

Казённое учреждение Воронежской области
«Рамонский социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних»

Рассмотрено на
заседании педагогического совета
Протокол № 1 от 24.01.2025 г.

Утверждено приказом
КУВО «Рамонский СРЦдН»
от 27.01.2025 г. № 22
Директор В. П. Комнатная



Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Здоровячок!»

Воспитатель:
Подтынникова Галина Николаевна
Возраст детей: 3 - 7 лет
Срок реализации: 3 месяца
Год разработки: 2025

п.ВНИИСС

Пояснительная записка

Вид: дополнительная образовательная программа.

Направленность: спортивно-оздоровительная.

Срок реализации программы: 3 месяца (12 часов).

Кратность занятий в неделю: 1 раз в неделю.

По продолжительности: краткосрочная.

По образовательным областям: познавательное, спортивно-оздоровительное.

По способам реализации: оздоровительная.

По направлениям деятельности: физкультурно - спортивная.

Актуальность

Основная цель деятельности КУВО «Рамонский СРЦдН» - профилактика безнадзорности и беспризорности несовершеннолетних, психолого-педагогическая, социально-медицинская и социально-бытовая реабилитация и помощь в жизненном самоопределении детям, оказавшимся в трудной жизненной ситуации, а также оказание квалифицированной медико-социальной, психолого-педагогической помощи детям и подросткам, имеющим отклонение в физическом или умственном развитии.

В Рамонский социально - реабилитационный центр для несовершеннолетних попадают дети, находящиеся в трудной жизненной ситуации. Анализ условий жизни воспитанников до поступления в центр показывает, что в большинстве случаев дети воспитывались в неблагополучных семьях, условия которых создавали прямую угрозу для их жизни и здоровья. У многих детей не сформированы элементарные навыки личной гигиены. Жизненный опыт, который дети получают в таких семьях, приводит к отсутствию потребности в здоровом образе жизни, ослабленном физическом и психическом здоровье.

Здоровье – самая большая для человека ценность. Чтобы вырастить здорового и жизнелюбивого человека, необходим особый образ жизни – здоровый.

Социально-реабилитационная программа "Здоровячок" направлена на формирование у дошкольников, находящихся в социально-реабилитационном центре, мотивации к здоровому образу жизни; на воспитание у детей культурно-гигиенических навыков, правильного питания, формирование у детей знаний о правилах безопасного поведения и здорового образа жизни, воспитание ценностного отношения к себе и окружающему миру; понимание пользы здоровья и спорта; профилактике нарушения осанки

и плоскостопия; развитие психофизических качеств (быстроты, силы, гибкости, выносливости, ловкости); двигательных способностей детей (функции равновесия, координации движений); приобретение воспитанником нового жизненного опыта, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, проявление новых качеств личности; формирование новых конструктивных форм взаимодействия друг с другом и с окружающими людьми.

Цель: формирование у воспитанников здорового образа жизни.

Задачи:

Воспитательно-реабилитационные

- ❖ формировать ценностное отношение к своему здоровью и здоровью других людей;
- ❖ формировать культурно-гигиенические навыки у детей;
- ❖ расширять и уточнять представление у детей о продуктах, приносящих пользу организму, об организации правильного здорового питания;
- ❖ формировать у детей знания о правилах безопасного поведения и здорового образа жизни, воспитание ценностного отношения к себе и окружающему миру;
- ❖ воспитывать интерес к занятиям физкультурой и спортом;
- ❖ формировать у воспитанников активную жизненную позицию;
- ❖ прививать несовершеннолетним осознание необходимости движений в физическом развитии человека;
- ❖ формировать умения и навыки, необходимые для сохранения и укрепления здоровья;
- ❖ формирование правильной осанки и укрепление мышц стопы.

Развивающие

- ❖ развивать потребность самосовершенствования своих физических, психических, духовных и творческих способностей;
- ❖ двигательные способности детей (функции равновесия, координации движений);
- ❖ дружеские взаимоотношения через игру и общение в повседневной жизни;
- ❖ развивать психофизические качества (быстроту, силу, гибкость, выносливость, ловкость).

Информирующие

- ❖ учить воспитанников определять свое состояние и ощущения;
- ❖ учить воспитанников укреплять и сохранять свое здоровье;
- ❖ учить правилам безопасности при выполнении физических упражнений и различных видов деятельности;
- ❖ дать представления о том, что полезно и что вредно для организма.

Основная форма организации детей: беседа, рассказ, объяснение, убеждение, дискуссия, совместная деятельность педагога и детей, игры и творческие задания, просмотр и обсуждение видеороликов, подвижные игры, состязания, общеразвивающие упражнения, занятия на ортопедических, гимнастических ковриках, конкурсы, участие в спортивных соревнованиях.

Занятия проводятся в первой и во второй половине дня. Продолжительность занятий – 25 минут.

Ожидаемые результаты:

1. Формирование у детей культурно-гигиенических навыков.
2. Формирование бережного и ответственного отношения к своему здоровью;
3. Воспитание интереса к занятиям физкультуры и спорта;
4. Формирование у воспитанников активной жизненной позиции;
5. Привитие несовершеннолетним осознания необходимости движений в физическом развитии человека.

Результаты деятельности отслеживаются:

1. Индивидуальный опрос и беседа с детьми, после завершения отдельных тем программы.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Творческие конкурсы.
4. Преодоление полосы препятствий.
5. Спортивные соревнования.

Учебно-тематический план

№ занятия	Тема занятия	Количество часов	
		теория	практика
	Раздел № 1.		
	Введение. «Я здоровье берегу».	3	1
1	«Правила личной гигиены» (беседа, рассказ, загадки, инсценировка)	1	–

2	«Приятного аппетита» (беседа, рассказ, загадки, игра-имитация, дидактическая игра)	1	—
3	«Азбука безопасности здоровья» (беседа, рассказ, загадки, научная лаборатория, дидактическая игра, рисунки)	1	—
4	«Будьте здоровы!» (беседа, изготовление плаката)	—	1
	Раздел № 2. «Крепкое здоровье».		4
1	«Волшебный коврик» (практическое занятие: общеукрепляющие упражнения)	—	1
2	«Оздоровительный коврик» (практическое занятие: общеукрепляющие упражнения)	—	1
3	«Вместе весело играть» (подвижные игры)		
4	«Полоса препятствий». (практическое занятие: общеразвивающие упражнения, полоса препятствий, подвижные игры)	—	1

	Раздел № 3. «В движении – жизнь!»	–	4
1	«Мой веселый звонкий мяч» (практическое занятие: общеразвивающие упражнения, подвижные игры)	–	1
2	«Мы дружим с обручами» (практическое занятие: общеразвивающие упражнения, подвижные игры)	–	1
3	«Веселое путешествие» (практическое занятие: общеразвивающие упражнения, подвижные игры)	–	1
4	«Спортивные сказки» (практическое занятие: спортивно – развлекательное мероприятие)	–	1

Содержание дополнительной образовательной программы

Раздел № 1. Введение. «Я здоровье берегу».

Введение:

Теория

Ознакомление с планом занятий, а также правилами поведения и требованиями к воспитанникам. Инструктаж по технике безопасности.

1. Тема: «Правила личной гигиены».

Теория: познавательная беседа, загадки, пословицы, сценка «Девочка чумазная».

Оборудование: иллюстрации неряшливого мальчика из книги К.И. Чуковского «Мойдодыр», посылка от Мойдодыра с предметами личной гигиены, конверт с письмом, мешочек с бумажными салфетками.

2. Тема: «Приятного аппетита».

Теория: познавательная беседа, загадки, игра – имитация «Огород», игра «Приготовь блюдо», рассказ «Интересная история».

Оборудование: наглядный материал, детский набор овощей и фруктов, набор шапочек «Овощи и фрукты».

3. Тема: «Азбука безопасности здоровья».

Теория: познавательная беседа.

Оборудование: иллюстрации, карточки с номерами телефонов 01;02;03; карточки с изображением сказочных героев, обручи, бумага для рисования, фломастеры, свеча, лупа, спички.

4.Тема: «Будь здоров!»

Практическое занятие: познавательная беседа, изготовление плаката «Будьте здоровы!».

Оборудование: мягкая игрушка – зайка, ватман, гуашь, цветные карандаши, восковые мелки, фломастеры, кисточки, баночка для воды.

Раздел № 2. «Крепкое здоровье»

1. Тема: «Волшебный коврик».

Практическое занятие: общеукрепляющие упражнения, подвижные игры.

Оборудование: массажные коврики, музыкальная колонка, флешка.

2. Тема: «Оздоровительный коврик».

Практическое занятие: общеразвивающие упражнения, упражнения для профилактики нарушения осанки.

Оборудование: гимнастические коврики, музыкальная колонка, флешка.

3. Тема: «Вместе весело играть».

Практическое занятие: подвижные игры

Оборудование: мячи.....

4. Тема: «Полоса препятствий».

Практическое занятие: общеразвивающие упражнения, полоса препятствий, дыхательная гимнастика.

Оборудование: кубики, гимнастическая скамейка, набивные мешочки, скакалки, музыкальная колонка, флешка.

Раздел № 3. «В движении – жизнь!»

1. Тема: «Мой веселый звонкий мяч».

Практическое занятие: общеразвивающие упражнения; подвижные игры - «Эстафета с ведением мяча», «Не давай мяч водящему», «Мяч по кругу»; дыхательная гимнастика «Летят мячи».

Оборудование и спортивный инвентарь: обручи и мячи по количеству детей; ноутбук, флешка.

2. Тема: «Мы дружим с обручами».

Практическое занятие: общеразвивающие упражнения, подвижные игры – «Прокати мяч в тоннеле», «Цветок», «Скучно, скучно, так сидеть».

Оборудование и спортивный инвентарь: гимнастические обручи, мячи, ноутбук, флешка.

3. Тема: «Веселое путешествие».

Практическое занятие: общеразвивающие упражнения, подвижная игра – «Свободное время».

Оборудование и спортивный инвентарь: гимнастическая скамья, гимнастические палки, ноутбук, флешка.

4. Тема: «Спортивные сказки».

встреча с доктором Айболитом, спортивные эстафеты, развивающая игра «Доскажи словечко».

Оборудование и спортивный инвентарь: эмблемы, медицинский костюм, ноутбук, флешка, обручи, мячи, гантели, ведра, кубики.

Условия реализации программы.

Методы работы: практический, наглядный, словесный, иллюстративно-демонстрационный.

Материально-техническое оснащение занятий: магнитная доска, магниты, музыкальный центр, ноутбук, флешка, ватманы, альбомы для рисования,

цветные карандаши, гуашь, восковые мелки, кисточки, фломастеры, мячи, гимнастические обручи, гимнастическая скамейка, гантели, ортопедический коврик, гимнастические коврики, ведра, кубики, медицинский костюм.

Формы реализации программы:

познавательно-игровая программа; конкурсная программа; игровая программа;

тематическая беседа; рассказ; информационное сообщение;

дискуссия; беседа-игра; беседа-практикум; беседа-рассказ;

круглый стол; игровая ситуация;

профилактическое занятие; практическое занятие;

конкурсы рисунков; оформление стендов; выставка

Соревнования; эстафеты; подвижные игры.

Технологии, методы и приемы. Особенности реализации.

К здоровьесозидающему воспитанию необходимо сочетать **образовательные технологии, здоровьесберегающие технологии, методы и приемы воспитания.** Выделим следующие технологии и методы:

Личностно-ориентированные технологии, которые предполагают партнерство, равные права всех участников, субъект-субъектные отношения, благоприятный психологический климат, обращение к субъектному опыту, нацеленность на формирование личностной позиции, опыта самопознания, адекватной самооценки, создание «ситуации успеха» и др.

Интерактивные технологии, которые предполагают диалог, обсуждение, открытость позиций, мнений и их безоценочное принятие.

Информационно-компьютерные технологии - использование мультимедийного оборудования, наличие презентаций, поиск и использование дополнительных материалов из Интернета и др. Эти технологии позволяют проводить мероприятия в интерактивном режиме, представлять информацию сжато, корректно, мобильно и т.п.

Здоровьесберегающие технологии - использование музыки, изобразительного искусства, подбор и выполнение упражнений, направленных на укрепление физического и психического здоровья

(дыхательные, ритмические, профилактические, релаксационные и др.) с обязательным соблюдением принципа «Не навреди!».

Игровые технологии, которые реализуются в игровых формах некоторых занятий, в игровых примерах, заданиях игрового характера, в игровых сюжетах и образах, в разнообразных мероприятиях игровой формы.

Методы воспитательного воздействия - этические и проблемные беседы, примеры, убеждение, разъяснение, воспитывающие ситуации, ситуации выбора.

Сочетание словесных, наглядных и практических методов - проведение тренинговых заданий (Умей сказать «Нет», «Если бы все было по-другому...», Я в ситуации стресса и т.п).

Список литературы:

1. Алямовская В. Как воспитать здорового ребёнка. – М., 1993.
2. Амосов Н.М. Раздумье о здоровье. – Физкультура и спорт, 1987.
3. Брехман В.П. Валеология – наука о здоровье. – М., 1990.
4. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.
5. Замановский Ю.П. Воспитаем детей здоровыми. М.: Медицина, 1989.
6. Какорина Е.П. Здоровье - основная жизненная ценность. М.: Научно-методический журнал, 2000.
7. Кондратьев М.Ю. Психологические рекомендации по усвоению программы "Здоровье". "Вестник образования", 2001.
8. Куценко Г.И., Новиков Ю.В. Книга о здоровом образе жизни. М.: Профиздат, 1987.
9. Максименко Л.Л. Современные проблемы сохранения здоровья детей. М., 2002.
10. Синягина, Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения [Текст] / Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. – М.: Владос, 2003. – 112 с.
11. Ткачева В.И. Играем каждый день. М.: НИО, 2001.