

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение Детский сад №16 «Рябинка» муниципального района Мелеузовский район Республики Башкортостан
(МАДОУ Д/с №16 «Рябинка» муниципального района Мелеузовский район РБ)

ПРИНЯТА Решением Педагогического совета МАДОУ Д/с №16 «Рябинка» муниципального района Мелеузовский район Республики Башкортостан (протокол от 23.08.2023 г. № 1)	УТВЕРЖДЕНА Приказом МАДОУ Д/с №16 «Рябинка» муниципального района Мелеузовский район Республики Башкортостан от 25.08.2023 г. № 132 - од
---	---

**Дополнительная образовательная программа
физкультурно-оздоровительной направленности
для детей дошкольного возраста от 5-до 7 лет**

«ЗДОРОВЕЙКА»

Инструктор по физ-ре: Кобелькова Т.Н.

Содержание:

I. Пояснительная записка	стр. 3-8
II. Учебно-тематический план	стр. 9
III. Содержание программы	стр. 9-17
IV. Перспективный план по взаимодействию с родителями	стр. 18
V. Методическое обеспечение программы	стр. 18
VI. Список литературы	стр.18

I. Пояснительная записка

С каждым годом растет количество детей, страдающих сердечнососудистыми заболеваниями, ожирением, нарушением осанки, речи, зрения, координации движений, деятельности органов дыхания. Снижается сопротивляемость организма различного рода заболеваниям. В этой связи актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности, как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека. В последнее время отмечается тенденция к использованию разнообразных средств физической культуры с лечебной направленностью. В большинстве случаев - это различные направления оздоровительных видов гимнастики: ритмическая гимнастика, аэробика, суставная и дыхательная гимнастика. Все они направлены на оздоровление организма занимающихся, возвращение радости жизни и повышение функциональных возможностей человека.

Программа разработана с учетом возраста детей, их интеллектуального и психического развития, осознания необходимости вести здоровый образ жизни и укреплять свое здоровье. В данной программе большое место отводится физическим упражнениям, которые проводятся в игровой формы.

Направленность программы:

по содержанию – физическое развитие

по функциональному предназначению – дополнительное образование

по форме организации – кружковая работа

Программа разработана с учётом новых требований к организации воспитательно-образовательного процесса.

Новизна

Существует множество программ имеющих физкультурно-оздоровительную направленность. Новизна данной программы заключается в подборе материалов занятий, ориентированных на профилактику здоровья детей нашего детского сада.

Программа состоит из двигательных игр, упражнений, бесед о здоровом образе жизни, дыхательной гимнастики и других нетрадиционных форм физкультурно-спортивно-оздоровительной работы.

Актуальность

Проблема профилактики заболеваний детей является одной из самых актуальных. Именно поэтому утверждение здорового образа жизни подрастающего поколения должно сегодня рассматриваться в практике работы детских садов, как одно из приоритетных направлений гуманизации образования, т.к. от того, насколько успешно удастся сформировать и закрепить навыки здорового образа жизни в раннем детстве, зависит в

последующем реальный образ жизни и здоровье человека. Важной педагогической задачей должно являться воспитание у детей потребности в здоровье, формировании стремления к здоровому образу жизни;

Программа разработана с учетом возраста детей, их интеллектуального и психического развития, осознания необходимости вести здоровый образ жизни и укреплять свое здоровье, а также с учетом знаний родителей об укреплении здоровья своих детей.

Программа рассчитана на один учебный год (возможно продолжение программы).

Педагогическая целесообразность:

Целесообразность программы заключается в реализации цели и задач, руководствуясь принципами равноправия, терпимости. Толерантность по отношению к воспитанникам, взаимопонимания, учёт индивидуальных и возрастных особенностей каждого ребёнка, темперамента. Создание атмосферы радости, удовольствия, соучастия, детей в процессе восприятия материала и потребности активной творческой отдачи при выполнении различных физических упражнений.

Отличительные особенности: данной образовательной программы от уже существующих в этой области, заключается в том, что программа ориентирована на применение широкого комплекса различного дополнительного спортивного оборудования, комплексов различных видов гимнастики.

Цель программы: сохранение здоровья, формирование навыков личной гигиены, творческого воображения, а так же приобретение детьми опыта творческой деятельности и расширение индивидуального двигательного опыта, осознание детьми ценности здорового образа жизни. В контексте данной программы развитие двигательной сферы детей рассматривается как:

- источник здоровья, радостных эмоций и переживаний;

- средство разгрузки нервной системы, разрядки умственного и психологического напряжения;

- средство формирования физических качеств (ловкость, быстрота, координация движений, глазомер и т. д.);

- развитие координации движений, равновесия, умения ориентироваться в пространстве, и волевых черт характера (настойчивость, выносливость, усидчивость, умение доводить начатое дело до конца);

- средство повышения работоспособности, а, следовательно, и важный фактор общей подготовки ребёнка к учебной деятельности.

Задачи программы:

Образовательные

1. Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности.
2. Развивать двигательные способности детей и физических качеств (быстрота, сила, выносливость, гибкость, подвижность в суставах, ловкость) .
3. Формировать у детей умения и навыки правильного выполнения движений.

Оздоровительные

1. Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей.
2. Совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к различным заболеваниям.
3. Формирование правильной осанки и укрепление всех групп мышц, содействие профилактике плоскостопия.

Воспитательные

1. Воспитание потребности в здоровом образе жизни
2. Воспитывать положительные черты характера.
3. Воспитывать чувство уверенности в себе.

Характеристика возрастных особенностей детей 5-7 лет

Возрастной период с 5 до 7 лет называют периодом «первой вытяжки», когда за один год ребёнок может вырасти на 7-10 см. Средний рост ребёнка колеблется около 106-107 см., а масса тела 20-21 кг. Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребёнка к 5-7 годам ещё не завершено. В этом возрасте сила мышц-сгибателей больше силы мышц-разгибателей, что определяет особенности позы ребёнка: голова слегка наклонена вперёд, живот выпячен, ноги согнуты в коленях. Поэтому здесь огромную роль играют занятия физкультурой, которые дают соответствующую нагрузку. Продолжается процесс окостенения скелета ребенка. Дошкольник более совершенно овладевает различными видами **движений**. Тело приобретает заметную устойчивость. Дети к 7 годам уже могут совершать пешие прогулки, но на небольшие расстояния. Семилетние дети значительно точнее выбирают движения, которые им надо выполнить. У них обычно отсутствуют лишние движения, которые наблюдаются у детей 3-5 лет. В период с 5 до 7 лет ребенок постепенно начинает адекватно оценивать результаты своего участия в играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом к 7 годам начинает доставлять ребенку радость, способствует эмоциональному благополучию и поддерживает положительное отношение к себе («я хороший, ловкий» и т.д.). Уже начинают наблюдаться различия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков - более прерывистые, у девочек – мягкие, плавные). К 7 годам совершенствуется развитие мелкой **моторики** пальцев рук. Некоторые дети могут продеть шнурок в ботинок и завязать бантиком. В старшем возрасте продолжают совершенствоваться **культурно-гигиенические навыки**: умеет одеться в соответствии с условиями погоды, выполняет основные правила личной гигиены, соблюдает правила приема пищи, проявляет навыки самостоятельности. Полезные привычки способствуют усвоению основ здорового образа жизни.

Режим реализации программы:

Возрастная группа	Количество ООД			Длительность ООД	Форма организации	Срок реализации	Наполняемость групп
	в год	в месяц	в неделю				
Для 5-7 лет	68	8	2	20 -30 мин	групповая	1 год	12-20чел.

Состав кружка «Здоровейка» формируется с учётом желаний детей и наполняемостью группы на ООД.

Формы реализации программы:

- групповая и индивидуальная работа с детьми
- консультации для родителей
- проведение различных видов спортивных состязаний

Методы и приемы реализации программы:

- словесные (беседа, рассказ, показ упражнений)
- наглядные (демонстрация упражнений, опробование упражнений)
- игровые (развивающие, подвижные)
- метод проблемного обучения (самостоятельный поиск решения на поставленное задание)

Способы и средства реализации программы:

- дыхательная гимнастика
- подвижные игры (с элементами различных видов спорта)
- самомассаж
- интегрированная деятельность
- соревновательные моменты
- строевые упражнения

Целевые ориентиры освоения программы:

Главным результатом реализации программы является овладение детьми навыками здорового образа жизни.

К концу курса дети должны знать и уметь:

- правила поведения на занятиях физической культуры
- что такое здоровый образ жизни, его роль и влияние на организм ребенка
- что такое правильная осанка, упражнения для укрепления осанки
- выполнять самостоятельно дыхательную гимнастику и самомассаж
- знать правила подвижных игр, изученных на занятиях

должны уметь:

- выполнять упражнения с различными видами спортивного оборудования не только на занятиях в детском саду, но и самостоятельно в домашних условиях.
- играть в подвижные игры, в том числе с элементами различных видов спорта.

Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов:

Мониторинг детского развития проводится два раза в год: в начале и в конце обучения. Контрольные испытания и врачебный контроль проводятся в начале и конце учебного года. По результатам проверки определяется влияние занятий на здоровье дошкольников. Показатели являются положительными, если у занимающихся в конце учебного года будет наблюдаться улучшение результатов физического развития.

Все результаты обследования заносятся в таблицу.

№ п/п	Фамилия и имя ребенка	Количественная оценка в баллах			Общая оценка
		Критерии скоростных возможностей (1)	Критерии ловкости(2)	Критерии гибкости(3)	

Критерии:

<u>1. Челночный бег 2 x 10</u> - 1балл – 15сек. - 2балла – 12сек. - 3балла – 10сек.	<u>2.Прыжок в длину с места</u> -1балл – 55см. -2балла – 60см. -3балла – 65см.	<u>3.Наклон вперед</u> -1балл - +1см -2балла - +2см -3балла - +3см
---	--	--

-1балл - низкий уровень

-2балла - средний уровень

-3балла – высокий уровень

II. Учебно- тематический план

№	Название раздела	Общее количество часов
1.	Раздел №1 «Подвижные игры с элементами легкой атлетики»	8
2.	Раздел №2 «Подвижные игры с элементами волейбола»	8
3.	Раздел № 3 « Упражнения дыхательной гимнастики»	8
4.	Раздел № 4 «Подвижные игры с мячами»	8
5.	Раздел № 5 «Упражнения для самомассажа»	8
6.	Раздел № 6 «Упражнения на тренажерах»	8
7.	Раздел № 7 «Подвижные игры с элементами баскетбола»	8
8.	Раздел № 8 « Упражнения для релаксации»	8
9.	Резерв	4
	Итого:	68ч.

III. Содержание программы:

Раздел 1. «Подвижные игры с элементами легкой атлетики» раздел содержит упражнения аэробной направленности. В него входят беговые, прыжковые упражнения, эстафеты и соревновательные элементы. Раздел направлен на развитие скоростно - силовых качеств детей.

Раздел 2. «Подвижные игры с элементами волейбола» раздел содержит упражнения на развитие ловкости. Работа с мячами способствует развитию внимания, мелкой моторики рук ребенка. Упражнения содержат элементы волейбола: набивание мяча над собой, удары по мячу правой или левой рукой.

Раздел 3. «Упражнения дыхательной гимнастики» раздел содержит упражнения на правильное развитие дыхания. Увеличения аэробного питания растущего организма ребенка.

Раздел 4. «Подвижные игры с мячами» в разделе используются различные виды мячей. Упражнения направлены на развитие различных физических качеств детей данного возраста

Раздел 5. «Упражнения для самомассажа» раздел включает в себя упражнения по массажу верхних и нижних конечностей, туловища и головы. Упражнения направлены на улучшение кровотока в организме ребенка.

Раздел 6. «Упражнения на тренажерах» в данном разделе использование тренажеров направленно на формирование костно–мышечного аппарата детей

Раздел 7.« Подвижные игры с элементами баскетбола» раздел содержит упражнения на развитие ловкости и выносливости. Работа с мячами способствует развитию внимания, мелкой моторики рук ребенка, умения ориентироваться в пространстве, взаимодействию с партнерами. Упражнения содержат элементы баскетбола.

Раздел 8. «Упражнения для релаксации» в этом разделе представлены различные упражнения для восстановления дыхания приведения организма в более спокойное состояние после выполнения физических нагрузок

Раздел 9. Резерв

Календарно - тематическое планирование

Дата	Раздел		Программные задачи	Формы занятий	Формы подведения итогов
Месяц	Неделя	Тема занятия			
Октябрь	1	<u>Раздел №1 «Подвижные игры с элементами легкой атлетики»</u> 1.П.И.«Передай палочку»	Учить детей передавать эстафетную палочку по правилам соревнований	групповая	Эстафета « Все на старт!» с элементами легкой атлетики
		2. П.И «Гусеница»	Учить детей выполнять беговые упражнения самостоятельно, в парах и тройках		

	2	3. П.И. «Барьер»	Научить выполнять бег с препятствием «дуга» (легкоатлетический барьер)		
		4. П.И. «Догони меня!»	Научить правильно, выполнять бег с ускорениями		
	3	5. П.И. «Зайки на прогулке!»	Научить детей прыжковым упражнениям на месте и в движении		
		6. П.И. « Кто дальше?»	Научить выполнять метательные движения с места и в движении		
	4	7. П.И. «Накорми животных»	Учить выполнять беговые упражнения с дополнительным заданием		
		8. П.И. «Мы команда!»	Учить выполнять беговые упражнения с разной направленностью		
Ноябрь	1	<u>Раздел №2 «Подвижные игры с элементами волейбола»</u> 1 П.И. «Набивалы»	Научить набивать мяч над головой и перед собой	групповая	Игра в волейбол по упрощенным правилам «Пионербол»
		2. П.И. «Подбрось и поймай»	Работа в парах с мячами. Научить выполнять ловлю и переброс мяча партнеру		
	2	3.П.И. « Кто больше?»	Учить набивать мяч перед собой двумя руками, работа в парах (руки в низу)		
		4.П.И.«Подбрось и перекинь»	Учить, подбрасывая мяч вверх, отбивать его на партнера		
	3	5.П.И.«Кто больше?»	Учить набивать мяч перед собой двумя руками, работа в парах (руки над головой)		

		6.П.И.«Перестрелка»	Учить выполнять подачу мяча одной рукой снизу		
	4	7.П.И. «Красные и синие»	Учить играть в волейбол по упрощенным правилам		
		8.П.И. « Передай мяч и поймай»	Учить работать в парах, ловить и передавать мяч партнеру		
Декабрь	1	<u>Раздел №3 «Упражнения дыхательной гимнастики»</u> 1.«Послушаем свое дыхание»	учить детей прислушиваться к своему дыханию, определять тип дыхания, его глубину, частоту и по этим признакам – состояние организма	групповая	Круглый стол «Важность дыхательной гимнастик и при физической нагрузке»
		2. «Дышим тихо, спокойно и плавно»	учить детей расслаблять и восстанавливать организм после физической нагрузки и эмоционального возбуждения; регулировать процесс дыхания, концентрировать на нём внимание с целью контроля за расслаблением своего организма и психики		
	2	3.«Подыши одной ноздрей»	учить детей укреплять мышцы дыхательной системы, носоглотки и верхних дыхательных путей.		

		4. «Воздушный шар» (<i>Дышим животом, нижнее дыхание</i>).	учить детей укреплять мышцы органов брюшной полости, осуществлять вентиляцию нижней части лёгких, концентрировать внимание на нижнем дыхании.		
	3	5. «Воздушный шар в грудной клетке» (<i>среднее, рёберное дыхание</i>)	учить детей укреплять межрёберные мышцы, концентрировать своё внимание на их движении, осуществляя вентиляцию средних отделов лёгких.		
		6. «Воздушный шар поднимается вверх» (<i>верхнее дыхание</i>)	учить детей укреплять и стимулировать верхние дыхательные пути, обеспечивая вентиляцию верхних отделов лёгких.		
	4	7. «Ветер» (<i>очистительное полное дыхание</i>).	учить детей укреплять дыхательные мышцы всей дыхательной системы, осуществлять вентиляцию лёгких во всех отделах.		
		8. «Радуга, обними меня»	учить детей укреплять дыхательные мышцы всей дыхательной системы, осуществлять вентиляцию лёгких во всех отделах.		
Январь	1	<u>Раздел №4 «Подвижные игры с мячами»</u> 1.П.И. «Ежики бегут»	Учить правильно, выполнять эстафету, переноса мяч за		

			головой, держа двумя руками.	групповая	Соревнования: «Веселые старты!» с участием родителей
		2. П.И. «Караван пустыни»	Учить правильно, выполнять эстафету, переноса мяч, за спиной держа двумя руками.		
		2	3. П.И. «Орех и белочка»		
			4. П.И. «Ковбои»		
	3	5. П.И. «Кенгуру»	Учить правильно, отталкиваться ногами при прыжках на двух ногах, удерживая мяч между колен.		
		6. П.И. «Ловкие ножки»	Учить чередовать касания мяча ногами, чередуя правую левую ногу (как футболист).		
	4	7.П.И. «Горячий мяч»	Учить быстро, передавать мяч партнерам.		
		8. П.И. «Вышибалы»	Учить выполнять различные движения в разных направлениях.		
Февраль	1	<u>Раздел №5 «Упражнения саммассажа»</u> 1. «Ручки растираем» 2. «И лицо теплом своим мы умываем»	Учить выполнять массажные упражнения для рук. Учить выполнять массажные упражнения для лица.	групповая	Буклет: «Самомассаж-здоровье детей»
	2	3. «Ушки растираем вверх и вниз быстро »	Учить выполнять массажные упражнения для ушных раковин.		
		4. «Щечки разминаем, чтобы раздувались»	Учить выполнять массажные упражнения для мимических мышц лица (нос, лоб и щеки).		

	3	5. «Под губой язык лежит, кулачек в губу стучит»	Учить выполнять массажные упражнения для мимических мышц лица (губы).		
		6. «Тянем подбородок»	Учить выполнять массажные упражнения для мимических мышц лица.		
	4	7. «Течет ручеек по шейке»	Учить выполнять массажные упражнения для мышц шеи.		
		8. «По дорожкам, по тропинкам»	Учить выполнять массажные упражнения для мышц ног.		
Март	1	<u>Раздел №6 «Упражнения на тренажерах»</u> 1. Упражнения для мышц рук	Соблюдение правильности выполнения упражнения на тренажерах.		
		2. Упражнения для мышц плечевого пояса	Соблюдение правильности		
	2		выполнения упражнения на тренажерах.		Открытый просмотр «Я на тренажере»
		3. Упражнения для мышц брюшного пресса	Соблюдение правильности выполнения упражнения на тренажерах.		
		4 Упражнения для мышц спины	Соблюдение правильности выполнения упражнения на тренажерах.		
	3	5. Упражнения для боковых мышц туловища	Соблюдение правильности выполнения упражнения на тренажерах.		
		6. Упражнения для мышц ног	Соблюдение правильности выполнения упражнения на тренажерах.		

	4	7. Упражнения для мышц задней поверхности бедра	Соблюдение правильности выполнения упражнения на тренажерах.		
		8. Упражнения для мышц передней поверхности бедра	Соблюдение правильности выполнения упражнения на тренажерах.		
Апрель	1	<u>Раздел №7 «Упражнения с элементами баскетбола»</u> 1.П.И. «Передай мяч»	Научить выполнять передачу мяча от груди двумя руками		
		2. П.И. «Метатель»	Научить выполнять передачу мяча от плеча одной рукой на дальность	групповая	Игра в баскетбол по упрощенным правилам «Легкий мяч»
	2	3.П.И. «Попрыгунчик»	Научить ведению мяча одной рукой, на месте. Чередую правую и левую руки.		
		4.П.И. «Передал, беги»	Научить работать в парах с мячами		
	3	5.П.И. «Попади в цель»	Научить бросать мяч в кольцо с расстояния двух шагов (имитация штрафного броска)		
		6.П.И. «Горячий мяч»	Научить передачи мяча в движении, работа в парах		
	4	7.П.И. «Стрелки»	Научить броскам мяча по кольцу с различных точек вокруг баскетбольного кольца		

		8.П.И. «Быстрый мяч»	Научить работать в команде, передавая мяч в различных ситуациях (на месте, в движении)		
Май	1	<u>Раздел №8 « Упражнения релаксации»</u> 1. Упражнение релаксации «Воздушный шарик»	Научить выполнять расслабляющие упражнения, сидя на стульчиках	групповая	Выполнение комплекса релаксационных упражнений под музыку «Дышим вместе с мамой»
		2. Упражнение релаксации «Полет в небо»	Научить выполнять расслабляющие упражнения, лежа на гимнастических матах		
	2	3. Упражнение релаксации «Необычная радуга»	Научить выполнять расслабляющие упражнения, лежа на гимнастических матах		
		4. Упражнение релаксации «Лифт»	Научить выполнять расслабляющие упражнения стоя		
	3	5. Упражнение релаксации «Глубокое дыхание»	Научить выполнять расслабляющие упражнения. Сидя на стульчиках с опорой		
		6. Упражнение релаксации «Игра с песком»	Научить выполнять расслабляющие упражнения сидя на полу		
	4	7. Упражнение релаксации «Любопытная варвара»	Научить выполнять расслабляющие упражнения стоя		
		8. Упражнение релаксации «Качели»	Научить выполнять расслабляющие упражнения		
		резерв- 4 часа			

IV. Перспективный план по взаимодействию с родителями

№ п/п	Мероприятия	Сроки
1.	Анкетирование « Физическая культура и оздоровление» Консультация: «Значение режима дня для здоровья ребенка»	октябрь
2.	Консультация: «Как формировать представление о здоровом образе жизни «	ноябрь
3.	Консультация: «Закаливание - первый шаг на пути к здоровью»	декабрь
4.	Консультация: «Подготовка одежды к занятиям физической культурой в зале и на улице»	январь
5.	Консультация: «Проведем выходной с пользой» (консультация)	февраль
6.	Консультация: «Физическое воспитание ребенка в семье»	март
7.	Консультация: «Влияние спортивных привычек в семье на здоровье ребенка»	апрель
8.	Спортивный праздник «Мы спортивная семья!»	май

V. Учебно-методическое обеспечение:

Для успешной реализации данной программы необходимо:

1. Технические средства обучения:	Магнитофон и аудиозаписи детских песен, гимнастические скамейки, спортивные маты, фитнес мячи, спортивные диски, легкоатлетические дуги (барьеры), шведская стенка, мячи разной модификации, тренажеры
2. Учебно-наглядные пособия:	Гимнастические скамейки, спортивные маты, фитнес мячи, спортивные диски, легкоатлетические дуги (барьеры), шведская стенка, мячи разной модификации, тренажеры

VI. Список литературы для педагогов:

1. Степаненкова Э. Я. «Методика физического воспитания». Издательский дом «Воспитание дошкольника», М., 2005г.
2. Степаненкова Э. Я. «Физическое воспитание в детском саду». М: Мозаика-Синтез, 2005г.
3. Глазырина Л.Д. «Физическая культура – дошкольникам». М.: Владос, 2002г.
4. Козырева О.В. « Оздоровительно-развивающие игры для дошкольников». М.: Просвещение, 2007г.
5. Тимофеева Е.А. «Подвижная игра с детьми младшего дошкольного возраста». – М., 1979г.

6. Вавилова Е.А. «Учите детей прыгать, бегать, лазать.» – М., 1983г.
7. Вавилова Е.А. «Развивайте у дошкольников силу, ловкость, выносливость». – М., 1981г.
8. Голощекина Н.П. «Лыжи в детском саду.» – М., 1977г.
9. Лескова Т.П. Бусинская П.П. «Общеразвивающие упражнения в детском саду». – М., 1981г.
10. Рунова М.А. «Двигательная активность в детском саду.» – М., 2000г.
11. Васильева М.А., Гербова В.В., Комарова Т.С. «Физкультурно-оздоровительная работа». – Волгоград, 2010г.

Список литературы для воспитанников:

1. Иллюстрации с изображением различных видов спорта (летний, зимний)
2. Иллюстрации со спортивным инвентарем.
3. Фото известных русских спортсменов разных времен.
4. Символы и атрибуты Олимпийских игр.
5. Демонстрационный материал по физической культуре (Плакаты по здоровому образу жизни) .