

Министерство образования и молодежной политики Владимирской области
Управление образования Администрации муниципального образования
Гусь-Хрустальный район Владимирской области
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №42 п.Анопино

Рассмотрена на заседании
совета педагогов МБДОУ
детский сад №42 п. Анопино

Протокол № 3 от 13.08.2024г.



Утверждена
приказом заведующей МБДОУ
детский сад №42 п. Анопино
_____ А.А. Шестаковой
№20-р от 13.08. 2024г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа
физкультурно-спортивной направленности
«Здоровейка»**

Возраст обучающихся: 5-6 лет
Срок реализации программы: 9 месяцев
Уровень программы: стартовый

Автор - составитель:
Силакова О.Д,
педагог дополнительного образования

п. Анопино 2024г

СОДЕРЖАНИЕ:

Введение

I. Пояснительная записка

II. Учебный план

III. Содержание программы

IV. Календарный учебный график

V. Список литературы

ВВЕДЕНИЕ

Нормативно-правовое обеспечение программы.

Программа дополнительного образования «Добрые руки» составлена на основе:

- ФЗ № 273 от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации»,
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 года № 06-1172),
- Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 №996-р «Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года»,
- Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России (ФГОСООО),
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,
- Примерные требования к программам дополнительного образования детей в приложении к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844
- Письмо Министерства образования и науки РФ N 09-3242 от 18 ноября 2015 г. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»,
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе педагога МБДОУ детский сад №42 п. Анопино,
- Устав МБДОУ детский сад №42 п. Анопино.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Здоровейка» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность Программы заключается в обеспечении, сохранения и укрепления физического и психического здоровья детей. На состояние здоровья наших детей оказывает существенное влияние неблагоприятные социальные факторы, экологические, климатические условия, а именно:

- наследственность;
- неблагоприятная экологическая обстановка;
- электронно-лучевое и «металло-звуковое», облучение детей (компьютерные игры, длительное пребывание перед телевизором, постоянно звучащая громкая музыка);
- образ жизни (который оказывает наибольшее влияние на состояние здоровья);
- отклонения в опорно-двигательном аппарате, являющиеся первопричиной многих болезней, которые не поддаются медикаментозному лечению, оказывают не менее серьезное влияние на здоровье и развитие ребенка.

Отличительные особенности программы от других:

- выявление индивидуальных возможностей воспитанника;
- создание ситуации успеха в ходе образовательной деятельности;
- использование нетрадиционных видов упражнений (игропластика, игровой самомассаж, креативная гимнастика, игры – путешествия).

Новизна предлагаемой Программы состоит в том, что программе объединяет единый игровой метод проведения организованной образовательной деятельности.

В программу включены нетрадиционные виды упражнений:

- игропластика позволяет детям свободно выражать свои эмоции;
- пальчиковая гимнастика, помимо развития мелкой моторики рук, оказывает положительное воздействие на улучшение памяти, мышления;
- игровой самомассаж формирует у ребёнка навык сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления;
- креативная гимнастика, направлена на развитие выдумки, творческой инициативы, свободного самовыражения.

Педагогическая целесообразность программы состоит в том, что в процессе ее реализации ребенок овладеет знаниями и навыками, которые в дальнейшем помогут ему быть здоровым, научиться следить за своим здоровьем.

Возраст детей. Программа предназначена для детей в возрасте 5- 6 лет.

Срок реализации. Программа рассчитана на 9 месяцев (1 учебный год), всего по программе (36 учебных часов. Реализуется в виде занятий 1 раз в неделю, продолжительностью 30 минут), в сформированной группе 10-11 детей в возрасте 5-6 лет во второй половине дня.

Формы проведения занятий: теоретические занятия с элементами игры, практические занятия, интерактивные беседы.

Программа предусматривает групповые, фронтальные формы работы с детьми, соревнования.

Режим занятий: Занятия проводятся в рамках физкультурно-оздоровительной деятельности один раз в неделю во второй половине дня.

-1 академический час (30 минут).

Прием в группу свободный и осуществляется исходя из физических возможностей детей, согласия родителей (законных представителей), желания самих детей.

Форма обучения – очная. (Закон № 273-ФЗ, гл.2, ст.17, п. 2).

Данная Программа педагогически целесообразна, так как при основе здоровья человека закладываются в детстве, поэтому сущность физкультурно-оздоровительной работы в кружке состоит в том, чтобы для каждого ребенка дошкольного возраста выбрать подходящую форму двигательной активности.

В дошкольном возрасте, в результате целенаправленного педагогического воздействия формируется здоровье. Именно поэтому любое образовательное учреждение должно стать «школой здорового стиля жизни» детей и способствовать воспитанию у них привычек, а затем потребностей к здоровому образу жизни.

Практическая значимость Программы «Здоровейка» состоит в систематическом применении продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой физической нагрузкой, способствующих укреплению здоровья. Занятия кружка ориентированы на то, чтобы заложить в детей стремление к здоровому образу жизни и самосовершенствованию.

Для успешной реализации программы анализируются и подбираются те упражнения, связки, которые необходимы для решения поставленных задач. Дополнительная образовательная программа «Здоровейка» основана на сочетании ритмичной, эмоциональной музыки и танцевального стиля, что делает занятия привлекательными.

Программа «Здоровейка» - это комплексная система воспитания ребенка-дошкольника, здорового морально и физически всесторонне развитого, инициативного и раскрепощенного, с развитым чувством собственного достоинства. Использование различных методик, традиционных программ и методы, так и инновационные для укрепления и сохранения здоровья детей, педагогов, родителей.

Цель Программы: укрепление здоровья и гармоничное развитие детей посредством приобщения их к физической культуре.

Задачи Программы:

Развивающие:

- сохранность и укрепление физического и психического здоровья детей.
- Совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к различным заболеваниям.
- Формирование правильной осанки и укрепление всех групп мышц.

Обучающие:

- Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности.
- Развивать двигательные способности детей и физических качеств (быстрота, сила, выносливость, гибкость, подвижность в суставах, ловкость).
- Формирование у детей умений и навыков правильного выполнения движений.

Воспитательные:

- Воспитание потребности в здоровом образе жизни.
- Воспитывать положительные черты характера.
- Воспитывать чувство уверенности в себе.

Принципы отбора содержания:

1. основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса;
2. связи с жизнью, систематичности, реалистичности, активности, контролируемости, последовательности, индивидуального подхода в обучении и художественном развитии детей;
3. доступности материала, его повторности;
4. построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми;
5. принцип оздоровительной направленности.

6. Основные формы и методы

Формы обучения включают приведённую ниже последовательность освоения материала:

1. двигательные действия – это упражнения (повторение однотипных движений, возможно образование серий из этих движений);
2. соединения (последовательное выполнение различных двигательных действий);
3. комбинация (состоит из нескольких соединений, выполняемых в одну и другую сторону);
4. части комплекса (определённое количество комбинаций).

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов				Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	Самостоятельная подготовка	
1.	Водные занятия	2	0	2	0	входное наблюдение за уровнем физического развития
2.	Физкультурные занятия	34	0	34	0	Рефлексия, педагогический мониторинг
3.	Диагностика	2	0	2	0	
	Итого	36	0	36	0	

Планируемые результаты освоения программы умение владеть своим телом;

- умение выполнять упражнения самостоятельно, без помощи инструктора, четко и осознанно;
- умение оценивать свои творческие проявления и давать обоснованную оценку другим детям;
- повышение уровня физической подготовки;
- уменьшение процента заболеваемости дошкольников.

Итоги реализации программы подводятся посредством проведения педагогической диагностики. Диагностика проводится в конце учебного года (май).

- Цель диагностики: выявление усвоения Программы.
- Цель диагностики на конец учебного года: определить эффективность процесса развития детей.

Метод диагностики: наблюдение за детьми в процессе занятий в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий.

Критерии определения уровня усвоения программы:

- «Не владеет» - С трудом повторяет задание после показа педагога, хотя присутствует желание воспроизводить задание также хорошо.
- «Владеет не в полной мере» - Выполняет задание хорошо.
- «Владеет в полной мере» - Сразу может повторить задание после показа педагога.

Формы подведения итогов:

- мониторинг;
- контрольные занятия;

Календарно-учебный график

№	Дата	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
	сентябрь	Ознакомительное	2	Вводное занятие. Подвижные игры	Спорт зал	Подвижные игры
	сентябрь	лекция	1	Что такое правильная осанка	Спорт зал	п/и «Веселые елочки»
	сентябрь	практическая	1	Льдинки, ветер и мороз	Спорт зал	Игра «Делим торт»
	октябрь	тренировка	1	Береги свое здоровье	Спорт зал	Комплекс гимнастики «Утят»
	октябрь	разминка	1	Путешествие в страну спорта и здоровья	Спорт зал	Релаксация «Ветер»
	октябрь	познавательная	1	Почему мы двигаемся?	Спорт зал	п/и «Кукушка»
	октябрь	игровая	1	Веселые матрешки	Спорт зал	п/и Поймай мяч ногой
	ноябрь	танцевальная	1	По ниточке	Спорт зал	п/и с элементами танца «По ниточке»
	ноябрь	тренировка	1	Ловкие зверята	Спорт зал	Упражнение «В лесу»
	ноябрь	тренировка	1	Зарядка для хвоста	Спорт зал	п/и Зарядка для хвоста
	ноябрь	самомассаж	1	Вот так ножки	Спорт зал	Релаксация «Море»
	декабрь	танцевальная	1	Ребята и зверята	Спорт зал	Танец «Зимушка»
	декабрь	игровая	1	Пойдем в поход	Спорт зал	Игра «Найди след»
	декабрь	ритмика	1	Веселые танцоры	Спорт зал	Танец «Зимушка-зима»
	декабрь	разминка	1	На птичьем дворе	Спорт зал	Разминка «Сорока»
	январь	игровая	1	Закрепление правильной осанки	Спорт зал	Игра «Бег по кругу»
	январь	практическая	1	Учимся правильно дышать	Спорт зал	Контрольное измерение пульса
	январь	ритмическая	1	Мальвина и Буратино	Спорт зал	Танец «Кукла»
	январь	мастер-класс	1	Незнайка в стране Здоровья	Спорт зал	Релаксация «Отдыхаем»
	февраль	игровая	1	Закрепление правильной осанки	Спорт зал	Игра «Ходим в шляпах»

	февраль	гимнастика	1	Мы куклы	Спорт зал	Танец «Куклы»
	февраль	ритмика	1	Мы танцоры	Спорт зал	Танец «Аэробика»
	февраль	практическая	1	Путешествие в стану Шароманию	Спорт зал	Упражнение «Надуваем шары»
	март	гимнастика	1	Поможем Буратино	Спорт зал	п/и «Найди себе место»
	март	тренировка	1	У царя обезьян	Спорт зал	Упражнение «Положи банан»
	март	игровая	1	Отгадай загадки	Спорт зал	Загадки
	март	игровая	1	Детский стартинейджер	Спорт зал	Упражнение «Веселая маршировка»
	апрель	разминка	1	Будь здоров	Спорт зал	Упражнения со скалками
	апрель	гимнастика	1	Чтобы сильным быть и ловким всем нужна тренировка	Спорт зал	Упражнение с прыгалкой
	апрель	самомассаж	1	Старик Хоттабыч	Спорт зал	Упражнение «Рисуем ногами»
	апрель	игровая	1	Веселый колобок	Спорт зал	п/и «Не урони»
	апрель	гимнастика	1	Цирк зажигает огни	Спорт зал	Упражнение «Силачи» с мячом
	май	релаксация	1	Закрепление правильной осанки и коррекция плоскостопия	Спорт зал	Релаксация «Весна»
	май	контрольное	1	КВН «я здоровье берегу, быть здоровым я хочу»	Спорт зал	Проведение КВН
	май	тестирование	1		Спорт зал	диагностика

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

Содержание Программы включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в двигательном режиме, при формировании полезных привычек и др.)

В программу входят оздоровительные занятия, которые тесно вплетены в различные виды деятельности: двигательные упражнения, основные виды движения (ходьба, прыжки, оздоровительный бег, упражнения на равновесие и т. д., дыхательная гимнастика, разнообразные виды самомассажа, упражнения на релаксацию).

Способ организации детей на занятии зависит от поставленной цели и задач каждого занятия. На занятиях используются три основных способа организации детей: фронтальный, групповой, индивидуальный.

Система и последовательность работы в кружке по Программе представлена в перспективном планировании.

Образовательный процесс осуществляется на основе учебного плана, и регламентируется расписанием занятий. В качестве нормативно-правовых оснований проектирования данной программы выступает Федеральный закон

Научно-методическое обеспечение реализации Программы направлено на обеспечение широкого, постоянного и устойчивого доступа для всех участников образовательного процесса, связанной с реализацией общеразвивающей программы, планируемыми результатами, организацией образовательного процесса и условиями его осуществления.

Социально-психологические условия реализации программы обеспечивают:

- учет специфики возрастного психофизического развития обучающихся;
- вариативность направлений сопровождения участников образовательного процесса (сохранение и укрепление психологического здоровья обучающихся);
- формирование ценности здоровья и безопасного образа жизни; дифференциация и индивидуализация обучения; мониторинг возможностей и способностей обучающихся, выявление и поддержка одаренных детей, детей с ограниченными возможностями здоровья;
- формирование коммуникативных навыков в разновозрастной среде и среде сверстников.

Обучение детей по Программе проводит педагог дополнительного образования, обязательно наличие курсовой подготовки по оказанию первой помощи. Занятия проводятся во второй половине дня.

Условия реализации программы.

В соответствии с ФГОС, материально-техническое обеспечение Программы включает в себя оборудование, оснащение (предметы), учебно-методический комплект

Занятия проходят в помещении физкультурного зала.

Перечень оборудования:

- ориентиры;
- мягкие модули;
- массажные мячи;
- скакалки;
- обручи;
- мячи;
- кегли;
- гимнастические скамейки;
- маты;
- дуги;
- гимнастические палки;
- мешочки для метания.

Кадровое обеспечение.

Кружок проводит Силакова Ольга Дмитриевна инструктор по физической культуре первой квалификационной категории.

Реализация Программы предполагает оценку индивидуального физического развития детей. Такая оценка производится педагогическим работником в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития детей дошкольного возраста, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования).

Педагогическая диагностика проводится в ходе наблюдений за активностью детей в спонтанной и специально организованной деятельности.

Инструментарий для педагогической диагностики — карты наблюдений детского развития, позволяющие фиксировать индивидуальную динамику и перспективы развития каждого ребенка в ходе:

- выполнения основных видов движений;
- игровой деятельности;
- познавательной деятельности (как идет развитие детских способностей, познавательной активности).

Форма аттестации

Формы подведения итогов:

- выступления детей на открытых мероприятиях;

- контрольные занятия;
- итоговое занятие – мониторинг (диагностика)

Оценочные материалы.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному направлению «Здоровейка» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

- **Регулятивные УУД:**
 - **Определять и формулировать** цель деятельности на кружке с помощью педагога.
 - **Проговаривать** последовательность действий на кружке.
 - Учить **высказывать** своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить **работать** по предложенному педагогом плану.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания учебных успехов.

2. Познавательные УУД:

- Добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на кружке.
- Перерабатывать полученную информацию: **делать** выводы в результате совместной работы всей группы

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Приложение 1

№ п/п	Содержание	Кружок «Здоровейка»
1.	Количество групп	1
2.	Начало учебного года	01.09.2024 г.
3.	Окончание учебного года	31.05.2025г.
4.	Количество недель в учебном году	36
5.	Количество учебных дней в учебном в году	36
6.	Количество учебных часов в неделю	1
7.	Начало работы кружка	15:10
8.	Окончание работы кружка	15:40
9.	Продолжительность образовательного события	30 минут
10.	Объём недельной образовательной нагрузки по Программе	1 час

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Для педагога дополнительного образования:

1. Алямовская В. Г. Как воспитать здорового ребенка. - М., 1983г.
2. Алямовская В. Г. Технология разработки базовой и профильной оздоровительной программы // Дошкольное образование, 2005г.
3. Антонов Ю. Е., Кузнецова М. Н., Саулина Т. Ф. Здоровый дошкольник: Социально-оздоровительная технология 21 века. - М., АРКТИ, 2001г.
4. Беззубцева Г. В., Ермошина А. М. В дружбе со спортом: Конспекты занятий с детьми 3-7 лет в спортивном зале и сценарии спортивных праздников по мотивам детских сказок и мультфильмов. - М., Издательство ГНОМид, 2003г.
5. Богина Т. Л. Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях. Методическое пособие. - М. : Мозаика-Синтез, 2005г.
6. Бычкова С. С. Современные программы по физическому воспитанию детей дошкольного возраста. - М., АРКТИ, 2002г.
7. Волошина Л. Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников: Учебно- методическое пособие. - М. : АРКТИ, 2005г.
8. Доскин В. А., Голубева Л. Г. Растем здоровыми. - М. : Просвещение, 2003г.