МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА

«СОЗВЕЗДИЕ»

|  |  |
| --- | --- |
| Рекомендовано:Методический советот «26» мая 2020г. Протокол № 4  | Утверждено:Директор МУ ДО ЦДТ «Созвездие»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Микитюк Т.В./«26» мая 2020г. |

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ**

**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«Познай себя»**

Направленность: физкультурно - спортивная

Возраст учащихся: 6 - 7 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:

Татевосян Татьяна Юрьевна,

педагог дополнительного образования

Некрасовское

2020

**Пояснительная записка**

В современных условиях всё ускоряющегося темпа жизни и возрастания напряжённости социальных отношений здоровье становится одним из основных условий успешности любого человека. Здоровье и развитие тесно взаимосвязаны. Состояние здоровья обеспечивается современным естественным и полноценным развитием и, в случае необходимости, коррекцией недостатков развития. Именно поэтому возрастает роль детского сада во всестороннем развитии детей. В предлагаемой программе физкультурно – оздоровительных занятий выделены следующие **компоненты отношения к здоровью**:

- ценностно – смысловой компонент (то есть, какова ценность здоровья, в чём смысл заботы о здоровье);

- когнитивный компонент (это система знаний о здоровье, способах его сохранения);

- эмоционально – волевой компонент (принятие решения быть здоровым);

- поведенческий компонент (конкретные поступки, действия, навыки, обеспечивающие сохранение здоровья).

 Их можно наблюдать у подростков, старшеклассников, взрослых людей. А что же дети дошкольного возраста? Конечно же, мы не ждём осмысления ценности здоровья от дошкольника. Ребёнок хочет быть здоровым, чтобы ему не делали уколы, чтобы не нужно было пить таблетки и т.д. Однако в дошкольном возрасте ребёнок уже способен усвоить некоторую сумму знаний о здоровье и приобрести навыки его сбережения благодаря систематическим общеразвивающим, общеукрепляющим, игровым и дыхательным упражнениям.

 На развитие таких навыков и направлена предлагаемая программа дополнительного образования детей дошкольного возраста «Познай себя», основанная на формировании потребности и мотивации к сохранению и укреплению здоровья. Данная программа представлена перспективным тематическим планированием физкультурно – оздоровительных занятий и их подробными разработками.

 **Цель программы:** воспитание основ культуры здоровья дошкольников.

 **Задачи:**

- совершенствование общих физических и двигательных качеств дошкольников,

 - развитие эмоционально – волевой и интеллектуальной сферы ребёнка,

 - укрепление крупно и мелко - моторных групп мышц,

 - формирование коммуникативной инициативы и активности,

 - развитие пространственно – координационных способностей,

 - привитие стойких культурно – гигиенических навыков,

 - формирование правильной осанки, дыхания.

 С учётом того, что эмоционально – волевая сфера ребёнка – дошкольника ещё находится в стадии формирования, акцент сделан на повышение мотивации здоровье - сберегающего поведения. Поведенческий компонент отношения к здоровью предполагает конкретные поступки, следовательно, очень важно научить ребёнка заботиться о своём здоровье, формируя привычки, связанные со здоровым образом жизни. Говоря о способах и методах формирования привычек, особо следует подчеркнуть, что они воспитываются не столько словами, сколько делами.

 Поэтому структура занятий физкультурно – оздоровительной программы «Познай себя» основана на оздоровительно – игровых действиях, формирующих навыки здоровьесбережения.

**Структура занятий:**

**- 1 часть** – беседа по теме.

**- 2 часть -** \* точечный массаж**,**

 **-** \*оздоровительно – игровые упражнения,

 **-** \* подвижная игра.

**- 3 часть –** дыхательные упражнения.

 Вся система работы по программе направлена на личную культуру здоровья как часть культуры личности, опирающейся на систему ценностных ориентаций, приоритетными из которых являются жизнь и здоровье, и н а систему знаний, позволяющих отбирать и использовать соответствующие своим индивидуальным особенностям способы укрепления здоровья.

**Ожидаемые результаты:**

**-** обогащение знаний дошкольников о здоровье и навыках его сбережения,

**-** снижение количества пропусков по болезни,

**-** положительная динамика физического развития дошкольников.

знают о собственном здоровье и навыках его сбережения;

- владеют развитыми общими физическими и двигательными качествами;

-  проявляют коммуникативную инициативу и активность;

- владеют развитыми развитыми пространственно – координационными способностями;

- имеют сформированную правильную осанку, дыхание.

**Календарный учебный график.**

Количество учебных недель: 34.

Количество учебных дней: 68.

Дата начала и окончания учебных периодов/этапов: 15.09.2020. – 14.05.2021.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц/неделя/****число часов** | **Вводная часть** | **Основная часть** | **Подвижная игра** | **Дыхательное упражнение** |
| *Тема «Моё здоровье».* |
| Сентябрь/1нед./2 часа | Техника безопасности на занятиях | Игры на сплочение детского коллектива | «Кто Я?» | «Мы подуем ...» |
| Сентябрь/2 нед./2 часа | Беседа о здоровье. | Сюжетно – игровой момент «Что я знаю о себе?» | «День- Ночь» | «Вместе мы друзья» |
| Сентябрь/3 нед./2 часа | Беседа о ЗОЖ. | Квест «В поисках страны «Здоровье». | «Это я, это я.» | «Волна» |
| *Тема «Вот я какой».* |
| Октябрь/1 нед./2 часа | Беседа о строении человека: основные части тела. | Точечный массаж. Игровые упражнения «Самый меткий», «Послушный мяч». | «Белочки и собачки». | «Ветер» |
| Октябрь/2 нед./2 часа | Беседа о строении человека: особенности лица. | Комплекс оздоровительных упражнений для горла. Игровое упражнение «Перешагни через верёвочку». | «Перелёт птиц» | «Надуем шарик» |
| Октябрь/3 нед./2 часа | Беседа о строении человека: число частей тела. | Точечный массаж. Игровые упражнения: «Ель, ёлка, ёлочка», «Попади в ворота». | «Гуси – лебеди». | «Ёжик» |
| Октябрь/4 нед./2 часа | Беседа об особенностях ходьбы человека. | Ходьба по мостику, вверх – вниз, по узкой – широкой дорожке, по ребристой дощечке. Бег. | «Филин» | Ворона» |
| *Тема: «Путешествие по городам здоровья».* |
| Ноябрь/1 нед./2 часа | Беседа о глазах. | Гимнастика для глаз. Игровое упражнение «Лучистые глазки» | «Жмурки» | «Пчёлка» |
| Ноябрь/2 нед./2 часа | Беседа об ушах. | Массаж ушной раковины. Игра «Кто позвал?» | «Не попадись лисе» | «Ласкушенька» |
| Ноябрь/3 нед./2 часа | Беседа о зубах. | Эстафета «Чистим зубы». | «Кариес и зуб» | «Маляры» |
| Ноябрь/4 нед./2 часа | Беседа о гигиене глаз, ушей, зубов. | Гимнастика для глаз. Массаж ушной раковины. | «Чистка зубов». | «Мы подуем ...» |
| *Тема «Чудо – нос».* |
| Декабрь/1 нед./2 часа | Беседа о дыхании. | Правила дыхания. Игровое упражнение «Ныряние» | «Золотые рыбки» | «Насос» |
| Декабрь/2 нед./2 часа | Беседа о частоте дыхания. | Правила дыхания. Игровое упражнение «Буря в стакане». | «Ястреб, курица и цыплята» | «Быстро шагай» |
| Декабрь/3 нед./2 часа | Беседа о запахах. | Специальные дыхательные упражнения. Игровое упражнение «Выбери запах». | «Бездомный заяц» | «Ворона» |
| Декабрь/4 нед./2 часа | Беседа о носе. | Массаж для носа. «Набрось кольцо на нос Буратино». | «Хитрая лиса». | «Дровосек» |
| Декабрь/5 нед./2 часа | Беседа об ингаляции. | Ингаляция «Ароматные облака». Эстафета. | «Совушка» | «Ласкушенька» |
| *Тема: «Королевство простуды».* |
| Январь/1 нед./2 часа | Беседа о заболеваниях горла. | ОРУ. Оздоровительные упражнения для горла.«Весёлая гимнастика». | «Мы весёлые ребята» | «Весёлая пружинка» |
| Январь/2 нед./2 часа | Страна «Трухляндия». | Мимическая гимнастика. Эстафета. | «Салют» | «Филин» |
| Январь/3 нед./2 часа | Страна «Ватных одеял». | ОРУ. Массаж для стоп. | «Камушки» | «Ветерок» |
| *Тема: «Верные друзья».* |
| Февраль/1 нед./2 часа | Сказка о микробах. | «Поговорим с ладошкой». Полоса препятствий. | «Мороз Красный Нос» | «Хомячки» |
| Февраль/2 нед./2 часа | Сказка про девочку «грязнулю». | ОРУ. Упражнение «Моем руки». | «Собери ручейки в речку» | «Буря в стакане» |
| Февраль/3 нед./2 часа | Страна «Здоровячков». | Точечный массаж. Игровое упражнение «Проверим осанку». | «Совушка» | «Паровоз» |
| Февраль/4 нед./2 часа | Страна «Играйка». | Эстафеты. | «Золотые рыбки» | «Часы» |
| *Тема: «Я и движения».* |
| Март/ 1 нед./2 часа | «Весёлые движения» | «Ритмическая гимнастика». | «В гости к мишке» | «Совушка – сова». |
| Март/ 2 нед./2 часа | Рассказ о мячах. | Игровые упражнения с мячом. | «Цветные автомобили» | «Надуем круглый шар» |
| Март/ 3 нед./2 часа | «Палочка – превращалочка» | Игры с ползаньем, прыжками, лазанием, бегом. | «Гуси – лебеди» | «Часы» |
| Март/ 4 нед./2 часа | «Весёлый стадион» | ОРУ. Эстафеты. | «Ловишка» | «Насос» |
| *Тема: «Помоги себе стать здоровым»* |
| Апрель/1 нед./2 часа | Правила здоровья. | Корригирующая гимнастика. | «Кот и мыши» | «Дыхательная зарядка» |
| Апрель/2 нед./2 часа | Беседа «Здоровая спина» | Массаж для спины. Упражнения для улучшения осанки. | «Мы весёлые ребята» | «Шар» |
| Апрель/3 нед./2 часа | Укрепление здоровья. | Упражнения на тренажёрах. | «Тень» | «Эхо» |
| Апрель/4 нед./2 часа | Беседа о народной медицине. | Игровые упражнения «Бабушкины рецепты» | Эстафеты | «Слушаем тишину» |
| Апрель/ 5 нед./2 часа | Азбука здоровья. | Детская аэробика. | «Знамя» | «Тише будешь… » |
| *Тема: «В здоровом теле – здоровый дух»* |
| Май/ 1 нед./2 часа | «Путешествие по сказкам» | ОРУ. Логоритмика. Упражнения – тренинги. | «Собери крупу» | «Хоровод с Василисой» |
|  Май/ 2 нед./2 часа | «Школа юных спортсменов». | Полоса препятствий. | «Салют». | «Дыхательная зарядка». |