

**Аннотация**  
**к рабочей программе дополнительного образования «Здоровье»**  
**физкультурно-оздоровительного направления**  
**инструктора по физической культуре**  
**на 2022-2023 учебный год**

Инструктор по ФЗК: Федорова Мария Анатольевна

МКДОУ Детский сад № 2 работает по приоритетному направлению – сохранение и укрепление здоровья воспитанников, физическое развитие, формирование основ здорового образа жизни. Программа представляет собой систему образовательной деятельности по организации физкультурно-профилактической работы с детьми дошкольного возраста в МКДОУ Детский сад № 2.

**Программа дополнительного образования разработана в соответствии с нормативными документами:**

- Федеральный закон от 29 декабря 2012г. №273 –ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013г. №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования», регламентирующий структуру и соотношение частей основной общеобразовательной программы; требованиями к структуре образовательной программы дошкольного образования и ее объему»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 31.07.2020г №373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам-образовательным программам дошкольного образования»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно -эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 года №2 «Об утверждении санитарных правил и норм Сан-ПиН 1.2. 3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Закон Ставропольского края от 30 июля 2013 г. №72-кз «Об образовании»;
- Устав МКДОУ «Детский сад № 2».

Содержание программы оставляет за каждым дошкольным учреждением право на использование различных форм и методов организации обучения с учётом индивидуальных и возрастных особенностей детей, социокультурных различий, своеобразия домашних и бытовых условий.

Настоящая рабочая программа МКДОУ Детский сад № 2 разработана на

основе программы «Здоровый Малыш» (автор З. И. Береснева ). Содержание её отражает цели и задачи работы кружка «Здоровье» с детьми старшего дошкольного возраста.

Рабочая программа дополнительного образования по ФЗК разработана в соответствии с учётом ФГОС дошкольного образования, особенностей образовательного учреждения, региона.

**Цель программы:**

- Приобщение детей к здоровому образу жизни.
- Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия с детьми дошкольного возраста в процессе коррекционно-оздоровительной работы.

**Задачи программы:**

***Коррекционные:***

- Развитие и корректировка стопы, укрепление связочно-суставного аппарата.
- Формирование двигательных действий, обеспечивающих укрепление поперечного и продольного свода стоп, мышц ног на основе комплексного и системного использования доступных для детского сада средств физического воспитания.
- Обучать переносить тяжесть тела при обычной ходьбе на внешние края стоп, обращая внимание на правильную осанку, на параллельную постановку стоп.
- Использование физ.упражнений из положения сидя, стоя, чередуя расслабление мышц с напряжением (бёдра, голени, своды стопы, большого пальца стоп)

***Образовательные:***

- Укрепление физического и психического здоровья ребёнка.
- Развитие физических качеств личности: силы, выносливости, гибкости.
- Обучение элементарным приёмам самомассажа (растирание, разминание, поглаживание и др.) подошвенной поверхности стопы, мышц голени, голеностопного сустава и мышц бедра.
- Формирование представлений о правильной походке, осанке, умении её контролировать; о значимости(полезности) физических упражнений, направленных на укрепление свода стопы.
- Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

- Обеспечение активной позиции детей в процессе получения знаний о здоровом образе жизни.

### ***Воспитательные:***

- Воспитывать у детей привычку сохранять, контролировать красивую, правильную осанку, походку.
- Использование разнообразных приёмов в развитии интереса у ребёнка к двигательной активности на занятиях кружка.
- Обеспечение эмоционально-психологического комфорта, создание условий для развития уверенности в своих физических возможностях.
- Способствовать проявлению самостоятельности в уборке физкультурного инвентаря, бережного отношения к нему.
- Воспитание интереса к занятиям в кружке, потребности выполнять спортивные движения.

### **Планируемые результаты освоения программы.**

- укрепление мышц стопы и голени ног.
- повышение уровня физической подготовленности.
- сформированность осознанной потребности в выполнении упражнений самостоятельно в домашних условиях.
- сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни.
- имеет представления об организме человека, его целостности.
- понимает ценность здоровья и как его сохранить и укрепить.
- понимает, что здоровье человека зависит от хорошего настроения, хороших отношений между людьми.
- знает правила позитивного общения с окружающими.

Рабочая программа дополнительного образования детей физкультурно-оздоровительной направленности «Здоровье» составлена для детей в возрасте от пяти до семи лет. При реализации кружка «Здоровье» активно используются здоровьесберегающие технологии: зрительную гимнастику, дыхательную гимнастику, игровой точечный массаж, самомассаж с использованием нестандартного оборудования, упражнения направленные на сохранение правильной осанки и коррекции плоскостопия.