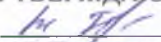


МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ «ГОРОД СВОБОДНЫЙ»
УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА СВОБОДНОГО
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД №10
ГОРОДА СВОБОДНОГО (МДОАУ д/с №10 г. СВОБОДНОГО)
6764560, Амурская область, г.Свободный, ул. Почтамтская, 99 тел. 8-(41643)5--93-05
ОКПО 741705563 ОГРН 1022800760168 ИНН/КПП 2807006847/280701001

ПРИНЯТО
на педагогическом совете
30.08.2017
Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ


М.В.Плаксина
Заведующий МДОАУ
д/с № 10 г. Свободного



Рабочая программа
по дополнительным платным образовательным услугам
на 2017 - 2018 учебный год
«Здоровячок»
для детей 4 - 5 лет

срок реализации программы – 1 год

Руководитель: Колесникова Наталья Викторовна,
инструктор по ФК
первой квалификационной категории

Свободный
2017

Пояснительная записка

В современных условиях развития общества проблема здоровья детей является как никогда ранее актуальной. Достичь необходимого уровня интеллектуально-познавательного развития может только здоровый ребенок. Понятие «здоровье» принято рассматривать не только как отсутствие заболевания, но и как способность организма быстро адаптироваться к различным условиям жизнедеятельности и противостоять воздействию вредных влияний внешней среды. Во многом здоровье ребенка обусловлено социально-экономическими, климато-географическими и экологическими условиями.

Важнейшей задачей дошкольного образовательного учреждения сегодня является охрана и укрепление физического и психического здоровья детей. Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей - одна из главных стратегических задач развития страны. Она регламентируется и обеспечивается такими нормативно-правовыми документами, как

- Федеральный закон «Об образовании в РФ» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (Зарегистрировано в Минюсте РФ 14 ноября 2013 г. № 30384)
- Письмо Министерства образования и науки РФ и Департамента общего образования от 28 февраля 2014 года № 08-249 «Комментарии к ФГОС дошкольного образования»
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. № 26 г. Москва от «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (Зарегистрировано в Минюсте России 29 мая 2013 г. № 28564)
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 г. № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 26.09.2013 № 30038)
- Устав МДОАУ д/с № 10 г. Свободного.

Физическая культура является частью общечеловеческой культуры и рассматривается как основа формирования здорового образа жизни ребенка. В результате происходит созревание и совершенствование жизненно важных физиологических систем организма дошкольника, повышаются его адаптивные возможности и устойчивость к внешним воздействиям, приобретаются необходимые двигательные умения и навыки, физические качества, формируется личность в целом.

Во время занятий оздоровительной физической культурой с дошкольниками важно удовлетворение их естественной потребности в движении и ощущении «мышечной радости». При этом особое внимание следует обратить на развитие интереса детей к занятиям физкультурой.

Наблюдения за детьми, занимающимися по программе дополнительного образования по физической культуре «Крепыш», подтверждают положительную динамику состояния здоровья и показателей физического развития дошкольников.

Дифференцированное обучение детей положительно повлияло на психофизическое развитие дошкольников, на характер их поведения и на личностные качества.

Гиперактивные дети стали более качественно выполнять различные двигательные задания, они научились управлять своим поведением в соответствии с установленными правилами и нормами.

У малоподвижных детей пробудился интерес к спортивным играм и упражнениям, возникло желание участвовать в коллективных играх и соревнованиях, развилась потребность в различных формах двигательной активности, улучшились показатели физической подготовленности и появились предпосылки к физическому самосовершенствованию, что особенно важно перед поступлением в школу.

Краткая характеристика физического развития детей 4-5 лет

Развитие двигательного аппарата детей 4-5 лет имеет ряд специфических черт по сравнению как с более ранними, так и более поздними возрастами.

Развитие находящегося в процессе окостенения скелета 5-летнего ребенка носит не столь интенсивный характер по сравнению с предыдущими годами (особенно возрастом до 3 лет). Достаточно энергичен лишь процесс окостенения мелких костей запястья, благодаря которому движения кисти становятся более устойчивыми.

В течение 5-го года жизни происходит значительный сдвиг в развитии мускулатуры. Заметно увеличивается ее масса, особенно резко нарастает мускулатура нижних конечностей, возрастают сила и работоспособность мышц. Совершенствуется координация многочисленных групп мышц. Ходьба 5-летнего ребенка отличается большей согласованностью движений

верхних и нижних конечностей, устойчивостью туловища, более ритмичным отталкиванием ног от поверхности.

Значительно улучшаются показатели мелкой моторики. Благодаря этому у ребенка развиваются навыки меткого бросания. Интенсивно развивается кровеносная система, увеличивается масса сердца. В развитии дыхательного аппарата наблюдается дисбаланс: легкие мощные, а просвет верхних воздухоносных путей (полость носа и гортани) узок, слабые дыхательные мышцы.

У 5-летнего ребенка происходят существенные перестройки в работе всей нервной системы и главным образом ее высшего отдела – головного мозга. Развитие нервной системы определяется количественным ростом. Качественное развитие мозга обусловлено расширением и обогащением деятельного опыта ребенка, характером его воспитания.

Цель программы: охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, содействие гармоничному физическому развитию и закаливанию организма.

Задачи программы:

- развивать физические качества – гибкость, силу, выносливость, координационных способностей;
- формировать пластичность, грациозность у девочек, мужественность у мальчиков;
- развивать чувство ритма, внимания, умение согласовывать движения с музыкой, предметную ловкость;
- укреплять здоровье воспитанников, в поддержании физической и умственной работоспособности активности.
- воспитывать у детей потребность в здоровом образе жизни, любви к спорту и движению.
- обучать детей расслаблению и восстановлению организма после физической нагрузки и эмоционального возбуждения.

Содержание программы

Программа «Здоровячок» дополняет и расширяет возможности реализации физического потенциала ребенка дошкольника. Она разработана на основе: «Программно-методического пособия: Развивающая педагогика оздоровления детей дошкольного возраста» авторов В.Т.Кудрявцева и Б.Б.Егорова, «Программы дополнительного физического образования в детском дошкольном образовательном учреждении для детей 4-6 лет» автора Ю.А.Кириллова, «Программы дополнительного образования по физической культуре «Здоровячок» для детей 3-7 лет».

Занятия проводятся с учетом предусмотренного учебного плана, 2 раза в неделю по 20 минут для детей 4-5 лет во второй половине дня, когда дети не заняты на основных программных занятиях. Состав группы 10-15 человек.

Форма и тип занятия по программе дополнительного образования соответствует занятию классического типа.

Занятия включают:

- ✓ обучение релаксации (умение расслаблять и восстанавливать свой организм после физической нагрузки и эмоционального возбуждения),
- ✓ дыхательная гимнастика,
- ✓ развитие мелкой моторики рук,
- ✓ профилактика плоскостопия,
- ✓ игровой стретчинг,
- ✓ элементы самомассажа,
- ✓ упражнения для глаз,
- ✓ малоподвижные игры.

Структура занятия

Форма и тип занятия по программе дополнительного образования в основном соответствуют занятию классического типа по общепринятой методике, состоит из трех частей.

Первая часть – вводная. (начинается с ритуала встречи. Дети садятся по-турецки в круг, берутся за руки и произносят:

Чтобы нам здоровыми быть,

Будем со спортом крепко дружить!

Далее проводится разминка длительностью не более 2-3 минут, которая включает в себя: профилактику плоскостопия, прыжки и упражнения на дыхание.); Вторая часть – основная; Третья часть – заключительная (в заключительной части проводятся упражнения для мелкой моторики рук, элементы самомассажа, игровой стретчинг, психомышечная тренировка, профилактика нарушения осанки, упражнения для глаз, мимики лица, артикуляционная гимнастика, игры малой подвижности, релаксация под музыкальное сопровождение и др.)

Заканчивается занятие ритуалом прощания (также как и в начале занятия):

Мы со спортом крепко дружим.

Спорт для всех нас - очень нужен!

Спорт – здоровье, спорт – игра.

Скажем спорту мы – УРА!

Во время занятий проводятся беседы: о здоровом образе жизни; о правильной осанке, как можно с помощью специальных упражнений исправить ее нарушения; о вреде плоскостопия; о профилактике простудных заболеваний, как с помощью самомассажа и дыхательных упражнений можно от них избавиться; о частях тела и многие другие. Особое внимание уделяется созданию психологического комфорта и благоприятной обстановки на занятиях с целью укрепления психического здоровья детей и лучшего усвоения программного материала. Педагог использует дифференцированный подход к детям: регулирует физическую

нагрузку, следит за состоянием здоровья каждого ребенка, за выполнением правил безопасности, стремится оказать помощь каждому, давая возможность почувствовать себя уверенным и защищенным в любой ситуации.

Методическое сопровождение программы

Физкультурно-оздоровительная работа

- ✓ Малоподвижные игры
- ✓ Элементы самомассажа
- ✓ Пальчиковая гимнастика
- ✓ Профилактика плоскостопия
- ✓ Упражнения для глаз
- ✓ Релаксация
- ✓ Игровой стретчинг
- ✓ Дыхательная гимнастика

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, на пятках, наружных сторонах стоп, с высоким подниманием бедра, перекатом с пятки на носок, мелким и широким шагом, приставным шагом в левую и правую сторону. Ходьба с использованием игровых подражательных движений, с выполнением различных заданий педагога. Ходьба по массажным коврикам, ребристой доске, «следам», по канатам. Ходьба с предметами: мешочками с песком, «шляпкой», бабочкой на голове, с кубиками в руках, с гимнастической палкой за спиной, на плечах.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно; ноги врозь; одна нога вперед, другая назад), с поворотом, с продвижением вперед (на расстояние 3-4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед.

Игровой стретчинг

Стретчинг – это растяжка, специальная поза, предназначенная для увеличения и сохранения длины мышц. Растяжки воздействуют на все мышцы и суставы, повышают эластичность связок, снижается опасность отложения в суставах шлаков, увеличивается их подвижность. Упражнения стретчинга рассчитаны на вовлечение в работу всего организма, включая психику, направлены на расслабление, настройку и восстановление функций мышц. Это позволяет без вреда, используя защитные силы организма, предупреждать многие заболевания, т.к. воздействия на позвоночник, органы, мышцы, железы внутренней секреции, дыхательную и нервную системы, вырабатывается естественная сопротивляемость организма. Занятия игровым стретчингом с детьми дошкольного возраста показывают стабильно высокие результаты: дети гораздо меньше болеют, становятся более открытыми для общения не только со взрослыми, но и между собой. А близкие и понятные детям образы сказочного мира позволяют легко выполнять непростые физические упражнения. Упражнения направлены на профилактику различных деформаций позвоночника, укрепление его связочного аппарата, формирование правильной осанки. Кроме этого,

развиваются эластичность мышц, координация движений, воспитываются выносливость и старательность.

Элементы самомассажа

Воздействие на кожу с помощью массажа улучшает энергетический баланс, стимулирует или успокаивает вегетативную нервную систему, усиливает артериальное кровоснабжение, уменьшает боль, снижает нервное и мышечное напряжение.

Точечный самомассаж активных точек на подошве и пальцах ног, некоторых точек на голове, лице, ушах, а также на пальцах рук оказывает влияние на весь организм ребенка. Точечный самомассаж используется не только как элемент психофизической тренировки, но и как средство профилактики ОРЗ и ОРВИ. В отличие от лечебного массажа, ребенок проводит массаж биологически активных точек в игровой форме. Здесь он не просто «работает», а играет, лепит, мнет, разглаживает свое тело, видя в нем предмет заботы, ласки и любви. Делая массаж определенной части тела, ребенок, как в голографическом оттиске, воздействует на весь организм в целом. Полная уверенность в том, что он действительно творит что-то прекрасное, развивает у ребенка позитивное ценностное отношение к собственному телу.

Дыхательные упражнения

Частота и глубина дыхания связаны с интенсивностью и характером физической и эмоциональной нагрузки. Движение, которое сопровождается натуживанием, вызывает временную задержку дыхания. Упражнения, требующие динамического равновесия, выполняются с равномерным дыханием. Педагог подсказывает детям наиболее удобный в каждом отдельном случае ритм дыхания, привлекает их внимание к наиболее удобному согласованию вдоха и выдоха с определенными моментами движения.

Общие дыхательные упражнения улучшают легочную вентиляцию, укрепляют дыхательную мускулатуру. Специальные дыхательные упражнения – активное средство профилактики и борьбы с ОРЗ, ОРВИ.

Релаксация

Использование игр и игровых упражнений на расслабление: «Качели», «Шарик», «Ветер и заяка», «Кораблик» и др., использование элементов самомассажа, аутотренинг с применением музыкальных произведений и др.

Пальчиковая гимнастика

Пальчиковые игры и упражнения не только совершенствуют ловкость и точность движений, но и улучшают внимание, память, помогают научиться терпению, вырабатывают усидчивость. Это прекрасный стимул для развития творческих способностей детей, пробуждающий воображение и фантазию. Исследования показали, что уровень развития детской речи находится в прямой зависимости от степени сформированности тонких движений пальцев рук.

**Предполагаемые результаты на конец года для детей
4 – 5 лет**

Дети должны научиться:

- ✓ знать несколько дыхательных упражнений;
- ✓ знать несколько упражнений: для мелкой моторики рук, для глаз, для профилактики плоскостопия;
- ✓ уметь расслаблять свой организм после физической нагрузки;
- ✓ знать несколько упражнений массажа.

Материально-техническое обеспечение

1. Спортивное оборудование (стандартное и нестандартное):

- *мячи (разного диаметра),
- *веревочная лестница,
- *мячи-прыгуны – 4 шт.,
- *мячи-массажеры – 10 шт.,
- *скакалки – 30 шт.,
- *обручи (разного диаметра) – 15 шт.,
- *кольца плоские разного диаметра 40 шт.,
- *дуги для подлезания – 7 шт.,
- *доски для ходьбы (в том числе и ребристые) – 3 шт.,
- *маты – 2 шт.,
- *гимнастические палки (плоские и круглые) – по 30 шт.,
- *флажки – 40 шт.,
- *мешочки с песком – 30 шт.,
- *веревочки – 30 шт., детские гантели – 60 шт.,
- *мелкие предметы для профилактики плоскостопия,
- *платочки – 60 шт., канат – 2 шт.,
- *массажеры для ног – 4 шт., корригирующие дорожки – 4 шт.,
- *маски для подвижных игр – 15 шт.,
- *кегли, кубики, кольца, султанчики и много другого оборудования для спортивных игр.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
ДПОУ «Здоровячок»**

Месяц	Неделя	Тема занятия	Игра	Материал
Сентябрь	1-2 недели	Прогулка в лес	1. «По ровненькой дорожке» 2. «Солнышко и дождик» 3. «Найди свой домик»	Зонт, кегли разных цветов, гимнастическая скамейка

	3-4 недели	Птички на поляне	1. «Воробушки и кот»	Гимнастические палки, канат
Октябрь	1-2 недели	Медвежата на прогулке	1. «Медвежата и пчела»	Туннель, массажные мячи
	3-4 недели	В гостях у солнышко	1. «Солнечный зайчик»2. «Солнышко и дождик»	Цветные кегли, цветные ленточки
Ноябрь	1-2 недели	В деревню к бабушке	1. «Наседка и цыплята»	Маленькие обручи, кирпичики
	3-4 недели	Веселая физкультура	1. «Машины»	Кольца от серсо, большие мячи
Декабрь	1-2 недели	Мы едем, едем, едем	1. «Машины»2. «Поезд»	Кольца от серсо, красный флажок
	3-4 недели	Котя-коток	1. «Найди свой дом»2. «Котята и щенята»	Канат, цветные палочки
Январь	1-2 недели	Мой веселый звонкий мяч	1. «Мой веселый звонкий мяч»2. «Пройди тихо»	Большие мячи, гимнастическая лесенка
	3-4 недели	Вот зима, кругом бело	1. «Снеговички»2. «Мастера»	Маленькие кубики
Февраль	1-2 недели	По ровненькой дорожке	1. «По ровненькой дорожке»2. «Гуси-гуси»	Канат, цветные палочки
	3-4 недели	Теремок	1. «У медведя во бору»	Массажные мячи гимнастическая скамейка

Март	1-2 недели	Игрушки	1. «Заводные игрушки»	Маленькие кубики, пластмассовые крышки
	3-4 недели	Солнышко	1. «Солнышко и дождик»	Массажные мячи, дорожки-следочки, камушки
Апрель	1-2 недели	Утро на бабушкином дворе	1. «Лягушки и аист»	Туннель, средние кубики, массажные мячи
	3-4 недели	По малину в лес пойдём	1. «У медведя во бору»	Мат, маленькие кубики, гимнастическая палка, туннель
Май	1-2 недели	Волшебный цветок	1. «Лягушки и аист»	Цветные обручи, массажер для ног
	3-4 недели	Любим бегать и играть	1. «Кот и мыши» 2. «Машины» 3. «Мой веселый звонкий мяч» 4. «Поезд»	Кольца от серсо, красный флажок, большой мяч

Используемая литература

1. Аверина И.Е. Физкультурные минутки и динамические паузы в дошкольных образовательных учреждениях. – М.: АЙРИС-ПРЕСС, 2006.
2. Инструкции к тренажерам из методического отдела ЗАО «ЭЛТИ-КУДИЦ».
3. Интернет-ресурсы
4. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст): Программно-методическое пособие. – М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2000.
5. Моргунова О.Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ: из опыта работы. – Воронеж: ЧП Лакоценин С.С., 2007. – 176 с.
6. Методические рекомендации по реализации проекта «ДА!» (двигательная активность) – Тюмень: ТОГИРРО, 2014 г. – 60 с.
7. Новиковская О.А. Ум на кончиках пальцев. – М.: АСТ; СПб; Сова, 2006.
8. Рунова М.А. Движение день за днем. Двигательная активность – источник здоровья детей. (Комплексы физических упражнений и игр для детей 5-7 лет с использованием вариативной физкультурно-игровой среды).
9. Методические рекомендации для воспитателей ГОУ и родителей. – М., ЛИНКА-ПРЕСС, 2007. – 96 с.
10. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет. Конспекты занятий и развлечений. Игры и тренинги: Пособие для воспитателей и инструкторов по физкультуре. – М.: Издательство ГНОМ и Д, 2008. – 128 с.
11. Широкова Г.А. Оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении. – Ростов н/Д: Феникс, 2009. – 222 с. – (Мир вашего ребенка).