

**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: 6-7(8) 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	6-7(8) 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).

Формы проведения занятий: Подгрупповая

Формы организации деятельности на занятии: Занятие-игра, совместная деятельность со взрослым.

Методы:

- игры на развитие коммуникативной, эмоциональной сферы;
- пальчиковая гимнастика;
- дыхательная гимнастика;
- музыкотерапия;
- сказкотерапия.

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 6-7(8) лет не более 30 минут.

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

Структура занятий

1. Вводная часть. Цель: настроить группу на работу, установить эмоциональный контакт между всеми участниками группы. Основные процедуры: приветствие, небольшие игры на внимание, сплочение группы. Используются ритуалы-вхождения в занятие.

2. Основная часть. Выполняются основные учебные задачи с помощью разнообразных развивающих игр

- Пальчиковая гимнастика.
- Дыхательная гимнастика.
- Игры и игровые упражнения по теме занятия.
- Музыкотерапия или сказкотерапия.
- Релаксационные упражнения.

3. Заключительная часть. Рефлексия.

Учебно-тематический план программы

Занятие	Содержание	Длительность
1	ЗНАКОМСТВО Игра на знакомство. Пальчиковая гимнастика с использованием массажных мячиков Дыхательная гимнастика Упражнения на расслабление (релаксация) организма ребёнка Игры на знакомство с именами Слушание музыки. «Мысленная картинка» на тему «Доброта»	20 минут
2	МЫ ТАК ПОХОЖИ Игра-приветствие. Пальчиковая гимнастика с использованием массажных мячиков Дыхательная гимнастика Упражнения на расслабление (релаксация) организма ребёнка Игры «Обезьянки», «Что я люблю», «Чем Я похож на соседа справа» Слушание музыки. «Мысленная картинка» на тему «Доброта»	20 минут
3	МЫ ТАК ПОХОЖИ Игра-приветствие. Пальчиковая гимнастика с использованием массажных мячиков Дыхательная гимнастика Упражнения на расслабление (релаксация) организма ребёнка Игры «Обезьянки», «Что я люблю», «Чем Я похож на соседа справа» Слушание музыки. «Мысленная картинка» на тему «Доброта»	20 минут

4	<p>МЫ ТАКИЕ РАЗНЫЕ Игра-приветствие. Пальчиковая гимнастика с использованием массажных мячиков Дыхательная гимнастика Упражнения на расслабление (релаксация) организма ребёнка Игры «Моя любимая игра», «Моя любимая игрушка», «что я умею», «Угадай. Кто это?»</p>	20 минут
5	<p>МОИ ПОМОЩНИКИ Игра-приветствие. Пальчиковая гимнастика с использованием массажных мячиков Дыхательная гимнастика Упражнения на расслабление (релаксация) организма ребёнка Чтение рассказа Пермяка «Про нос и язык» Игры «Посылка», «послушай и отгадай», «Угадай, кто позвал» Мысленная картинка «Кто-то очень добрый»</p>	20 минут
6	<p>МОИ ПОМОЩНИКИ Игра-приветствие. Пальчиковая гимнастика с использованием массажных мячиков Дыхательная гимнастика Упражнения на расслабление (релаксация) организма ребёнка Чтение рассказа Пермяка «Про нос и язык» Игры «Посылка», «послушай и отгадай», «Угадай, кто позвал» Мысленная картинка «Кто-то очень добрый»</p>	20 минут
7	<p>МОИ ПОМОЩНИКИ Игра-приветствие. Пальчиковая гимнастика с использованием массажных мячиков Дыхательная гимнастика Упражнения на расслабление (релаксация) организма ребёнка Игры «Посылка», «послушай и отгадай», «Угадай, кто позвал» «Найди на ощупь такое же» Беседа «Какой орган чувств как нам помогает» Мысленная картинка «Кто-то очень добрый»</p>	20 минут
8	<p>МОИ ПОМОЩНИКИ Игра-приветствие. Пальчиковая гимнастика с использованием массажных мячиков Дыхательная гимнастика Упражнения на расслабление (релаксация) организма ребёнка Игры «Посылка», «послушай и отгадай», «Угадай, кто позвал» «Найди на ощупь такое же» Беседа «Какой орган чувств как нам помогает» Мысленная картинка «Кто-то очень добрый»</p>	20 минут
9	<p>Я И МОЕ ТЕЛО Игра приветствие. Пальчиковая гимнастика с использованием массажных мячиков Дыхательная гимнастика Упражнения «Волшебный сон» Знакомство с телом Мысленная картинка «То, что я люблю»</p>	20 минут
10	<p>Я И МОЕ ТЕЛО Игра приветствие. Пальчиковая гимнастика с использованием массажных мячиков Дыхательная гимнастика Упражнения «Росток» Знакомство с телом Упражнение «Потянулось – сломалось»</p>	20 минут

11	<p>Я И МОЕ ТЕЛО Игра-приветствие. Пальчиковая гимнастика с использованием массажных мячиков Дыхательная гимнастика Упражнения «Лепим лицо», «Контакт с полом», «Почувствуйте тело» Игра «Угадай, кто позвал» Мысленная картинка на тему «Мое любимое место»</p>	20 минут
12	<p>Я И МОЕ ТЕЛО Игра-приветствие. Пальчиковая гимнастика с использованием массажных мячиков Дыхательная гимнастика Упражнения «Лепим лицо», «Контакт с полом», «Почувствуйте тело» Игра «Угадай, кто позвал» Мысленная картинка на тему «Мое любимое место»</p>	20 минут
13	<p>ЯЗЫК ЖЕСТОВ Игра-приветствие. Пальчиковая гимнастика с использованием массажных мячиков Дыхательная гимнастика Беседа о языке жестов. Игры «Угадай картинку по жесту», «Угадай героя» Мысленная картинка на тему «Мое любимое место»</p>	20 минут
14	<p>ЯЗЫК ЖЕСТОВ Игра-приветствие. Пальчиковая гимнастика с использованием массажных мячиков Дыхательная гимнастика «Угадай, что это», «Угадай, что говорит собеседник», «Незнайка», «Что мы делали» Мысленная картинка на тему «Мой друг»</p>	20 минут
15	<p>ЯЗЫК ЖЕСТОВ Игра-приветствие. Пальчиковая гимнастика с использованием массажных мячиков Дыхательная гимнастика «Угадай, что это», «Угадай, что говорит собеседник», «Незнайка», «Что мы делали» Мысленная картинка на тему «Мой друг»</p>	20 минут
16	<p>МОИ ЧУВСТВА Игра-приветствие. Пальчиковая гимнастика с использованием массажных мячиков Дыхательная гимнастика Чтение сказки «Про чувства» Беседа по сказке Упражнение «Скажи с разным чувством» Мысленная картинка на тему «Радость»</p>	20 минут
17	<p>МОИ ЧУВСТВА. Радость - грусть Игра-приветствие. Пальчиковая гимнастика с использованием массажных мячиков Дыхательная гимнастика Чтение сказки «Антоша и Кирюша» Беседа по сказке «Угадай настроение в сказке» «Изображаем Кирюшу и Антошу» Мысленная картинка на тему «Радость»</p>	20 минут

18	МОИ ЧУВСТВА. Радость - грусть Игра-приветствие. Пальчиковая гимнастика с использованием массажных мячиков Дыхательная гимнастика «Угадай настроение в сказке» «Случай из жизни» «Изображаем Кирюшу и Антошу» Мысленная картинка на тему «Радость»	20 минут
19	ДРУЖБА Игра-приветствие. Пальчиковая гимнастика с использованием массажных мячиков Дыхательная гимнастика Мысленная картинка по теме «Дружба» «Я хочу с тобою подружиться» Чтение и обсуждение сказки «Смелый бобердулик» (И.Орлова) «Мой лучший друг», «Подарок соседу справа»	20 минут
20	ДРУЖБА Игра-приветствие. Пальчиковая гимнастика с использованием массажных мячиков Дыхательная гимнастика Мысленная картинка по теме «Дружба» «Я хочу с тобою подружиться» Чтение и обсуждение сказки «Смелый бобердулик» (И.Орлова) «Мой лучший друг», «Подарок соседу справа»	20 минут
ВСЕГО		20 занятий

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.