Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребенка – детский сад №58 «Жемчужинка»

Рекомендовано к утверждению решением
педагогического совета
Протокол № 31 от 27.07.2022г.

Утверждено:
приказом заведующего
МБДОУ ЦРР ДС №58
от 01.08.2022 № 118

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Крепыш»

Возраст обучающихся 5-7 лет
Срок реализации 2 года

Автор-составитель:
Пузикова Ирина Федоровна, инструктор по физической культуре

г. Озерск, 2022

Оглавление

1. Основные характеристики программы
1.1 Пояснительная записка…….3
1.2 Цель и задачи программы…….4
1.3 Содержание программы……4
1.4. Планируемые результаты
2 Комплекс организационно-педагогических условий
2.1 Календарный учебный план
2.2 Условия реализации программы
2.3 Промежуточная аттестация
2.4 Методические материалы
3. Используемая литература

1. Основные характеристики дополнительной программы

1.1 Пояснительная записка

Актуальность программы

Изучение состояния здоровья населения нашей страны выявило удручающую картину, особенно нерадостную по отношению к детям. Исходный уровень здоровья детей ясельного и дошкольного возраста является чрезвычайно низким. Ухудшение состояния здоровья продолжается и в дальнейшем, т.к. нарастающей экологической агрессии внешней среды не может успешно противостоять организм с низким исходным уровнем здоровья.

Изложенное диктует актуальность разработки системы оздоровительных мероприятий, создания и осуществления на практике комплекса мер, направленных на формирование, сохранение и укрепление здоровья дошкольников.

Направленность (профиль) программы

Данная Программа имеет оздоровительное значение, включена в комплекс здоровьесберегающих технологий, используемых в образовательной деятельности нашего учреждения, в пропаганде здорового образа жизни дошкольников.

Отличительная особенность программы

Отличительной особенностью программы является использование сауны и водного каскада, в связи с чем происходит смена температуры воздуха и воды порядка 10-11 раз, тем самым создается закаливающий эффект организма ребенка.

Основные принципы программы:

1. Комплексность использования оздоровительных технологий с учетом состояния здоровья детей, структуры образовательного процесса.
2. Непрерывность проведения оздоровительных мероприятий в течение года.
3. Максимальный охват детей процессом оздоровления.
4. Интеграция оздоровительных мероприятий в образовательный процесс.
5. Формирование положительной мотивации у детей, медицинского персонала и воспитателей к проведению оздоровительных мероприятий.
6. Реализация в условиях дошкольного учреждения на индивидуальном и групповом уровне мероприятий по закаливанию обучающихся, охране психического здоровья.

Интеграция образовательных областей

Данная программа обеспечивает:

1. социально - коммуникативное развитие (развитие свободного общения со взрослыми и детьми; формирование гендерной принадлежности);
2. познавательное развитие (расширение кругозора детей; формирование целостной картины мира);
3. физическое развитие (развитие физических качеств, сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, формирование представлений о здоровом образе жизни, релаксация);

Методы и приемы обучения на занятиях «Крепыш»

Построение занятий базируется на совокупности различных методов. Каждый метод включает в себя разнообразные приемы. Эти приемы подбираются с учетом степени усвоения двигательного и общего развития ребенка, а также состояния здоровья детей.

Наглядно – зрительный (показ):

- тактильно-мышечная наглядность;
- показ педагогом приемов выполнения заданий;

Словесный:

-описание, объяснение, пояснение, беседа, словесная инструкция;

Практический: тренинг.

Программа предусматривает занятия с детьми 5-7 лет.

Объем программы – 28 часов для детей 5-7 лет.

Форма обучения – очная.

Тип занятия: практический.

Форма проведения занятий – тренинг.

Срок освоения программы – в течение одного учебного года.

Режим занятий – 1раз в неделю;
продолжительность занятий:
- для детей 5-6 лет 25 мин.,
-для детей 6-7 лет 30 мин.

Требования к проведению занятий:

1. Строгое соблюдение временного режима;
2. Занятие проводится с учетом медицинского допуска;
3. На занятии отслеживается состояние здоровья и переносимость процедуры у каждого ребенка;
4. К занятиям не допускаются дети, имеющие противопоказания к посещению сауны: врожденный порок сердца, врожденные обменные нарушения, лихорадочные состояния, эпилепсия, повышенная склонность к судорогам, острые инфекции, опухоли, муковисцедоз, бронхоэктазии, болезни почек, эндокринные заболевания, послеоперационный период, гнойные и кровоточащие раны, острые кожные заболевания, в том числе аллергодерматиты.

Существуют противопоказания к использованию водного каскада:
сроком на 1 месяц отклоняются от процедуры дети, переболевшие
скарлатиной, ветряной оспой, отитом, пневмонией, бронхитом, конъюктивитом, дерматитом, сальмонелезом, дизентерией, тонзилитом, лорингитом, ангиной, микроспорией, чесоткой.
Сроком на 2 недели отклоняются от процедуры дети, переболевшие ОРВИ, ОРЗ, гастроэнтеритом, ринитом, фарингитом, гриппом, стоматитом.

1.2. Цель и задачи программы:

Цель: Профилактика заболеваний, укрепление здоровья детей и закаливание организма

Задачи: образовательные, воспитательные, оздоровительные.

Образовательные:
-формировать положительную мотивацию к проведению оздоровительных мероприятий и здоровому образу жизни у детей, родителей и воспитателей;
-формировать двигательные умения и навыки, двигательные способности;
-развивать координацию движений;
-формировать правильное дыхание.

Воспитательные:
-воспитывать осознанные двигательные действия;
-воспитывать морально-волевые качества;

Оздоровительные:
-укреплять и закалять детский организм;
-совершенствовать и развивать опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную систему;
-приобщать ребенка к здоровому образу жизни.

Ожидаемые результаты программы:

1. Создание условий для положительного эмоционального эффекта при использовании процедуры.
2. Снижение уровня заболеваемости
3. Повышение уровня адаптации детей к условиям современной жизни.
4. Осознание взрослыми и детьми понятия «здоровье» и влияния образа жизни на состояние здоровья человека.

1.3. Содержание программы:

Занятие включает следующие виды деятельности:
Посещение сауны;
Комплекс упражнений под водным каскадом (происходит разминание водой мелких и крупных мышц и суставов);
Подвижные игры в воде.

Упражнения под водным каскадом:

Поочередное удержание тыльной и наружной стороны ладоней под струей воды;
Плавное подведение руки от запястья до плечевого сустава и обратно к запястью под струю воды (правой и левой рукой поочередно);
Удержание наружной стороны стопы под струей воды (правой и левой ногой поочередно);
Удержание задней поверхности голени под струей воды (правой и левой ноги поочередно);
Удержание области ягодиц под струей воды;
В положении стоя на четвереньках удержание области поясницы под струей воды;
Удержание под струей воды область коленного сустава при согнутом к коленном суставе положении ноги.

Подвижные игры в воде:

«Лягушка-квакушка», «Дельфины», «Разноцветные рыбки», «Щука в омуте», «Гонка акул», «Быстрые Черепашки», «Прятки крабов», «Поймай кита», «Танец русалок», «В гостях у Нептуна», «Посчитай крокодилов», «Бега динозавриков», «Моряки и пираты», «Кто больше соберет жемчуга», «Чья торпеда быстрее», «Корабли идут в порт».

Учебно-тематический план

Название разделов	**месяц**	**Тема занятия**	**Количество часов**		
			всего	**теория**	**практика**
«Кто живет В воде?»	**Октябрь**	**1. «Лягушка – квакушка»** **2. «Дельфины»** **3. «Разноцветные рыбки»**	**12 часов**	**2 часа**	**10 часов**

	Ноябрь **Декабрь** **Январь** **Февраль** **Март** **Апрель**	**4. «Щуки»** **5. «Акулы»** **6. «Черепашки»** **7. «Крабики»** **8. «Кит»** **9. «Русалки»** **10. «Нептун»** **11. «Крокодил»** **12. «Динозаврики»** **13. «Пираты на море»** **14. «Ловцы жемчуга»** **15. «Торпеды»** **16. «Корабли»** **17. «Перевозка пассажиров»** **18. «Катерок»** **19. «Пароход»** **20. «Мельница»** **21. «Водное поло»** **22. «Цапли»** **23. «Рыбаки и рыбки»** **24. «Водолазы»** **25. «Айсберг»** **26. «Морские звездочки»** **27. «Тюлени»** **28. «Морской тоннель»**			
«Кто любит воду?»		**Итого:**	**16 часов** **28 часов**	**4 часа** **6 часов**	**12 часов** **22 часа**

1.4. Планируемые результаты

В результате обучения по программе ребенок:	В результате обучения по программе у ребенка:
- будет знать правила поведения в сауне, под водным каскадом; - будет уметь правильно дышать в сауне; контролировать свое самочувствие; - будет иметь представление о воздействии температуры воздуха на организм человека - будет обучен приемам самомассажа под струей воды; - овладеет понятиями «здоровье», «здоровый образ жизни», «состояние здоровья», «полезные привычки»; - получит гигиенические навыки, навыки самообслуживания; - научится делать дыхательные упражнения через нос и через рот	- будет сформирована устойчивая потребность к здоровому образу жизни; к систематическому применению комплекса гигиенических процедур; - будут воспитаны морально-волевые и нравственные качества; - будет развита устойчивая потребность к самообразованию; - будет сформирована активная жизненная позиция по укреплению и сохранению здоровья; - будет воспитано уважение к нормам коллективной жизни.

2. Комплекс организационно-педагогических условий:

2.1. Календарный учебный график МБДОУ ЦРРДС №58

Учебный год по дополнительной общеобразовательной рабочей программе начинается 01 октября и заканчивается 30 апреля.

Учебный период	**Даты учебного периода**	**Сроки каникул**	**Число учебных недель**	**Число учебных дней**	**Количество учебных часов**
Первый и второй годы обучения					
1-е полугодие	01.10 - 30.12	01.01 – 08.01	12	12	12
2-е полугодие	09.01.- 30.04	01.05- 31.05	16	16	16
		Итого:	28 недель	28 дней	28 часов

2.2. Условия реализации программы.

Требования к среде:

Занятия по программе «Крепыш» проводятся в помещении бассейна.

Оборудование:

- Помещение бассейна (раздевалка, душевая, помещение сауны, чаша бассейна с каскадом)
- Атрибуты к подвижным играм: мячики, надувные круги, обручи, плавательные доски, игрушки для поднимания со дна, маски для подвижных игр, пластмассовые игрушки.
- информационное обеспечение (методическая литература с играми, упражнениями для детей)

Санитарно-гигиенические требования:

1. Освещённость и влажность помещения должны соответствовать требованиям санитарных норм;
2. Проветривание зала, влажная уборка, слив воды после каждого занятия, обработка мебели в раздевалке после каждого использования.

2.3. Аттестация

Аттестация проводится в форме открытого занятия два раза в год:
Декабрь – 4-ое занятие
Апрель – 4-ое занятие

Методические разработки

- Картотека подвижных игр на воде
- Картотека упражнений под водным каскадом

Методическое обеспечение

Т. В. Волосникова, Т.И. Доворецкая, «Термотерапия в дошкольном учреждении» - М.;2005г.
И.Арато, З. Поспихал, Й. Павловский. Сауна. – М.: Стройиздат, 1993.

3. Список литературы

1. Б.Б. Егоров, О.Б. Ведерников. Оздоровительный комплекс в детской саду: бассейн-фитобар-сауна. - М.; 2004г.
2. Т.В. Волосникова, Т.И. Доворецкая. Термотерапия в дошкольном учреждении, Москва, 2005 г.
3. Т.А. Тарасова. Закаливание детей дошкольного возраста, Челябинск, 2009 г.
4. И.Арато, З. Поспихал, Й. Павловский. Сауна. – М.: Стройиздат, 1993.
Ю.Ф. Змановский. Нетрадиционные методы оздоровления детей. Охрана материнства и детства. – 1989. №7.