

муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение детский сад
«Солнышко» Старополтавского района Волгоградской области
404211, Волгоградская область, с.Старая Полтавка, ул.Октябрьская, 43
тел. (884493) 4-42-86

Принято на заседании
педагогического совета
Протокол №
от « » 2021 г.

Утверждаю:
заведующий МКДОУ
детский сад «Солнышко»
_____ Герасименко О.Н.
приказ № _____
« » 2021 г.

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Лето!Спорт!Здоровье!»
оздоровительной направленности
возраст старший дошкольный возраст
срок реализации программы 3 месяца

Автор-составитель: Асанова Нурия Мавлетшаевна,
инструктор по физической культуре

Старая Полтавка

2021

I. Целевой Раздел Пояснительная записка

Дошкольный период - чрезвычайно важный этап в жизни ребёнка. Ребёнок 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. Обучение движениям способствует гармоничному развитию личности, совершенствованию как физических, так и психических, интеллектуальных, духовно-нравственных качеств.

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

Обучение движениям способствует осознанию ребёнком 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.

Физкультурно-оздоровительная Программа «Лето!Спорт!Здоровье!», направлена на формирование у ребёнка интереса к своему личному здоровью, на совершенствование всех видов движений и развитие физических качеств. Разработана в соответствии с основными нормативно-правовыми документами по дошкольному воспитанию:

- Федеральный Закон от 29 декабря 2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования» (Утверждён приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.11.2013г. № 1155);
- Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций (Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15.05.2013г. № 26 «Об утверждении СанПиН» 2.4.3049-13).

Современная физкультурно-оздоровительная работа – это постоянное движение вперёд, пополнение арсенала используемых средств и методов тренировки. Основным средством, как и раньше, являются физические упражнения, вспомогательными – различные приспособления, которые помогают разнообразить эти упражнения и сделать их более интересными и занимательными.

Данная Программа включает в себя обязательный минимум информации, позволяющий существенно расширить знания, умения и навыки в области физической культуры в процессе сотрудничества педагога и ребёнка.

Процесс формирования физической культуры особенно важен для детей старшего дошкольного возраста, т.к. этот период характеризуется активной познавательной деятельностью, интенсивным развитием интеллектуальной, эмоциональной сферы, становлением самосознания, освоением общечеловеческих ценностей.

Программа предназначена для детей 6-7 лет, реализует идею успешного решения оздоровительных и воспитательно-образовательных задач по направлению физического развития ребёнка. Она соответствует Федеральному Закону «Об образовании в Российской Федерации», ФГОС дошкольного образования, «Основной образовательной программе МКДОУ детский сад «Солнышко».

Программа содержит серию бесед, направленных на формирование потребности в здоровом образе жизни, на формирование знаний воспитанников о летних видах спорта, определённый подбор физических упражнений и игр, который может быть реализован в разных формах и видах двигательной деятельности в детском саду и дома.

Педагогическая целесообразность данной оздоровительной программы обусловлена необходимостью работы по сохранению здоровья каждого ребенка.

Актуальность программы

Проблема пропаганды здорового образа жизни является одной из самых актуальных в работе педагогов ДОУ, т.к. от того, насколько успешно удастся сформировать и закрепить навыки здорового образа жизни в раннем детстве, зависит в последующем реальный образ жизни и здоровье человека. Это послужило основанием для создания и реализации программы «Лето!Спорт!Здоровье!» с воспитанниками старшего дошкольного возраста в летний оздоровительный период.

Программа разработана с учетом возраста детей, их интеллектуального и психического развития, осознания необходимости вести здоровый образ жизни и укреплять свое здоровье, а также с учетом знаний родителей об укреплении здоровья своих детей. Программа состоит из подбора материалов для занятий, ориентированных на пропаганду здорового образа жизни, комплексов самомассажа, общеразвивающих упражнений, дыхательной гимнастики, упражнений на профилактику плоскостопия, укрепление мышц спины, бесед о летних видах спорта, о здоровом образе жизни и других нетрадиционных форм физкультурно-спортивно-оздоровительной работы.

Цели и задачи программы:

Цель: Стимулировать интерес детей к занятиям физической культурой и спортом, предусматривает воспитание чувства ответственности за свое здоровье; сформировать потребность в движении, развивать и совершенствовать движения, развивать двигательные способности и самостоятельность.

Задачи:

- формировать потребность в здоровом образе жизни;
- совершенствовать развитие двигательных способностей детей и физических качеств (силы, выносливости, гибкости, подвижности в суставах, ловкости);
- воспитывать эмоционально-положительные отношения и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности;
- развивать внимание, сосредоточенность, организованность, воображение, фантазию, умение управлять своими поступками и чувствами.
- Специальные задачи:
- укреплять мышцы, формирующий свод стопы;
- укреплять мышечный корсет позвоночника, формирующий навык правильной осанки;
- профилактика простудных заболеваний.

Объект программы Программа предназначена для детей старшего дошкольного возраста.

Основные направления программы

- ✓ Комплексный подход к отбору программного содержания и методики проведения занятий, а также к разработке приёмов руководства как организованной, так и самостоятельной двигательной деятельностью;
- ✓ вариативность в использовании содержания (в секционной работе, и самостоятельной двигательной деятельности).

Основные принципы программы

Принцип научности – все предложенные и используемые мероприятия научно обоснованы и практически апробированы, направлены на укрепление здоровья.

Принцип доступности – основывается на том, что все разделы программы объединяет игровой метод проведения занятий. Такой выбор объясняется тем, что игра в дошкольном возрасте является основным видом деятельности, а значит понятным и доступным для ребенка. Все составляющие части занятия просты и в основном уже знакомы детям и взрослым.

Принцип активности и сознательности – польза от занятий может быть только в том случае, когда взрослые и дети осознают что и для чего они делают. Весь коллектив взрослых, как педагогов, так и родителей, нацелен на поиск новых, эффективных методов оздоровления себя и детей и применение найденных методов на практике.

Принцип интегрированности – решение оздоровительных задач в системе “детский сад – дом” по возможности во всех видах деятельности (учеба, игра, гуляние, сон, свободная деятельность, и т.п.). **Принцип адресности и преемственности** – учет разноуровневого развития и состояния здоровья, участвующих в оздоровлении; умение адаптировать содержание программы категориям разного возраста. **Принцип комплексного воздействия на ребенка.**

Принцип индивидуализации воспитательно - образовательного процесса.

Принцип постепенного усложнения оздоровительных – профилактических задач;

Принцип учета уровня здоровья.

Методы и приёмы: В зависимости от поставленных задач на оздоровительном кружке используются различные методы: словесные, наглядные, практические, чаще всего работа основывается на сочетании этих методов.

Словесные методы: беседы, вопросы, образное слово, объяснение, напоминание, поощрение, анализ результата собственной деятельности.

Наглядный метод: показ, демонстрация, рисунки и схемы обеспечивают зрительное и слуховое восприятие изучаемого действия.

Практический метод: повторение упражнений с соблюдением их правильного и точного выполнения.

Прогнозируемый (ожидаемый) результат

- - укрепление здоровья, снижение заболеваемости и выработка у ребенка потребности в здоровом образе жизни, - улучшение функции дыхания,
- - повышение уровня физической подготовленности,
- - сформированность осознанной потребности в выполнении упражнений самостоятельно в домашних условиях,
- - расширение знаний детей о понятии “здоровья” и влияния образа жизни на состояние здоровья,
- - умение использовать полученные знания для самооздоровления,
- - обогащение духовного мира ребенка, обеспечение эмоционального благополучия и создание внутренних предпосылок для дальнейшего психического и личностного развития

Новизна программы в том, что она включает в себя оздоровительные технологии: дыхательную, пальчиковую, релаксацию, элементы психогимнастики; гимнастику для глаз; игротерапию, музыкотерапию, самомассаж в чередовании с беседами направленными на приобретение воспитанниками знаний о летних видах спорта.

Практическая значимость Программы «Лето!Спорт!Здоровье!» состоит в систематическом и самостоятельном применении полученных воспитанниками знаний, способствующих укреплению здоровья, в повседневной жизни, занятия ориентированы на то, чтобы заложить у детей стремление к здоровому образу жизни и самосовершенствованию.

II. Содержательный раздел

Физкультурно-оздоровительное направление

старшего дошкольный возраст

Кол-во занятий в неделю -2

Кол-во занятий в месяц -8,

Продолжительность занятий составляет 20-30 минут,

Общие рекомендации по организации занятия с детьми

В занятия познавательного характера включается просмотр видеопрезентаций, иллюстраций, соответствующих тематике занятия, В практические занятия включаются задания- двигательные упражнения; - дыхательная гимнастика; - общеразвивающие упражнения; - психогимнастические этюды, релаксации; - закаливающие процедуры (самомассаж, водные процедуры, точечный массаж, воздушные ванны); - различные оздоровительные и подвижные игры и т.п. Синтез различных видов деятельности подчинен одной цели-мотивации здорового образа жизни и формированию здоровья.

Структура практического занятия

Каждое занятие имеет определенную структуру: начинается с вводной части, затем следует основная часть и в конце - заключительная.

Вводная часть по продолжительности занимает 3-5 минуты. Используется для подготовки организма к возрастающей нагрузке.

Основная часть занятия занимает 12-15 минут. Используется для освоения здоровьесберегающих технологий:дыхательная гимнастика, самомассаж, упражнения для профилактики плоскостопия, упражнения для глаз.

Содержит следующие задачи:

1. Тренировочное воздействие на организм.
2. Решение общих и специальных задач, запланированных на занятие.

Заключительная часть занимает 3-5 минут. Используется для постепенного снижения физической нагрузки путем применения простейших физических упражнений.

Основными ее задачами являются:

- успокоить детей, восстановление естественного дыхания,
- подведение итогов данного занятия.

Календарный план работы реализации программы дополнительного образования.

Месяц: июнь		Количество академических часов	Планирование работы
Неделя	Дата		
1	01.06.2020	1	«Наше здоровье-наше богатство»- вводное занятие.
	04.06.2020	1	Беседа «Летние виды спорта»,
2	08.06.2020	1	«Какие бывают привычки, их польза и вред для здоровья»
	11.06.2020	1	История Олимпийских игр.(беседа, презентация)
3	15.06.2020	1	«Осанка – стройная спина».
	18.06.2020	1	«Летние олимпийские игры» 1 часть (беседа, презентация)
4	22.06.2020	1	«Скелет – наша опора».
	25.06.2020	1	«Летние олимпийские игры» 2 часть (беседа, презентация)
Месяц: июль		Количество академических часов	Планирование работы
Неделя	Дата		
5	29.06.2020	1	«Чистота-залог здоровья»- культурно-гигиенические навыки.
	02.07.2020	1	«Футбол»
6	6.07.2020	1	«Беседа о здоровье и чистоте».
	9.07.2020	1	«Волейбол, баскетбол»
7	13.07.2020	1	«Мой режим дня»
	16.07.2020	1	«Плавание. Правила безопасности на воде.»
8	20.07.2020	1	«Зачем нужна еда? Правила питания»

	23.07.2020	1	«Водные виды спорта: прыжки, плавание, гребля, синхронное плавание»
9	27.07.2020	1	«Витамины всем нужны и полезны и важны».
	30.07.2020	1	«Спортивная ходьба, бег. «Велогонки»»
Месяц: август		Количество академических часов	Планирование работы
Неделя	Дата		
10	3.08.2020	1	«Витамины я люблю, быть здоровым я хочу»
	6.08.2020	1	«Художественная гимнастика»
11	10. 08.2020	1	«В здоровом теле-здоровый дух! Что надо знать о закаливании»
	13. 08.2020	1	«Теннис»
12	17. 08.2020	1	«Азбука здоровья- что я должен знать о своем здоровье.»
	20. 08.2020	1	«Летние виды спорта» закрепление полученных знаний.
13	24. 08.2020	1	« Береги здоровье смолоду»-закрепление практического материала.
	27. 08.2020	1	Развлечение « Сам себе я помогу-свое здоровье сберегу»
Итого количество академических часов		26	

III Организационный раздел

Оформление предметно-пространственной среды насыщенная развивающая, предметно-пространственная среда становится основой для организации увлекательной, содержательной жизни и разностороннего развития каждого ребенка. При создании развивающей предметнопространственной среды для занятий физической культурой, руководствуемся ФГОС ДО к структуре основной образовательной программы дошкольного образования и к условиям её реализации, где основным принципом является трансформируемость, полифункциональность и вариативность среды. Трансформируемость предметно-пространственной среды спортивного зала обеспечивает возможность изменений среды в зависимости от образовательной ситуации. Полифункциональность среды обеспечивается возможностью разнообразного использования составляющих предметно-пространственной среды(маты, модули) так же полифункциональность материалов реализуется посредством создания полифункционального оборудования, наличие атрибутов из бросового материала, наличие нестандартного оборудования.

Материально – техническое обеспечение:

- ✓ физкультурный зал
- ✓ оборудование: мячи резиновые среднего диаметра , массажеры для стоп, канат – 1 шт., скамья гимнастическая , обручи ; гимнастические палки , мячи маленькие;
- ✓ нестандартное оборудование: массажные мячики, массажные коврики, дорожка из следов, дорожки здоровья, воздушные шары, мыльные пузыри, листки бумажные, вата, мешочки с песком, вертушки.

- ✓ музыкальный центр
- ✓ фонотека.

Методическое обеспечение

1. Береснева З.И., Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста» . – М.: ТЦ Сфера, 2003.
2. Богина Т. Л. «Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях» - ,:МозаикаСинтез,2005. – 112 с.
3. Вареник Е.Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2008 с.
4. Галанов А.С. Игры, которые лечат. – М.: ТЦ Сфера, 2003.
5. Глазирова, Л.Д. Физическая культура – дошкольникам: программа и программные требования / Л.Д. Глазирова.. – М.: Владос, 1999. – 144 с.
6. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 3-5 лет. Конспекты нетрадиционных занятий и развлечений в спортивном зале: Пособие для воспитателей и инструкторов по физкультуре. – М.: Издательство ГНОМ и Д, 2003. – 104 с.

Список воспитанников, посещающих объединение дополнительного образования

«Лето! Спорт! Здоровье!» или «Лето для спорта! Лето для здоровья!»

№	Фамилия имя воспитанника
1	Абулькина Ильвира
2	Бражник Мария
3	Вафина Ксения
4	Гаврин Игорь
5	Гетманенко Кирилл
6	Глок Михаил
7	Дрыгваль Анастасия
8	Кикишева Хадижа
9	Кузьмин Тимофей
10	Масеева Раяна
11	Федосеенко Ольга
12	