

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад общеразвивающего вида № 35 «Дельфин» Бугульминского муниципального района РТ

ПРИНЯТА

решением педагогического
совета от «___»___20___г.
протокол № _____

УТВЕРЖДЕНА

приказом
от «___»___20___г. №_____
заведующая МБДОУ № 35
_____ Р.М.Каримова

**Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурного кружка с элементами стретчинга
«Спортивная карусель»
на 2025-2026 учебный год**

Направленность физкультурно-спортивная:
Уровень программы: ознакомительный.
Возраст обучающихся: 6-7 лет.
Срок реализации: 8 месяцев (32 часа)

Автор - составитель:
Николаева Татьяна Николаевна

Бугульма, 2025 год

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка.....	3-5
- Актуальность	
- Целесообразность	
- Цель, задачи	
- Отличительные особенности программы	
- Возраст детей, участвующих в реализации программы	
- Сроки реализации	
- Формы реализации программы	
- Ожидаемые результаты	
- Формы подведения итогов реализации	
Список детей, график работы кружка.....	6
Учебно – тематический план для реализации программы в подготовительной к школе группе.....	7- 9
Материально- техническое обеспечение программы.....	10
Используемая методическая литература.....	11

Пояснительная записка.

«От здоровья, жизнерадостности детей зависят их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы»

В. А. Сухомлинский.

Актуальность.

Здоровье человека – тема для разговора достаточно актуальная для всех времен и народов. Все без исключений понимают, как важно заниматься физкультурой и спортом, как здорово закалять свой организм, делать зарядку. Воспитание уважительного отношения к своему здоровью необходимо начинать с детства. Привычку у ребенка быть здоровым и духовно и физически надо прививать с детства, чтоб у него в будущем формировался положительный образ здорового человека.

Целесообразность.

Обусловлена многими факторами. Помимо неблагоприятных климатических особенностей на здоровье детей отрицательно влияют ухудшение экологической обстановки, электронно-лучевое, «металло-звуковое» облучение детей (компьютерные игры, длительное пребывание перед телевизором, просмотр видеофильмов, постоянно звучащая музыка), а также социальная напряженность в обществе и интенсификация процесса обучения. Возникла необходимость оздоровления детей, использование здоровьесберегающих технологий для решения поставленных задач.

Цель.

Воспитание здорового подрастающего поколения.

Задачи.

- Формирование здоровьесберегающей среды;
- Развитие потребности в ежедневной двигательной активности;
- Развитие способности детей: ловкость, быстроту, силу, выносливость;
- Воспитание у детей привычки здорового образа жизни для повышения иммунитета.

Отличительные особенности программы.

Данная дополнительная образовательная программа направлена на создание условий для двигательной-игровой, физкультурно-спортивной деятельности, с применением оздоровительных процедур, на укрепление физического и психического здоровья детей.

Программа предусматривает расширение индивидуального двигательного опыта ребенка, она основана на повышении интереса детей к занятиям физической культурой и спортом. Позволяет снизить уровень заболеваемости до минимума. Физические нагрузки, оказывают особое воздействие на организм, и удовлетворяют потребность в движении у детей. В результате будет активно развиваться центральная нервная система, внутренние органы, дыхательная система, формируется осанка, а также представление ребенка о самом себе, о здоровом образе жизни.

Возраст детей, участвующих в реализации программы.

6-7 лет

Сроки реализации.

Программа рассчитана на 8 месяцев обучения дошкольников: с 01 октября 2025 года по 29 мая 2026 года. Занятие длится 30 минут (1 академический час). Полный курс - 8 месяцев, 32 академических часа.

Формы реализации.

Форма проведения - подгрупповая.

Дыхательная гимнастика. От правильного дыхания во многом зависит здоровье ребенка, его умственная и физическая деятельности. Дыхательная гимнастика тренирует умение произвольно управлять дыханием, осуществляется профилактика заболевания. Дыхание является важнейшей функцией организма. Важное место в физической культуре занимают специальные дыхательные упражнения, которые обеспечивают полноценный дренаж бронхов, очищают слизистую дыхательных путей, укрепляют дыхательную мускулатуру. Ещё древние восточные мудрецы придавали большое значение дыхательным упражнениям. Считалось, что кроме кислородного питания с помощью дыхания происходит и энергетическая подпитка организма. Правильное дыхание регулирует состояние нервной системы человека. Дыхательная система детей несовершенна: дыхательные пути узкие, а слизистая оболочка, их выстилающая, очень нежная, легко воспаляющаяся, даже под действием частиц пыли. При воздействии негативных факторов и без того узкие ходы становятся еще уже, ребенку становится трудно дышать. Именно поэтому помещение, в котором находится ребенок, всегда должно быть хорошо проветрено: в чистом воздухе меньше микробов, а, следовательно, уменьшается риск заболевания.

Самомассаж. Важная роль отводится развитию навыков самомассажа. Он помогает не только расслабить мышцы, снять напряжение, но и улучшить координацию. Самомассаж необходим для повышения сопротивляемости организма, для улучшения обменных процессов, лимфо- и кровообращения.

Это самый элементарный прием самопомощи своему организму. Самомассаж учит детей сознательно заботиться о своем здоровье, а также прививает им уверенность в том, что они сами могут помочь своему организму улучшить свое самочувствие. Также самомассаж является профилактикой простудных заболеваний. Массаж повышает защитные свойства оболочек носоглотки, гортани, бронхов и так далее. Под действием массажа организм начинает вырабатывать свои собственные лекарства (например, интерферон, который намного эффективнее таблеток).

Оздоровительные подвижные игры. Преимущества подвижных игр перед дозируемыми упражнениями в том, что игра всегда связана с инициативой, фантазией, творчеством, протекает эмоционально, стимулирует двигательную активность. В игре используются естественные движения большей частью в развлекательной, ненавязчивой форме. Игра - естественный спутник жизни ребёнка и поэтому отвечает законам, заложенным самой природой в развивающемся организме ребёнка - неуёмной потребности его в жизнерадостных движениях.

Подвижные игры, часто сопровождающиеся неожиданными, смешными ситуациями, вызывают искренний смех у детей - незаменимый фактор оздоровления. Учёные доказали,

что смех является мощным терапевтическим средством, способным успешно лечить многие хронические заболевания. Подвижными играми можно предупредить и лечить такие заболевания, как: ОРЗ, ОРВИ, плоскостопие, нарушения осанки, гипогенезия, ожирение, и т.д.

Ожидаемые результаты.

К концу года в группе должен быть снижен уровень заболеваемости. Овладение детьми разными видами самомассажа, дыхательной гимнастики, упражнениями стретчинга, применение в повседневной жизни и в разных режимных моментах, популяризация здорового образа жизни среди сверстников.

Формы подведения итогов реализации.

- Анкетирование: «ЗОЖ в семье».
- Оформление папок передвижек, «Здоровячки мы и силачи»
- Газета для родителей с фотоотчетом «Здоровье и Мир Детства»
- Видеоролик «Спортландия»
- Участие в спортивных конкурсах, соревнованиях в ДОУ.
- Участие в ГТО.

Список детей, график работы кружка.

1. Айзатуллин Амир
2. Ибрагимова Дина
3. Габитова Нурия
4. Камалуллина Лиана
5. Кожеватов Роберт
6. Минушев Даян
7. Маркелова Варвара
8. Сабанин Родион
9. Петрова София
10. Чистикова Арина
11. Янкина Анастасия

Среда 16.15 – 16. 45 / подготовительная к школе группа /

Учебно – тематический план для реализации программы в подготовительной к школе группе.

Октябрь.

Задачи: развивать дыхательную мускулатуру, упражнять в прыжках, учить согласовывать движения друг с другом и ритмом текста.

Недели	1	2	3	4
Вводная часть	Комплекс №1	Комплекс №2	Комплекс №3	Комплекс №4
Дыхательная гимнастика	«Листопад»	«Часики»	«Воздушный шарик»	«Трубач»
Самомассаж	«Массаж головы»	«Утята и кот»	«Летели утки»	«Гусь»
Оздоровительная подвижная игра (стретчинг)	«Ножки»	«Курочка и цыплята»	«Найди свой цвет»	Поза «Лошадки»

Ноябрь.

Задачи: с помощью упражнений предохранять ребенка от насморка, улучшать кровообращение верхних дыхательных путей, упражнять в бросание мешочков в горизонтальную цель, учить становиться в круг, выполнять движения в соответствии с текстом,

Недели	1	2	3	4
Вводная часть	Комплекс №1	Комплекс №2	Комплекс №3	Комплекс №4
Дыхательная гимнастика	«Поединок»	«Пружинка»	«Кто дальше загонит шарик»	Поза «Ветряная мельница»
Самомассаж	«Наши глазки»	«Пирог»	«Кто пасется на лугу»(массаж спины)(пробковый)	«Божьи коровки»(массаж ног)(с шишками)
Оздоровительная подвижная игра (стретчинг)	«Такси»	«Зайцы и волк»	«Куры в огороде»	«Бусинки»

Декабрь.

Задачи: снятие напряжения с мышц живота, улучшение работы кишечника, учить детей действовать по сигналу, бегая, не наталкиваясь друг на друга.

Недели	1	2	3	4
Вводная часть	Комплекс №1	Комплекс №2	Комплекс №3	Комплекс №4
Дыхательная гимнастика	«Бегемотик»	«Снегопад»	«Парящие бабочки»	«Хомячок»
Самомассаж	«Вот такая борода»(жесткая рукавичка)	«Белый мельник»	«Прищепки»	«Чтобы не зевать от скуки»
Оздоровительная подвижная игра	«Кто разбудил медведя»	«Воробышки и автомобиль»	«Ай гу-гу»	«Мой веселый звонкий мяч»

Январь.

Задачи: ;учить детей бегать в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга.

Недели	2	3	4
Вводная часть	Комплекс №2	Комплекс №3	Комплекс №4
Дыхательная гимнастика	«Спрячься»	Упражнение «Сердитый ежик»	«Качели»
Самомассаж	«Ириски от киски»	«Лес зеленый»	«Черепашка»
Оздоровительная подвижная игра	«Дед Мороз»	«Снег кружится»	«Кот Вася»

Февраль.

Задачи: приучать детей слушать текст и быстро реагировать на сигнал, учить внимательно слушать взрослого, выполнять движения в соответствии с текстом, упражнять детей в прыжках.

Недели	1	2	3	4
Вводная часть	Комплекс №1	Комплекс №2	Комплекс №3	Комплекс №4
Дыхательная гимнастика	«Подуй на одуванчик»	«Паровозик»	«Снежинки»	«Змея злится»
Самомассаж	«Жарче, дырчатая тучка»	«Дедушка Егор»	«Подарок маме» (массаж пальцев)	«Плотник» (массаж рук)
Оздоровительная подвижная игра	«Собачка и воробы»	«Снежинки и ветер»	«Догоню, убегу».	«Собери морковь»
Полоскание полости рта	Сбор трав (ромашка)	Сбор трав (ромашка)	Сбор трав (ромашка)	Сбор трав (ромашка)

Март.

Задачи: Повышать двигательную активность детей, развивать быстроту, ловкость; учить ориентироваться в пространстве, воспитывать положительные эмоции.

Недели	1	2	3	4
Вводная часть	Комплекс №1	Комплекс №2	Комплекс №3	Комплекс №4
Дыхательная гимнастика	«Ветер»	«Чья птичка дальше улетит»	«Понюхаем цветочек»	«Как мыши пищат»
Самомассаж	«массаж тела «Жарче»	«Одуванчики» (массаж головы)	«Оздоровительный массаж»	«Дождик»
оздоровительная подвижная игра	«Веселые зайчата»	«Пчелки»	«Зайчики в домике»»	«Медведь и дети»
стретчинг		Поза «книжка»		

Апрель.

Задачи: развитие выдержки в игре, учить детей выполнять движения по тексту, снятие физического и эмоционального напряжения, повышение иммунитета у детей, воспитывать интерес у детей к движениям.

Недели	1	2	3	4
Вводная часть	Комплекс №1	Комплекс №2	Комплекс №3	Комплекс №4
Дыхательная гимнастика	«Радуга, обними меня»	«Флажок»	«Куда плывет кораблик»	«Переключка животных»
Самомассаж	«Ладони»	«Расслабляющий массаж»	«Массаж ног»	«Массаж тела «Пирог»
Оздоровительная подвижная игра	«Салки со змеей»	«Гуси- гуси»	«Волк и овечка»	«Мыши водят хоровод»

Май.

Задачи: развитие физиологического дыхания, развивать длительный плавный выдох, снятие физического и эмоционального напряжения; учить детей выполнять команду воспитателя в игре, развивать двигательную активность; воспитывать любовь к здоровому образу жизни.

Недели	1	2	3	4
Вводная часть	Комплекс №1	Комплекс №2	Комплекс №3	Комплекс №4
Дыхательная гимнастика	«Часики»	«Самолет»	Упражнение «Бросим Мячик»	«Ветерок»
Самомассаж	«Массаж ушей»	«Массаж лица»	«Массаж стоп»	«Гибкая шея, свободные плечи»
Оздоровительная подвижная игра	«Птички в гнездышках»	«Поезд»	«Комарики и лягушка»	«Птички и автомобиль»
стретчинг			Поза змеи	

Всего: 32 недели – 32 часа

Материально- техническое обеспечение программы.

- Атрибуты для проведения подвижных игр (мячи, мешочки, дуги для подлезания, шары и т.д.)
- . Атрибуты для самомассажа. Игольчатые мячи, игрушка- ветерок, дудочка, шарики воздушные для дыхательных упражнений; жесткие рукавицы, жесткая губка, карандаши, шишки, пробковый массажер, суждоки.
- . Массажные коврики (сделанные своими руками).
- Фитболы.

Используемая методическая литература

1. Горбатенко О. Ф. , Кардаильская Т. А. , Попова Г. П. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ: планирование, занятия, упражнения, спортивно-досуговые мероприятия. – Волгоград: Учитель, 2018 г.
2. Источник: <http://doshvozrast.ru/ozdorov/gimnastika10.htm>
- 3.«Логопедический массаж» Блыскиной Ирины Викторовны.
4. Щетинин М.Н. Стрельникова А.Н. Дыхательная гимнастика для детей.- М.: Айрис – пресс, 2017