

Обучение дошкольников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства - актуальная задача современного образования, поскольку именно в период дошкольного и младшего школьного возраста у ребенка закладываются основные навыки по формированию здорового образа жизни. Программа кружка для младших дошкольников «Крепышок» ориентирована на общее укрепление детского организма, осуществление своевременной коррекции растущего организма, укрепление иммунной системы, формирование у ребенка позиции признания ценности здоровья, расширение знаний и навыков по гигиенической культуре.

Программа кружка «Крепышок» включает в себя вопросы не только физического, но и духовного здоровья. Мало научить ребенка чистить зубы утром и вечером, делать зарядку и есть здоровую пищу. Надо, чтобы уже с раннего детства он научился любви к себе, к людям, к жизни. Только человек, живущий в гармонии с собой и с миром, будет действительно здоров.

Нормативно- правовая база реализации программы

1. Конституция РФ.
2. Конвенция о правах ребенка.
3. Закон «Об образовании РФ» от 29.12.2012 № 273- ФЗ
4. Приказ Минздрава РФ «Инструкция по внедрению оздоровительных технологий в деятельности образовательных учреждений» № 139 от 4 апреля 2003 г.
5. Санитарные нормы и правила, утвержденные совместным постановлением Министерства образования РФ и Госсанэпиднадзором.
6. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.1.3049-13
7. Устав МДОУ детский сад «Бригантина».

Главной целью физического воспитания в ДОУ является удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, достижение оптимального уровня здоровья и всестороннего двигательного развития. А достижение этой цели невозможно без постоянного поиска новых эффективных и разнообразных форм физкультурно-оздоровительной работы.

План организации всех видов деятельности строится с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными особенностями воспитанников. Основной формой работы с детьми дошкольного возраста и ведущим видом деятельности для них является игра.

Программа «Крепышок» имеет *физкультурно-спортивную направленность.*

*Новизна программы* дополнительного образования заключается в том, что предложенная система физических упражнений внесёт существенный вклад в комплексное развитие детей дошкольного возраста и предотвратит такие заболевания опорно - двигательного аппарата как:

- плоскостопие;
- искривление позвоночника.

Новизна предложенной программы заключается ещё и в том, что помимо коррекции нарушений осанки, развития дыхательной системы, силовой выносливости мышц туловища, укрепления сводов стопы, делается акцент на общее укрепление организма (самомассаж, точечный самомассаж).

*Актуальность данной программы* заключается в воспитании физически и психически здорового человека. Игровая деятельность вызывает активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, о физических качествах своего тела, совершенствованию всех психических процессов, стимулируют переход детского организма к более высокой ступени развития. Во время игровой деятельности ребенок акцентирует свое внимание на движение своего тела, что и как работает, от чего это происходит и зависит.

#### *Принципы реализации программы*

1. Принцип научности предполагает построение занятий в соответствии с закономерностями социализации, психического и физического развития ребенка.
2. Принцип систематичности обуславливает необходимость последовательности, преемственности и регулярности при формировании у детей знаний, двигательных умений, навыков. Заключается в непрерывности, планомерности использования средств, во всех возможных формах их проявления в течении всего курса занятий.
3. Принцип постепенности определяет необходимость построения занятий физическими упражнениями в соответствии с правилами: «от известного к неизвестному», «от простого к сложному».
4. Принцип доступности – изучаемый материал должен быть легким, гарантирующим свободу в учении и одновременно трудным, чтобы стимулировать мобилизацию сил занимающихся.
5. Принцип учета возрастного развития движений предусматривает степень развития основных движений у ребенка, его двигательных навыков.
6. Принцип чередования нагрузки важен для предупреждения утомления детей и для оздоровительного эффекта от выполнения физических упражнений.
7. Принцип наглядности играет важную роль в обучении движениям и является неотъемлемым условием совершенствования двигательной деятельности.
8. Принцип сознательности и активности предполагает формирование у детей устойчивого интереса к освоению новых движений, привитие навыков, самоконтроля действий в процессе занятий, развитие сознательности, инициативы и творчества.

## *Педагогическая целесообразность педагогической образовательной программы*

Программа «Крепышок» является составной частью воспитательно-образовательного процесса и содействует формированию, оздоровлению, и развитию ребёнка, способствует социально - психологической адаптации в будущем.

### *Цель программы:*

Развивать двигательные способности детей, содействовать всестороннему развитию личности дошкольника через развитие его творческих способностей. Осуществлять контроль за физическим развитием ребёнка с учётом возрастных и физиологических возможностей и максимальному приближению двигательных умений и навыков каждого ребёнка к его возрастной норме.

### *Задачи программы:*

#### ***Развивающие***

1. Развивать двигательные способности.
2. Развивать физические качества – быстроту, гибкость, силу, выносливость, координационных способностей;
3. Формировать правильную походку, тренировать мышцы стопы
4. Развивать чувство ритма, внимания, умение согласовывать движения с музыкой, предметную ловкость;
5. Укреплять здоровье воспитанников, в поддержании физической и умственной работоспособности активности.

#### ***Образовательные***

1. Развивать познавательный интерес к особенностям движений и передвижений человека, о системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля над деятельностью этих систем.
2. Формировать устойчивый интерес к играм, спортивным упражнениям, желание использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.
3. Развивать мотивацию к здоровому образу жизни как к норме и стилю жизни.

#### ***Воспитательные***

1. Формировать у обучающихся культуру общения и поведения во время занятий.

2. Воспитывать положительные эмоции и морально-волевые качества.

Занятия кружка рассчитаны на детей 3- 4 лет, продолжительность занятий 10 минут, проводятся 1 раз в неделю.

### *Сроки реализации дополнительной образовательной программы*

Рабочая программа рассчитана на один год.

### *Формы и режим занятий*

Занятия проводятся 1 раз в неделю. Продолжительность одного занятия для детей 3-4 лет- 12-15 мин