

муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
города Калининграда центр развития ребенка - детский сад № 77

Согласована
на педагогическом совете
протокол № 1 от 27.08.2021 г.

Утверждаю
заведующий МАДОУ ЦРР д/с № 77

О.М.Тихонова
«27 » августа 2021 г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Здоровый ребенок»**

Срок реализации: 72 часа
Возраст детей: 3-7 лет

г. Калининград
2021

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

«Здоровье- это то, что нужно беречь».
Из высказываний детей

Жизнь XXI века ставит перед нами много новых проблем, среди которых самой актуальной на сегодняшний день является проблема сохранения здоровья ребёнка на основе здоровьесформирующего образования.

Ухудшение состояния здоровья детей диктует необходимость разработки и внедрения мероприятий оздоровительного характера, направленных на улучшение состояния здоровья детей, снижения их заболеваемости. Поэтому необходимо не только создавать здоровьесберегающую среду, но и формировать у детей с раннего возраста осознанное отношение к своему здоровью и положительное отношение к мерам по его укреплению. Физическое воспитание содержит неограниченные возможности для всестороннего развития ребенка. Оно помогает ему раскрыть свои двигательные способности, мобилизовать психические и физические силы. Именно благодаря физическим упражнениям значительно оздоравливается организм ребенка, формируются психофизические качества, воспитываются эстетические чувства от ощущения телесного здоровья. В связи с важностью задачи оздоровления детей, составлена программа «Здоровый ребенок».

Дополнительная общеразвивающая программа «Здоровый ребенок» составлена с использованием принципов и положений программ «Зеленый огонек здоровья» Картушиной М.Ю., «Программы развивающей педагогики оздоровления» Кудрявцева В.Т. В основе программы «Здоровый ребенок» лежат научно обоснованные оздоровительные методики, адаптированные к определенному возрасту: дыхательная гимнастика А. Стрельниковой, Б. Толкачева, Н. Зинатулина, оздоровительные системы йогов (хатха-йога), специальная гимнастика для профилактики дефектов стопы, массаж ладошек с помощью массажных шариков суджок, методы коррекции зрения йогов, В. Базарного, В. Аветисова и др.

Актуальность программы заключается в необходимости реализации дополнительного комплекса приемов и технологий, направленных на укрепление осанки, формирование мышечного корсета и оздоровление детей.

Новизна программы состоит в использовании комплекса нетрадиционных технологий для физического развития и укрепления здоровья детей. Программа направлена на формирование у маленького ребенка интереса к своему личному здоровью, ответственности за себя, внутренней активности.

Педагогическая целесообразность. Программа отличается практической направленностью: в процессе реализации программы дети приобретают определенную систему знаний о физических упражнениях, их оздоровительном воздействии на организм, осознают свои двигательные возможности. Психологической особенностью детей дошкольного возраста является преобладание сложнейших биологических потребностей в саморазвитии, в игре и подражании, поэтому основной формой оздоровительных занятий является игра. Увлеченно включаясь в игру, дети знакомятся с элементами самомассажа, обучаются разным видам дыхания, выполняют упражнения для профилактики нарушений зрения, осваивают элементы хатха-йоги.

Отличительной особенностью программы является то, что она направлена на формирование жизненно необходимых умений и навыков, развитие физических качеств, воспитание потребности в здоровом образе жизни путем приобщения детей к самостоятельному использованию приемов укрепления здоровья.

Особенностью оздоровительных упражнений с использованием нетрадиционных технологий являются их качественные характеристики. При отсутствии высокой двигательной активности, для них характерны точность, плавность и, особенно, выразительность. Большинство оздоровительных упражнений основаны на передаче образа, являются имитационными, поэтому вызывают интерес. Выполнение упражнений предусматривает эмоциональное отражение замысла, использование мимики, экспрессии.

Выполнение дыхательных упражнений способствует развитию подвижности грудной клетки, увеличивает жизненную емкость легких, обеспечивает тренированность нервных процессов.

Занятия с элементами хатха-йоги готовят ребенка физически и умственно к нагрузкам, которые дают современные формы обучения в школе. С начальных этапов занятий ребенок привыкает к дисциплине, самоконтролю, начинает проявляться интерес к изучаемому, появляются стимулы к занятиям.

Физическое воспитание, заложенное в методиках нетрадиционных технологий для детей, способствует общему укреплению здоровья ребенка, а в некоторых случаях и оздоровлению. Такими примерами могут служить исправление осанки, укрепление дыхательной системы, укрепление иммунной системы часто болеющих детей.

Цель программы: создание устойчивой мотивации и потребности в сохранении и укреплении своего здоровья, развитие психофизических качеств.

Задачи:

Оздоровительные:

- сохранение и укрепление здоровья детей;
- профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата, зрения, простудных заболеваний;
- оздоровление организма посредством приобретения навыка правильного дыхания;
- формировать правильную осанку, укреплять связочно-суставной аппарат.

Образовательные:

- формировать двигательные умения и навыки;
- развивать двигательные способности, физические качества;
- развитие внимания, сосредоточенности, организованности, воображения, фантазии, умения управлять своими поступками;
- осознание и осмысление собственного «я», преодоление барьеров в общении, формирование коммуникативных навыков;

Воспитательные:

- формирование привычки к здоровому образу жизни;
- формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности;
- поощрять двигательное творчество и разнообразную игровую деятельность, проявляя активность, самостоятельность, смекалку.

Возраст детей, участвующих в программе: 3-5 лет, 5-7 лет.

Объем программы – 72 часа.

Формы организации: непосредственно образовательная деятельность, совместная деятельность. Используются следующие виды НОД:

- обучающий (вводятся новые упражнения до 50% от общего содержания);
- сюжетный (содержание построено в соответствии с одной темой);
- закрепляющий или тренировочный (осуществляется закрепление и совершенствование выполнения упражнений).

Программа включает 36 аудиторных занятий.

Режим занятий: Одно групповое занятия в неделю.

Ожидаемые результаты.

- Развиты физические качества дошкольников посредством спортивно-оздоровительной работы.
- Повышен уровень физической подготовленности (прирост показателей развития физических качеств).
- Обеспечена двигательная активность детей, которая способствует их эмоциональному подъему.

Форма подведения итогов – наблюдение за использованием полученных навыков (игр, упражнений) детьми в самостоятельной деятельности. Участие воспитанников старшего дошкольного возраста в соревнованиях различного уровня.

Календарный учебный график

Содержание	3-5 лет	5-7 лет
Начало учебного года	1 сентября	1 сентября
Окончание учебного года	31 мая	31 мая
Всего занятий в неделю	1	1
Всего занятий в месяц	4	4
Всего занятий в год	с 1.09. по 31.05 аудиторных- 36	с 1.09. по 31.05 аудиторных -36
Длительность занятия	20 мин.	25 мин.

Учебно-тематический план 1-й год обучения

№ п/п	Темы НОД	Кол-во НОД
1	«Веселый парашют»	4
2	«Яркие ленточки»	4
3	«Царская осанка»	4
4	«Разведчики»	4
5	«Скамейка-посиделовна»	4
6	«Ловкие ручки»	4
7	«Веселые фитболы»	4
8	«Палочка-выручалочка»	4
9	«Сильные мышцы»	4
		36

Содержание программы 1-го года обучения

Тема	Краткое описание	Оборудование
«Веселый парашют»	Комплекс упражнений с парашютом, игры «Ветер», «Море и волны», «Грибок», «Карусели», «Воробушки», «Подбрось-поймай», «Прятки»	Парашют, пляжный мяч, воздушные шары Дорожка с отпечатками стоп, массажные коврики Массажные мячи
«Яркие ленточки»	Комплекс упражнений с лентами; игры «Рыбалка», «Ловкие ножки», «Зайцы и волк», «Переправа через болото», «Кузнечики и лягушка».	Ленточки, канат, обручи, дорожка с отпечатками стоп, колючие дорожки, массажные дорожки, массажные мячи
«Царская осанка»	Комплекс упражнений хатха-йоги, массаж спины, игровое занятие «Путешествие по пустыне», игры «Канатоходцы», «Король и королева», «Каракатицы», «Преодолей препятствие»	Канат, мешочки с песком, дорожка с отпечатками стоп, батут, мягкие модули, туннель, массажные мячи
«Разведчики»	Комплекс упражнений для профилактики нарушения зрения, самомассаж ушей, упражнения для мышц плечевого пояса, игры «Подбрось-поймай», «Попади в цель», «Жонглеры», «Сбей кеглю», «Летающие тарелки»	Эспандеры, малые мячи, мешочки с песком, шв.стенка, кегли, набивной мяч, фризби, дорожка с отпечатками стоп, массажные мячи
«Скамейка-посиделовна»	Комплекс упражнений со скамейкой, игры «Достань погремушку», «Кати-ползи», «Переправа», «Медведи и пчелы»	Скамейка, погремушки, фитболы, обручи, массажные коврики, дорожка с отпечатками стоп, массажные мячи
«Ловкие ручки»	Комплекс упражнений с мячами, игровое занятие «Путешествие в Африку»; игры «Жонглеры», «Тачка», «Ловля обезьян», «Снежки», «Быстрый мячик», «Попади в кольцо»	Мячи, обручи, малые мячи, массажные дорожки, шв.стенка, дуги, батут, дорожка с отпечатками стоп, массажные мячи
«Веселые фитболы»	Комплекс упражнений с фитболами, игры «Зайцы и волк», «Кролики и капуста», «Пингвины», «Замри», «Конюхи и кони»	Фитболы, скакалки, колючие дорожки, мячи, дорожка с отпечатками стоп, массажные мячи
«Палочка-выручалочка»	Комплекс упражнений с гимнастической палкой, игровое занятие «Поход в лес»; игры «Гимнасты», «Не наступи», «Попрыгунчики», «Куры и лиса»	Гимнастические палки, туннель, дуги, массажные дорожки, дорожка с отпечатками стоп, массажные мячи
«Сильные мышцы»	Комплекс упражнений хатха-йоги, игровое занятие «Поход в зоопарк», игры «Силачи», «Мухи и паук», «Лошадки», «Пять прыжков», «Преодолей препятствия»	Гантели, эспандеры, мягкие модули, батут, шв.стенка, дорожка с отпечатками стоп, массажные мячи

--	--	--

Учебно-тематический план 2-й год обучения

№ п/п	Темы НОД	Кол-во НОД
1	«Крепыши»	4
2	«Наша осанка»	4
3	«Зоркие глазки»	4
4	«Йоги»	4
5	«Ловкие ручки»	4
6	«Сильные мышцы»	4
7	«Спокойствие»	4
8	«Сильные легкие»	4
9	«Самовытяжение»	4
		36

Содержание программы 2-го года обучения

Темы	Краткое описание	Оборудование
«Крепыши»	Комплекс упражнений с эспандерами, игровые упражнения «Змейка», «Пружина», «Велосипед», «Лошадка», «Бокс», «Супермэн»	Эспандеры, канат, фитболы, дорожка с отпечатками стоп, массажные коврики, шв.стенка, массажные мячи
«Наша осанка»	Упражнения для профилактики нарушения опорно-двигательного аппарата: «Иголка», «Струна», «Столбик», «Слон», «Самолет», «Замок», «Лодка», «Собачка потягивается»; игры: «Собери снежки», «Ледяные фигуры», «Скульптор», «Заводные куклы»	Малые мячи, батут, резинка, канат, мешочки с песком, дорожка с отпечатками стоп, массажные коврики, шв.стенка, массажные мячи
«Зоркие глазки»	«Упражнения для профилактики нарушения зрения: «Забор», «Моргание», «Наклоны». Упражнения для 6 основных мускулов. На аккомодацию.	Фитболы, туннель, дуги, мячи, дорожка с отпечатками стоп, массажные коврики, массажные мячи
«Йоги»	Упражнения на развитие крупной моторики (элементы хатха-йоги): потягивание, скручивание, «Пружинка», поза зародыша, поза «Мостика», поза ребенка, поза кошки, поза бриллианта, поза горы, игры «Удержи мешочек», «Приседания»	Мешочки с песком, канат, массажные дорожки, дорожка с отпечатками стоп, массажные коврики, массажные мячи
«Ловкие ручки»	Упражнения на развитие мелкой моторики (мудры): «Зуб дракона», «Голова дракона», «Раковина», «Знание», «Поднимающая»,	Теннисные мячи, парашют, пляжный мяч, дорожка с отпечатками стоп, массажные ков-

	Мудра энергии, «Окно мудрости», «Черепаха», игры «Орехи», «Пчелки», «Холод и тепло»	рики, массажные мячи
«Сильные мышцы»	Упражнения на проработку отдельных сегментов тела: игры «Жонглеры», «Кактус-ива», «Ледяная фигура», «Складной нож», «Сосулька», «Снежный ком», «Кошка», «Мороженое на палочке», «Страшила и Железный дровосек».	Обручи, туннель, батут, координационная лесенка, дорожка с отпечатками стоп, массажные коврики, массажные мячи
«Спокойствие»	Упражнения на релаксацию: «Задуваем свечу», «Змейка», «Ленивая кошечка», «Сердитый ежик», «Певец», «Шапка раздумий», игры «Пингвины», «Замри».	Фитболы, маты, мягкие модули, плед, дуги, дорожка с отпечатками стоп, массажные коврики, массажные мячи
«Сильные легкие»	Дыхательные упражнения: Сочетание дыхательных и звуковых упражнений: «Ветерок», «Пылесос», «Насос», «Шар» игры «Гимнасты», «Не наступи», «Попрыгунчики», «Куры и лиса».	Канаты разной толщины, бабочки, птички и перья для дыхательных упражнений, дорожка с отпечатками стоп, массажные коврики, массажные мячи
«Самовытяжение»	Упражнения на самовытяжение «Росток», «Достань игрушку», «Марионетки», «Потягивание». «Ежик», «Качели»; игровое занятие «Поход в лес», игры «Силачи», «Мухи и паук»	Гантели, маты, туннель, парашют, дуги, шв.стенка, дорожка с отпечатками стоп, массажные коврики

Алгоритм НОД

№	Формы оздоровления	Содержание	Длительность	
			1-й год обучения	2-й год обучения
1.	Элементы самомассажа	Отдельных сегментов тела, антистрессовый, по Уманской, «Небольшая»	30сек. (1-2 вида)	1 мин. (1-2 вида)
2.	Дыхательные упражнения	С длительным выдохом (с использованием различных предметов: перышко, шарики, вата), с задержкой, с использованием звуков, релаксирующее (по Стрельниковой, Зинатулину, Толкачеву, системе йогов)	30 сек. (2 вида)	1 мин. (2-3 вида)
3.	Разминка	На напряжение и расслабление, на самовытяжение	30сек.	1 мин.
4.	Упражнения для профилактики нарушения зрения	Методики Базарного, Аветисова, Бейтса, Норбекова, насыщающие кислородом, для снятия напряжения, успокаивающие	1 мин. (1 вид)	1 мин. (1 вид)
5.	Тренажерный путь	С использованием разных пособий для профилактики плоскостопия (массажные коврики, канат, наклонная доска, палка, тренажер-массажер, камни, батут, мешочки с песком, колючие коврики, маты)	5 мин.	6 мин.
6.	Укрепление мышц	Проверка осанки, упражнения в за-	4 мин.	5 мин.

	опорно-двигательного аппарата	в зависимости от темы с использованием различных предметов	(4 вида)	(4 вида)
7.	Подвижная игра	В зависимости от темы занятия и от возраста детей на развитие двигательного воображения, на формирование правильной осанки, на развитие физических качеств	5 мин. (1-2 вида)	5 мин. (1-2 вида)
8.	Пальчиковая гимнастика	Самомассаж рук с помощью шариков су-джок и колечек, прищепок	30сек.	1 мин.
9.	Укрепление мышц ног	Самомассаж стопы и голени с помощью массажных шариков су-джок, гантелей, цилиндров, малых и больших мячей, упражнения для мышц стопы	2 мин. (2-3 вида)	2 мин. (2-3 вида)
10.	Дыхательные упражнения	Диафрагмальное, очищающее, восстанавливающее, релаксирующее (по Зинатулину, системе йогов)	30сек. (2 вида)	1 мин. (2 вида)
11.	Релаксация	Сидя, стоя или лежа под музыку, настрои, медитации	30сек.	1 мин.
Итого			20 минут	25 минут

Методическое обеспечение программы

Методы

- словесное объяснение;
- показ выполнения;
- игровая форма;
- целесообразное использование оборудования;
- использование музыкального сопровождения;
- использование повторной наглядной и словесной инструкции.

Используются следующие средства:

1. Теоретические сведения
2. Бег, ходьба, передвижения
3. Упражнения общего воздействия: ходьба и бег с включением элементов направленных на профилактику плоскостопия и нарушения осанки
4. Упражнения с предметами и без, направленные на укрепление мышц и связок, формирующих свод стопы
5. Упражнения для формирования правильной осанки с предметами и без:
 - в положении стоя;
 - в положении сидя;
 - в положении лежа на спине и животе;
 - упражнения в положении стоя на четвереньках;
6. Общеразвивающие упражнения специальной направленности у гимнастической стенки и скамеек, а также с использованием каната и фитболов
7. Подвижные игры для формирования правильной осанки и укрепления стопы
8. Упражнения на расслабление
9. Дыхательные упражнения
10. Самомассаж с использованием массажных дорожек, ковриков, мячиков-ежиков и других предметов.

Материально-техническое обеспечение программы

1. Гимнастическая скамейка

2. Гимнастическая стенка
3. Наклонная доска
4. Мячи
5. Гимнастические палки
6. Плоские кольца
7. Обручи
8. Скакалки
9. Мешочки с песком
10. Гантельки
11. Фитболы
12. Кегли
13. Большие и малые кубы;
14. Дуги
15. Мячики-ежики
16. Массажные дорожки и коврики
17. Гимнастические маты
18. Нестандартное оборудование
19. Маты, мягкие модули
20. Шведская стенка

Список литературы

1. Александрова Е.Ю. Оздоровительная работа в ДОУ по программе «Остров здоровья».
2. Асачева Л.Ф, Горбунова О.В. Система занятий по профилактике нарушений осанки и плоскостопия у детей дошкольного возраста.
3. Бабенкова Е.А. Федоровская О.М. Игры, которые лечат.
4. Волков О.А. Веселая йога специально для детей.
5. Зинатулин С.Н. Планирование и конспекты занятий по обучению детей регуляции дыхания
6. Картушина М.Ю. Быть здоровыми хотим.
7. Красикова И.С. Воспитание правильной осанки.
8. Красикова И.С. Плоскостопие. Профилактика и лечение.
9. Кудрявцев В. Т. Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления.
10. Моргунова О.Н. Профилактика плоскостопия и нарушения осанки в ДОУ.
11. Потапчук А.А. Овчинникова Т.С. Двигательный игротренинг для дошкольников.
12. Сергеев С. Йога для детей.
13. Силантьева С.В. Игры и упражнения для свободной двигательной деятельности детей дошкольного возраста.
14. Сулим Е.В. Игровой стретчинг в детском саду.
15. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста.