

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 139»

**ПРИНЯТО:**  
на педагогическом совете  
МБДОУ «Детский сад № 139»  
протокол № 1 от 23.08.2023г.

**УТВЕРЖДЕНО**  
приказом заведующего  
МБ ДОУ "Детский сад 139"  
от 23.08.2023 № 34

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ЛУЧИКИ ЗДОРОВЬЯ»**

**Направленность: фидультурно-спортивная**  
**Возраст учащихся: 5-7 лет**  
**Срок реализации программы: 66 часов**

**Разработчик:**  
*Котова Оксана Владимировна, инструктор по ФК*

Новокузнецкий, городской округ, 2023г.

## Содержание

1. Пояснительная записка	3
2. Тематический план	8
3. Методическое обеспечение	9
4. Структура Программы	11
5. Планируемые результаты	13
6. Диагностика	14
7. Список литературы	16

## Пояснительная записка

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Лучики здоровья» (далее Программа) – физкультурно-спортивная.

### **Нормативно-правовое обеспечение разработки и реализации программы:**

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 N 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.).
4. «Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей» (утверждена приказом Министерства просвещения РФ № 467 от 3 сентября 2019 года).
5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
6. Паспорт приоритетного проекта «Доступное дополнительное образование для детей» (утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам, протокол от 30 ноября 2016 г. N 11).
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
8. Приказ Министерства просвещения РФ от 30 сентября 2020 г. N 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. N 196».
9. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. N 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
10. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Приложение к письму Комитета образования и науки администрации города Новокузнецка от 02.07.2019 г. № 2028).
11. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р).

**Уровень освоения содержания.** Программа имеет стартовый уровень.

### **Актуальность**

Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей - одна из главных стратегических задач развития страны. Она регламентируется и обеспечивается такими нормативно – правовыми документами, как Закон РФ «Об образовании», «О санитарно – эпидемиологическом благополучии населения», а также Указами Президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения Российской Федерации». В настоящее время происходят качественные изменения в осознании ценности жизни и здоровья человека.

Проблема сохранения здоровья, привитие навыков здорового образа жизни у дошкольников на сегодня очень актуальна.

Необходимо приложить все усилия для того, чтобы здоровье дошкольников не ухудшалось, приобщить детей к соблюдению здорового образа жизни, развить у детей физические данные, укрепить организм. т. к. именно в этот возрасте, закладывается фундамент правильного отношения к своему здоровью.

Основанием для разработки Программы является запрос со стороны родителей воспитанников МБ ДОУ «Детский сад № 139» на предоставление дополнительных образовательных услуг, на углубление работы по оздоровлению детей.

Оценка групп здоровья дошкольников совместно с медицинской сестрой детского сада показала, что современные дошкольники – это часто болеющие дети, с ослабленным иммунитетом.

Изучив состояние здоровья дошкольников, литературу по направлению «Оздоровление дошкольников», возможности детского сада, передовой опыт педагогов, и опираясь на собственный опыт, нами была разработана данная Программа.

При разработке Программы учитывались следующие принципы (Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, Д.Б. Эльконин, Л.В. Щерба, Р.Е. Левина, М.М. Алексеева, О.П. Короткова и др.), к наиболее важным из них относятся:

1. Принцип систематичности и последовательности.
2. Принцип доступности и индивидуализации.
3. Принцип сознательности и активности.
4. Принцип наглядности.

**Отличительные особенности Программы.** Новизна Программы определяется повышенным интересом в настоящее время к проблеме физического развития детей дошкольного возраста.

Программа выстроена на основе оздоравливающих методик для детей 5-7 лет. Используются такие формы оздоровительной работы, как гимнастика для коррекции осанки и профилактики плоскостопия, гимнастика для профилактики снижения зрения, дыхательная гимнастика, релаксационные упражнения и др. Данные формы работы являются оздоровительными, восстанавливающими силы, улучшающими настроение. Их можно

использовать и в помещении, и на улице. Они очень результативны и не имеют противопоказаний.

Внедрение здоровьесберегающих технологий в систему дополнительного образования требуют нестандартного подхода. Многие современные методы снижения заболеваемости требуют значительных материальных затрат, таких как приобретение нового оборудования, привлечение новых специалистов, и для некоторых методик требуются даже отдельные специально оборудованные помещения, поэтому данная Программа выгодно конкурирует, так как не требует больших материальных затрат и впечатляет своими результатами. Методы и формы работы показаны детям любого возраста и способствуют укреплению здоровья детей и приобщения их к здоровому образу жизни.

Практическая значимость Программы дополнительного образования физкультурно-оздоровительной направленности «Лучики здоровья» очевидна при наличии положительной динамики физического развития детей.

**Адресат Программы.** Программа предназначена для детей старшего дошкольного возраста, 5-7 лет. Набор детей в коллектив осуществляется по принципу добровольности, без отбора и предъявления требований к наличию у них специальных умений. Главным условием является интерес ребенка и психологическое раскрепощение. При организации деятельности детей используется подгрупповая форма. Количество обучающихся до 10 человек в группе. Состав группы - разновозрастной.

**Объем и срок освоения программы.** Программа рассчитана на 1 год обучения. Общий объем часов по программе – 66 часов.

**Формы обучения:** очное. Основной формой обучения является занятие.

**Режим занятий:** Занятия проходят 2 раз в неделю по 1 часу. Продолжительность одного академического часа - по 25-30 минут.

### **Цель Программы.**

Создание условий для сохранения и укрепления здоровья детей, формирование основ культуры здорового образа жизни

### **Задачи Программы.**

*Оздоровительные:*

1. Укрепить физическое и психологическое здоровье детей.
2. Повысить защитные свойства организма и его устойчивости к заболеваниям.
3. Укрепить все группы мышц, формировать правильную осанку, и проводить профилактику развития плоскостопия.
4. Правильное формирование опорно – двигательной системы организма, развитие равновесия, координации движений, крупной и мелкой моторики.

*Образовательные*

1. Формировать умения и навыков у детей правильного выполнения движений.
2. Развивать физические качества детей (сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость)
3. Создавать условия для реализации потребностей дошкольников в двигательной активности.

*Воспитательные*

1. Формировать потребности детей в здоровом образе жизни.
2. Воспитывать чувство уверенности в себе.
3. Воспитывать правильное отношение к своему здоровью у детей.
4. Оптимизировать работу с родителями.

### Тематический план

№ п/п	Тема	Общее кол-во часов	В том числе	
			Теор -ие	Практ-ие
1.	Ходьба, бег	8		8
2.	Оздоровительная физкультура	18	2	16
3.	Равновесие	8		8
4.	Ползание, подлезание, пролезание, лазанье	8		8
5.	Прыжки, метание, бросание, катание, прокатывание	8		8
6.	Игры	14		14
7.	Диагностика	2	2	
8.	Итого:	66		

## Методическое обеспечение дополнительной образовательной Программы

### *Методы и средства реализации программы*

Двигательная активность, занятия физкультурой;

Эколого-природные факторы (солнце, воздух, вода);

Психологические факторы (гигиена сна, питания, занятий).

Наглядно-зрительные – показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры.

Словесные – объяснения, пояснения, указания; подача команд, распоряжений, сигналов; вопросы к детям; образный сюжетный рассказ, беседа; словесная инструкция.

Практические – повторение упражнений без изменения и с изменениями; проведение упражнений в игровой форме; проведение упражнений в соревновательной форме.

Основными методами и приемами организации учебно-воспитательного процесса являются:

-методы развития быстроты движений - игровой метод; метод облегченных внешних усилий (уменьшение дистанции, высоты и т. д.); метод многократного повторения скоростных упражнений с предельной интенсивностью, соревновательный метод и др.;

-методы развития выносливости - интервальный метод (разновидность повторного метода, т. е. дозированное повторное выполнение упражнений относительно небольшой интенсивности и продолжительности со строго определенным временем отдыха, где интервалом отдыха служит обычно ходьба либо медленный бег; метод игры скоростей (заключается в непрерывном движении, но с изменением скорости на отдельных участках движения) и др.;

-методы развития гибкости - метод многократного растягивания; игровой метод; музыкально-ритмические упражнения и др.

-методы развития ловкости - повторный и игровой методы; соревновательный метод и др.;

-показ;

-объяснение;

-пошаговая устная инструкция к выполнению упражнений;

-повторение;

-рассматривание иллюстративного материала;

-просмотр тематических презентаций;

-музыкальное сопровождение.

При этом в работе с детьми преобладают приемы опосредованного обучения (игра, объяснение, сопровождающееся показом, выполнение детьми упражнений совместно с инструктором и др.

## Структура программы

Комплектование группы детей для занятий в физкультурно-оздоровительной кружке «Лучики здоровья» проводится с учетом общего функционального состояния детей среднего и старшего дошкольного возраста, данных медицинского осмотра, рекомендаций врачей-специалистов (педиатра, ортопеда, хирурга, педиатра).

Программа рассчитана на 36 часов. Образовательная деятельность проводится с учетом предусмотренного учебного плана.

Занятия проводятся с сентября по май 1 раз в неделю по 30 минут, во второй половине дня, когда дети не заняты на основных программных занятиях.

В структуру оздоровительных занятий тесно вплетены различные виды деятельности: двигательные упражнения, основные виды движения (ходьба, прыжки, оздоровительный бег, упражнения на равновесие и т. д., дыхательная гимнастика, разнообразные виды самомассажа, упражнения на релаксацию.

Способ организации детей на занятии в физкультурно-оздоровительной группе зависит от поставленной цели и задач каждого занятия. На занятиях используются три основных способа организации детей: фронтальный, групповой, индивидуальный.

Методика составления комплексов оздоровительных занятий состоит из трех частей.

В подготовительную часть включают общеразвивающие и корригирующие упражнения, соответствующие нарушению осанки и коррекции плоскостопия. Темп выполнения – медленный, умеренный, средний, дозировка 6-8 повторений.

В основную часть входят упражнения из положения лежа на спине, на боку, животе, сидя и стоя. Дозировка упражнений зависит от самочувствия. Все упражнения обязательно выполняются в обе стороны.

Заключительная часть состоит из упражнений на расслабление (релаксация, подвижные игры).

С целью закаливания стоп и профилактике плоскостопия, укрепления организма детей во время оздоровительных занятий дети занимаются босиком.

Для эмоционального комфорта во время организации и проведения двигательной активности детей способствует музыкальное сопровождение физкультурно-оздоровительных занятий.

Создание полноценной физкультурно-оздоровительной среды для работы по профилактике опорно-двигательного аппарата у дошкольников, предусматривает наличие оборудования и инвентаря, способствующего формированию осанки, укреплению мышц стопы и оказывающего положительное влияние на формирование сводов стопы (ребристые и наклонные доски, гимнастическая стенка, обручи, мячи, скакалки, гимнастические палки и т. д.)

Таким образом, акцент в оздоровительной работе программы кружка «Лучики здоровья» делается на повышение сопротивляемости организма к ОРВИ, профилактику плоскостопия и нарушений осанки у детей.

## **Планируемые результаты реализации Программы.**

1. Снижение заболеваемости детей;
2. Повышение сопротивляемости детского организма;
3. Овладение ребенком разнообразными видами двигательной активности;
4. Привитие культурно-гигиенических навыков;
5. Выработка привычки к повседневной двигательной активности и заботе о здоровье;
6. Формирование практических навыков безопасного поведения в разных ситуациях.

## Диагностика

### *Методики тестирования*

#### Метод тестирования нарушения осанки

Для контроля эффективности занятий были использованы тесты на статическую мышечную выносливость, предложенные И. Д. Ловейко  
тест для мышц шеи:

И. П. - лежа на спине, руки вниз

1 - приподнять голову и шею, смотреть на носки и зафиксировать положение.

тест для мышц живота:

И. П. - лежа на спине, руки вниз

1 - поднять ноги до угла 45° и зафиксировать положение.

тест для мышц спины:

И. П. - лежа на животе, руки вверх

1 - прогнувшись и зафиксировать положение

б) Для определения подвижности позвоночника нами использована методика, разработанная научными сотрудниками научно-исследовательского института детской ортопедии им. Г. И. Турнера (г. Санкт-Петербург) О. С. Байловой и К. Ф. Зенкевич:

И. П. - стоя на скамейке, стопы параллельно.

1 - наклон вперед, не сгибая ног в коленях (измеряется с помощью линейки в сантиметрах - 0 от скамейки) .

#### Метод тестирования для выявления плоскостопия

а) Для выявления плоскостопия у детей, посещающих ДООУ тест проводится при помощи плантографа.

Плантограф – это деревянная рамка (высотой 2 см. и размером 30\*30 см., на которую натянута полотно или мешковина) и сверху него полиэтиленовая пленка. Полотно смачивается штемпельной краской или чернилами для авторучек, на окрашенную сторону кладется лист бумаги, на котором написано Ф. И. ребенка, группа, дата обследования. Ребенок становится обеими ногами на середину рамки (на бумагу, при этом на бумаге остаются отпечатки стопы – плантограмма.

Оценка плантограммы: заключение о состоянии свода стопы делаются на основании расположения двух линий, проведенных на отпечатке. Первая линия соединяет середину пятки со вторым межпальцевым промежутком.

Вторая линия проводится от середины пятки до середины основания большого пальца (смотреть приложение).

Если контур отпечатка стопы в срединной части не перекрывает эти линии – стопа нормальная. Если первая линия проходит внутри отпечатка – уплощение свода стопы. Если оба контура расположены внутри контура отпечатка – стопа плоская. Дети с неправильно сформированной стопой, направляются на консультацию к ортопеду.

## Литература

1. Алямовская В. Г. Как воспитать здорового ребенка. - М., 1983.
2. Алямовская В. Г. Технология разработки базовой и профильной оздоровительной программы // Дошкольное образование, 2005.
3. Антонов Ю. Е., Кузнецова М. Н., Саулина Т. Ф. Здоровый дошкольник: Социально-оздоровительная технология 21 века. - М., АРКТИ, 2001.
4. Беззубцева Г. В., Ермошина А. М. В дружбе со спортом: Конспекты занятий с детьми 5-7 лет в спортивном зале и сценарии спортивных праздников по мотивам детских сказок и мультфильмов. - М., Издательство ГНОМид, 2003.
5. Богина Т. Л. Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях. Методическое пособие. - М.: Мозаика-Синтез, 2005.
6. Бычкова С. С. Современные программы по физическому воспитанию детей дошкольного возраста. - М., АРКТИ, 2002.
7. Волошина Л. Организация здоровьесберегающего пространства. Дошкольное воспитание № 1 / 2004.
8. Волошина Л. Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников: Учебно-методическое пособие. - М.: АРКТИ, 2005.
9. Двигательные качества и методика их развития у дошкольников / Сост. Н. А. Ноткина. - СПб.: Образование, 1993.
10. Доронова Т. Н., Голубева Л. Г. и др. Из детства - в отрочество: Программа для родителей и воспитателей по формированию здоровья и развитию детей 4-7 лет. - М.: Просвещение, 2002.
11. Доскин В. А., Голубева Л. Г. Растем здоровыми. - М.: Просвещение, 2003.
12. Егоров Б. Оздоровительно-воспитательная работа с ослабленными детьми // Дошкольное воспитание № 12 / 2001, стр. 10.
13. Зарипова Т. П., Ушакова Т. А. Планирование оздоровительной работы // Управление Дошкольным Образовательным Учреждением, № 1 / 2004, стр. 32.
14. Змановский Ю. Ф. Воспитаем детей здоровыми. - М., Медицина, 1989.
15. Кожухова Н. Н., Рыжкова Л. А., Борисова М. М. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: Схемы и таблицы. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003.
16. Козырева О. В. Лечебная физкультура для дошкольников (при нарушении опорно-двигательного аппарата): пособие для инструкторов лечебной физкультуры, воспитателей и родителей. - 2-е изд. - М.: Просвещение, 2005.
17. Кудрявцев В. Физическая культура и развитие здоровья ребенка // Дошкольное воспитание № 5 / 2004, стр. 66.
18. Кудрявцев В. Т., Егоров Б. Б. Ослабленный ребенок: Развитие и оздоровление. - М.: Институт ДО и СВ РАО, 2003.
19. Кузнецова М. Н. Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в дошкольных образовательных учреждениях. - М.: АРКТИ, 2002.
20. Логинова В. И., Т. И. Бабаева Программа развития и воспитания детей в детском саду «Детство» Санкт-Петербург, издательство «Акцидент» 1997г.
21. Макарова З. С., Голубева Л. Г. Оздоровление и реабилитация часто болеющих детей в дошкольных учреждениях. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2004.

22. Милюкова И. В. Евдокимова Т. А. Лечебная гимнастика при нарушении осанки и коррекции плоскостопия у детей. - М.: Издательство Эксмо; СПб.: Сова, 2003.
23. Моргунова О. Н. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ: Из опыта работы. - Воронеж: ТЦ "Учитель", 2005.
24. Панкратова И. В., Юдина И. И. Растим здоровое поколение // Управление Дошкольным Образовательным Учреждением, № 1 / 2004, стр. 66.