

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №300 Дзержинского района Волгограда»

Программа рассмотрена и одобрена
на заседании педагогического совета
МОУ д/с №300

протокол №1
от «31» августа 2017 г

УТВЕРЖДАЮ:
заведующий МОУ д/с
№ 300

Приказ № 57 от 01 сентября 2017г.



О.В.Уварова

ПРОГРАММА

«ЗДОРОВЯЧОК»,
реализуемая в рамках платных образовательных услуг
для детей 4-5 лет

Автор-составитель
инструктор по
физической культуре
Шляпцева А.В.

Срок реализации 1 год

Волгоград
2017-2018 уч. год

Пояснительная записка

Направленность программы:

По содержанию- физкультурно-оздоровительная.

По функциональному назначению- специальная.

По форме организации- кружковая.

По времени организации- годичная.

Разработана в соответствии с основной образовательной программой учреждения, соответствующей действующим нормативным документам (Федеральному закону от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным государственным образовательным стандартам дошкольного образования. Постановлению Главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013 г. N 26 г. Москва от "Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно эпидемиологическим требованиям к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций").

Новизна:

Впервые для детей и их родителей введены теоретические сведения о самомассаже, парном и точечном массаже, приёмах физиологического и психологического расслабления, дополненные практическими приёмами оздоровления, упражнения на профилактику плоскостопия и сколиоза. Эти практические приёмы закрепляются детьми на других занятиях, а также в совместной со взрослыми и самостоятельной деятельности. Игровой подход в работе с детьми позволяет ненавязчиво формировать у них осознанное отношение к своему здоровью без лишних наставлений и длительных, утомительных тренировок. Применяемые физические упражнения просты и доступны для выполнения, не вызывают побочного воздействия, а проводимые в игровой форме занятия становятся более интересными, повышают эмоциональное состояние ребенка, его физические возможности, также мягко корректируют имеющиеся нарушения опорно-двигательного аппарата.

Расширена работа с родителями, проводятся семинары раскрывающие значение, историю, методы и приемы массажа, дополнены практическими приёмами оздоровления, упражнениями на профилактику плоскостопия и сколиоза.

Актуальность:

Человек – высшее творение природы. Но для того чтобы наслаждаться ее сокровищами, он должен отвечать по крайней мере одному требованию: быть здоровым и дружить со спортом.

По определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье — естественное состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных изменений; состояние полного телесного, душевного и социального благополучия.

Дошкольный период — чрезвычайно важный этап в жизни ребенка. Ребенок рождается беспомощным, обладающим единственной способностью – всему научиться со временем. Он не рождается с готовым набором движений, а осваивает их в процессе жизни. Обучение движениям оказывает влияние на здоровье, общее физическое развитие, развитие познавательных способностей, волевых качеств, эмоциональности ребенка, т.е. на его внутренний мир. Способствует гармоничному развитию личности, совершенствованию как физических, так и психических, интеллектуальных, духовно – нравственных качеств.

Обучаясь движениям, ребенок приобретает знания, необходимые для его сознательной двигательной деятельности, приобретает опыт их реализации, в том числе творческой.

Способствует осознанию ребенком самого себя как личности, вырабатывает у него потребность совершенствовать собственную природу, создает предпосылки для реализации его индивидуальности. Осуществляя самые разные движения, ребенок получает возможность самосовершенствования, формируется интерес и любовь к физической культуре.

Программа направлена на формирование у маленького ребенка интереса к своему личному здоровью, на совершенствование всех видов движений и развитие физических качеств.

Цель: формирование убеждений и привычек здорового образа жизни, мотивов, понятий, убеждений в необходимости сохранения своего здоровья.

Задачи:

- формирование привычки к здоровому образу жизни;
- обучение практическим приемам оздоровления (самомассаж, точечный массаж, приемы физиологического и психологического расслабления, упражнения на профилактику плоскостопия и т.п.);
- профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата, простудных заболеваний;
- развитие танцевальных движений;

Формы занятий - групповая совместная деятельность.

Способы организации детей: фронтальный, поточный и индивидуальный.

Занятия в кружке «Здоровячок» проводятся в составе группы до 15 человек.

Спортивный кружок проводить один раз в неделю

(с октября по май включительно)

Продолжительность занятий: 20-25 минут.

Ожидаемые результаты:

Воспитание здорового во всех отношениях человека. Занятия в кружке «Здоровячок» закалят и укрепят физическое и психическое здоровье детей, повысят работоспособность, создадут хорошее настроение, поспособствуют общению между детьми.

В итоге дети:

- научатся практическим приемам самомассажа, парного и точечного массажа;
- усвоят упражнения на профилактику плоскостопия и сколиоза, овладеют правильными способами их выполнения;
- научатся приемам физиологического и психологического расслабления;
- улучшат свои коммуникативные способности в коллективной деятельности.

Формами подведения итогов реализации данной программы являются:

- диагностика физического развития детей.
- Анализ медицинским работником изменений заболеваемости данными детьми.

Формами подведения итогов реализации данной программы являются:

- Диагностика физического развития детей.
- Анализ медицинским работником изменений заболеваемости данными детьми.
- Открытое занятие с показом детьми различных методов оздоровления.

Организация условий:

Спортивный зал: пособия и игрушки соответствуют по устройству, размерам и весу возрасту детей, их подготовленности, обеспечивается безопасность; дети в спортивной одежде.