

ПРИНЯТА  
Педагогическим советом  
Протокол № 1  
от «29» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНА  
приказом заведующей  
детским садом № 35  
от «29» августа 2024 № 55о/д  
Заведующая детского сада № 35  
\_\_\_\_\_ Р.М. Каримова

**Дополнительная общеразвивающая программа  
физкультурно-оздоровительной направленности**

муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения  
детского сада общеразвивающего вида №35 «Дельфин»  
Бугульминского муниципального района Республики Татарстан

**"Здоровячок"**

**на 2024-2025 учебный год**

Срок реализации: 1 год  
Автор: Николаева Т.Н.  
воспитатель

г. Бугульма

## Пояснительная записка.

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

Программа «Здоровячок» имеет физкультурно – оздоровительную направленность. 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.

Одной из основных задач, стоящих перед педагогами, является воспитание здорового подрастающего поколения. В последние годы наблюдается ухудшение состояния здоровья детей. Это обусловлено 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, создание здоровьесберегающих технологий для решения задач улучшения здоровья детей. Программа кружка «Здоровячок» имеет физкультурно-оздоровительную направленность. Основным направлением кружка является применение дыхательной гимнастики, самомассажа, подвижных игр и полоскание полости рта, босохождение. Данная дополнительная образовательная программа направлена на создание условий для двигательной-игровой деятельности детей с применением оздоровительных процедур, на укрепление физического и психического здоровья детей. Актуальность, новизна, педагогическая целесообразность. Моральное, духовное, физическое здоровье детей зависит и благополучие нашего общества. За последние годы здоровье детей сильно ухудшилось. Это зависит от экологии, некачественных продуктов питания, неправильного образа жизни и разных других факторов. Физические нагрузки оказывают особое воздействие на организм, они могут обеспечить улучшение здоровья, повысить иммунитет, укрепить здоровье детей. У детей дошкольного возраста должна быть потребность в движении, эту потребность надо правильно направить, в результате будет активно развиваться центральная нервная система и внутренние органы дыхательных систем, сформируется осанка. общее укрепление организма ребенка, формирование представлений ребенка о самом себе, о здоровом образе жизни через применение здоровьесберегающих технологий. Предупреждение заболеваний путём создания необходимых профилактических условий для нормального роста и развития детей.

Отличительные особенности данной дополнительной образовательной программы от уже существующих образовательных программ.

Данная программа рассчитана на детей 5-6 лет. В этой программе подобраны разнообразные методы и приемы, чтобы улучшить самочувствие детей, повысить их иммунитет. В данной программе подобран комплекс здоровьесберегающих технологий, которые способствуют повышению иммунитета у детей, и позволит снизить уровень заболеваемости к минимуму.

### Принципы

- Формирование здоровьесберегающей среды;
- Развитие потребности в двигательной активности;
- Воспитание у детей привычки здорового образа жизни для повышения иммунитета.

## Методы

Занятия проводятся во второй половине дня, 1 раз в неделю, продолжительность занятий 20 минут. Форма проведения- групповая.

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.

## Список детей

1. Айзатуллин Амир
2. Арчибасова Маргарита
3. Варганова Эмилия
4. Гафиатуллина Адиля
5. Иванов Егор
6. Камаллулина Лиана
7. Минушин Даян
8. Муртазина Амилла
9. Родионова Олеся
10. Сабанин Родион

## Календарно- тематическое планирование.

### Содержание программы.

Сентябрь.

Задачи: учить выполнять дыхательные упражнения с вдохом через нос и выдохом через рот, учить приемам самомассажа, развивать ловкость и быстроту в подвижных играх.

недели	1	2	3	4
Вводная часть	Комплекс №1	Комплекс №2	Комплекс №3	Комплекс №4
Дыхательная гимнастика	«Каша кипит»	«Дерево на ветру»	«Надуй шарик»	«Петушок»
Самомассаж	«Растирание ладони», песочный самомассаж	«Растирание предплечья»	«Массаж рук», растирание жесткой губкой.	«Массаж ног, стоп» Растирание жесткой губкой.
Оздоровительная подвижная игра	«Мыши и кот»	«Поезд»	«Ты собачка, не лай»	«Лягушки»

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	«Ножки»	«Курочка и цыплята»	«Найди свой цвет»	«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»	«Ветряная мельница»
Самомассаж	«Наши глазки»	«Пирог»	«Кто пасется на лугу»(массаж спины)(пробковый)	«Божьи коровки»(массаж ног)(с шишками)
Оздоровительная подвижная игра	«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 Васька»

## 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 морковку»
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	«Понюхаем цветочек»	«Как мыши пицат»

		улетит»		
Самомассаж	«массаж тела «Жарче»	«Одуванчики »(массаж головы»	«Оздоровитель ный массаж»	«Дождик»
Оздоровительная подвижная игра	«Веселые зайчата»	«Пчелки»	«Зайчики в домике»»	«Медведь и дети»

#### 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 змеями»	«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»

### **Ожидаемый результат.**

К концу года в группе должен быть снижен уровень заболеваемости.

Овладение детьми разными видами самомассажа. Дети должны уметь применять разные дыхательные упражнения.

### **Работа с родителями.**

1. Анкетирование: «ЗОЖ в семье»
2. Оформление папок передвижек, «Здоровячки мы и силачи»
3. Газета для родителей с фотоотчетом «Здоровье и Мир Детства»

### **Материально-техническое обеспечение.**

- Атрибуты для проведения подвижных игр (мячи, мешочки, дуги для подлезания, шары и т.д.);

-. Игольчатые мячи, игрушка-ветерок, дудочка, шарики воздушные для дыхательных упражнений; жесткие рукавицы, жесткая губка, карандаши, шишки, пробковый массажер.

-. Массажные коврики (сделанные своими руками).

### **Список литературы.**

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. Стрельниковская дыхательная гимнастика для детей..- М.: Айрис – пресс, 2017