

# **Примеры дополнительных образовательных общеразвивающих программ (в области физической культуры по формированию навыков здорового образа жизни)**

## **Программа «Здоровячок»\***

### **Пояснительная записка**

Актуальность программы связана с решением проблем физического воспитания личности ребенка, приобретения им знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физического совершенствования, формирования культуры здорового и безопасного образа жизни.

*Направленность программы:* физкультурно-оздоровительная.

*Цель:* физическое воспитание детей, получение начальных валеологических знаний о физической культуре и спорте.

*Задачи:*

- создавать условия валеологического образования детей старшего дошкольного возраста для формирования навыков здорового образа жизни в ходе занятий физическими упражнениями;
- осуществлять валеологическое просвещение родителей (законных представителей) в ходе совместных физкультурных мероприятий.

*Возрастная группа:* 6—7 лет.

### **Характеристика особенностей развития детей седьмого года жизни**

В течение седьмого года жизни продолжается интенсивное созревание организма ребенка, повышение уровня его морфоло-

---

\* Автор: Т.Н. Николаева, инструктор по физкультуре МДОУ д/с № 5 «Радуга», г. Тутаев Ярославской обл.

гического и функционального развития. Наряду с общим ростом происходит дальнейшее анатомическое формирование тканей и органов. Продолжается созревание тонких структур лобных долей мозга, от которых зависит возможность выполнения детьми серии взаимосвязанных целенаправленных действий. Происходят дальнейшее окостенение скелета и наращивание массы мышц, что создает условия для успешного выполнения детьми более интенсивных, чем ранее, физических нагрузок. Увеличивается объем и совершенствуется строение органов дыхания и кровообращения.

Одновременно функционально развиваются все основные системы организма: нервная, сердечно-сосудистая, двигательная и др. Они начинают работать физиологически более слаженно и экономно, с меньшими, чем раньше, затратами энергии в ответ на такую же физическую или психическую нагрузку. Заметно усиливается регулирующая роль коры больших полушарий головного мозга, ее контролирующая функция по отношению к работе всех систем. Речь интенсивно развивается и начинает оказывать все большее влияние на деятельность организма и поведение ребенка. Это создает необходимые нейрофизиологические предпосылки для обучения детей более сложным знаниям и умениям, формирования более сложных видов познавательной деятельности.

На седьмом году жизни движения детей становятся более точными и координированными. Возможности формирования таких качеств, как сила, быстрота, выносливость и ловкость, возрастают. Появляются собранность, выдержка, умение «проиграть» элементы движения в уме. Самостоятельная двигательная активность детей увеличивается. В связи с ростом двигательных возможностей они охотно участвуют в подвижных играх с правилами, требующими выполнения сложных движений по показу и словесному объяснению, а также в играх с элементами соревнования, пробуждающими интерес детей не только к достижению результата, но и к качеству выполняемого действия. Наряду с основными видами движений у детей развиваются тонкие движения кистей. Это существенно расширяет возможности осуществления детьми продуктивных видов деятельности.

Значительно повышается физическая и умственная работоспособность детей. К семи годам длительность непрерывной продуктивной работы возрастает до 30 мин.

*Срок реализации:* 1 год.

### Условия реализации образовательной программы

Форма обучения — очная в рамках деятельности семейного физкультурно-оздоровительного клуба.

*Наполняемость групп:* 10—12 чел.

Занятия проводятся 1 раз в неделю продолжительностью 30 мин.

Материал представлен таким образом, что кроме теоретических знаний валеологической направленности дети получают практические умения и навыки при выполнении физических упражнений.

Для занятий в физкультурном зале используется спортивная форма: футболка (майка), шорты; обувь — чешки, надетые поверх сменных носков.

Основной подход к реализации программы — тесная взаимосвязь детского сада и семьи в вопросах формирования личности ребенка. Организуются совместные занятия для детей и родителей. Кроме того, сценарии некоторых мероприятий предполагают выполнение домашнего задания.

### Ожидаемые результаты освоения программы

• *Дети будут знать:*

- свой режим дня;
- простейшие правила личной гигиены, их значение для сохранения здоровья;
- значение и правила закаливания организма;
- строение тела человека, его важнейшие органы и их функции;
- необходимость и способы сохранения осанки;
- значение занятий физическими упражнениями для сохранения здоровья.

• *Дети будут уметь:*

- соблюдать правила личной гигиены, охраны осанки, зрения, слуха;

- выполнять некоторые простейшие закаливающие процедуры (обтирание, душ, купание (в присутствии взрослых), прогулки и т.п.);
- осуществлять саморегуляцию двигательной активности.

### Учебный план

Название раздела, темы	Количество академических ч		
	Общее	Теория	Практика
1	2	3	4
<i>Я здоровье берегу, сам себе я помогу!</i>	4	2	2
«Я и мое здоровье»	1	1	—
«Веселые старты»	1	—	1
«Хотим быть красивыми и стройными»	1	1	—
Конкурс семейных спортивных игр	1	—	1
<i>Школа мяча</i>	4	—	4
Подбрасывание вверх. Отбивание правой и левой рукой не сходя с места. Отбивание двумя руками стоя на месте	1	—	1
Повтор упражнений в движении	1	—	1
Упражнения с мячом в парах	1	—	1
Подвижные игры, эстафеты	1	—	1
<i>Помощники, которые всегда с тобой</i>	4	3	1
«Наши глаза и уши»	1	1	—