



**ПРОГРАММА  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«Крепыш»  
(оздоровление часто болеющих детей)**



**Руководитель: Ардашева Е. С.**

**г. Йошкар-Ола**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

«Твое здоровье - чистый воздух, вода и пища.  
Вставай утром с радостью, ложись спать с улыбкой.  
Ты радуешься, улыбаешься - значит, ты здоров»  
Геродот

**Актуальность.** Анализ физического развития и диагностических карт детей всех возрастных групп показал, что уровень физического развития детей ухудшается: уменьшается численность практически здоровых детей, в то же время наблюдается тенденция увеличения количества детей дошкольного возраста с различными отклонениями в состоянии здоровья, отставанием в физическом развитии, снижением сопротивляемости организма вредным факторам среды, в результате растет количество респираторных заболеваний.

Любая респираторная вирусная инфекция, особенно часто повторяющаяся, значительно ослабляет защитные силы детского организма, способствует присоединению вторичной микрофлоры, формированию хронических очагов инфекции. Поэтому важнейшей задачей физкультурно-оздоровительной работы МБОУ «Центр ЛП и До «Росток» является снижение заболеваемости детей путем укрепления иммунных функций детского организма. Обязательное условие решения этой задачи – соблюдение принципа индивидуального подхода при выборе методов и приемов физкультурно-оздоровительной работы. Возникает необходимость в создании кружка оздоровления часто болеющих детей «Крепыш» и проведения с ними дифференцированных занятий.

Содержание кружковых занятий объединяет в себя практические упражнения по закреплению знаний и навыков детей по образовательным областям «Здоровье», «Физическая культура», «Коммуникация», «Музыка», «Чтение художественной литературы», «Познание». Данная интеграция способствует всестороннему развитию дошкольников, особое внимание уделяется приобщению к здоровому образу жизни.

**Необходимость** в создании данной программы существует, так как она рассматривается как многосторонний процесс, направленный на укрепление здоровья ЧБД.

**Возраст участников кружка и сроки реализации.** Программа кружка «Крепыш» рассчитана на 2 года обучения для детей 5-7 лет.

**Основной формой** работы являются занятия один раз в неделю. Время проведения кружка - вторник 15.05. В год проводится примерно 30 занятий. Индивидуальная работа предполагается в свободное от занятий и вечернее время, направленное на решение конкретных задач.

**Основная цель** – перевод из группы часто болеющих детей в группу эпизодически болеющих; реабилитация ЧБД; профилактика ОРВИ, ОРЗ и повышение резистентности организма часто болеющих детей. Формирование у детей, родителей, педагогов ответственного отношения к собственному здоровью.

### **Ожидаемые результаты**

- Снижение уровня заболеваемости.
- Расширение знаний взрослых и детей о понятии “здоровья” и влияния образа жизни на состояние здоровья.
- Умение использовать полученные знания для самооздоровления.

### **Основные принципы программы**

**Принцип научности** – все предложенные и используемые мероприятия научно обоснованы и практически апробированы, направлены на укрепление здоровья.

Принцип доступности – основывается на том, что все разделы программы объединяет игровой метод проведения занятий. Такой выбор объясняется тем, что игра в дошкольном возрасте является основным видом деятельности, а значит понятным и доступным для ребенка. Все составляющие части занятия просты и в основном уже знакомы детям и взрослым.

*Принцип активности и сознательности* – польза от занятий может быть только в том случае, когда взрослые и дети осознают что и для чего они делают. Весь коллектив взрослых, как педагогов, так и родителей, нацелен на поиск новых, эффективных методов оздоровления себя и детей и применение найденных методов на практике.

*Принцип интегрированности* – решение оздоровительных задач в системе “детский сад – дом” по возможности во всех видах деятельности (учеба, игра, гуляние, сон, свободная деятельность, и т.п.).

*Принцип адресности и преемственности* – учет разноуровневого развития и состояния здоровья, участвующих в оздоровлении; умение адаптировать содержание программы категориям разного возраста.

#### **Основные задачи программы**

##### **Профилактические:**

Решение реабилитационных задач ЧБД всеми средствами физической культуры;  
Предупреждение ОРВИ и ОРЗ методами неспецифической профилактики;  
Выполнение санитарно-гигиенического режима;  
Обеспечение семей ЧБД всей имеющейся информацией о передовых и эффективных технологиях и методиках по оздоровлению детей;  
Предоставление родителям права выбора метода закаливания ребенка.  
Обеспечение оптимального режима реабилитации с индивидуализацией ее отдельных компонентов после перенесенного острого заболевания.  
Соблюдение единых требований к режиму детей дома и в ДОУ (продленный дневной сон, регулярные закаливающие процедуры (не прекращать после ОРВИ, а только снизить интенсивность), полоскание рта после еды, дотация фруктов и овощей по сезону, в том числе лука и чеснока; настойка шиповника; средства для повышения аппетита; витамины в возрастной дозе).  
Формирование навыка правильного дыхания, правильной осанки, профилактика плоскостопия.

##### **Учебные:**

Обучение основам оздоровительной гимнастики.  
Совершенствование навыков владения точечным и самомассажем.  
Обучение всем видам дыхательной гимнастики и дыхательных упражнений.

##### **Коррекционные:**

Увеличение жизненной емкости легких.  
Увеличение физической работоспособности и выносливости.  
Повышение сопротивляемости организма простудным и другим заболеваниям.

##### **Валеологические:**

Формирование осознанного отношения к своему здоровью и здоровью близких людей (стремление к здоровому образу жизни).  
Создание благоприятных условий для оздоровления организма.  
Формирование умений определять собственное плохое самочувствие и умение регулировать его.  
Выработка гигиенических навыков.

##### **Психологические:**

Улучшение эмоционального состояния.  
Снятие психологической напряженности.  
Воспитание воли, сознательной дисциплины, организованности.  
Развитие коммуникативных навыков.

### **Эффективность работы**

Для оценки эффективности оздоровления дети подразделяются на 4 группы:

**I группа** – ребенок перешел из группы часто болеющих детей в группу эпизодически болеющих или не болеющих (выздоровление);

**II группа** – ребенок перенес на 2 и более заболевания меньше, чем до оздоровления, но по количеству перенесенных заболеваний остался в группе часто болеющих детей (улучшение);

**III группа** уровень заболеваемости ребенка до и в период оздоровления одинаков (без перемен);

**IV группа** после оздоровления число острых заболеваний стало больше, чем до того (ухудшение).

Кроме того, эффективность оздоровления ЧБД оценивается по следующим показателям:

- Положительная и соответствующая возрасту динамика ростовесовых показателей;
- Стойкая нормализация показателей, функционального состояния организма (гемоглобин, пульс, параметры поведения: нормализация сна, аппетита, улучшение эмоционального состояния, хорошее самочувствие, отсутствие жалоб);
- Отсутствие осложненного течения острых заболеваний;
- Уменьшение числа дней пропущенных по болезни одним ребенком за год.

### **Структура кружкового занятия:**

Занятия оздоровительного кружка «Крепыш» проводятся в игровой форме. В различной последовательности на занятии проводятся:

- Дыхательные упражнения;
- Гимнастика для глаз;
- Общеразвивающие упражнения;
- Массаж или самомассаж;
- Фонопедические упражнения;
- Упражнения для коррекции осанки;
- Подвижные игры;
- Пальчиковые игры;
- Психогимнастические этюды;
- Гидромассаж ног.

Не все перечисленные приемы включаются в занятие одновременно: возможно проведение 8-9 видов оздоровительных упражнений. Завершается занятие упражнениями на расслабление, слушанием музыки, пальчиковой гимнастикой.

**Работа с родителями** предполагает: папки раскладушки, информационные стенды, индивидуальные консультации, мастер - классы, анкетирование, родительские встречи, семинары - практикумы.

### **Ожидаемый результат:**

- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- Улучшение соматических показателей здоровья;
- Развитие интегративных качеств личности воспитанников.

### **Формы подведения итогов:**

Реализация задач кружковой работы отслеживается в ходе диагностирования. В начале и конце учебного года проводится диагностика уровня физической подготовленности дошкольников, составляется мониторинг здоровья воспитанников.

Анализ диагностики двигательных навыков и показателей здоровья позволяет оценить деятельность кружка: улучшение результатов является показателем эффективности кружковой работы.

### Тематический план занятий кружка «Крепыш»

Месяц	Цель	Кол-во занятий	Игры
Октябрь	1. Первичная диагностика уровня физической подготовленности детей 2. Обучение умению регулировать процесс дыхания, концентрировать на нем внимание; 3. Закрепление ходьбы по кругу, навыков в прыжках, ритмичность движений.	1	Диагностическое занятие. «У бабушки в деревне». Комплекс № 1 (ОРУ, Д.У., игры) 1. «Тетери» 2. «Лови - не лови» 3. «Ручейки и озера» 4. «Перехватчики»
		1	
		1	
Ноябрь	1. Формирование навыка грудного, брюшного, смешанного дыхания; 2. Развитие внимания, быстроты реакции.	2	Комплекс № 2 1. «Белки в лесу» 2. «Стая» 3. «Елочка» 4. «Пастух и стадо»
		2	
Декабрь	1. Обучить умению согласовывать свои действия с действиями других участников; 2. Развитие быстроты реакции на сигнал, сообразительности, ловкости, меткости.	2	Комплекс № 3 1. «Мячи разные несем»; 2. «Чей дальше»; 3. «Сбей кеглю»; 4. «Чижик – мяч».
		2	
Январь	1. Развитие быстроты, ловкости, координации в игровой ситуации; 2. Развитие умения ориентироваться.	2	Комплекс № 4 1. «Кто скорее снимет ленту?»; 2. «Льдинки, ветер и мороз»; 3. «Светофор»; 4. «Движение по памяти».
		2	
Февраль	1. Развитие силы; 2. Закрепления умения действовать в коллективе.	2	Комплекс № 5 1. «Перетяни канат»; 1. «Бег раков»; 2. «Лошадки»; 3. «Бой петухов».
		2	
Март	1. Улучшение функционирования вестибулярного аппарата.	2	Комплекс № 6 1. «Тик – так - тук»; 2. «Космонавты»; 3. «Волчок»; 4. «Колобок»
Апрель	1. Закрепление умений координированных действий.	2	Комплекс № 7 1. «Посигутки»; 2. «Шлепанки»; 3. «Гонки мячей по улице»; 4. «Сосед, подними руку».
Май	1. Совершенствование навыков умения действовать в коллективе. 2. Итоговая диагностика уровня физической подготовленности детей.	1	Комплекс № 8 1. «Незнайка на воздушном шаре»; 2. «Похитители огня». Итоговое диагностическое занятие
		1	

#### Литература:

1. Коротков И.М. Подвижные игры: Учеб. пособие для инст-в физической культуры, - М.ФИС.1982.
2. Васильков Г.А. От игры к спорту. – М.ФИС.1985.
3. Сценарии оздоровительных досугов для детей 4-5 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2007. -96с.
4. Сценарии оздоровительных досугов для детей 6-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2007. – 128с.
5. Детские народные подвижные игры СССР: М., Просвещение, 1995.
6. Кудрявцев В.Г. Развивающая педагогика оздоровления.: М., Линка-Пресс, 2000.
7. Яковлев В.Г. Игры для детей: М., ПО «Сфера» ВГФ им.А.С.Пушкина, 1992.