

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
Детский сад комбинированного вида № 1 «Журавленок»

Согласована:		Утверждена:
на заседании Педагогического совета <u>03.09.2018г</u> Протокол <u>№ 1</u>		Приказом заведующего МДОУ №1 от 03.09.2018г №116-26-80

«Здоровячок»
Программа дополнительного образования
адаптированного вида
физкультурно-оздоровительной направленности
для детей старшего дошкольного возраста с 5-8 лет

Составитель:
Потапова Н.Ю.
инструктор по физической
культуре, первой
квалификационной
категории
МДОУ №1 г. Саянска

г. Саянск 2018г

Пояснительная записка
к программе дополнительного образования
адаптированного вида
физкультурно-оздоровительной направленности
для детей старшего дошкольного возраста с 5-8 лет
«Здоровячок»

Программа дополнительного образования «Здоровячок» определяет содержание и организацию физкультурно-оздоровительной направленности и ориентирована на укрепление здоровья и физического развития, часто болеющих детей старшего дошкольного возраста.

Согласно федеральным государственным образовательным стандартам, задачи образовательной области «Физического развития» направлены на достижение целей по охране здоровья детей и формирование основы культуры здоровья, начальных представлений о здоровом образе жизни.

В основу разработки программы легли рекомендации Кудрявцева В.Т., Егорова Б.Б., представленные в программе «Развивающая педагогика оздоровления детей дошкольного возраста» по использованию развивающих форм оздоровительной работы и приобщению детей к здоровому образу жизни в дошкольном учреждении.

Новизна программы определяется отбором содержания и методов работы с детьми старшего дошкольного возраста и адаптации их к условиям и индивидуальным особенностям детей нашего дошкольного учреждения.

Содержание программы физкультурно-оздоровительной направленности для часто болеющих детей включает расширение знаний о значении для человека физического развития, здоровья, безопасности. Программа дает возможность детям освоить элементарные приемы и способы укрепления и сохранения здоровья через различные спортивные игры и упражнения.

Данная программа не заменяет, а дополняет оздоровительную работу с ЧБД детьми.

Основанием для разработки программы является: запрос родителей, снижение уровня состояния здоровья детей, поступающих в дошкольное учреждение и увеличение количества детей дошкольного возраста с различными отклонениями в состоянии физического здоровья, отставанием в физическом развитии, снижением сопротивляемости организма к вредным факторам среды, в том числе инфекционно-вирусным инфекциям.

Заболеваемость детей на одного ребёнка в дошкольном учреждении составляет 5,9 д.д. Каждый четвертый ребенок дошкольного возраста болеет в течение года более четырех раз. За последние годы в нашем дошкольном учреждении процент детей с первой группой здоровья значительно снизился. Основное количество воспитанников 90-92% имеет вторую группу здоровья. Наблюдается небольшое увеличение количества детей с третьей и четвертой группой здоровья. По итогам ежегодных медицинских осмотров в нашем дошкольном учреждении 5- 7% воспитанников входят в группу часто болеющих детей. Часто болеющие дети – это группа детей, которые чаще, чем среднестатистический ребенок, переносят острые респираторные заболевания, не связанные со стойкими врожденными, наследственными или приобретенными патологическими состояниями. В среднем каждый ребенок дошкольного возраста переносит от 3 до 5 эпизодов острых респираторных заболеваний в год. У часто болеющих детей этот показатель увеличивается практически вдвое от 6 до 8 – 12 эпизодов.

Приобщение ребёнка к здоровому образу жизни очень важно. Формирование в дошкольном возрасте у детей потребности здорового образа жизни в значительной степени зависит от созданных условий, системы эффективных и разнообразных форм физкультурно-оздоровительной работы, собственного примера воспитателей и родителей.

Для удовлетворения запросов родителей и решения проблемы здоровья часто длительно болеющих детей и детей с ослабленным здоровьем была разработана физкультур-

но-оздоровительная программа “Здоровячок”, направленная на сохранение и укрепление здоровья часто болеющих детей, через специально организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях дошкольного учреждения.

Цель программы: Сохранение и укрепление здоровья часто болеющих детей, формирование привычки думать и заботиться о своём здоровье, стремление к здоровому образу жизни, через специально организованные, оптимальные для данного возраста, подвижные игры и упражнения, физкультурно-оздоровительные мероприятия.

Задачи:

- Обучить элементарным способам оздоровления.
- Создать условия для целесообразной двигательной активности, физкультурно-оздоровительной работы.
- Организовать специальную физкультурно-оздоровительную работу с учетом индивидуальных особенностей детей, состоянием здоровья.
- Обеспечить тренировку всех систем и функций организма ребёнка.
- Воспитать у детей потребность физической активности, формировать привычку думать и заботиться о своём здоровье, стремление к здоровому образу жизни.

Методические рекомендации по реализации программы:

Данная программа определяет основные направления, задачи.

Диагноз ЧБД – ставит педиатр, курирующий ДООУ по анализу заболеваемости за весь прошедший календарный год. Деятельность в дошкольный период детства должна быть направлена на сохранение и укрепление здоровья воспитанников. Основой являются еженедельные физкультурные занятия, занятия с психологом, партнерская совместная деятельность педагогов, родителей и детей в течении дня.

Программа определяет дополнительное содержание и организацию физкультурно-оздоровительной направленности для детей старшего дошкольного возраста с 5-8 лет, по запросу родителей.

Содержание программы:

Программа определяет содержание и организацию физкультурно-оздоровительной направленности для детей старшего дошкольного возраста с 5-8 лет.

Реализуется программа в течение двух лет, в условиях дошкольного образовательного учреждения, проводится 32 занятия, периодичностью - два занятия в месяц. Продолжительность занятия 20-25 минут. Занятия проводятся во вторую половину дня.

Реализацию программы с детьми осуществляет инструктор по физической культуре в спортивном зале дошкольного учреждения.

Структура занятий:

Занятия организуются как игры-занятия. В которые включаются: спортивные упражнения на дыхание, на релаксацию, упражнения для коррекции осанки и плоскостопия, подвижные и малоподвижные игры, упражнения на детских тренажерах. В заключении каждого занятия используются игры и упражнения на релаксацию и расслабление с музыкальным сопровождением.

Основные принципы:

- доступность (использование приемов в соответствии с возрастными особенностями детей);
- сознательность (осознанное понимание и отношение детей к своему здоровью);
- систематичность (проведение занятий постоянно и систематично);
- целенаправленность (подчинение комплекса оздоровительных приемов определенной цели);
- оптимальность (разумность нагрузки с учётом индивидуальных особенностей ребёнка);

- адресность (индивидуальный подход к оздоровлению воспитанников).

Ожидаемые результаты:

- интерес к здоровьесберегающему поведению, потребность и желание заботиться о своём здоровье и стремление к здоровому образу жизни;
- улучшение сна, аппетита, улучшение эмоционального и физического состояния детей, снижение утомляемости;
- уменьшение числа дней пропущенных по болезни одним ребенком за год (перевод из группы часто болеющих детей в группу эпизодически болеющих);

Способы проверки:

Оценка эффективности работы осуществляется по результатам медицинского мониторинга анализа заболеваемости, посещаемости детей, педагогических наблюдений за детьми на занятиях.

Используются такие методы: беседы с родителями и педагогами, наблюдение за деятельностью детей; анализ знаний и умений ребенка. Результаты диагностики заносятся в диагностическую карту, в которой имеются разработанные критерии и оценки.

Для оценки эффективности оздоровления, дети подразделяются на 4 группы:

I группа - ребенок перешел из группы часто болеющих детей в группу эпизодически болеющих или не болеющих (выздоровление);

II группа - ребенок перенес на 2 и более заболеваний меньше, чем до оздоровления, но по количеству перенесенных заболеваний остался в группе часто болеющих детей (улучшение);

III группа - уровень заболеваемости ребенка до и в период оздоровления одинаков (без перемен);

IV группа - после оздоровления число острых заболеваний стало больше, чем до того (ухудшение).

Обеспечение программы

Дидактическое обеспечение: балансиры различного типа, коврики массажные, скамейки гимнастические, гимнастический набор: обручи, палки, скакалки, ленты, косички, обручи разного размера, нестандартное оборудование, различные виды мячей (фибол, теннисных, обычных резиновых, набивных, массажных), детские эспандеры, диск «Здоровье».

Техническое обеспечение: музыкальный центр с фонотекой музыкальных произведений.

Методическое обеспечение: учебно-тематический план, конспекты занятий, картотеки игр, упражнений, схемы;

Тематический план

Для детей с 5-лет (первый год)

Раздел	Тема раздела	Общее количество	Форма проведения
I. Вводно-диагностический	Диагностика, изучение результатов медосмотра, рекомендаций врача.		

Я здоровье берегу, укрепить его хочу.	«Я здоровье берегу, укрепить его хочу»	1	Познавательное-физкультурное
	«Азбука дыхательной гимнастики»	1	Обучающее
	«Волшебные точки»	1	Обучающее
II. Физкультурно-оздоровительная работа Вместе играем, здоровье укрепляем	«В спортзале играем, здоровье укрепляем»	2	Игра-занятие
	«Наш веселый, быстрый мяч»	2	Игра-занятие
	«Ленты, косички, скакалки...»	2	Игра-занятие
	«Разноцветные обручи...»	2	Игра-занятие
	«Игры и упражнения с нестандартным оборудованием»	2	Игра-занятие
III. Итоговый. Диагностический. Спортом буду заниматься, что б здоровым оставаться!	«Спортом буду заниматься, что б здоровым оставаться!»	1	Спортивно- физкультурный досуг
	«Школа здоровья»	1	Итоговое
	Диагностика, изучение результатов медосмотра.	1	Контрольно-диагностическое
Всего:		16 занятия	

Для детей с 6-8 лет (второй год)

Раздел	Тема раздела	Общее количество	Форма проведения
I. Вводно-диагностический Я здоровье берегу, укрепить его хочу.	Диагностика, изучение результатов медосмотра, рекомендаций врача.		
	«Я здоровье берегу, укрепить его хочу»	2	Познавательное-физкультурное
II. Физкультурно-оздоровительная работа Вместе играем, здоровье укрепляем	«Играем - здоровье укрепляем»	2	Игра-занятие
	«Веселый, мяч»	3	Игра-занятие
	«Скакалки-догонялки»	2	Игра-занятие
	«Обручи»	2	Игра-занятие
	«Игры и упражнения с нестандартным оборудованием»	2	Игра-занятие

III. Итоговый. Диагностический. Спортом буду заниматься, что б здоровым оставаться!	«Олимпийские резервы»	1	Спортивно- физкультурный досуг
	«Школа здоровья»	1	Итоговое
	Диагностика, изучение результатов медосмотра.	1	Контрольно-диагностическое
Итого в год		16 занятий	
Всего:		32 занятия	

Содержание программы

Программа рассчитана на два года и состоит из четырёх разделов, включающих 32 занятия для старшего дошкольного возраста с 5-8 лет.

Первый раздел вводно – диагностический «Я здоровье берегу, укрепить его хочу!» направлен на изучение физических возможностей и состояния здоровья детей. Изучаются результаты углубленного медосмотра, рекомендации врача-педиатра, формируется группа часто болеющих детей. Раздел состоит из 3 вводных занятий: «Я здоровье берегу, укрепить его хочу», «Азбука дыхательной гимнастики», «Волшебные точки», направленных на изменение мотивации ребенка по отношению к своему здоровью, знакомит детей с различными способами оздоровления организма (точечный массаж, дыхательная гимнастика). С детьми проводится беседа о здоровье, здоровом образе жизни. Занятие «Азбука дыхательной гимнастики» помогает детям понять влияние дыхания на здоровье человека, научиться правильно, выполнять дыхательные упражнения, контролировать свое дыхание. Первый раздел заканчивается занятием «Волшебные точки», на нём дети знакомятся с активными точками на лице, теле человека и способами точечного самомассажа.

Второй раздел «Вместе играем, и здоровье укрепляем» представлен 25 физкультурно-оздоровительными занятиями-играми: «В спортзале играем, здоровье укрепляем», «Наш веселый, быстрый мяч», «Ленты, косички, скакалки...», «Разноцветные обручи», «Игры и упражнения с нестандартным оборудованием» и др. с использованием разнообразного спортивного оборудования, релаксационных игр и упражнений с музыкальным сопровождением.

Первые пять занятий-игр «В спортзале играем – здоровье укрепляем» проводятся без предметов. Пять занятий-игр: «Наш веселый, быстрый мяч» проводятся с использованием различных видов мячей (фитбол, теннисных, обычных резиновых, набивных), у детей развиваются умения действий с мячом (ловить, бросать, отбивать, прыгать и др.).

При проведении пяти занятий-игр «Ленты, косички, скакалки» в играх и упражнениях используются цветные ленты, косички, шнуры, скакалки (различной длины), у детей формируются действия с данными предметами.

В пяти занятиях «Цветные обручи» - основным оборудованием являются – обручи, у детей формируются умения действовать с объемными, плоскими обручами.

При организации пяти занятий используется игры и упражнения с нестандартным оборудованием.

Третий раздел «Диагностический» «Спортом буду заниматься, что б здоровым оставаться!» состоит из 2 итоговых мероприятий с участием родителей воспитанников: представлен физкультурными досугами «Спортом нужно заниматься – что б здоровым оставаться!», «Школа здоровья», позволяющими детям продемонстрировать родителям освоенные здоровьесберегающие методы, помогающие сохранять и укреплять собственное здоровье.

Проводится повторный мониторинг состояния здоровья воспитанников. Изучаются результаты углубленного медицинского осмотра. Проводятся наблюдения, беседы с детьми с целью оценки эффективности физкультурно-оздоровительной работы.

Список используемой литературы.

1. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст): программно-методическое пособие. – М: Линка-Пресс, 2013. – 296 с. ISBN5-8252-0015-0.
2. Галанов А.С. Игры которые лечат (для детей от 5 до 7 лет). – М.: Педагогическое общество России, 2015. – 96 с. ISBN5-93134-310-5
3. Галанов А.С. Игры которые лечат (для детей от 3 до 5 лет). – М.: Педагогическое общество России, 2015. – 96 с. ISBN5-93134-308-3
4. Л.И. Лысак, Г.Я. Кудрина, Л.М Романова, Г.Г. Ковадло. Нетрадиционные методы оздоровления детей с заболеваниями органов дыхания в условиях детского сада Крайнего Севера: из опыта работы. – Иркутск, 2014 – с.153 ISBN5-85827-223-1.
5. Здоровячек. Система оздоровления дошкольников./ Авт.-составитель Т.С. Никанорова, Е.М. Сергиенко. – Воронеж: ЧП Лакоценин С. С., 2012. – 96 с. ISBN5-98225-055-4
6. Щетинин М.Н. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой. – М.; Метафора, 2007. – 128 с.: ил. – (Серия «Посоветуйте доктор!»). ISBN 978-5-85407-032-4.

Диагностическая карта

[illegible]

Диагностика отношения ребенка к своему здоровью

Цель: изучить особенности ценностного отношения детей старшего дошкольного возраста к своему здоровью, здоровью человека, здоровому образу жизни.

Для достижения обозначенной цели используется методика «Неоконченные предложения».

Воспитатель приглашает ребенка поиграть. Он начинает предложение, а дошкольник его заканчивает первой, пришедшей в голову мыслью.

1. Здоровый человек — это...
2. Мое здоровье
3. Иногда я болею, потому что....
4. Когда я болею, мне помогают...,
5. Когда у человека что-то болит, то он....
6. Я хочу, чтобы у меня было много здоровья, потому что....
7. Когда я думаю о здоровье, то представляю себе
8. Когда я думаю о своем здоровье, то мне хочется....
9. Если бы у меня была волшебная палочка здоровья, я бы загадал....
10. Когда я попадаю в опасную для здоровья ситуацию, то.,..
11. Когда мои друзья болеют, то я....
12. Когда мы с мамой идем к врачу, то я думаю....

Между предложениями можно сделать паузу, перерыв, если ребенок устанет или начнет отвлекаться.

Результаты оформляются в таблицу, согласно критериев: проявляется — 3 балла, не проявляется — 1 балл проявляется избирательно — 2 балла.

Опросник по разделу «Здоровый человек»

Цель: изучить особенности отношения ребенка к здоровью и мотивации здорового образа жизни, особенности знаний детей о здоровье человека.

Вопросы для собеседования:

1. Скажи, пожалуйста, как ты понимаешь выражение «здоровый человек»? Кого мы называем здоровым? У нас есть в группе такие дети?
2. Как, по-твоему, быть здоровым — это хорошо или плохо? Почему ты так считаешь?
3. А ты заботаешься о своем здоровье? Расскажи, пожалуйста, как ты это делаешь?
4. Какие советы ты мне дашь, чтобы не заболеть?
5. Знаешь ли ты, что такое микробы? А как защититься от них?
6. Как ты думаешь, опасно ли быть неряхой и грязнулей? Что может случиться с таким ребенком?
7. Ты считаешь себя здоровым ребенком? Почему ты так думаешь?
8. Кого в вашей семье можно назвать здоровым? Почему ты так считаешь?
9. Делаешь ли ты и твои родители утреннюю зарядку? Гимнастику для глаз? Обливаются ли вы водой? Как ты думаешь, это вредно или полезно? Почему?
10. Что такое вредные привычки и есть ли они у тебя? Какие вредные привычки есть в вашей семье?
11. Знаешь ли ты, когда человеку бывает больно? Почему так происходит, как ты думаешь?