

МБДОУ комбинированного вида Детский сад №13 «Звездочка»
города Бирска муниципального района Бирский район
Республики Башкортостан

ПРИНЯТО

На заседании Педагогического совета—
МБДОУ Детский сад №13
«Звездочка» г.Бирска
Протокол № 78 К
от «30» 08.2022г.

УТВЕРЖДЕНО

Заведующий
МБДОУ Детский сад №13
«Звездочка» г.Бирска
З.М.Акбашева

Приказ № 78 К
от «30» 08.2022г.



ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

физкультурно-оздоровительной направленности

«Здоровячок»

для среднего дошкольного возраста (4-5 лет)

Срок реализации программы: 1 год

Автор-составитель: Байназова С.С.

Бирск 2022г.

Содержание

Пояснительная записка _____	1
Актуальность _____	1
Новизна программы _____	1
Направленность программы _____	1
Педагогическая целесообразность	
Цели программы _____	5
Задачи программы _____	5
Возраст детей и срок реализации _____	5
Направления работы с детьми	
Методы и приемы работы _____	6
Режим занятий и форма проведения _____	6
Принципы реализации программы _____	7
Характеристика особенности физического развития детей средне го дошкольного возраста _____	7
Формы и приемы работы _____	7
Планируемые результаты _____	7
Педагогическая диагностика _____	7
Содержание программы	
Учебно-тематический план _____	7
Перспективное планирование работы кружка _____	8
Методическое обеспечение программы _____	12
Организационно-педагогические условия реализации программы	
-педагогические условия _____	12
-организация развивающей предметно-пространственной среды	12
Взаимодействие с родителями _____	13
Список литературы _____	13

Пояснительная записка

«Я не боюсь еще и еще раз сказать: забота о здоровье – важнейшая работа воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы.»

В.А.Сухомлинский.

Актуальность работы кружка:

Самая большая ценность, которую человек получает от природы- это здоровье. Недаром в народе говорят: «Здоровому человеку все здорово!»

В последнее десятилетие во всем мире наметилась тенденция к ухудшению здоровья детского населения. Экологические проблемы, различные отрицательные бытовые факторы, химические добавки в продуктах питания, некачественная вода –это лишь некоторые факторы, агрессивно воздействующие на здоровье дошкольника. В связи с этим особенно актуальной становится проблема воспитания заинтересованности каждого человека в здоровом образе жизни. Её решение требует активного осмысленного отношения к своему здоровью и укреплению его с детских лет.

В младшем возрасте закладываются основы физического, умственного, нравственного развития ребенка. Решить проблемы младшего возраста –значит обеспечить полноценное развитие детей в дошкольном и школьном возрасте. Для того, чтобы ребенок рос и развивался, он должен быть здоровым. Здоровье –основа жизни и развития ребенка.

Фундамент здоровья физического и психического формируется в младенческом и дошкольном возрасте. И прочность этого фундамента зависит целиком от семьи, от детского сада и других специальных учреждений, где воспитывается и развивается ребенок.

Детский сад является «золотой серединой» среди всех других учреждений в воспитании и развитии детей, становлении их личности, первым помощником в преодолении ими дискомфорта. Ни в каком другом возрасте физическое воспитание не связано так тесно с общим воспитанием, как в первые шесть лет жизни. В период дошкольного детства у ребенка закладываются основы здоровья, долголетия, всесторонней двигательной подготовленности и гармоничного физического развития. Поэтому в работе с детьми необходимо больше внимания уделять проблемам формирования у них ценностей здорового образа жизни, развития представлений о полезности и целесообразности физической активности.

Исходя из этого, я решила обратиться к программе дошкольного воспитания и образования «От рождения до школы» под ред. Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой, которая поможет научить детей заботиться о своем здоровье и осознанию.

Новизна:

Данная образовательная программа опирается на понимание приоритета физкультурно-оздоровительной и коррекционной работы с детьми дошкольного возраста, в использовании игровых методов и приемов, позволяющих побуждать детей к здоровому образу жизни через физическое развитие.

Направленность кружка «Здоровячок» физкультурно-оздоровительная.

ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ЦЕЛЕСООБРАЗНОСТЬ.

Каждое образовательное учреждение призвано выполнять свои образовательно-развивающие задачи, определять свою стратегию сохранения здоровья детей, выбирать инновационные технологии здоровьесбережения. Всё это позволяет целенаправленно формировать культуру здоровья, ответственно относиться к своему здоровью.

Данная программа способствует повышению эффективности здоровьесориентированной деятельности посредством создания системы здоровьесбережения на основе алгоритма оздоровительной деятельности, обеспечивающей сохранение, укрепление физического и психического здоровья ребёнка, формирование индивидуального стиля здорового поведения.

Цель: охрана здоровья детей и формирование основ здорового образа жизни.

Задачи:

1. Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.
2. Воспитание культурно-гигиенических навыков.
3. Формирование первоначальных знаний ЗОЖ.
4. Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.
5. Приобщение к правилам безопасного для человека и окружающего мира природы поведения.
6. Приобщение к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми.
7. Формирование целостной картины мира, расширение кругозора детей.

Оздоровительные задачи:

1. Повышать приспособляемость организма и работоспособность органов и систем растущего организма.
 2. Содействовать закаливанию организма.
 3. Обеспечивать пропорциональное развитие всех мышечных групп.
 4. Формировать здоровьесберегающее и здоровьесокрепляющее двигательное поведение, предупреждающее возникновение плоскостопия и искривление осанки.
- Особенность занятий кружка заключается в том, что усвоение материала происходит незаметно для детей, в практической интересной деятельности, так как задействованными оказываются непроизвольное внимание и запоминание.

Возраст детей средней группы - 4-5 лет.

Срок реализации программы -1год

Направления работы с детьми

Приобретение детьми опыта в двигательной деятельности:

2. Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере

3. Становление ценностей здорового образа жизни:

- овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме,

закаливании, при формировании полезных привычек и др.)

- формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движений, крупной и мелкой моторики;

- выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны)

Методы и приемы работы

игровой приём (основным методом обучения детей дошкольного возраста является игра, так как игра - это основная деятельность, естественное состояние детей дошкольного возраста.

- метод аналогий (в программе обучения широко используется метод аналогий с животным и растительным миром (образ, поза, двигательная имитация), где педагог, используя игровую атрибутику, образ, активизирует работу правого полушария головного мозга ребенка, его пространственно-образное мышление, способствуя высвобождению скрытых творческих возможностей подсознания);
- словесный метод (объяснение методики исполнения движений, оценка);
- практический метод (заключается в многократном выполнении посильных физических упражнений);
- наглядный метод (показ выполняемых упражнений педагогом).

Режим занятий и форма проведения

кружок проводится четыре раза в месяц.

Количество деятельности в месяц	День недели	Время	Продолжительность
---------------------------------	-------------	-------	-------------------

Октябрь (4)	понедельник	15:30	20 мин.
-------------	-------------	-------	---------

Ноябрь (4)	понедельник	15:30	20 мин.
------------	-------------	-------	---------

Декабрь (4)	понедельник	15:30	20мин.
-------------	-------------	-------	--------

Январь (2)	понедельник	15:30	20 мин.
------------	-------------	-------	---------

Февраль (4)	понедельник	15:30	20 мин.
-------------	-------------	-------	---------

Март (4)	понедельник	15:30	20мин.
----------	-------------	-------	--------

Апрель (4)	понедельник	15:30	20 мин.
------------	-------------	-------	---------

Май (2)	понедельник	15:30	20 мин.
---------	-------------	-------	---------

Всего в год 28 занятий.

Форма организации занятий – групповая

Принципы реализации программы

- индивидуализации (определение посильных заданий с учётом возможностей ребёнка);
- систематичности (непрерывность и регулярность занятий);
- наглядности (показ упражнений педагогом);
- повторяемости материала (повторение вырабатываемых двигательных навыков);
- сознательности и активности (обучение, опирающееся на сознательное и заинтересованное отношение воспитанника к своим действиям).

Характеристика особенностей физического развития детей среднего дошкольного возраста

В этом возрасте 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. Позитивные изменения наблюдаются в развитии моторики. Дошкольники лучше удерживают равновесие перешагивая через небольшие преграды., нанизывает бусины (20 шт.) средней величины (или пуговицы) на толстую леску. В 4-5 лет у детей совершенствуются культурно-гигиенические навыки (хорошо освоен алгоритм умывания, одевания, приема пищи): они аккуратны во время еды, умеют правильно надевать обувь, убирают на место свою одежду, игрушки, книги. В элементарном самообслуживании (одевание, раздевание, умывание и др.) проявляется самостоятельность ребенка.

Формы и приемы работы

Показ физических упражнений, объяснение, использование наглядных пособий, имитация, звуковые ориентиры, индивидуальная работа, игровые методы, ритмическая гимнастика для повышения интереса к занятиям.

Планируемые результаты

Дети владеют культурно-гигиеническими навыками. У них сформированы первоначальные знания о здоровом образе жизни.

Сформированы у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Знакомы с элементарными правилами безопасного для человека и окружающего мира природы поведения; с элементарными общепринятыми нормами и правилами взаимоотношения со сверстниками и взрослыми.

Сформированы восприятие целостной картины мира, расширен кругозор детей.

Диагностика

Владеет кн, навыками поведения во время еды, мытья.	Умеет следить за своим внешним видом	Умеет различать и называть органы чувств. Имеет элементарные знания по сохранению здоровья	Чередует ходьбу и бег по сигналу, умеет перестраиваться из колонны в круг.	Может бегать без остановки больше 1 минуты	Реагирует на сигналы педагога, соблюдает правила в подвижных играх

Содержание программы

Учебно-тематический план

<i>Месяц</i>	<i>Тема</i>	<i>Содержание и формы работы с детьми</i>	<i>Содержание и формы работы с родителями</i>
Октябрь	Полезные продукты	1. Занятие «Фрукты полезны взрослым и детям» Цель: Уточнить знания детей о полезных продуктах, рассказать о пользе фруктов для здоровья человека. 2. Дидактические игры «Чудесный мешочек», «Узнай по описанию», «Разложи на тарелках полезные продукты» Цель: Закрепить название овощей и фруктов, умение узнавать их на ощупь и по описанию, упражнять в умении дифференцировать овощи и фрукты. 3. С/рол. игра «Овощной магазин» Цель: Закрепить название овощей и фруктов, воспитывать культуру поведения в общественных местах. 4. Чтение Ю.Тувим «Овощи», Г.Зайцев «Приятного аппетита» 5. Продуктивная деятельность Рисование «Что за яблочко, оно соку спелого полно» Цель: Учить детей изображать предметы круглой формы, закрашивать, не выходя за края. Закрепить знания о пользе фруктов. 6. Развлечение «Весёлые овощи»	Изготовление массажных ковриков из нетрадиционного материала.
Ноябрь	Личная гигиена	1.Беседа «Чистота и здоровье» Цель: Формировать у детей понимание значения и необходимости гигиенических процедур. 2.Дидактические игры «Таня простудилась», «Сделаем куклам разные причёски», «Вымоем куклу» Цель: способствовать формированию навыка пользования носовым платком, закреплять навыки ухода за волосами, знания о предметах личной гигиены. Способствовать формированию привычки к опрятности. 3. С/рол. игра «Парикмахерская» Цель: Закреплять знания о профессии парикмахера, формировать навыки культуры	Изготовление чесночных медальонов.

		общения, поведения. 4. Чтение К.Чуковский «Мойдодыр», А.Барто «девочка чумахая», З.Александрова «Купание», потешки : «Расти коса до пояса», «Водичка водичка» 5. Развлечение «Девочка чумахая»	
Декабрь	Тело человека	1. Беседа «Моё тело» Цель: Познакомить детей с частями тела, рассказать об органах чувств. 2. Дидактические игры «Запомни движение», «Посылка от обезьянки». Цель: Упражнять в умении осознавать, запоминать и воспроизводить показанные движения, развивать зрительно-моторную память, внимание. 3. Чтение С.Прокофьев «Румяные щечки», Н.Саконская «Где мой пальчик»	Консультация для родителей: «Профилактика и коррекция плоскостопия и косолапости».
Январь	Витамины и здоровье	1. Беседа «Витамины и здоровье» Цель: Рассказать о пользе витаминов и их значении для здоровья человека. 2. Дидактические игры «Угадай на вкус», «Назови правильно» Цель: Закреплять знания детей о пользе овощей и фруктов, умение определять их по вкусу. 3. Продуктивная деятельность Рисование «Витамины» Цель: Учить детей симметрично располагать рисунок, заполнять всё пространство контура, закрепить умение рисовать ватной палочкой. Закрепить знание детей о пользах витаминов. 4. Развлечение «Таблетки растут на грядке, таблетки растут на ветке»	Совместное изготовление коллажа «Бабушкины рецепты здоровья».
Февраль	Ребёнок на улицах города	1. Занятие «Всем ребятам надо знать, как по улице шагать» Цель: Познакомить детей с элементарными правилами поведения на улице, правилами дорожного движения, рассказать о светофоре. 2. Беседа «Если ты потерялся на улице» Цель: познакомить детей с элементарными правилами поведения в сложных	Индивидуальная консультация: «Профилактика ОРВИ. Применение ароматерапии».

		ситуациях, рассказать к кому можно обратиться за помощью. 2. Дидактическая игра «О чём говорит светофор» Цель: закрепить знание детьми значения сигналов светофора. 3. Подвижные игры «Цветные автомобили», «Воробушки и автомобиль» 4. С/рол. игра «Автобус» Цель: Упражнять детей в навыках правильного поведения в транспорте, способствовать формированию культуры речевого общения. 5. Чтение С. Михалков «Дядя Степа – милиционер», В. Клименко «Зайка-велосипедист» 6. Развлечение «Незнайка на улице»	
Март	Будем спортом заниматься	1. Беседа «Здоровье в порядке, спасибо зарядке» Цель: Способствовать формированию основ здорового образа жизни, потребности заниматься физической культурой и спортом. Закрепить название некоторых видов спорта. 2. Дидактическая игра «Назови вид спорта» Цель: Закрепить название некоторых видов спорта 3. С/рол. игра «Физкультурное занятие в детском саду» Цель: Формировать привычку к здоровому образу жизни, потребность в двигательной деятельности 4. Продуктивная деятельность Рисование «Разноцветные мячи» Цель: Упражнять детей в рисовании предметов круглой формы. Уточнить знания о спортивном инвентаре. 5. Спортивное развлечение «Мы мороза не боимся»	Папка –передвижка «Массаж против насморка».
Апрель	Врачи – наши помощники	1. Занятие «Врачи – наши помощники» Цель: Продолжать воспитывать у детей понимание ценности здоровья, потребность быть здоровым, закрепить знания о витаминах, уточнить представления об овощах, учить сажать лук.	Пошив костюма доктора и медсестры.

		3. С/рол. игры «Аптека», «Больница» Цель: Закрепить знание детей о профессии врача, способствовать формированию основ здорового образа жизни. 4. Чтение Е.Шкловский «Как лечили мишку», А.Барто «Мы с Тамарой» 5. День здоровья	
Май	Опасности вокруг нас	1.Беседа «Опасные предметы вокруг нас» Цель: Учить детей осторожному обращению с предметами, которые могут быть источниками опасности. 2.Дидактическая игра «Я знаю, что можно, что нельзя» Цель: Закрепить знания детей об опасных предметах и ситуациях, представляющих опасность. 3. С/рол. игры «Семья», «Больница» Цель: Способствовать объединению нескольких игр в единую сюжетную линию, закрепить знание о профессиях врача, медсестры. 4. Развлечение «Медведи в гостях у детей»	Папка-ширма «Учим детей основам безопасности».

Методическое обеспечение программы

Все занятия проходят в виде игры и соревнований. Программа «Здоровячок» обеспечена методической литературой. Тесно связана с физкультурным развитием. Требования к упражнениям установлены с учетом физических возможностей ребенка данного возраста.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Для эффективного развития детей среднего дошкольного возраста необходимы:

- планирование работы по разработанной программе
- наличие необходимой предметно-развивающей среды
- помещение, соответствующие всем требованиям санитарно-нормативных правил

Организация развивающей среды:

Развивающая предметно-пространственная среда является одним из основных средств, формирующих личность ребенка, источником получения знаний и социального опыта. Так как именно в дошкольном возрасте закладывается

фундамент начальных знаний об окружающем мире, культура взаимоотношений ребенка с взрослыми и детьми.

Согласно ФГОС в ДО должна быть создана такая развивающая предметно-пространственная среда, которая развивает, формирует здоровую всесторонне-развитую личность.

Развивающие элементы предметно-пространственной среды, необходимые для реализации программы:

Центры здоровья и зоны двигательной активности (инвентарь и оборудование для физической активности детей, нестандартное физкультурное оборудование, пособия и атрибуты для занятий корригирующей гимнастикой и проведения закаливающих мероприятий; картотеки подвижных игр, дыхательной и пальчиковой гимнастики, гимнастики для глаз, комплексов утренней гимнастики и гимнастики пробуждения).

Уголки безопасности (макеты по пожарной безопасности, правила дорожного движения, плакаты, дидактические игры, набор дорожных знаков).

Валеологический уголок (атлас строение человека, дидактические игры и пособия в соответствии с возрастом детей, картотека гимнастики для глаз).

Постоянно действующая выставка (плакатов, эмблем, детских работ изобразительной деятельности по здоровому образу жизни, нетрадиционное оборудование совместно взрослого с детьми).

Взаимодействие с родителями

Привлечение к организации занятий, участие в физкультурных досугах и валеологических занятиях.

Оказание практической помощи в выполнении домашних оздоравливающих заданий.

Оформление фотогазет совместной деятельности родителей и детей.

Привлечение к совместному домашнему изготовлению фотоальбомов и познавательных тематических альбомов.

Практические консультации по темам занимательного дела кружка

Мастер-классы по изготовлению нетрадиционного оборудования для физкультурного уголка.

Консультации, папки-передвижки для ознакомления здорового образа жизни.

Привлечение к оформлению выставок.

Совместное проведение оздоровительно-познавательных прогулок на природу.

Список литературы:

1. В.Н.Волчкова, Н.В.Степанова «Конспекты занятий в средней группе детского сада»2004г.
2. Голицина Н.С., Шумова И.М. « Воспитание здорового образа жизни у малышей». 2007г.
3. Зайцев Г. « Уроки Мойдодыра». 1997г.
4. Кулик Г.И., Сергиенко Н.Н. « Школа здорового человека. Программа для ДОУ». 2008г.
5. Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду. Средняя группа».2014г.
- 6.Шинкарчук С.А. «Правила безопасности дома и на улице».2008г.
7. Щипицина Л.М. и др. Азбука общения. 1998г.