


Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Трубчевский детский сад комбинированного вида «Дельфин»
2422220, Брянская обл., г. Трубчевск, ул. Брянская, д. 57, тел: 2-40-72

<p>Принято:</p> <p>Педагогическим советом Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения Трубчевский детский сад комбинированного вида «ДЕЛЬФИН» Протокол педсовета № 1 от «31» 08.2022 г.</p>	<p>УТВЕРЖДЕНО:</p> <p>заведующий МБДОУ детский сад «Дельфин»</p> <p style="text-align: right;"><u>Е.В.Бырдина</u></p>  <p>Приказ № 112 от 31.08.2022г.</p>
--	--

**Дополнительная общеразвивающая
программа физкультурно-оздоровительной
направленности «Здоровые ребята»**

Возраст обучающихся: 4-5 лет
Срок реализации: 1 год

Авторы-составители программы:
Старший воспитатель: Навоева И.И.
Творческая группа пед. работников:
Седова С.Л.
Демьянова А.С.
Позднякова Г.М.
Сидоренко А.А.

Трубчевск

Аннотация к программе физкультурно-оздоровительной направленности на 2022-2023 год

Цель программы: объединить стремление педагогов и родителей к сотрудничеству, направленному на формирование знаний о здоровом образе жизни детей и потребности в здоровом образе жизни.

Программа рассчитана на работу с детьми среднего дошкольного возраста 4-5 лет в режиме кружковой деятельности. В программе определены общие и специальные задачи воспитания и обучения, предусмотрено формирование необходимых представлений, умений, навыков в процессе обучения и их развитие в свободной деятельности. В программе разработана тематика занятий, посредством которых у ребёнка развивается интерес к формированию основ здорового образа жизни, развивается опорно-двигательный аппарат.

Срок реализации программы: 1 год обучения.

Возраст воспитанников: 4-5 лет.

Режим работы: 2 раза в неделю.

Продолжительность занятия: 20 минут.

Количество часов реализации программы в год: 64 ч. в год.

Содержание:

1. Пояснительная записка.
 - 1.1. Принципы и подходы к формированию программы.
 - 1.2. Цели и задачи программы.
 - 1.3. Срок реализации программы.
 - 1.4. Возрастные особенности детей.
 - 1.5. Ожидаемые результаты освоения Программы.
2. Содержание дополнительной общеразвивающей программы.
 - 2.1. Учебно - тематический план кружковой работы.
 - 2.2. Содержание программы кружка «Здоровые ребята» в средней группе.
3. Методическое обеспечение дополнительной общеразвивающей программы.
 - 3.1. Условия реализации Программы.
 - 3.2. Материально-техническое обеспечение программы
 - 3.3. Методическое обеспечение программы
4. Список используемой литературы.

1. Пояснительная записка

Индивидуальное здоровье каждого человека и здоровье общества являются единой неразрывной системой. Здоровье общества складывается в конечном результате из здоровья его членов, поэтому сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения должно являться приоритетной задачей государства, органов образования, родителей. 9/10 нашего счастья основано на здоровье. Здоровье можно определить, как способность человека приспосабливаться к окружающей среде и своим возможностям, противостоять внешним и внутренним возмущениям, болезням, повреждениям, сохранить себя, расширить свои возможности, обеспечить свое благополучие и счастье. Достичь их можно в первую очередь постоянным сохранением и укреплением своего здоровья, следуя правилам здорового образа жизни. **Здоровье** – это сложное понятие, включающее характеристики физического и психического развития человека, адаптационные возможности его организма, его социальную активность, которые в итоге и обеспечивают определённый уровень умственной и физической работоспособности.

В современных условиях развития нашего общества наблюдается резкое ухудшение состояния **здоровья детей**, и поэтому **оздоровление** детей является одной из первоочередных задач, стоящих перед обществом.

Актуальность проблемы предупреждения различных заболеваний определяется высокой заболеваемостью детей дошкольного возраста, отрицательным влиянием повторных случаев на их состояние **здоровья**, формированием рецидивирующей и хронической патологии.

Причин роста патологии множество. Это плохая экология и несбалансированное питание, снижение двигательной активности, информационные и нейропсихические перегрузки.

Возможность постоянного поиска путей укрепления **здоровья детей**, формирование у них основ **здорового образа жизни**, разностороннего развития двигательных способностей убеждает в том, что до настоящего времени в ДООУ не полностью реализуется **оздоровительное** влияние физического воспитания, естественных факторов природы на организм ребенка. Поэтому актуален поиск новых **средств** сохранения и укрепления **здоровья детей**.

Сегодня еще так же к актуальным проблемам детского **здоровья относятся**: гиподинамия, детские стрессы, тревожность, агрессия и пр. Движения необходимы ребенку, так как способствуют развитию его физиологических систем, следовательно, определяют темп и характер нормального функционирования растущего организма. Исследования М. Д. Маханевой, В. Г. Алямовской свидетельствуют о том, что современные дети в большинстве своем испытывают “двигательный дефицит”, т. е. количество движений, производимых ими в течение дня, ниже возрастной нормы. Не секрет, что и в детском саду, и дома дети большую часть времени проводят в статичном положении (*за столом, у телевизора, играя в тихие игры на полу*). Это увеличивает статичную нагрузку на определенные **группы** мышц и вызывает их утомление. Снижаются сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы.

Исследования показали, что на здоровье человека оказывают влияние многие факторы. Так степень влияния наследственности, предрасположенность человека к определенным заболеваниям, составляют 20%, степень влияния окружающей среды 20%, образ жизни 50%, социальные факторы 10%.

Мы видим, что именно образ жизни человека определяет в большей степени его здоровье. Причем, в понятие здоровья включены духовная и физическая составляющие, которые являются

необходимую дисциплину для поддержания физического здоровья, которое обеспечивается физической активностью, рациональным питанием, закаливанием организма и его очищением, рациональным сочетанием умственного и физического труда, временем на отдых и умением отдыхать, исключением из употребления алкоголя, табака.

Цель программы по ЗОЖ: формирование у дошкольников ценностного отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни. Цель воспитательной работы группы – создание условий для развития высокообразованной, гуманистически направленной личности, ориентированной на творчество и саморазвитие. На фоне психологической напряжённости в стране, на фоне небывалого роста болезней, чтобы быть здоровым, нужно овладеть искусством его сохранения и укрепления.

Этому искусству здоровья и должно уделяться как можно больше внимания в дошкольном возрасте. В этот период у ребёнка закладываются основные навыки по формированию здоровья, это самое благоприятное время для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением дошкольников методам совершенствования и сохранения здоровья приведут к положительным результатам.

Среди множества факторов, оказывающих влияние на рост, развитие и состояние здоровья ребёнка, двигательной активности принадлежит едва ли не основная роль.

От степени развития естественной потребности ребенка в движении во многом зависят развитие двигательных навыков, памяти, восприятия, эмоции, мышления. Поэтому очень важно обогащать двигательный опыт ребёнка.

В связи с этим я считаю, что проблема оздоровления детей не занятие одного дня деятельности и одного человека, а целенаправленная, систематически спланированная работа всего коллектива образовательного учреждения на длительный срок.

Одним из приоритетных направлений работы нашего детского сада, является **здоровьесбережение в ДОУ**. Педагогический коллектив дошкольного учреждения чётко определил пути своего дальнейшего развития. В настоящее время в ДОУ прослеживается тенденция личностно-ориентированной модели взаимодействия, поиск конкретных целей и задач, позволяющих детскому саду обрести собственное лицо, создание оптимальных условий для воспитания, образования и развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями.

1. 1. Принципы и подходы к формированию программы

Основные принципы программы:

- научности (подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление **здоровья**, научно обоснованными и практически апробированными методиками)
- доступности (использование **здоровьесберегающих** технологий в соответствии с возрастными особенностями детей);
- активности (участие всего коллектива педагогов, специалистов и родителей в поиске эффективных методов **оздоровления дошкольников**);
- сознательности (осознанное понимание и отношение детей к своему **здоровью**);
- систематичности (реализация профилактических мероприятий постоянно, систематично, а не от случая к случаю);
- целенаправленности (подчинение комплекса медико – педагогических воздействий чётко определенной цели);
- оптимальности (*разумно сбалансированные величины психофизической нагрузки*).

1.2. Цели и задачи программы

Основной целью Программы является: объединить стремление педагогов и родителей к сотрудничеству, направленному на формирование знаний о здоровом образе жизни детей и потребности в здоровом образе жизни.

Задачи:

- создать условия по укреплению здоровья дошкольников;
- формировать у детей представление о здоровье и здоровом образе жизни человека;
- обучение дошкольников необходимым технологиям, позволяющим сохранить и укрепить здоровье;
- обогащать знания о ЗОЖ через различные виды деятельности;
- реализовать Программу через распространение идей здорового образа жизни и убеждений в деле сохранения собственного здоровья.

Необходимые предпосылки для реализации настоящей программы — организация в ДОУ и семье целенаправленной работы по пропаганде здорового образа жизни среди родителей и формирование его у детей с 4 до 7 лет.

Особое внимание в программе уделяется формированию целостного взгляда проводимой работы по формированию здорового образа жизни, и осуществлять её не только в ДОУ, но и в семье. Созданная система по формированию здорового образа жизни позволяет сформировать функциональную систему - «Здоровье ребенка - фундамент культуры будущего взрослого человека». Это:

- положительное отношение к физическим упражнениям, играм и закаливающим процедурам, к правилам личной гигиены, соблюдению режима дня в семье и ДОУ;
- мотивация к занятиям физическими упражнениями и привлечение родителей и детей к спорту;
- начальные знания о своём организме, правильной осанке, охране зрения, полезности продуктов, профилактике плоскостопия, культуре поведения, самостоятельность;
- просвещение и повышение культуры воспитанников и родителей в вопросах детского здоровья, рост посещаемости и снижение заболеваемости.

Здоровый образ жизни! Так, какой образ жизни можно назвать здоровым? Только такой, который не приносит вреда здоровью, позволяет поддерживать высокий уровень работоспособности, хорошего самочувствия и настроения.

1.3. Срок реализации программы

Программа составлена на учебный год для детей средней группы (4-5 лет) с октября по май.

Занятия по 20 минут – 2 раза в неделю.

Форма проведения занятия - групповое.

В программу мы включили такие разделы как: «Я узнаю себя», «Я люблю солнце, воздух и воду», «Школа моего питания», «Знакомлюсь с азбукой движений». Для возраста детей моей группы в этих разделах определены оптимальные задачи с учетом возрастных возможностей детей. Сформулированы эти задачи от лица и с позиции ребенка.

Длительность занятий определяется в соответствии с возрастом детей и СанПиН. Темы разделов программы интегрированы в различные режимные моменты: игру, прогулку, индивидуальную работу, самостоятельную деятельность детей. Организация здоровьесберегающей и развивающей среды способствует конструированию вариантов здорового образа жизни. Работа с родителями предполагает системное и планомерное взаимодействие триады родитель – ребенок – педагог для развития культуры здоровья.

1.4. Возрастные особенности детей младшего возраста (от 4 до 5 лет)

У детей активно проявляется стремление к общению со сверстниками. Их речевые контакты становятся более результативными и действенными. Дошкольники 4-5 лет охотно сотрудничают со взрослыми в практических делах, но наряду с этим все более активно стремятся к познавательному, интеллектуальному общению. Возраст «почемучек» проявляется в многочисленных вопросах детей к воспитателю: «Почему?», «Зачем?», «Для чего?» Развивающееся мышление ребенка, способность устанавливать простейшие связи и отношения между объектами пробуждают широкий интерес к окружающему миру.

Физические возможности значительно возросли: движения стали значительно более уверенными и разнообразными. Испытывает острую потребность в движении, отличается высокой возбудимостью. В случае ограничения активной двигательной деятельности перевозбуждается, становится непослушным, капризным. Эмоционально окрашенная деятельность становится не только средством физического развития, но и способом психологической разгрузки детей среднего дошкольного возраста. Выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни. Рассказывает о последовательности и необходимости выполнения культурно - гигиенических навыков — одевания на прогулку, приема пищи и пользовании столовыми приборами, пользовании предметами личной гигиены. Самостоятелен в самообслуживании, сам ставит цель, видит необходимость выполнения определенных действий.

Откликается на эмоции близких людей и друзей. Для привлечения и сохранения внимания сверстника использует средства интонационной речевой выразительности — силу голоса, интонацию, ритм и темп речи. Выразительно читает стихи, пересказывает короткие рассказы, передавая свое отношение к героям. Использует в речи слова участия, эмоционального сочувствия, сострадания для поддержания сотрудничества, установления отношений со сверстниками и взрослыми. С помощью образных средств языка передает эмоциональные состояния людей и животных. Испытывает радость от общения с животными и растениями, как знакомыми, так и новыми для него. Сопереживает персонажам сказок. Эмоционально реагирует на художественные произведения, мир природы.

Активно проявляет стремление к общению со сверстниками. Нуждается в содержательных контактах со сверстниками по поводу игрушек, совместных игр, общих дел. Речевые контакты становятся более длительными и активными, налаживаются первые дружеские связи между детьми. По предложению воспитателя может договориться со сверстником о совместной игре, подобрать нужные игрушки, создать игровую обстановку. Стремится к самовыражению в деятельности, к признанию и уважению сверстников. Охотно сотрудничает со взрослыми не только в практических делах (совместные игры, трудовые поручения, уход за животными, растениями), но и активно стремится к познавательному, интеллектуальному общению со взрослыми — задает много вопросов поискового характера. Начинает проявлять уважение к старшим, называет по имени и отчеству. В привычной обстановке самостоятельно выполняет

«пожалуйста».

Владеет разными способами деятельности, проявляет самостоятельность, стремится к самовыражению. Поведение определяется требованиями со стороны взрослых и первичными ценностными представлениями о том «что такое хорошо и что такое плохо» (например, нельзя

драться, нехорошо ябедничать, нужно делиться, уважать взрослых и прочее). С помощью взрослого может наметить действия, направленные на достижение конкретной цели. По напоминанию взрослого старается придерживаться основных правил поведения в быту и на улице.

Несмотря на то, что дети этого возраста активны, полны энтузиазма и сил, их энергия имеет свойство быстро и неожиданно исчезать. Вы не раз замечали, как ребенок быстро отключается вечером, с трудом идет мыться и чистить зубы перед сном. Дети этого возраста склонны к двум крайностям: они доходят до предела, как в играх, так и в усталости. Поэтому желательно не допускать таких изматывающих состояний, все должно быть в меру. Избыточная физическая активность приводит к повышенной возбудимости нервной системы ребенка. Избегайте активных игр перед сном, старайтесь чередовать подвижные игры со спокойными занятиями. Также важно знать, что утомляемость у детей проходит гораздо быстрее, чем у взрослых. Им достаточно 10—15 минут, чтобы восстановить свои силы, спокойно посидеть, перекусить и с новыми силами окунуться в жизнь.

В чем причина быстрой утомляемости ребенка?

Это явление объясняется особенностями сердечно-сосудистой системы у детей. Скорость кровообращения у них выше, чем у взрослых. Это связано с тем, что сосуды у детей шире, объем крови относительно массы, тела больше, круг движения крови короче — все это приводит к легкому нарушению сердечных ритмов, особенно во время продолжительных физических нагрузок.

Развитие опорно – двигательного аппарата.

В возрасте 4—6 лет у детей идет активное формирование опорно-двигательного аппарата. На что следует обратить внимание в этот период?

У ребенка идет процесс окостенения хрящевой ткани. Его кости пока что гибкие и эластичные, связки и мышцы еще слабо развиты. Он достаточно легко может получить травму конечностей. Физические нагрузки должны быть направлены на общее развитие организма ребенка.

Следите за осанкой ребенка: как он ходит, сидит за столом, перед телевизором, рассматривает иллюстрации в книге, читает, рисует. Специалисты говорят о том, что предрасположенность к сколиозу и другим заболеваниям позвоночника зарождаются не в младшем школьном возрасте, а намного раньше — в дошкольный период, когда родители не слишком обращают внимание на эту проблему.

Следует заботиться о полноценном питании ребенка. В его рационе должно быть достаточное количество строительного материала, белков животного и растительного происхождения, а также витаминов и минеральных веществ (в особенности кальция и магния -для укрепления костной ткани).

Особенности развития центральной нервной системы. Сила нервных процессов в этом возрастном периоде еще недостаточно развита. При этом процессы возбуждения преобладают над процессами торможения. Дети в этом возрасте отличаются неусидчивостью, повышенной возбудимостью, невнимательностью. Они с трудом выполняют однообразные задания. Их движения нередко спонтанны, хаотичны, нерациональны. На выполнение какого-нибудь задания они затрачивают много энергии, потому что одновременно задействуют разные группы мышц.

Средства, методы и приемы обучения

1. Игра

3. Беседа
4. Рассказ
5. Чтение
6. Игровая беседа

7. Интегративная детская деятельность
8. Проблемная ситуация

Направления работы:

- самопознание;
- я и другие;
- гигиенические правила;
- питание и здоровье;
- основы личной безопасности и профилактика травматизма;
- культуры потребления медицинских услуг.

1.5. Ожидаемые результаты освоения программы

1. Полученные ребенком знания и представления о себе, своем здоровье и физической культуре позволят найти способы укрепления и сохранения здоровья. Приобретенные навыки помогут осознанно выбрать здоровый образ жизни.
Полученный опыт позволит избежать несчастных случаев.

Освоение содержания образовательной области:

- Ребенок с интересом узнает новое о человеке, стремится как можно больше узнать о факторах, обеспечивающих **здоровье**, с удовольствием слушает рассказы и сказки, стихи о **здоровом образе жизни**, любит рассуждать на эту тему, задает вопросы, делает выводы.
- Ребенок может элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания.
- Стремится к самостоятельному выражению своих витальных потребностей, осуществлению личной гигиены, их правильной организации (умывание, мытье рук при незначительном участии взрослого, уход за своим внешним видом, использование носового платка, салфетки, столовых приборов, уход за полостью рта, соблюдение режима дня, уход за вещами и игрушками).
- Ребенок активен в самообслуживании, стремится помогать взрослому в организации питания, режимных моментов.
- Осуществляет перенос опыта **здоровьесберегающей деятельности в игру**, соблюдает правила **здоровьесберегающего** и безопасного поведения во взаимодействии со сверстниками.
- Умеет в угрожающих **здоровью** ситуациях позвать на помощь взрослого.

Интегративные качества ребенка:

- Ребенок выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила **здорового образа жизни**; рассказывает о последовательности и необходимости выполнения культурно-гигиенических навыков — одевания на **прогулку**, приема пищи и пользования столовыми приборами, пользовании предметами личной гигиены.
- Ребенок самостоятелен в самообслуживании, сам ставит цель, видит необходимость выполнения определенных действий.

2.Содержание дополнительной общеразвивающей программы.

В каждом направлении работы по данной Программе выделены две части:

1. Обучающий компонент — это первоначальные сведения о здоровом образе жизни.

2. Воспитывающий компонент — понимание значения ведения здорового образа жизни, оценка своей деятельности в этом направлении и бережное отношение к себе и своему здоровью.

Программа содержит базовый компонент, который конкретизируется с учётом контингента воспитанников и заинтересованности педагогического состава ДОУ. Она состоит из ряда направлений, каждый из которых включает комплекс тем.

Формирование культурно-гигиенических навыков

- развивать умения самостоятельно и правильно совершать процессы умывания, мытья рук, помогать в осуществлении этих процессов сверстникам, младшим детям; - самостоятельно следить за своим внешним видом и видом других детей;

- помогать взрослому в организации процесса питания, адекватно откликаясь на его просьбы; самостоятельно есть, соблюдая культуру поведения за столом;

- самостоятельно одеваться и раздеваться, стремясь помочь сверстникам или младшим детям; элементарно ухаживать за своими вещами (*вещами личного пользования*) и игрушками, проявляя инициативность и самостоятельность.

Формирование первичных ценностных представлений о **здоровье и здоровом** образе жизни - развивать и закреплять представления о человеке (себе, сверстнике и взрослом, особенностях его **здоровья**); правилах **здоровьесообразного** поведения в обществе; формировать умения элементарно описывать свое самочувствие; привлечь внимание взрослого в случае неважного самочувствия, недомогания

-обогащать представления об алгоритме процессов умывания, одевания, купания, еды, уборки помещения; атрибутах и основных действиях, сопровождающих эти процессы

-способствовать становлению все более устойчивого интереса к правилам **здоровьесберегающего** и безопасного поведения, развитию самостоятельности детей

- воспитывать желание разрешать проблемные игровые ситуации, связанные с охраной **здоровья**;

- развивать умения самостоятельно переносить в игру правила **здоровьесберегающего** и безопасного поведения.

Воспитание культурно-гигиенических навыков

Воспитание навыков самообслуживания - довольно длительный процесс, поэтому планировать работу целесообразно поквартально. Безусловно, процесс формирования почти всех навыков осуществляется постоянно и практически одновременно. Однако, на наш взгляд, есть необходимость уточнить некоторую последовательность такой работы на каждый квартал с тем, чтобы именно на эти навыки педагоги обращали наибольшее внимание.

Методические приемы, используемые при обучении культурно-гигиеническим навыкам, практически неизменны, так как обеспечивают механизм формирования любого навыка. Это показ с подробным объяснением действий, подробное словесное объяснение, частичный показ, указание, напоминание с указанием действия, общее напоминание, проверка выполнения действия, оценка. Данные приемы здесь не указаны, но постоянно, в зависимости от уровня освоения, они используются воспитателями при формировании культурно-гигиенических навыков. Ниже приводятся игровые приемы, дидактические игры, перечень художественных произведений, которые помогут привлечь внимание детей к последовательности действий, будут способствовать поддержанию самостоятельности в самообслуживании.

Формы работы с семьями. План работы с родителями

Семья и детский сад – те структуры, которые в основном определяют уровень здоровья ребенка. Система тесного сотрудничества с семьей является острой необходимостью. В работу родители вовлекаются поэтапно.

На первом этапе выявляется уровень осведомленности взрослых в вопросах оздоровления детей, отношения родителей к занятиям физической культурой в детском саду. Чаще всего это происходит путем *анкетирования (анкета прилагается)*.

Второй – подразумевает составления *перспективного плана и плана работы с родителями*.

На третьем - знакомят родителей с данными о состоянии детей и мероприятиях по решению задач сохранения и укрепления их здоровья.

На четвертом – устанавливаются партнерские отношения между воспитателем по ФК, педагогами и родителями с целью организации различных мероприятий посредством физической культуры.

Организуя взаимодействие с семьей по вопросам физического воспитания детей, мы используем следующие **формы работы: анкетирование, опросники, тесты**

Этот метод позволяет нам получить информацию от родителей по вопросам физкультурно-оздоровительной работы в детском саду, получить информацию о ребенке, о его жизни в семье, анализировать качество проводимой работы с родителями.

Родительские собрания, конференции, творческие гостиные, «круглые столы»

Это действенные формы работы с родителями, знакомящие с задачами и методами физической культуры (с учетом возрастных особенностей воспитанников); пропагандирующие лучший опыт семейного воспитания.

Беседа – наиболее доступная и эффективная форма установления связи инструктора по ФК с семьей, во время которых можно обменяться мнениями или оказать родителям своевременную помощь.

Групповые, индивидуальные и тематические консультации

Организуются с целью получения ответов на все интересующие родителей вопросы.

С учетом специфики работы специалиста, невозможности ежедневного общения с родителями наиболее приемлемыми являются *наглядно-информационные формы работы:*

Наглядно – информационные формы

Взаимодействия направлены на обогащение знаний родителей. Общение с родителями здесь не прямое, а опосредованное.

Информационные стенды – информация о программах по физической культуре, используемых в детском саду; перечень рекомендуемой литературы; игры и подводящие упражнения, которые можно делать в домашних условиях и др.

Папки – передвижки – знакомящие родителей с системой по оздоровлению дошкольников; информация о том чему можно научить ребенка в определенном возрасте.

Рекомендации, практические советы.

Выставки детских рисунков (совместные работы педагогов и детей, родителей и детей);

Конкурсы, выставки совместных работ детей и родителей

Фоторепортажи «Хороши спортсмены – малыши» организуются педагогами групп совместно с воспитателем по ФК.

Фотосессии детей, выполняющих различные физические упражнения.

Использование данных форм общения с родителями играет важную роль в формировании педагогической культуры родителей, способствует возникновению интереса к физической культуре в ДОУ.

могут сделать родители для своих детей, пробуждая у них интерес к спорту и физкультуре.

Этому способствует доверительное общение детей и родителей в различных ситуациях и, естественно, совместная их деятельность.

Совместные физкультурные праздники и развлечения

Спортивные мероприятия в детском саду проводятся в течение года по разным видам спорта. Основная их цель – помочь каждому ребенку проявить себя в любимом виде спорта, ощутить себя членом команды, разделить с товарищем ответственность за ее победу, показать свои лучшие качества. Участие в соревнованиях детей и родителей благотворно влияет на взаимоотношения в семье, вызывает чувство гордости за общие и индивидуальные победы, позволяет лучше узнать друг друга и побуждает родителя поощрять спортивные интересы ребенка.

Спортивный праздник, посвященный Дню Защитника Отечества - уже стал нашей традицией. Эти соревнования благотворно влияют на взаимоотношения в семье, осуществляют тесную связь между дошкольным учреждением и семьей по физическому воспитанию.

Совместные физкультурные занятия родителей с детьми

Дети особенно восприимчивы к положительному примеру отца и матери. Если меры по укреплению здоровья ребенка, проводимые в детском саду, дополняются ежедневными упражнениями и играми в домашних условиях с учетом индивидуальности ребенка, у детей формируется положительное отношение к занятиям физической культурой. Совместные физкультурные занятия учат общаться друг с другом, повышают эмоциональный настрой, в конечном счете, сплачивают семьи.

Традиционными стали ***Дни открытых дверей***, когда родители имеют возможность присутствовать на утренней гимнастике, физкультурном занятии.

Работа по физическому воспитанию детей дошкольного возраста, сочетающая традиционные и нетрадиционные формы работы с родителями, рассчитаны не на один год. Но уже сейчас стало явным, что изменилось главное – отношение родителей к физической подготовленности своих детей.

2.1. Учебно – тематический план кружковой работы

Продолжительность	Периодичность в неделю	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в год
20 мин	2 раза	<i>2 академических часа</i>	64 часа

№ п/п	Тема занятия	Количество занятий
1	Почему мы двигаемся	2
2	Работай в парах	3
3	Волна	2
4	Пружинка	2
5	Ходи правильно	2
6	Волшебные карандаши	2
7	Раскатаем тесто	2
8	Выполняй правильно	2
9	Отдыхай и расслабляйся	2
10	Держи равновесие	2
11	Правильно двигайся	2
12	Наши пяточки устали	2
13	В гости к медвежатам	2
14	В лесу	2
15	Ловкие ребята	2
16	Дышим легко и тихо	2
17	Перелезь через овраг	2
18	Идём на каток	2

20	Мы-спортсмены	2
21	Веселые медвежата	2
22	Лягушата	2
24	Веселые грибочки	2
25	Ловкачи	2
26	Веселые туристы	2
27	В зоопарке	2
28	Преодолей препятствие	2
29	Кто ниже?	2
30	Птички и клетка	2
31	Держи равновесие	2
32	Мы здоровые ребята	2

2.2. Содержание программы кружка «Здоровые ребята» в средней группе

Месяц	Номер недели, занятия	Тема занятия	Цель	Оборудование
Октябрь	<u>1 неделя</u> занятия 1-2.	«Почему мы двигаемся?»	Дать представление об опорно-двигательной системе.	Резиновые мячи. Массажная дорожка, гимнастическая скамейка.
	<u>2 неделя</u> занятия 3-4.	«Работай в парах»	Укреплять мышечно-связочный аппарат. Учить выполнять передачи мяча ногами в парах и в группе.	Резиновые мячи, массажная дорожка.
	<u>3 неделя</u> занятия 5-6.	«Волна»	Закрепить навык ходьбы по массажной дорожке. Закрепить навыки ходьбы по гимнастической скамейке вдоль и поперек.	Резиновые мячи. Массажная дорожка, гимнастическая скамейка.
	<u>4 неделя</u> занятия 7-8.	«Пружинка»	Отработка и совершенствование пружинистых общеразвивающих упражнений. Учить сгибанию – разгибанию ног, выполнению вращательных движений по часовой и против часовой стрелки. Упражнять в сгибании и разгибании ног в коленях с зажатым между стопами мячом.	Резиновые мячи, массажная дорожка.
Ноябрь	<u>1 неделя</u> занятия 1-2.	«Ходи правильно»	Упражнять в ходьбе и беге на пятках, переступая через кубики на полу, учить ходить по гимнастической палке вдоль и поперек. Учить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног.	Гимнастические палки, кубики, массажные шарики. Цветные карандаши (или палочки небольшого размера) Пластмассовые шарики, резиновые шарики, массажные шарики. Гимнастические палки, эспандеры плечевые.

	<u>2 неделя</u> занятия 3-4.	«Волшебные карандаши»	Учить захватывать пальцами ног карандаш или палочку. Выполнять упражнения для профилактики плоскостопия.	
	<u>3 неделя</u> занятия 5-6.	«Раскатаем тесто»	Учить правильно раскатывать резиновые, пластмассовые шарики стопами на месте и в движении. Укреплять мышечно- связочный аппарат.	
	<u>4 неделя</u> занятия 7-8.	«Выполняй правильно»	Учить правильно выполнять упражнения с гимнастическими палками.	
Декабрь	<u>1 неделя</u> занятия 1-2.	«Отдыхай и расслабляйся»	Учить упражнениям на релаксацию. Учить детей расслабляться.	Маты, коврики, массажные шарики. Шведская лестница, гимнастическая скамейка. Коврики, маты, массажные шарики. Гимнастическая скамейка.
	<u>2 неделя</u> занятия 3-4.	«Держи равновесие»	Учить детей лазанию по гимнастической стенке, не пропуская реек, упражнять в равновесии. Учить удерживать равновесие и координацию.	
	<u>3 неделя</u> занятия 5-6.	«Правильно двигайся»	Учить выполнению упражнений для профилактики нарушения осанки с использованием элементов методики йогов.	
	<u>4 неделя</u> занятия 7-8.	«Наши пяточки устали»	Упражнять в сведении и разведении пяток.	
Январь	<u>1 неделя</u> занятия 1-2.	«В гости к медвежатам»	Упражнять в ходьбе на наружном своде стопы.	Гимнастические палки, гимнастическая скамейка. Кегли (6 шт.), гимнастическая скамейка. Обруч, ленты по количеству детей. Бумажные бабочки, привязанные к обручу, эспандеры плечевые.
	<u>2 неделя</u> занятия 3-4.	«В лесу»	Закреплять умение ходить по гимнастической скамейке. Развивать любовь к природе, чувство товарищества.	
	<u>3 неделя</u> занятия 5-6.	«Ловкие ребята»	Закрепить умение пролезать в обруч правым и левым боком. Развивать внимательность, ловкость.	
	<u>4 неделя</u> занятия 7-8.	«Дышим легко и тихо»	Обучать детей дыхательным упражнениям.	

Февраль	<u>1 неделя</u> занятия 1-2.	Перелезть через овраг»	Тренировка общей силовой выносливости.	Веревка, натянутая между двумя стойками на высоте 40 см. Ленточки по количеству детей. Дуги, кегли по количеству детей. Гимнастическая скамейка, гимнастические палочки.
	<u>2 неделя</u> занятия 3-4.	«Идем на каток»	Укреплять мышечно- связочный аппарат. Упражнять в ходьбе и беге на пятках.	
	<u>3 неделя</u> занятия 5-6.	«Воспитай самосознание»	Воспитывать у детей сознательное отношение к правильной осанке.	
	<u>4 неделя</u> занятия 7-8.	«Мы - спортсмены»	Упражнять детей в равновесии при ходьбе по меньшей опоре, закреплять ходьбу по намеченной линии с приставлением пятки к носки. Развивать внимание и координацию движений.	
Март	<u>1 неделя</u> занятия 1-2.	«Веселые медвежата»	Учить ползанию по- медвежьи, по ограниченной поверхности, упражнять в прыжках, равновесии. Воспитывать любовь к живой природе.	Гимнастическая скамья, музыкальное сопровождение (аудиозапись- звуки природы) Обручи (5 штук), маски-шапочки с изображением лягушат.
	<u>2 неделя</u> занятия 3-4.	« Лягушата»	Учить упражнять прыжкам на месте и с небольшим продвижением вперед (на носках), «по- лягушачьи».	
	<u>3 неделя</u> занятия 5-6.	«Знакомство с птицами».	Упражнять прыжки через скамейку, сохранение равновесия. Отработка общеразвивающих упражнений на равновесие и координацию: «Ласточка», «Цапля», «Аист». Воспитывать интерес к жизни птиц, желание им помогать.	
	<u>4 неделя</u> занятия 7-8.	«Веселые грибочки».	Закреплять ходьбу по намеченной линии с приставлением пятки к носки. Развивать внимание и координацию движений,	

			совершенствовать ходьбу на наружных краях стопы.	
--	--	--	--	--

Апрель	<u>1 неделя</u> занятия 1-2.		Упражнять в собирании пальцами ног ткани или палочек, лежащих на полу. Закреплять круговые вращения стопы влево-вправо.	Гимнастические палочки небольшого размера, сшитые платочки из легкой ткани. Обруч на стойке, мячи, гимнастическая скамейка. Дуги, гимнастическая скамейка, мат, массажные шарики. Дуги, веревка, натянутая между двумя стойками на высоте 40см, кегли.
	<u>2 неделя</u> занятия 3-4.	«Веселые туристы».	Учить пролезанию в обруч боком, не задевая верхний край, упражнять в равновесии и в прыжках. Закрепить упражнения на подлезание под дугу, прогибая спину и не задевая за верхний край, совершенствовать упражнения в равновесии сохраняя правильную осанку.	
	<u>3 неделя</u> занятия 5-6.	« В зоопарке».	Расширять знания детей о животном мире, воспитывать бережное отношение к природе. Учить детей правильно перелезать через препятствия, следить чтобы дети не разводили широко носки ног.	
	<u>4 неделя</u> занятия 7-8.	«Преодолей препятствия»	Учить детей четко и точно выполнять подлезания, упражнять в ходьбе, в проползании под веревкой.	
Май	<u>1 неделя</u> занятия 1-2.	«Кто ниже?»	Закрепить упражнения на подлезание под дугу, прогибая спину и не задевая за верхний край.	

	<u>2 неделя</u> занятия 3-4.	«Птички и клетка»	Совершенствовать упражнения на внимание и правильную ходьбу.	
	3 неделя занятия 5-6.	«Держи равновесие»	Закрепить упражнения для формирования правильной осанки, упражнения на равновесие.	
	<u>4 неделя</u> занятия 7-8.	«Мы здоровые ребята». Подведение итогов. Домашнее задание на каникулы.	Совершенствовать ОРУ: в равновесии, соблюдая правильную осанку, развивать глазомер, закреплять знания о правильной осанке.	Мячи по количеству детей, обруч, гимнастические палки, гимнастическая скамейка.

3. Методическое обеспечение дополнительной общеразвивающей программы.

3.1. Условия реализации программы

Создание специальной обстановки для успешной социализации ребенка:

- учет уровня развития и воспитанности ребенка, организация воспитательного пространства в соответствии с этим уровнем;
- динамичность работы;
- учет возрастных и психолого-физиологических особенностей ребенка;

Реализация Программы в соответствии с ФГОС ДО осуществляется в ходе кружковой работы, в совместной (партнёрской) деятельности педагога с детьми, в самостоятельной деятельности детей и предполагает последовательное, систематическое и разностороннее взаимодействие воспитанников.

3.2. Материально-техническое обеспечение программы

Материально-технические условия реализации Программы соответствуют требованиям:

- определяемым в соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами;
- определяемым в соответствии с правилами пожарной безопасности;
- к средствам обучения и воспитания в соответствии с возрастом и индивидуальными особенностями развития детей;
- оснащённости помещений развивающей предметно-пространственной средой;
- к материально-техническому обеспечению программы: оборудование, оснащение.

Для проведения физкультурно-оздоровительной работы, утренней гимнастики, физкультурных занятий и спортивных развлечений необходим музыкальный центр и музыкальное сопровождение. Детские песни и мелодии обновляется для стимулирования физической, творческой, интеллектуальной активности детей. Все это позволяет организовывать работу по сохранению и укреплению здоровья детей, созданию положительного психологического климата в детских коллективах, а также по всестороннему развитию каждого ребенка.

Музыкальный центр	1 шт. (в физкультурном зале)
Аудиозаписи	Имеются и обновляются

Оборудование зала

1. Шведская стенка
2. Ковер или индивидуальные коврики
3. Массажные дорожки
4. Приставные лесенки, доски
5. Мячи резиновые разных размеров
6. Мячи массажные (мячи-«ёжики»)
7. Гимнастические палки
8. Обручи
9. Массажеры для ног
10. Мешочки с песком
11. Мелкие предметы для захвата пальцами ног: камушки, платочки, пуговицы, цветные палочки (диаметр 1см)
12. Веревки
13. Дорожки со следочками
14. Диск «Здоровье»

Вспомогательное оборудование

1. Магнитофон
2. Аудиокассеты, CD-диски.

1.3. Методическое обеспечение программы

Занятия кружка «Здоровые ребята» проводятся во внеурочное время под руководством педагога, включающие в себя организационную, теоретическую и практическую части. Организационная часть должна обеспечить наличие всего необходимого для работы оборудования. Теоретическая часть занятий при работе должна быть максимально компактной и включать в себя необходимую информацию. В практической части очень важно выделить индивидуальность каждого ребенка, где задания должны быть адаптированы к возрасту детей и построены с учетом интересов, возможностей и предпочтений данной возрастной группы.

Большое место на занятиях отводится инструктажу (первичный и повторный на месте). Первичный инструктаж проводится в начале обучения по программе, а повторный каждое полугодие. На любом занятии с детьми педагог при объяснении и показе выполнения любого упражнения использует инструктажи (вводный, текущий и заключительный).

4. Список используемой литературы

1. Беззубцева Г. В., Ермошина А. М. В дружбе со спортом: Конспекты занятий с детьми 5-7 лет в спортивном зале и сценарии спортивных праздников по мотивам детских сказок и мультфильмов. - М., Издательство ГНОМид, 2003.
2. Богина Т. Л. Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях. Методическое пособие. - М.: Мозаика-Синтез, 2005.
2. Волошина Л. Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников: Учебно-методическое пособие. - М. : АРКТИ, 2005.
4. Доронина Т. Н., Голубева Л. Г. и др. Из детства - в отрочество: Программа для родителей и воспитателей по формированию здоровья и развитию детей 4-7 лет. -М. : Просвещение, 2002.
5. Доскин В. А., Голубева Л. Г. Растем здоровыми. - М. : Просвещение, 2003.
6. Козырева О. В. Лечебная физкультура для дошкольников (при нарушении опорно-двигательного аппарата) : пособие для инструкторов лечебной физкультуры, воспитателей и родителей. - 2-е изд. - М. : Просвещение, 2005.
7. Кудрявцев В. Физическая культура и развитие здоровья ребенка // Дошкольное воспитание № 5 / 2004, стр. 66.
8. Милюкова И. В. Евдокимова Т. А. Лечебная гимнастика при нарушении осанки и коррекции сколиоза у детей. - М. : Издательство Эксмо; СПб.: Сова, 2003.
9. Моргунова О. Н. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ: Из опыта работы. - Воронеж: ТЦ "Учитель", 2005.
10. Панкратова И. В., Юдина И. И. Растим здоровое поколение // Управление Дошкольным Образовательным Учреждением, № 1 / 2004, стр. 66
11. Здоровьесберегающие технологии воспитания в детском саду/ Под ред. Т. С. Яковлевой. - М.: Школьная пресса, 2006.