

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
Белоярского района «Детский сад «Семицветик» г. Белоярский»
(МАДОУ «Детский сад «Семицветик» г. Белоярский»)**

СОГЛАСОВАН
решением педагогического совета
протокол от 28.08.2020 г. № 1

УТВЕРЖДЕН
приказом МАДОУ «Детский сад
«Семицветик» г. Белоярский»
от 28.08.2020 г. № 319

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ЗДОРОВЫЙ РЕБЕНОК»**

(занятия в соляной комнате)

Возраст обучающихся: 5-6 лет
Срок реализации программы: 7 месяцев
Количество часов в неделю - 2

Автор – составитель программы:
Резникова Мария Владимировна,
воспитатель

г. Белоярский

**ПАСПОРТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ
ПРОГРАММЫ «ЗДОРОВЫЙ РЕБЕНОК»**

Название программы	«Здоровый ребенок»
Направленность программы	Физкультурно-оздоровительная
Ф.И.О. педагога, реализующего дополнительную общеразвивающую программу	Резник Мария Владимировна
Год разработки	2020
Где, когда и кем утверждена дополнительная общеразвивающая программа	Принята на педагогическом совете №1 от 28.08.2020, утверждена заведующим Кайгородовой М.А.
Уровень программы	стартовый
Информация о наличии рецензии	отсутствует
Цель	Сохранение и укрепление здоровья детей через использование солевой комнаты и плавания в условиях ДОУ
Задачи	Профилактические задачи: <input type="checkbox"/> Улучшение здоровья детей и уменьшение частоты простудных заболеваний у детей дошкольного возраста. Образовательные задачи: <input type="checkbox"/> Формирование жизненно необходимых умений и навыков в соответствии с индивидуальными особенностями. <input type="checkbox"/> Развитие физических качеств. <input type="checkbox"/> Получение элементарных знаний о своем организме, способах укрепления собственного здоровья.
Ожидаемые результаты освоения программы	<ul style="list-style-type: none"> • Снижение уровня заболеваемости. • Повышение уровня физического развития и физической подготовленности. • Обновление содержания работы по физкультурно-оздоровительному процессу.
Сроки реализации программы	7 месяцев
Количество занятий в неделю/год	2 /20 занятий
Возраст обучающихся	5-6 лет
Форма занятий:	Групповые
Методическое обеспечение	- детская художественная литература
Условия реализации программы (оборудование, инвентарь, помещение, ИКТ и др.)	- бассейн, - 12 деревянных стульев, - магнитофон, - соляная комната

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Здоровый ребенок» разработана воспитателем Резниковой М.В. в 2020 году.

Направленность дополнительной общеразвивающей программы – физкультурно-спортивная.

Программа разработана в силу особой актуальности, проблемы сохранения и укрепления здоровья детей. Она отражает эффективные подходы к комплексному решению задач оздоровления и коррекции здоровья детей дошкольников.

Цель данной программы заключается в сохранении и укреплении здоровья детей через использование солевой комнаты и плавания в условиях ДОУ.

Задачи:

Профилактические задачи:

- ✓ Улучшение здоровья детей и уменьшение частоты простудных заболеваний у детей дошкольного возраста.

Образовательные задачи:

- ✓ Формирование жизненно необходимых умений и навыков в соответствии с индивидуальными особенностями.
- ✓ Развитие физических качеств.
- ✓ Получение элементарных знаний о своем организме, способах укрепления собственного здоровья.
- ✓ Обучение рефлексивным умениям.

Воспитательные задачи:

- ✓ Воспитание потребностей в здоровом образе жизни.
- ✓ Формирование интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Ожидаемые результаты реализации программы:

- Снижение уровня заболеваемости.
- Повышение уровня физического развития и физической подготовленности.
- Обновление содержания работы по физкультурно-оздоровительному процессу.
- Обоснование и внедрение в деятельность дошкольного учреждения системы неспецифической профилактики респираторных заболеваний.

Основные направления программы

Профилактическое

- Организация и надлежащее выполнение санитарно-гигиенического режима.
- Проведение обследований и выявление патологий развития детей дошкольного возраста.
- Решение оздоровительных задач средствами солевой комнаты и плавания.
- Предупреждение острых заболеваний методами неспецифической медико-

педагогической профилактики.

Организационное

- Организация здоровьесберегающей развивающей среды ДООУ.
- Определение показателей физического развития, двигательной активности и подготовленности, критериев здоровья детей дошкольного возраста методами комплексной диагностики.
- Изучение передового педагогического, медицинского и психолого-педагогического опыта по оздоровлению детей, отбор и внедрение эффективных методик и технологий.
- Систематическое повышение квалификации педагогических и медицинских кадров.
- Пропаганда нетрадиционных методов оздоровления в коллективе детей, родителей и сотрудников детского сада.

Срок реализации программы: 7 месяцев. Программа предусматривает 20 занятий в год (два - в неделю). Максимальная недельная образовательная нагрузка не превышает допустимого объема, установленного СанПиН 2.4.1.3049-13 и составляет 25 минут.

Формы организации занятий:

- Групповые;
- Игровые.

Материально-техническое обеспечение для реализации программы

- бассейн,
- 12 деревянных стульев,
- солевая комната
- музыкальный центр, аудиозаписи русских народных сказок, песен, сборники релаксационной музыки.

Методические рекомендации

1. При работе с детьми дошкольного возраста на воде следует учитывать особенности детей: дети эмоционально восприимчивы, поэтому даже при обучении детей элементарным навыкам плавания следует обеспечивать эмоциональный комфорт детей: хвалить их, помогать им, подбадривать, демонстрировать собственную заинтересованность в происходящем и удовольствие от общения с водой.

Занятия проводятся 2 раза в неделю, с подгруппой детей не более 12 человек.

Продолжительность занятий:

- для детей 5-6 лет не более 25 минут.

2. Посещение солевой комнаты по назначению врача.

Продолжительность 1 занятия 25 минут.

Подготовка солевой комнаты к работе и проведение занятия осуществляется медицинской сестрой.

Учебно-тематический план программы

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Теоретическая часть	Практическая часть	Всего часов
1	«Беседа о соблюдении безопасности в бассейне»; «Вход и выход из воды; прыжки и ходьба» Упражнение на развитие дыхания Прослушивание аудио сказки «Кот, лиса и петух»	1	1	2
2	«Вход и выход из воды; прыжки и ходьба»; «Погружение в воду»; «Передвижения по дну бассейна» Упражнение на развитие дыхания Прослушивание песни «Дождик»		2	2
3	«Однократный выдох в воду, открывание глаз в воде»»; «Погружение с головой с задержкой дыхания»; «Передвижение по дну бассейна, опустив лицо в воду, без опоры» Упражнение на развитие дыхания Прослушивание звуков леса «Малыш в лесу»		2	2
4	«Многokrатные выдохи в воду»; «Передвижения по воде с выдохом в воду»; «Новые упражнения: «поплавок», «Звёздочка» на груди, «медуза» у опоры. Упражнение на развитие дыхания Прослушивание звуков моря «Малыш у моря»		2	2
5	«Лежим на воде: горизонтально, на груди с опорой»; «Многokrатные выдохи в воду»; «Различные способы передвижения в воде»; «Техника работы ног (кроль) у опоры, на груди». Упражнение на развитие дыхания Прослушивание пения птиц «Разговор синиц»		2	2
6	«Горизонтальное положение в воде без опоры»; «Совершенствование упражнений «поплавок», «Звёздочка», «Медуза». «Различные способы передвижения в воде с движениями рук»		2	2
7	«Техника работы ног (кроль) у опоры, на груди»; «Прыжки в воду с лесенки»; «Погружение самостоятельно с головой с задержкой дыхания»; Упражнение на развитие дыхания		2	2

	Прослушивание аудио сказки «Зимовье зверей»			
8	«Скольжение на груди»; «Прыжки в воду с лесенки»; Упражнение на развитие дыхания Прослушивание аудио сказки «Бременские музыканты»		2	2
9	«Техника работы ног (кроль) у опоры, на груди» Упражнение на развитие дыхания Прослушивание аудио сказки «Золушка»		2	2
10	«Техника работы ног (кроль) у опоры, на груди» Упражнение на развитие дыхания Прослушивание аудио сказки «Золушка»		2	2
Всего		1	19	20

Результаты реализации программы:

- Снижение уровня заболеваемости.
- Повышение уровня физического развития и физической подготовленности.
- Обновление содержания работы по физкультурно-оздоровительному процессу.
- Обоснование и внедрение в деятельность дошкольного учреждения системы неспецифической профилактики респираторных заболеваний.

Список литературы

1. Детство: Программа развития и воспитания детей в детском саду. В.И. Логинова, Т.И. Бабаева, Н.А. Ноткина и др.: Изд.3-е, переработанное. – СПб.: Детство-Пресс, 2001.
2. Бабаева Т.И. и др. «Дошкольник 4-5 лет в детском саду. Как работать по программе «Детство»: Учебно-методическое пособие»// СПб.: Детство-пресс, 2007 г.
3. Еремеева Л.Ф. «Научите ребёнка плавать. Программа обучения детей дошкольного и младшего школьного возраста» Методическое пособие. СПб.: Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2005 г.
4. Здоровье и физическое развитие детей в дошкольных образовательных учреждениях: проблемы и пути оптимизации. Материалы Всероссийского совещания. – М.: Издательство ГНОМ и Д, 2001.
5. Колмогоров С.В. «Особенности обучения детей плаванию в период адаптации к водной среде». М., 1973 г.
6. Мавлюдов Б.Р. «Климатические системы пещер»// Вопросы физической спелеологии: Межведомственный сборник. М., 1994 г.
7. Николаев С.Ф. «Чудесные соли». Пермь, 1965 г.
8. «Оздоровление детей в условиях детского сада» / Под ред. Л.В.Кочетковой. М.: Сфера, 2007 г.
9. «Организация воспитательной и оздоровительной работы в ДОУ» / Кол. ав. М.: ТЦ Сфера, 2006 г.

10. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. «Обучение плаванию в детском саду: Кн. для воспитателей детского сада и родителей». М.: Просвещение, 1991г.
11. Осокина Т.И. «Как научить детей плавать». – М.: «Просвещение», 1995г.
12. Файнбург Г.З. и др. «Живой воздух» спелеоклиматических стационаров и проблемы его воссоздания в наземных комплексах». Межведомственный сборник. М., 1994 г.