Что лишнее?»

**Раздел 4. Навыки здоровья**

Теория: беседы на темы «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья», «Навыки здоровья», «Витамины и здоровый организм», «Одежда и здоровье», «Здоровая пища», валеологическая сказка «Микробы и вирусы».

Практика: пальчиковая гимнастика «Бабушка», «Смешные человечки», самомассаж «Сороконожка», сюжетно-ролевая игра «Больница», релаксационное упражнение «Звездочка».

**Раздел 5. Я и движение**

Теория: беседы на темы «Зимние игры и забавы», «Спорт»

Практика: подвижные игры «Мы веселые ребята», «Совушка», «Мышеловка», «Карусели», «Через ручеек», «Мыши в кладовой», «Цветные автомобили»

**Раздел 6. Итоговое занятие**

Практика: викторина «Что такое здоровье»

**Календарный учебный график**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Период | Тема | Используемая литература | Оборудование |
| Сентябрь | 1. Диагностика |  |  |
| 2. Диагностика |  |  |
| 3. «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья» | Байкова Г.Ю. стр. 113 | Иллюстрации по теме |
| 4. «Я – Человек» | Байкова Г.Ю. стр. 14 | Картинки с изображением детей, игрушки зверей |
| Октябрь | 1. «Как устроено тело человек» | Байкова Г.Ю. стр. 62 | Плакат-схема «Строение тела человека», иллюстрации по теме |
| 2. «Кто с закалкой дружит, никогда не тужит» | Шорыгина Т.А. стр. 7 | Кукла, иллюстрации по теме, литы бумаги, цветные карандаши |
| 3. «Гигиена тела. Правила личной гигиены» | Байкова Г.Ю. стр. 115 | Иллюстрации по теме, большой лист бумаги, фломастер |
| 4. «Я осваиваю гигиену и этикет» | Байкова Г.Ю. стр. 16 | Предметы гигиены |
| Ноябрь | 1. «Я учусь охранять свою жизнь и здоровье» | Байкова Г.Ю. стр. 20 |  |
| 2. «Как живет мое тело. Глаза – главные помощники человека» | Байкова Г.Ю. стр. 117 | Иллюстрации органов чувств |
| 3. «Как живет мое тело. Глаза – главные помощники человека» | Байкова Г.Ю. стр. 119 | Иллюстрации к игре «Полезно – вредно», листы, цветные карандаши. |
| 4. «Как работает сердце человека» | Байкова Г.Ю. стр. 64 | Схема «Сердце и кровеносная система человека», иллюстрации по теме |
| Декабрь | 1. «Как работает система пищеварения человека» | Байкова Г.Ю. стр. 66 | Схема «Система пищеварения человека», иллюстрации по теме |
| 2. «Как мы дышим» | Байкова Г.Ю. стр. 68 | Схема «Дыхательная система человека», иллюстрации по теме |
| 3. «Чтобы носики дышали» | Комплекс дыхательной гимнастики |  |
| 4. «Я и движение» | Байкова Г.Ю. стр. 7 | Иллюстрации видов спорта |
| Январь | 1. «Зимние игры и забавы» | Шорыгина Т.А. стр. 37 | Иллюстрации зимних видов спорта |
| 2. «Я учусь охранять свою жизнь и здоровье» | Байкова Г.Ю. стр. 20 |  |
| Февраль | 1. «Я учусь охранять свою жизнь и здоровье» | Байкова Г.Ю. стр. 43 | Иллюстрации по теме |
| 2. «Микробы и вирусы» | Байкова Г.Ю. стр. 74 | Иллюстрации по теме |
| 3. «Навыки здоровья» | Байкова Г.Ю. стр. 23 |  |
| 4. «Правила чистоты» | Байкова Г.Ю. стр. 32 | Иллюстрации по личной гигиене |
| Март | 1. «Навыки здоровья» | Байкова Г.Ю. стр. 48 | Иллюстрации продуктов по теме «витамины» |
| 2. «Отношение ребенка к себе, своему здоровью» (Зубы) | Байкова Г.Ю. стр. 53 | Изображения здоровых зубов и зубов с кариесом |
| 3. «Отношение ребенка к себе, своему здоровью» (Уши) | Байкова Г.Ю. стр. 54 | Изображения органов слуха |
| 4. «Отношение ребенка к себе, своему здоровью» (Глаза) | Байкова Г.Ю. стр. 55 | Изображения органов зрения |
| Апрель | 1. «Витамины и полезные продукты» | Байкова Г.Ю. стр. 89 | Иллюстрации по теме «Витамины» |
| 2. «Витамины и здоровый организм» | Байкова Г.Ю. стр. 92 | Иллюстрации по теме «Витамины» |
| 3. «Здоровая пища» | Байкова Г.Ю. стр. 95 | Иллюстрации по теме |
| 4. «Одежда и здоровье» | Байкова Г.Ю. стр. 98 | Иллюстрации с изображением одежды |
| Май | 1. «Спорт» | Байкова Г.Ю. стр. 109 | Иллюстрации по теме |
| 2. «На воде, на солнце» | Байкова Г.Ю. стр. 103 |  |
| 3. Диагностика |  |  |
| 4. Диагностика |  |  |

**Литература**

1. Аксенова З.Ф. Спортивные праздники в детском саду. М., 2003г.
2. Алябьева Е.А. Знакомим детей с человеческим организмом. М., Сфера, 2016г.
3. Алябьева Е.А. Эмоциональные сказки. М., Сфера, 2017г.
4. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Игры, которые лечат. Для детей от 3 до 5 лет. М., 2013г.
5. Байкова Г.Ю., Моргачева В.А., Пересыпкина Т.М. Планирование образовательной деятельности. Физическое развитие. Волгоград, «Учитель», 2015г.
6. Береснева З.И. Здоровый малыш: Программа оздоровления детей в ДОУ. М. 2004г.
7. Вареник Е.Н., Кудрявцева С.Г., Сергиенко Н.Н. Занятия по физической культуре с детьми 3-7 лет. М., 2008г.
8. Ввозная В.И., Коновалова И.Т. Организация воспитательной и оздоровительной работы в ДОУ. М., 2006г.
9. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ. Методическое пособие, М., «ТЦ Сфера», 2007.
10. Галанов А.С. Игры, которые лечат. М., 2007г.
11. Голицына Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. М., «Издательство Скрипторий 2003», 2006.
12. Громова О.Е. Спортивные игры для детей. М., 2008г.
13. Дик Н.Ф., Жердева Е.В. Развивающие занятия по физической культуре и укреплению здоровья для дошкольников. Ростов-на-Дону, 2005г.
14. Желобкович Е.Ф. 150 эстафет для детей дошкольного возраста. М., «Издательство Скрипторий 2003», 2013г.
15. Кузнецова М.Н. Современные пути оздоровления дошкольника.// Дошкольное воспитание, №11, 2002г.
16. Кузнецова М.Н. Оздоровление детей в детском саду. М., 2008г.
17. Лукина Л.И. Путь к здоровью ребенка лежит через семью.// Управление ДОУ,№7, 2006г.
18. Манахеева М.Д. Воспитание здорового ребенка. М., 2000г.
19. Токаева Т.Э. «Будь здоров, дошкольник» Программа физического воспитания детей 3-7 лет. М.: ТЦ Сфера. 2015 г.
20. Шорыгина Т.А. Беседы о здоровье. М., Сфера, 2013г.
21. Шорыгина Т.А. Беседы о человеке. М., Сфера, 2017г.
22. Шорыгина Т.А. Добрые сказки. М., Сфера, 2017г.
23. Шорыгина Т.А. Общительные сказки. М., Сфера, 2017г.
24. Шорыгина Т.А. Спортивные сказки. М., Сфера, 2015г.
25. Щетинин М.Н. Стрельниковская дыхательная гимнастика для детей. М., 2007г.