

Управление образования администрации городского округа «Город Йошкар-Ола»  
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №29 "Ший онгыр" г. Йошкар-Олы»  
«Йошкар-Оласе 29-ше №-ан «Ший онгыр» йочасад» муниципал бюджет  
школ деч ончычсо туныктымo төнеж»

---

424020, Россия, Республика Марий Эл, г. Йошкар-Ола, ул. Анциферова, д.12-а E-mail: doy-29@yandex.ru  
Тел. (8362).55-44-87, 55-40-82, ОГРН 1021200767125, ИНН/КПП 1215067896/121501001

**ПРИНЯТО**

педагогическим советом МБДОУ  
«Детский сад №29 «Ший онгыр»  
г. Йошкар-Олы»  
Протокол № 1 от «31» августа 2023 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Заведующий МБДОУ «Детский сад №29  
«Ший онгыр» г. Йошкар-Олы»  
от «31» августа 2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа «Крепыш»**

Направленность программы: физкультурно-оздоровительная

Уровень программы: Стартовый

Категория и возраст обучающихся: 6-7 лет

Срок освоения программы: 1 год

Объем часов: 36 часов.

Фамилия И.О., должность разработчика программы: Россыгина Н.М.,  
воспитатель МБДОУ «Детский сад №29 «Ший онгыр» г. Йошкар-Олы

г. Йошкар-Ола,  
2023 г.

## Пояснительная записка

Человек, его культура и деятельность в той мере, в какой имеют ценность для человечества, полностью зависят от его здоровья. Согласно исследованиям специалистов, 75% болезней взрослых заложено в детстве. По статистике, в последние годы численность практически здоровых дошкольников резко падает. Здоровье человека зависит не только от его физических особенностей и развития здравоохранения. По мнению медиков, большинство заболеваний - следствие варварского отношения человека к своему организму: вредных привычек, неправильного питания, несоблюдение режима дня, малоподвижности, неразумного поведения- всего того, к чему большинство людей привыкают с самого детства. Избежать всего этого, а также противостоять неблагоприятной социально- экономической, экологической ситуации в стране 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. 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.

Дошкольный возраст обоснованно считается наиболее важным периодом в процессе формирования личности человека. Именно в данном возрастном периоде закладывается и укрепляется фундамент здоровья и развития физических качеств, необходимых для эффективного участия ребенка в различных формах деятельности. Поэтому очень важно организовать процесс обучения и укрепления здоровья не только во время организованно образовательной деятельности, но и в кружковой работе.

### **Актуальность:**

Кружковая работа помогает максимально реализовать потребность детей в двигательной активности, дает возможность познакомить дошкольников как с традиционными, так и с нетрадиционными, а также приобщать детей к здоровому образу жизни, к физической культуре.

Программа составлена с учетом связей по областям: «Физическое развитие», «Познавательное развитие», «Социально-коммуникативное развитие».

**НОВИЗНА ПРОГРАММЫ:** Существует множество программ имеющих физкультурно-оздоровительную направленность. Новизна данной программы определяется:

- отбором содержания и методов работы с детьми по приобщению к здоровому образу жизни;
- развитием предвидения последствий своего поведения по сохранению и укреплению здоровья.

Программа «Крепыш» разработана для работы с детьми всех возрастных групп и включает в себя следующие направления:

- познавательная деятельность;
- организация здорового ритма жизни и двигательной деятельности;
- медицинское обеспечение оздоровительной работы;
- закаливание детей;
- организация рационального питания;
- сотрудничество с семьями воспитанников.

**ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ:** формирование осознанного отношения к соблюдению культурно – гигиенических требований, создание устойчивой мотивации и потребности в сохранении своего здоровья и здоровья окружающих людей.

**ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ:**

Оздоровительные задачи:

- Всесторонне развивать и совершенствовать функций организма
- Сохранить и укрепить здоровье детей
- Повысить активность и общую работоспособность детей
- Оздоровить организм посредством приобретения правильного дыхания

Образовательные задачи:

- Формировать осознанное соблюдение культурно – гигиенических требований
- Получить элементарные знания о своем организме, способах укрепления собственного здоровья
- Развивать внимание, сосредоточенность, организованность, воображение, фантазию, умение управлять своими поступками, чувствами
- Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности

Воспитательные задачи:

- Воспитывать потребность в здоровом образе жизни
- Формировать интерес к систематическим занятиям физическими упражнениями
- Развивать дружеские взаимоотношения через игру и общение в повседневной жизни

Для выполнения поставленных оздоровительно – воспитательных задач программы используются следующие технологии:

- Динамические и оздоровительные паузы
- Релаксационные упражнения
- Хороводы, различные виды игр
- Занимательные разминки
- Различные виды массажа

- Пальчиковая гимнастика
- Дыхательная гимнастика

Для успешной реализации программных задач используются занятия по содержанию:

- Традиционные
- Круговые тренировки
- Игровые
- Занятия – путешествия
- Обучающие
- Познавательные

Ведущей формой организации обучения являются, как групповая, подгрупповая, так и индивидуальная.

#### **Формы и методы обучения:**

- Словесные – объяснение;
- Наглядные – показ, книги, иллюстрации;
- Поисковые – поиск новых идей, материалов;
- Креативные – творческий подход.

Применяется дифференцированный подход к детям, так как в связи с их индивидуальными особенностями, результативность в усвоении материала может быть различной. Допускается ограничение поставленных задач для детей, испытывающих затруднения. Дифференцированный подход поддерживает мотивацию к занятиям и способствует удержанию желания детей заниматься.

### **ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

1. Принцип уважения личности ребенка.
2. Принцип активности и сознательности.
3. Осознанности умения планировать свое поведение по сохранению здоровья.
4. Принцип личностной ориентации и преемственности.
5. Систематичности и последовательности.
6. Доступности и индивидуальности.
7. Взаимодействия детского сада и семьи.
8. Принцип результативности.

Занятия в кружке «Крепыш» проходят 1 раз в неделю во второй половине дня по 30 минут в музыкальном зале. При этом учитываются возрастные особенности, интерес и желание детей.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1. Повышение заинтересованности воспитанников и педагога в формировании здорового образа жизни.
  2. Воспитание у детей потребности в здоровье, формирование у них элементарных представлений о здоровом образе жизни.
  3. Здоровьесберегающее поведение детей.
  4. Формирование позитивного отношения и повышения активности родителей в работе по укреплению здоровья детей и приобщения их к здоровому образу жизни.
  5. Распространение передового педагогического опыта специалистов учреждения и родителей по вопросам сохранения и укрепления здоровья детей.
  6. Воспитание потребности быть здоровым.
- Полученные в результате реализации программы навыки, умения, знания и опыт помогут дошкольникам осознанно выбирать методы и приемы для сохранения и укрепления своего здоровья.

### Перспективный план работы кружка «Крепыш».

Цель: Формирование у детей знаний о здоровом образе жизни.

№	Месяц	Формы работы с детьми	Задачи
1.	Сентябрь	1.Беседа «Здравствуйте, мои друзья»	Создать условия для радостного общения детей после летнего отпуска.
		2.ОРУ «Дни недели».	Формировать умение осознанно выполнять упражнения.
		3. Пальчиковая гимнастика «Лошадки».	Развивать мелкую моторику.
		4. П/И «Гуси – лебеди».	Повысить двигательную активность детей.
2.	Октябрь	1.Беседа «Что помогает мне быть здоровым».	Рассказать о значении оздоровительных мероприятий.
		2. ОРУ «В гости к солнышку»	Совершенствовать двигательные навыки и умения детей.
		3.Пальчиковая игра «Черепашка»	Продолжить развивать мелкую моторику.
		4.П/и «Веселые спортсмены»	Приобщать детей к активной двигательной деятельности.
		5.Релаксационное упражнение «Спящий котенок».	Учить снимать напряжение.
3.		1.ОРУ «Осенние месяцы».	Продолжать формировать правильную осанку.

	Ноябрь	2.Пальчиковая гимнастика «Дом и ворота».	
		3.Хороводная игра «Маленький еж».	Развивать ловкость, быстроту.
		4.П/и «Лапоть поймает»	Воспитывать интерес к народным играм
4.	Декабрь	1. Беседа «Мои защитники: кожа, ногти, волосы».	Дать общее представление о том, что кожа , ногти и волосы являются защитниками организма.
		2.ОРУ «Мы художники».	Совершенствовать технику движений.
		3.Пальчиковая игра «Белочка»	Воспитывать доброжелательное отношение друг к другу.
		4.П/и «Платочек».	Продолжить развивать двигательные навыки детей.
5.	Январь	1.Беседа «Витамины, полезные продукты и здоровый организм».	Помочь понять, что еда должна быть не только вкусной, но и полезной.
		2.ОРУ «Мы стройные».	Повышать интерес к физическим упражнениям.
		3.Игровое упражнение «Зимний лес полон чудес».	Способствовать повышению двигательной активности.
		4.П/и «Уступи мне место»	Воспитывать интерес к народным играм
6.	Февраль	1.Беседа «Что такое здоровье?».	Расширять знания о здоровом образе жизни.
		2.Д/и с мячом «Виды спорта».	Закрепить знания о различных видах спорта и их значении для организма.
		3.Хороводная игра «На лесной полянке»	Воспитывать самостоятельность и инициативность.
		4.Досуг «Быть здоровым я хочу».	Развить положительное отношение к развлекательным мероприятиям.
7.	Март	1. Беседа «Каша – пища наша».	Дать представление о важности утреннего приема пищи - завтраке.
		2. ОРУ «Любимые игрушки».	
		3.Пальчиковая игра «Дружба».	Развивать двигательные навыки и выполнять упражнения слаженно, дружно.
		4.П/и «Снайперы».	
8.	Апрель	1. Беседа «Телевизор, компьютер и здоровье».	Рассказать о том, сколько можно времени проводить за просмотром телепередач.
		2. Зрительная гимнастика.	

		3. П/и «Гуси- лебеди»	Воспитывать бережное отношение к своему здоровью.
		4.Релаксационное упражнение «Мельница».	
9.	Май	1.Беседа «Страна волшебная – здоровье».	Пропагандировать здоровый образ жизни. Совершенствовать двигательную активность детей.
		2. ОРУ «Герои сказок».	
		3. КВН «Умники и умницы».	
		4. Игра «Что? Где? Когда?»	Обобщить полученные представления о здоровом образе жизни и факторах укрепления здоровья.

### **Материально-техническое обеспечение**

Для проведения физкультурно-оздоровительной работы, утренней гимнастики, физкультурных занятий и спортивных развлечений необходим музыкальный центр и музыкальное сопровождение. Детские песни и мелодии обновляется для стимулирования физической, творческой, интеллектуальной активности детей. Все это позволяет организовывать работу по сохранению и укреплению здоровья детей, созданию положительного психологического климата в детских коллективах, а также по всестороннему развитию каждого ребенка.

### **Оборудование зала**

1. Шведская стенка
2. Зеркальная стена
3. Ковер или индивидуальные коврики
4. Массажные дорожки
5. Приставные лесенки, доски
6. Мячи резиновые разных размеров
7. Мячи массажные (мячи-«ёжики»)
8. Гимнастические мячи («хопы»)
9. Набивные (ортопедические) мячи (вес 1 кг)
10. Гимнастические палки
11. Обручи
12. Массажеры для ног
13. Мешочки с песком
14. Мелкие предметы для захвата пальцами ног: камушки, платочки, пуговицы, цветные палочки (диаметр 1см)
15. Кольца от серсо
16. Веревки
17. Дорожки со следочками
18. Диск «Здоровье»
19. Резиновые кольца для кистей рук

### **Вспомогательное оборудование**

1. Магнитофон
2. СД-диски, флешки

## Литература

1. Алямовская В. Г. Как воспитать здорового ребенка. - М., 1983.
2. 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.
3. Богина Т. Л. Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях. Методическое пособие. - М. : Мозаика-Синтез, 2005.
4. Волошина Л. Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников: Учебно-методическое пособие. - М. : АРКТИ, 2005.
5. 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.
6. Доскин В. А., Голубева Л. Г. Растем здоровыми. - М. : Просвещение, 2003.
7. Змановский Ю. Ф. Воспитаем детей здоровыми. - М., Медицина, 1989.
8. 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.
9. Кудрявцев В. Физическая культура и развитие здоровья ребенка // Дошкольное воспитание № 5 / 2004, стр. 66.
10. Милюкова И. В. Евдокимова Т. А. Лечебная гимнастика при нарушении осанки и коррекции плоскостопия у детей. - М. : Издательство Эксмо; СПб. : Сова, 2003.
11. Моргунова О. Н. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ: Из опыта работы. - Воронеж: ТЦ "Учитель", 2005.
12. Панкратова И. В., Юдина И. И. Растим здоровое поколение // Управление Дошкольным Образовательным Учреждением, № 1 / 2004, стр. 66