

Детский сад «Тополёк» муниципальное общеобразовательное учреждение «Паспаульская средняя общеобразовательная школа имени Героя Советского Союза Евгения Фёдоровича Трофимова»,
Республика Алтай, Чойский район, село Паспаул, ул.Тракторная, 20

УТВЕРЖДЕНО

приказом заведующего

детского сада «Тополёк»

_____ Гаргац Л.С.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дополнительному образованию

«Лесенка здоровья»

Ступень обучения для детей дошкольного возраста 5-7 лет

Количество часов 18 часов Направление Физкультурно-оздоровительное

Воспитатель **Фефелова Виктория Викторовна**

Программа разработана на основе программы М.Ю. Картушиной «Зеленый огонек здоровья», направленной на профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата, детей и повышение сопротивляемости организма различным повреждающим факторам внешней среды, и программы Новиковой И.М. «Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников».

СОДЕРЖАНИЕ

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

- 1.1. Пояснительная записка.....3
- 1.2. Возрастные особенности психофизического развития детей шестого года жизни.....5
- 1.3. Планируемые результаты освоения Программы.....7

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

- 2.1. Содержательная основа программы.....10
- 2.2. Организация образовательной деятельности в старшей группе на учебный год.....11
- 2.3. ПЕРСПЕКТИВНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....12

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

- 3.1. ОРГАНИЗАЦИЯ РАЗВИВАЮЩЕЙ ПРЕДМЕТНО-
ПРОСТРАНСТВЕННОЙ СРЕДЫ.....14
- 3.2. ПРОГРАММНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
ПРОЦЕССА.....15
- Список литературы18

1.ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1.Пояснительная записка

Общеизвестно, что основы здоровья человека закладываются в детстве, поэтому сущность физкультурно-оздоровительной работы в дополнительном образовательном учреждении состоит в том, чтобы для каждого обучающегося дошкольного и младшего школьного возраста выбрать подходящую форму двигательной активности. Ведь именно она является основным фактором, определяющим уровень обменных процессов в организме.

Летняя занятость детей сегодня - это не только социальная защита, это еще и пространство для творческого развития, обогащение духовного мира и интеллекта ребенка, что создает условия для социализации молодого человека с учетом реалий современной жизни.

Функционирование летней оздоровительной площадки позволяет получить значительный оздоровительный эффект за счет целесообразного планирования оздоровительных мероприятий, умелой их организации, грамотного подбора кадров, умеющих обеспечить индивидуальный подход к детям, позволит реализовать основные направления деятельности по их оздоровлению.

Данная программа является тематической и осуществляется в рамках направления «Физическое развитие и культура здоровья» и нацелена на укрепление здоровья, развитие физических, духовных сил, обогащение знаниями и новыми впечатлениями детей - дошкольников.

Актуальность программы в том, что программа позволяет педагогу концентрировать внимание в настоящее время на укрепление здоровья подрастающего поколения. Программа определяется потребностью обучающихся и их родителей в программах направления «Физическое развитие и культура здоровья».

Новизна данной программы определяется повышенным интересом в настоящее время к проблеме физического развития детей дошкольного возраста. Программа кружка дополнительного образования «Лесенка здоровья» предполагает другой стиль общения воспитателя и детей.

Данная программа разработана в соответствии с принципами развивающего обучения и основана на позитивной концепции «Я – человек».

Структура занятий построена на основе получения ребенком «живых» знаний, то есть полученных практически, «чувственно», которые нужны ему сегодня, и которые можно уже сейчас применить в жизни, ощутить на деле их значимость. С ними можно поэкспериментировать, в них можно поиграть, их можно нарисовать, слепить, придумать рассказ.

Педагогическая целесообразность программы «Лесенка здоровья» заключается в разработке и применении современных традиционных и инновационных методик в области физического развития и культуры здоровья путем формирования у подрастающего поколения ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни.

Отличительной особенностью данной программы является создание равных условий для занятий физической культурой и спортом, для оздоровления детей, включая детей с ограниченными возможностями здоровья, детей, находящихся в трудной жизненной ситуации.

Цель: сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, создание условий для удовлетворения их естественной потребности в движении и физической нагрузки с учётом состояния здоровья и функциональных возможностей организма обучающегося.

Задачи:

образовательные

- учить детей заботиться о своём здоровье и безопасности, соблюдать правила личной гигиены, использовать полученные знания в повседневной жизни.

- совершенствовать функции организма, повышать его защитные свойства и устойчивость к заболеваниям средствами движения, дыхательной гимнастики.

развивающие

- развивать внимание, организованность, воображение, фантазию;
- умение управлять своими поступками, чувствами.

воспитательные

- воспитывать у детей уважительное отношение к здоровому образу жизни;
- умение правильно вести себя в ситуациях, угрожающих здоровью, сознательно избегать их.
- формировать мотивационную сферу гигиенического поведения, стремление сохранять и укреплять своё здоровье.

Возраст детей, участвующих в реализации данной образовательной программы 5 - 7 лет.

В детское объединение принимаются все желающие без предварительного отбора.

Срок реализации программы 1год.

1.2 Возрастные особенности психофизического развития детей шестого года жизни

Дошкольный возраст относится к так называемым критическим периодам в жизни ребенка. На протяжении всего дошкольного детства происходит нарастание силы и подвижности нервных процессов, формирование высшей нервной деятельности. Нервные процессы отличаются быстрой истощаемостью. Эмоциональное перенапряжение связано с ростом частоты пограничных состояний и невротических реакций. Не случайно именно в этом возрасте родители и педагоги часто сталкиваются с такими проявлениями в поведении детей, как смена настроения, повышенная раздражительность, психомоторная возбудимость, плаксивость,

быстрая утомляемость, невнимательность при выполнении заданий. У детей могут наблюдаться следующие реакции: они грызут ногти, крутят волосы, длительное время не засыпают, совершают беспорядочные движения (покачивания, подпрыгивания и т. д.). Отношение ребенка к своему здоровью напрямую зависит от сформированности в его сознании этого понятия.

В старшем дошкольном возрасте дети, хотя еще интуитивно, начинают выделять и психические, и социальные компоненты здоровья («там все так кричали, ругались, и у меня голова заболела»). Значительная часть само охранительного поведения детей старшего дошкольного возраста определяется их представлениями о здоровье. При целенаправленном воспитании, обучении, закреплении в повседневной жизни правил гигиены, соответствующей мотивации занятий физкультурой отношение детей к своему здоровью существенно меняется. Сформированность отношения к здоровью величайшей ценности в жизни (на доступном пониманию детей уровне) становится основой формирования у детей потребности в здоровом образе жизни. В свою очередь, наличие этой потребности помогает решить важнейшую психологическую и социальную задачу - становление у ребенка позиции созидателя в отношении своего здоровья и здоровья окружающих. Итак, активность, любознательность, подвижность, с одной стороны, а с другой – подвижность нервных процессов, подверженность инфекционным и простудным заболеваниям, аллергическим реакциям у детей дошкольного возраста являются важными предпосылками формирования здорового образа жизни, позволяющими знакомить и учить детей правильному отношению к своему здоровью и взаимодействию с окружающим миром.

1.3. Планируемые результаты освоения Программы

Применение программы в практической деятельности позволит обеспечить постепенное воспитание у ребёнка ясного понимания вещей

окружающего мира, возведение добрых инстинктов детской природы в сознательное стремление к идеалам добра и правды.

В соответствии с ФГОС ДО («п. 4.6., раздел IV. «Требования к результатам освоения основной образовательной программы дошкольного образования»), разработаны целевые ориентиры дошкольного образования.

К целевым ориентирам дошкольного образования относятся следующие социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка.

Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования:

Ребенок овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности - игре, общении, познавательно-исследовательской деятельности, конструировании и др.; способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности; проявляет в деятельности сформированность способностей принять общую цель и условия согласованных действий, умение управлять собой, своим поведением, поступками и взаимодействием со сверстниками; -Ребенок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх.

Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты; уважительно относится к результатам труда других людей, осознаёт общественную значимость труда взрослых; способен делать выбор и принимать решение на основе социокультурных и нравственных ценностей; проявляет сформированность умений оценивать свои и чужие поступки с морально-нравственной позиции;

Ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; ребенок владеет разными

формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам; *способен предложить собственный замысел, отразить свои знания, чувства и социокультурный опыт в игре, художественно – творческой деятельности и воплотить его в рисунке, постройке, рассказе и др.*;- Ребенок достаточно хорошо владеет устной речью, может выражать свои мысли и желания, может использовать речь для выражения своих мыслей, чувств и желаний, построения речевого высказывания в ситуации общения, может выделять звуки в словах, у ребенка складываются предпосылки грамотности; *овладел средствами вербального и невербального общения со взрослыми и сверстниками; проявляет сформированность интеллектуально-речевых предпосылок для начала систематического школьного обучения;*

У ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими; *физически, психически и нравственно (в соответствии с возрастными особенностями) развитый, сознательно относящийся к сохранению и укреплению здоровья;*

Ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены; *способен опираться на главные жизненные ценности, решать социальные, интеллектуальные и личностные задачи (проблемы), адекватные возрасту; проявляет сформированность гуманистической направленности в поведении;*

Ребенок проявляет любознательность, задает вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей; склонен наблюдать, экспериментировать. Обладает начальными знаниями о себе, о природном и социальном мире, в котором он живет; знаком с произведениями детской литературы, обладает элементарными

представлениями из области живой природы, естествознания, математики, истории и т.п.; ребенок способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности.

Ожидаемый результат:

1 Достижение стабильных качественных показателей оздоровительной работы;

2.Создание системы мер, обеспечивающих охрану и укрепление здоровья воспитанников;

3.Психологическая комфортность и безопасность условий пребывания детей дошкольного возраста в детском саду.

4.Создание современной предметно-развивающей среды, обеспечивающей охрану и укрепление физического и психического здоровья детей: оборудование центров двигательной активности детей в группах; соответствие физкультурного оборудования и инвентаря программным требованиям; гарантия безопасности занятий;

5.Осознание взрослыми и детьми понятия "здоровье" и влияние образа жизни на состояние здоровья;

6.Снижение уровня заболеваемости детей;

7.Увеличение количества дней, проведенных ребенком в детском саду;

8.Сформированность у детей культурно-гигиенических навыков, знаний о правильном питании, умений в организации самостоятельной двигательной деятельности (подвижные игры, упражнения, гимнастики и пр.)

9.Повышение профессиональной компетентности педагогов, которая предполагает: знание программ, методик и технологий по здоровьесбережению детей; использование в работе диагностических данных о ребенке; создание условий для полноценного физического, психического и социально-личностного развития ребенка; систематическое планирование физкультурно-оздоровительной работы.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Содержательная основа программы

Принципы построения программы

1. Принцип индивидуально-личностной ориентации воспитания предполагает то, что главной целью образования становится ребенок, а не окружающий мир. Педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, намечает пути совершенствования умений и навыков.

2. Принцип успешности. На первом этапе формирования здоровья ребёнок получает задания, которые он способен успешно выполнить.

3. Принцип доступности и наглядности основан на соотнесении познавательного материала с уровнем развития детей, их личным опытом, с теми представлениями, которые они уже имеют

4. Принцип систематичности и последовательности предполагает взаимосвязь знаний, умений и навыков.

5. Принцип связи теории с практикой формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.

6. Принцип успешности заключается в том, что ребенок получает задания, которые он способен успешно выполнить.

7. Принцип активного обучения обязывает строить процесс обучения с использованием активных форм и методов обучения, способствующих развитию у детей самостоятельности, инициативы и творчества .

8. Принцип коммуникативности помогает воспитать у детей потребность в общении, в процессе которой формируется социальная мотивация здоровья.

9. Принцип взаимодействия детского сада и семьи, преемственности при переходе в школу направлен на создание условий для более успешной реализации способностей ребенка и обеспечения возможности сохранения здоровья при дальнейшем обучении в школе.

10. Принцип результативности предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.

2.2. Организация образовательной деятельности в старшей группе на учебный год

Технологии: Игровая технология, технология группового, дифференцированного обучения, здоровье сберегающая технология.

- 1 Организационный момент: моделирование ситуаций.
2. Поиск решения проблемы .
3. Практическая часть.(игры, упражнения, эксперименты)
4. Завершить занятие можно упражнениями на расслабление, слушанием музыки, пальчиковой гимнастикой.

Занятие может быть проведено как игра-путешествие, сказка, знакомство с новым персонажем и т. д. В различной последовательности на занятии проводятся:

- 1) дыхательные упражнения;
- 2) гимнастика для глаз;
- 3) массаж или самомассаж (спины, рук, ног);
- 4) коммуникативные игры;
- 5) упражнения для коррекции осанки;
- 6) подвижные игры;
- 7) пальчиковые игры;
- 8) психогимнастические этюды;

Методика составления комплексов оздоровительных периодов НОД состоит из **трех** частей:

- подготовительная часть;
- основная часть;
- заключительная часть.

В подготовительную часть включают общеразвивающие и корректирующие упражнения, соответствующие нарушениям плоскостопия. Темп выполнения - медленный, умеренный и средний, дозировка - 6-8 повторений.

В основную часть входят упражнения из положения лежа на спине, на боку и на животе. В этих положениях легче следить за выпрямленным телом, мышцы не испытывают длительной статической нагрузки, как при держании тела в положении стоя и сидя. Дозировка упражнений зависит от самочувствия.

Заключительная часть строится из упражнений на расслабление (релаксация), выполняемых в исходных положениях лежа на спине, дыхательных и специальных упражнений конечно же, эмоциональная разгрузка – подвижные игры.

Следует отметить, что для эмоционального комфорта во время организации и проведения двигательной активности детей способствует музыкальное сопровождение физкультурно-оздоровительных занятий.

Ожидаемые результаты:

- Формирование правильной осанки, укрепление сводов стопы
- Умение удерживать равновесие и предмета на голове
- Умение захватывать пальцами ног предметы и перекладывать их с места на место
- Сформированность навыка ходьбы на месте, не отрывая носков от пола
- Укрепление организма ребенка в целом
- Сформированность у детей желания ежедневно заниматься физическими упражнениями.

Формы подведения итогов: Педагогический анализ знаний и умений детей (диагностика) проводится в форме наблюдений при проведении фронтальных и индивидуальных НОД два раза в год:

- Вводный – октябрь;

- Итоговый – май.

Цель мониторинга усвоение программы, для которого разработаны контрольные и индивидуальные задания и упражнения, итоговые занятия в форме игр, развлечений. Если у детей незначительная или отсутствует положительная динамика, то руководитель вносит коррекцию в дальнейшее планирование, включая дополнительные коррекционные упражнения, занятия, игры. Что является одним из методов проведения мониторинга.

2.3. ПЕРСПЕКТИВНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

п/п	Темы занятий	Количество часов		
		всего	теория	практика
1. Вводные занятия				
	Вводное занятие. История развития подвижных игр Разновидности ходьбы и бега	1	1	0
1. Подвижные игры. Беседы о здоровье.				
	«Страна детства» к международному дню защиты детей.	2	1	1
	Игры-эстафеты: «Передай мяч поверху», «Передай мяч с боку», «Ловкий мяч», «Попади в цель»	2	1	1
	Подвижная игра «Найди	1	0,5	0,5

	свой цвет» Беседа «Наши верные друзья»			
	Игра «Самолеты» Беседа «Здоровым быть здорово»	2	1	1
	Викторина «Путешествие в страну Витаминию»	1	0,5	0,5
	Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр» Беседа «Чистота залог здоровья»	1	0,5	0,5
	Игра «Колокольчик» Беседа «Зарядка и простуда»	1	0,5	0,5
	Игра «Путешествие в страну ЗДОРОВЬЯ»	2		2
	Игра «Ловишки с лентами» Беседа «Где прячется здоровье?» «Соревнование скороходов», «Быстрые и ловкие»	2	1	1
	Разучивание общеразвивающих упражнений с короткой скакалкой «Чемпионы скакалки», «Удочка»	2	1	1
	Флешмоб «Здоровье в движении».	2	1	1
	«Если хочешь быть здоров».	1	0	1

	Продолжать формировать навыки здорового образа жизни.			
	Итого часов	20	9	11

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. ОРГАНИЗАЦИЯ РАЗВИВАЮЩЕЙ ПРЕДМЕТНО-ПРОСТРАНСТВЕННОЙ СРЕДЫ

Группа	Продолжительность образовательной услуги	Количество занятий Неделя/месяц		Общее количество часов в год
Старшая	30 мин		2	18

Структура занятий

Вводная часть – разминка, целью которой является подготовка организма ребенка к более интенсивной работе в основной части занятия. Ее содержание соответствует содержанию традиционного физкультурного занятия: различные виды ходьбы, бега, корригирующие упражнения и т.д. Ей отводится до 3-5 минут.

Основная часть включает комплекс общеразвивающих упражнений и подвижных игр.

Форма оценки качества реализации программы.

За период обучения в объединении обучающиеся получают определённый объём знаний и умений, качество которых проверяется в течение года с помощью следующих методов:

- беседы;
- наблюдения;
- анализ открытых занятий;

- опросы обучающихся;
- карточки;

Наиболее распространенной формой контроля является открытое занятие. Оно проводится в конце первого полугодия и в конце второго, что позволяет сравнивать результаты и сделать заключение об эффективности программы.

В процессе обучения применяются различные методы диагностики результативности образовательного процесса.

К концу реализации программы дети будут

знать:

- как правильно заботиться о своём здоровье и безопасности;
- соблюдать правила личной гигиены;
- что такое здоровье, основные составляющие его сохранения и собственного благополучия;
- разновидности шагов, бега, прыжков и переходов;
- музыкальную грамоту: ритм, размер, такт и темп;
- методы соединения танцевальных элементов;
- варианты составления композиции.

уметь:

- самостоятельно контролировать и оценивать состояние организма;
- выполнять прыжки;
- ориентироваться в пространстве;
- развивать ловкость, внимание, умение двигаться в разных направлениях;
- работать с различными предметами.

3.2. ПРОГРАММНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

В дошкольном учреждении создана материально-техническая база для жизнеобеспечения и развития детей, ведется систематически работа по укреплению и развитию предметно-развивающей среды. При создании предметно-развивающей среды воспитатели учитывают возрастные, индивидуальные особенности детей своей группы. Оборудованы групповые комнаты, включающие игровую, познавательную, обеденную зоны. Группы постепенно пополняются современным игровым оборудованием, современными информационными стендами. Предметная среда всех помещений оптимально насыщена, выдержана мера «необходимого и достаточного» для каждого вида деятельности, представляет собой «поисковое поле» для ребенка, стимулирующее процесс его развития, саморазвития и социализации. В детском саду не только уютно, красиво, удобно и комфортно детям, созданная развивающая среда открывает нашим воспитанникам весь спектр возможностей, направляет усилия детей на эффективное использование отдельных ее элементов. Все кабинеты и помещения эстетично оформлены, обеспечены необходимыми учебно-наглядными пособиями, дидактическим материалом, техническими средствами обучения. Система кабинетов и групповых помещений соответствует санитарно-гигиеническим требованиям для обеспечения работоспособности и полноценного развития воспитанников. В целях улучшения материально-технического оснащения учебно-воспитательного процесса разработан план укрепления материально-технической базы ДОУ.

Материально-техническая база в целом достаточна и позволяет стабильно создавать условия для качественной организации и проведения образовательного процесса

Предметно-развивающая среда детского сада обеспечивает все условия для организации всех видов детской деятельности, организована с учетом интересов детей и отвечает их возрастным особенностям. В каждой группе имеется необходимый, разнообразный игровой материал, накоплено и систематизировано методическое обеспечение реализуемой образовательной

программы. В группах имеется оригинальный дидактический материал, изготовленный сотрудниками и родителями для развития сенсорных эталонов, мелкой моторики рук, сюжетно-ролевых игр и т.д. В детском саду созданы условия для познавательно-речевого, социально-личностного, художественно-эстетического и физического развития детей.

Дидактический блок

Наличие собственных методических и дидактических разработок, рекомендаций, пособий.

Для детского объединения «Лесенка здоровья» разработала Многофункциональные дидактические пособия:

Лепбнокс, Чудо парашют, Разноцветная игра.

На занятиях, дети используют пособия в зависимости от темы ООД.

Презентации картинки (изображение - неотъемлемая часть), наличие текстов, анимации, различных графиков, видео файлов, звуковых файлов, всё это и есть составляющие, которые помогают обучающимся понять и усвоить новые знания в более легкой и интересной форме. Также главное отличие от подобных мультимедийных файлов - это непосредственное управление.

Красочные карточки.

Карточки после пройденных тем, на открытом занятии.

Буклеты для родителей.

Буклеты по технике безопасности в цветном виде, разданы родителям (законным представителям).

Список литературы

1. В. Сулим «Детский фитнес» физкультурные занятия для детей 3 – 5 лет Творческий Центр Сфера 2016 год.
2. Е. В. Сулим «Детский фитнес» физкультурные занятия для детей 5 – 7 лет Творческий Центр Сфера 2017 год..
3. О. Ф. Горбатенко «Физкультурно оздоровительная работа в ДОУ» Учитель, 2008.г.
4. А. И. Буренина «Ритмическая мозаика» Санкт -Петербург. 2017г
5. Н. А. Фомина. «Сказочный театр физической культуры» физкультурные занятия для дошкольников в музыкальном ритме сказок. Волгоград: Учитель, 2011г
6. Журнал «Инструктор по физкультуре» за 2016 год №4. №5. №7. издательство «ТЦ Сфера»
7. Е. А. Бабенко . О. М . Федоровская «Игры которые Лечат» для детей от 5 до 7 лет . издательство «ТЦ Сфера» 2016г
8. Е. А . Алябьева . «Нескучная гимнастика» для детей 5 – 7 лет. . издательство «ТЦ Сфера» 2014г
9. Л. И. Пензулаева «Оздоровительная гимнастика» комплексы упражнений для детей 3 – 7 лет. 2016 год

