

*ПРИЛОЖЕНИЕ № 2
к Приказу МБОУ «Гимназия № 11»
от 30.08.2022 г. № 100 – 12*

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДСКОГО ОКРУГА КОРОЛЁВ
МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«ГИМНАЗИЯ № 11 С ИЗУЧЕНИЕМ ИНОСТРАННЫХ ЯЗЫКОВ»**

ПРИНЯТА

Педагогическим советом
МБОУ «Гимназия № 11»
(протокол №1 от 30 августа 2022 г.)

УТВЕРЖДЕНА

Приказом МБОУ «Гимназия № 11»
от 30 августа 2022 г. № 100 – 12

**Образовательная программа платной дополнительной
образовательной деятельности
«Здоровый ребенок»
(для детей дошкольного возраста 4 – 7 лет)**

Срок реализации: 1 год

**Разработала:
Власова Анна Борисовна**

Пояснительная записка

Главной ценностью для человека является его здоровье. Причем эта ценность выступает на двух уровнях: личном и общественном.

По определению Всемирной организации здравоохранения, **здоровье** — естественное состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных изменений; состояние полного телесного, душевного и социального благополучия.

Дошкольный возраст в развитии ребенка — это период, когда закладывается фундамент его здоровья, физического развития и культуры движений. От того, как организовано воспитание и обучение ребенка, какие условия созданы для его взросления, для развития его физических и духовных сил, зависит развитие и здоровье в последующие годы жизни. Сохранение и укрепление здоровья дошкольника — одна из актуальных проблем нашего времени.

Ребенок 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, ребенок приобретает знания, необходимые для его сознательной двигательной деятельности, приобретает опыт их реализации, в том числе творческой.

Обучение движениям способствует осознанию ребенком самого себя как личности, вырабатывает у него потребность совершенствоваться

собственную природу, создает предпосылки для реализации его индивидуальности. Осуществляя самые разные движения, ребенок получает возможность самосовершенствования, формируется интерес и любовь к физической культуре.

Программа направлена на формирование у маленького ребенка интереса к своему личному здоровью, на совершенствование всех видов движений и развитие физических качеств.

Программа для кружковой работы спортивно – оздоровительной направленности «Общая физическая подготовка» разработана с учетом требований, предъявляемых к содержанию программ дополнительного образования (Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 №06-1844 Министерства образования Российской Федерации (Инструктивно - методическое письмо

«О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения» от 14.03. 2000 г.

№ 65/23-16), где предпочтение отдается интегрированной непосредственной образовательной деятельности, включающей развитие музыкальных способностей, речи, движения, познавательную деятельность с оздоровительной направленностью.

Новизна : данной программы заключается в том, что она направлена не только на укрепление здоровья. Развитие общефизических и спортивных качеств ребенка, но и развитие творческих способностей детей с разной физической подготовкой. Существуют разные дополнительные программы по физкультурно – оздоровительному направлению, но многие из них направлены на развитие тех физических качеств, которые необходимы для занятий определенным видом спорта. Данная же программа развивает общие физические качества дошкольников. Дети дошкольного возраста более эмоциональные, поэтому для них подходит больше программа «Общая физическая подготовка» или просто «ОФП» в игровой форме. Особенностью данной программы является физическое воспитание дошкольников

посредством разнообразных форм работы, которые способствуют функционированию и совершенствованию детского организма. Повышению его работоспособности, делают его стойким и выносливым, обладающим высокими защитными способностями к неблагоприятным факторам внешней среды, т. е. создают условия для того, чтобы все дети росли здоровыми. Занятия общей физической подготовкой не только добавляют настроения, улучшают фигуру, но и оздоравливают весь организм.

Целью : программы является воспитание физически здоровой личности ребенка, средствами общей физической подготовки. Содержание кружковой работы по ОФП позволяет решать три задачи физического воспитания.

Задачи:

Образовательные: приобретение знаний, необходимых для организованных и самостоятельных занятий по ОФП, освоение правильных знаний, умений и навыков, необходимых для организованных и самостоятельных занятий по ОФП, освоение правил, умений и навыков, необходимых для обеспечения безопасности во время самостоятельных занятий общей физической подготовкой;

Воспитательные: содействие становлению и развитию потребности в отношении к собственному здоровью и здоровью окружающих как к ценности; положительных черт характера, таких как дисциплинированность, коллективизм, честность, отзывчивость. Смелость и настойчивость в достижении поставленной цели.

Оздоровительные: содействие укреплению здоровья учащихся, формирование и поддержание правильной осанки, профилактика плоскостопия; профилактика заболеваний, стрессовых состояний; повышение умственной работоспособности; освоение навыков формирования здорового образа жизни средствами ОФП.

Для успешной реализации программных задач используются занятия по содержанию:

- Традиционные
- Круговые тренировки
- Игровые
- Занятия – путешествия
- Обучающие
- Познавательные

Принципы построения программы:

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

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

Принцип повторения умений и навыков — один из самых важнейших, так как в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы.

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, построения двигательного режима.

Принцип доступности позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований и физических нагрузок.

Принцип активного обучения обязывает строить процесс обучения с использованием активных форм и методов обучения, способствующих развитию у детей самостоятельности, инициативы и творчества (игровые технологии, работа в парах, подгруппе, индивидуально, организация исследовательской деятельности и др.).

Принцип коммуникативности помогает воспитать у детей потребность

в общении, в процессе которой формируется социальная мотивация здоровья.

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

Принципы взаимодействия с детьми:

- сам ребенок – молодец, у него - все получается, возникающие трудности –преодолимы;
- постоянное поощрение всех усилий ребенка, его стремление узнать что-то новое и научиться новому;
- исключение отрицательной оценки ребенка и результатов его действий;
- сравнение всех результатов ребенка только с его собственными, а не с результатами других детей;
- каждый ребенок должен продвигаться вперед своими темпами и с постоянным успехом.

Срок реализации программы – 1 год:

- 2раз в неделю
- время проведения – 30 минут
- в месяц – 8 занятия – 4часа
- количество детей – 12-14, возраст 4-7 лет

Методическое обеспечение программы:

• Занятия по данной программе состоят из практической деятельности детей.

- Проводятся под руководством педагога.

Формы и методы обучения:

- Словесные – объяснение;
- Наглядные – показ, книги, иллюстрации;
- Поисковые – поиск новых идей, материалов;
- Креативные – творческий подход.

Результативность программы:

- Развитие физических качеств дошкольников посредством спортивно-оздоровительной работы.

- Повышение уровня физической подготовленности (прирост показателей развития физических качеств).

Разнообразные, увлекательные, совместные занятия вместе с детьми, обеспечивают двигательную активность детей, способствуют их эмоциональному подъему.

Перспективное планирование:

Месяц	Программные задачи			
Октябрь	Формировать у детей умения объективно оценивать свои физические возможности, чтобы грамотно действовать в необычных ситуациях с точки зрения опасности или безопасности совершения определенных действий.			
	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
	Дать представление о том, что возможности и желания не всегда совпадают	Формировать представление о границах физических возможностей, умение оценивать ситуацию по принципу «опасно – безопасно»	Продолжать формировать представление о границах своих возможностей (в прыжках в длину, высоту), умение оценивать ситуацию	Формировать способность прогнозировать результаты действия других людей и оценивать их возможности
Ноябрь	- Оказывать общеукрепляющее воздействие на организм ребенка; - Формировать правильную осанку; - Развивать внимание, координацию движений.			
	Закрепление навыков правильной осанки		Профилактика сколиоза	Исправление осанки
Декабрь	- Формировать у детей правильную походку и осанку - Научить выполнять упражнения для укрепления мышц, участвующих в формировании свода стопы.			
	Общеразвивающие упражнения при плоскостопии	Укрепление мышц, участвующих в оформлении стопы	«Веселые ножки» полезные упражнения для стопы	«Укрепи мышцы ног для длинных и трудных дорог»
Январь	Укреплять опорно-двигательный аппарат детей с использованием коррекционных упражнений.			
	Улучшение функций вестибулярного аппарата	Укрепление мышечного корсета позвоночника	Координация движений верхних и нижних конечностей	Укрепление связочно-мышечного аппарата туловища и конечностей

Февраль	- Развивать и корректировать познавательную и эмоционально- личностную сферу психики ребенка с использованием элементов психогимнастики; - Развивать память, внимание, волю, воображение, развивать творческие способности.			
	Путешествие на сказочную планету	На морском берегу	Лесная тропинка	Мы веселые зверята
Март	Школа мяча Овладеть техникой игры с мячом.			
	Подбрасывать мяч вверх и ловить его, отбивать мяч одной рукой	Отбивать мяч правой и левой рукой на месте; вести мяч при ходьбе	Упражнения с использованием фитболов	
Апрель	- Повысить двигательную активность детей, используя нестандартное оборудование; - Совершенствовать связочно-суставный аппарат.			
	Использование веревочного каната	Босохождение по мешочкам с камушками	Прохождение полосы препятствий	Занятия по МФР
Май	Самостоятельная деятельность детей. - Учить детей использовать полученные знания и сформированные умения; - Уметь самостоятельно заниматься физическими упражнениями, по назначению использовать спортивный инвентарь.			

Литература:

- Вареник Е.Н. «Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 3-7 лет». М.,ООО«ТЦ Сфера», 2012
- Гаврючина Л.В. «Здоровьесберегающие технологии в ДОУ». Методическое пособие, М., «ТЦ Сфера», 2007.
- Голицына Н.С. «Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении». М., «Издательство Скрипторий 2003», 2006.
- Методические пособия «Стрельниковская дыхательная гимнастика для детей» М.Н.Щетинина, «Азбука физкультминуток» В. И. Ковалько.
- Орел В.И., Агаджанова С.Н. «Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях». Учебное пособие, СПб, «Детство-пресс»,2006.
- Пензулаева Л.И «Физическая культура в детском саду» Система работы в старше группе. М.,МОЗАЙКА-

СИНТЕЗ, 2012 г.

- Подольская Е.И. «Необычные физкультурные занятия для дошкольников» Волгоград: Учитель 2010 г.
- Программа оздоровления детей «Зеленый огонек здоровья» М.Ю.Картушиной;
- Сайкина Е.Г., Фирилева Ж.Е. «Физкульт – привет минуткам и паузам!» Методическое пособие, СПб, «Детство-пресс», 2006.
- Система оздоровления дошкольников «Здоровячок» Т. С. Никаноровой, Е. М. Сергиенко;
- Степаненкова Э. «Методика физического воспитания». М., Издательский дом «Воспитание дошкольника», 2005.
- Утробина К.К. «Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет.» Учебное пособие, М., «Гном и Д.», 2008