

Муниципальное дошкольное образовательное автономное учреждение
«Детский сад №4 «Ладушки»

Рассмотрена на заседании
педагогического совета
протокол № 1 от 10.07.24

Утверждена:

приказом № 84 от 10.07.24
Заведующий ДОУ
Незнамова Т.С.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

физкультурно-спортивной направленности

«Путь к здоровью»

базовый уровень

Возраст обучающихся: 1,6 - 3 года

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель программы:
Тушналобова Ю.А.
1 кв. категория

**пгт Архара
2024 год**

№	Содержание разделов	Стр.
1	ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	2
1.1.	Пояснительная записка	2
1.2.	Цель и задачи программы	3
1.3.	Принципы и подходы к формированию программы	4
1.4.	Планируемые результаты освоения Программы	4
2.	СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	
2.1.	Сроки реализации программы	5
2.2.	Организация образовательного процесса	5
2.3.	Календарно-тематический план	5-7
3.	ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	7
3.1.	Материально-техническое обеспечение программы	7
3.2.	Основные способы и формы работы с воспитанниками	8
3.3.	Приемы и методы организации образовательного процесса	8
4.	Мониторинг	9
3.4.	Список используемой литературы	10
3.4.	ПРИЛОЖЕНИЕ – календарно-тематический план	10

1.ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Главной ценностью для человека является его здоровье. Дошкольный возраст в развитии ребенка – это период, когда закладывается фундамент его здоровья, физического развития и культуры движений. От того, как организовано воспитание и обучение ребенка, какие условия созданы для его взросления, для развития его физических и духовных сил, зависит развитие и здоровье в последующие годы его жизни.

Здоровье – это сложное понятие, включающее характеристики физического и психического развития человека, адаптационные возможности его организма, его социальную активность, которые в итоге и обеспечивают определенный уровень умственной и физической работоспособности. Исходя из этого, оценка состояния здоровья детей осуществляется по следующим направлениям:

1. Физическое развитие;
2. Развитие движений;
3. Психическое развитие.

Актуальность и педагогическая целесообразность программы.

1. Сохранение и укрепление здоровья дошкольников – ведущее направление деятельности нашего детского сада. Данное направление предполагает комплекс мер, воздействующих на организм ребенка с целью укрепления и сохранения здоровья, мониторинг состояния здоровья каждого ребенка, учет и использование особенностей его организма, индивидуализацию профилактических мероприятий. В ДООУ необходим поиск новых подходов к оздоровлению детей раннего возраста, базирующихся на многофакторном анализе внешних воздействий, мониторинге состояния здоровья каждого ребёнка, учёте и использовании особенностей его организма, индивидуализации профилактических мероприятий, создании определённых условий по физическому развитию «Путь к здоровью»
2. На сегодняшний день в дошкольном возрасте практически здоровые дети составляют 3 – 4%, с нарушением осанки 50 – 60%, с плоскостопием – 30% . За последние годы состояние здоровья детей резко ухудшается. Результаты состояния здоровья детей, поступающих в наше дошкольное учреждение не утешительны.
3. Программа «Путь к здоровью» направлена на сохранение и укрепление здоровья детей раннего возраста, формирование у родителей, педагогов ведения здорового образа жизни.

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

Нормативно-правовая база программы

- Программа «Путь к здоровью» по развитию физических способностей у детей раннего возраста разработана в соответствии с Федеральным Законом от 29.12.2012 № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 1014 от 30 августа 2013 года «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»;
- Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (приказ МО РФ от 17.10.2013 № 1155);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"»
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Уставом МДОАУ «Детский сад № 4 «Ладушки»

Цель: Защита, охрана и укрепление здоровья ребенка раннего возраста, создание условий для сохранения и укрепления здоровья детей раннего возраста, формирование основ здорового образа жизни у детей и взрослых.

Задачи:

Обучающие

- Знакомить детей с техникой выполнения упражнений со спортивным оборудованием.
- Формировать умение выполнять соответствующие физические упражнения по показу взрослого.

Развивающие

- Развивать у детей мелкую моторику пальцев рук, общую моторику, координацию движений, память, внимание, воображение.
- Содействовать развитию основных видов движений; овладению движений имитационного характера; сюжетными подвижными играми; профилактике плоскостопия и формированию правильной осанки.

Воспитательные

-Воспитывать эмоционально-положительные отношения и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности.

1.3. Принципы и подходы к формированию программы.

Программа предназначена для обучения детей от 1,5-3 лет и рассчитана на 1 учебный год.

Задачи решаются в процессе деятельности детей в кружке «Путь к здоровью», который проводится один раз в неделю и составляет 10 минут. Количество детей в кружке – максимум 12 человек. Занятия к программе подобраны в соответствии с возрастом детей и прописаны в содержании программы, состоят из практической деятельности детей, проводятся под руководством педагога.

Успешное решение поставленных задач на занятиях кружка достигается с помощью использования следующих педагогических принципов и методов обучения.

Принципы:

- индивидуализации (определение посильных заданий с учётом возможностей ребёнка);
- систематичности (непрерывность и регулярность занятий);
- наглядности (показ упражнений педагогом);
- повторяемости материала (повторение вырабатываемых двигательных навыков);
- сознательности и активности (обучение, опирающееся на сознательное и заинтересованное отношение воспитанника к своим действиям).

Методические приёмы:

- словесный метод (объяснение методики исполнения движений, оценка);
 - практический метод (заключается в многократном выполнении посильных физических упражнений);
 - наглядный метод (показ выполняемых упражнений педагогом).
- Выполнение поставленных оздоровительно-воспитательных задач программы реализуется посредством использования следующих форм и видов организации двигательной активности детей:
- ритмическая гимнастика;
 - динамические и оздоровительные паузы;
 - релаксационные упражнения;
 - различные виды подвижных игр;
 - занимательные разминки;
 - пальчиковая гимнастика;
 - дыхательная гимнастика;
 - корригирующая гимнастика;
 - самомассаж.

1.4. Планируемые результаты освоения программы.

- снижение показателей заболеваемости;
- положительная динамика:
- физического развития, уровня развития движений (ребенок двигательно активен, подвижен);
- психического развития и адаптационных возможностей детей; ребенок владеет основными движениями (ходьба в разных направлениях, с перешагиванием через предметы (высотой 10 см), в различном темпе, бег в разных направлениях и к цели, непрерывный в течение 30—40 с; прыжки на месте и с продвижением вперед);
- воспроизводит простые движения по показу взрослого;
- охотно выполняет движения имитационного характера, участвует в несложных сюжетных подвижных играх, организованных взрослым;
- получает удовольствие от процесса выполнения движений.

В программе используются технологии - здоровьесберегающие, предполагающие построение учебного процесса на игровой основе. Выбор методов и приемов способствует формированию мотивации, формированию умений и навыков. При отборе содержания методов и форм учебно-воспитательного процесса учитывается уровень подготовки развития детей, индивидуальные и психологические особенности, склонности детей.

2.СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Сроки реализации программы.

Программа «Путь к здоровью» рассчитана на 1 год (ранний дошкольный возраст.) Для успешного освоения программы численность детей в группе кружка должна составлять 10-12 человек. Занятия проводятся один раз в неделю, с сентября по май включительно, во второй половине дня. Продолжительность занятий 8-10 минут.

Количество часов в год – 36 ч.

2.2. Организация образовательного процесса.

Форма организации деятельности детей на занятиях:

- фронтальный – одновременная работа со всеми воспитанниками
- индивидуально-фронтальный – чередование индивидуальных и фронтальных форм работы
- групповой – организация работы в группах.
- индивидуальный – индивидуальное выполнение заданий, решение проблем.

2.3. Календарно-тематический план

Месяц, кол-во занятий	Содержание занятий	Продолжительность занятий
4 занятия (сентябрь)	1. Занимательная разминка 2. Дыхательная гимнастика 3. Самомассаж 4.Оздоровительная подвижная игра 5.Общеразвивающие упражнения с мячом.	8 – 10 минут
4 занятия (октябрь)	1. Занимательная разминка 2. Дыхательная гимнастика 3. Общеразвивающие упражнения с мячиками 4. Самомассаж ладоней	8 – 10 минут
4 занятия (ноябрь)	1. Занимательная разминка 2.Дыхательная гимнастика «Воздушный шарик» 3. Общеразвивающие упражнения с флажками 4.Самомассаж лица.	8 – 10 минут
4 занятия (декабрь)	1. Занимательная разминка 2. Дыхательная гимнастика «Петушок» 3. Самомассаж ладоней и пальцев рук суджогом 4. Подвижная игра	8 – 10 минут
4 занятия (январь)	1. Занимательная разминка 2.Дыхательная гимнастика 3. Общеразвивающие упражнения с флажками. 4. Пальчиковая гимнастика	8 – 10 минут
4 занятия (февраль)	1. Занимательная разминка 2. Точечный массаж и дыхательная гимнастика 3. Общеразвивающие упражнения с кольцами 4. Работа на тренажерах. Массажные дорожки	8 – 10 минут
4занятия (март)	1. Занимательная разминка 2. Точечный массаж и дыхательная гимнастика 3. Общеразвивающие упражнения с мячом 5. Веселый тренинг	8 – 10 минут
4занятия (апрель)	1. Занимательная разминка 2. Точечный массаж и дыхательная	

	гимнастика 3. Основные виды движений с мячом 4. Работа с массажными мячами	8 – 10 минут
4 занятия (май)	1. Занимательная разминка 2. Общеразвивающие упражнения с платочком 3. Упражнения для кисти рук с кольцом. 4. Дыхательное упражнение	8 – 10 минут

3.ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Виды помещения:

- ✓ музыкально – физкультурный зал;
- ✓ помещение в группе – мини центр «Физкультура» (расширение индивидуального двигательного опыта в самостоятельной деятельности).

Оборудование :наглядно – дидактический материал, музыкальный центр, ковёр, спортивное оборудование (спортивный инвентарь: мячи, обручи, скакалки, кегли, кольца, гимнастические палки, мат и так далее), атрибуты к подвижным и спортивным играм, нетрадиционное физкультурное оборудование (массажные мячи с шипами, ленточки, мешочки с песком, массажные мячики, корригирующие дорожки).

Увлекательные упражнения, проводимые на занятиях соответственно программы, повышают интерес детей к занятиям. На разминке детям предлагаются разные виды ходьбы: ходьба на четвереньках «обезьянки», «раки», «муравьишки»); прыжки в высоту с разбега до какого-либо предмета (бубен, платочек). Пальчиковая гимнастика, проводимая после разминки, концентрирует внимание детей на выполнение общеразвивающих упражнений, и в то же время – это разминка для пальцев рук. Воспитатель читает, а дети повторяют слова и выполняют движения в соответствии с текстом. Рифмованные фразы, произносимые педагогом во время выполнения детьми упражнений в разминке, повышают интерес и помогают правильно выполнять упражнения.

Используются разнообразные упражнения с мячом: катить мяч двумя руками, отбивать двумя руками, бросать вверх и др. – что позволяет лучше освоить детям навыки владения мячом. Спортивно-дидактические игры помогают развивать наряду с координацией, ловкостью ещё и познавательные интересы детей.

У детей дошкольного возраста дыхательные мышцы ещё слабы, поэтому нужны специальные дыхательные упражнения, укрепляющие основную дыхательную мышцу (диафрагму), содействующие более глубокому дыханию. Специальные дыхательные упражнения необходимы и полезны в сочетании с упражнениями точечного массажа. Точечный массаж и упражнения для дыхания – это первые элементы самопомощи своему организму. Такие упражнения учат детей сознательно заботиться о своем здоровье и являются профилактикой простудных заболеваний.

Достижение оптимального уровня здоровья и всестороннего двигательного развития невозможно без постоянного поиска новых эффективных и

разнообразных форм физкультурно-оздоровительной работы. Использование на занятии тренажеров (спортивного инвентаря) позволяет тренировать как сердечно - сосудистую, так и дыхательную системы детского организма. А развитие общей выносливости и физических качеств способствуют укреплению здоровья детей.

Тренажеры, используемые на занятии – это мячи, гимнастическая скамья. Спортивный инвентарь: мячи разного диаметра, массажные коврики, кольца, обручи, массажные мячи с шипами. Такая система физического воспитания позволяет существенно повысить интерес детей к физкультурно – оздоровительным занятиям и двигательную активность без ущерба их здоровью.

Разработаны и внедрены в деятельность: перспективные планы работы, конспекты занятий, консультации для родителей.

3.2. Основные способы и формы работы с воспитанниками.

- ✓ традиционная (обучающий характер, смешанный характер, вариативный характер),
- ✓ тренировочная (повторение и закрепление определенного материала),
- ✓ игровая (подвижные игры, игры-эстафеты),
- ✓ сюжетно-игровая (может включать различные задачи по развитию речи и ознакомлением с окружающим миром, а также по формированию элементарных математических представлений),
 - ✓ с использованием тренажеров (спортивная перекладина, гимнастическая стенка, гимнастическая скамья и т.п.),
 - ✓ по интересам, на выбор детей (мячи, обручи, кольцеброс, полоса препятствий, тренажеры, скакалки). В кружковой деятельности с детьми раннего дошкольного возраста используются все формы, но основной является сюжетно-игровая и игровая форма. Педагогические технологии, используемые в программе «Путь к здоровью».
- ✓ Комплексы по профилактике плоскостопия Комплексы по профилактике нарушений осанки
- ✓ Дыхательная гимнастика
- ✓ Снятие умственной усталости во время занятий (релаксационные паузы, физкультминутки)
- ✓ Закаливание: Ходьба босиком Оптимальный двигательный режим
- Упражнения на коррекцию плоскостопия
- ✓ Упражнения на коррекцию сколиоза

3.3. Приемы и методы организации образовательного процесса.

Все методы, применяемые на занятиях физическими упражнениями с дошкольниками, можно разделить на три группы:

1.Методы слухового восприятия: Словесный: рассказ, описание, объяснение, беседа, оценка

2.Методы зрительного восприятия: показ физических упражнений применяется, когда детей знакомят с новыми движениями. Упражнение демонстрируется

несколько раз. По мере усвоения упражнения (если это возможно) прибегают к частичному показу, т.е. к показу того элемента техники, который осваивается на данном занятии.

Демонстрация наглядных пособий в виде плоскостных изображений (картины, рисунки, фотографии, диафильмы), а также кино- и видеофильмов используется для уточнения техники физических упражнений.

Наглядные пособия целесообразно показывать в свободное от занятий время. Рассматривая их, дети уточняют свои зрительные представления о физических упражнениях, правильно выполняют их на физкультурных занятиях и точнее изображают в своих рисунках.

3. Методы двигательного восприятия:

В младшем дошкольном возрасте при обучении физическим упражнениям в большей мере используют показ, имитации, зрительные, слуховые ориентиры. Словесные приемы сочетаются с показом и помогают уточнить технику упражнений.

4. Мониторинг.

Параметры педагогической диагностики индивидуального развития детей:

Показатели развития:

1. ходит прямо, сохраняя заданное воспитателем направление
2. бегает, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с задачами
3. сохраняет равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы
4. ползает на четвереньках произвольным способом
5. лазает по лесенке произвольным способом
6. лазает по гимнастической стенке произвольным способом
7. прыгает в длину, отталкиваясь двумя ногами
8. катит мяч в заданном направлении
9. бросает мяч двумя руками от груди
10. имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни.

Ф. и. ребенка	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Личностное развитие воспитанника
Итоговая											

Список используемой литературы.

1. Веракса Н.Е, Комарова Т.С., Васильева М.А. – Программа «От рождения до школы» - М.: «Мозаика-Синтез», 2015
2. Оглоблина И.Ю. Логопедический массаж: игры и упражнения. – М., 2016г.

3. Трясорукова Т.П. Игры, загадки, стихи и чистоговорки для развития речи. – Ростов-на-Дону, 2016г.
4. Трясорукова Т.П. Игры для дома и детского сада. – Ростов-на-Дону, 2017г.
5. Гаврючина Л. В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ. Методическое пособие, М., «ТЦ Сфера», 2007.
6. Голицына Н. С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. М., «Издательство Скрипторий», 2006.
7. Павлова П.А, Горбунова И.В. «Расти здоровым, малыш.» Программа оздоровления детей раннего возраста.
8. Подольская Е. И. Оздоровительная гимнастика: игровые комплексы, занятия, физические упражнения. Первая младшая группа. – Волгоград: Учитель, 2014.
9. Еромыгина М. В., Картотека упражнений для самомассажа пальцев и кистей рук.

