

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад комбинированного вида № 53 «Светофорик» г. Альметьевска»

Принят на педагогическом совете
Протокол № 7
От «18» 08 2024г.



Утверждаю
Заведующая МБДОУ
Л. В. 53 «Светофорик»
Т. Р. Дерзакова
Приказ № 111
От 18 2024г.

***Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа физической
направленности «Здоровячок»***

(возраст обучающихся: 5-7 лет)

Срок реализации программы 1 год

Составитель:
Горшенина А.А. –
инструктор по физической культуре
МБДОУ № 53 «Светофорик» г.Альметьевска

Пояснительная записка

Новизна программы. Предполагается, что освоение данной программы поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию его отдельных органов и систем, создаст необходимый двигательный режим и научит детей использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.

Вырастить здоровых, красиво сложенных детей — непростая задача. С каждым годом медицинские работники выявляют все больше детей с нарушением развития опорно-двигательного аппарата. Причин, способствующих этому, много. Одной из них является сокращение двигательной активности детей из-за того, что основное внимание, как правило, уделяется «интеллектуальным» занятиям, следствием чего является снижение мышечного тонуса и общая слабость мышц, неспособных удерживать осанку в правильном положении.

В связи с этим становится **актуальной** проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности, дающие стойкий результат и не имеющие негативных побочных эффектов. С этой целью была создана программа дополнительного образования «Здоровячок», которая направлена на развитие различных функций и систем организма ребенка дошкольного возраста, профилактику нарушений осанки, а также формированию потребности в систематических занятиях физической культурой оздоровительной направленности.

Цель программы: содействовать гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья, профилактике нарушений осанки детей дошкольного возраста.

Задачи программы:

1. Формирование правильной осанки.
2. Усиление мышц туловища, т.е. создание плотного мышечного корсета.
3. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной системы организма.
4. Развитие физических качеств, двигательных умений и навыков.
5. Развитие равновесия и координационных способностей.
6. Формирование потребности использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.
7. Повышение эмоционального тонуса.

Отличительная черта программы — планирование занятий 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 занятиям и наилучшему усвоению материала, следовательно, оптимальному воздействию упражнений на организм.

Данная программа рассчитана на 36 занятий в год: 1 занятия в неделю продолжительностью 25 минут — старшая группа, 30 минут — подготовительная к школе группа. С целью эффективного воздействия упражнений на организм один комплекс упражнений (одна тема) применяется в течение 2 недель с небольшими усложнениями. Смена комплексов происходит не сразу, а постепенно: путем замены одного упражнения другим.

Старшая группа 5-6 лет: к освоенной технике выполнения физических упражнений добавляется соблюдение правильного дыхания.

Подготовительная к школе группа 6-7 лет: к освоенной технике выполнения физических упражнений, при соблюдении правильного дыхания добавляется концентрация внимания на области тела. Важно правильное выполнение каждого упражнения, поэтому идет объяснение правильного положения тела. Обращается внимание, на какие органы влияет каждое упражнение. На этом этапе подводятся итоги всех занятий, даются рекомендации для самостоятельных занятий.

Формы работы: занятия проводятся группами по 10-15 человек и строятся по следующей схеме:

1 часть. Вначале даются различные виды ходьбы, бега и ползания для профилактики осанки.

2 часть. Блок общеразвивающих и специальных упражнений направлен на развитие гибкости и подвижности позвоночника, укрепление мышечного тонуса, формирование правильной осанки. Подвижная игра и элементы спортивных игр позволяют закрепить двигательные умения и навыки, поднять эмоциональный тонус занимающихся.

3 часть. Занятие заканчивается упражнениями на расслабление организма, ходьбой и беседой о достижениях, желаниях детей.

Предполагаемый результат.

Дети владеют навыками самоконтроля; умеют проверять правильность своей осанки, походки, правильно стоять, сидеть, лежать во время сна. Проявляют сознательность в выполнении упражнений.

Выработан стереотип правильной осанки, знают методы контроля над её сохранением и укреплением. Ребенок сознательно относится к выполнению правил правильной осанки, походки. Проявляют дисциплинированность, выдержку, самостоятельность и творчество на занятиях. Демонстрируют красоту, выразительность движений.

Основное содержание Программы составляют специальные упражнения для профилактики нарушений осанки, упражнения для укрепления дыхательной и сердечно-сосудистой систем организма ребенка.

Общеразвивающие упражнения позволяют подготовить организм к предстоящей деятельности.

Упражнения в расслаблении служат основой закаливания и оздоровления детского организма, способствуют снятию напряжения и закреплению различных мышечных групп.

Подвижные игры предусматривают закрепление пройденного материала в игровой форме, повышают интерес к занятиям.

Программа построена на следующих дидактических принципах:

1. Принцип сознательности и активности.

Эффективность занятий возможна лишь при активном отношении ребенка к занятиям. Так как по настоящему активным ребенок может быть только в деятельности, которая направлена на удовлетворение осознаваемых им самим потребностей, то объяснение педагогом перспективы формирования правильной осанки под влиянием физических упражнений повышает интерес детей к занятиям.

2. Принцип наглядности.

У дошкольников мышление конкретное, двигательный опыт мал. Поэтому при обучении физическим упражнениям нужно привлекать по возможности все анализаторы и применять разнообразные наглядные приемы: показ упражнений, использование наглядных пособий, имитации, зрительных, звуковых ориентиров и др.

3. Принцип систематичности.

Предполагает учет постепенности, последовательности, регулярности занятий. Занятия физическими упражнениями начинаются с простых и легких, известных детям упражнений. По мере роста функциональных возможностей назначаются более сложные упражнения.

4. Принцип индивидуального подхода и доступности.

Предусматривает учет возрастных и индивидуальных (возможностей) особенностей, тренированности детей.

Содержание программы

Упражнения на растягивание и расслабление мышц способствуют формированию свободного движения, что улучшает качество двигательного навыка.

Применяются при снижении физической нагрузки, содействуют хорошему кровообращению в мышцах и их питанию, улучшают самочувствие.

Упражнения на дыхание — специальные упражнения для развития дыхательной мускулатуры. Эти упражнения в разной степени связаны с общеразвивающими упражнениями.

Упражнения специальной направленности.

Включают упражнения для формирования и закрепления правильной осанки. Это специальные упражнения для укрепления мышц спины, брюшного пресса, грудной клетки. Они выполняются как с предметами (гимнастической палкой, мячами разных размеров и назначений, мешочками, обручем, скакалкой), так и без предметов из исходного положения лежа на спине, животе, сидя прямыми и согнутыми ногами, стоя на четвереньках. Например:

1. «Велосипед». И.п. лежа на спине, ноги вытянуты рядом, руки под шею. Подтянуть ноги к животу и имитировать езду на велосипеде.
2. «Плыдем брассом». И.п. лежа на животе, ноги вытянуты рядом, руки под подбородком. Приподнять туловище и выполнять движения руками как при плавании брассом.
3. «Рыбка». И.п. лежа на животе, руки вдоль тела. Приподнять над туловищем руки, словно плавнички, приподнять голову и ноги – хвостик. Зафиксировать положение (20-30 сек).
4. «Кошечка». И. п. стоя на четвереньках. Медленно выгнуть спину, смотреть на колени, вернуться в и.п.
5. «Бревнышко». И.п. лежа на спине, ноги плотно прижаты друг к другу, руки вытянуты вверх. Слово «бревнышко» катимся по полу, со спины – на бок, затем – на живот, другой бок и снова – на спину.
6. «Ласточка». И.п. стоя на одной ноге, вторая вытянута назад, руки в стороны.
7. «Кобра». И.п. лежа на животе, ноги плотно сдвинуты, руки вдоль туловища. Медленно поднимаем голову, руки, согнутые в локтях, подтягиваем и, опираясь на руки, прогибаем спину, поднимая голову.
8. «Червячок». И.п. лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги плотно прижаты друг к другу. Перебирая только лопатками и ягодицами, слегка приподняв голову, продвигаемся вперед, а затем назад.
9. «Лодочки». И.п. лежа на животе. Поднять руки и ноги вверх, лицо опущено, параллельно полу. Счет до 8.
10. «Собачка». И.п. стоя на четвереньках. Ноги стоят на всей ступне, колени во время движения не сгибаем. Ходим по залу на руках и ногах.
11. «Качалка». И.п. лежа на животе. Приподнять одновременно плечи и ноги, руками взяться за ступни, голову поднять и слегка качнуться. Повторить 2-3 раза.
12. «Клубочек». И.п. лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять согнутые в коленях ноги, прижать их руками к груди, головой прикоснуться к коленям. Повторить 3-4 раза.

Подвижные игры и элементы спортивных игр.

Особое место в программе занимают подвижные игры и элементы соревнования. Они помогают решать важные задачи воспитания, обучения детей, прививают умение правильно управлять своими движениями, дисциплинированного и сознательного отношения к занятиям. Непременным условием победы в игре, соревновании должна быть хорошая осанка всех членов команды или её большинства. Правильный подбор подвижных игр и элементов соревнования позволяет эмоционально скрасить деятельность детей и поднимает интерес к систематическим занятиям.

Подвижные игры и игровые упражнения для профилактики нарушений осанки:

1. «Летает-не летает»
2. «Гордая цапля»
3. «Пятнашки»
4. «Солнечный зайчик»

5. «Веселые медвежата»
6. «Не урони мешочек»
7. «Солнечные ванны для гусеницы»
8. «Совушки»
9. «Голодная акула»
10. «Цветочная поляна»
11. «Фигура»
12. «Быстрая черепаха»
13. «Тише едешь, дальше будешь»
14. «Черепаха»

Оборудование зала

1. Шведская стенка
2. Ковер или индивидуальные коврики
3. Массажные дорожки
4. Приставные лесенки, доски
5. Мячи резиновые разных размеров
6. Мячи массажные (мячи- «ёжики»)
7. Гимнастические мячи («хоп»)
8. Гимнастические палки
9. Обручи
10. Мешочки с песком

Вспомогательное оборудование

1. Магнитофон
2. Аудиокассеты, CD-диски.

Печатные, электронные и информационные ресурсы

1. Г.В Каштанова , Е.Г. Мамаева, О.В. Сливина, Т.А.Чуманова «Лечебная физкультура и массаж», 2006 г.
2. В.Т. Кудрявцев, Т.В. Нестерюк «Развитие двигательной активности и оздоровительная работа с детьми 4-7 лет». Часть 1, 1999г.
3. В.Т. Кудрявцев, Т.В. Нестерюк «Развитие двигательной активности и оздоровительная работа с детьми 4-7 лет». Часть 2, 1999г.
4. Козырева О.В. Лечебная физкультура для дошкольников. М., «Просвещение», 2005г.
5. В.Т. Кудрявцев «Программа развития двигательной активности и оздоровительной работы с детьми 4-7 лет», 1998г.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН тонизирующей гимнастики «Здоровячок» с детьми 5-7 лет

№ занятия	Тема занятия	Продолжительность занятия	Цели и задачи	Форма проведения	Материал и оборудования	Литература	Примечание
Сентябрь							
1-2 недели	«Велосипед»	25-30 минут	Развитие мышц тазобедренного отдела	Игровая		В.Т. Кудрявцев, Т.В. Нестерюк «Развитие двигательной активности и оздоровительная работа с детьми 4-7 лет». Часть 1, стр.77	
	«Мостик»		Развитие плечевого и поясничного отдела			В.Т. Кудрявцев, Т.В. Нестерюк «Развитие двигательной активности и оздоровительная работа с детьми 4-7 лет». Часть 1, стр.78	
	«Ножницы» Подвижная игра «Фигура»		Развитие мышц живота и тазобедренного отдела Развить умение ориентироваться на слово при организации действия, как условия развития его произвольности			В.Т. Кудрявцев, Т.В. Нестерюк «Развитие двигательной активности и оздоровительная работа с детьми 4-7 лет». Часть 1, стр.78, 106	
3-4 недели	Упражнения направленные на дыхание	25-30 минут	Научить детей дышать через нос, подготовить к выполнению более сложных дыхательных упражнений	Игровая		В.Т. Кудрявцев, Т.В. Нестерюк «Развитие двигательной активности и оздоровительная работа с детьми 4-7 лет». Часть 2, стр.24-25	
	Кошечка» «Ласточка» Подвижные игры «Летает- не летает»		Укрепить мышцы спины Сохранить правильную осанку			В.Т. Кудрявцев, Т.В. Нестерюк Часть 2, стр.85-88. Г.В.Каштанова «Лечебная физкультура и массаж», стр.64	
Октябрь							

1-2 недели	Упражнение, направленное на дыхание	25-30 минут		Игровая		В.Т. Кудрявцев, Т.В. Нестерюк «Развитие двигательной активности и оздоровительная работа с детьми 4-7 лет». Часть 2, стр.26-27	
	«Лодочка» «Рыбка» «Летающая птичка»		Укрепить мышцы спины, живота, плечевого и шейного отделов.			Г.В.Каштанова «Лечебная физкультура и массаж», стр.63	
3-4 недели	Подвижная игра «Гордая цапля»	25-30 минут	Сохранить правильную осанку		Кольца, кегли	О.В.Козырева «Лечебная физкультура для дошкольников» стр.75	
	Упражнения на растягивание		Почувствовать удовольствие от растяжек мышц	Игровая		В.Т. Кудрявцев, Т.В. Нестерюк «Развитие двигательной активности и оздоровительная работа с детьми 4-7 лет». Часть 2, стр.31-32	
Ноябрь							
1-2 недели	Шпагаты (правый, левый, поперечный) Растяжка в парах	25-30 минут	Развить мышцы ног				
	Подвижные игры пятнашки		Развитие быстроты и ловкости			Г.В.Каштанова «Лечебная физкультура и массаж», стр.61	
3-4 недели	Упражнения для осанки	25-30 минут	Формирование правильной осанки	Игровая		В.Т. Кудрявцев, Т.В. Нестерюк «Развитие двигательной активности и оздоровительная работа с детьми 4-7 лет». Часть 2, стр.51-52	

	«Кобра» «Червячок» «Плывем брасом» Подвижная игра «солнечный зайчик»		Развить разные группы мышц Развитие быстроты		Мяч	В.Т. Кудрявцев, Т.В. Нестерюк «Развитие двигательной активности и оздоровительная работа с детьми 4-7 лет». Часть 2, стр.73. О.В.Козырева «Лечебная физкультура для дошкольников» стр.73	
Декабрь							
1-2 недели	Игровые упражнения для осанки	25-30 минут	Игры- упражнения для формирования правильной осанки	Игровая		В.Т. Кудрявцев, Т.В. Нестерюк «Развитие двигательной активности и оздоровительная работа с детьми 4-7 лет». Часть 2, стр.53-54	
	«Кто там?» «Жучок на спинке» «Не расплескай воду» Подвижная игра «Хитрая лиса»		Развить координацию движений, умение сохранять равновесие		Стул, гимнастическая палка	В.Т. Кудрявцев, Т.В. Нестерюк «Развитие двигательной активности и оздоровительная работа с детьми 4-7 лет». Часть 1 стр. 88	
3-4 недели	Показательное выступление «Игра в лошадки»	25-30 минут	Помочь детям обрести положительный эмоциональный тонус и хорошее настроение	Сюжетно- ролевая игра	6 гимнастически х палок, 2 стульчика, колокольчик		
Январь							
1-2 недели	Упражнения «Буратино»	25-30 минут	Формирование правильной осанки в вертикальной плоскости	Игровая		В.Т. Кудрявцев, Т.В. Нестерюк «Развитие двигательной активности и оздоровительная работа с детьми 4-7 лет». Часть 2, стр.44-45	

	«Бревнышко» Подвижная игра: «Веселые медвежата»		Развить косые мышцы живота и спины Сохранить правильную осанку		Маты, гимнастическая палка	В.Т. Кудрявцев, Т.В. Нестерюк «Развитие двигательной активности и оздоровительная работа с детьми 4-7 лет». Часть 1, стр.65 О.В.Козырева «Лечебная физкультура для дошкольников» стр.71	
3-4 недели	Упражнения «Веселый гномик»	25-30 минут	Коррекция сутулости	Игровая		В.Т. Кудрявцев, Т.В. Нестерюк «Развитие двигательной активности и оздоровительная работа с детьми 4-7 лет». Часть 2, стр.45-46	
	«Неваляшка» «Качалка» Подвижная игра «Не урони мешочек»		Укрепить мышцы спины и тазобедренного отдела Укрепить мышцы спины и живота Сохранить правильную осанку		Мешочки	В.Т. Кудрявцев, Т.В. Нестерюк «Развитие двигательной активности и оздоровительная работа с детьми 4-7 лет». Часть 2, стр.87. В.Т. Кудрявцев, Т.В. Нестерюк «Развитие двигательной активности и оздоровительная работа с детьми 4-7 лет». Часть 1, стр.63. Г.В.Каштанова «Лечебная физкультура и массаж», стр.60	
Февраль							
1-2 недели	Принцесса сказочной страны	25-30 минут	Формирование правильной осанки	Игровая	Мешочки	В.Т. Кудрявцев, Т.В. Нестерюк «Развитие двигательной активности и оздоровительная работа с детьми 4-7 лет». Часть 2, стр.46-47	
	Подвижная игра «Быстрая черепаха»		Развитие быстроты и сохранить осанку		Мягкая игрушка	О.В.Козырева «Лечебная физкультура для дошкольников» стр.66	

3-4 недели	«Собачка «Солнышко»»	25-30 минут	Развитие регуляции эмоций	Игровая		В.Т. Кудрявцев, Т.В. Нестерюк «Развитие двигательной активности и оздоровительная работа с детьми 4-7 лет». Часть 2, стр.69	
	Подвижная игра «Солнечная ванна для гусениц»		Развитие выносливости, внимания			О.В.Козырева «Лечебная физкультура для дошкольников» стр.64	
Март							
1-2 недели	Игровое упражнение «Динозавр- бабочка»	25-30 минут	Определить способности ребенка почувствовать вхождение в образ	Игровая		В.Т. Кудрявцев, Т.В. Нестерюк «Развитие двигательной активности и оздоровительная работа с детьми 4-7 лет». Часть 2, стр.83	
	Игра-черепаха		Развить быстроту		Маленький мяч	О.В.Козырева «Лечебная физкультура для дошкольников» стр.61	
3-4 недели	Игра цветочная поляна Подвижная игра «голодная акула»	25-30 минут	Развитие быстроты	Игровая	Разноцветные кружки	О.В.Козырева «Лечебная физкультура для дошкольников» стр.61, 77	
Апрель							
1-2 недели	Игровое упражнение	25-30 минут	Проверка вестибулярного аппарата через осознанное представление	Игровая		В.Т. Кудрявцев, Т.В. Нестерюк «Развитие двигательной активности и оздоровительная работа с детьми 4-7 лет». Часть 2, стр.82-83	
	Подвижная игра «Совушка»		Развить умение ориентироваться в пространстве, находчивость, ловкость, умение сохранять равновесие			В.Т. Кудрявцев, Т.В. Нестерюк «Развитие двигательной активности и оздоровительная работа с детьми 4-7 лет». Часть 1, стр.110	

3-4 недели	«Черепашка»	25-30 минут	Развить мышцы кисти тазобедренного и плечевого отдела	Игровая		В.Т. Кудрявцев, Т.В. Нестерюк «Развитие двигательной активности и оздоровительная работа с детьми 4-7 лет». Часть 1, стр.64	
	«Гребля»		Укрепить мышцы спины и плечевого пояса			В.Т. Кудрявцев, Т.В. Нестерюк «Развитие двигательной активности и оздоровительная работа с детьми 4-7 лет». Часть 1, стр.65	
Май							
1-2 недели	«Клубочек»		Укрепление мышц спины, живота и тазобедренного отдела			В.Т. Кудрявцев, Т.В. Нестерюк «Развитие двигательной активности и оздоровительная работа с детьми 4-7 лет». Часть 1, стр.62	
	Подвижная игра «Тише едешь-дальше будешь»		Сохранить правильную осанку			Г.В.Каштанова «Лечебная физкультура и массаж», стр.60	
3 неделя	«Тачка»	25-30 минут	Укрепить мышцы живота, тазобедренного отдела и рук	Игровая		В.Т. Кудрявцев, Т.В. Нестерюк «Развитие двигательной активности и оздоровительная работа с детьми 4-7 лет». Часть 1, стр.66	
4 неделя	Мониторинг достижения детьми результатов освоения программы. Показательное выступление «В здоровом теле-здоровый дух»	25-30 минут	Доставить удовольствие детям	Сюжетно-ролевая игра	Мяч		

ИТОГО: 36 занятий

**МОНИТОРИНГ ДОСТИЖЕНИЯ ДЕТЬМИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ
ПРОГРАММЫ**

Название теста	Описание теста	5-6 лет	6-7 лет
Силовая выносливость мышц брюшного пресса	И.П. лежа на спине, руки на поясе. Прямые ноги под углом 45° к полу удерживаются на весу.	40-45 сек.	50-60 сек.
Силовая выносливость мышц спины	И.П. лежа на животе. Туловище поднимается на 30° и удерживается в таком положении.	45-50 сек.	50-60 сек.
Гибкость	И.П. стоя на скамейке или кубе, ноги рядом, руки вдоль туловища. Наклониться вниз, не сгибая колени.	4-7-7-10	5-8-8-12
Статическое равновесие	И.П. пятка правой (левой) ноги примыкает к носку левой (правой) ноги, стопы расположены по прямой линии, руки — вдоль туловища. Удержать равновесие как можно дольше.	25-35 30-40	35-42 45-60

Тест для определения силовой выносливости мышц брюшного пресса (автор Н. А. Гукасова).

Ребёнок ложится на спину на пол. Руки спокойно лежат вдоль туловища. Необходимо медленно поднять ноги до угла 45, (включается секундомер) и удерживать их в таком положении максимально возможное время. Если после подъема ног отмечается тремор, секундомер выключается. Такая ситуация свидетельствует о несостоятельности мышц брюшного пресса у данного ребёнка. В других случаях секундомер выключается после касания нижними конечностями поверхности пола.

Игровая ситуация: «Осень, дует сильный ветер, а на дереве остался один единственный листочек, и все животные в лесу приходят на него посмотреть. Опустятся ножки, и упадет этот листочек. Постарайся его удержать как можно дольше». Дыхание должно быть ровное, произвольное, без задержки.

Тест для определения силовой выносливости мышц спины (автор Н. А. Гукасова).

Ребёнок ложится на живот на пол, ноги фиксирует взрослый. Ребёнок ставит руки на пояс, прогибается (включается секундомер). Время останавливается, когда туловище касается условной горизонтальной линии.

Игровая ситуация: «Дельфин высунулся из воды и ждет, когда дрессировщик даст ему рыбку». «Бабочка взлетела высоко вверх, летит и ищет цветок, на который можно было бы сесть и отдохнуть».

Тест для определения гибкости позвоночника (автор М.А. Рунова).

Ребенок становится на гимнастическую скамейку или любой другой предмет высотой не менее 25 см. Для измерения глубины наклона линейку прикрепляют таким образом, чтобы поверхность скамейки соответствовала нулевой отметке. Если при наклоне вперед ребенок не дотягивается кончиком пальцев до нулевой отметки, то результат определяется со знаком минус. При выполнении упражнения ноги в коленях сгибаться не должны.

Игровая ситуация: «Ты стоишь на мосту и видишь, как маленький мальчик роняет свою любимую игрушку в речку. Помоги ему достать игрушку из воды».

Тест для определения статического равновесия (автор М.А. Рунова).

Ребенок встает в стойку: пятка правой (левой) ноги примыкает к носку левой (правой) ноги, стопы расположены по прямой линии, руки — вдоль туловища. Время удержания равновесия фиксируется секундомером. Смещение ног с первоначальной позиции, сходжение с места, балансирование расцениваются как минус.

Игровая ситуация: «Мы с вами построим поезд. Чей поезд дальше проедет и не сойдет с рельсов!»

Оценка освоения результатов программы:

- низкий
- средний
- высокий