

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Детский сад компенсирующего вида № 28»Буратино» г. Альтметьевска»



«Утверждено»
Заведующий МБДОУ «Д/с №28»Буратино»
И.В.Галиева

Введено в действие приказом
№ 190 от «01» 09 2022

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
«Здоровячок»**

Возраст детей: от 4 до 5 лет
Срок реализации – 1 учебный год

Руководитель:
Миннахметова Рамия Гиндуловна

Альтметьевск, 2022 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**«Человек – высшее творение природы.
Но для того чтобы наслаждаться его сокровищами,
он должен отвечать по крайней мере одному требованию:
быть здоровым и дружить со спортом»А.А.Леонов**

Организация в дошкольных образовательных учреждениях физкультурно- спортивных кружков – одно из перспективных направлений работы по формированию здорового образа жизни , привлечению детей к систематическим занятиям физкультурой и спортом.

Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье ,хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры . На состояние здоровья наших детей оказывает существенное влияние неблагоприятные социальные факторы, экологические, климатические условия, а именно:

- Наследственность;
- Неблагоприятная экологическая обстановка;
- Компьютерные игры, длительное пребывание перед телевизором;
- Отклонения в опорно- двигательном аппарате, являющиеся первопричиной многих болезней, оказывают не менее серьезное влияние на здоровье и развитие ребенка.

У многих детей неправильная осанка, быстро наступает усталость стоп, дети часто болеют, что влияет на развитие сколиоза и плоскостопия.

Понимая необходимость совершенствования профилактики плоскостопия и нарушения осанки в целях укрепления опорно- двигательного аппарата детей дошкольного возраста, была разработана программа физкультурно-оздоровительного кружка «Здоровячок»

Актуальность данной программы состоит в том, что одно из первых мест среди всех отклонений в состоянии здоровья детей занимают нарушения осанки и свода стопы.

В дошкольном возрасте они, как правило, имеют функциональный характер и определяются в основном слабостью мышечного тонуса и связочного аппарата. И поэтому уже в детском саду необходимо работать с детьми, имеющими такие нарушения.

Новизна образовательной программы состоит в возможности формирования навыка правильной осанки и профилактики плоскостопия с помощью игровых упражнений и применения нестандартного оборудования.

Целью программы является:

Содействие всестороннему развитию личности средствами оздоровительно- игровой гимнастики, использование специальных физических упражнений для формирования правильной осанки и свода стопы, а также профилактики их нарушений.

Основные задачи программы:

1. Формировать правильное отношение к своему организму через занятия специальными физическими упражнениями;
2. Формировать навык правильной осанки;
3. Развивать у детей активность и самостоятельность, коммуникативные способности;
4. Формировать правильную походку, осанку, выразительность телодвижений и поз.

Основным средством формирования правильной осанки и свода стопы, а также профилактикой их нарушений являются специальные физические упражнения. Чтобы оздоровительные упражнения были эффективны, подбирать и выполнять их надо правильно. Для занятий выбирают по 1-2 упражнения для укрепления различных мышечных групп.

Низкое исходное положение способствует сохранению правильных изгибов позвоночника уменьшению нагрузки на позвоночный столб.

Для формирования навыка правильной осанки рекомендуется тренировать выпрямленное положение, прижавшись спиной к полу или стене. При этом сохраняется правильное положение головы, спины, таза, стоп. Мышечные ощущения при правильном положении тела, ребенок должен почувствовать и запомнить.

При выборе упражнений учитывается уровень физического развития, подготовленности и состояния здоровья детей.

Объем и интенсивность нагрузки увеличивается постепенно. По мере освоения ребенком простых упражнений переходят к сложным.

Оздоровительные упражнения имеют образные названия и сопровождаются стихами, которые помогают создать мотивацию к правильному их выполнению, а также к стремлению расти здоровыми.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы:

Итогом детской деятельности участие детей в конкурсах и соревнованиях физкультурно-оздоровительной направленности.

Организация деятельности:

Форма работы: групповая, подгрупповая.

Программа рассчитана на один год обучения: 4-5 лет

Количество занятий в неделю-1, в год-32.

Количество групп: 1

Планируемые результаты:

Сформировано правильное отношение к своему организму через занятия специальными физическими упражнениями; улучшение осанки и свода стопы, развита активность и самостоятельность, коммуникативность детей; сформированы правильная походка, осанка, выразительность телодвижений и поз.

Общеразвивающие упражнения

Месяц	Инвентарь
Октябрь	С платочками
Ноябрь	С большим мячом.
Декабрь	С кубиками
Январь	Со средним мячом.
Февраль	С палкой
Март	С обручем.
Апрель	С ленточкой.
Май	С большим мячом
	С платочками.
	С обручем
	С кубиками.
	С колечком
	С палкой.
	С ленточкой
	С большим мячом.

Полоса препятствий (ОВД)

Задачи.

Обучать основным видам движений в игровой форме, развивать координацию движений, ориентировку в пространстве, выносливость, учить выполнять правила игры.

Перечень игровых заданий

№1

1. Ходьба по веревке прямо
2. Прыжки в длину с места
3. Ползание на четвереньках прямо до ориентира
4. Метание мешочка вдаль

№2

1. Ходьба, перешагивая через модули
2. Прыжки вверх, ударить в бубен
3. Пролезание в обруч прямо
4. Катание мячей

№3

1. Ходьба по наклонной доске
2. Прыжки из обруча в обруч
3. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке
4. Метание в цель

№4

1. Ходьба по ребристой доске
2. Прыжки на мате
3. Лазание по гимнастической стенке, с пролета на пролет
4. Бег между ориентирами

№5

1. Ходьба по гимнастической скамье
2. Прыжки через несколько гимнастических палок
3. Пролезание под скамейкой прямо
4. Кегельбан
№6
1. Ходьба
2. Прыжки через кубики
3. Лазание по гимнастической лестнице приставным шагом
4. Бросание и ловля большого мяча

Веселый тренинг.

Дети нуждаются в дополнительных физических нагрузках для определенных групп мышц. В предлагаемой системе на каждом занятии после выполнения ОВД выполняются игровые упражнения в течение 2 мин. Все упражнения способствуют развитию гибкости, подвижности суставов, укреплению мышц шеи, рук, ног, спины, живота; улучшают кровообращение и способствуют развитию координации движений и формированию правильной осанки.

Перечень игровых упражнений

1. «КАЧАЛОЧКА» Перекаты в группировке лежа на спине. Повтор 3 раза. Для мышц рук, ног, туловища, развития силы и гибкости.
2. «ЦАПЛЯ» Стойка на одной ноге, поочередно. Для мышц ног, развития координации.
3. «МОРСКАЯ ЗВЕЗДА» Лежа на животе – руки и ноги в стороны, прогнуться. Для укрепления мышц ног, рук, спины.
4. «СТОЙКИЙ ОЛОВЯННЫЙ СОЛДАТИК» Стойка на коленях, руки вдоль туловища. Наклониться назад, спину держать прямо, выпрямиться. Повтор 3-4 раза. Для укрепления мышц спины живота, бедер.
5. «САМОЛЕТ» Сед ноги вместе на полу. Поднять ноги вверх, руки в стороны. Удерживать позу 5-8 сек. Повтор 3 раза. Для укрепления мышц живота, ног, рук.
6. «ПОТЯГИВАНИЕ» Лежа на спине. Потянуть левую ногу пяткой вперед, а левую руку над головой, потом сменить, затем – двумя ногами и руками вместе. Растяжка мышц.

7. «АХ, ЛАДОШКИ, ВЫ, ЛАДОШКИ» Встать прямо, соединить ладони за спиной, вывернув их ,расположить пальцами вверх. Удерживать позу. Медленно опустить руки, встряхнуть кистями. Упражнение для осанки.

8. «КАРУСЕЛЬ» Сед углом на полу. Повороты вокруг себя, помогая руками. Для мышц ног, рук, живота.

9. «ПОКАЧАЙ МАЛЫШКУ» Сидя, поднять к груди стопу , обняв ее руками . Покачать «малышку» , касаясь лбом колена и голени. Сменить ноги. Развивает гибкость суставов ног, создает чувство радости.

10.«ТАНЕЦ МЕДВЕЖАТ» Стоя, полуприседания с покачиванием в стороны, руки на поясе. Укрепляет мышцы ног.

11.«МАЛЕНЬКИЙ МОСТИК» Лежа на спине, упор сзади на локтях, удерживать позу, спина прямая. Повтор 3 раза. Для мышц рук, живота, ног, развития силы и гибкости.

12.«ПАРОВОЗИК» сед на полу, ползание на ягодицах, вперед и назад. Для укрепления мышц ног, ягодиц.

13.«КОЛОБОК» Группировки в положении сидя и лежа на спине. Для мышц плечевого пояса, живота, спины, гибкости.

14.«НОЖНИЦЫ» Лежа на спине, поднять ноги и выполнять скрестные движения. Повторить 3 раза. Для мышц живота, ног.

15.«ПТИЦА» Лежа на животе, руки вверх-в стороны, прогнуться. Махать руками – отдых. Повтор 2-3 раза. Для мышц плечевого пояса, живота, спины, ног, для развития гибкости.

16.«ПЛАВАНИЕ НА БАЙДАРКЕ» Сед согнув ноги на полу, руки вперед. Лечь на спину и подняться без помощи ног. Повтор 5 раз. Для мышц спины, живота, ног.

17.«ВЕЛОСИПЕД» Лежа на спине, сгибать и разгибать ноги. Улучшает кровообращение в ногах, улучшает работу кишечника.

18.«ГУСЕНИЦА» Стойка на четвереньках, подтянуть колени к рукам, не отрывая их от пола, переставить руки вперед как можно дальше. Повторить. Для укрепления мышц рук, ног, туловища.

Подвижные игры.

Общеизвестно, что игры для детей дошкольного возраста являются средством социальной и физиологической адаптации. Они должны вызывать интерес детей, развивать физические качества, смекалку и сообразительность.

Каждое занятие включает две подвижные игры разной подвижности

От правильного дыхания во многом зависит здоровье человека, его физическая и умственная деятельность. Тренированность дыхательной мускулатуры определяет физическую работоспособность и выносливость человека, сопротивляемость организма к простудным и другим заболеваниям. У детей 4-5 лет дыхательные мышцы еще слабы, поэтому им нужны специальные дыхательные упражнения. Точечный массаж и упражнения для дыхания – это первые

элементы самопомощи своему организму. Такие упражнения учат детей сознательно заботиться о своем здоровье и являются профилактикой простудных заболеваний.

1 комплекс (октябрь, ноябрь)

1. Соединить ладони и потереть ими одна о другую до нагрева.
2. Нажимать указательным пальцем точку под носом.
3. Указательным и большим пальцем «лепить» уши.
4. Вдох через левую ноздрю (правая закрыта указательным пальцем), выдох через правую ноздрю (при этом закрыта левая).
5. Вдох через нос и медленный выдох через рот.

2 комплекс (декабрь, январь, февраль)

1. Соединить ладони и потереть до нагрева одну ладонь о другую поперек. Это упражнение оказывает положительное влияние на внутренние органы.
2. Слегка подергать кончик носа
3. Указательным пальцем массировать ноздри.
4. Растирать за ушами сверху вниз указательными пальцами: «примазывать, чтобы не отклеились»
5. Сделать вдох, на выдохе произносить звук «м-м-м-м», постукивая пальцами по крыльям носа.
6. Вдох через нос, выдох через рот на ладонь – «сдуваем снежинку с ладони»

3 комплекс (март, апрель, май)

1. «Моем» кисти рук
2. Указательным и большим пальцем надавливаем на каждый ноготь другой руки.
3. «Лебединая шея». Легко поглаживаем шею от грудного отдела к подбородку.
4. Вдох через нос, задержка дыхания, медленный выдох через рот.
5. Несколько раз зевнуть и потянуться.

Дозировка выполнения – 5-10 раз.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Продолжительность занятия	Периодичность в неделю	Кол-во часов в неделю	Количество часов в год
20	1 раз	1 час	32 часа

Тематическое планирование физкультурно – оздоровительных занятий

№		Содержание	Оборудование
ОКТАБРЬ			
1		1.Общеразвивающие упражнения с платочками 2. Полоса препятствий № 1 3. Дыхательная гимнастика комплекс № 1 4.Веселый тренинг: Качалочка. 5.П/и «Самолеты», «Мы- осенние листочки»,	Платочки Мешочки Канат Ориентиры Массажные дорожки
2		1.Общеразвивающие упражнения с платочками 2. Полоса препятствий № 1 3. Дыхательная гимнастика комплекс № 1 4 .Веселый тренинг: Качалочка. 5.П/и «Самолеты», «Мы- осенние листочки»,	Платочки Мешочки Канат Ориентиры
3		1.Общеразвивающие упражнения с кубиками 2.Полоса препятствий № 1 3.Дыхательная гимнастика комплекс № 1 4.Веселый тренинг: Цапля 5.П/и «Цветные автомобили»	Кубики Мешочки Канат Ориентиры Массажные дорожки
4		1.Общеразвивающие упражнения с кубиками 2.Полоса препятствий № 1	Кубики Мешочки

	3.Дыхательная гимнастика комплекс № 1 4.Веселый тренинг: Цапля 5.П/и «Цветные автомобили»,	Канат Ориентиры
НОЯБРЬ		
5	1.Общеразвивающие упражнения с большим мячом 2.Полоса препятствий №2 3. Дыхательная гимнастика комплекс № 1 4. Веселый тренинг: Морская звезда 5. П/и «Лошадки», «Медведь»	Мячи большие Обручи Модули
6	1.Общеразвивающие упражнения с большим мячом 2.Полоса препятствий №2 3. Дыхательная гимнастика комплекс № 1 4. Веселый тренинг: Морская звезда 5. П/и «Лошадки», «Медведь»	Мячи большие Обручи Модули Массажные дорожки
7	1.Общеразвивающие упражнения с ленточками 2.Полоса препятствий №2 3.Дыхательная гимнастика комплекс № 1 4.Веселый тренинг: Оловянный солдатик 5.П/и «Бездомный заяц», «Воздушный шар»	Ленточки Обручи Модули
8	1.Общеразвивающие упражнения с ленточками 2.Полоса препятствий №2 3.Дыхательная гимнастика комплекс № 1 4.Веселый тренинг: Оловянный солдатик 5.П/и «Бездомный заяц», «Воздушный шар»	Ленточки Обручи Модули Массажные дорожки
ДЕКАБРЬ		

9	<p>1.Общеразвивающие упражнения с малым мячом 2.Полоса препятствий №3 3.Дыхательная гимнастика комплекс № 2 4.Веселый тренинг: Самолет 5.П/и «Ловишки», «Холодно- жарко»</p>	<p>Мячи маленькие Гимнастическая скамейка Обручи Наклонная доска</p>
10	<p>1.Общеразвивающие упражнения с малым мячом 2.Полоса препятствий №3 3.Дыхательная гимнастика комплекс № 2 4.Веселый тренинг: Самолет 5.П/и «Ловишки», «Холодно- жарко»</p>	<p>Мячи маленькие Гимнастическая скамейка Обручи Наклонная доска</p>
11	<p>1.Общеразвивающие упражнения с обручем 2.Полоса препятствий №3 3.Дыхательная гимнастика комплекс № 2 4.Веселый тренинг :Потягивание 5.П/и «Самолеты», «Едет-едет паровоз»</p>	<p>Гимнастическая скамейка Обручи Наклонная доска</p>
12	<p>1.Общеразвивающие упражнения с обручем 2.Полоса препятствий №3 3.Дыхательная гимнастика комплекс № 2 4.Веселый тренинг: Потягивание 5.П/и «Самолеты», «Едет-едет паровоз»</p>	<p>Гимнастическая скамейка Обручи Наклонная доска Массажные дорожки</p>
ЯНВАРЬ		

13	<ol style="list-style-type: none"> 1. Общеразвивающие упражнения с ленточками 2. Полоса препятствий №4 3. Дыхательная гимнастика комплекс № 2 4. Веселый тренинг: Ах, ладошки 5. П/и «Бездомный заяц», «Затейники» 	Ленточки , мат, ребристая доска Массажные дорожки
14	<ol style="list-style-type: none"> 1. Общеразвивающие упражнения с ленточками 2. Полоса препятствий №4 3. Дыхательная гимнастика комплекс № 2 4. Веселый тренинг: Ах, ладошки 5. П/и «Бездомный заяц», «Затейники» 	Ленточки , мат, ребристая доска
15	<ol style="list-style-type: none"> 1. Общеразвивающие упражнения кольцами 2. Полоса препятствий №4 3. Дыхательная гимнастика комплекс № 2 4. Веселый тренинг: Карусель 5. П/и «Найди себе место» 	Кольца ,мат, массажные дорожки, ребристая доска,
16	<ol style="list-style-type: none"> 1. Общеразвивающие упражнения кольцами 2. Дыхательная гимнастика комплекс № 2 3. Полоса препятствий №4 4. Веселый тренинг: Карусель 5. П/и «Найди себе место» 	Кольца ,,мат, массажные дорожки, ребристая доска
ФЕВРАЛЬ		
17	<ol style="list-style-type: none"> 1. Общеразвивающие упражнения с палками 2. Полоса препятствий №5 3. Дыхательная гимнастика комплекс № 3 4. Веселый тренинг: Покачай малышку 5. П/и «У медведя во бору», «Скажи и покажи» 	Гимнастическая скамейка Гимнастические палки, кегли

18	<ol style="list-style-type: none"> 1. Общеразвивающие упражнения с палками 2. Полоса препятствий №5 3. Дыхательная гимнастика комплекс № 3 4. Веселый тренинг: Покачай малышку 5. П/и «У медведя во бору», «Скажи и покажи» 	Гимнастическая скамейка Гимнастические палки, кегли
19	<ol style="list-style-type: none"> 1. Общеразвивающие упражнения с ленточками 2. Полоса препятствий №5 3. Дыхательная гимнастика комплекс № 3 4. Веселый тренинг: Танец медвежатация 5. П/и «Зайцы и волк», Релаксация 	Гимнастическая скамейка Ленточки, кегли
20	<ol style="list-style-type: none"> 1. Общеразвивающие упражнения с ленточками 2. Полоса препятствий №5 3. Дыхательная гимнастика комплекс № 3 4. Веселый тренинг: Танец медвежат 5. П/и «Зайцы и волк», Релаксация 	Гимнастическая скамейка Ленточки, кегли
МАРТ		
21	<ol style="list-style-type: none"> 1. Общеразвивающие упражнения с мячами 2. Полоса препятствий №6 3. Дыхательная гимнастика комплекс № 3 4. Веселый тренинг «АХ, ЛАДОШКИ, ВЫ, ЛАДОШКИ» 5. П/и «Зайка серый умывается». - «Деревья и птицы» 	Гимнастическая стенка Кубики Мячи Массажные дорожки
22	<ol style="list-style-type: none"> 1. Общеразвивающие упражнения с мячами 2. Полоса препятствий №6 3. Дыхательная гимнастика комплекс № 3 4. Веселый тренинг «АХ, ЛАДОШКИ, ВЫ, ЛАДОШКИ» 5. П/и «Зайка серый умывается». - «Деревья и птицы» 	Гимнастическая стенка Кубики Мячи

23	<p>1.Общеразвивающие упражнения с флажками 2. Полоса препятствий №6 3.Дыхательная гимнастика комплекс № 3 4.Веселый тренинг «Ножницы» 5.П/и «Воробушки и автомобиль».</p>	<p>Гимнастическая стенка Кубики Флажки Массажные дорожки</p>
24	<p>1.Общеразвивающие упражнения с флажками 2. Полоса препятствий №6 3.Дыхательная гимнастика комплекс № 3 4.Веселый тренинг «Ножницы» 5.П/и «Воробушки и автомобиль».</p>	<p>Гимнастическая стенка Кубики флажки</p>
АПРЕЛЬ		
25	<p>1.Общеразвивающие упражнения с кольцами 2.Полоса препятствий №3 3.Дыхательная гимнастика комплекс № 3 4.Веселый тренинг«КОЛОБОК» .»Птица» 5.П/и «Карусель». «Жуки»</p>	<p>Кольца Гимнастическая скамейка Обручи мешочки</p>
26	<p>1.Общеразвивающие упражнения с кольцами 2.Полоса препятствий №3 3.Дыхательная гимнастика комплекс № 3 4.Веселый тренинг«КОЛОБОК» .»Птица» 5.П/и «Карусель». «Жуки»</p>	<p>Кольца Гимнастическая скамейка Обручи мешочки</p>
27	<p>1.Общеразвивающие упражнения с флажками 2.Полоса препятствий №4 3.Дыхательная гимнастика комплекс № 3 4.Веселый тренинг «Маленький мостик». «Паровозик» 5.П/и «Найди себе пару». «Тишина у пруда»</p>	<p>Флажки Гимнастическая стенка Мат Ориентиры Массажные дорожки</p>

28	<ul style="list-style-type: none"> 1.Общеразвивающие упражнения с флажками 2.Полоса препятствий №4 3.Дыхательная гимнастика комплекс № 3 4.Веселый тренинг «Маленький мостик». «Паровозик» 5.П/и «Найди себе пару». «Тишина у пруда» 	<ul style="list-style-type: none"> Флажки Гимнастическая стенка Мат Ориентиры Массажные дорожки
МАЙ		
29	<ul style="list-style-type: none"> 1.Общеразвивающие упражнения с флажками 2.Полоса препятствий №2 3.Дыхательная гимнастика комплекс № 1 4.Веселый тренинг «Плавание на байдарках». «Ножницы» 5.П/и «Лохматый пес». «Тишина у пруда» 	<ul style="list-style-type: none"> Флажки, Бубен Мячи Массажные дорожки
30	<ul style="list-style-type: none"> 1.Общеразвивающие упражнения с флажками 2.Полоса препятствий №4 3.Дыхательная гимнастика комплекс № 2 4.Веселый тренинг «Гусеница». «Птица» 5.П/и «Перелет птиц». «Тишина у пруда» 	<ul style="list-style-type: none"> Флажки Ребристая доска Гимнастическая стенка
31-32	Повторение пройденного .	Атрибуты, нужные для игр и упражнений

Материально-техническое обеспечение программы:

1. Гимнастическая стенка
2. Гимнастическая скамейка
3. Мячи
4. Дуги
5. Наклонные и прямые доски
6. Канат
7. Шнуры
8. Кубики
9. Магнитофон
10. Нестандартное оборудование
11. Коврики

Использованная литература

1. Бабенкова Е.А. Как сделать осанку красивой, а походку легкой.-М: ТЦ Сфера,2008
2. Буцинская П.П. и др. Общеразвивающие упражнения в детском саду. М.: Физкультура и спорт, 2000
3. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ: Методическое пособие.- М.: ТЦ Сфера, 2007
4. Глазырина Л.Д., Овсянкин В.А. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста. М.: Владос, 2001
5. Нищева Н.В. Карточка подвижных игр, упражнений, физкультминуток, пальчиковой гимнастики. СПб.: Детство ПРЕСС, 2008
6. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду: Пособие для педагогических вузов и колледжей. М.: Мозаика-Синтез, 2004
7. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 3-5 лет. Игры и тренинги. – М. Издательство ГНОМ и Д, 2004
8. Шебеко В.Н., Ермак Н.Н., Шишкина В.А. Физическое воспитание дошкольников: Учебное пособие. М.: Статут, 2000