

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД №19 «РОДНИЧОК»
ЛЕВОКУМСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ

ПРИНЯТО:

На заседании педагогического совета
Протокол № 1 от 30.08.2024г.

УТВЕРЖДЕНО:

Заведующий МКДОУ

«Детский сад №19«РОДНИЧОК»

_____ И.Ф.Радченко

Приказ от 30.08.2024 г. № 59-од

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

КРУЖОК «НЕБОЛЕЙКА»

**Срок реализации – 1 год
на 2024-2025 учебный год**

Разработана:

Щегольковой Мариной Юрьевной,
воспитателем

МКДОУ «Детский сад № 19«РОДНИЧОК»

Пояснительная записка

*Человек – высшее творение природы.
Но для того чтобы наслаждаться ее сокровищами,
он должен отвечать, по крайней мере, одному требованию:
быть здоровым и дружить со спортом.*

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 период — чрезвычайно важный этап в жизни ребенка.

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 совершенствовать 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.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно- оздоровительной направленности «Неболейка» ежегодно обновляется с учетом развития технологий, науки, культуры, экономики, технологии и социальной сферы.

Нормативно-правовая основа рабочей программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-оздоровительной направленности кружка «Неболейка» написана с учетом парциальной программы «Малыши-крепьши» О.В. Бережновой, В.В. Бойко, образовательной программы МКДОУ «Детский сад № 19 «Родничок» в соответствии с ФОП.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности кружка «Неболейка» разработана в соответствии нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Федеральный закон от 31.07.2020г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»
- Приказ Минпросвещения России от 25 ноября 2022 г. № 1028 «Об утверждении Федеральной образовательной программы дошкольного образования»
- Приказ «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» № 629 от 27.07.2022 г.
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. №28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 года №1155 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31 июля 2020 года №373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам-образовательным программам дошкольного образования»
- Устав МКДОУ «Детский сад № 19 «Родничок», утвержденный постановлением администрации Левокумского муниципального округа № 46 от 24.12.2020 года.

Особенности программы:

- Рассматривается под оздоровительным аспектом.
- Акцент оздоровительной работы делается на развитие двигательной деятельности ребенка.
- Занятия построены с учетом возрастных критериев.
- Использование малых форм народного фольклора.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности кружка «Неболейка» ежегодно обновляется с учетом развития технологий, науки и культуры.

Цель и задачи программы:

Цель: повышение физической подготовленности детей, уровня здоровья при одновременном развитии их умственных способностей.

Задачи:

- Научить ребенка вести здоровый образ жизни.
- Выработать у него разумное отношение к собственному организму, привить необходимые гигиенические навыки.

Для выполнения поставленных оздоровительно-воспитательных задач программы предусмотрены следующие структуры:

- Динамические и оздоровительные паузы
- Релаксационные упражнения
- Хороводы, различные виды игр
- Занимательные разминки
- Различные виды массажа
- Пальчиковая гимнастика
- Дыхательная гимнастика

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 успешности* заключается в том, что на первом этапе формирования здоровья ребенок получает задания, которые он способен успешно выполнить.
- *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 взаимодействия детского сада и семьи, преемственности при переходе в школу* направлен на создание условий для более успешной реализации способностей ребенка и обеспечения возможности сохранения здоровья при дальнейшем обучении в школе.
- *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.

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.

Кружковая работа проводится в средней и подготовительной группе 1 раз в неделю. В средней группе во второй половине дня в подготовительной в первой половине дня. Всего 18 занятий в год, 2 раза в месяц чередуются в год по физической культуре.

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: Старшая группа

месяц	Программные задачи			
Сентябрь	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
<p>Дать детям представление о здоровье как главной ценности человеческой жизни; учить детей заботиться о своем здоровье, избегать ситуаций, приносящих вред здоровью.</p>				

	Спорт и здоровье. Способствовать становлению у детей ценностей здорового образа <u>жизни</u> : зарядка, занятие спортом очень полезны для здоровья человека.	Режим дня. Сформировать у детей представление о правильном режиме дня и пользе его соблюдения для здоровья.	Доброта и здоровье. Сформировать представление о том, что здоровье человека зависит от его эмоционального состояния	Формировать у детей ЗОЖ; в игровой форме развивать мышление, смекалку, ловкость, быстроту, Формировать навыки сотрудничества детей друг с другом
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.			
	Дать детям представление о здоровье как главной ценности человеческой жизни; учить детей заботиться о своем здоровье, избегать ситуаций, приносящих вред здоровью.	Формировать представление о границах физических возможностей, умение оценивать ситуацию по принципу «опасно – безопасно»	Продолжать формировать представление о границах своих возможностей, умение оценивать ситуацию	Формировать способность прогнозировать результаты действия других людей и оценивать их возможности
Ноябрь	Откуда берутся болезни			

	<p>Расширить представления дошкольников о болезнях, микробах; сообщить элементарные сведения об инфекционных заболеваниях; учить заботиться не только о своем здоровье, но и о здоровье окружающих людей.</p>	<p>Дружи с водой! Закрепить представления детей о роли воды в сохранении и укреплении здоровья человека; воспитывать культурно-гигиенические навыки.</p>	<p>Расширить представления детей о микробах и вирусах; сообщить от куда они берутся и как от них защититься, заботиться не только о своем здоровье, но и о здоровье окружающих людей.</p>	<p>Дружи с водой! Закрепить представления детей о роли воды в сохранении и укреплении здоровья человека; воспитывать культурно-гигиенические навыки.</p>
Декабрь	<p>- Формировать у детей правильную походку и осанку - Научить выполнять упражнения для укрепления мышц, участвующих в формировании свода стопы.</p>			
	<p>Общеразвивающие упражнения при плоскостопии</p>	<p>Укрепление мышц, участвующих в оформлении стопы</p>	<p>«Веселые ножки» полезные упражнения для стопы</p>	<p>«Укрепи мышцы ног для длинных и трудных дорог»</p>
Январь	<p>-Укреплять опорно-двигательный аппарат детей с использованием коррекционных упражнений.</p>			
	<p>Улучшение функций вестибулярного аппарата</p>	<p>Укрепление мышечного корсета позвоночника</p>	<p>Координация движений верхних и нижних конечностей</p>	<p>Укрепление связочно-мышечного аппарата туловища и конечностей</p>

Февраль	- Развивать и корректировать познавательную и эмоционально - личностную сферу ребёнка - 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	Занятия в сухом бассейне	Упражнение с нестандартным оборудованием (прохождение тропы здоровья)
Май	Самостоятельная деятельность детей. - Учить детей использовать полученные знания и сформированные умения; - Уметь самостоятельно заниматься физическими упражнениями, по назначению использовать спортивный инвентарь.			

Перспективное планирование: Подготовительная к школе группа

месяц	Программные задачи			
Сентябрь	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя

	<p>Дать детям представление о здоровье как главной ценности человеческой жизни; учить детей заботиться о своем здоровье, избегать ситуаций, приносящих вред здоровью.</p>			
	<p>Беречь природу, чтобы быть здоровым. Сформировать у детей представление о том, что когда болеет природа, болеет и человек; знакомить детей с правилами поведения на природе; воспитывать уверенность в том, что природа-лучшее лекарство от всех болезней.</p>	<p>Полезные и вредные привычки. Дать детям представление о необходимости воспитывать в себе полезные привычки, которые помогут сохранить здоровье и облегчить нашу жизнь; обратить внимание на вредные привычки, плохо влияющие на организм человека и приводящие к различным заболеваниям.</p>	<p>Правила оказания первой помощи. Учить детей оказывать первую помощь при <u>травмах</u>: порезе, ушибе, а также при укусе насекомых; формировать в детях чувство уверенности в своих способностях.</p>	<p>Формировать у детей ЗОЖ; в игровой форме развивать мышление, смекалку, ловкость, быстроту, Формировать навыки сотрудничества детей друг с другом</p>
<p>Октябрь</p>	<p>-Формировать у детей умения объективно оценивать свои физические возможности. -Что такое здоровье</p>			

	<p>Дать представление о том, что возможности и желания не всегда совпадают</p>	<p>Дать детям представление о здоровье как главной ценности человеческой жизни; учить детей заботиться о своем здоровье, избегать ситуаций, приносящих вред здоровью</p>	<p>Продолжать формировать представление о границах своих возможностей (в прыжках в длину, высоту), умение оценивать ситуацию</p>	<p>Я расту, я развиваюсь обогатить знания детей о своём сходства с родителями и родственниками ; способствовать воспитанию у девочек чувства женственности, а у мальчиков- мужественности.</p>
Ноябрь	<p>- Оказывать общеукрепляющее воздействие на организм ребенка; - Формировать правильную осанку; - Развивать внимание, координацию движений.</p>			
	Закрепление навыков правильной осанки	Профилактика сколиоза	Исправление осанки	
Декабрь	<p>- Формировать у детей правильную походку и осанку - Научить выполнять упражнения для укрепления мышц, участвующих в формировании свода стопы.</p>			
	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	<p>-Укреплять опорно-двигательный аппарат детей с использованием коррекционных упражнений.</p>			

	Улучшение функций вестибулярного аппарата	Укрепление мышечного корсета позвоночника	Координация движений верхних и нижних конечностей	Укрепление связочно-мышечного аппарата туловища и конечностей
Февраль	-Из чего сделаны мальчики? -Из чего сделаны девочки?			
	Дать представления о том, что человеческий организм состоит из множества живых клеток; учить изображать клетки с помощью пластических движений рук и ног; вызвать интерес к дальнейшему познанию своего организма.	Чтобы здоровой была кожа, следить за ее чистотой надо тоже. Познакомить детей со строением кожи; учить бережно обращаться с ней; закрепить правила ухода за кожей.	Сформировать представление о том, что здоровье человека зависит от его эмоционального состояния; учить самостоятельно разрешать межличностные конфликты, учитывая при этом настроение другого человека, воспитывать у детей понимание того, что чтобы быть здоровым, надо быть добрым.	Обратит внимание на вредные привычки, плохо влияющие на организм человека и приводящие к различным заболеваниям.
Март	-Дать детям представление о здоровье; -дыхания -зрения -слуха -сердца.			
	Познакомить детей	Показать детям	Научить детей осознан	Познакомить

	<p>й с функциями носа. Как человек дышит Помочь детям открыть новую тайну своего организма- легкие, с помощью которых человек дышит.</p>	<p>важное значение зрения в жизни человека; формировать навыки ухода за глазами, развивать зрительные, сенсорные восприятия.</p>	<p>но заботиться о своем слухе; знать правила гигиены слуха; воспитывать привычку следить за своим внешним видом.</p>	<p>детей с особой мышцей-сердцем, которая подобно постоянно действующему насосу качает кровь по кровеносным сосудам ко всем органам человека, учить делать выводы.</p>
Апрель	<p>Дать детям представление о здоровье как главной ценности человеческой жизни</p>			
	<p>Режим дня Сформировать у детей представление о правильном режиме дня и пользе его соблюдения для здоровья.</p>	<p>Познакомить детей с основами рационального питания, обогатить знания о полезных веществах (витаминах, содержащихся в различных продуктах; учить отличать продукты, полезные для здоровья, от вредных.</p>	<p>Способствовать становлению у детей ценностей здорового образа <u>жизни</u>: зарядка, занятие спортом очень полезны для здоровья человека.</p>	<p>Кто с закалкой дружит, никогда не тужит Дать детям представление о пользе закаливания для организма; объяснить, что купаться, плавать, загорать полезно для здоровья, но только в том случае, если соблюдать определенные правила безопасности.</p>
Май	<p>Самостоятельная деятельность детей. - Учить детей использовать полученные знания и сформированные умения; - Уметь самостоятельно заниматься физическими упражнениями, по назначению использовать спортивный инвентарь.</p>			

Литература:

1. Вареник Е.Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет. М., «ТЦ Сфера», 2010.
2. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ. Методическое пособие, М., «ТЦ Сфера», 2016.
3. Голицына Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. М., «Издательство Скрипторий 2013», 2013.
4. Орел В.И., Агаджанова С.Н. Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях. Учебное пособие, СПб, «Детство-пресс», 2016.
5. Сайкина Е.Г., Фирилева Ж.Е. Физкульт – привет минуткам и паузам! Методическое пособие, СПб, «Детство-пресс», 2011.
6. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет. Учебное пособие, М., «Гном и Д.», 2017.
7. Картушина М. Ю. Сценарии оздоровительных досугов для детей 5-6 лет. М.: Творческий центр, 2014.
8. Аверина И.Е. Группы кратковременного пребывания: организация и содержание работы. М.: "Айрисс Пресс", 2014.
9. Горькова Л.Г., Обухова Л.А. Сценарии занятий по комплексному развитию дошкольников. М.: ВАКО, 2015.
10. Литвинова М.Ф. Русские народные подвижные игры. М.: "Айрисс Пресс", 2013 г.
11. Бережнова О.В., Бойко В.В. Парциальная программа физического развития детей 3-7 лет «МАЛЫШИ-КРЕПЫШИ», издательский дом «Цветной мир», 2016 год.