

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 1

Принято:

педагогическим советом

МБ ДОУ № 1

Протокол № 1 от 25.08.2023 г.



Утверждаю
Заведующий МБ ДОУ № 1

Мазовка З.И..

Приказ № 219/1 от 01.09.2023

Рабочая программа
Физкультурно-спортивного кружка
«Крепыш»

на 2023-2024 уч.год

Возраст: 3-4 года

Составитель программы:
воспитатель
Семчук Н.В.

г. Батайск, 2023г.

«Принцип здорового образа жизни,
принцип оптимальных физических нагрузок,
человек должен усваивать как элементы культуры
в худшем случае со школьной скамьи,
в лучшем – еще раньше, в семье, в детском саду...»

Н.М. Амосов

Пояснительная записка

Актуальность

Великие учителя прошлого не зря утверждали, что физическое, духовное, и нравственное здоровье — это одно и то же. "La vale!", — говорили в Древнем Риме, приветствуя собеседника и желая ему здоровья. Поэтому валеологию можно смело назвать интегральной дисциплиной, которая гармонично заключает в себе триаду Гармония-Любовь-Красота.

Что же такое валеологическая культура? Под валеологической культурой ребенка мы понимаем совокупность нескольких компонентов: осознанного отношения к здоровью и жизни, знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его, а так же самостоятельно и эффективно решать задачи, связанные со здоровым образом жизни, безопасным поведением, оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи.

В последнее время уровень здоровья детей стал значительно снижаться. Увеличилось количество детей с врожденными патологиями, с физическими отклонениями, рост простудных и инфекционных заболеваний.

Большинство заболеваний являются следствием неправильного отношения человека к своему организму: вредных привычек, неправильного питания, несоблюдения режима дня, малоподвижности, подверженности стрессам, неразумного поведения, т.е. всего того, к чему большинство людей в той или иной мере привыкают с самого детства. Избежать всего этого может достаточно высокий уровень образования, санитарной грамотности, физической и гигиенической культуры человека, его осознание ценностей здорового образа жизнедеятельности, практические навыки безопасного поведения в окружающем мире. Основы физического и психического здоровья закладываются в детском возрасте, и поэтому очень важно с самого детства формировать у человека валеологическую культуру. Важно научить ребёнка понимать, сколь ценно здоровье для человека и как важно стремиться к здоровому образу жизни. Воспитание человека, сознательно заботящегося о своем здоровье в течение всей жизни – важная задача детского сада, требующая включения в ее реализацию всех участников воспитательно-образовательного процесса, включая самих детей.

Из этого всего можно вывести основной принцип валеологии и валеологического образования. Человек, познай и сотвори себя.

Валеология и педагогика в тесном сотрудничестве накопили некоторый опыт здравотворчества, формирование здорового образа жизни человека, представлений у дошкольников о себе как о представителях человеческого рода, основ безопасности детей дошкольного возраста, необходимых знаний, умений и навыков для организации здорового образа жизни. Этот опыт сотрудничества стал востребован в педагогическом процессе нашего дошкольного учреждения.

Новизна программы в том, что она основывается на современной науке - валеологии. Организация образовательной деятельности воспитанников строится на основе игровой деятельности, что помогает поддерживать интерес в ходе всей деятельности, а также физическую и умственную работоспособность детей, что, в свою очередь, дает положительный оздоровительный эффект, создает условия для формирования мотивации здоровья. Очень важно не упустить те возможности, которые дает детство для формирования у детей берегающего и ответственного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих их людей, для приобретения детьми устойчивых навыков здорового образа жизни.

Детям необходимо активно изучать свой организм, свои возможности и слабые места, знать принципы восстановления функций и систем организма. Наиболее рационально формировать все эти навыки у детей в игровой форме, включая их в режимные моменты, в ход занятий, использовать в кружковой работе.

В дошкольном детстве ребенок приобретает основы личностной культуры, ее базис. Одним из компонентов базиса личностной культуры является ориентировка ребенка в явлениях собственной жизни, деятельности и в себе самом. Поэтому важным звеном в работе детского сада является валеологическое воспитание дошкольников.

У детей 2-3 лет недостаточно сформированы механизмы саморегуляции организма. Ощущение физического дискомфорта приводит к резкому снижению эффективности обучения. Дискомфорт может быть вызван тем, что ребёнок не выспался, ему холодно или жарко, он хочет пить или есть, у него что-то болит и т.д. Педагог должен быть уверен, что малыша ничего не беспокоит.

Общение у детей носит ситуативно-личностный характер. Это означает, что каждому ребёнку необходимо индивидуальное внимание педагога, индивидуальный контакт с ним. Поэтому занятия кратковременны, построены так, чтобы воспитатель мог говорить понемногу, но с каждым ребёнком в отдельности. В этом возрасте малыш еще не может управлять собой по собственному желанию, его поведение носит большей частью произвольный характер. Он очень эмоционален, однако его эмоции непостоянны, его легко отвлечь, переключить с одного эмоционального состояния на другое. Активно развивается речь ребенка.

В этом возрасте ребенку важно:

- * Много двигаться;
- * Освоить мелкие движения пальчиков через игры;
- * Осваивать речь;
- * Играть;
- * Выстраивать отношения со взрослыми;
- * Получать помощь взрослого;
- * Иметь достаточно времени для того, чтобы что-то выбрать

Нормативно-правовая база:

1. ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ
2. ФГОС дошкольного образования (приказ Министерства образования и науки РФ №1155 от «17» октября 2013);
3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. № 26 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»;
4. Приказ Министерства образования и науки РФ от 11 декабря 2006 года №06-1844 «Примерные требования к программам дополнительного образования детей для использования в практической работе»;

Для реализации Программы первостепенное значение имеют:

- забота о здоровье, эмоциональном благополучии и своевременном всестороннем развитии каждого ребёнка;
- создание в группе атмосферы гуманного и доброжелательного отношения ко всем воспитанникам, что позволяет растить их общительными, добрыми, любознательными, инициативными, стремящимися к самостоятельности и творчеству;
- максимальное использование разнообразных видов детской деятельности, их интеграция в целях повышения эффективности воспитательно-образовательного процесса;
- творческая организация (креативность) воспитательно-образовательного процесса;
- единство подходов к воспитанию детей в условиях дошкольного образовательного учреждения и семьи.

Цель и задачи программы:

Программа дополнительного образования рассчитана для детей 2-3 лет, основной целью которой является формирование у дошкольников представлений о здоровье, умений и навыков здорового образа жизни и установок на заботу о своем здоровье. Ориентация воспитанников на здоровый образ жизни основывается на многоэтапной, постоянной, непрерывной учебно-воспитательной работе. Цель реализуется в процессе разнообразных видов детской деятельности: игровой, коммуникативной, трудовой, познавательно-исследовательской, продуктивной, музыкально-художественной.

Цели: -

Сформировать у детей основы здорового образа жизни, добиться осознанного выполнения правил здоровья, бережения и ответственного отношения, как к собственному здоровью, так и здоровью окружающих.

Задачи образовательного процесса можно сформулировать следующим образом:

Обучающие:

1. Помочь детям овладеть основами гигиенической и двигательной культуры.
2. Формировать элементарные знания о строении человеческого тела, о значении организма.
3. Обучать "слушать" и "слышать" свой организм.
4. Формировать правильное поведение ребенка в процессе выполнения всех видов деятельности.

Воспитательные:

1. Приобщать к здоровому образу жизни, заботе о своем здоровье, правильном питании и укреплении организма.
2. Формировать привычку ежедневных физических упражнений.
3. Воспитание культурно - гигиенических навыков.
4. Воспитывать уважение к жизни другого человека, умение сочувствовать, сопереживать чужой боли.

Развивающие:

1. Развивать представление о том, что полезно, а что вредно для организма.

2. Развивать умение заботиться о своем здоровье.
3. Развивать способности к установлению причинно-следственных связей между состоянием здоровья и поведением.
4. Развивать основные физические возможности.

Формы и методы работы с детьми по программе.

Основными средствами обучения детей является игра, наблюдение, беседы, экспериментирование, развлечения, практическая деятельность.

Занятия с детьми проходят с октября месяца по май, 2 раза в неделю, продолжительность до 15 минут. По объему программа рассчитана на один год обучения.

Каждое занятие предполагает различные формы взаимодействия взрослого с ребенком: беседа педагога, вопросы и задания к детям, игровые тренинги, непосредственная образовательная деятельность, продуктивная деятельность, использование художественного слова, экспериментирование, использование ИКТ, итоговые праздники и развлечения соответствующие тематики.

В зависимости от поставленных задач на занятиях используются различные методы: словесные, наглядные, практические, чаще всего работа основывается на сочетании этих методов.

Словесные методы: беседы, вопросы, образное слово (стихи, загадки, пословицы), объяснение, напоминание, поощрение, анализ результата собственной деятельности и деятельности сверстников.

Наглядный метод: показ, демонстрация, рисунки и схемы обеспечивают зрительное и слуховое восприятие изучаемого действия.

Практический метод: повторение упражнений с соблюдением их правильного и точного выполнения.

Принципы программы

- Интеграция с разными видами деятельности.
- Доступность.
- Учет возрастных особенностей.
- Систематичность и последовательность.
- Постепенная подача материала от простого к сложному.
- Повторение усвоенных правил и норм в течение всего года.
- индивидуальный подход к каждому ребенку и каждой семье на основе учета их интересов и способностей.
- Наглядность.
- Учет особенностей мышления.
- Опора на внутреннюю мотивацию, интересы детей.

Ожидаемые результаты

1. Появление у детей интереса к собственному здоровью.
2. Стремление детей укрепить свое здоровье, используя приобретенные знания и умения.
3. Освоение навыков здоровьесохраняющего поведения.
4. Владение элементарными знаниями о строении функциях организма человека.
5. Повышение уровня адаптации к современным условиям жизни, овладение навыками самооздоровления.
6. Совместное оформление ребенком, педагогом, родителями выставок, фотовыставок.
7. Снижение уровня заболеваемости.
8. Повышение уровня физической подготовленности.
9. Сформировать осознанную потребность в ведении здорового образа жизни.
10. Благотворное влияние на развитие речи, расширение кругозора, физических и нравственных качеств, сохранение и укрепление здоровья.

Диагностика валеологической культуры ребенка помогает выявить способы и образцы социального поведения, взаимодействия и общения со сверстниками и взрослыми. Выявляет осознанное отношение ребенка к здоровью и жизни человека, решение задач, связанных с поддержанием, укреплением и сохранением здоровья, оказанием элементарной медицинской, психологической помощи и самопомощи. В работе используются такие методы диагностики как наблюдение, беседа, анкетирование, анализ продуктивной деятельности, вопросы к детям и др.

Показателями эффективности работы по валеологическому воспитанию являются наличие у детей:

- знание правил гигиены и ухода за своим телом;
- знание наиболее опасных факторов риска для здоровья и жизни;
- знание о том, как устроен человек, какие органы нуждаются в особой защите;
- знание о своем физическом развитии, уровне физической подготовленности.

В результате реализации программы кружка «Крепыш» по формированию культуры здоровья у детей развиваются такие качества как: любознательность, интерес к здоровью, самостоятельность, познавательная активность.

Первый этап работы по валеологическому воспитанию направлен на то, чтобы помочь детям осознать себя как человека. Ребёнок должен понять, чем люди отличаются от животных и чем он, отличается от других людей.

Затем малыши знакомятся с частями своего тела, которые они могут видеть (ручки, ножки, голова и т. д.), их назначением и уходу за ними. Следующим этапом работы является ознакомление с органами чувств и с тем как они функционируют.

Программа валеологического воспитания разделена на 6 разделов, каждый из которых делится на темы.

I. «Человек – живое существо»

II. «В гостях у Мойдодыра»

III. «Золотые правила питания»

IV. «Мой организм»

V. «Человек и его защита»

VI. «Овощи и фрукты - полезные продукты»

Раздел «Человек – живое существо» ставит перед собой задачи ознакомления детей со строением тела человека, с функциями основных органов и систем, с тем, что необходимо человеку для нормального существования. Человек не может прожить без тепла, света, без пищи и гигиенических навыков, без труда, человеческого общения и занятия спортом.

Второй раздел «В гостях у Мойдодыра» предполагает сформировать у детей элементарные гигиенические умения и навыки. Что влияет на здоровье людей, как водой и мылом можно предупредить различные болезни, закаливание организма водой, солнцем и воздухом.

Раздел «Золотые правила питания» предполагает дать детям представления о правильном и полезном питании, какие продукты полезны для организма, а какие – нет. Закрепить у детей правила поведения за столом и правила сервировки стола как теоретически, так и практически.

В разделе «Мой организм» мы знакомим детей со строением тела человека, формируем представление о роли различных частей тела и органах чувств.

«Человек и его защита» - название одного из разделов программы, из которого дети узнают о возникновении болезней и способов их профилактики, о формировании правильного отношения к своему здоровью.

В разделе «Овощи и фрукты – полезные продукты» дается детям представление о витаминах, в каких продуктах они содержатся, и какую пользу приносят организму человека.

Оборудование к сюжетно-ролевым играм «Спортивный комплекс», «Магазин полезных продуктов», «Больница», натуральные пособия (реальные объекты живой и неживой природы,): ростомеры, сантиметровые линейки для измерения головы, грудной клетки, градусники для тела, воды, лупы, пипетки, вата, зеркала овощи, фрукты, солнце, вода, аптечка, строение глаза, зубные щетки, и др.;

Наглядные пособия: подборка энциклопедической литературы, схематические рисунки, схемы, таблицы, плакаты.

Измерительные приборы: фонендоскоп, весы, часы и их модели

Тематический план занятий

Месяц	Неделя	№ ООД	Тема	Цель
I раздел «Человек – живое существо»				
Сентябрь	1	1	«Чудо света человек»	Дать детям понять, что все люди живущие на Земле имеют сходные по строению тела. Что эти тела отличают людей от животных и растений, но хоть наши тела и похожи мы все совершенно разные. Как жизненные условия влияют на человека и какими возможностями он обладает.
	2	2	«Вот я какой»	Дать детям понять, что каждый из нас большая ценность. Что ребенок – это личность и он должен заботиться о себе. Поговорить о том, что он растет и какие у него способности. Вызвать интерес к дальнейшему познанию себя.
	3	3	«Это мое тело» Дидактическая игра «Если бы я был куклой»	Дать детям понять, из каких частей тела состоит человек, почему они располагаются именно так, а не иначе. Закрепить полученные знания о движении частей тела, вызвать у детей радость от движения рук, ног, головы. Способствовать возникновению чувства радостного настроения
	4	4	«Зачем человеку скелет»	Дать представление о том, что у человека внутри есть кости, которые составляют подвижную конструкцию – скелет нашего тела. Скелет защищает внутренние органы от повреждений. Поговорить об опасности переломов и как их избежать.
Октябрь	1	5	«Мышцы – это сила»	Дать детям понять, что такое мышца и что только благодаря им мы можем выполнять движения. Воспитывать чувства любви к своему телу и восхищения его возможностями.
	2	6	Досуг: «Чтобы сильным быть, надо со спортом дружить»	Создать приподнятое, радостное настроение, оптимистический настрой на будущее. Желание заниматься спортом, вести активную жизнь.
II раздел «В гостях у Мойдодыра»				

	3	1	«Надо, надо умываться по утрам и вечерам»	Приучать детей к чистоте, совершенствовать навыки умывания перед едой и после неё.
	4	2	«В гости к Мойдодыру»	Познакомить детей с культурно-гигиеническими навыками, с предметами личной гигиены. Развивать у детей понимание значения и необходимости гигиенических процедур. Формировать основы здорового образа жизни детей. Воспитывать привычку ежедневного соблюдения гигиенических процедур.
Ноябрь	1	3	«О мыльной пене и расческе»	Продолжать формировать навыки гигиены. Умываться, чистить зубы, расчесывать волосы. Вытирать лицо только своим полотенцем. Воспитывать желание быть опрятным.
	2	4	«Девочка чумазая»	Формировать потребность в соблюдении культурно-гигиенических навыков. Закреплять навыки ухода за своим телом.
	3	5	«Для чего надо мыть руки»	Воспитывать культурно – гигиенические навыки, приобщать к здоровому образу жизни.
	4	6	«Одевание и раздевание. Складывание одежды»	Приучать детей правильно и последовательно снимать и надевать одежду и складывать её на стульчик, в шкаф.
Декабрь	1	7	Досуг «Вопрос чистоты»	Приобщение детей к здоровому образу жизни через формирование культурно – гигиенических навыков, поддержание духовной установки по отношению к окружающему миру.
	III раздел «Золотые правила питания»			
	2	1	«Что нам надо кушать»	Формировать представление детей о необходимых телу человека веществах, расширять словарный запас, познакомить с новой сказкой.
	3	2	«Как мы учили аккуратно кушать Мишку. Приём пищи»	Помочь привыкнуть к новому вкусу, к новой обстановке во время приёма пищи

	4	3	«Накормим куклу»	Закрепить представление детей о значении питания в жизни человека, о полезных и вредных продуктах. Уточнить навыки правильного приема пищи.
Январь	IV раздел «Мой организм»			
	1	1	«Части тела и их действия»	Формировать у детей понимание значения отдельных частей своего тела: руки, ноги, голова, туловище. Развивать умение соотносить свои движения со словами песенки. Воспитывать чувство гордости, что ты человек.
	2	2	«Мои руки»	Формировать представление детей о руках человека, о их значении в нашей жизни. Рассказать об опасных предметах, средствах и способах защиты и обработки ран. Развивать мелкую моторику и тактильную чувствительность.
	3	3	«Нам без рук никак нельзя»	Закреплять умение детей различать и называть части тела. Развивать речь, мышление, воображение. Воспитывать уважение к своему здоровью.
	4	4	«Мои пальчики»	Рассказать детям о пальцах, и об их именах, разучить упражнения для развития пальчиков, обогащать словарный запас, активизировать в речи детей слова обозначающие действие, развивать внимание, воспитывать культуру поведения.
Февраль	1	5	«Зачем человеку нос?»	Познакомить детей с носом, как органом обоняния, его функциями и значением в нашей жизни. Объяснить детям способы ухода за носом. Обучать упражнениям, улучшающим кровообращения верхних дыхательных путей, повышающих устойчивость организма к холоду и инфекциям.
	2	6	«Чтобы слышали» уши	Формировать представление детей об органе слуха. Рассказать о строении ушей и их значении в нашей жизни. Развивать слуховое внимание. Воспитывать бережное отношение к своему телу.

	3	7	«Для чего нужен язычок»	<p>Дать детям первичные знания о языке человека, его функциях и значении. Учить различать и называть вкус разных продуктов. Обучать правильному звукопроизношению. Стимулировать развитие мышц, поднимающих язык. Воспитывать бережное отношение к своему телу.</p>
	4	8	«Глазки подсказки»	<p>Формировать представление детей о глазах человека, об их значении в нашей жизни. Познакомить с болезнями глаз. Учить бережно, относиться к своему здоровью. Показать упражнения для глаз. Тренировать зрительную память.</p>
Март	1	9	«Пять помощников моих»	<p>Закреплять у детей умение понимать значение отдельных частей своего тела: глаза, ушей, носа, рта. Различать детей по одежде, причёске, цвету волос и другим особенностям. Развивать зрительное и слуховое внимание, обоняние и вкусовые качества.</p>
	2	10	«Для чего нужны ноги?»	<p>Расширять представление детей о строении и значении ног в нашей жизни. Формировать представление о болезнях ног, правилах гигиены, отношении к своему здоровью. Развивать и укреплять мышцы и укреплять мышцы стопы. Воспитывать доброе отношение к людям.</p>
	3	11	«Путешествие к Королеве зубной щетке»	<p>Познакомить детей с правилами ухода за зубами. Показать правила чистки зубов. Воспитывать желание быть здоровыми, внимательно относиться к себе.</p>
	4	12	«Про носовой платок, расческу и зубную щетку»	<p>Формировать мотивацию к здоровому образу жизни посредством игровой деятельности. Помогать осваивать предметы личной гигиены.</p>
Апрель	V раздел «Человек и его защита»			
	1	1	«Откуда берутся болезни?»	<p>Познакомить с причинами заболеваний у детей интерес к сохранению своего здоровья. Воспитывать привычку к ежедневному выполнению культурно-гигиенических навыков.</p>

	2	2	«Где живет здоровье?»	<p>Формировать представления детей о зависимости здоровья от двигательной активности;</p> <p>уточнить знания дошкольников о полезных свойствах воздуха с опорой на исследовательские действия, продолжать обучать осознанно подходить к своему питанию, уточнить знания о витаминной ценности продуктов;</p> <p>развивать познавательный интерес, мышление, воображение дошкольников.</p>
	3	3	«Медвежонок спортсмен»	<p>Познакомить детей с некоторыми видами спорта. Способствовать формированию основ здорового образа жизни, потребность заниматься физической культурой и спортом. Воспитывать интерес к новым познаниям.</p>
	4	4	«Победим микроба»	<p>Дать детям элементарное представление о микробе, разъяснить, что человек в силах уберечь себя сам от болезней, воспитывать желание быть здоровым.</p>
Май	1	5	«Если хочешь быть здоровым – закаляйся»	<p>Познакомить с профилактикой заболеваний: самомассаж, закаливание, правильное дыхание, гимнастика. Рассказать о пользе соблюдения режима и водных процедур.</p>
	VI раздел «Овощи и фрукты – полезные продукты»			
	2	1	«В гости к Витаминке»	<p>Познакомить детей с продуктами, полезными и вредными для здоровья и хорошего настроения. Закрепить название продуктов, овощей и фруктов. Рассказать о пользе витаминов и их значении для здоровья человека. Воспитывать потребность в здоровом питании.</p>
	3	2	«Фрукты полезны взрослым и детям»	<p>Уточнять знания детей о полезных продуктах, их значении для здоровья и хорошего настроения.</p>
	4	3	Досуг. «День здоровья»	<p>Продолжать укреплять здоровье детей, развивать физические качества, обобщить элементарные валеологические знания детей.</p>