

ШКОЛА



ЗДОРОВЬЯ

дополнительная образовательная
программа
оздоровительной направленности
старший дошкольный возраст

разработчик: Асанова Нурия Мавлетшаевна,
инструктор по физической культуре

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

ПРИНЯТ:

на Педагогическом совете
МКДОУ детский сад «Солнышко»
протокол № 1 от 01.09.2025

УТВЕРЖДАЮ:

заведующий МКДОУ
детский сад «Солнышко»
Д.Х. Акманова
от 08.09.2025



Дополнительная образовательная программа

«Школа Здоровья»

оздоровительной направленности

старший дошкольный возраст

срок реализации программы 1 год

разработчик: Асанова Нурия Мавлетшаевна,

инструктор по физической культуре

МКДОУ детский сад «Солнышко»

Старая Полтавка

2025

Содержание

Пояснительная записка	4
Структура программы	5
Цель программы	6
Учебный план программы	7
Содержание учебного плана	9
Ожидаемые результаты	13
Методическое обеспечение программы	13
Список литературы	13
Приложение №1	14

Пояснительная записка

Одним из приоритетов современной государственной политики является сохранение и укрепление здоровья населения Российской Федерации и усиление пропаганды здорового

образа жизни. Приоритетным направлением работы МКДОУ детский сад «Солнышко» Старополтавского муниципального района Волгоградской области является забота о здоровье

подрастающего поколения. Миссия МКДОУ детский сад «Солнышко» состоит в формировании ценностных смысловых позиций у дошкольников по отношению к собственному здоровью.

Здоровье – необходимое условие для развития личности, фактор успеха на последующих

этапах жизни. И если недостаток образования можно восполнить, то подорванное здоровье

восстановить значительно труднее, а нарушенное в детском возрасте – зачастую невозможно.

Таким образом, объективные условия жизни свидетельствуют о назревшей необходимости

стратегических изменений в первую очередь, в организации воспитательного процесса группы

с целью целенаправленного формирования знаний у детей о средствах и способах совершенствования здоровья. Однако одних теоретических знаний для решения данной проблемы не достаточно, необходимо формирование практических умений для осознанного

выбора и использования разнообразных средств, методов и приёмов.

Программа дополнительной образовательной «Школа здоровья» ориентирована на формирование у воспитанника позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, расширение знаний и навыков

по гигиенической культуре, на совершенствование всех видов движений и развитие физических качеств.

Направленность программы «Школа здоровья»

Данная программа построена в соответствии с требованиями Государственного образовательного стандарта (Федерального Государственного стандарта), разработана в рамках физкультурно-спортивной и оздоровительной направленности.

Актуальность дополнительной образовательной программы определяется тем, что перед

дошкольным учреждением стоит задача по воспитанию физически, психически здорового

ребенка и проблема профилактики заболевания детей является одной из самых важных. Именно поэтому формирование потребности в здоровом образе жизни подрастающего поколения должно сегодня рассматриваться как приоритетное.

Педагогическая целесообразность образовательной программы «Школа здоровья» обусловлена анализом состояния здоровья детей. Выяснилось, что у большинства детей имеются отклонения в здоровье и существует потребность в дополнительной работе по сохранению здоровья воспитанников.

Новизна заключается в том, что в процесс обучения включена проектная деятельность с использованием компьютерных технологий; применяемые здоровьесберегающие технологии

направлены на формирование четкой позиции по отношению к своему здоровью, на понимание того, что положительная динамика в результате деятельности по сохранению

здоровья будет проявляться не сразу и сохранится на длительный период, при соблюдении принципов здоровьесбережения.

Адресат программы. Программа адресована воспитанникам 5-7 лет, независимо от уровня подготовки, не имеющих медицинских противопоказаний. Наполняемость группы: 10-15 воспитанников.

Программа реализуется посредством основных методов работы:

- метод круговой тренировки
- игровой метод
- соревновательный метод
- наглядные методы
- групповые и игровые формы работы

Программа кружка «Школа Здоровья» основывается на общедидактических и специфических принципах обучения дошкольников:

1. Принцип сознательности нацеливает на формирование у дошкольников глубокого понимания, устойчивого интереса, осмыслиенного отношения к познавательной деятельности.

2. Принцип систематичности и последовательности проявляется во взаимосвязи знаний, навыков. Система подготовительных и подводящих действий позволяет перейти к освоению нового и, опираясь на него, приступить к познанию последующего, более сложного материала. Систематические мероприятия оздоровительной направленности приучают воспитанников постоянно соблюдать оздоровительный режим.

3. Принцип повторения знаний, умений, навыков является одним из важнейших. В результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы.

4. Принцип постепенности. Стратегия и тактика систематического и последовательного обучения важна для формирования знаний и навыков сохранения и укрепления здоровья.

5. Принцип индивидуализации.

6. Принцип непрерывности.

7. Принцип цикличности.

8. Принцип учета возрастных индивидуальных особенностей дошкольников.

9. Принцип активности

Средства оздоровительных занятий:

1. Пальчиковая гимнастика и самомассаж;
2. Дыхательная гимнастика;
3. Корригирующая гимнастика при нарушении осанки;
4. Корригирующая гимнастика для укрепления свода стопы;
5. Игровой стретчинг.
6. Релаксация.
7. Ритмическая гимнастика.
8. Познавательная беседа.

Структура программы

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

Программа рассчитана на 1 год обучения:
35 академических часов в год;
35 занятия (сентябрь-май);
4 занятия в месяц (ноябрь-5 занятий в месяц, май-3 занятия);
длительность занятия- 25 минут;
форма организации занятий- групповая; подгрупповая;
форма проведения занятий- беседа, учебно-тренировочное занятие, акции;
В структуру оздоровительных занятий включены различные виды деятельности:
двигательные упражнения, основные виды движений (ходьба, прыжки, оздоровительный бег, упражнения на равновесие), дыхательная гимнастика, разнообразные виды самомассажа, упражнения на релаксацию, игровой стретчинг.

Способ организации детей на занятии в физкультурно-оздоровительной группе зависит от поставленной цели и задач каждого занятия. Для эмоционального комфорта воспитанников используется музыкальное сопровождение.

Планирование занятий с целью реализации дополнительной образовательной программы «Школа Здоровья» строится соответственно тематике:
Серия занятий «Здоровье и здоровый образ жизни»
Серия занятий «Гигиена»
Серия занятий «Правильное питание»
Серия занятий «Моё здоровье в моих руках»
Серия занятий «Закаливание»

Способы определения результативности
Для отслеживания результативности образовательного процесса используются следующие виды контроля:
1. Диагностика (сентябрь)- беседа, тестирование.
2. Диагностика (май)- беседа, тестирование.
3. Наблюдение (в течении года)

Цель программы:
Формирование ценностного отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни.

Задачи:

Образовательные

1. Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей.
2. Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности.
3. Совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к различным заболеваниям.
4. Формирование правильной осанки и укрепление всех групп мышц, содействие профилактике плоскостопия.
5. Формировать у детей умения и навыков правильного выполнения движений.

Развивающие

1. Развивать двигательные способности детей и физических качеств (быстрота, сила, выносливость, гибкость, подвижность в суставах, ловкость).

Воспитательные

1. Воспитывать потребность в здоровом образе жизни.

2. Воспитывать положительные черты характера.
 3. Воспитывать чувство уверенности в себе.

Учебный план на 2024-2025 учебный год

Количество занятий в неделю	Количество занятий в месяц на 2024-2025 учебный год	Количество занятий в учебный год
1	Сентябрь-4 Октябрь-4 Ноябрь-5 Декабрь-4 Январь-4 Февраль-4 Март-4 Апрель-4 Май-3	36

Календарный учебный график на 2025-2026 учебный год

	Название раздела программы	Всего
1	Серия занятий «Здоровье и здоровый образ жизни»	7
2	Серия занятий «Гигиена»	4
3	Серия занятий «Правильное питание»	4
4	Серия занятий «Моё здоровье в моих руках»	16
5	Серия занятий « Закаливание»	4
	Всего	36

Календарное планирование на 2025-2026 учебный год

№	Дата	Занятие	
Сентябрь:Здоровье и здоровый образ жизни			
1	05.09.2025	Здоровье и здоровый образ жизни	1
2	12.09.2025	Факторы, укрепляющие здоровье	1
3	19.09.2025	Влияние окружающей среды на здоровье	1
4	26.09.2025	Игралочка	1
5	Октябрь: Гигиена		
	.03.10.2025	Личная гигиена	1
6	10.10.2025	Уроки Майдодыра и доктора Айболита	1
7	17.10.2025	Уроки Майдодыра и доктора Айболита	1
8	24.10.2025	Игралочка	1
9	Ноябрь: Правильное питание		

	31.11.2025	Основы правильного питания	1
10	07.11.2025	Что надо есть, если хочешь стать сильнее.	1
11	14.11.2025	Где найти витамины.	1
12	21.11.2025	Здоровое меню	1
13	28.11.2025	Питание и здоровье	1
14	Декабрь: Моё здоровье в моих руках: Здоровая спина		
	05.12.2025	Осанка –залог здоровья и красоты	1
15	12.12.2025	Профилактическая гимнастика	1
16	19.12.2025	Профилактическая гимнастика	1
17	26.12.2025	Игралочка	1
18	Январь: Моё здоровье в моих руках: Зрение		
	09.01.2026	Глаза – главные помощники человека.	1
19	16.01.2026	Гимнастика для глаз	1
20	23.01.2026	Гимнастика для глаз	1
21	30.01.2026	Береги зрение	1
22	Февраль: Моё здоровье в моих руках:Плоскостопие		
	06.02.2026	Здоровые ноги	1
23	13.02.2026	Профилактика плоскостопия	1
24	20.02.2026	Профилактическая гимнастика	1
25	27.02.2026	Игралочка	1
26	Март: Моё здоровье в моих руках: дыхательная гимнастика		
	06.03.2026	Гимнастика Стрельниковой	1
27	13.03.2026	Гимнастика Стрельниковой	1
28	20.03.2026	Дыхательная гимнастика	1
29	27.03.2026	Игралочка	1
30	Апрель:Закаливание		
	03.04.2026	Солнце, воздух и вода – наши друзья .	1
31	10.04.2026	Закаливание	1
32	17. 04.2026.	Осторожно, инфекция!Простудные заболевания	1
33	24.04.2026.	Игралочка	1
34	Май: Здоровье и здоровый образ жизни		
	08.05.2026	Факторы, укрепляющие здоровье. Компьютер- друг или враг?	1
35	15.05.2026	Здоровье и здоровый образ жизни.	1
36	22.05.2026	Как сделать сон полезным .Сон – лучшее лекарство.	1
			36 часов

Содержание учебного плана:

Определение понятия «здоровье». Что такое здоровый образ жизни? Факторы, укрепляющие здоровье. Личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма. Комплекс упражнений для утренней гимнастики. Правила личной гигиены. Определение понятия «личная гигиена».

Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Самые полезные продукты. Овощи, ягоды, фрукты самые витаминные продукты. Вредные и полезные привычки в питании. Влияние окружающей среды на здоровье человека. Понятие «режим дня», «работоспособность».

Правильная организация режима дня — залог здоровья. Полезные привычки. Гимнастика для глаз: Гигиенические нормативы, их значение для глаз при пользовании компьютером, телевизором. Экологические факторы, благоприятствующие зрению и вызывающие дискомфорт.

1. Упражнения на развитие основных движений:

- 1.Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприсяде, змейкой.
- 2.Ходьба с различными положениями рук, под счёт педагога, с изменением длины шагов, с перешагиванием через мячи, скамейку, другие препятствия.
- 3.Бег (в разных направлениях со сменой темпа; выразительный бег: легкий, бег от опасности).
- 4.Прыжки (с принятием игровой роли: лягушки, кошки; спрыгивание).
- 5.Ползание и лазание (имитация движений ползающих животных: змеи, жука; ползание на четвереньках со сменой направления и скорости).

2. Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата.

- 1.Общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, стоя, сидя, лежа).
- 2.Упражнения у стены: подняться на носки - опуститься, опуститься в полуприсед. Колени развести в стороны и др.
- 3.Упражнения в равновесии: опуститься в полуприсед, округляя спину и стараясь соединить локти – выпрямиться, развести локти в стороны и др.
- 4.Упражнения с предметом на голове (мешочек с песком, коробочка); упражнения в ходьбе, ползании.
- 5.Упражнения-игры с большим гимнастическим мячом.

3. Упражнения, способствующие профилактике плоскостопия.

Плоскостопие рассматривается как нарушение функций стопы, которое внешне проявляется в опущении сводов стопы, что вызвано ослаблением мышц и растяжением её связок. Недостаточное развитие мышц и связок стоп неблагоприятно оказывается на развитии многих движений у детей, приводит к снижению двигательной активности и может стать серьёзным препятствием к занятиям многими видами спорта. Таким образом, укрепление опорно-двигательного аппарата, и в частности стопы, имеет большое значение. Наибольший эффект достигается тогда, когда упражнения выполняются босиком. Дозировка упражнений зависит от возраста и уровня подготовленности детей и может составлять от 4-5 раз на этапе разучивания упражнений до 10-12 раз на этапе закрепления и совершенствования комплекса.

С целью создания положительного эмоционального фона следует выполнять упражнения под музыку. Кроме того, необходимо использовать наглядные пособия (различные картинки, рисунки), а также загадки, песни, стихотворения, соответствующие сюжету комплекса. Все это будет способствовать повышению интереса и активности детей и, следовательно, более качественному выполнению упражнений.

Основным средством профилактики плоскостопия является специальная гимнастика. профилактики плоскостопия является специальная гимнастика.

Корригирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы

Взберитесь на палку.

Сесть на пол (на скамью) и взять в руки палку. Поставить ее вертикально на пол и попробовать на нее «влезть». Для этого надо обхватить палку справа и слева ступнями. Пяtkи и пальцы тоже упираются в палку. «Взбираться», пока могут сгибаться колени, затем «спуститься» по палке вниз.

Массаж ступни.

Сесть на скамью и вытянуть ноги. Ступней правой ноги сильно массировать чуть повыше

икры левую ногу. Затем левой - правую и т. д.

Разминка балерины.

Сесть на скамью и упереться пальцами ног в пол. Начать разминку. Маленькими шажками

«идти» вперед, пока ступни не коснутся пола, затем «вернуться» назад, как балерина на пантаках. Следить, чтобы колени не поворачивались внутрь, а пятки были недалеко одна от другой.

Ловите мяч ногами.

Сесть на пол и подбрасывать ногами маленький мяч. Руки упираются в пол.

Катайте мяч.

Сесть на пол или на стул и поставить ступню на теннисный мячик, катать его от носа к пятке.

Игра в шарики и кольца.

Сесть на пол, разложив перед собой в линию десять колец. Перед кольцами положить по шарику. Опустить шарики в кольца поочередно: пять - пальцами правой ноги, пять - левой. Затем достать шарики руками (кто половине, не руками, а пальцами ног) и положить их перед кольцами, а потом кольца опустить на шарики.

Играйте в мяч ногами.

Двое детей садятся на пол друг против друга и, слегка откинувшись назад, упираются руками в пол. Берут ногами мячи и перебрасывают их друг другу. Не ловить мяч руками!

Ходите с мячом.

Взяв теннисный мяч, зажать его между ступнями. Ходить на внешней стороне ступни.

Прыгайте с мячом.

Зажав мяч между ступнями ног, прыгать на внешней стороне ступни, не роняя мяча!

4.Игры и упражнения на развитие мелких мышц лица и шеи.

1.Игры и упражнения для развития мышц лица (психогимнастика).

«Плакса» - зажмурование глаз;

«Надуем шарик» - надувание щек без сопротивления и с надавливанием;

«Мы удивились» - поднять брови, широко раскрыть глаза;

«Тигренок» - оскаливание зубов;

«Упрямые бараны» - нахмурить брови, насупиться;

«Солнышко дразнится» - высовывание языка и т.д.

2.Гимнастика для глаз.

Зрительная гимнастика является обязательным компонентом коррекционной работы с детьми.

Гимнастика для глаз снимает зрительное напряжение, повышает зрительную работоспособность, улучшает кровообращение и способствует предупреждению нарушений зрения и развития глазных заболеваний, а также более быстрому восстановлению работоспособности и эффективному усвоению учебного материала.

«Моторчик»

Я моторчик завожу (делают вращательное движение глазами)
И внимательно гляжу. (перед грудью и прослеживают взглядом)
Поднимаюсь ввысь, лечу. (встают на носочки
и выполняют Возвращаться не хочу! летательное движение)

«Мой веселый, звонкий мяч»

Мой веселый, звонкий мяч, (посмотреть влево – вправо)
Ты куда помчался вскачь?
(посмотреть влево – вправо)
Красный, синий, голубой, (посмотреть вниз — вверх)
Не угнаться за тобой. (круговые движения глазами: налево – вверх – направо – вниз – вправо – вверх – влево — вниз) Зажмурить глаза, потом помигать 10 раз, (повторить 2 раза)

«Стрекоза»

Вот какая стрекоза - как горошины глаза. (пальцами делают очки)
Влево – вправо, назад – вперед –(глазами смотрят вправо- влево)
Ну, совсем как вертолет. (круговые движения глаз)
Мы летаем высоко. (смотрят вверх)
Мы летаем низко. (смотрят вниз)
Мы летаем далеко. (смотрят вперед)
Мы летаем близко. (смотрят вниз)

«Дождик»

Дождик, дождик, пуще лей.(смотрят вверх)
Капель, капель не жалей. (смотрят вниз)
Только нас не замочи. (делают круговые движения глазами)
Зря в окошко не стучи.

5. Упражнения, способствующие развитию органов дыхания.

Комплекс дыхательной гимнастики Стрельниковой, адаптированной для детей дошкольного возраста.

- Кошечка
- Насос
- Обними плечи
- Маятник
- Большой маятник

Дыхательная гимнастика

Часики

Встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так». Повторить 10-12 раз,

Трубач

Сесть, кисти рук сложить в трубочку, поднять почти вверх, ленно выдыхая, громко произносить «п-ф-ф». Повторить 4-5 раз,

Петух

Встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в с троны, а затем хлопнуть ими по бедрам. Выдыхая, произносить «ку-ре-ку». Повторить 5-6 раз.

6.Массаж и самомассаж.

- Игры и упражнения с использованием массажеров (мячи с шипами, колечки с шипами,
- «кочки», массажные ролики, дорожки со следами, гимнастические мячи).
- Массаж шеи и лица.
- Массаж ушных раковин.
- Массаж кистей рук.
- Пальцевая гимнастика.

7.Упражнения, способствующие развитию координационных способностей.

- Сочетание разных видов ходьбы, с высоким подниманием бедра, в полуприсяде сохраняя правильную осанку.
- Стойка на одной ноге с закрытыми глазами.
- Ходьба по гимнастической скамейке, упор - стоя на коленях, сидя.
- Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, обручеми.

8.Упражнения, способствующие комплексному и разностороннему развитию двигательных умений и навыков.

- 1.Сочетание движений ногами с одноимёнными и разноимёнными движениями руками.
- 2. Комплексы общеразвивающих упражнений разной координационной сложности.
- 3. Упражнения для укрепления мышечно – связочного аппарата стопы.

9.Игры и упражнения для релаксации.

Релаксация - специальный метод, направленный на снятие мышечного и нервного напряжения с помощью специально подобранных игр и упражнений.

Упражнения на расслабление и релаксацию «Яблочко по бледечку покатилось».

Вращение головой по кругу (по часовой стрелке и наоборот).

- «Качели».

Наклоны головы вперёд-назад, как будто голова на качелях качается кач-кач.

- «Тряпичная кукла».

Выполнять повороты корпуса вправо-влево, при этом руки свободно висят вдоль туловища.

- «Мельница».

Руки на плечах и выполняются круговые движения руками назад и вперед.

- «Часы».

Наклоны головы влево-вправо, как будто часики тикают тик- так - руки на поясе или свободно вдоль тела.

- «Колеса».

Руки согнуты в локтях, кисти смотрят вверх. Синхронное однонаправленное вращение и повороты рук в кистях. Далее в обоих упражнениях добавляется синхронное разнонаправленное вращение.

- «Карусели и качели».

Руки на поясе. Вращение туловища вокруг сначала в одну сторону, потом в другую.

Наклоны туловища вперёд-назад, затем -влево-вправо.

При выполнении следующей группы упражнений можно одной рукой держаться за стул.

- «Цапля».

Стоя на одной ноге ребёнок производит вращение свободной прямой ноги в бедре, затем ноги меняются.

- «Маятник».

Из того же положения - раскачивание прямых ног в бедре вперед-назад, сначала одной ногой, затем другой.

- «Часики».

Махи прямой ногой в стороны.

Ожидаемые результаты

Содержание образования предполагает усвоение и совершенствование приобретённых знаний и умений в области основных компонентов здорового образа жизни:
рационального режима дня, правильного питания, рациональной двигательной активности, сохранению оптимального психоэмоционального состояния.
Ребёнок, освоивший программу «Школа Здоровья», владеет необходимой информацией о здоровом образе жизни, стремиться вести здоровый образ жизни, иметь опыт практической деятельности, подкреплённый положительными эмоциями.

Методическое обеспечение:

- Ноутбук, проектор
- Карточки с правилами здорового сна, карточки с вопросами для викторины
- Материал для изготовления коллажа «Правильное питание», «Полезное блюдо»,
- «Чтобы быть здоровым», для изготовления плаката «Природа помогает быть здоровым!» (коллективная работа)
- Иллюстрационные картинки «Гигиена» «О микробах», к игре «Полезный завтрак», картинки «Овощи и фрукты» Сюжетные «Правильное питание», «Закаливание организма», о зарождении спорта в Древней Греции, с различными видами спорта (зимними и летними, командными и индивидуальными),
- Книги и иллюстрационный материал о правильном питании;
- Книги и иллюстрации о видах закаливания:
 - воздушные ванны
 - обтирание тела водой
 - купание
 - пребывание на солнце
 - хождение босиком ;
- Книги и иллюстрации об основных компонентах здорового образа жизни;
- Плакат «Моё тело»

Список литературы

1. Быть здоровыми хотим. Оздоровительно-познавательные занятия для детей подготовительной группы детского сада. Москва «Творческий центр СФЕРА» 2004 М.Ю.Картушина
2. Игровые технологии в системе физического воспитания дошкольников Волгоград «Учитель» 2013 Л.Н.Волошина Е.В.Гавришова Н.М.Елецкая Т.В. Курилова
3. Общеразвивающие упражнения в детском саду. Книга для воспитателя детского сада. Москва «Просвещение» 1990 П.П.Бусицкая В.И.Васюкова Г.П.Лескова
4. Познаю себя (программа познания ребенком самого себя) Волгоград «Учитель» 1999 Г.Г.Давыдова М.Ф. Корепанова
5. Уроки Майдодыра. Уроки Айболита. (Пособие для детей 5-8 лет) Санкт-Петербург «ДЕТСТВО-ПРЕСС» 2001 Г.Зайцев
6. Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет . Фитболгимнастика. Конспекты занятий. Волгоград «Учитель» 2013 Н.М.Соломенникова Т.Н.Машина

7. Формирование осознанного отношения к своему здоровью у детей дошкольного возраста. Волгоград «Перемена» 1998 Е.С.Евдокимова М.В.Лунева И.В.Сухамлинова
8. Школа здорового человека. Программа для ДОУ Москва «Творческий центр» 2010 Г.И.Кулик Н.Н. Сергиенко