

**Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение
детский сад «Умка» п. Товарково**

Принята:

на заседании педагогического
совета
Протокол № 1
от «27» августа 2024 г.

Утверждаю:

заведующий МКДОУ
детский сад «Умка» п. Товарково
Е.Е.Филина



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**«Будь здоров»
для детей 5-6 лет.**

на основе Парциальной программы «Здоровье»
(В.Г.Алямовская)

2024 г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дошкольный возраст – важный период совершенствования основных функций организма, становления жизненно-необходимых двигательных умений, навыков и физических качеств.

Ребенок в дошкольном возрасте должен почувствовать мышечную радость и полюбить движение - это поможет ему пронести через всю жизнь потребность в движениях, приобщиться к спорту и здоровому образу жизни.

К семи годам должна быть развита способность переносить статические нагрузки, сформировано умение самостоятельно и творчески использовать накопленный арсенал двигательных средств. Двигательная деятельность должна стать естественной потребностью практически каждого ребенка независимо от уровня его индивидуальной двигательной активности. От того, как будет организована работа с детьми по физической культуре, зависит будет ли ребёнок физически готов к обучению в школе, и самое главное – его здоровье. Основанием реализации данной программы служит высокая заболеваемость детей, детей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями. Количество простудных заболеваний приобретает характер стихийного бедствия. В подавляющем большинстве дети дошкольного возраста уже страдают дефицитом движений, низким иммунитетом. Сохранение и укрепление здоровья воспитанников, как одна из основных задач дошкольного образовательного учреждения, должно базироваться на осознанном отношении ребенка к своему здоровью, которое должно стать системообразующим фактором модернизированной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Программа «Будь здоров» предназначена для детей 5-6 лет, без ограничений по группе здоровья, имеющим низкий уровень развития физических качеств, отклонения в эмоционально-волевой сфере, трудно адаптируемые.

Цель программы «Будь здоров» направлена на сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.

Задачи Программы:

- совершенствование психических процессов;
- познание своего характера, укрепление воли;
- развитие внимания, сосредоточенности, организованности, воображения, фантазии, умения управлять своими поступками и чувствами;
- развитие умения снимать усталость, укреплять слабые мышцы, развивать гибкость, улучшить осанку, правильно дышать, расслабляться;

- духовное обогащение: учить быть чистоплотными внешне и внутренне, терпеливыми, спокойными, весёлыми, не причинять вреда другим;
- формирование правильной осанки;
- развитие потребности в ведении здорового образа жизни (ЗОЖ);
- создание эмоционального благополучия.

Программа предполагает возможность самостоятельного отбора воспитателям, содержания обучения и воспитания. Использование различных методик, позволяет использовать в работе как традиционные программы и методы, так и инновационные для укрепления и сохранения здоровья детей.

Принципы построения программы:

1. Последовательность и доступность в обучении.
2. Учет возрастных и индивидуальных особенностей детей.
3. Принцип наглядности.
4. Принцип психологического комфорта.
5. Системность – педагогическое воздействие выстроено в систему специальных занятий, упражнений и заданий.
6. Преемственность – каждый следующий этап базируется на сформированных навыках и, в свою очередь, формирует «зону ближайшего развития»;
7. Возрастное соответствие – предлагаемые игры и упражнения (позы) учитывают возрастные возможности детей данного возраста;
8. Деятельностный принцип – задачи развития физических качеств достигаются через игровую деятельность;
9. Здоровьесберегающий принцип – обеспечено сочетание статичного и динамичного положения детей, смена видов деятельности.

Условия, влияющие на наибольшую эффективность реализации

Программы:

1. Организация полноценного питания
2. Организация питьевого режима
3. Проведение закаливающих процедур (воздушные и солнечные ванны, правильно организованная прогулка, физические упражнения)
4. Организация гигиенического режима (проветривание помещений в отсутствие детей)

5. Проведение противоэпидемических мероприятий (санитарный и противоэпидемиологический режим)

6. Комплексная система физкультурно-оздоровительной работы (утренняя гимнастика, занятия, спортивные досуги, развлечения, праздники, Дни здоровья)

Работа с детьми по формированию привычки к ЗОЖ	Комплекс психогигиенических мероприятий
<ul style="list-style-type: none">• Обеспечение эмоционального благополучия каждого ребенка, личностно--ориентированного общения взрослого и ребенка;• Организация рационального питания и воспитание культуры еды (знание названия блюд, из каких продуктов приготовлено блюдо, полезные свойства продуктов, правила поведения за столом);• Обучение приемам дыхательной и коррекционной гимнастики, пальчиковой и гимнастике для глаз, самомассажу; занятиям на тренажерах, способах страховки на спортивном оборудовании, закаливанию, правилам личной гигиены на специально организованных занятиях и в повседневной жизни;• Проведение тематических занятий на группах;• Проведение недели здоровья, организация	<p>Это программа конкретных действий, направленных на обеспечение психологического благополучия детей во время их пребывания в детском саду.</p> <p>Оптимальный базовый режим дня в группах составляется воспитателем. При этом воспитатель руководствуется следующими принципами:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Понедельник и пятница не должны быть физически и интеллектуально нагружены. Нужно обеспечить ребенку легкое «вхождение» в рабочую неделю и состояние удовлетворенности своим пребыванием в детском саду в конце недели.2. Каждый день должен отличаться от предыдущего по характеру игровой и образовательной деятельности, по месту и форме организации занятий.3. В режиме дня должно быть предусмотрено время для индивидуальных контактов каждого

активного досуга в каникулярные дни.	<p>педагога с детьми на основе неформального общения.</p> <p>4. Занятий с высокой интеллектуальной и физической нагрузкой должно быть не более одного-двух в неделю.</p> <p>5. Ежедневно в режиме дня указывается время игр. Причем инициатива в этих играх должна принадлежать ребятам, а взрослым следует ее всячески поощрять.</p> <p>6. В режиме дня должно быть выделено время для проведения профилактических мероприятий, лечения, психотренингов, релаксационных и музыкальных пауз.</p>
Использование оздоравливающих технологий	
<ul style="list-style-type: none"> - Гимнастика после сна - Пальчиковая и артикуляционная гимнастика - Психогимнастика - Дыхательная гимнастика - Гимнастика для глаз - Оздоровительная гимнастика с использованием элементов йоги 	

Оздоровительная гимнастика с использованием элементов йоги:

Особенность оздоровительной гимнастики с использованием элементов йоги состоит в целостности, упорядоченности и гармоничности происходящих при этом в организме адаптационных изменений. Новизна предложенной программы «Будь здоров» заключается ещё и в том, что в процессе выполнения упражнений у детей формируется и совершенствуется система функциональных резервов, повышается способность организма к мобилизации его возможностей, развиваются внутренние ресурсы организма, повышается его стрессоустойчивости. Это в целом способствует сохранению и укреплению не только физического, но и психологического здоровья детей. Эта взаимосвязь является основой любого вида тренинга.

Структура занятия:

I. Вводная часть (5-7 минут).

1. Встреча: “Улыбнитесь!”, “Настройтесь на занятие!”
2. Разминка:
 - Суставная гимнастика. Упражнения на проработку мелких групп мышц и суставов. Особое внимание уделяется развитию мелкой моторики, то есть суставов и мышц ладони, стопы, шеи и головы. Упражнения начинаются в положении сидя, в дальнейшем выполняют стоя или во время ходьбы по кругу.
 - Вариации ходьбы и легкого бега по кругу либо подвижная игра.

II. Основная часть (15-20 минут).

1. Дети переходят к выполнению комплекса поз – 6-10 основных поз (далее асан), обучаются новым упражнениям, закрепляют известные.
2. Силовой блок. Дети выполняют упражнения на укрепление основных групп мышц, в том числе:
 - для мышц живота;
 - для мышц спины путем наклона вперед;
 - для укрепления мышц ног;
 - для развития стоп;
 - для развития плечевого пояса;
 - на равновесие.
3. Дыхательные упражнения.
4. Гимнастика для глаз.
5. Подвижные и малоподвижные игры, направленные на активизацию действий детей, развитие их внимания.

III. Заключительная часть (Релаксационная гимнастика: спокойная музыка, сказки, рассказы 3-5 минут).

1. Постепенный перевод организма ребенка в состояние готовности к другим видам деятельности.
2. Подведение итогов (отмечаются маленькие победы детей).

Этапы обучения.

На первом этапе: (старший дошкольный возраст; 1 полугодие) – дети выполняют упражнения йоги только на физическом уровне, без контроля дыхания и концентрации внимания. На этом этапе упражнения даются на свободном дыхании, без задержек. В дальнейшем постепенно дети учатся правильному дыханию.

На втором этапе: (старший дошкольный возраст; 2 полугодие) – к освоенной технике выполнения физических упражнений добавляется соблюдение правильного дыхания.

На третьем этапе: (подготовительная группа) – к освоенной технике выполнения физических упражнений, при соблюдении правильного дыхания добавляется концентрация внимания на области тела, энергетических центрах (в зависимости от индивидуального уровня подготовленности). В каждой позе важно ее правильное выполнение, поэтому идет объяснение правильного положения тела. Обращается внимание, на какие органы влияет каждое упражнение, при каких заболеваниях выполняют ту или иную позу.

Список средств обучения:

- коврики по количеству детей;
- музыкальное сопровождение;
- ноутбук (магнитофон, колонка)

Работа с родителями и пропаганда ЗОЖ в семье:

Одним из основных направлений по формированию физически и психически здорового ребенка является работа с родителями, которая заключается в привлечении родительского внимания к здоровому образу жизни в воспитании детей и привитие общечеловеческой культуры, а также в приобщении родителей к спортивно-оздоровительным мероприятиям, организованным ДООУ.

Ожидаемые результаты:

1. повышение уровня физической подготовки и развития физических качеств у детей 5-6 лет, имеющих невысокий уровень их развития;
2. стабилизация эмоционального фона у детей;
3. потребность в ЗОЖ у детей и их родителей;
4. формирование у детей представления о физических возможностях, возрастных требованиях.

Список методического материала:

1. Алямовская В.Г. «Здоровье». Парциальная программа.
2. Бабенкова Е. «Как помочь детям стать здоровыми». Методическое пособие.
3. Иванова Т.А. «Йога для детей». Парциальная программа.

