

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-оздоровительной направленности "С легким паром!" ориентирована на оздоровление ребенка посредством использования сауны как одного из эффективных способов оздоровления организма человека, профилактики простудных заболеваний, снижения их частоты и тяжести протекания.

Программа составлена на основе знаний возрастных, психолого-педагогических, физических и физиологических особенностей детей дошкольного возраста.

Работа с детьми строится на взаимосотрудничестве, на основе уважительного, искреннего, деликатного и тактичного отношения к личности ребенка. Важный аспект в работе – индивидуальный подход.

### **Программа разработана:**

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного стандарта дошкольного образования» (ФГОС ДО);

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. №1014 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам дошкольного образования»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013 г. N26 "Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций";

- Санитарные правила СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";

- Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685 – 21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания;

- Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 г. №1726-р «Об утверждении концепции развития дополнительного образования детей»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Основная образовательная программа муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения Ковдорского муниципального округа детский сад №29 «Сказка»,

- Уставом МАДОУ № 29.

Цель и задачи.

**Цель:** сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у них элементарных представлений о здоровом образе жизни, воспитание полезных привычек.

### **Задачи:**

*Оздоровительное направление:*

1. Формировать правильное отношение детей к оздоровительным мероприятиям: способности к самоконтролю, самооценке возможностей своего организма.
2. Формировать на доступном уровне необходимые знания в области гигиены, медицины (массаж, дыхательная гимнастика);

3. Формировать навыки сохранения, укрепления и охраны здоровья, профилактики простудных заболеваний.
4. Содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма.

*Образовательное направление:*

1. Формировать навык правильного дыхания, содействовать укреплению мышц дыхательной мускулатуры;
2. Формировать умение выполнять простейшие приемы массажа;
3. Содействовать формированию представлений о правильной осанке: контролировать свою осанку во время выполнения упражнений, направленных на формирование правильной осанки.

*Воспитательное направление:*

1. Воспитывать навыки проявления решительности, уверенности в своих силах, учитывая возрастные и индивидуальные особенности детей;
2. Воспитывать навыки личной гигиены и самообслуживания;
3. Создавать условия для проявления положительных эмоций и снятия психического и мышечного напряжения.

Программа дополнительного образования физкультурно-оздоровительной направленности «С лёгким паром!» ориентирована на детей 4-7 лет и рассчитана на 1 год обучения, регламентируется учебным планом, расписанием образовательной деятельности.

Основные принципы построения программы:

1. Принцип индивидуализации. С ребенком надо обращаться при посещении сауны нежно, мягко, не следует заставлять его выполнять какое-либо действие.
2. Принцип развивающего образования, целью которого является развитие отдельных качеств ребенка.
3. Принцип приобщения детей к здоровому образу жизни.