

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
МБДОУ «Детский сад № 12 «Буратино»
протокол от 30.08.2023 № 1

УТВЕРЖДЕНА
Приказом
МБДОУ «Детский сад № 12 «Буратино»
от 31.08.2023 № 118-ОД

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-оздоровительной направленности
«Боровичок-Здоровичок»**

Возраст обучающихся 5-6 лет
Срок реализации программы – 1 год

Автор-составитель:
Новикова Галина Владимировна,
Педагог дополнительного образования

№	Наименование раздела
1.	Целевой раздел
1.1	Пояснительная записка
1.2	Цели и задачи программы
1.3	Принципы и подходы к формированию программы
1.4	Возрастные характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста
1.5	Планируемые результаты освоения программы
2.	Содержательный раздел
2.1	Содержание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка
2.2	Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик
2.3	Способы и направления поддержки детской инициативы
2.4	Взаимодействие педагогического коллектива с семьями воспитанников
3.	Организационный раздел
3.1	Обеспечение методическими материалами и средствами обучения и воспитания
3.2	Примерный режим дня
3.3	Организация развивающей предметно – пространственной среды
3.4.	Список литературы
3.5.	Мониторинг освоения программы

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

В дошкольный период формируются основы физического и психического здоровья ребёнка, вырабатываются определенные черты характера, приобретаются жизненно важные умения и навыки. В связи с этим особая роль отводится правильно организованному физическому воспитанию в условиях детского сада и семьи.

Все чаще и чаще в детском саду встречаются дети с плоскостопием, с вялой осанкой. Плоскостопие нарушает функцию всего опорно-двигательного аппарата ребенка, негативно влияет на его общее самочувствие, снижает выносливость к физическим нагрузкам, ухудшает работоспособность и настроение.

В результате снижения высоты свода стопы и некоторого отклонения ее наружу теряется способность стопы противостоять нагрузкам, то есть нарушается ее рессорная функция. Ребенок, страдающий плоскостопием, быстро устает от ходьбы и бега, плохо переносит статические нагрузки. Такой ребенок не может полноценно участвовать в подвижных играх, соревнованиях, ходить в длительные прогулки и т.д. Это в свою очередь отрицательно сказывается на его общефизическом развитии, способности находить общий язык со сверстниками, снижает самооценку.

Понятно, что предупредить дефекты осанки и стопы значительно легче, чем их лечить. Поэтому так важно правильно организовать комплексную работу по формированию осанки и профилактике плоскостопия уже на ранней стадии заболевания, привлекая к решению проблемы не только сотрудников ДОУ, но и родителей воспитанников.

Йога - всеохватывающая система, включающая в себя лёгкие, не напряжённые позы, растяжки, положения равновесия, дыхание, расслабление и медитативные практики. Её регулярная практика даёт возможность ощущать подвижность, жизнеспособность и ясную осознанность в нашей повседневной жизни.

Благодаря природной физической гибкости и эмоциональной открытости ко всему новому, йога для детей даётся быстрее и легче, чем взрослым, и пользы они получают не меньше.

Большинство детей несёт на себе нагрузку и так же дети страдают от избытка информации, от малоподвижного образа жизни. Основным преимуществом йоги является то, что во время занятий укрепляется здоровье, йога для детей оказывает положительный эффект на психику. В йоге никогда не было места для соревнований и оценок, она, наоборот, даёт детям возможность постепенно расслаблять мышцы всего организма.

В то время, когда ребёнок ходит в детский сад, особенно в возрасте с 6-7 лет, его организм развивается очень интенсивно и тренировка мышц и укрепление костей в таком возрасте приносят огромную пользу. Выполнение конкретных упражнений содействуют развитию правильной осанки, выносливости и гибкости, упражнения улучшают общее самочувствие и координацию, повышают иммунитет.

Комплекс упражнений йоги для детей в основном рассчитан на полное укрепление организма - из наблюдений заметно, что дети, которые регулярно практикуют йогу, болеют намного реже своих сверстников. Работа над асанами помогает ребёнку естественным образом развивать силу воли, познавать своё тело и его возможности. Постепенно в ребёнке формируется положительное отношение к окружающему миру и себе, так же формируется уважение ко всем живым существам.

Йога для детей помогает им стать дисциплинированнее и спокойнее, является хорошим способом использовать свою внутреннюю энергию с пользой для себя и улучшает способность к концентрации. Дети при постоянных занятиях йогой становятся увереннее в себе, у них получается намного легче справляться с ежедневной психологической и физической нагрузкой. Немаловажно, что дети любого возраста, получают от занятий огромное удовольствие.

Когда дети играют, расслабляются, изображают деревья, птиц или животных, в это время их тела укрепляются, а сознание настраивается на гармоничный лад и освобождается от стресса.

На занятиях йогой большое внимание уделяется развитию тела, активным занятиям. Также становится более сильным и гибким не только позвоночник, но и характер. Интеллект и воображение, мышление в целом вынуждены развиваться, ведь порой придётся представить себя ветром, почувствовать себя деревом. Это тоже важная часть упражнений.

С дошкольного детства йога становится «подтягивающим» занятием – одновременно ребёнок осваивает такие сложные действия, как взаимопомощь и интерес к другому, радость за успехи друга, и умение сконцентрироваться на задаче. Фактически в это время польза йоги максимальна – именно она готовит ребёнка к обучению в школе и компенсирует недостаток в движениях.

1.2. Цели и задачи программы:

Цель программы. Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия у детей дошкольного возраста в процессе коррекционно-оздоровительной работы.

Задачи программы:

-развивать силовую выносливость мышц и двигательные навыки;

- расширять у детей представления и знания о здоровье, гигиене и теле человека.
- формировать у детей осознанное отношение к своему здоровью.
- дать детям представление о правильной осанке с показом наглядных пособий.
- формировать навык правильной осанки у вертикальной плоскости.
- дать детям представление о здоровой стопе, с показом наглядных пособий.
- развивать и укреплять мелкие мышцы стопы.

1.3. Принципы и подходы к формированию программы

Наглядность. Показ физических упражнений.

Доступность. Обучение упражнениям от простого к сложному, от легкого к трудному.

Систематичность. Регулярность занятий.

Индивидуальность. Учет дефекта, особенностей возраста, особенностей каждого ребенка. Воспитание интереса к занятиям, активности ребенка.

Сознательность. Понимание пользы упражнений, потребность выполнения в домашних условиях.

1.4. Возрастные характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста 5-6 лет (включительно)

Движение является естественной физиологической потребностью ребенка. Однако наш техногенный век оказывает на нас свое влияние, и малоподвижный образ жизни становится привычкой не только для взрослых, но и для детей. Ученые доказали, что недостаточная **физическая активность** негативно сказывается на интеллектуальном и психическом развитии ребенка.

БЫСТРАЯ УТОМЛЯЕМОСТЬ. Несмотря на то, что дети этого возраста активны, полны энтузиазма и сил, их энергия имеет свойство быстро и неожиданно исчезать. Дети 5-6 лет (включительно)

склонны к двум крайностям: они доходят до предела, как в играх, так и в усталости. Поэтому желательно не допускать изматывающих состояний, все должно быть в меру. Избыточная физическая активность приводит к повышенной возбудимости нервной системы ребенка. Также важно знать, что утомляемость у детей проходит гораздо быстрее, чем у взрослых. Им достаточно 10—15 минут, чтобы восстановить свои силы, спокойно посидеть и с новыми силами окунуться в жизнь.

В чем причина быстрой утомляемости ребенка?

Это явление объясняется особенностями сердечнососудистой системы у детей. Скорость кровообращения у них выше, чем у взрослых. Это связано с тем, что сосуды у детей шире, объем крови относительно

массы, тела больше, круг движения крови короче — все это приводит к легкому нарушению сердечных ритмов, особенно во время продолжительных физических нагрузок.

РАЗВИТИЕ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА.

В возрасте 6—7 лет (включительно)

у детей идет активное формирование опорно-двигательного аппарата. На что следует обратить внимание в этот период?

У ребенка идет процесс окостенения хрящевой ткани. Его кости пока что гибкие и эластичные, связки и мышцы еще слабо развиты. Он достаточно легко может получить травму конечностей. Физические нагрузки должны быть направлены на общее развитие организма ребенка.

Предрасположенность к сколиозу и другим заболеваниям позвоночника зарождаются не в младшем школьном возрасте, а намного раньше — в дошкольный период, когда родители не слишком обращают внимание на эту проблему.

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ЦЕНТРАЛЬНОЙ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ. Сила нервных процессов в этом возрастном периоде еще недостаточно развита. При этом процессы возбуждения преобладают над процессами торможения. Дети в этом возрасте отличаются неусидчивостью, повышенной возбудимостью, невнимательностью. Они с трудом выполняют однообразные задания. Их движения нередко спонтанны, хаотичны, нерациональны. На выполнение какого-нибудь задания они затрачивают много энергии, потому что одновременно задействуют разные группы мышц.

1.5. Планируемые результаты освоения программы

Ожидаемый результат.

- освоить элементы самомассажа
- научиться основам полного дыхания;
- укрепить мышцы тела;
- улучшить синхронность и координацию движений при выполнении упражнений;
- сформировать у детей потребность в здоровом образе жизни.

Формы учета оценки планируемых результатов

1. Опрос
2. Наблюдение
3. Диагностика
4. Анкетирование

1.Исправление дефектов осанки и стопы.

2.Укрепление мелких мышц стопы, улучшение физических показателей, снижение утомляемости.

3.Осмысленное отношение ребенка к своему здоровью, занятиям физкультурой.

4.Проявление интереса родителей к занятиям по исправлению дефектов осанки и стопы у их детей.

5.Осознанное включение родителей в оздоровительный процесс.

6.Повышение авторитета инструктора по физической культуре и медицинского работника ДОУ, возникновение доверительных отношений между родителями и сотрудниками ДОУ.

2.3 Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик

Особенности образовательной деятельности разных видов

Развитие ребенка в образовательном процессе детского сада осуществляется целостно в процессе всей его жизнедеятельности. В тоже время, освоение любого вида деятельности требует обучения общим и специальным умениям, необходимым для её осуществления

2.4. Способы и направления поддержки детской инициативы

6-7 лет (включительно)

Приоритетной сферой проявления детской инициативы в старшем дошкольном возрасте является внеситуативно – личностное общение со взрослыми и сверстниками, а также информационно познавательная инициатива.

Для поддержки детской инициативы взрослым необходимо:

- создавать в группе положительный психологический микроклимат, в равной мере проявляя любовь и заботу ко всем детям: выражать радость при встрече, использовать ласку и теплое слово для выражения своего отношения к ребенку;

- уважать индивидуальные вкусы и привычки детей;

- поощрять желание создавать что-либо по собственному замыслу; обращать внимание детей на полезность будущего продукта для других или ту радость, которую он доставит кому-то (маме, бабушке, папе, другу)

- создавать условия для разнообразной самостоятельной творческой деятельности детей;

- при необходимости помогать детям в решении проблем организации игры;

- привлекать детей к планированию жизни группы на день и на более отдаленную перспективу. Обсуждать совместные проекты;

- создавать условия и выделять время для самостоятельной творческой, познавательной деятельности детей по интересам.

2.5 Особенности взаимодействия педагога с семьями воспитанников

Ведущая цель взаимодействия детского сада с семьей — создание в детском саду необходимых условий для развития ответственных и взаимозависимых отношений с семьями воспитанников, обеспечивающих целостное развитие личности дошкольника, повышение компетентности родителей в области воспитания.

Основные формы взаимодействия с семьей.

1. Знакомство с семьей: встречи-знакомства, анкетирование семей.
2. Информирование родителей о ходе образовательного процесса: дни открытых дверей, индивидуальные и групповые консультации, родительские собрания, оформление информационных стендов, приглашение родителей на детские концерты и праздники, создание памяток, интернет-журналов, переписка по электронной почте.
3. Образование родителей: организация «Родительского всеобуча» (лекции, семинары, семинары-практикумы), проведение мастер-классов, тренингов, создание библиотеки.
4. Совместная деятельность: привлечение родителей к организации вечеров физкультурных развлечений, конкурсов, семейных праздников,

2. Содержательный раздел

Место дополнительно образовательной деятельности в воспитательно – образовательном процессе:

Кружок «Боровичок-Здоровичок» рассчитан на 18 занятий, которые проводятся 2 раза в месяц: второй и последний вторник каждого месяца, продолжительность каждого занятия 30 минут.

3.1. План работы

дополнительно образовательной деятельности «Боровичок-Здоровичок» на 2023 – 2024 учебный год

Сентябрь

Профилактические упражнения против сколиоза у детей дошкольного возраста».

Тема: «Я радостный!»

Октябрь

Профилактические упражнения против сколиоза и плоскостопия у детей дошкольного возраста».

Тема: «Путешествие в страну светлячков, медячков и быстрячков».

Ноябрь

Профилактические упражнения против сколиоза и плоскостопия у детей дошкольного возраста».

Тема: «Волшебные превращения».

Декабрь

Профилактические упражнения против сколиоза у детей дошкольного возраста».

Тема: «Я расту!»

Январь

Профилактические упражнения против сколиоза у детей дошкольного возраста».

Тема: «Растушки-потягушки»

Февраль

Профилактические упражнения против сколиоза у детей дошкольного возраста».

Тема: «Здравствуй, солнышко!»

Март

Профилактические упражнения против сколиоза у детей дошкольного возраста».

Тема: «Цветы на лужайке»

Апрель

Профилактические упражнения против сколиоза у детей дошкольного возраста».

Тема: «Веселые животные»

Май

Профилактические упражнения против сколиоза у детей дошкольного возраста».

Тема: «Озорные циркачи».

Родительское собрание: Результативность занятий оздоровительной йогой.

3. Организационный раздел

3.1. Обеспечение методическими материалами и средствами обучения и воспитания

1. Спортивный зал.
2. Стулья по количеству детей
3. Коврики массажные
4. Гимнастические корригирующие палки
5. Массажеры для стопы

6. Гимнастические палки большие
7. Палочки для коррекции стопы
8. Массажные мячики
9. Нестандартное оборудование: массажные дорожки с пришитыми пуговицами, с наполнителями; деревянные массажные дорожки
10. Магнитофон, аудио записи музыки для занятий гимнастикой

3.2. Примерный режим дня

ОРГАНИЗАЦИЯ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ В СТАРШЕЙ ГРУППЕ (холодный период)

Режим	возраст
Прием, осмотр, индивидуальная беседа, самостоятельная деятельность	7.00-8.30
Утренняя гимнастика.	8.20-8.30
Подготовка к завтраку. Завтрак	8.30-8.50
Игровая деятельность	8.50- 9.00
Непрерывная образовательная деятельность по группам	9.00-10.55
Второй завтрак	10.55 – 11.05
Подготовка к прогулке. Прогулка.	11.05 -12.30
Подготовка к обеду. Обед.	12.30-13.00
Подготовка к сну Дневной сон.	13.00-15.00
Подъём, воздушные и водные процедуры, игры	15.00-15.30
Подготовка к полднику. Полдник.	15.30-15.40
Непрерывная образовательная деятельность, чтение, самостоятельная и совместная деятельность	15.40-16.40
Вечерняя прогулка. Игры, труд, индивидуальная работа	16.40-17.30
Уход домой.	17.30-19.00

Добавлено примечание ([U1]):

3.3. Список методической литературы

О.И.Бочкарева Система работы по формированию здорового образа жизни 2008

О.В.Козырева Лечебная физкультура для дошкольников Москва «Просвещение» 2006

М.А. Павлова, М.В.Лысогорская. Здоровьесберегающая система дошкольного образовательного учреждения 2009

Л.И.Пензулаева Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет 2011
Е.И.Подольская Комплексы лечебной гимнастики для детей 5-7 лет 2008
Л.Ф.Тихомирова Упражнения на каждый день: уроки здоровья для детей 5-8 2002
«Йога для детей, родителей и преподавателей». С. Игнатов Издательство: Янус, 2000 г.
«Школа здоровья» Латохина Л.И, 1993 Издательство: М.: Просвещение
«Йога для детей

3.4. Мониторинг освоения программы

Диагностика уровня представлений о мотивации вести здоровый образ жизни у детей старшего дошкольного возраста

Инструкция: диагностика проводится индивидуально.

1.Инструктор по физической культуре предлагает ребёнку выполнить упражнение, анализирует процесс и результат выполнения.

2.Зачитывает вопросы и предлагает детям ответить на них

Упражнения:

1. «Дерево»
2. «Берёзка»
3. «Плуг»
4. «Верблюд»
5. «Черепашка»

Вопросы:

1. Для чего необходимо вести здоровый образ жизни?
2. Зачем нужен самомассаж?
3. Для чего люди занимаются физкультурой и спортом?
4. Как можно успокоить (взбодрить) себя?

Обработка результатов: Инструктор по физо анализирует правильность выполнения упражнений и ответы детей (1 балл), выносит результат

4 бала - высокий уровень 2,3 балла – средний уровень, 1 балл – низкий.