

СОДЕРЖАНИЕ

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Актуальность	3
1.3. Новизна	3
1.4. Педагогическая целесообразность	3
1.5. Цели и задачи реализации программы	3
II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	
2.1. Возраст детей	4
2.2. Сроки реализации, продолжительность образовательного процесса	4
2.3. Формы и режим занятий	4
2.4. Ожидаемые результаты и способы их проверки	4
III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	
3.1. Учебно-тематический план	5
3.2. Методическое обеспечение образовательной программы	6
- формы занятий по каждой теме	
- приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса	
- формы подведения итогов по каждой теме или разделу	
3.3. Список литературы	8
VI. КРАТКАЯ ПРЕЗЕНТАЦИЯ	8

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка.

Общеизвестно, что основы здоровья человека закладываются в детстве, поэтому сущность физкультурно-оздоровительной работы в дополнительном образовательном учреждении состоит в том, чтобы для каждого обучающегося дошкольного и младшего школьного возраста выбрать подходящую форму двигательной активности. Ведь именно она является основным фактором, определяющим уровень обменных процессов в организме.

Летняя занятость детей сегодня - это не только социальная защита, это еще и пространство для творческого развития, обогащение духовного мира и интеллекта ребенка, что создает условия для социализации молодого человека с учетом реалий современной жизни.

Функционирование летней оздоровительной площадки позволяет получить значительный оздоровительный эффект за счет целесообразного планирования оздоровительных мероприятий, умелой их организации, грамотного подбора кадров, умеющих обеспечить индивидуальный подход к детям, позволит реализовать основные направления деятельности по их оздоровлению.

Данная программа является тематической и осуществляется в рамках направления «Физическое развитие и культура здоровья» и нацелена на укрепление здоровья, развитие физических, духовных сил, обогащение знаниями и новыми впечатлениями детей - дошкольников.

1.2. Актуальность программы в том, что программа позволяет педагогу концентрировать внимание в настоящее время на укрепление здоровья подрастающего поколения. Программа определяется потребностью обучающихся и их родителей в программах направления «Физическое развитие и культура здоровья».

1.3. Новизна данной программы определяется повышенным интересом в настоящее время к проблеме физического развития детей раннего и дошкольного возраста и заключается в организации занятости детей в летний период времени, как к мощной форме против безнадзорности, асоциального поведения детей.

1.4. Педагогическая целесообразность программы «Здоровейка» заключается в разработке и применении современных традиционных и инновационных методик в области физического развития и культуры здоровья путем формирования у подрастающего поколения ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни.

1.5. Цель: сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, создание условий для удовлетворения их естественной потребности в движении и физической нагрузке с учётом состояния здоровья и функциональных возможностей организма обучающегося.

Задачи:

образовательные

- учить детей заботиться о своём здоровье и безопасности, соблюдать правила личной гигиены, использовать полученные знания в повседневной жизни.

- совершенствовать функции организма, повышать его защитные свойства и устойчивость к заболеваниям средствами движения, дыхательной гимнастики.

развивающие

- развивать внимание, организованность, воображение, фантазию;
- умение управлять своими поступками, чувствами.

воспитательные

- воспитывать у детей уважительное отношение к здоровому образу жизни;
- умение правильно вести себя в ситуациях, угрожающих здоровью, сознательно избегать их.
- формировать мотивационную сферу гигиенического поведения, стремление сохранять и укреплять своё здоровье.

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Возраст детей, участвующих в реализации данной краткосрочной образовательной программы 5 - 8 лет.

В детское объединение принимаются все желающие без предварительного отбора.

2.2. Срок реализации программы 3 месяца.

2 раза в неделю по 1 учебному часу - 24 часа

Количество обучающихся в группе 10 - 12 человек

2.3. Формы проведения занятий:

Большая часть времени выделяется на практические упражнения и самостоятельную работу. Задания носят творческий характер и рассчитаны на индивидуальную скорость выполнения. Диагностическая карта, защита творческих работ, спортивный конкурс, соревнование, итоговый отчет.

Способы определения результативности

Конкурс, соревнование, эстафета, поход – экскурсия.

Результативность.

По окончании краткосрочной образовательной программы предоставляется отчет о работе, проводятся отчетные мероприятия (выставки работ, фотоотчеты, показательные выступления, спортивные соревнования и т.д.)

Методы обучения:

Наглядный, словесный, игровой, практический, объяснительно-иллюстрированный, репродуктивный.

Технологии: Игровая технология, технология группового, дифференцированного обучения, здоровьесберегающая технология.

2.4. Ожидаемый результат

- Осознанное отношение к собственному здоровью;
- Владение доступными способами его укрепления;

- Формирование потребности в ежедневной двигательной активности;
- Развитие координации, ловкости, быстроты, гибкости, силы, общей выносливости
- правильно заботиться о своём здоровье и безопасности;
- соблюдать правила личной гигиены;
- что такое здоровье, основные составляющие его сохранения и собственного благополучия;
- разновидности шагов, бега, прыжков и переходов;
- музыкальную грамоту: ритм, размер, такт и темп;
- методы соединения танцевальных элементов;
- варианты составления композиции.

уметь:

- самостоятельно контролировать и оценивать состояние организма;
- выполнять прыжки;
- ориентироваться в пространстве;
- развивать ловкость, внимание, умение двигаться в разных направлениях;
- работать с различными предметами.

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Учебно-тематический план.

№ п/п	Темы занятий	Количество часов		
		всего	теория	практика
1. Вводные занятия				
1	Вводное занятие. История развития подвижных игр Разновидности ходьбы и бега	1	1	0
2. Подвижные игры. Беседы о здоровье.				
2	Игры-эстафеты: «Передай мяч поверху», «Передай мяч с боку», «Ловкий мяч», «Попади в цель»	2		2
3	Подвижная игра «Найди свой цвет» Беседа «Наши верные друзья»	2	1	1
4	Игра «Самолеты» Беседа «Здоровым быть здорово»	2	1	1
5	Викторина «Путешествие в страну	2	1	1

	Витаминию»			
6	Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр» Беседа «Чистота залог здоровья»	1	0,5	0,5
7	Игра «Колокольчик» Беседа «Зарядка и простуда»	2	1	1
8	Игра «Путешествие в страну ЗДОРОВЬЯ»	2		2
9	Игра «Ловишки с лентами» Беседа «Где прячется здоровье?» «Соревнование скороходов», «Быстрые и ловкие»	3	1	2
10	Разучивание общеразвивающих упражнений с короткой скакалкой «Чемпионы скакалки», «Удочка»	3	1	2
11	Флешмоб «Здоровье в движении».	3	1	2
12	«Если хочешь быть здоров». Продолжать формировать навыки здорового образа жизни.	1	0	1
13	Итого часов	24	8,5	15,5

3.2. Методическое обеспечение образовательной программы.

- Наличие специальной методической литературы по педагогике, подвижным играм, беседы о здоровом образе жизни.
 - Возможность повышения профессионального мастерства: участие в методических объединениях, семинарах, конкурсах; прохождение курсов.
 - Обобщение и распространение собственного опыта работы.
- Обучающийся, вне всяких сомнений, настраивается на творческую и плодотворную работу.

Структура занятий

Вводная часть – разминка, целью которой является подготовка организма ребенка к более интенсивной работе в основной части занятия. Ее содержание соответствует содержанию традиционного физкультурного занятия: различные виды ходьбы, бега, корригирующие упражнения и т.д. Ей отводится до 3-5 минут.

Основная часть включает комплекс общеразвивающих упражнений и подвижных игр.

По окончании выполнения каждого задания на «станциях», во избежание переутомления, все дети выполняют дыхательные упражнения, элементы зрительной гимнастики, пальчиковой гимнастики, психогимнастические этюды, а также упражнения на релаксацию, которые разучивались на предыдущих занятиях и поэтому уже хорошо знакомы детям и могут проводиться ими самостоятельно.

Форма оценки качества реализации программы.

За период обучения в объединении обучающиеся получают определённый объём знаний и умений, качество которых проверяется в конце летнего-оздоровительного периода с помощью следующих методов:

- беседы;
- наблюдения;
- анализ открытых занятий;
- опросы воспитанников;
- карточки;

Наиболее распространенной формой контроля является открытое занятие. Оно проводится в конце первого полугодия и в конце второго, что позволяет сравнивать результаты и сделать заключение об эффективности программы. В процессе обучения применяются различные методы диагностики результативности образовательного процесса.

Перечень оборудования, инструментов и материалов, необходимых для реализации программы:

Мячи, обручи, скакалки, теннисные ракетки, кегли, набор для игры «Кольцеброс», мячи-прыгуны, эстафетные палочки. Дидактический материал по теме «Здоровый образ жизни».

Дидактический блок

Наличие собственных методических и дидактических разработок, рекомендаций, пособий

Для детского объединения «Здоровейка» разработала дидактические материалы:

1. Кроссворды

На занятиях, обучающимся раздаются кроссворды, и они отвечают на вопросы и записывают ответы в пустые клеточки.

2. Презентации

Презентации картинки (изображение - неотъемлемая часть), наличие текстов, анимации, различных графиков, видео файлов, звуковых файлов, всё это и есть составляющие, которые помогают обучающимся понять и усвоить новые знания в более легкой и интересной форме. Также главное отличие от подобных мультимедийных файлов - это непосредственное управление.

3. Красочные карточки.

Карточки после пройденных тем, на открытом занятии.

4. Буклеты

Буклеты по технике безопасности в цветном виде, лежат на каждом рабочем месте воспитанника это позволяет запомнить материал визуально быстрее.

3.3. Список обязательной литературы:

1. В. Сулим «Детский фитнес» физкультурные занятия для детей 3 – 5 лет
Творческий Центр Сфера 2016 год.
2. Е. В. Сулим «Детский фитнес» физкультурные занятия для детей 5 – 7 лет
Творческий Центр Сфера 2017 год.
3. О. Ф. Горбатенко «Физкультурно- оздоровительная работа в ДОУ» Учитель,
2008.г.
4. А. И. Буренина «Ритмическая мозаика» Санкт -Петербург. 2017г
5. Н. А. Фомина. «Сказочный театр физической культуры» физкультурные занятия
для дошкольников в музыкальном ритме сказок. Волгоград: Учитель, 2011г
6. Журнал «Инструктор по физкультуре» за 2016 год №4. №5. №7. издательство
«ТЦ Сфера»
7. Е. А. Бабенко. О. М. Федоровская «Игры которые Лечат» для детей от 5 до 7 лет.
издательство «ТЦ Сфера» 2016г
8. Е. А. Алябьева «Нескучная гимнастика» для детей 5 – 7 лет. издательство «ТЦ
Сфера» 2014г
9. Л. И. Пензулаева «Оздоровительная гимнастика» комплексы упражнений для
детей 3 – 7 лет. 2016 год

VI. КРАТКАЯ ПРЕЗЕНТАЦИЯ

Общеизвестно, что основы здоровья человека закладываются в детстве, поэтому сущность физкультурно-оздоровительной работы в дополнительном образовательном учреждении состоит в том, чтобы для каждого обучающегося дошкольного и младшего школьного возраста выбрать подходящую форму двигательной активности. Ведь именно она является основным фактором, определяющим уровень обменных процессов в организме.

Летняя занятость детей сегодня - это не только социальная защита, это еще и пространство для творческого развития, обогащение духовного мира и интеллекта ребенка, что создает условия для социализации молодого человека с учетом реалий современной жизни.

Функционирование летней оздоровительной площадки позволяет получить значительный оздоровительный эффект за счет целесообразного планирования оздоровительных мероприятий, умелой их организации, грамотного подбора кадров, умеющих обеспечить индивидуальный подход к детям, позволит реализовать основные направления деятельности по их оздоровлению.

Данная программа является тематической и осуществляется в рамках направления «Физическое развитие и культура здоровья» и нацелена на укрепление здоровья, развитие физических, духовных сил, обогащение знаниями и новыми впечатлениями детей - дошкольников.

Актуальность программы в том, что программа позволяет педагогу концентрировать внимание в настоящее время на укрепление здоровья подрастающего поколения. Программа определяется потребностью обучающихся и их родителей в программах направления «Физическое развитие и культура здоровья».

Новизна данной программы определяется повышенным интересом в настоящее время к проблеме физического развития детей раннего и дошкольного возраста и заключается в организации занятости детей в летний период времени, как к мощной форме против безнадзорности, асоциального поведения детей.

Педагогическая целесообразность программы «Здоровейка» заключается в разработке и применении современных традиционных и инновационных методик в области физического развития и культуры здоровья путем формирования у подрастающего поколения ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни.

Цель: сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, создание условий для удовлетворения их естественной потребности в движении и физической нагрузке с учётом состояния здоровья и функциональных возможностей организма обучающегося.

Задачи:

образовательные

- учить детей заботиться о своём здоровье и безопасности, соблюдать правила личной гигиены, использовать полученные знания в повседневной жизни.
- совершенствовать функции организма, повышать его защитные свойства и устойчивость к заболеваниям средствами движения, дыхательной гимнастики.

развивающие

- развивать внимание, организованность, воображение, фантазию;
- умение управлять своими поступками, чувствами.

воспитательные

- воспитывать у детей уважительное отношение к здоровому образу жизни;
- умение правильно вести себя в ситуациях, угрожающих здоровью, сознательно избегать их.
- формировать мотивационную сферу гигиенического поведения, стремление сохранять и укреплять своё здоровье.