

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 40 «КОЛОСОК»

СОГЛАСОВАНО

Старший воспитатель МБДОУ  
«Детский сад № 40 «Колосок»  
 Т.Ю. Гусева  
28 августа 2024г.

Введено в действие  
Приказом заведующего МБДОУ  
«Детский сад № 40 «Колосок»  
28 августа 2024г. № 125

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ  
«Детский сад № 40 «Колосок»  
 М.П. Голышкина  
28 августа 2024г.

Рассмотрено и утверждено  
на педсовете  
от 28» августа 2024г  
протокол № 1

## Здоровей - ка

### Дополнительная образовательная программа

Программа рассчитана на 1 год обучения.

Рекомендуется для работы с детьми 5 – 6 лет.

Разработала:  
инструктор по физической культуре  
высшей квалификационной категории  
Казанбаева Елена Васильевна

г. Набережные Челны

## **Пояснительная записка.**

Здоровье - бесценный дар, который преподносит человеку природа, и беречь его нужно смолоду. Поэтому нет для взрослых задачи важнее , чем сохранение и укрепление здоровья детей.

Актуальность программы базируется на аналитических данных состояния здоровья и уровня физического развития воспитанников ДОУ и опирается на необходимость введения технологий нового поколения оздоровления.

К сожалению, в последние десятилетие, по данным исследований, лишь 18-20% рождаются здоровыми. Среди причин, приведших к этому, специалисты называют «синдром мегаполиса». Конечно, влияние окружающей среды огромны, но нельзя не учитывать и образ жизни самого человека: соблюдение личной гигиены, занятие спортом, исключение вредных привычек, ведь всё это тоже влияет на здоровье. Не менее серьезное влияние на здоровье и развитие ребенка - дошкольника оказывают отклонения в опорно-двигательном аппарате, являющееся первопричиной многих болезней, которые не поддаются медикаментозному лечению. Например, нарушение осанки сочетаются с нарушением работы многих органов и систем растущего организма. Осанка - показатель здоровья ребенка. Ликвидация дефектов осанки и выработка правильной, процесс длительный, составляющий одно из направлений воспитательной работы в дошкольном учреждении. Нарушением опорно-двигательного аппарата, также является плоскостопие - деформация стопы. Свод стопы начинает деформироваться главным образом в период активной ходьбы и должен быть сформирован к трем годам.

Важно как можно раньше начать профилактику дефектов осанки и плоскостопия, чтобы в школе у ребенка не возникли проблемы с повышенной утомляемостью, головными болями и болями в мышцах туловища.

Самые лучшие средства для профилактики нарушений осанки: движения во всех видах, подвижные игры, утренняя гимнастика, закаливание, правильно подобранная мебель, постоянное наблюдение за позой ребенка во время игр, занятий, специальные комплексы упражнений.

Дополнительная образовательная программа направлена на предупреждение и коррекцию заболеваний опорно-двигательного аппарата.

*Направленность* данной программы - спортивно - оздоровительная, обеспечивающая формирование здорового образа жизни дошкольников, воспитание морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья.

*Новизна* предложенной программы заключается ещё и в том, что помимо коррекции нарушений осанки, развития дыхательной системы, силовой выносливости мышц туловища, укрепления сводов стопы, делается акцент на общее укрепление организма. Предполагает новые педагогические технологии в проведении занятий.

### **Цель программы:**

Способствовать формированию у детей здорового образа жизни на основе

использования всех средств физического воспитания.

**Задачи:**

1. Способствовать укреплению опорно - двигательного аппарата;
2. Содействовать исправлению (коррекции) имеющегося дефекта осанки;
3. Способствовать укреплению мышц свода стопы, снятию имеющегося утомления в отдельных мышечных группах, восстановлению функции стопы;
4. Повысить общий тонус организма, уровень физической работоспособности.
5. Формировать элементарные знания о своем организме, роли физических упражнений в его жизнедеятельности и способах укрепления собственного здоровья;
6. Развивать мышечную силу, гибкость, скорость, координацию, равновесие;
7. Прививать навыки здорового образа жизни;
8. Учить преодолевать трудности, воспитывать уверенность в своих силах.

Реализация данной программы предполагает организацию работы с детьми 5-6 лет. Комплектование детей для занятий в оздоровительной группе проводится с учетом возрастных особенностей, общего функционального состояния.

Занятия по данной программе проводятся с подгруппой детей (10 - 12 человек)  
*Сроки реализации* дополнительной образовательной программы 1 год.

В течение года проводятся 32 занятия. Занятия проводятся с октября по май 1 раз в неделю. Продолжительность занятий определяется санитарными правилами и нормами и составляет:

- для детей от 5 до 6 лет — не более 25 минут.

Реализация программы базируется на комплексном подходе в работе с детьми. Используются следующие формы занятий: занятие - игра, занятие - путешествие, занятие - поход, эстафеты и др.

*Методическое обеспечение.*

1.Учебные и методические пособия (см. список литературы)  
2.Материалы из опыта работы (конспекты занятий, комплекс общеобразовательных упражнений, картотека подвижных игр, комплексы дыхательной гимнастики, комплексы степ - аэробики, комплексы фитболгимнастики ).

3. СД диск «Лимпопо», «Аэробика», «Пальчиковая гимнастика» Е. Железнова

*Материальное обеспечение:*

- массажные мячи - 12 шт.

-степы – 12 шт.

-гимнастические палки – 12 шт.

-массажные дорожки – 8 шт.

-шишки, камушки – 2 набора

-оборудование для дыхательной гимнастики – 4 набора по временам года

-платочки -12 шт.

-ленточки – 12 шт.

-проектор -1 шт.

*В работе с детьми используются такие методические приемы:* показ упражнений, пояснение, применение наглядных схем, имитация упражнений, игры и игровые упражнения, элемент соревнования, оценка и самооценка

двигательных действий, контрольные задания

*Дополнительная образовательная программа носит комплексный характер и включает в себя: дыхательная гимнастика, физминутки для глаз, самомассаж, точечный массаж, фитболгимнастика, элементы детской аэробики, степ – аэробика, пальчиковая гимнастика, игры и упражнения на формирование правильной осанки, релаксация, коррекционные упражнения.*

*Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:* открытый показ занятий для родителей; совместные занятия родителей с детьми; выставки; диагностические карты;

**Ожидаемые результаты:**

1. Улучшение показателей общего физического развития.
2. Исправление имеющегося дефекта осанки.
3. Восстановление функции стопы, укрепление мышц свода стопы.
4. Укрепление основных мышечных групп спины, плечевого пояса, брюшного пресса, а также мышц, развивающих грудную клетку.
5. Сформированные знания о своем организме и его функций: скелета, мышц, работы сердца, функции легких. Появляется осознанное отношение к выполнению упражнений и игр.
6. Развитие мышечной силы, гибкости, скорости, координации и равновесия.
7. Сформированное отношение к своему здоровью, привиты навыки здорового образа жизни.
8. Умение преодолевать трудности, появляется уверенность в своих силах.

**Способы определения результативности.**

Предполагается использование следующих методов отслеживания результативности:

- педагогическое наблюдение;
- педагогический анализ, тестирование, диагностическое задание;
- мониторинг физического развития детей;
- ведение журнала учета.

**Учебно-тематический план.**

Месяц	Тема	Структура занятия	Кол-во занятий
Октябрь	«Что я знаю о себе?»	1. Беседа-рассказ (легенда о человеке) 2. Рисунки частей тела 3. Пальчиковая гимнастика «Путешествие ежика» 4. Аэробика (комплекс №1) 5. Подвижные игры: «Сороконожка», «Роботы и фея».	1 занятие
	«Скелет – опора	1. Беседа рассуждение:	1 занятие

	нашего организма»	<p>«Крепкие кости»</p> <p>2. Игра – дискуссия: «Опиши здорового и нездорового человека».</p> <p>3. Подвижные игры: «Замри», «Веселые кувырки», «Пробеги – не упади», «Подлезь – залезь»</p> <p>4. Упражнения на профилактику осанки (комплекс №1)</p> <p>5. Итоговая беседа (Питание и витамины для крепких костей)</p>	
Ноябрь	«Что такое правильная осанка»	<p>1. Валеологическая сказка о правильной осанке «Король Позвоночник»</p> <p>2. Корригирующая гимнастика «Стойкий оловянный солдатик»</p> <p>3. Подвижные игры: «Ярмарка и карусели», «Ходим в шляпах»</p> <p>4. Дыхательная гимнастика «Прогулка в лесу»</p> <p>5. Релаксация «Осанка»</p>	2 занятия
	«Весёлые движения» (мышцы человека)	<p>1. Беседа о функции мышц человека.</p> <p>2. Степ-аэробика (комплекс №2)</p> <p>3. Подвижные игры: «Ловишка с ленточками», «Тише едишь – дальше будешь»</p> <p>4. Дыхательные упражнение «облака»</p> <p>5. Пальчиковая гимнастика «Мы капусту рубим».</p>	2 занятия
	«Сердце своё сберегу, сам себе я	<p>1. Беседа «Что делает сердце»</p>	2 занятия

Декабрь	помогу»	2. Легенда о йогурте. 3. Оздоровительный бег 4. Игра: «Хорошо или плохо» 5. Аэробика «Буратино»	2 занятия
	«Береги позвоночник»	1. Беседа – рассуждение «Сказка Король Позвоночник» 2. Общеразвивающие упражнения (Комплекс с мешочком) 3. Игра «Ходим в шляпах» 4. Малоподвижная игра «Я позвоночник берегу» 5. Релаксация «Сон»	
	«Хочу видеть мир своими глазами»	1. Беседа-рассуждение о роли зрения в жизни человека. 2. Гимнастика для глаз «Зимний лес» 3. Подвижные игры «Сова», «Белка» 4. Игра «Что полезно для зрения». 5. Загадки и истории на тему: «Глаза – зеркало души»	1 занятие
Январь	«Чудо нос» (дыхание и нос)	1. Беседа «зачем нам нужен нос» 2. Дыхательная гимнастика «Надувала кошка шар» 3. Ритмический танец «Буратино» 4. Подвижные игры «Охотник и утки», «Замри» 5. Ходьба по тропе «Здоровья»	1 занятие
	«Чистота-залог здоровья»	1.Легенда о здоровье 2. Правила о гигиене	2 занятия

		3. Упражнения на профилактику плоскостопия и формирование правильной осанки (комплекс №3) 4. Подвижные игры «Сороконожка», «паук и муhi».	
Февраль	«Чтобы сильным быть и ловким, приступаем к тренировкам»	1. Степ – аэробика (комплекс №2) 2. Беседа - рассуждение 3. Подвижные игры: «Юрта», «Водяной». 4. Гимнастика для глаз «Мы летим над облаками»	2 занятия
	«Ходим в шляпах»	1. Аэробика «Куклы» 2. Подвижная игра «Ходим в шляпах» 3. Общеразвивающие упражнения у гимнастической стенки 4. Упражнение на формирование правильной осанки (комплекс № 5) 5. Подвижные игры «Тише едешь – дальше будешь»	2 занятия
	«Мы куклы»	1. Ритмический танец «Куклы» 2. Подвижная игра «Два, три» 3. Ходьба по массажным дорожкам 4. Дыхательная гимнастика «Запах моря»	2 занятия
Март	«Спина робота»	1. Беседа «Зачем мы занимаемся физкультурой» 2. Подвижные игры:	2 занятие

		«Третий лишний», «Ручейки и озера» 3. Упражнения на формирование правильной осанки (Комплекс №1) 4. Релаксация «Правильная осанка»	
Апрель	«По ниточке»	1. Аэробика «По ниточке» 2. Подвижные игры: «Мешочек», «Рыбаки и рыбки» 3. Дыхательная гимнастика «Прогулка в лесу» 4. Коррекционные упражнения «Великаны и гномы»	2 занятия
	«Мы сильные»	1. Задания и конкурсы 2. Оформление папки-передвижки с фотографиями о проведении КВН. 3. Упражнения на выносливость, гибкость, ловкость( комплекс №6) 4. Подвижные игры по желанию детей.	2 занятия
	«Веселые танцоры»	1. Ритмический танец «Аэробика» 2. Подвижные игры на формирование правильной осанки «Не урони», «Хлопушки» 3. Упражнения на профилактику плоскостопия « Веселые медвежата» 4. Ходьба по тропе «Здоровья»	2 занятия
	КВН «Я здоровье	1. Дни открытых дверей	

Май	берегу — быть здоровым я хочу»	2. Показ занятий 3.Подвижные игры по желанию детей 4. Задания и конкурсы по всем пройденным темам 5. Творческое задание (рисунок « Мне понравились занятия.....»)	4 занятия
-----	--------------------------------	--	-----------

### **Литература**

1. Белозерова Л.М. Лечебная физическая культура. Ростов - на - Дону, Феникс, 2006.
2. Брэгг П.С. Позвоночник — ключ к здоровью. М., -ТОО «Лейла», 1994.
3. Картушина М.Ю. Быть здоровыми хотим. М.,2004.
4. Козырева О.В. Лечебная физкультура для дошкольников. М., 2003.
5. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия. М., 1989.
6. Молостова Ф.И. Организация профилактической работы с детьми 5-6 лет, направленной на формирование правильной осанки: Пособие для инструктора детского сада. Н.Новгород, 1994.
- 7.Полтавцева Н.В., Гордова Н.А. С физкультурой в ногу, из детского сада в школу. М., 2004.
8. Страковская В.Л. 300 игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. М.,1994.