

ПРИНЯТО:
на педагогическом совете
протокол №1 от «03» марта 2020г. ____

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ №85
Е.Н. Ковришкина
Приказ № 08/02/20
«3» марта 2020 г.



ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА
ДЛЯ ДЕТЕЙ 3-7 ЛЕТ
«ЗДОРОВЯЧОК»



Инструктор по Ф.К.
У.Л. Лой

Красноярск – 2020 г.

Содержание

I ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ	4
1.1. Пояснительная записка	4
1.1.1. Цели и задачи реализации Программы.....	5
1.1.2. Принципы формирования Программы.....	6
1.1.3. Возрастные характеристики детей дошкольного возраста.....	6
1.2. Планируемые результаты освоения Программы	7
 II СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ	 8
2.1. Оздоровительные технологии.....	8
2.2. Характеристика оздоровительных технологий	8
2.2.1. Ритмические танцы	8
2.2.2. Фитбол-гимнастика	9
2.2.3. Игровой стретчинг	9
2.2.4. Игровой самомассаж	10
2.2.5. Дыхательные упражнения	10
2.2.6. Подвижные игры	10
2.3. Организация работы по оздоровительной гимнастике	11
 III ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ	 12
3.1. Описание материально-технического обеспечения Программы	12
3.2. Перечень программ, технологий и методических пособий	12
 ПРИЛОЖЕНИЕ К ПРОГРАММЕ (примеры конспектов занятий)	 14

I ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Несмотря на большую популярность физической культуры, её пока нельзя назвать *образом жизни* каждого человека. Исследования показывают, что состояние здоровья населения, особенно молодого поколения, ухудшается с каждым годом. Именно в дошкольном возрасте закладываются основы физического здоровья, потребность к здоровому образу жизни. Актуальной остается проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребёнка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности, как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека. Большое разнообразие появляющихся методик позволяют подобрать оптимальную программу оздоровления в любом дошкольном учреждении с учётом интересов детей и педагогов. Настоящим открытием для коллектива МБДОУ стали методики таких авторов, как Ж.Е. Фирилёва, Е.Г. Сайкина, М.Ю. Картушина, А.И. Буренина, В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров. Благодаря этим авторам мы разнообразили занятия ритмическими танцами, игровым самомассажем, дыхательной гимнастикой, игровым стретчингом, фитбол-аэробикой и др. Подобрав богатую фонотеку, сопровождаем все занятия и оздоровительные моменты музыкой. Как известно, она обладает целебными свойствами для души и тела человека. Её применение на занятиях способствует формированию у группы занимающихся чувства сплочённости, единого эмоционального порыва, пробуждает активное желание выразить музыку в движении.

Программа дополнительного образования «Оздоровительная гимнастика «Здоровячок» разработана в соответствии с основными нормативно-правовыми документами по дошкольному воспитанию:

- Федеральным Законом от 29 декабря 2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования» (утверждённым приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.11.2013г. № 1155);
- Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций (утв. постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации №26 «Об утверждении САНПИН 2.4.3049-13» от 15.05.2013 г.

1.1.1. Цели и задачи реализации Программы

Цели реализации Программы

1. Развитие личности детей дошкольного возраста в различных видах общения и деятельности с учетом их возрастных, индивидуальных психологических и физиологических особенностей;
2. Развитие физических качеств, основных движений и укрепление здоровья детей, применяя различные оздоровительные технологии и средства, увеличивая двигательную активность.

Задачи реализации Программы:

1. Содействовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата, приобретению навыка формирования правильной осанки.
2. Способствовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма.
3. Развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростные, силовые и координационные способности, а также мелкую моторику.
4. Содействовать развитию чувства ритма, двигательной памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.
5. Формировать умение эмоционального выражения, раскрепощённости и творчества в движении.
6. Воспитывать у детей основы здорового образа жизни.

Особенности задач с детьми разного возраста:

- **Первый год обучения (3-4 года).** Обучать простейшим упражнениям, ритмическим танцам, самомассажу. Способствовать формированию первоначальных представлений о своём теле, здоровье, технике выполняемых упражнений.
- **Второй год обучения (4-5 лет).** Развивать умение выполнять упражнения развивающей и оздоровительной направленности с осознанием значимости их применения.
- **Третий год обучения (5-6 лет).** Усложнять знакомые упражнения за счёт увеличения количества повторений, длительности и вариативности выполнения. Закреплять представления о здоровом образе жизни.
- **Четвёртый год обучения (6-7 лет).** Формировать потребность в качественном выполнении упражнений. Развивать основные

физические качества ребенка (скорость, гибкость, силу, выносливость, ловкость).

1.1.2. Принципы формирования Программы

- принцип сознательности и активности участников образовательного процесса;
- принцип доступности и постепенности нагрузок;
- принцип систематичности и регулярности;
- принцип рассеянности (направленность на различные группы мышц);
- принцип контроля и безопасности (со стороны инструктора);
- принцип комплексного подхода.

1.1.3. Характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста

Особенности физического воспитания и развития детей 3-4 лет.

К четырём годам дети в общих чертах хорошо владеют всеми видами основных движений, возникает необходимость в двигательной импровизации, но они ещё не умеют соразмерять свои силы и возможности. Убедившись в трудности выполнения какого-либо упражнения, ребёнок проделывает его лишь в общих чертах, не добиваясь завершения, что обусловлено неустойчивостью волевых усилий. Двигательная активность детей во многом обусловлена достаточно большим двигательным запасом и хорошей пространственной ориентировкой. Они стремятся к разным сочетаниям физкультурных пособий. Как чрезмерно подвижным, так и малоподвижным детям необходима помощь взрослого, который поможет показать разнообразные действия с пособиями: мячом, обручем, скакалкой и т.д. Важной задачей является формирование у детей положительного отношения к занятиям физическими упражнениями. Ребёнку трёх лет свойственна склонность к подражанию сверстникам, вместе с тем дети этого возраста более самостоятельны в выполнении упражнений.

Особенности физического воспитания и развития детей 4-5 лет.

На пятом году жизни движения ребёнка становятся более уверенными и координированными. Внимание приобретает всё более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятие, развивается целенаправленное запоминание. Дети уже способны различать разные виды движений, выделять их элементы. Появляется интерес к результатам движения. Потребность выполнять его в соответствии с

образцом. Двигательная активность ребёнка этого возраста характеризуется соответствующими изменениями в основных движениях.

Особенности физического воспитания и развития детей 5-6 лет.

На шестом году жизни ребёнок успешно овладевает основными видами движений, которые становятся более осознанными, что позволяет повысить требования к их качеству, больше внимания уделять развитию морально-волевых и физических качеств (быстрота, ловкость, выносливость, выдержка, настойчивость, организованность, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений.

В старшем возрасте дети овладевают новыми способами выполнения знакомых им движений, осваивают новые движения (ходьбу перекатом с пятки на носок, прыжки в длину и высоту с разбега, с приземлением на мягкое препятствие, бег наперегонки, лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, упражнения с набивными мячами, учатся спортивным играм и спортивным упражнениям).

Особенности физического воспитания и развития детей 6-7 лет.

На седьмом году жизни движения ребёнка становятся более координированными и точными. В коллективной деятельности формируются навыки самореализации, взаимоконтроля, увеличивается проявление волевых усилий при выполнении задания. Ребёнок выполняет их уже целенаправленно, и для него важен результат. У детей формируется потребность заниматься физическими упражнениями, развивается самостоятельность.

1.2. Планируемые результаты освоения Программы

Результат, это, прежде всего, положительная динамика уровня развития навыков у детей по владению своим телом:

- Сформирована способность самостоятельно и осознанно регулировать физическую нагрузку, чередуя ее с расслаблением и восстановлением сил.
- Сформирована способность владеть своим телом в движении, правильная осанка.
- Дети владеют простейшими приёмами самомассажа.
- Сформирована ритмичность, выразительность, пластичность, грациозность, координация движений, умение согласовывать движения с музыкой.
- Сформирована уверенность в своих силах, способность к сопереживанию, содействию.
- Сформировано двигательное воображение.
- Сформирована потребность в двигательной активности, предпосылки культуры здоровья.

II СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

Содержание Программы «ЗДОРОВЯЧОК» включает в себя оздоровительные технологии, позволяющие решать полный комплекс оздоровительных задач.

2.1. Оздоровительные технологии Программы «ЗДОРОВЯЧОК»



2.2. Характеристика оздоровительных технологий, используемых в программе

2.2.1. Ритмические танцы

В каждое занятие включены **ритмические танцы** различной направленности. Это могут быть танцы-разминки со специально подобранными упражнениями на разные группы мышц; танцы с применением самомассажа, где основные приёмы массажа выполняются под ритмичную музыку; танцы, направленные на укрепление позвоночника, выполняемые лёжа, сидя, стоя, на четвереньках; танцы, развивающие пластику, красоту движений, выполняемые под медленную характерную музыку, с возможностью детям применять творчество и воображение; а также другие ритмические танцы.

Танцы-игры отличаются от ритмических танцев тем, что все движения, выполняемые под песни, носят свободный характер и решают задачи повышения эмоционального фона, развития внимания и воображения.

2.2.2. Фитбол-гимнастика

Фитбол-гимнастика – это занятия на больших упругих мячах (фитболах). Особенность этой технологии в том, что непрерывная вибрация при выполнении упражнений и амортизационная функция мяча позволяют разгрузить позвоночный столб. Занятия, сидя на мяче сходны с верховой ездой, положительное влияние которой описано ещё Гиппократом. Покачивание на фитболе благотворно влияет на работу внутренних органов: лёгких, сердца, желудочно-кишечного тракта. Тренировки на мяче хороши и тем, что они стимулируют естественное взаимодействие мышц, что обеспечивает создание более сильного мышечного корсета. Фитбол-гимнастика всегда характеризуется повышением эмоционального фона и интереса.

Важно помнить, что мяч должен быть подобран согласно росту занимающихся. Для детей диаметр мяча составляет примерно 45-55 см. Ребёнку следует сесть на надутый мяч и обратить внимание на положение бёдер по отношению к голени. Угол между ними может быть только 90 градусов или чуть больше. Острый угол в коленных суставах создаст дополнительную нагрузку на связки и ухудшит отток венозной крови.

2.2.3. Игровой стретчинг

Комплексы **упражнений игрового стретчинга** проводятся в виде сюжетно–ролевой или тематической игры, состоящей из взаимосвязанных игровых ситуаций, заданий, упражнений, подобранных таким образом, чтобы содействовать решению оздоровительных и развивающих задач. Широко используется метод аналогии с животным и растительным миром (образ, поза, двигательная имитация), метод театрализации, где педагог-режиссёр, используя игровую атрибутику, образ, активизирует работу правого полушария головного мозга ребёнка, его пространственно–образное мышление, способствует высвобождению скрытых творческих и оздоровительных возможностей подсознания.

Методика предлагаемых упражнений основана на статических растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника, позволяющих предотвратить нарушения осанки, оказывающих глубокое оздоровительное воздействие на весь организм. Медленные движения воздействуют на мышцы и суставы по всей их глубине. Стретчинг повышает двигательную активность, выносливость, снижает эмоционально–психическое напряжение.

2.2.4. Игровой самомассаж

Игровой самомассаж или массаж в парах является одним из основных методов закаливания и оздоровления детского организма.

Перед самомассажем необходимо разогреть ладони растиранием друг о друга до появления в них тепла. Делая самомассаж, ребёнок воздействует на весь организм в целом с полной уверенностью в том, что он действительно творит что-то прекрасное, развивающее у него позитивное ценностное отношение к собственному телу.

Такие упражнения способствуют формированию у ребёнка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления. А выполнение упражнений самомассажа в игровой форме, способствует созданию хорошего настроения и поддержанию интереса у воспитанников.

2.2.5. Дыхательные упражнения

Дыхательные упражнения включены в каждое занятие.

Обучая детей правильному дыханию, необходимо, прежде всего, добиться, чтобы они делали глубокий выдох. Это важно для максимальной вентиляции альвеол лёгких. Важно научить ребёнка дышать носом, а не ртом.

Через эти упражнения укрепляются мышцы дыхательной системы, носоглотки и верхних дыхательных путей. Каждое упражнение имеет название, связанное с каким-либо образом и, чаще всего, сопровождается произнесением определенных звуков на выдохе. Эти упражнения очень интересны детям, и всегда выполняются с удовольствием.

2.2.6. Подвижные игры

Подвижные игры создают атмосферу радости, делают более эффективным комплексное решение задач и поэтому присутствуют на каждом занятии.

Особенность программы еще и в том, что каждое занятие, каждое упражнение сопровождается специально подобранной музыкой. Ритмичная музыка является могучим воспитывающим и организующим средством, применение её на занятии, благодаря большой силе эмоционального воздействия, способствует формированию у группы занимающихся единого эмоционального порыва, чувства сплочённости, пробуждает активное желание выразить музыку в движении. За счёт яркой окраски музыкального оформления, упражнения оказывают, большой оздоровительный эффект.

2.3. Организация работы

Программа «ЗДОРОВЯЧОК» рассчитана на 4 года. Её посещают дети, начиная с младшей группы. Занятия проходят один раз в неделю.

Продолжительность занятий: в младшей группе 15 минут, средней группе 20 мин, в старшей - 25 мин, в подготовительной - 30 мин.

Структура занятий разработана в соответствии с требованиями физиологии и гигиены физических упражнений и обусловлена закономерностями работоспособности и утомляемости организма ребёнка при физических нагрузках. Части занятия естественно переходят одна в другую.

В первой (вводной) части ставится задача - подготовить организм ребёнка к выполнению более сложных упражнений основной части. Сюда включены различные виды ходьбы, бега под ритмичную музыку, короткие игровые задания. Заканчивается первая часть ходьбой по массажным дорожкам и подготовкой места для основной части. Продолжительность 3-5 минут.

Во второй (основной) части дети обучаются новым упражнениям или закрепляют пройденный материал. Структура основной части занятия может изменяться в зависимости от повторяемости упражнений, чередования их в различных исходных положениях, направленности на отдельные группы мышц. Сюда включены ритмические танцы, упражнения на ковриках (стретчинг, упражнения с предметами), самомассаж, упражнения на спортивном оборудовании, фитбол-аэробика и подвижные игры. Продолжительность 10-15 минут.

В третьей (заключительной) части занятия решаются задачи постепенного перехода организма ребёнка в спокойное состояние. Проводятся упражнения на расслабление, дыхательные упражнения, игры на внимание. Продолжительность этой части от 2 до 5 минут.

Занятия по дополнительной программе «ЗДОРОВЯЧОК» проводятся 1 раз в неделю, таким образом, дополняя занятия физической культурой. Один конспект рассчитан на одно занятие. Материал, который не вошёл в конспекты, изложен в приложениях к программе. Каждый конспект – это основа занятия, а индивидуальные особенности, внешние условия, настроение детей предполагает усложнение или облегчение заданий для эффективного овладения детьми программы и их оздоровления.

III ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

3.1. Описание материально-технического обеспечения Программы.

- Фитбол-мячи (по количеству детей на занятии);
- Гимнастические коврики (по количеству детей на занятии);
- Массажные дорожки;
- Массажные мячи диаметром 6-8 см (по количеству детей на занятии);
- Аппаратура для воспроизведения аудиозаписей.

3.2. Перечень программ, технологий и методических пособий

- Здоровая спина. Нетрадиционное использование оздоровительных систем хатха-йоги и психофизической тренировки для улучшения осанки и профилактики плоскостопия у детей: Учеб. пособие / О.Н. Московченко, С.П. Рябинин, Т.А. Шубина, Т.А. Катцина; КГТУ. Красноярск, 1998.
- **Картушина М.Ю.** Быть здоровыми хотим: Оздоровительные и познавательные занятия для детей подготовительной группы детского сада. – М.: ТЦ Сфера, 2004.
- **Константинова А.И.** Игровой стретчинг. СПб, 1993.
- **Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б.** Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст): Программно-методическое пособие. – М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2000.
- **Латохина Л.И.** Хатха – йога для детей: Кн. для учащихся и родителей. – М.: Просвещение, 1993.
- **Овчинникова Т.С., Потапчук А.А.** Двигательный игротренинг для дошкольников.- СПб.: Речь; М.: Сфера, 2009. 176 с.
- **Онучин Н.А.** Дыхательная гимнастика для детей / Н.А. Онучин. – М.: АСТ, СПб.: Сова, 2005.
- **Попова Н.М., Харламов Е.В.** Дыхательная гимнастика для детей в домашних условиях. – М.: ИКЦ «МарТ»; Ростов Н/Д: издательский центр «МарТ», 2004.
- Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ: Из опыта работы/Авт.-сост. О.Н. Моргунова. – Воронеж: ТЦ «Учитель», 2005.
- **Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г.** «СА-ФИ-ДАНСЕ». Танцевально-игровая гимнастика для детей: Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. – СПб.: «Детство-пресс», 2000.
- **Шебеко В.Н., Ермак Н.Н., Шишкина В.В.** Физическое воспитание дошкольников: Учеб. пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений. – 4-е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2000.

- **Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г.** Лечебно-профилактический танец. «ФИТНЕС-ДАНС». Учебное пособие – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2007.
- **Буренина А.И.** Ритмическая мозаика: (Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста). – 2-е изд., испр. и доп. – СПб.: ЛОИРО, 2000.
- **Суворова Т.И.** Танцевальная ритмика для детей: Учеб. Пособие. – СПб.: «Музыкальная палитра», 2004.
- **Шилкова И.К., Большев А.С.** Здоровьеформирующее физическое развитие: Развивающие двигательные программы для детей 5-6 лет: Пособие для педагогов дошкольных учреждений. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001.
- **Железновы Сергей и Екатерина.** Серия «Музыка с мамой» 2005-2006.