

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 40 комбинированного вида Центрального района
Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА

решением Педагогического Совета
образовательного учреждения
ГБДОУ детский сад № 40
Центрального района СПб
Протокол от 31.08.2023г. № 1

УТВЕРЖДЕНА

Приказом
Заведующий ГБДОУ детский сад № 40
Центрального района СПб
_____ Д.В.Батюшкова
Приказ от 14.09.2023г. № 17-П

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Здоровейка»

возраст для детей: 3-7 лет

срок реализации программы 1 год



Педагог дополнительного образования:

Тюрикова Юлия Вадимовна

Санкт-Петербург

2023

№	Содержание	
I	Целевой раздел	3
1	Пояснительная записка	3
1.2.	Цели и задачи реализации программы	3
1.3.	Принципы и подходы к реализации программы «Здоровейка»	4
1.4.	Ожидаемые результаты освоения программы	5
II	Содержательный раздел	5
2.1.	Структура программы	5
2.2.	Физическая нагрузка	6
2.3.	Содержание программы «Здоровейка»	7
2.4.	Планирование учебного материала	8
2.5.	Перспективно-тематическое планирование видов занятий для детей 3-7 лет	9
III	Организационный раздел	10
3.1.	Методическое обеспечение	10
3.2.	Особенности организации предметно-пространственной среды	10
	Список литературы	11
	Приложение	12

I .Целевой раздел

1.Пояснительная записка

Оздоровительная работа по физическому воспитанию в последнее время широко внедряется в дошкольные учреждения различного профиля. И причин этому много: неуклонный рост числа детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата; сокращение двигательной активности детей из-за приоритета «интеллектуальных» занятий и, как следствие, снижение мышечного тонуса и общая слабость мышц, неспособных удержать осанку в правильном положении.

Программа "Здоровейка" разработана для детей дошкольного возраста. В содержание программы входит большое количество физических упражнений, нацеленных на содействие правильному физическому развитию детей, имеющих отклонения в здоровье, а именно: нарушение осанки, плоскостопие. Учебный материал представленный в программе доступен дошкольникам, их возрастным особенностям и предполагает укрепление здоровья детей.

В основное содержание программы входит:

-Упражнения различной направленности, развивающие физические способности дошкольников;

-Подвижные игры, формирующие умение к анализу и принятию решений, что положительно сказывается на развитии оперативного мышления и умственного развития ребенка в целом.

1.2. Цели и задачи реализации программы

Цель программы:

Формирование двигательной активности, здорового образа жизни, профилактика заболеваний у детей посредством дополнительных оздоровительных занятий физической культурой.

Задачи программы

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 и нарушения осанки.
- 4.Укрепление и развитие сердечно- сосудистой и дыхательной системы.

Образовательные:

1. Создать условия для реализации потребности детей в двигательной активности.
2. Развивать двигательные способности детей и физические качества.
3. Формировать у детей умения и навыки правильного выполнения движений.

Воспитательные:

1. Воспитывать потребность в здоровом образе жизни.
2. Воспитывать интерес к систематическим занятиям физическими упражнениями.
3. Воспитывать чувство уверенности в себе.

1.3. Принципы и подходы к реализации программы «Здоровейка»

1. Системность
2. Регулярность
3. Длительность
4. Нарастание
5. Индивидуализация
6. Общеукрепляющие упражнения

Начинать занятия можно с любого периода, учитывая индивидуальные особенности детей. Использовать программу «Здоровейка» можно и в разных (от 3 до 7 лет) возрастных группах, меняя дозировку, нагрузку, подбирая упражнения и игры с учетом психофизиологических особенностей учащихся.

Основными формами организации занятий в целом являются: групповая, индивидуальная и фронтальная.

Используемые средства обучения

- Теоретические сведения.
- Бег, ходьба, передвижения.
- Общеразвивающие упражнения, упражнения специального характера, упражнения общего характера.
- Общеразвивающие упражнения, подвижные игры с использованием гимнастической стенке, гимнастических палках, ребристых дорожек.

Методы и формы организаций занятий

1.Метод "слова и показа" используется при разучивании и закреплении новых упражнений, комплексов в целом.

2.Метод "рассказа" используется при совершенствовании ранее изученных упражнений и движений, целостного выполнения сложных упражнений, комплексов упражнений.

3.Метод "расчлененного обучения" используется при разучивании новых упражнений путем разделения комплекса упражнений на части.

4.Метод "целостного обучения" используется при выполнении комплекса упражнений полностью.

1.4. Ожидаемые результаты освоения программы

В результате освоения программы дошкольник:

Будет знать:

- правила поведения на занятиях оздоровительной физической культуры;
- что такое правильная осанка;
- гигиенические требования к занятиям оздоровительной физической культуры и самостоятельным занятиям в домашних условиях;
- правила подвижных игр, изученных на занятиях;
- значение оздоровительной гимнастики для здоровья, правильного дыхания.

Будет уметь:

- выполнять упражнения с элементами оздоровительной физической культуры не только в детском саду, но и самостоятельно в домашних условиях;
- соблюдать симметрию положения тела при выполнении упражнений;
- ходить с предметом на голове, выполняя различные задания;
- выполнять упражнения для развития гибкости;
- выполнять упражнения для восстановления дыхания
- медленно бегать, расслаблять мышцы в положении лежа, используя образные сравнения: «рука отдыхает», «нога спит», и др.;
- играть в игры целенаправленного («Делай так, делай эдак», «Не урони мешочек», «Тише едешь – дальше будешь») и общего характера («Совушка», «Попади мячом в булаву», «Пятнашки с мячом», «Бездомный заяц»).

II. Содержательный раздел

2.1. Структура программы

Занятия проводятся с октября по май 2 раза в неделю по 20-25 минут, во второй половине дня, когда дети не заняты на основных программных занятиях. Набор на занятия проводится по желанию родителей (законных представителей) детей, посещающих детский сад.

Основным содержанием программы, являются общеразвивающие упражнения на укрепление мышц живота, мышц спины, плечевого пояса, мышц нижних конечностей,

дыхательная гимнастика, подвижные игры, нацеленные на развитие у дошкольников координационных способностей.

Теоретический материал программы дается темами, сообщение знаний организовывается в форме бесед в процессе занятия, во время выполнения двигательных действий или после занятия. Такие беседы знакомят дошкольников с техникой выполнения тех или иных видов физических упражнений, их воздействия на организм человека, разнообразии подвижных игр, правил проведения и их влияния на физическое развитие дошкольников.

Упражнения лечебной физической культуры дают результат только тогда, когда они проводятся систематически, длительно и непрерывно. Выполнять их необходимо в соответствии с методическими указаниями. Неправильное положение тела или неверное выполнение движений часто переносит нагрузку с мышц, которые необходимо тренировать, на другие мышечные группы.

Общеразвивающие упражнения и упражнения дыхательной гимнастики, упражнения на координацию движений, на выработку навыка правильной осанки применяют независимо от индивидуальных особенностей развития ребенка. Но при проведении занятий необходимо учитывать функциональные возможности организма дошкольника, потому что в группе могут быть дошкольники различной физической подготовленности и физического развития. Поэтому с целью правильного дозирования нагрузки следует применять индивидуальный и дифференцированный подход в обучении.

Перед тем как приступить к самостоятельным занятиям дети должны уметь правильно выполнять упражнения. Это также является одной из главных задач программы «Здоровейка» в детском саду. Для наилучшего усвоения содержания программы и получения положительного эффекта от физических упражнений важными элементами обучения являются: постоянная посещаемость, дисциплина, соблюдение техники безопасности.

2.2. Физическая нагрузка

Физическая нагрузка дозируется и зависит от:

- подбора физических упражнений (от простого к сложному);
- продолжительность физических упражнений;
- числа повторений;
- выбора исходных положений;
- темпа движений;
- амплитуда движений;
- степени усилия;
- точности;
- сложности;

-ритма;

-количество отвлекающих упражнений;

-эмоционального фактора.

Дозировка и нагрузка упражнений даются в соответствии с уровнем подготовленности дошкольников.

2.3. Содержание программы "Здоровейка"

1. Основы знаний

Параметры правильной осанки и как ее проверить. Дыхание при выполнении упражнений, восстановительное дыхание.

2. Упражнения для развития гибкости, растяжения мышц и связок позвоночника.

Коленно- локтевое ползание по гимнастической скамейке; перекаты со спины на живот и т. д. в положении лежа и сидя; перекаты по позвоночнику вперед-назад в положении группировки; наклоны головы, туловища вперед-назад в различных И.П.

3. Обучение правильному дыханию

Брюшной и грудной тип дыхания. Полное дыхание. Упражнения для тренировки дыхательных мышц, для восстановления дыхания.

4. Развитие выносливости к умеренным нагрузкам

Медленный бег в чередовании с ходьбой дот 1 мин. Подвижные игры общего характера; постепенное увеличение количества упражнений и времени их выполнения.

5. Профилактика плоскостопия

Ходьба на носках, на наружных сводах стоп, по ребристой доске, по "камням".

Упражнения с активным вытягиванием носков, сгибания стоп и пальцев с захватом ими разных мелких предметов; подниматься опускаться на носках.

6. Упражнения на расслабления мышц

Упражнения в И.П. лежа, используя образные сравнения: "рука отдыхает", "нога спит", "тело мягкое как вата".

7. Проведение контрольных мероприятий

Тесты на определение развития силы мышечных групп плечевого пояса, живота, спины и гибкости позвоночника.

8. Задание на дом

Несколько простых упражнений, включая упражнения для формирования навыков правильной осанки (под контролем родителей).

2.4. Планирование учебного материала

Занятия по программе «Здоровейка» проводится систематически 2 раза в неделю (при этом осуществлять контроль выполнения упражнений дома ежедневно) с постепенным увеличением нагрузки и использованием различных пособий для улучшения координации движений и повышения эмоционального настроения.

Программа «Здоровейка» делится на три периода: **вводный, основной и заключительный.**

1 период-вводный

(Октябрь, ноябрь, декабрь)

Задачи:

1. Обследовать функциональное состояние позвоночника детей, силовую выносливость мышц к физически нагрузкам.
2. Обучать технике выполнения упражнений, подбирать индивидуальную дозировку, постепенно увеличивая ее с учетом состояния здоровья ребенка, его пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей психических свойств и качества.
3. Создавать комфортный психологический настрой ребенка на активное участие в оздоровлении.

2 период-основной

(Январь, февраль, март)

Задачи:

1. Содействовать стабилизации патологического процесса дефектов позвоночника и всей костно-мышечной системы.
2. Постоянно вырабатывать навыки правильной осанки и координации движений, осуществления самоконтроля.
3. Воспитывать волевые качества, стимулировать стремления дошкольника к своему личному совершенствованию, улучшению результатов.

3 период-заключительный

(Апрель, май)

Задачи:

1. Закреплять достигнутые результаты оздоровления.

2. Увеличивать физические нагрузки и количество упражнений.
3. Побуждать дошкольников самостоятельно осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность освоенными способами.
4. Проследить динамику эффективности оздоровления дошкольников.

2.5 Перспективно-тематическое планирование видов занятий для детей 3-7 лет

Перспективный план работы

Месяц	Тема	Оздоровительная физкультура
Октябрь	«Путешествие в страну Неболейка» «Держи осанку» «Зачем ножки ребятам»	Упражнения с мячом; упражнения «Ласковая кошечка» «Кошечка злится». Захват и подъем с пола мелких предметов. Упражнения без предметов в положении лежа, сидя. Релаксация. Ходьба с мешочком на голове, по наклонной доске.
Ноябрь	«Стройная спина» «Пусть будут здоровы наши ножки»	Упражнения сидя на стуле. Беседа «Правила гигиены ног»; массаж ног. Приемы самомассажа.
Декабрь	«Зима пришла» «Мы ребята крепыши» «Идем за елочкой лесной»	Упражнения с гантелями. Захват и перекладывание пальцами карандашей, платочков и т.д. Упражнения со снежинками. Ходьба по шнуру.
Январь	«Льдинки, ветер и мороз» «Быть здоровыми хотим»	Упражнения с ленточками. Захватывание и бросание мелких предметов стопами ног. Упражнения с различными предметами. Ходьба по намеченной линии, ходьба по следовой дорожке

Февраль	«Со спортом дружить здоровыми быть» «Озорные медвежата»	Упражнения с гимнастическими палками. Релаксация «Ровная спина». Массаж стоп «Поиграем ножками»
Март	«Учимся быть здоровыми и красивыми» «Остров здоровья»	Упражнения с веревкой. Оздоровительный массаж. Упражнения с обручем. Ходьба по массажным дорожкам.
Апрель	«Паровоз наш едет быстро» В космос полететь готовы? Значит будем мы здоровы»	Мимическая гимнастика «Зверята». Упражнения с гантелями, с длинными лентами, без предметов.
Май	«Расшумелась детвора» «Мы не малые ребята, а веселые котята» «Мой веселый звонкий мяч»	Упражнения с мешочками, с мячом, на гимнастических ковриках.

III. Организационный раздел

3.1. Методическое обеспечение

Методика составления комплексов, как и обычное физкультурное занятие, состоит из трех частей.

1. Подготовительная

В подготовительную часть включают несложные общеразвивающие и корригирующие упражнения. Темп выполнения - медленный, умеренный и средний, дозировка упражнений зависит от возраста детей.

2. Основная

В основную часть входят специальные упражнения из положения лежа на спине, на боку и на животе. В этих положениях легче следить за выпрямленным телом, мышцы не испытывают длительной статической нагрузки, как при держании тела в положении стоя и сидя. Для профилактики плоскостопия используют упражнения с мелкими предметами, предлагают детям захватывать предметы пальцами ног. Все упражнения обязательно исполняются в обе стороны. Во время физической нагрузки важно научить ребенка правильно дышать через нос, совершенно свободно, без малейшего напряжения.

3. Заключительная

Заключительная часть строится из упражнений на расслабление, выполняемых в И.П. лежа на спине.

3.2. Особенности организации предметно-пространственной среды

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования. Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям дошкольников; его количество определяется из расчета активного участия всех детей в процессе занятий. Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закругленными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется педагогом перед занятием.

Материально-техническое оснащение:

1. Шведская стенка
2. Гимнастическая скамья
3. Батут -2шт
4. Мячи, мячи малые, мячи легкие
5. Обручи малые, большие, средние
6. Палки гимнастические деревянные, пластмассовые
7. Ленточки на кольцах
8. Флажки
9. Скакалки короткие, длинные
10. Канат
11. Дуги для подлезания
12. Ребристые дорожки
13. Мешочки набивные
14. Гантели
15. Гимнастические коврики

Список литературы

1. Здоровьесберегающая система ДОУ; Издательство «Учитель»; М.А. Павлова, М.В. Лысогорская
2. Артамонова Л.Л. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура: учеб.пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности «Физ. культура», ВЛАДОС-ПРЕСС, 2014.-389 с.

3. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней; Москва, Академия 2001; В.В. Марков; -319 с
4. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ: Из опыта работы /Авт.- сост. О.Н. Моргунова.- Воронеж: ТЦ «Учитель», 2005.- 109 с.
5. Оздоровительная гимнастика, комплексы упражнений; Мозайка-Синтез, Москва 2015; Л.И. Пензулаева; -124 с.;
6. Средства Адаптивной физической культуры; Л.В. Шапкина; Москва «Советский спорт», 2001. – 150 с.
7. Оздоровление детей в организованных коллективах: Практическое руководство /Ред. С.Д. Соловей. – СПб: Ривьера, 1995, 214 с.
8. Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников: рекомендации, занятия, игры, упражнения / авт.-сост. Т.Г. Анисимова, С.А. Ульянова; под ред. Р.А. Ерёминой. – Волгоград: Учитель, 2009. – 146 с.

Приложение

Примерный комплекс упражнений для профилактики плоскостопия.

1. И.П.- стоя, руки на пояс.
 - 1-правая на носок,
 - 2-на пятку,
 - 3-на носок,
 - 4-и.п. 5-6-то же с другой ноги.
2. И.П.- стоя, руки на пояс.
 - 1-подняться на носки перекатом,
 - 2-перекатом на пятки.
3. И.П.- стоя руки на пояс. Правое колено вперед, круговые движения стопой вправо и влево, то же с другой ноги.
4. И.П.- стоя на краю коврика.
 5. Зафиксировав пятки на месте, пальцами ног собирать коврик одновременно или поочередно.
 6. Ходьба перекатом с пятки на носок.
 7. Ходьба на носках, на пятках.
 8. Ходьба на наружных сводах стопы.
 9. Подскоки толчком двумя без максимальных усилий.
 10. Подскоки поочередно без максимальных усилий.
 11. Прыжки приставными шагами правым и левым боком без максимальных усилий.
 12. Ходьба по гимнастической палке.
13. И.П.- сед в упоре сзади.
 - 1-согнуть стопу,
 - 2-разогнуть, одновременно.
14. И.П.- сед в упоре сзади.
 - 1- согнуть стопы одновременно,
 - 2- разогнуть одновременно.
15. И.П.- сед в упоре сзади.

- 1- одновременно развести пальцы ног «веером»,
2- сжать в «кулачек».
16. И.П.- сед в упоре сзади.
 - 1- правая нога пальцы «веером»,
2- левая в «кулачек», 3-4- наоборот.
- 17.И.П.- сидя (стоя).
Поворот стопы внутрь с оттягиванием носка, правая и левая поочередно.
- 18.И.П.- стоя на наружных сводах стоп.
 - 1- подняться на носки,
2- вернуться в исходное положение.
- 19.И.П. стоя на наружных сводах стоп.
 - 1- полуприсед,
2- вернуться в исходное положение.
20. И.П.- основная стойка, руки на пояс.
 - 1- пальцы ног вверх,
2- вернуться в исходное положение.
21. И.П.- стоя носками вовнутрь, пятками наружу.
 - 1- подняться на носки,
2- вернуться в исходное положение.
22. И.П.- ноги врозь, руки в стороны.
 - 1- присесть на всей ступне,
2- вернуться в исходное положение.

Примерный комплекс упражнений дыхательной гимнастики

1. И.П.- основная стойка.
 - 1-руки вверх потянуться, подняться на носки – вдох,
2- вернуться в исходное положение – выдох
(вдох через нос, выдох через рот).
2. И.П.- ноги врозь, руки в стороны максимально отведены назад, ладони вперед, пальцы разведены.
 - 1- руки резко скрестить на груди, кисти на лопатки, выдох (резкий);
2-медленно вернуться в исходное положение, вдох.
3. И.П.- стоя на носках прогнувшись, ноги на ширине плеч, руки в стороны-вверх.
 - 1-опуститься на стопы, наклон вперед, округлить спину, руки махом через стороны скрестить перед грудью, больно хлестнуть кистями по лопаткам (громкий выдох).
 - 2-3- плавно руки развести в стороны и снова скрестить перед грудью,
2-3 раза хлестнуть кистями по лопаткам, продолжать выдох.
 - 4-вернуться в исходное положение, диафрагмальным выдохом выпячивая круглый живот.
4. И.П.- стоя на носках прогнувшись, ноги на ширине плеч, руки вверх-назад, пальцы в замок (держа топор).
 - 1- опуститься на стопы, быстрый наклон вперед, округлив спину, хлыст руками вперед-вниз-назад (выдох); 2- плавно вернуться, диафрагмальным вдохом выпячивая живот.
5. И.П.- стоя на носках, наклонившись вперед, руки вперед-вверх, кисти в кулак.
На каждый счет гребок баттерфляем, опускаясь на стопы, руки вниз-назад к бедрам, увеличить наклон (выдох); руки вперед через стороны вверх-

вперед в исходное положение (диафрагмальный вдох).

6. И.П.- упор лежа.

1- упор присев, выдох;

2- вернуться в исходное положение, диафрагмальный вдох
(все сделать за 1 сек.).

Подвижные игры

«Веселые ребята».

Дошкольники располагаются в одном конце зала, стоя в шеренге (или 2, в зависимости от количества игроков). В центре зала находится водящий. По сигналу педагога дошкольники шеренги перебегают в другую половину зала в обозначенное место (домик). В это время водящий пытается замять игроков, до кого водящий дотронулся, тот садится на скамейку (выходит из игры). То же самое игроки выполняют в обратную сторону. С одним водящим игра продолжается до 4 перебежек.

«Ловишки» (один из вариантов).

В игре участвует не более 15 человек. Считалочкой выбирается водящий. Все участники игры располагаются по залу спонтанно. По сигналу педагога пойманным, выходит из игры и садится на скамейку. Игра заканчивается, когда никого из игроков, кроме водящего, не остается на игровой площадке.

«Ручейки и озера».

Группа детей делится на команды (3-4), численностью от 5 человек. Каждая команда строится в колонну по одному и по сигналу педагога начинает двигаться по залу, сохраняя строй («ручейки»). По следующему сигналу педагога команды должны образовать круг, взявшись за руки («озера»). Команда первой выполнившая задание получает призовое очко. Игра продолжается несколько раз. Побеждает команда, набравшая наибольшее количество баллов.

«Два Мороза».

В игре участвует не более 20 человек. Выбираются двое (или один) водящих, один - Мороз Красный нос, второй-Мороз Синий нос. Игроки спонтанно располагаются по залу. По сигналу педагога водящие ловят игроков, пойманные дошкольники замирают на месте, показывая ледяную фигуру. Игра заканчивается, когда все игроки будут пойманы.

«Хвостики».

В игре участвует не более 15 человек. Выбирается водящий. Педагог раздает каждому участнику «хвостики» (ленточки длиной примерно 50 см.). Игроки закрепляют ленточки за пояс сзади так, чтоб оставался конец около 30 см. По сигналу педагога игроки перемещаются по залу, а водящий пытается собрать все «хвостики». Игрок, у которого водящий забрал ленточку, выходит из игры и садится на скамейку. Игра заканчивается, когда на игровой площадке не останется игроков или по команде педагога (если водящий устал).

«Найди предмет».

Игра проводится в заключительной части занятия. Все участники стоят спиной к педагогу, закрыв глаза. В это время руководитель бросает на пол несколько скрепок (3-4 шт.). По сигналу педагога дошкольники пытаются найти предметы на полу и передать их руководителю. Игра заканчивается, когда все предметы будут найдены.

«Совушка».

Выбирается водящий. Под веселую мелодию дошкольники танцуют на месте в течение 10-15 секунд. По сигналу педагога участники игры замирают на месте, а водящий внимательно за ними наблюдает и выводит из игры тех, кто пошевелился. Игра продолжается 2-5 минут в заключительной части занятия.

«Будь внимательней!».

Дошкольники стоят в шеренге и выполняют простейшие упражнения для рук по команде педагога. Движения можно выполнять только в том случае, если руководитель проговаривает слово «руки». Если участник выполнил движение без слова «руки», то он зарабатывает штрафное очко и делает шаг вперед.

Выигрывает тот, кто ни разу не ошибся и выполнил правильно все команды.

Игра проводится в течение 2-3 минут в заключительной части занятия.