**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА НОВОСИБИРСКА**

«ДЕТСКИЙ САД № 488 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА»

Образовательная программа дополнительного образования

«Неболейка»

Руководители:

Воспитатель I

Жигалева Наталья Владимировна

Новосибирск

Содержание

1. Пояснительная записка…………………………………………………………....3

1.1 Цель и задачи Программы………….....................................................................4

1.2 Взаимодействие с родителями……………………………..……………………5

1.3 Формы и режим занятий…………………………………………………………5

1.4 Прогнозируемый результат……………………………………………………..5

1.5 Тематические разделы Программы кружка по здоровьесбережению………6

1.6 Программное содержание разделов……………………………………………6

1.7 Методическое обеспечение программы………………………………………..7

1.8 Перспективное планирование занятий кружка «Неболейка»………………..7

1.Пояснительная записка

Здоровье — неоценимое счастье в жизни каждого человека и человеческого общества. Воспитание уважительного отношения к своему здоровью необходимо начинать с детства. Научно-технический прогресс привёл к тому, что человек всё меньше и меньше понимает, что такое физический труд. А ребёнок и подавно. Привычку у ребёнка быть здоровым и духовно и физически надо прививать с детства, чтобы у него в будущем формировался положительный образ здорового человека.

О неблагополучии здоровья населения страны, и особенно подрастающего поколения, стали говорить открыто как на уровне государства, так и отдельно взятого учреждения. Особенно остро проблема сохранения, укрепления и формирования здоровья как целостной гармоничной системы стоит перед педагогами и медицинскими работниками, трудовая деятельность которых связана с дошкольными учреждениями и обусловлена наличием у воспитанников имеющих медицинских, психологических и педагогических проблем.

Здоровье дошкольников – важный вопрос, именно в этом возрасте внимание врачей, педагогов и, разумеется, родителей, должно быть сосредоточено на любых отклонениях в физическом и психическом состоянии детей. Так как, дошкольное детство – определённый этап в развитии человека, это период подготовки к жизни, к взрослой деятельности, в течение, которого ребёнок должен приобрести необходимые знания, умения. Поэтому была разработана программа кружка по здоровьесбережению «Неболейка».

1.1 Цель и задачи Программы

Цель. Развитие психически и физически здоровой личности, формирование творческой индивидуальности ребенка, укрепление его здоровья;

Задачи.

- Формировать представление о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье.

- Развивать умение избегать опасных ситуаций для здоровья, обращаться за помощью взрослого в случае их возникновения.

- Обеспечивать сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.

- Воспитывать потребности в здоровье, формирование стремления к здоровому образу жизни.

Проблема профилактики заболеваний детей является одной из самых актуальных. Именно поэтому утверждение здорового образа жизни подрастающего поколения должно сегодня рассматриваться как одно из приоритетных направлений гуманизации образования, т.к. от того, насколько успешно удается сформировать и закрепить навыки здорового образа жизни в раннем детстве, зависит в последующем реальный образ жизни и здоровье человека. Важной педагогической задачей должно являться воспитание у детей потребности в здоровье, формировании стремления к здоровому образу жизни.

Программа разработана с учетом возраста детей, их интеллектуального и психического развития, осознания необходимости вести здоровый образ жизни и укрепить свое здоровье, а также с учетом знаний родителей об укреплении здоровья своих детей.

1.2 Взаимодействие с родителями

Ни одну воспитательную или образовательную задачу невозможно успешно решить без плодотворного контакта с семьей и полного взаимопонимания между родителями и педагогами. На протяжении дошкольного возраста окружающие ребенка взрослые должны создавать благоприятные условия для сохранения и укрепления здоровья его здоровья. Следовательно, родители и педагоги должны объединить свои усилия для решения следующих задач:

- Побуждать детей к заботе , сохранении и укреплении своего здоровья;

- Обеспечить воспитание осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его.

- Обеспечивать активную позицию детей в процессе получения знаний о здоровом образе жизни.

Программа состоит из двигательных игр, упражнений, бесед о здоровом образе жизни, дыхательной гимнастики и других нетрадиционных форм физкультурно — спортивно — оздоровительной работы.

1.3 Формы и режим занятий

Содержание программы кружка «Неболейка» ориентировано на детей, не имеющих противопоказаний к занятиям физкультурой, с учетом рекомендаций медиков и желания родителей.

Ведущей формой организации обучения являются, как групповая, так и индивидуальная. Применяется дифференцированный подход к детям, так как в связи с их индивидуальными особенностями, результативность в усвоении материала может быть различной.

Полезно использование специальных индивидуальных заданий и упражнений. Допускается ограничение поставленных задач для детей, испытывающих затруднения. Дифференцированный подход поддерживает мотивацию к занятиям и способствует удержанию желания детей.

Программа разработана для детей 4-7 лет. Рассчитана на 3 года.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Возраст | Длительность занятия | Количество занятий/неделю | Количество занятий/год |
| 4-5 лет | 20 мин | 1 | 32 |
| 5-6 лет | 25 мин | 1 | 32 |
| 6-7 лет | 30-35 мин | 1 | 32 |

1.4 Прогнозируемый результат

Воспитание здорового во всех отношениях человека. Занятия в кружке «Неболейка» закалят и укрепят физическое и психическое здоровье детей, будет способствовать сплочению коллектива. Также данные занятия повысят работоспособность, создадут хорошее настроение, поспособствуют общению между детьми.

Формами подведения итогов реализации данной программы являются:

- Диагностика физического развития детей;

- Анализ изменений детской заболеваемости.

1.5 Тематические разделы Программы кружка по здоровьесбережению

ОБЖ.

Закаливание организма.

Если случилась беда.

Забота о глазах.

Уход за ушами.

Как устроен Я.

Витамины и здоровье.

1.6 Программное содержание разделов

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Раздел | Цель | Практические занятия: |
| ОБЖ. | воспитывать у детей потребность в здоровьесбережении, формировать стремление к здоровому образу жизни | дыхательная гимнастика, упражнения и подвижные игры со спортивным оборудованием, закаливание организма. |
| Если хочешь быть здоров – закаляйся. | воспитывать у детей осознанное отношение к необходимости закаляться, заниматься спортом, есть овощи и фрукты, чтобы противостоять болезням. | Практические занятия: дыхательная гимнастика; упражнения для освоения техники основных видов движений. Точечный массаж и самомассаж. Упражнения на релаксацию. |
| Сохрани свое здоровье сам. | учить детей самостоятельно следить за своим здоровьем, знать несложные приемы оздоровления, уметь оказывать элементарную помощь, прививать любовь к физическим упражнениям, самомассажу. | Практические занятия: дыхательная гимнастика, точечный массаж и самомассаж.Беседа «Если случилась беда». |
| Если ты потерялся на улице | освоение детьми правилами поведения на улице; знание домашнего адреса, номера телефона, умение обозначит ориентиры, которые помогут найти место жительства. |  |
| Забота о глазах.Что могут глаза. | освоение детьми возможностей зрительного анализатора по признакам цвета. | Упражнения и подвижные игры на развитие зрительных анализаторов. Упражнения на релаксацию. |
| Уход за ушами.Что могут наши уши. | формировать восприятие отдельных свойств явлений и предметов с помощью слухового анализатора. | Упражнения и подвижные игры на развитие слуховых анализаторов. Упражнения на релаксацию. |
| Как устроен Я.Скелет – наша опора. | дать детям представления о косно-мышечной системе организма человека. | Дыхательная гимнастика. Упражнения на развитие равновесия и координации. Упражнения и подвижные игры. |
| Осанка – стройная спина! | учить детей следить за своим здоровьем, побуждать к выполнению физических упражнений, радоваться достигнутому результату. | Дыхательная гимнастика. Упражнения на развитие равновесия и координации. Упражнения и подвижные игры с использованием нестандартного оборудования. |
| Спорт – это здоровье. | закрепить знания детей о различных видах спорта, учить пантомимой изображать знакомые виды спорта, развивать интерес к видам спорта, желание заниматься спортом. | Дыхательная гимнастика. Упражнения на развитие равновесия и координации. Упражнения и подвижные игры на различные виды спорта. |
| Руки и ноги.«Рабочие инструменты» человека. | дать детям представление о различных способах оздоровления ног, рук; систематизировать знания детей о необходимости гигиенических процедур; формировать потребность в движении. | Упражнения на развитие равновесия и координации. Точечный массаж и самомассаж. Упражнения и подвижные игры с бегом и прыжками. |
| Сильные руки не знают скуки. | осознание детьми зависимости упражнений для рук с исходными результатами. Вызывать у детей желание к выполнению физических упражнений. | Дыхательная гимнастика, точечный массаж и самомассаж. Упражнения и подвижные игры с мячами и скакалками. |
| Витамины и здоровье. | воспитывать доброе отношение к тем, кто заботится о нашем здоровье; формировать осознанное отношение к необходимости укреплять здоровье с помощью зарядки, витаминов и т.д. |  |
| Итоговый. | выяснить у детей, как они усвоили основные приемы здоровьесбережения. | Дыхательная гимнастика. Точечный массаж и самомассаж. Упражнения на релаксацию. Упражнения и подвижные игры с нестандартным оборудованием. |

1.7 Методическое обеспечение программы

1. Авдеева Н.Н. Безопасность. М.: 1997г.
2. Азбука здоровья. Региональная программа физического и валеологического развития детей дошкольного возраста. Пермь, 1997г.
3. Алябьева Е.А. Нравственно-этические беседы и игры с дошкольниками. М. ТЦ Сфера, 2004г.
4. Алямовская В.Г. Как воспитать здорового ребенка. М.: 1993г.
5. Антонов Ю.Э., Кузнецова М.Н., Саулина Т.Ф. Здоровый дошкольник: Оздоровительная технология 21 века. Москва . 2001г.
6. БальЛ.В. Букварь здоровья. М. ТЦ Сфера, 2000.
7. Блыскина И.В. Логопедический массаж. СПб: ДЕТСТВО – ПРЕСС, 2006г.
8. Васичкин В. Энциклопедия массажа. М: АСТ – ПРЕСС, 2002г.
9. Галанов А.С. Игры, которые лечат. М. ТЦ Сфера 2006г.
10. Дьяченко Л. Релаксация в «гнёздышке». Школьный психолог. 2005г. № 11.
11. Зайцев Г.К. Уроки Айболита. СПб, 2003г.
12. Иванов А. Азбука безопасности. М.: 1996г.
13. Катинас Е.Б.: Организм человека и охрана здоровья: Атлас. М. 2000г.
14. Картушина М.Ю. Праздники здоровья для детей 5-7 лет. Москва 2010г.
15. Котикова Н.В. Использование упражнений на релаксацию в работе с детьми. Справочник Старшего воспитателя дошкольного учреждения: 2008. №7.
16. Кислова Т.Р. По дороге к азбуке. М. 2003г.
17. Кулик Г.И., Сергиенко Н.Н. Школа здорового человека. М.: 2006г.
18. ЛюцисК. Азбука здоровья в картинках. М. 2004г.
19. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А. тридцать уроков здоровья. М.: 2001г.
20. Пен ЧжуВу: Сам себе СУ – ДЖОК доктор. М: Су-джок академия, 2009г.
21. Пиль А. Мое тело.2005г.
22. РотенбергР.Расти здоровым. М. 1996г.
23. Тихомирова Л.Ф.Упражнения на каждый день. Уроки здоровья для детей 5-6 лет. М. 2003г.
24. ШарыгинаТ.А.Беседы об основах безопасности с детьми 5-8 лет.
25. Шукшина С.Е. Я и мое тело. Пособие для занятий с детьми с практическими заданиями и играми. М.: 2004г.
26. Шарыгина Т.А. Беседы о здоровье. Методическое пособие: М.: ТЦ Сфера, 2005г.