

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 работается 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, отдаленности 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 ДООУ 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 знаниях, умениях, и навыках 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 тренажеров: 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 направлены 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», «Не упади», «Препятствия», «Дорожки для смелых». Игры на доске Бильбоу Упр «Равновесие», «Я умею», «Стой и лови», «Поймай мяч» др. Упражнение на тренажерах, упражнения с использованием туннеля «Найди сюрприз». Игры с мячами фитолами |
| «Оазис здоровых привычек и друзей» | Цель: воспитание навыков ЗОЖ и сотрудничества у детей и взрослых | Настольные игры «Мое настроение», «Здоровым быть», «Шаг 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 успокаивающе 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 Бильбоу | 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. Дидур. 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.