****

**Содержание**

1. Пояснительная записка

2. Общее положение

3. Цель, задачи программы

4. Актуальность программы

5. Принципы реализации программы

6. Формы и режим занятий

7. Взаимодействие с родителями

8. Ожидаемый итоговый результат реализации программы

9. Перспективный план занятий

Литература

**1.Пояснительная записка**

«Здоровье и счастье наших детей во многом зависит от постановки физической культуры в детском саду и семье… »

 Н. М. Амосов

Здоровье детей – будущее страны!

В период дошкольного детства у ребенка закладываются основы здоровья, всесторонней двигательной подготовленности и гармонического физического развития. Поэтому проблему здоровья следует рассматривать в широком социальном аспекте.

Программа «Островок здоровья» имеет физкультурно-оздоровительную направленность и разработана как вспомогательная программа к программе «От рождения до школы» Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, Э.М.Дорофеевой .

Данная программа оформлена в соответствии с письмом Министерства образования и науки Российской федерации от 11.12.2006года№06-1844 « О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей», с учётом требований Положения о порядке оформления программ дополнительного образования детей в образовательных учреждениях. Программа реализуется в работе кружка «Островок здоровья» Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Пигаревский ДС».

Исследования, проведенные НИИ гигиены и охраны здоровья детей, научным центром здоровья детей, академией медицинских наук, показывают, что состояние здоровья детей России за последнее время резко ухудшилось, а число здоровых дошкольников составляет всего около 10%. Поэтому сохранение и укрепление здоровья дошкольников – одна из актуальнейших проблем нашего времени.

На состояние здоровья наших детей оказывает существенное влияние неблагоприятные социальные факторы, экологические, климатические условия, а именно:

•наследственность;

•неблагоприятная экологическая обстановка;

•электронно-лучевое и «металло - звук» облучение детей (компьютерные игры, длительное пребывание перед телевизором, постоянно звучащая громкая музыка);

•образ жизни, который оказывает наибольшее влияние на состояние здоровья

Воспитание уважительного отношения к своему здоровью необходимо начинать с детства. По мнению специалистов – медиков, 75 % всех болезней человека заложено в детские годы. Научно – технический прогресс привел к тому, что человек все меньше и меньше понимает, что такое физический труд. А ребенок и подавно. Привычку у ребенка быть здоровым и духовно и физически надо прививать с детства, чтоб у него в будущем формировался положительный образ здорового человека.

Исходя из проведенного исследования и была разработана данная программа.

**2. Общее положение**

Помещение для работы кружка «Островок здоровья » предоставляет собой физкультурно-музыкальный зал для непосредственной образовательной деятельности. Настоящее положение разработано на основе закона РФ об образовании «Концепции дошкольного воспитания», письма Министерства РФ «О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения», Уставом МБДОУ.

**3.Цель программы**

Определена основная **цель:** развитие психически и физически здоровой личности, формирование и раскрытие творческой индивидуальности ребенка, укрепление его здоровья, приобщение детей к физической культуре.

**Задачи программы.**

Для достижения целевых ориентиров было решено создание в детском саду кружка «Островок здоровья » и определены следующие **задачи**:

*Оздоровительные*

1. Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей.

2. Совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к различным заболеваниям.

*Образовательные*

1. Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности.

2. Развивать двигательные способности детей и физических качеств (быстрота, сила, выносливость, гибкость, подвижность в суставах, ловкость) .

3. Формировать у детей умения и навыки правильного выполнения движений.

*Воспитательные*

1. Воспитание потребности в здоровом образе жизни.

2. Воспитание положительных черт характера.

3. Воспитание чувства уверенности в себе.

**4.Актуальность программы**

Проблема профилактики заболеваний детей является одной из самых актуальных. Именно поэтому утверждение здорового образа жизни подрастающего поколения должно сегодня рассматриваться в практике работы детских садов, как одно из приоритетных направлений гуманизации образования, т.к. от того, насколько успешно удается сформировать и закрепить навыки здорового образа жизни в раннем детстве, зависит в последующем реальный образ жизни и здоровье человека. Важной педагогической задачей должно являться воспитание у детей потребности в здоровье, формировании стремления к здоровому образу жизни.

Данная программа актуальна для нашего детского сада, так как она:

-разработана в соответствии с целями и задачами детского сада: воспитании нравственно, духовно и физически здорового человека.

-по данным ежегодного медицинского обследования 50% детей имеют какую-либо патологию здоровья.

-родители зачастую некомпетентны в вопросах укрепления здоровья детей.

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.

Программа рассчитана на один учебный год.

**5.Принципы реализации программы**

1. Принцип индивидуальности.

2. Принцип доступности.

3. Принцип систематичности.

4. Принцип активности, самостоятельности, творчества.

5. Принцип последовательности.

6. Принцип эмоционального благополучия каждого ребенка.

7. Принцип научности.

8. Принцип оздоровительной направленности.

**6.Формы и режим занятий**

Содержание программы ориентировано на детей с ОВЗ подготовительной к школе группы, не имеющих противопоказаний к занятиям физкультурой. Наполняемость группы - 3 человека.

Ведущей формой организации обучения являются, как групповая, так и индивидуальная. Применяется дифференцированный подход к детям, так как в связи с их индивидуальными особенностями, результативность в усвоении материала может быть различной.

Полезно использование специальных индивидуальных заданий и упражнений. Допускается ограничение поставленных задач для детей, испытывающих затруднения. Дифференцированный подход поддерживает мотивацию к занятиям и способствует удержанию желания детей.

Возраст детей участвующих в реализации, данной дополнительной образовательной программы 6-7(8) лет.

Программа рассчитана на 1 год (март – май 2021).

Продолжительность занятий составляет 30 минут,1 раз в неделю , 12 занятий в год.

**7. Взаимодействие с родителями**

Взаимоотношения с родителями строятся на основе родительского договора.

Процесс совместной работы с семьей включает:

1. Ознакомление родителей с содержанием физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ, направленной на физическое, психическое и социальное развитие ребенка.

2. Результаты диагностики состояния здоровья ребенка и его психомоторного развития доводятся до сведения каждого родителя. Отмечаются сильные и слабые стороны развития, намечаются пути оказания помощи в укреплении здоровья, физического развития и дальнейшего его совершенствования. К разговору с родителями привлекается медицинский работник детского сада.

3. Обучение родителей конкретным приемам и методам оздоровления (дыхательная гимнастика, самомассаж, разнообразные виды закаливания и т. д.) .

4. Ознакомление родителей с лечебно-профилактическими мероприятиями, проводимыми в ДОУ, обучение отдельным нетрадиционным методам оздоровления детского организма.

Работа по просвещению родителей проводится на основании опроса. Выявляются следующие группы родителей:

1 группа - родители обладают достаточным объемом знаний по проблемам воспитания и образования, по проблемам здоровья ребенка.

2 группа - родители, которые не очень интересуются педагогикой, здоровьесберегающими технологиями, но их волнует личность их малыша, проблема его становления, здоровья. Они стараются понять причины своих неудач в воспитательной и оздоровительной работе.

3 группа - родители, интерес которых ограничен лишь конкретной ситуацией -педагогической или связанной со здоровьем ребенка.

В педагогическом взаимодействии с родителями используются разнообразные формы работы по укреплению и сохранению здоровья детей и повышению их физических качеств:

•информация для родителей на стендах, папках-передвижках, консультации;

•семинары-практикумы;

•деловые игры и тренинги;

•«открытые дни» для родителей с просмотром разнообразных занятий в физкультурном зале;

•физкультурные досуги и праздники с участием родителей;

•демонстрация видеофильмов и презентаций о работе, проводимой в ДОУ по коррекции осанки, укреплению организма детей.

**8.Ожидаемый итоговый результат освоения программы**

1. Повышение уровня физического, психического здоровья детей.

2. Снижение количества дней, пропущенных одним ребенком по болезни.

3. Увеличение доли детей, вовлеченных в профилактические мероприятия.

4. Усвоение программы.

5. Нормализация статистических и динамических функций организма, общей и мелкой моторики.

6. Положительный результат темпов прироста физических качеств.

7. Повышение активности родителей в совместной работе по укреплению здоровья детей.

Формами подведения итогов реализации данной программы являются:

-диагностика физического развития детей;

-анализ медицинским работником изменений заболеваемости данными детьми;

-открытое занятие с показом детьми различных методов оздоровления;

**9. Перспективный план работы кружка «Островок здоровья»**

**Март**

1**. «Что такое правильная осанка»** (обучающее).

*Структура занятия*

1. Дать представление о правильной осанке.

2. Игра «Угадай, где правильно».

3. Релаксация «Море».

*Работа с родителями*

Предложить родителям побеседовать с детьми о правильной позе при сидении за столом.

Привлекать детей к оценке своей позы во время рисования, рассматривания картинок.

2. **«Зарядка для хвоста».**

*Структура занятия*

1. Комплекс корригирующей гимнастики.

2. Познакомить с ритмическим танцем «Зарядка для хвоста».

3. Упражнение «Подтяни живот».

4. Релаксация «Море».

*Работа с родителями*

Предложить родителям побеседовать с детьми о правильной позе при сидении за столом.

Привлекать детей к оценке своей позы во время рисования, рассматривания картинок.

3**. «Вот так ножки».**

*Структура занятия*

1. Разминка в виде самомассажа (плечевых суставов, спины, коленных суставов, ступней).

2. Комплекс статистических упражнений.

3. Расслабление в позе полного отдыха, лежа на спине.

*Работа с родителями*

Ознакомление родителей с приемами самомассажа.

4. **«Пойдем в поход»** (с родителями).

*Структура занятия*

1. Упражнение «Встань правильно».

2. Игровое упражнение «Найди правильный след».

3. П/И «Птицы и дождь».

4. Игра «Ровным кругом».

*Работа с родителями*

Инструктивно-методическое занятие по профилактике нарушений осанки и деформации стопы.

**Апрель**

1. **«Будь здоров».**

*Структура занятия*

1. Упражнения Разминка «Дышите - не дышите».

2. Игра «Прокати мяч».

3. Упражнения со скакалками.

*Работа с родителями*

Консультация «Учим ребенка следить за своим здоровьем».

2. **Чтобы сильным быть и ловким, всем нужна нам тренировка».**

*Структура занятия*

1. Упражнение «Прыгалка».

2. Комплекс пластической гимнастики.

3. Упражнения на самовытяжение.

4. П/И «Не урони».

*Работа с родителями*

Инструктивно - методическое консультация по «Профилактике нарушений осанки и деформации стопы».

3**.«Старик Хоттабыч»** (практическое занятие).

*Структура занятия*

1. Самомассаж стоп.

2. «Дорожка здоровья»

3. Танец «Утят»

4. Упражнения с массажными мячами.

5. Танец ножек «Матрешки»

6. Упражнение «Переложи бусинки»

7. Упражнение «Рисуем ногами»

8. Релаксация «Спокойный сон»

*Работа с родителями*

Анкетирование на тему «Ваше мнение о работе кружка «Островок здоровья».

4. **«Веселый колобок».**

*Структура занятия*

1. Ходьба в чередовании с бегом с выполнением упражнений.

2. Упражнение «Скатаем колобок».

3. П/И «Колобок и звери».

4. Самомассаж массажными мячами.

*Работа с родителями*

Консультация «Коррекция нарушения осанки и плоскостопия у детей дошкольного возраста»

**Май**

1**. «Цирк зажигает огни».**

*Структура занятия*

1. Ходьба с выполнением упражнений для стоп.

2. Упражнение «Силачи» (с мячом).

3. П/И «Карусель».

4. Упражнения на дыхание и расслабление.

*Работа с родителями*

Помощь родителей в изготовлении степ – платформ.

2. **Закрепление правильной осанки и коррекция плоскостопия.**

*Структура занятия*

1. Упражнение «Бег по кругу».

2. Упражнение в висе.

3. П\И «Пятнашки».

4. Релаксация «Весна».

*Работа с родителями*

Беседа «Влияние динамической и статистической нагрузок на организм»

3. **«Я здоровье берегу - быть здоровым я хочу».**

*Структура занятия*

Задания и конкурсы.

*Работа с родителями*

Оформить папку-передвижку с фотографиями о проведении занятия.

4. **Диагностика.**

*Структура занятия*

Заключительная беседа «Зачем мы занимаемся физкультурой? »

*Работа с родителями*

Познакомить родителей с результатами диагностики.

**Июнь**

**«Цветочная страна».**

*Структура занятия*

1. Ходьба с различным выполнением заданий.

2. Дыхательное упражнение «Подыши одной ноздрей»

3. Ритмическая гимнастика на фитбол - мячах

4. Упражнение «Колючая трава»

5. Упражнения с обручами

6. Релаксация «Поливаем цветочки»

*Работа с родителями*

Конкурс «Нестандартное оборудование своими руками».

**Июль**

**«В гостях у морского царя Нептуна».**

*Структура занятия*

1. Упражнение «Море»

2. Игра «Отлив-прилив»

3. Упражнение «Собери камушки»

4. Игра «Спрыгни в море»

5. Игра «море волнуется»

*Работа с родителями*

Опросник на тему «Что я знаю коррекции опорно-двигательного аппарата у детей».

**Август**

**«Игрушки».**

*Структура занятия*

Задания и конкурсы

*Работа с родителями*

Подведение итогов конкурс «Нестандартное оборудование своими руками»

Диагностика

**Литература**

1.Картушина М.Ю. оздоровительные занятия с детьми 6-7 лет. ТЦ Сфера Москва 2010 г.

2.Вареник Е.Н., Кудрявцева С.Г., Сергиенко Н.Н. Занятия по физкультуре с детьми 3-7 лет ТЦ Сфера Москва 2007 г.

3.Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет Мозайка-Синтез Москва 2011 г.

4.Шорыгина Т.А. Беседы о здоровье ТЦ Сфера Москва 2012 г.

5. Кузнецова М. Н. Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в дошкольных образовательных учреждениях. - М. :АРКТИ, 2002.

6.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.

7.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.