


Муниципальное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №21 «Золотая рыбка» г. Волжска Республики Марий Эл

Принята  
на педагогическом совете  
Протокол № 1 от 28 » 09 2023 г.

Утверждаю:  
заведующий МДОУ №21  
В.Б.Корнеева   
«28» 09 2023 г.  
*Принята на педагогическом совете*

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ВЕСЕЛЫЕ ЖУКИ»  
ДЛЯ ДЕТЕЙ 6-7 ЛЕТ**

Срок реализации программы 9 месяцев (с 01.09.2023 по 31.05.2024г)

**Автор-составитель:**  
Воспитатель  
Маланина Е.А.

**г.Волжск 2023**

## **Направленность-** социально-педагогическая

### **Актуальность**

Здоровье – это основа физического развития ребенка. Полноценное физическое развитие ребенка взаимосвязано с общим психическим его развитием. Сформированное сознание, развитый интеллект, понимание значимости здоровья – основа культурной личности.

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. До 7 лет человек проходит огромный путь развития, неповторяемый на протяжении последующей жизни. Именно в этот период идёт интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и окружающим. Очень важно именно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни.

**Приоритет программы:** программа направлена на формирование знаний о здоровом образе жизни (ЗОЖ), обучение детей приемам ЗОЖ

**Нацеленность на дальнейшее образование:** программа способствует формированию ЗУН здорового образа жизни, что предполагает дальнейшее их формирование и применение в школьном возрасте.

### **Особенности структуры занятий и программы:**

Структура программы разделена на блоки. В каждом блоке дети знакомятся с различными техниками поддержания здоровья, соответственно их возрасту и уровню развития.

Закрепление происходит в повседневной жизнедеятельности ребенка: на занятиях, в играх, на прогулках и тд.

**Адресат.** Дети дошкольного возраста (6-7 лет).

**Объем.** 36 часов.

**Формы организации образовательного процесса:** игры-занятия

**Срок освоения.** 9 месяцев (сентябрь 2023 – май 2024 )

**Режим занятий.** 1 раз в неделю, 30 мин.

### **Цель:**

Формирование знаний, умений, навыков о здоровом образе жизни средствами нетрадиционных техник оздоровления

### **Задачи:**

1. Охранять и укреплять здоровье детей, совершенствовать их физическое развитие средствами различных техник ЗОЖ
2. Формировать у всех участников образовательного процесса осознанное отношение к своему здоровью;
3. Развивать физические качества растяжку, подвижность верхних и нижних конечностей
4. Формировать эмоциональную отзывчивость на игровую ситуацию
5. Воспитывать в детях потребность в здоровом образе жизни как показатели общественной культуры.

### **Годовой календарный учебный график:**

Режим учебной деятельности	
Форма занятий	игры-занятия
Режим занятий: начало занятий	1.09.2023
Режим занятий: окончание занятий	31.05.2024
Количество учебных недель	36
Количество занятий в неделю	1
Общее количество занятий	36
Дни занятий	среда
Время занятий	16.30

### **Планируемые результаты:**

- у детей начнет формироваться осознанное отношение к своему здоровью
- улучшится подвижность тела
- стабилизируется эмоциональный фон, реакции
- дети научатся приемам укрепления здоровья

### **Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы «Веселые жуки»**

- открытые мероприятия
- картотека игр

## Учебно-тематический план

месяц	содержание	кол-во часов
сентябрь	«Минуты шалости» (игры для поднятия настроения)	2
	«Музыкотерапия»	2
октябрь	«Улыбкотерапия»	1
	«Дыхательная гимнастика»	3
ноябрь	«Игровой стретчинг»	2
	«Релаксация»	2
декабрь	«Ритмопластика»	2
	«Сказкотерапия»	2
январь	«Самомассаж»	2
	«Дорожки здоровья»	2
февраль	«Звуковая гимнастика»	2
	«Минуты тишины»	2
март	«Гимнастика для глаз»	2
	«Коммуникативные игры и танцы»	2
апрель	«Креативная гимнастика»	2
	«Сказки - шумелки»	2
май	«Психогимнастика»	3
	«Смехотерапия»	1
итого		36

### Комплекс организационно-педагогических условий

#### Методическое обеспечение программы:

- картотеки игр, комплексов самомассажа, зрительной и дыхательной гимнастики
- картинки
- презентации

#### Формы организации деятельности:

- игры-занятия

**Условия реализации программы:** занятия проводятся в групповом помещении.

## Оборудование:

- коврики для гимнастики
- игровое оборудование
- муз.центр

## Литература:

1. Андреев В.И. Педагогическая валеология // Педагогика творческого самообразования: Инновац. Курс. КН.1. Казань, 1996.
2. Андреев В.И. Здоровьесберегающее обучение и воспитание. Казань, 2000.
3. Азбука дыхания: Методическое пособие. - Свердловск, 1990 г.
4. Бабин В. Мега. Энциклопедия для малышей от 3 до 6 лет. - М., 1997
5. Галанов АС. Игры, которые лечат (для детей от одного года до трех лет). - М., 2001.
6. Гибсон Р., Тайлер Д. «Веселые игры». -М., 1995.
7. Ефименко Н.Н., « Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста». М. Линка-Пресс, 1999.
8. Зайцев Г.К Уроки Айболита. Расти здоровым. - СПб., 1999.
9. Панфилова М.А Игротерапия общения. - М, 2000
10. Пензулаева ЛИ. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста. -М.,2001.
11. Пензулаева ЛИ. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет.: Пособие для воспитателя дет. Сада -М.: Просвещение, 1988 - с. 143.
12. Чистякова М.В. Психогимнастика. Методическое пособие. - М., 1999.