

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 40»

Принято на заседании
Педагогического совета
от "23" августа 2021 г.
Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ «Детский сад № 40»

 А.А. Довгалева
« 23 » августа 2021 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности
«Здоровячок»

Возраст обучающихся: 3 – 7 лет

Автор-составитель:
Гусарева Г. Г.
инструктор по ФК

ЗАО Северск, 2021

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная, общеразвивающая программа «Здоровячок» является программой физкультурно-спортивной направленности и разработана на основе ФЗ от 29.12.2012 №273 «Об образовании в Российской Федерации», распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»; Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2012 № 597 «О мерах по реализации государственной социальной политики»; постановлением Правительства РФ от 15.08.2013г №706 «Об утверждении правил оказания платных образовательных услуг», приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018г №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Программа составлена на основе программы «Физическая реабилитация с помощью гидромассажа» П. И. Попова.

Цель программы: Укрепление здоровья детей, формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Задачи:

Обучающие:

- Обучать специальным физическим упражнениям для оздоровления и закаливания организма ребёнка.
- Обучать приемам расслабления, успокоения и снятия напряжения.
- Формировать навыки самообслуживания.
- Обучать пользоваться насадками при гидромассаже.
- -Формировать навыки самообслуживания.

Развивающие:

- Развивать мелкую моторику рук и координацию движений, укреплять своды стоп.
- Стимулировать действие речевых зон коры головного мозга.

Воспитательные:

- Воспитывать привычку сохранять правильную осанку, внимание, организованность, коммуникативные навыки.
- Воспитывать привычку вести здоровый образ жизни.

Актуальность программы:

В настоящее время проблема состояния здоровья и физического развития дошкольников приобрела особую актуальность и социальную значимость. В последние годы количество дошкольников с ограниченными возможностями здоровья увеличивается.

У детей проявляются особенности формирования двигательной сферы: мышечная напряжённость, нарушение общей моторики и координации

движений, общая скованность и замедленность выполнения движений, заметное отставание в показателях основных физических качеств.

Параллельно с такими недостатками моторного развития также наблюдаются нарушения в физиологическом и психическом состоянии здоровья. Дети с ОВЗ либо излишне возбудимы, или наоборот инертны, плохо говорящие и, как правило, у них наблюдается нарушение осанки и уплощение стоп. Согласно сравнительной функциональной диагностике МБДОУ «Детский сад № 40» до 85% воспитанников нашего ДОУ имеют отклонения от нормы, в той или иной степени. В связи с этим общеобразовательная (общеразвивающая) программа дополнительного образования по гидромассажу «Здоровячок» является актуальной.

Гидромассаж является разновидностью массажа стоп.

Ни для кого не секрет, что в ступнях каждого человека сосредоточено огромное количество нервных окончаний, которые напрямую взаимодействуют не только с внутренними органами, но и со многими системами человеческого организма. Отсюда следует, что гидромассаж ног благоприятно воздействует не только на сами ноги, но и на весь организм в целом.

Гидромассаж - это прекрасное профилактическое средство, посредством которого человек может обрести здоровье и хорошее самочувствие. Данная оздоровительная процедура может назначаться, начиная с детского возраста и до глубокой старости, помогает побороть усталость, наполняет организм энергией, тонизирует ткани и мышцы, ускоряет обмен веществ.

Данная процедура оказывает местное закаливающее действие. Тренируя систему терморегуляции, она способствует быстрой адаптации стоп к переменам температуры. В зимнее время гидромассаж помогает укрепить иммунитет и лучше противостоять сезонным недугам. Кроме того, гидромассаж улучшает кровоснабжение мышц свода стопы и повышает их тонус.

Массажные ванночки предназначены для глубокого массажа ступней ног и воздействию на биологически активные точки, что помогает укреплению мышц стопы, устранению тяжести в ногах и обеспечивает заряд бодрости за счет насыщения клеток кислородом и точечного массажа проблемных зон.

Внедрение нового оборудования вызывает интерес к занятиям у детей, положительный эмоциональный настрой на занятие, приобщает их к здоровому образу жизни.

Во время гидромассажа ребёнок находится в положении сидя, что позволяет следить за его осанкой и вырабатывать усидчивость.

Структура занятий такова, что позволяет одновременно выполнять различные упражнения для профилактики плоскостопия и укрепления мелкой моторики рук, используя специальные насадки и предметы.

Игровой метод с применением стихов и загадок способствует развитию у детей мышления, творческого воображения и правильной речи, а также вырабатываются навыки самообслуживания, воспитывается самостоятельность и организованность.

Стоит отметить, что *регулярный массаж стоп у детей, аналогично воздействию на мелкую моторику рук,* позволяет стимулировать действие речевых зон коры головного мозга, что положительно сказывается на

исправлении речи, а также совершенствовать внимание и память – психические процессы, тесно связанные с речью. Чтобы эффективность массажа стоп возрастала, мы, согласно методике, практикуем его совместно с логопедическим массажем.

Благотворное влияние гидромассажа на нервную систему позволяет использовать его при имеющихся неврозах, бессоннице, заболевании периферического отдела нервной системы. Сеанс гидромассажа дарит ощущение невесомости и полного расслабления. Уходят проблемы со сном, нервозность и раздражительность.

Гидромассаж является хорошим методом релаксации: способствует расслаблению, успокоению, снятию психического напряжения и стресса, проводится под сопровождение спокойной музыки, создаёт ощущение тепла и комфорта, улучшает общее состояние организма.

Гидромассаж способствует хорошему настроению и укреплению здоровья детей.

Новизна:

Образовательный процесс требует от детей концентрации внимания, а дети не любят монотонности и однообразия. В связи с этим появилась необходимость поиска наиболее эффективных, нестандартных инновационных подходов к решению проблемы укрепления здоровья детей, создающих условия для расширения круга двигательных навыков и повышения функциональных возможностей организма, творческого самовыражения детей. Гидромассаж проводится с музыкальным, словесным сопровождением, на основе игрового сюжета, что дает свой положительный импульс.

Организация работы:

Курс гидромассажа рассчитан на 10 сеансов, ежедневно, в течение двух недель (кроме выходных).

Назначается детям всех возрастных групп.

Длительность занятия – 30 мин, перед дневным сном.

Дети используют личное полотенце.

За один сеанс проводятся 3 режима гидромассажной ванночки:

1 – пузырьковый массаж,

2 - массаж + пузырьковый массаж,

3 – массаж;

с применением напольных насадок, массажёров для рук «ёжики», центральных насадок «колёсико», «колобок», «ёжик».

Температура воды: в зимнее время - 30град., в осеннее-весенний период постепенно снижается до 25-20град.; в летнее время – до 20-15град, – используется эффект контраста температур, так как ванночки с подогревом.

Срок реализации Программы – один год.

Формы подведения итогов реализации программы:

Показ открытых занятий и развлечений для педагогов МБДОУ, показ открытых занятий и развлечений для родителей, итоговые открытые занятия. Оформление стенда с рекомендациями и консультациями для родителей, оформление фотовыставок в течение года, использование сайта детского сада.

Учебный план к программе «Здоровячок»

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводный блок: Правила техники безопасности при проведении гидромассажа	1	1		Анкетирование с целью изучения запросов родителей «Ваши ожидания от гидромассажа»
2	Ознакомительный пузырьковый массаж «Шла машина»	1		1	
3	Гидромассаж +пузырьковой массаж «Едет трактор»	2		2	
5	Гидромассаж +пузырьковой массаж + массаж рук «Ежики»	1		1	Занятие совместно с родителями по теме: «Ежики» Цель: показ результатов полученных знаний, умений, навыков детьми на занятиях по программе
6	Гидромассаж +пузырьковой массаж + массаж рук «Мячик я в руках катаю»	2		2	
7	Гидромассаж +пузырьковой массаж + массаж рук «Улитка»	1		1	

8	Гидромассаж +пузырьковой массаж + массаж рук «Светофор»	2		2	Занятие совместно с родителями по теме: «Ежики» Цель: показ результатов полученных знаний, умений, навыков детьми на занятиях по программе за целый курс
	Всего	10	1	9	

Примечание: одно занятие с детьми в учебном плане указано как учебный час.

Содержание курса:

Занятие № 1

Продолжительность – 20 минут: 1 режим – 5 минут, 2 режим – 10 минут, 3 режим – 5 минут.

Центральная насадка «колёсико», для массажа рук – «ёжик».

Словесное сопровождение «Шла машина». Релаксация «Летим в космос».

Занятие № 2

Продолжительность – 20 минут: 1 режим – 5 минут, 2 режим – 10 минут, 3 режим – 5 минут.

Центральная насадка «колёсико», для массажа рук – «ёжик».

Словесное сопровождение «Едет трактор». Релаксация «Выбирай планету».

Занятие № 3

Продолжительность – 30 минут: 1 режим – 10 минут, 2 режим – 10 минут, 3 режим – 10 минут.

Словесное сопровождение «Мячик я в руках катаю». Релаксация «Звёздные человечки».

Занятие № 4, 5, 6

Продолжительность – 30 минут: 1 режим – 10 минут, 2 режим – 10 минут, 3 режим – 10 минут.

Центральная насадка «кружок», напольная насадка «ёжик», для массажа рук – «ёжик».

Словесное сопровождение «Шла машина», «Едет трактор», «Мячик я в руках катаю». Релаксация «Летим в космос».

Занятие № 7, 8, 9

Продолжительность – 30 минут: 1 режим – 10 минут, 2 режим – 10 минут, 3 режим – 10 минут.

Центральная насадка «кружок», напольная насадка «ёжик», для массажа рук – «ёжик».

Словесное сопровождение «Про улитку», «Ёжик», «Колобок». Релаксация «Светофор».

Занятие № 10

Продолжительность – 30 минут: 1 режим – 10 минут, 2 режим – 10 минут, 3 режим – 10 минут.

Центральная насадка «колёсико», для массажа рук – «ёжик».

Стихи и релаксация по выбору детей.

На каждом занятии обучать навыкам самообслуживания и правилам поведения:

- разуться, снять носки, аккуратно положить;
- сидеть с прямой спиной;
- выполнять все задания инструктора;
- с ванночкой обращаться бережно, не давить на неё, не вставать, воду не расплёскивать;
- провода и переключатели не трогать;
- тщательно вытирать ноги после занятия;
- обуваться самостоятельно.

Основное содержание программы составляют физические упражнения и игры, освоение которых помогают детям укреплять здоровья и формировать правильные представления о здоровом образе жизни. Программа ориентирует на поддержание положительного эмоционального отношения воспитанников к занятиям на всех этапах обучения, - стремлению к тому, чтобы упражнения и игры в воде доставляли им удовольствие и радость, побуждали их к самостоятельности. Детей учат осознавать ценность здорового образа жизни, бережно относиться к своему здоровью, знакомят с элементарными правилами безопасного поведения. Реализуемая программа строится на принципе личностноориентированного и гуманистического характера взаимодействия взрослого с воспитанниками.

Общепедагогические принципы:

Систематичность – занятия проводятся в определённой системе, регулярные занятия несравненно больший эффект, чем эпизодические; доступности, сознательности – формирование устойчивого интереса воспитанников, как к процессу обучения, так и к конкретной задаче на каждом занятии;

Наглядность – создание у воспитанников полного представления о разучиваемых движениях и способствование лучшему их усвоению; комплексности и интегрированности – решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса;

Личностная ориентация – учёт разно-уровневого развития и состояния здоровья каждого воспитанника, умение адаптировать содержание к категориям разного возраста;
 Сопровождение – систематическое наблюдение за развитием воспитанника и оказание ему своевременной помощи в случаях опережения и отставания в развитии.

Ожидаемые результаты:

К концу курса дети должны:

- знать правила поведения, гигиенические требования;
- знать алгоритм занятий;
- уметь самостоятельно раздеваться, одеваться;
- уметь пользоваться полотенцем;
- овладеть техникой выполнения упражнений;
- овладеть элементами самомассажа;
- уметь обращаться с тренажёрами;
- запомнить и рассказывать стихотворения, сопровождающие движения;
- знать основы здорового образа жизни.

Оценочные материалы к программе:

Система мониторинга достижения обучающихся планируемых результатов освоения Программы обеспечивает комплексный подход к оценке итоговых и промежуточных результатов освоения Программы, позволяет осуществлять оценку динамики достижений обучающихся. В процессе мониторинга исследуются уровень освоения детьми задач Программы, путем наблюдений за ребенком, критериально-ориентированного тестирования.

Мониторинг проводится 2 раза в год. Возможна периодичность мониторинга, которая обеспечивает полную оценку динамики достижений детей, сбалансированность методов, не приводит к переутомлению воспитанников и не нарушает ход образовательного процесса. Получаемая в ходе мониторинга информация, является основанием для прогнозирования деятельности, осуществления необходимой коррекции, инструментом оповещения родителей о состоянии и проблемах, выявленных у ребенка. Уровень развития основных умений гидромассажа и самомассажа оценивается с помощью тестирования умений и навыков, обучающихся в каждой группе. В качестве критериев оценки выбран ряд контрольных упражнений из программного материала. Уровень формирования и развития определяется по трем критериям: высокий, средний, низкий.

ФИ ребенка	Освоил навык пользования насадкой 1	Освоил навык пользования насадкой 2	Освоил навык пользования насадкой 3	Контрольные Упражнения «Шла машин «Едет Трактор», «Улитка», «Ежик», «Мячик».	Освоил навыки самомассаж ног

Критерии уровней развития детей.

Высокий: ребенок умеет быстро и правильно пользоваться всеми насадками гидромассажа. Знает и правильно выполняет основные упражнения. У ребёнка развита активность, умеет выполнять основные упражнения самомассажа

Средний: ребенок затрудняется в умении быстро и правильно пользоваться всеми насадками гидромассажа. Путается при выполнении основных упражнений. Знает и умеет выполнять некоторые упражнения самомассажа.

Низкий: ребенок не умеет быстро и правильно пользоваться насадками. Не знает, не различает основные упражнения гидромассажа. Не знает и не умеет выполнять упражнения самомассажа.