

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 53 «Чайка» городского округа Тольятти

ПРИНЯТА

На заседании
педагогического совета
Протокол № 2
«20» ноября 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБУ
детским садом № 53 «Чайка»
С.Л. Степанова
«22» декабря 2025 г.

ПРОГРАММА ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ КОМНАТЫ «ЗДОРОВЫЙ ОАЗИС»

Направление: Охрана здоровья граждан, пропаганда здорового образа жизни
деятельность в области физической культуры и спорта

Автор:
Председатель ППО
МБУ детского сада № 53 «Чайка»
Рево Е.В.

Тольятти, 2025 год

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Пояснительная записка.....	3
1.1.	Направленность дополнительной образовательной программы «Здоровый оазис».....	3
1.2.	Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность.....	3
1.3.	Цель и задачи дополнительной образовательной программы «Здоровый оазис».....	5
1.4.	Отличительные особенности данной дополнительной образовательной программы от уже существующих образовательных программ.....	6
1.5.	Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы.....	6
1.6.	Формы и режим занятий.....	6
1.7.	Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.....	6
1.8.	Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы «Здоровый оазис».....	7
2.	Содержание программы.....	7
3.	Материально- техническое обеспечение программы.....	8
4.	Список использованной литературы.....	9

1. Пояснительная записка

Программа «Здоровый оазис» разработана в рамках реализации гранта Самарской областной организации Общероссийского Профсоюза образования.

Название грантового направления: Охрана здоровья граждан, пропаганда здорового образа жизни деятельность в области физической культуры и спорта

Название проекта: Создание детской оздоровительной комнаты «Здоровый Оазис», способствующей сохранению и укреплению физического и психического здоровья детей и внуков работников, формированию привычки здорового образа жизни.

1.1 Направленность дополнительной образовательной программы «Здоровый оазис» - направлена на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни, развитие морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья у дошкольников и детей младшего школьного возраста работников образования.

1.2. Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность

Новизна программы «Здоровый оазис» заключается в том, что она содержит комплексы специальных упражнений с использованием спортивных атрибутов и тренажеров, направленных на всестороннее физическое развитие дошкольников. В основе программы лежит идея укрепления и сохранения здоровья детей, воспитание ЗОЖ.

Актуальность Здоровье - важнейшая ценность не только отдельно взятого человека, но и всего коллектива. Народная мудрость гласит «Здоровье - всему голова, всего дороже». Как родилась идея создать «Здоровый Оазис»? Коллектив детского сада активно ищет инновационные пути сохранения и укрепления здоровья не только работников, но и детей и внуков членов профсоюзной организации. Ведь не секрет, если дети в семье педагогов и работников образования здоровы, то и работает легко, интересно, с желанием. Работая в образовании, мы знаем, что в последние годы растет

число детей с малоподвижным образом жизни, увеличение школьной нагрузки на детей, ведет к дефициту двигательной активности. В настоящее время в нашем городе имеются детские центры, при которых созданы комнаты для занятий двигательной деятельностью, как правило, такие комнаты имеют разнообразное, развивающее оборудование, но посещение такого центра не всегда доступно педагогам и другим работникам образовательных учреждений, по причине высокой стоимости таких услуг, удаленности от места жительства. В тоже время мы понимаем, насколько важно психологическое благополучие работников и качество их жизни. Развивающая спортивная комната стала многофункциональным пространством, сочетающим физическое, психологическое и социальное развитие детей. Программа соответствует современным требованиям здорового образа жизни и способствует формированию активного детского сообщества, поэтому актуален. На сегодняшний день в нашей образовательной организации 13 детей работников ДОУ и 10 внуков. Из 23 детей 11 человек - дети дошкольного возраста от 3-х до 5 лет, 12 человек - дети младшего школьного возраста. Для детей от 3 до 5 лет необходимо создать доступную, безопасную, развивающую среду, которая будет способствовать развитию движений, координации, силы и гибкости. Для детей младшего школьного возраста, необходима среда, которая будет служить профилактикой гиподинамии. Не секрет, что современные дети много времени проводят с гаджетами, мало гуляют, не все имеют возможность посещать платные занятия в подобных игровых комнатах, находящихся в развлекательных центрах города. Программа станет важным шагом в поддержке семей работников образования, обеспечив детям здоровый досуг и развитие. Забота о знания, умения, и навыки здорового образа жизни у членов профсоюзной организации и подрастающего поколения;

- создаст благоприятную, «здоровую» атмосферу в семьях работников;
- позволит сократить нахождение работников на больничном листе;

- создаст психологическое благополучие работников, возможность интересно с пользой провести время с ребенком;
- обеспечит полезную занятость детей после школы;
- повысит качество жизни работников образования;
- поможет сохранить и передать традицию быть здоровым, сохранит преемственность поколений (бабушки и внуки);

Педагогическая деятельность по сохранению и укреплению здоровья детей и внуков работников, прежде всего, начинается с создания комфортной здоровьесберегающей среды, которая будет обеспечивать детям хорошее самочувствие, эмоциональный комфорт, высокую работоспособность, учитывать возрастные особенности. Проблема сохранения здоровья стала актуальной еще в древности. Ученые утверждают, что приобщая детей к ЗОЖ, можно вооружить их умениями и навыками, сформировать в сознании положительные эмоциональные и двигательные образы, которые в последствии закрепятся в более взрослой жизни. Такие ученые как, Сократов Н. В., Алямовская В. Г., Овчинникова Т. С., Безруких М. М. полагали, что использование здоровьесберегающих технологий обеспечивает тренировку защитных сил организма, повышение устойчивости к воздействию меняющихся факторов окружающей среды и является необходимым условием оптимального развития и здоровья стимулирования и сохранения здоровья.

1.3. Цель и задачи программы «Здоровый оазис»

Цель программы – создание системы работы по укреплению здоровья детей работников образования

Задачи программы «Здоровый оазис»

- способствовать развитию двигательной активности у детей;
- совершенствовать двигательные навыки детей;
- корректировать проявление эмоциональных трудностей детей (тревожность, страхи, агрессивность, низкая самооценка);
- воспитывать потребность в здоровом образе жизни детей;

- воспитывать у детей дружеские качества;
- способствовать поддержанию имиджа Профсоюза, как семейно-ориентированной организации;

1.4. Отличительные особенности программы

Отличительной особенностью данной программы является то, что планирование занятий построено в сюжетно - игровой форме, в основе которой лежит партнерская позиция взрослого и непринужденная форма организации, игровые приемы обеспечивают динамичность процесса обучения, максимально удовлетворяют потребности ребенка, что способствует формированию интереса к двигательной активности и ЗОЖ

Программой предусмотрены занятия с использованием разнообразных тренажёров: балансиры, балансировочные дорожки, которые создают положительный настрой на двигательную деятельность, поскольку привлекают детей, задают эмоциональный настрой на деятельность

1.5 Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы

Дети работников образования от 1 года до 12 лет

1.6. Формы и режим занятий

Формы организации двигательной деятельности

- **занятия в малой группе**, которые предполагают разнообразные виды деятельности с учетом интересов детей;
- **занятия в разновозрастной группе детей**, которые направление на активное взаимодействие детей разного возраста, учет их возможностей и особенностей;
- **индивидуальные занятия**, которые предполагают отработку основных видов движений индивидуально с каждым ребенком.

Режим занятий: занятия проводятся с 13.00 до 16.00. Курс занятий рассчитан на 9 месяцев (с сентября по май)

1.7. Ожидаемые результаты и способы определения их результативности

- улучшение физического и эмоционального состояния детей;

- снижение нагрузки на родителей-педагогов;
- укрепление имиджа профсоюза как социально ответственной организации;

1.8. Формы подведения итогов реализации программы

Итогом реализации Программы «Здоровый оазис» - привлечение к Программе детской оздоровительной комнаты «Здоровый Оазис» членов профсоюза г. Тольятти, создание детского оздоровительного клуба для семей членов профсоюза с детьми.

2. Содержание программы

Модуль программы	Цель, задачи	Примерные виды игр и упражнений
«Оазис настроения»	Цель: создание положительного настроения посредством использования пальчиковых, ритмических и сенсорных игр и творческой деятельности	Сенсорные игры с водой «Водичка, водичка», «Поймай игрушки», «Ах вода, вода, вода...» Сенсорные игры с песком: «Рисуем сказку», «Мое настроение», «Маски», «Сказки для настроения» Ритмические игры «Делай как я», «Если нравится тебе, то делай так», Пальчиковые игры «Наши пальчики», «Пианино», «Вышли пальчики гулять», самомассаж с помощью массажных мячей.
«Оазис здоровых движений»	Цель: развитие двигательной активности посредством спортивных тренажёров	Игры на балансировочных дорожках «Переходы», «пройди верно», 2Не упади», «Препятствия», «Дорожки для смелых». Игры на доске Бильгоу Упр «Равновесие», «Я умею», «Стой и лови», «Поймай мяч» др. Упражнение на тренажерах, упражнения с использованием туннеля «Найди сюрприз». Игры с мячами фитболами
«Оазис здоровых привычек и друзей»	Цель: воспитание навыков ЗОЖ и сотрудничества у детей и взрослых	Настольные игры «Мое настроение», «Здоровым быть», «Шаг с к здоровью», чтение художественной литературы.

Алгоритм занятия

Вводная часть (ритуал приветствия, разминка)	Цель вводной части занятия – настроить детей на совместную деятельность, установить эмоциональный контакт между всеми участниками. Основные процедуры работы – приветствия, игры с именами Разминка в кругу: психологический настрой на занятие, приветствие (продолжительность 3 минуты).
Основная часть	В этой части используются: упражнения, игры, направленные на

(релаксация, игра)	развитие эмоционально-личностной и познавательной и двигательной сфер ребенка
Завершающая (подведение итогов, ритуал прощания)	Основной целью этой части занятия является создание у каждого участника чувства принадлежности к группе и закрепление положительных эмоций от работы на занятии. Здесь предусматривается проведение какой-либо общей игры-забавы или другой коллективной деятельности, релаксации.

Упражнения на мышечную релаксацию	Игры – занятия включают в себя процедуры, способствующие саморегуляции: снижают уровень возбуждения, снимают напряжение
Дыхательная гимнастика	действует успокаивающее на нервную систему
Мимическая гимнастика	направлена на снятие общего напряжения, играет большую роль в формировании выразительной речи детей
Двигательные упражнения, включающие попеременное или одновременное выполнение движений разными руками под музыку	способствует межполушарному взаимодействию.

3. Материально – техническое оснащение программы

ПЕРЕЧЕНЬ ОБОРУДОВАНИЯ И МАТЕРИАЛОВ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ КОМНАТЫ «ЗДОРОВЫЙ ОАЗИС»

№	Наименование	Количество
1.	Массажные дорожки	3шт
2.	Балансировочная координационная массажная дорожка для детей Радуга	2шт
3.	Доска Бильгоу	2 шт
4.	Тренажер детский «Мини- Твистер	1 шт
5.	Степпер тренажёр для ходьбы минитеппер	2 шт
6.	Тренажер детский «Мини- Твистер»	1 шт
7.	Тренажер детский	1 шт
8.	Баскетбольное кольцо детское, стойка	1шт
9.	Батут детский	1 шт
10.	Стол песочный	1 шт
11.	Игровые туннели	2 шт
12.	Массажные мячи	4 шт
13.	Дартс магнитный с дротиками	1 шт
14.	Настольные игры для дошкольников	3шт
15.	Настольные игры для детей младшего школьного возраста	3 шт
16.	Материалы для творчества	Пополняются еженедельно
17.	Книги для чтения	Обновляются с учетом интересов детей
18.	Стол для настольных игр	1шт

19.	Подушки релаксационные	7 шт
20.	Стол для творчества	1 шт
21.	Уголок релаксации	1 шт

Кадровое обеспечение занятия по программе проводят члены ППО, педагоги: инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель, учитель-дефектолог, педагог-психолог.

4. Список используемой литературы

1. Методическое пособие «Коррекция нарушений осанки у школьников», Г. А. Халемский М., 2003г.
2. Лечебная физкультура для детей со сколиозом и другими нарушениями осанки: Методические рекомендации для врачей и инструкторов ЛФК, СПб., 1997г.
3. Осанки и физическое развитие детей. Программа диагностики и коррекции нарушений детей. А.А. Потапчук, М.Д. Диур. 2001г.
4. Прикладная и оздоровительная гимнастика. Учебно-методическое пособие/под ред. Ж. Е. Фирелевой, А.Н. Кислого, О. В. Загрядский М., 2012г.
5. Физиологические основы двигательной активности, Н. В. Фомин, Ю. Н. Вавилов. М., «Физкультура и спорт» 1991г.
6. Лечебная физкультура при заболеваниях позвоночника у детей. Ленинград, Медицина, 1988г.
7. Здоровьесберегающие технологии., В.И. Дубровский
8. Программно-методическое обеспечение занятий фитбол-аэробикой с детьми. Учебно-методическое пособие. СПб, 2011г.