

Утверждаю:
Заведующий МКДОУ
«Детский сад №42» ИГОСК
Ю.С. Костина
Приказ № 19 от «27» 07/ 2020 год

Принято: на педагогическом совете
Протокол № 6 от «27» 07. 2020 год

«Азбука здоровья»

**Рабочая образовательная программа
дополнительного образования
муниципального казённого дошкольного
образовательного учреждения
«Детский сад №42»
Изобильненского городского округа
Ставропольского края
На 2020-2021 учебный год**

**Срок реализации программы: 1 года
Возраст детей: от 3 до 4 лет**

**Автор-составитель:
О.А. Кизилова, инструктор по физкультуре
МКДОУ «Детский сад №42» ИГОСК**

с. Московское, 2020 год

СОДЕРЖАНИЕ:

I. Целевой раздел.	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Актуальность программы	
1.3. Значимость и новизна программы	
1.4. Цель и задачи программы	
1.5. Основные принципы реализации программы	
1.6. Основные направления программы	
1.7. Особенности возрастной группы детей	
1.8. Планируемые результаты	
II. Содержательный раздел	
2.1. Основные направления по программе	
2.2. Формы, методы и средства реализации программы	
2.3. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников	
III. Организационный раздел	
3.1. Режим дополнительной образовательной услуги	
3.2. Учебный план	
3.3. Тематический план	
3.4. Особенности организации РППС Программы	
3.5. Материально-техническое обеспечение Программы	
IV. Презентация программы	
Учебно-методический комплект к дополнительной Программе	
Приложение 1.	

1.1. Пояснительная записка

*«Я не боюсь еще и еще раз повторить:
Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя.
От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь,
мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои
силы».*

В.А.Сухомлинский

Дошкольный возраст – это важный период формирования человеческой личности и прочных основ физического здоровья. Именно в этом возрасте в результате целенаправленного педагогического воздействия формируется здоровье, привычка к здоровому образу жизни, общая выносливость, работоспособность организма и другие качества, необходимые для полноценного развития личности. Забота о здоровье детей складывается из создания условий, способствующих благоприятному функционированию и развитию различных органов и систем, а также мер, направленных на оптимизацию двигательной активности детей и совершенствование их функциональных возможностей.

Одним из важнейших показателей здоровья детского организма является его естественная подвижность. Двигательная активность – биологическая потребность ребёнка, степень удовлетворения которой во многом определяет характер развития организма. Подвижные игры и игровые движения – естественные спутники жизни ребенка, обладающие великой воспитательной силой, формирующие физические и личностные качества ребенка.

Коллектив нашего детского сада стремится создать максимально благоприятные условия для укрепления здоровья и гармоничного физического развития каждого ребенка. Накоплен опыт работы по физкультурно - оздоровительной работе. В практику работы широко внедряются здоровьесберегающие технологии. Оснований для модернизации содержания физкультурно – оздоровительной работы в дошкольном учреждении достаточно много. Но главным мы считаем следующее:

- 1) необходимость становления у человека уже с детских лет позиции созидателя в отношении своего здоровья и здоровья окружающих;
- 2) необходимость преодоления узкоспециализированных подходов в организации оздоровительной деятельности и физического воспитания.

Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры. На состояние здоровья наших детей оказывает существенное влияние неблагоприятные социальные факторы, экологические, климатические условия, а именно:

наследственность;

неблагоприятная экологическая обстановка;

компьютерные игры, длительное пребывание перед телевизором, постоянно звучащая громкая музыка; образ жизни (который оказывает наибольшее влияние на состояние здоровья).

Наблюдая за детьми на физкультурных занятиях, в свободной деятельности, мы обратили внимание на то, что у некоторых детей неправильная осанка, быстро наступает усталость стоп, дети часто и долго болеют, что является предпосылкой к развитию сколиоза и плоскостопия, нарушению функций организма. Это подтверждается, врачебными диагнозами, которые фиксируются в медицинских картах детей.

Родители не всегда обращают внимание, на осанку и стопу, им кажется, что ребенок еще слишком мал, чтобы у него была красивая осанка и правильная стопа, крепкое здоровье. Именно сейчас, когда ребенок активно растет, а нога и позвоночник испытывают нагрузки, начинается их нарушение. Сколиоз и плоскостопие у детей обнаруживается еще до школы.

Понимая необходимость совершенствования процесса профилактики плоскостопия и нарушения осанки, укрепление здоровья у дошкольников, в целях укрепления опорно-двигательного аппарата детей дошкольного возраста, была разработана дополнительная образовательная программа физкультурно – оздоровительной направленности «Азбука Здоровья».

Дополнительная образовательная программа «Азбука Здоровья», разработана в рамках физкультурно-спортивной оздоровительной направленности, в соответствии с ФГОС ДО и ориентирована на использование примерной программы «От рождения до школы». Программа составлена с учетом межпредметных связей по областям: «Физическое развитие», «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие».

4.2. Актуальность и новизна.

Актуальность данной проблемы определяется тем, что перед дошкольным учреждением стоит задача по воспитанию физически и психически здорового ребенка. Жизнь ставит перед нами много новых проблем, среди которых самой актуальной на сегодняшний день является проблема сохранения здоровья. В детстве закладывается фундамент здоровья,

и формируются некоторые важные черты личности. Успех в любой деятельности во многом определяется физическим состоянием ребенка.

Детский организм остро реагирует на незначительные отклонения от нормы в окружающей среде, что связано с его развитием и недостаточной функциональной зрелостью отдельных органов и систем. Связи между соматическими и психическими процессами более тесные, чем у взрослых. Поэтому решение многих педагогических задач должно осуществляться с обязательным учетом физических возможностей и состояния ребенка.

Все родители мечтают, чтобы их дети были здоровыми, красивыми, умными, добрыми. В целях достижения у детей запаса прочности здоровья, развития двигательных способностей, улучшения физической подготовленности разработана дополнительная образовательная программа физкультурно-спортивной оздоровительной направленности «Азбука здоровья».

Возраст обучающихся: программа предназначена для воспитанников младшего, среднего и старшего дошкольного возраста, опирается на коррекционно-оздоровительные мероприятия, как часть целостной системы здоровьесбережения.

Необходимость программы возникла по ряду причин:

- недостаточная двигательная активность детей в течение дня, особенно в холодный период года;
- большая загруженность статическими занятиями;
- желание родителей видеть ребенка физически совершенным: развитым, здоровым, активным.

Цели и задачи:

Цель: сохранение, укрепление и развитие здоровья, повышение иммунитета, физическое совершенствование, формирование у воспитанников основ здорового образа жизни.

Задачи:

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 (корректирующая гимнастика, игровой стретчинг)

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.

Воспитательные

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

Принципы организации образовательной деятельности.

1. Принцип научности – построение образовательной деятельности в соответствии с закономерностями социализации, психического и физического развития ребенка.
2. Принцип систематичности – непрерывность, планомерность .
3. Принцип постепенности – использование правил: «от известного к неизвестному», «от простого к сложному».
4. Принцип индивидуальности – при работе учитывать физиологическую и психологическую стороны развития каждого ребенка.
5. Принцип доступности – материал должен быть легким, гарантирующим свободу в учении и одновременно трудным, чтобы стимулировать мобилизацию сил детей. Умелое соблюдение принципа доступности – залог оздоровительного эффекта.
6. Принцип учета возрастного развития движений – степень развития основных движений у ребенка, его двигательных навыков.
7. Принцип чередования нагрузки – предупреждение утомления детей, чередование нагрузки и отдыха.
8. Принцип зрительной наглядности – демонстрация движений.
9. Принцип сознательности и активности – формирование у детей устойчивого интереса к освоению новых движений, привитие навыков самоконтроля, самокоррекции действий, развитие сознательности, инициативы и творчества.
10. Принцип успешности заключается в том, что на первом этапе формирования здоровья ребенок получает задания, которые он способен успешно выполнить.
11. Принцип активного обучения обязывает строить процесс обучения с использованием активных форм и методов обучения, способствующих развитию у детей самостоятельности, инициативы и творчества (игровые технологии, работа в парах, подгруппе, индивидуально, организация исследовательской деятельности и др.).
12. Принцип коммуникативности помогает воспитать у детей потребность в общении, в процессе которой формируется социальная мотивация здоровья.

13. Принцип взаимодействия детского сада и семьи, преемственности при переходе в школу направлен на создание условий для более успешной реализации способностей ребенка и обеспечения возможности сохранения здоровья при дальнейшем обучении в школе.

14. Принцип результативности предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.

Особенности развития детей дошкольного возраста от 3 до 4 лет.

Возрастная характеристика, контингента детей 3-4 лет.

3-х летний ребенок владеет основными жизненно важными движениями (ходьба, бег, лазание, действия предметами). Возникает интерес к определению соответствия движений образцу. Дети испытывают свои силы в более сложных видах деятельности, но вместе с тем им свойственно неумение соизмерять свои силы со своими возможностями.

Моторика выполнения движений характеризуется более или менее точным воспроизведением структуры движения, его фаз, направления и т.д. К 4-м годам ребенок может без остановки пройти по гимнастической скамейке, руки в стороны; ударять мяч об пол и ловить его двумя руками (3 раза подряд); перекладывать по одному мелкие предметы (пуговицы, горошины и т.п. – всего 20 шт.) с поверхности стола в небольшую коробку (правой рукой).

Начинает развиваться самооценка при выполнении физических упражнений, при этом дети ориентируются в значительной мере на оценку воспитателя.

3-4-х летний ребенок владеет элементарными гигиеническими навыками самообслуживания (самостоятельно и правильно моет руки с мылом после прогулки, игр, туалета; аккуратно пользуется туалетом: туалетной бумагой, не забывает спускать воду из бачка для слива; при приеме пищи пользуется ложкой, салфеткой; умеет пользоваться носовым платком; может самостоятельно устранить беспорядок в одежде, причёске, пользуясь зеркалом, расческой).

Требования ФГОС дошкольного образования к развивающей предметно-пространственной среде.

Развивающая среда в дошкольной образовательной организации с учётом ФГОС строится таким образом, чтобы дать возможность наиболее эффективно развивать индивидуальность каждого ребёнка с учётом его склонностей, интересов, уровня активности. РППС способствует максимальной реализации образовательного потенциала пространства группы, участка, а также материалов, оборудования и инвентаря для

развития детей дошкольного возраста, охраны и укрепления их здоровья, учёта особенностей и коррекции недостатков их развития.

Для ходьбы, бега, равновесия: коврик массажный со «следочками», шнуры короткие (плетёные), канат, набивные мячи.

Для прыжков: обруч малый, скакалка короткая.

Для катания, бросания, ловли: кегли (набор), кольцоброс (набор), мешочки с грузами, мячи разного диаметра, обручи.

Для ползания и лазанья: маты (3 шт.), «шведская стенка», гимнастические скамейки, бревно.

Для общеразвивающих упражнений: кубики, кольца, ленты, мячи, палки гимнастические.

Направления коррекционно-оздоровительной работы.

1. Укрепление резервов здоровья;
2. формирование личностных установок на здоровый образ жизни;
3. физическое и психическое развитие.

Для выполнения поставленных оздоровительно-воспитательных задач программы используются технологии:

- Динамические и оздоровительные паузы;
- Корректирующая гимнастика при нарушении осанки;
- Корректирующая гимнастика для укрепления свода стопы;
- Игровой стретчинг;
- Различные виды игр;
- Занимательные разминки ;
- Пальчиковая гимнастика и самомассаж;
- Дыхательная гимнастика;
- Релаксация.

Программа реализуется посредством основных методов работы:

- метод круговой тренировки;
- игровой метод;
- соревновательный метод;
- наглядные методы;
- групповые и игровые формы работы;

При планировании работы по программе дополнительного образования необходимо учитывать:

- индивидуально - психологические особенности ребенка;
- возрастные особенности;
- группа здоровья ребенка.

Условия для успешного проведения коррекционно-оздоровительных занятий:

Занятия проводятся во второй половине дня.

В спортивном зале, в спортивной форме, в удобной обуви.

Проводит инструктор по физической культуре.

1.Наличие разнообразного спортивного оборудования и инвентаря, в том числе и нетрадиционного.

2.Использование разнообразной фонотеки.

3.Создание эмоциональной положительной обстановки.

4.Учет нагрузки и дозировки упражнений в каждой возрастной группе. Нагрузка должна возрастать постепенно, соблюдая принцип «от простого к сложному».

5.Каждое мероприятие носит развивающий характер, продумана активность, самостоятельность, творчество и индивидуальность каждого ребенка.

6.Учитываются интересы, потребности ребенка. Учет времени и длительности проведения занятия.

7.Мероприятия носят игровой характер.

Планируемые результаты по реализации Программы

Результатами освоения программы являются целевые ориентиры дошкольного образования, которые представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка.

К целевым ориентирам дошкольного образования относятся следующие социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка.

Целевые ориентиры детей младшего дошкольного возраста 3 – 4 года:

Ребенок владеет навыками двигательного опыта, удерживает статические позы до 8 – 10 секунд;

Ребенок сопоставляет название основных поз с моделями их реализации;

У ребенка развиты мышечная сила, гибкость, выносливость координационные способности в соответствии с возрастными особенностями;

Ребенок в двигательной деятельности эмоционально само выражается, раскрепощён в движении;

Ребенок обладает развитым вниманием, памятью, воображением.

Ожидаемый итоговый результат освоения программы.

1. Повышение уровня физического, психического здоровья детей.

2. Снижение количества дней, пропущенных одним ребенком по болезни.

3. Увеличение доли детей, вовлеченных в профилактические мероприятия.

4. Нормализация статистических и динамических функций организма, общей и мелкой моторики.

5. Положительный результат темпов прироста физических качеств.

6. Скоординированность действий педагога и специалиста в физкультурно-оздоровительной работе с детьми.
7. Повышение активности родителей в совместной работе по укреплению здоровья детей.

Формами подведения итогов реализации данной программы являются:

- показатель снижения заболеваемости детей;
- диагностика физической подготовленности детей, проводимая 2 раза в учебном году: стартовая (в сентябре), итоговая (в мае) в виде зачетных занятий;
- участие детей в показательных выступлениях в мероприятиях детского сада, села Московского и Изобильненского городского округа;
- показ открытых занятий для родителей.

II. Содержательный раздел.

2.1. Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей:

двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость;

способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)».

По мнению Л.Д.Морозовой (к.п.н., доцент Московского гуманитарного педагогического института) фитнес сегодня представляет собой:

- отражение потребности нации в поиске эффективных средств здоровьесбережения и развития двигательных способностей детей на основе формирования у них потребности в движении и интереса к занятию спортом;
- своеобразный вектор развития массовой оздоровительной физической культуры – новое общенациональное явление, включающее социально-экономический, культурный и духовный аспекты.

Аэробика – это система физических упражнений, энергообеспечение которых осуществляется за счет использования кислорода. У детей,

занимающихся оздоровительной аэробикой, повышаются адаптивные возможности организма благодаря регулярной направленной двигательной активности, положительным эмоциям (музыкальное сопровождение, стимул научиться танцевать, сформировать красивую фигуру, быть здоровым и бодрым).

Стретчинг – это своеобразная творческая деятельность, во время выполнения которой дети живут в импровизированном мире образов. Эффективность различных подражательных движений заключается в том, что с помощью образов осуществляется частая смена двигательной деятельности с большим разнообразием движений из различных исходных положений, что дает равномерную физическую нагрузку на все группы мышц.

Игровой стретчинг подразумевает систему статических растяжек. При совершении любого движения, будь то глубокий вдох или перегибы корпуса, происходит растяжка. А гибкость тела – это молодость и здоровье, которые необходимо беречь с детского возраста. Упражнения стретчинга возникли на базе лечебной физкультуры. Они доступны всем, поскольку для их выполнения спортивные тренажеры не требуются. Их можно выполнять индивидуально или группами.

Суставная гимнастика – это комплекс упражнений, направленных на разработку всех суставов и мышц тела. Выполнение упражнений этой гимнастики требует не слишком много времени, но упражнения отличаются высокой эффективностью: именно при помощи мышечно-суставной гимнастики происходит подготовка организма к интенсивным физическим нагрузкам.

Этот комплекс развивает гибкость, делает тело человека сильным, красивым, закладывает основу для дальнейшего физического и духовного развития. Гимнастика дает необходимую дневную мышечную нагрузку, укрепляет мышцы спины, живота, убирает излишние жировые отложения, разрабатывает и укрепляет суставы, освобождает их от отложения солей, стимулирует выработку межсуставной жидкости, делает позвоночник более гибким, оздоравливает нервную систему, регулирует работу щитовидной железы.

Кроме того, гимнастика дает и психологический эффект: повышает активность, дает прилив бодрости, устраняет хандру и меланхолию, повышает настроение. Регулярные занятия мышечно-суставной гимнастикой воспитывают волю и уверенность в себе.

Упражнения суставной гимнастики выполняются в комплексе с упражнениями на растягивание и гимнастики потягиваний.

Гимнастика потягиваний тонизирует тело, разогревает мышцы, проводит чистку клеток и омолаживание тканей.

Пальчиковая гимнастика как разновидность суставной гимнастики – упражнения на работу мышц пальцев рук, упражнения на подвижность суставов.

Самомассаж для детей – точечный, игровой, в стихах, с использованием массажных мячиков, деталей конструктора, карандашей и даже бумаги – прекрасный способ расслабить мышцы и избавиться от нервно-эмоционального напряжения в забавной игровой форме.

Для того чтобы выработать у детей хорошую привычку делать массаж регулярно, он не должен быть для них утомительным. Процесс самомассажа должен быть для детей в удовольствие, не причинять болевых ощущений, вызывать положительные эмоции, а его элементы и последовательность их выполнения должны легко запоминаться. Игровой самомассаж служит для детей хорошей тренировкой образного мышления, тренирует их память, помогает быстро и легко запомнить стихи и песни, способствует укреплению умственного и физического здоровья.

Точечный самомассаж для детей выполняется путем нажимания подушечками пальцев на кожу и мышцы в местах расположения энергетически активных точек. Этот вид массажа может служить расслабляющим или же возбуждающим средством, при использовании в комплексе оказывает на организм ребенка положительный эффект. Используется он в основном для нормализации нервных процессов и чаще всего это самомассаж подошв и пальцев ног, кистей рук, головы и лица. Нужно научить детей не давить при массаже со всех сил, а нажимать аккуратно.

Оптимальное сочетание данных упражнений в ходе занятий позволяет решать не только задачи по физическому воспитанию и развитию, но и оздоровлению детей дошкольного возраста.

Здоровый и развитый ребенок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально и физиологически адаптирован.

Основные цели и задачи:

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

- Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.

Физическая культура:

- Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.
- Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.
- Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.
- Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной

деятельности; интереса и любви к спорту.

Младшая группа (от 3 до 4 лет)

Продолжать развивать разнообразные виды движений.

Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног.

Приучать действовать совместно.

Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.

Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15–20 см.

Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно. Обучать хвату за перекладину во время лазанья. закреплять умение ползать.

Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии. Учить кататься на санках, садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него. Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх. Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

Подвижные игры. Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами. Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележка-ми, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений. Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

2.2. Формы, методы, средства реализации программы

Основными методами и приемами организации учебно-воспитательного процесса являются:

- методы развития силы
- метод повторных усилий;
- метод развития динамической силы; метод изометрических усилий (характеризуется максимальным напряжением мышц в статическом режиме, когда при выполнении упражнений сила прикладывается к неподвижному предмету и длина мышц не изменяется) и др.;
- методы развития быстроты движений - игровой метод; метод облегченных внешних усилий (уменьшение дистанции, высоты и т.д.); метод многократного повторения скоростных упражнений с предельной интенсивностью, соревновательный метод и др.;

-методы развития выносливости - интервальный метод (разновидность повторного метода), т.е. дозированное повторное выполнение упражнений относительно небольшой интенсивности и продолжительности со строго определенным временем отдыха, где интервалом отдыха служит обычно ходьба либо медленный бег; метод игры скоростей (заключается в непрерывном движении, но с изменением скорости на отдельных участках движения) и др.;

-методы развития гибкости - метод многократного растягивания; игровой метод; музыкально-ритмические упражнения и др.

-методы развития ловкости - повторный и игровой методы; соревновательный метод и др.;

-показ;

-объяснение;

-пошаговая устная инструкция к выполнению упражнений;

-повторение;

-рассматривание иллюстративного материала;

-просмотр тематических презентаций;

-музыкальное сопровождение.

При этом в работе с детьми младшего дошкольного возраста (младшая и средняя группы) преобладают приемы опосредованного обучения (игра), объяснение, сопровождающееся показом, выполнение детьми упражнений совместно с инструктором и др.

В старшей и подготовительной к школе группах ведущими являются методы и приемы прямого обучения, а также методы и приемы, направленные на формирование двигательных качеств (строго дозированные упражнения, повторение их через определенные интервалы времени, увеличение интенсивности движений и др.)

Принципы организации образовательного процесса:

- Систематичности и последовательности. Для полноценного физического совершенства необходимо соблюдение системности, непрерывности всего материала и повторение его на последующих занятиях.

- Оздоровительной направленности. При проведении занятий необходимо учитывать возраст детей, их физическую подготовку, принадлежность ребенка к определенной медицинской группе и обеспечить рациональную двигательную нагрузку.

- Доступности и индивидуализации. Планируя занятия, необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого ребенка, его интересы и возможности.

- Гуманизации. Все занятия строятся на основе комфортности, доверительного общения с взрослым и сверстниками.

- Творческой направленности, результатом которого является самостоятельное создание ребенком новых движений, основанных на использовании его двигательного опыта.

- *Наглядности*. Принцип тесно связан с осознанностью: то, что осмысливается ребенком при словесном задании, проверяется практикой, воспроизведением движения, в котором двигательные ощущения играют важную роль.

Образовательная деятельность	Самостоятельная деятельность детей	Совместная деятельность с семьей
Форма организованной образовательной деятельности		
групповые, индивидуальные	групповые, индивидуальные,	групповые, подгрупповые, индивидуальные
Беседы; Комплексы организованной образовательной деятельности, согласно календарно- тематическому плану	Создание условий для самостоятельной игровой деятельности.	Консультации для родителей; Родительские встречи; Индивидуальные беседы; Совместное проведение комплексов родителей с детьми; Открытые просмотры; Создание презентации по игровому стретчингу.

2.3. Особенности взаимодействия МКДОУ «Детский сад №42» ИГОСК с семьями воспитанников.

Основные цели и задачи взаимодействия МКДОУ «Детский сад №42» ИГОСК с семьей:

1. Изучать семьи детей; изучать интересы, мнения и запросы родителей;
2. Обеспечить оптимальные условия для саморазвития и самореализации родителей;
3. Использовать опыт деятельности других ДОУ для построения модели взаимодействия с родителями;
4. Расширять формы и способы работы с родителями;
5. Способствовать созданию особой творческой атмосферы;
6. Способствовать привлечению родителей к активному участию в деятельности ДОУ;
7. Изучать и транслировать положительный семейный опыт воспитания и развития детей;

Принципы организации взаимодействия с семьей в МКДОУ «Детский сад №42» ИГОСК:

1. Принцип Доброжелательности;
2. Принцип Индивидуального подхода;
3. Принцип Сотрудничества, а не наставничества;
4. Принцип Качества, а не количества;
5. Принцип Динамичности;
6. Принцип Рефлексивности;
7. Взаимоотношения с родителями строятся на основе родительского договора.

Процесс физкультурно-оздоровительной совместной работы с семьей включает:

1. Ознакомление родителей с содержанием физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ, направленной на физическое, психическое и социальное развитие ребенка.

2. Результаты диагностики состояния здоровья ребенка и его психомоторного развития доводятся до сведения каждого родителя. Отмечаются сильные и слабые стороны развития, намечаются пути оказания помощи в укреплении здоровья, физического развития и дальнейшего его совершенствования. К разговору с родителями привлекаются медицинские работники детского сада.

3. Обучение родителей конкретным приемам и методам оздоровления (дыхательная гимнастика, самомассаж, разнообразные виды закаливания и т. д.).

4. Ознакомление родителей с оздоровительно-профилактическими мероприятиями, проводимыми в ДОУ, обучение отдельным нетрадиционным методам оздоровления детского организма.

Работа по просвещению родителей проводится на основании опроса.

В педагогическом взаимодействии с родителями используются разнообразные формы работы по укреплению и сохранению здоровья детей и повышению их физических качеств:

- информация для родителей на стендах, папках-передвижках, консультации; инструктивно-методические занятия по профилактике нарушений осанки, деформации стопы; семинары-практикумы;

- «открытые дни» для родителей с просмотром разнообразных занятий в физкультурном зале, закаливающих профилактических процедур; физкультурные досуги и праздники с участием родителей.

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Режим дополнительных образовательных услуг в МКДОУ «Детский сад №42» ИГОСК

Комплектование группы детей для занятий по дополнительной физкультурно-оздоровительной программе образования «Азбука Здоровья» проводится с учетом общего функционального состояния детей младшего, среднего и старшего дошкольного возраста, данных медицинского осмотра, рекомендаций врачей-специалистов.

Сроки реализации образовательной программы -1 год обучения.

1 - 4 год обучения - 1 час в неделю -36 учебных часа в год.

Занятия проводятся с сентября по май. Продолжительность занятий для детей 3-4 лет – 15 мин; в соответствии с возрастом ребенка, во второй половине дня, когда дети не заняты на основных программных занятиях. Формы и режим занятий.

Содержание программы ориентировано на добровольные одновозрастные группы детей наполняемостью до 15 человек.

Наполняемость учебных групп выдержана в пределах требований СанПин и информационного письма Департамента молодежной политики, воспитания и социальной защиты детей Минобрнауки РФ от 19.10.06. №06 -1616 «О методических рекомендациях» Приложение 7 «Примерная наполняемость групп».

В целом состав групп остается постоянным.

Однако состав группы может изменяться по следующим причинам:

- воспитанники могут быть отчислены при условии систематического непосещения учебных занятий;
- противопоказания по здоровью.

Ведущей формой организации обучения является групповая.

Наряду с групповой формой работы, осуществляется индивидуализация процесса обучения, и применение дифференцированного подхода к обучающимся, так как в связи с их индивидуальными способностями результативность в усвоении учебного материала может быть различной.

Полезными в данном случае могут быть специальные упражнения, выполняемые, индивидуально, а также допускается ограничение постановки задач для отстающих детей при условии выполнения основной задачи.

В структуру оздоровительных занятий включены различные виды деятельности: двигательные упражнения, основные виды движений (ходьба, прыжки, оздоровительный бег, упражнения на равновесие), дыхательная

гимнастика, разнообразные виды самомассажа, упражнения на релаксацию, игровой стретчинг.

Способ организации детей на занятии в физкультурно-оздоровительной группе, зависит от поставленной цели и задач каждого занятия. На занятиях используются три основных способа организации детей: фронтальный, групповой, индивидуальный. Методика составления комплексов оздоровительных занятий состоит из трех частей. В подготовительную часть включают общеразвивающие и корригирующие упражнения, соответствующие коррекции нарушений осанки и коррекции плоскостопия. Темп выполнения – медленный, умеренный, средний.

В основную часть входят упражнения из и.п. лежа на спине, на боку, животе, сидя и стоя. Дозировка упражнений зависит от самочувствия. Все упражнения обязательно выполняются в обе стороны.

Заключительная часть состоит из упражнений на расслабление (релаксация), подвижных игр.

С целью закаливания стоп и профилактики плоскостопия, укрепления организма детей во время оздоровительных занятий, дети занимаются в носочках.

Для эмоционального комфорта во время организации и проведения двигательной активности детей способствует музыкальное сопровождение физкультурно - оздоровительных занятий.

Создание полноценной физкультурно - оздоровительной среды для работы по профилактике опорно-двигательного аппарата у дошкольников, предусматривает наличие оборудования и инвентаря, способствующего формированию осанки, укреплению мышц стопы и оказывающего положительное влияние на формирование сводов стопы (ребристые и наклонные доски, гимнастическая стенка, обручи, мячи, скакалки, гимнастические палки, маты, нетрадиционные тренажеры и т. д.)

Таким образом, акцент в оздоровительной работе дополнительной программы образования «Азбука здоровья» делается на повышение сопротивляемости организма к ОРВИ, профилактику плоскостопия и нарушений осанки у детей, создание эмоционального комфорта у ребенка.

3.2. Учебный план

1-й год обучения (младшая группа)

	Тема	Кол-во часов
1.	Формирование правильной осанки и развитие опорно - двигательного аппарата	7
2.	Профилактика плоскостопия	7
3.	Развитие мелких мышц лица и шеи	4
4.	Развитие органов дыхания	6
5.	Массаж и самомассаж	5
6.	Игровой стретчинг	7

Итого: 36 часов

3.3. Тематический план 1-й год обучения

месяц	№ занятия	Тема занятия	Количество часов
сентябрь	1.	Вводное занятие	1
	2.	Цыпленок и солнышко	1
	3.	Спать пора	1
	4.	Лесовички	1
<i>Работа с родителями</i> Анкетирование родителей «Организация физического воспитания в семье»			
октябрь	5.	Кто поможет воробью	1
	6.	Кто я	1
	7.	Волшебные яблоки	1
	8.	Невоспитанный мышонок	1
<i>Работа с родителями</i> Информирование родителей о правилах взаимодействия с ребенком во время занятий.			
ноябрь	9.	Пусть приходит зима	1
	10.	Птица-найденыш	1
	11.	Как у слоненка хобот появился	1
	12.	Три брата	1
<i>Работа с родителями</i> День открытых дверей. (просмотр образовательной деятельности по физическому развитию,) с использованием нестандартного спортивного оборудования			

декабрь	13.	Рябинка	1
	14.	Королевич-змея	1
	15.	Воробей и карасик	1
	16.	Близко и далеко	1
<i>Работа с родителями</i> Наглядная информация «Требования к развитию движений ребенка в домашних условиях»			
январь	17.	Калиф-аист	1
	18.	Хвастунишка	1
	19.	Лягушка и лошадка	1
	20.	Новогоднее приключение	1
<i>Работа с родителями</i> Оформление стенда «Что такое плоскостопие».			
февраль	21.	Новогоднее приключение	1
	22.	Верный слуга	1
	23.	Чижики	1
	24.	Белая змея	1
<i>Работа с родителями</i> Оформление стенда «Что такое плоскостопие». Игровая программа с участием родителей «Вместе с мамой, вместе с папой»			
март	25.	Ёженька	1
	26.	Как море стало соленым	1
	27.	Ганзель и Гретель	1
	28.	Золотой волос	1
<i>Работа с родителями</i> Консультация «Спортивный уголок дома»			
апрель	29.	Ворона и канарейка	1
	30.	Просто так	1
	31.	Пропавшая принцесса	1
	32.	О трех блинах	1
<i>Работа с родителями</i> Оформление стенда «Как приучить ребенка делать зарядку».			
май	33.	Синичка	1
	34.	Три перышка	1
	35.	Девочка и джинн	1
	36.	Серая звездочка (Итоговое открытое занятие)	1
<i>Работа с родителями</i> Семинар-практикум «Играем вместе!» Совместное мероприятие с родителями «Ловкие, смелые умелые»			

3.4 . Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды в МКДОУ «Детский сад №42» ИГОСК

Образовательная среда в детском саду (физкультурном зале) предполагает специально созданные условия, такие, которые необходимы для полноценного проживания ребенком дошкольного детства. Под предметно-развивающей средой понимают определенное пространство, организационно-оформленное и предметно-насыщенное, приспособленное для удовлетворения потребностей ребенка в познании, общении, труде, физическом и духовном развитии в целом. Современное понимание развивающей предметно-пространственной среды включает в себя обеспечение активной жизнедеятельности ребенка, становления его субъектной позиции, развития творческих проявлений всеми доступными, побуждающими к самовыражению средствами.

Основные требования к организации среды

Развивающая предметно-пространственная среда в физкультурном зале должна быть:

- содержательно-насыщенной, развивающей;
- трансформируемой;
- полифункциональной;
- вариативной;
- доступной;
- безопасной;
- здоровьесберегающей;
- эстетически-привлекательной.

3.5.МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

В соответствии с ФГОС, материально-техническое обеспечение программы включает в себя учебно-методический комплект, оборудование, оснащение (предметы), средства обучения, в том числе технические, соответствующие материалы (в том числе расходные), игровое, спортивное, оздоровительное оборудование, инвентарь, необходимые для реализации дополнительной образовательной Программы «Азбука здоровья».

Вид помещения	Основное предназначение	Оснащение
Спортивный зал	Организованная образовательная деятельность Утренняя гимнастика Досуговые мероприятия Организованная образовательная	Спортивное оборудование для прыжков, метания, лазания, равновесия Модули Шкафы для хранения пособий,

	деятельность по программе дополнительного образования физкультурно- оздоровительной направленности «Азбука здоровья»	игрушек, атрибутов Тренажеры
--	--	---------------------------------

Учебно-методический комплект к дополнительной Программе МКДОУ «Детский сад №42» ИГОСК

Е.В.Сулим «Детский фитнес» физкультурные занятия для детей 5 – 7 лет
Творческий Центр Сфера 2014 год;

Т.А.Шорыгина «Спортивные сказки»

Ю.А.Кириллова «Навстречу олимпиаде»

Журнал «Инструктор по физкультуре» за 2016 год №4, №5, №7 издательство
«ТЦ Сфера»;

Е.А.Бабенко О.М .Федоровская «Игры, которые лечат» для детей от 5 до 7 лет
издательство «ТЦ Сфера» 2016 г;

Е.А .Алябьева . «Нескучная гимнастика» для детей 5 – 7 лет. .издательство «ТЦ
Сфера» 2014г;

Л.И.Пензулаева «Оздоровительная гимнастика» комплексы упражнений для
детей 3 – 7 лет, 2016 год;

Л.Л.Соколова «Комплексы сюжетной утренней гимнастики для
дошкольников» 2013

«Физическое развитие дошкольников» часть 1

«Физическое развитие дошкольников» часть 2

IV. Презентация

Программы дополнительного образования физкультурно-оздоровительной направленности «Азбука здоровья»

Программа дополнительного образования физкультурно-оздоровительной направленности «Азбука здоровья» составлена в соответствии с Законом Российской Федерации от 29.12.2012 № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», с Федеральным государственным образовательным стандартом приказ МОиН РФ № 1155 от 17.10.2013г.

Программа дополнительного образования физкультурно-оздоровительной направленности «Азбука Здоровья» реализуется на базе муниципального казённого дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №42» Изобильненского городского округа Ставропольского края в группах детей дошкольного возраста.

Программа определяет содержание и организацию дополнительной образовательной деятельности в МКДОУ «Детский сад №42» ИГОСК

В основе программы «Азбука Здоровья» разработана «Модель организации физической активности детей дошкольного возраста в условиях ДОУ».

Данная система включает в себя традиционные и нетрадиционные формы работы с детьми по формированию физической активности и предполагает полноценное удовлетворение двигательной активности детей, начиная с дошкольного возраста в условиях ДОУ.

Программа определяет содержание и организацию образовательной деятельности в МКДОУ «Детский сад №42» ИГОСК (далее по тексту – ДОУ)
Программа направлена на работу с детьми дошкольного возраста с 3 до 7 лет.

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ

Образовательная область (направленность программы)	физкультурно-спортивная
Направление образовательной деятельности	Физическое воспитание
Название программы	«Здоровячок» методические рекомендации для педагога;

<p>Аннотация на программу</p>	<p>1.Возраст детей 3- 4 года 2.Срок реализации программы – 1 год 3.Основные цели и задачи: Цели: Совершенствование двигательной деятельности детей на основе формирования потребности в движениях. Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> • сохранение и укрепление здоровья детей; • формирование привычки к здоровому образу жизни; • формирование двигательных навыков и умений; • развитие психофизических качеств (быстрота, сила, выносливость, гибкость, ловкость); • развитие двигательных способностей (функции равновесия, координации движений); • профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата, простудных заболеваний; • формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности; • развитие внимания, сосредоточенности, организованности, • воображения, фантазии, умения управлять своими поступками, чувствами. <p>4. Краткое содержание образовательной деятельности: Для выполнения задач программой предусмотрено содержание: корригирующая, ритмическая, логоритмическая гимнастики; динамические и оздоровительные паузы; релаксационные упражнения; хороводы, различные виды игры; занимательные разминки; различные виды массажа; пальчиковая и дыхательная гимнастики</p> <p>5.Основной образовательный результат: Физически и психически здоровый ребенок.</p> <p>6.Кадровое обеспечение программы: Ступакова Людмила Владимировна</p>
<p>Перечень методических приложений к программе</p>	<p>нет</p>
<p>Статус программы</p>	<p>модифицированная</p>
<p>Сведения о разработчике(ах)</p>	<p>Кизилова Ольга Александровна инструктор по физкультуре МКДОУ «Детский сад №42» ИГОСК</p>
<p>Серия и № сертификата на программу</p>	<p>нет</p>

Продолжительность учебного года по дополнительному образованию детей:
Начало учебных занятий по дополнительному образованию детей: с 01 сентября - Окончание учебных занятий – 30 мая

«Азбука здоровья» для детей от 3-4 лет.

Реализуется по Программе дополнительного образования детей физкультурно-оздоровительной направленности «Азбука здоровья».

Комплектование групп дополнительного образования детей: с 01 сентября по 10 сентября.

Каникулы зимние:

31 декабря по 11 января

Каникулы летние:

01 июня по 31 августа

Регламент образовательного процесса дополнительного образования детей: Понедельник - пятница: с 15.55 по 17.00

Продолжительность учебной недели: пятидневная учебная неделя.

Режим занятий:

Занятия проводятся по расписанию, утвержденному заведующим МКДОУ «Детский сад №42» ИГОСК

Количество часов, отведённых на освоение обучающимися, учебного плана в неделю составляет:

Продолжительность ООД

группа	время
младшая группа (3-4 лет)	15 минут

Перерыв для отдыха между каждым занятием 10-15 минут.

Родительские собрания по дополнительному образованию детей проводятся на начало учебного года (сентябрь) и конец года (май).

Консультации для родителей по дополнительному образованию детей проводятся, согласно, утвержденного графика.

Муниципальное казённое дошкольное образовательное
учреждение
«Детский сад №42»
Изобильненского городского округа Ставропольского края

Принято:
Педагогическим советом
Протокол № 1
от «03» 09 2020г.

Утверждено:
Заведующий МКДОУ
«Детский сад №42» ИГОСК
Ю.А. Костина
Приказ № 01/18 от 03.09.2020г.



Учебный план к дополнительной программе
дополнительного образования детей
«Азбука здоровья»

Возраст детей от 3-4 лет

Срок реализации программы 1 год

с.Московское, 2020г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебный план к дополнительной программе дополнительного образования детей «Азбука здоровья» МКДОУ «Детский сад №42» ИГОСК является документом, регламентирующим организацию образовательного процесса.

Нормативной базой для составления учебного плана являются следующие нормативные документы:

Закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ.,

СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций"

Устав МКДОУ «Детский сад №42» ИГОСК

Решение педсовета (протокол № 1 от 03.09.2018г.) о дополнительном образовании детей.

II. Общие положения

Организация образовательного процесса регламентируется календарным графиком и расписанием занятий, которые разрабатываются и утверждаются образовательным учреждением.

Занятия по дополнительной программе дополнительного образования детей проводятся во второй половине дня после дневного сна, с 15.55 до 17.00

2.2.1. Продолжительность занятий по дополнительной программе составляет:

группа	время
младшая группа (3-4 лет)	15 минут

2.3. В качестве форм организации образовательного процесса по дополнительным программам дополнительного образования детей применяются:

игры;

занятия;

беседы;

аудио и видео занятия;

открытые занятия для родителей.

III. Структура учебного плана

3.1. Перечень программы дополнительного образования детей формируется на основе запросов воспитанников и их родителей (законных представителей) «Азбука здоровья» для детей от 3 до 7 лет.

Рассчитана для детей младшего и среднего дошкольного возраста, а так же для старших и подготовительных к школе групп по обучению дошкольников элементам лечебной физкультуры, реализуется по Программе дополнительного образования детей физкультурно-оздоровительной направленности «Азбука здоровья».

	Тема	Кол-во часов	УЧ ЕБ Н Ы Й П Л А Н		
1.	Формирование правильной осанки и развитие опорно - двигательного аппарата	7			
2.	Профилактика плоскостопия	7			
3.	Развитие мелких мышц лица и шеи	4			
4.	Развитие органов дыхания	6			
5.	Массаж и самомассаж	5			
6.	Игровой стретчинг	7			
Вид дополнительной образовательной услуги		МЛАДШАЯ ГРУППА (3-4 ГОДА)			
		Количество часов			
		В неделю	в месяц	В год	
Программа дополнительного образования физкультурно-оздоровительной направленности «Азбука здоровья»		1	4	36	

**Учебный план
1-й год обучения (младшая группа)**

Итого: 36 часов

И то го : 1.	Формирование правильной осанки и развитие опорно-двигательного аппарата	5
2.	Профилактика плоскостопия	5
3.	Развитие мелких мышц лица и шеи	4
4.	Развитие органов дыхания	6
5.	Массаж и самомассаж	5
6.	Игровой стретчинг	11

Итого: 36 часов

Список литературы, используемой при написании программы.

Учебно-методический комплекс

Оборудование и материалы:

Магнитофон, фортепиано, музыкальные диски; спортивный инвентарь; природный материал (шишки, желуди, горох, камушки); наглядные картинки и игрушки животных.

Используемая литература:

1. А. Г. Назарова «Игровой стретчинг» - методика работы с детьми дошкольного и младшего школьного возраста, СПб, 2007.
2. Ж.Е. Фирилёва, Е.Г. Сайкина «Са-Фи-Дансе» - танцевально-игровая гимнастика для детей – С-Пб. «Детство-пресс». 2000 год.
3. А.И. Буренина «Ритмическая мозаика»
Программа по ритмике для детей. - 2 изд., испр и доп.– СПб.: ЛОИРО,2000. – 220 с.
4. Е.В. Сулим «Занятия по физкультуре в детском саду. Игровой стретчинг для дошкольников. ФГОС ДО», М., «Сфера», 2016
5. «Звуко – дыхательная гимнастика» О. Лобанова, М. Л. Лазарева.
6. Власенко Н.Э. «Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста» - СПб, «Детство-пресс», 2015

7. М.Ю. Каргушина «Сценарии оздоровительных досугов для детей 5-6 лет», М., «ТЦ Сфера», 2004г
8. М.Ю. Каргушина «Сценарии оздоровительных досугов для детей 6-7 лет», М., «ТЦ Сфера», 2004г
9. Е.В. Сулим «Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет», М: Сфера, 2015г
10. Е.В. Сулим «Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет», М: Сфера, 2015г
11. Е.Р. Железнова «Оздоровительная гимнастика и подвижные игры для старших дошкольников», СПб, Детство-Пресс, 2013

1.«Здоровьесберегающие технологии в образовательно-воспитательном процессе» научно - практический сборник инновационного опыта под редакцией И.В. Чупахи, Е.З. Пужаевой, И.Ю. Соколовой;

2.Алябьева Е.А. Психогимнастика в детском саду: Методические материалы в помощь психологам и педагогам.- М.:ТЦ Сфера, 2003г.

3.Аронова Е.Ю., Хашабова К.А. «Физкультурно-оздоровительная работа с дошкольниками в детском саду и дома».

4.Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать: Пособие для воспитателя детского сада. - М.: Просвещение, 1983г.

5.Велитченко В.К. «Физкультура для ослабленных детей».

6.Галанов А.С. «Игры, которые лечат».

7.Голубева Л.Г. Гимнастика и массаж для самых маленьких: Пособие для родителей и воспитателей. М.: Мозаика-Синтез, 2006г.

8.Голицына Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении.- М.:» Издательство Скрипторий 2003»,2004г.

9.Дик Н.Ф. «Увлекательные физкультурные занятия для дошкольников».

10.Пособие для практических работников детских дошкольных учреждений М.Д. Маханевой «Воспитание здорового ребенка».

11.Пособие для практических работников детских дошкольных учреждений Е.М Мастюковой «Коррекционно - педагогическая работа по физическому воспитанию дошкольников».

10.Рунова М.А. Движение день за днем. Двигательная активность-источник здоровья детей. – М., ЛИНКА-ПРЕСС, 2007г.

11.Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 3-5 лет. Конспекты нетрадиционных занятий и развлечений в спортивном зале: Пособие для воспитателей и инструкторов по физкультуре.- М.: Издательство ГНОМ и Д., 2003г. 12.Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для

детей 5-7 лет. Конспекты нетрадиционных занятий и развлечений в спортивном зале: Пособие для воспитателей и инструкторов по физкультуре. - М, издательство ГНОМ и Д, 2003.

Журналы «Дошкольное воспитание».

С.Дербицкая. Физкультурные занятия с элементами психогимнастики, №6,1998г.

И. Киргинцева. Физвоспитание круглый год, № 10, 2004г.

В.Лях. Развивать координационные способности, №7, 1991 г.

А, Саркисян. Детское плоскостопие и косолапость, №7,1991 г.

С, Филиппова. На физкультуру, мальчики! На физкультуру, девочки! №6, 2002г

Е.Каралашвили. Упражнения для оздоровления детей 6-7 лет, №6,2002г

А.Мазанова. Цветные палочки, №6,2002г. С.Шарманова, А.Федоров,

Е.Кудрявцева. Организация активного отдыха в дошкольных образовательных учреждениях в летний период, №6,1998г. А.Щербак. К гармонии через движения! №6,1998г.

Приложение 1

**Календарно-тематический план
1-й год обучения**

месяц	№ занятия	Тема занятия
сентябрь	1.	<u>Проведение инструктажа.</u> Разминка: Ходьба разными способами. Упражнения с фитболом. -Игра: «Найди своё место» Танец: «Цыпленок Пик» Упражнение на релаксацию.
	2.	<u>Сказка «Цыпленок и солнышко»</u> Разминка: Ходьба разными способами, Упражнения: зернышко, бабочка, змея, бег, птица, кошка, веточка, рыбка, горка. Упражнение «Драка». Игра: «Найди своё место» Танец: «Цыпленок Пик» Упражнение на релаксацию. «Шалтай-болтай»
	3.	<u>Сказка «Спать пора»</u> Разминка: Ходьба разными способами. Дыхательное упражнение «Корабль и ветер». Упражнения: зернышко, горка, змейка, пчелка, веточка, рыбка, птица, бег, кораблик. Игра: «Найди своё место» - Танец: «Цыпленок Пик» Упражнение на релаксацию.

	4.	<u>Сказка «Лесовички»</u> Разминка: Ходьба разными способами, Дыхательное упражнение «Корабль и ветер». -Упражнения: зернышко, книжка, змея, паук, ящерица, горка, маятник, лодка, бег. Игра: «Найди своё место», Упражнение на релаксацию.	
	<i>Работа с родителями</i> Анкетирование родителей «Организация физического воспитания в семье»		
октябрь	5.	<u>Сказка «Кто поможет воробью»</u> Разминка: Ходьба разными способами, Дыхательное упражнение «Корабль и ветер». -Упражнения: зернышко, горка, бег, змея, лягушка, птица, ящерица, орешек, пчелка. Игра «Лягушки и цапля» Упражнение на релаксацию.	
	6.	<u>«Кто я?»</u> Разминка: Ходьба разными способами. Дыхательное упражнение «Воздушный шарик» -Упражнения: зернышко, страус, кошка, бабочка, носорог, змея, бег, рыбка, лошадка. Упражнение «Драка». Игра «Лягушки и цапля» Упражнение на релаксацию.	
	7.	<u>«Волшебные яблоки»</u> Разминка: Ходьба разными способами, упражнения на фитболе. Упражнение «Воздушный шарик» Упражнения: веточка, ящерица, книжка, лягушка, лисичка, кораблик, птица. Игра: «Шишки, желуди, орехи» - Танец «Паучки» Упражнение на релаксацию.	
	8.	<u>«Невоспитанный мышонок»</u> Разминка: Ходьба разными способами. Упражнение «Воздушный шарик» Упражнения: зернышко, лошадка, птица, ящерица, пчелка, ходьба, горка, рыбка, орешек, паук. Творческая игра «Кто я?» Танец: «Паучки» Упражнение на релаксацию.	
	<i>Работа с родителями</i> Информирование родителей о правилах взаимодействия с ребенком во время занятий.		
ноябрь	9.	<u>«Пусть приходит зима»</u> Разминка: Ходьба разными способами. Упражнение «Воздушный шарик» -Упражнения: зернышко, лошадка, птица, ящерица, пчелка, ходьба, горка, рыбка, орешек, паук. Творческая игра «Кто я?»	
	10.	<u>«Птица-найденыш»</u> Разминка: Ходьба разными способами, Упражнение «Воздушный шарик», Упражнения: рак, змея, бег, страус, кошка, веточка, ящерица. Игра «Птица без гнезда» -Танец: «Паучки». Упражнение на релаксацию.	
	11.	<u>«Как у слоненка хобот появился»</u> Разминка: Ходьба разными способами, -Упражнения: зернышко, веточка, зайчик, змея, бабочка, гусеница, птица, пчелка, колечко, горка. Игра «Птица без гнезда» Танец: «Карапузы»	

		Упражнение на релаксацию «Насос и мяч»	
	12.	<u>«Три брата»</u> Разминка: Ходьба разными способами, Дыхательное упражнение «Дудочка» -Упражнения: бабочка, змея, бег, книжка, замок, колечко, лошадка, птица. Игра «Птица без гнезда» - Танец: «Карапузы» Упражнение на релаксацию «Насос и мяч»	
	<i>Работа с родителями</i> День открытых дверей. (просмотр образовательной деятельности по физическому развитию,) с использованием нестандартного спортивного оборудования.		
декабрь	13.	<u>Рябинка</u> Разминка: Ходьба разными способами, Дыхательное упражнение «Дудочка» Упражнения: зернышко, горка, бег, рыбка, птица, лягушка, змея, веточка, месяц. Упр. Драка. Игра «Воробышки и кот» Танец: «Карапузы» Упражнение на релаксацию «Насос и мяч».	
	14.	<u>Королевич-змея»</u> Разминка: Ходьба разными способами. Упражнения: зернышко, кошка, бег, лошадка, змея, горка, бабочка, качели, страус. Игра «Воробышки и кот» Танец: «Карапузы» Упражнение на релаксацию.	
	15.	<u>Воробей и карасик</u> Разминка: Ходьба разными способами. -Упражнения: книжка, горка, рыбка, лошадка, птица, змея, аист, лягушка, Игра «Водяной» Танец «Зверобика» Упражнение на релаксацию «Винт».	
	16.	<u>Близко и далеко</u> Разминка: Ходьба разными способами. Дыхательное упражнение «Вьюга» -Упражнения: аист, лягушка, ящерица, птица, кораблик, горка, лягушонок, лошадка, бег. Игра «Водяной», Танец: «Зверобика» Упражнение на релаксацию	
	<i>Работа с родителями</i> Наглядная информация «Требования к развитию движений ребенка в домашних условиях»		
январь	17.	<u>Калиф-аист</u> Разминка: Ходьба разными способами, Дыхательное упражнение «Вьюга» -Упражнения: пчелка, муравей, горка, змея, таракан, лошадка, птица, рыбка, месяц. Игра «Водяной» -Танец: «Зверобика» Упражнение на релаксацию «Винт».	
	18.	<u>Хвастунишка</u> Разминка: Ходьба разными способами. Дыхательное упражнение «Вьюга» -Упражнения: пчелка, муравей, горка, змея, таракан, лошадка, птица, рыбка, месяц. Игра «Водяной», Танец: «Зверобика» Упражнение на релаксацию «Винт».	
	19.	<u>Лягушка и лошадка</u> Разминка: Ходьба разными способами. Дыхательное	

		упражнение «Вьюга» -Упражнения: дуб, лягушка, рак, горка, лисичка, ящерица, лошадка, аист, рыбка. Игра «Отгадай, чей голосок», Танец: «Зверобика» Упражнение на релаксацию «Подарок под елкой».	
	20.	<u>Новогоднее приключение</u> Ходьба разными способами. -Упражнения: зернышко, книжка, змея, птица, кольцо, лошадка, зайчик, рыбка, муравей. Игра по желанию детей. -Танец: по желанию детей. Упражнение на релаксацию.	
	<i>Работа с родителями</i> Оформление стенда «Что такое плоскостопие».		
февраль	21.	<u>Новогоднее приключение</u> Ходьба разными способами. Дыхательное упражнение «Вьюга» -Упражнения: пчелка, муравей, горка, змея, таракан, лошадка, птица, рыбка, месяц. Игра «Водяной», Танец: «Зверобика» Упражнение на релаксацию «Винт».	
	22.	<u>Верный слуга</u> Ходьба разными способами. -Упражнения: ванька-встанька, книжка, рыбка, горка, бег, лошадка, маятник, ящерица, бабочка. Игра «Отгадай, чей голосок» -Танец: «Зверобика» Упражнение на релаксацию «Подарок под елкой».	
	23.	<u>Чижики</u> Ходьба разными способами. -Упражнения: зернышко, ежик, горка, птица, бег, змея, книжка, замок, качели, веточка. Игра «Совушка». -Танец: «Утята» Упражнение на релаксацию «Подарок под елкой».	
	24.	<u>Белая змея</u> Разминка: Ходьба разными способами. -Упражнения: дуб, колечко, улитка, рыбка, муравей, лошадка, зайчик, веточка, кораблик. Игра «Совушка» -Танец: «Крабик» Упражнение на релаксацию.	
	<i>Работа с родителями</i> Игровая программа с участием родителей «Вместе с мамой, вместе с папой».		
март	25.	<u>Ёженька</u> Разминка: Ходьба разными способами. -Упражнения: елочка, ходьба, веточка, змея, горка, кораблик, лошадка, рыбка, бабочка. Упражнение «Драка». Игра «Море волнуется» Танец: «Крабик» Упражнение на релаксацию «Маскировка»	
	26.	<u>Как море стало соленым</u> Разминка: Ходьба разными способами. -Упражнения: рак, змея, морская звезда, лошадка, рыбка, улитка, бег, маятник. Игра «Море волнуется». Танец: «Крабик»	

		Упражнение на релаксацию	
	27.	<u>Ганзель и Гретель</u> Разминка: Ходьба разными способами. Упражнения: зернышко маятник, птица, ласточка, змея, бег, паук, горка, рыбка, книжка. Игра «Море волнуется» - Танец: «Мнем мы» Упражнение на релаксацию.	
	28.	<u>Золотой волос</u> Разминка: Ходьба разными способами. - Упражнения: горка, змея, орешек, лошадка, маятник, хлопущка, лодка, паук, летучая мышь, лягушка. Игра «Поймай рыбку» -Танец: «Хулахуп» Упражнение на релаксацию.	
<i>Работа с родителями</i> Консультация «Спортивный уголок дома»			
апрель	29.	<u>Ворона и канарейка</u> Разминка: Ходьба разными способами. -Упражнения: зернышко, кошка, горка, орешек, птица, змея, стрекоза, паук, ходьба, качели. Игра «Часики» -Танец: « Хулахуп» Упражнение на релаксацию «Снеговик».	
	30.	<u>Просто так</u> Разминка: Ходьба разными способами. Упражнения: медвежонок, носорог, змея, страус, маятник, зайчик, колечко, аист. Игра «Часики», Танец: «Хулахуп», Упражнение на релаксацию	
	31.	<u>Пропавшая принцесса</u> Разминка: Ходьба разными способами. Упражнения: рак, ящерица, лошадка, улитка, кораблик, веточка, рыбка, павлин. Игра «Роботы и пушинки» Танец: «Стирка», Упражнение на релаксацию.	
	32.	<u>О трех блинах</u> Разминка: Ходьба разными способами. Упражнения: горка, орешек, бег, змея, зайчик, волчонок, лисичка, рыбка, веточка. Игра «Жонглеры» Танец «Стирка» Упражнение на релаксацию «Сосулька».	
	<i>Работа с родителями</i> Оформление стенда «Как приучить ребенка делать зарядку» Семинар-практикум «Играем вместе!»		
май	33.	<u>Синичка</u> Разминка: Ходьба разными способами. Упражнения: веточка, ходьба, елочка, змея, горка, зайчик, кошка, птица, аист. Игра «Мышеловка», Танец «Танец с лентами», Упражнение на релаксацию.	
	34.	<u>Три перышка</u>	

	Разминка: Ходьба разными способами. -Упражнения: лягушка, змея, бег, книжка, колечко, бабочка, птица, маятник. Игра «Жонглеры», Танец «Танец с лентами» Упражнение на релаксацию	
35.	<u>Девочка и джинн</u> Разминка: Ходьба разными способами. Упражнения: муравей, скорпион, змея, горка, лисичка, книжка, кораблик, павлин, кошка. Игровое упражнение «Один, два». Танец «Танец с мячиками» Упражнение на релаксацию.	
36.	<u>Серая звездочка (Итоговое открытое занятие)</u> Ходьба разными способами,. Дыхательные упражнения «Сеньор Помидор» Упражнения: зернышко, березка, лягушонок, веточка, пчелка, ящерица, паук, гусеница, змея, бабочка, маятник. Ходьба по камням. Психогимнастический этюд «Звезда». Танец по выбору детей. Упражнение на релаксацию.	
	<i>Работа с родителями</i> Совместное мероприятие с родителями «Ловкие, смелые, умелые»	

Приложение 2

Содержание программы 1-й и 2-й год обучения (младшая, средняя группы)

1. Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприсяде, змейкой.

2. Ходьба с различными положениями рук, под счёт педагога, с изменением длины шагов, с перешагиванием через мячи, скамейку, другие препятствия.
3. Бег (в разных направлениях со сменой темпа; выразительный бег: легкий, бег от опасности).
4. Прыжки (с принятием игровой роли: лягушки, кошки; спрыгивание).
5. Ползание и лазание (имитация движений ползающих животных: змеи, жука; ползание на четвереньках со сменой направления и скорости).

2. Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата.

1. Общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, стоя, сидя, лежа).
2. Упражнения у стены: подняться на носки - опуститься, опуститься в полуприсяд. Колени развести в стороны и др.
3. Упражнения в равновесии: опуститься в полуприсяд, округляя спину и стараясь соединить локти – выпрямиться, развести локти в стороны и др.
4. Упражнения с предметом на голове (мешочек с песком, коробочка); упражнения в ходьбе, ползании.
5. Упражнения-игры с большим гимнастическим мячом. *Последовательность выполнения упражнений.*

1. Упражнения в исходном положении стоя.

а) Для укрепления мышц рук и плечевого пояса – потягивание: ребенок поднимает руки вверх и выпрямляет спину, вытягивает позвоночник.

б) Для укрепления мышц плечевого пояса и спины – сведение лопаток: ребенок отводит руки в стороны или назад, прогибая спину, грудная клетка расширяется.

в) Для увеличения подвижности позвоночника, укрепления мышц спины, живота: наклоны и повороты в стороны.

г) Для совершенствования опорной функции ног: различные приседания.

д) Для развития координации движений и воспитания навыка правильной осанки: сохранение равновесия на уменьшенной площади опоры.

2. Упражнения в исходном положении на четвереньках – для вытягивания позвоночника, развития его гибкости и укрепления мышц туловища – выполняются как на месте, так и в движении.

3. Упражнения в исходном положении лежа на спине и животе для укрепления мышц живота и спины – выполняются с разнообразными движениями ног и прогибанием туловища. **3. Упражнения, способствующие профилактике плоскостопия.**

Плоскостопие рассматривается как нарушение функций стопы, которое внешне проявляется в опущении сводов стопы, что вызвано ослаблением мышц и растяжением ее связок. Недостаточное развитие мышц и связок стоп неблагоприятно сказывается на развитии многих движений у детей, приводит к снижению двигательной активности и может стать серьезным препятствием к занятиям многими видами спорта. Таким образом, укрепление опорно-двигательного аппарата, и в частности стопы, имеет большое значение. Наибольший эффект достигается тогда, когда упражнения выполняются босиком.

Дозировка упражнений зависит от возраста и уровня подготовленности детей и может составлять от 4-5 раз на этапе разучивания упражнений до 10-12 раз на этапе закрепления и совершенствования комплекса.

С целью создания положительного эмоционального фона следует выполнять упражнения под музыку. Кроме того, необходимо использовать наглядные пособия (различные картинки, рисунки), а также загадки, песни, стихотворения, соответствующие сюжету комплекса. Все это будет способствовать повышению интереса и активности детей и, следовательно, более качественному выполнению упражнений.

Основным средством профилактики плоскостопия является специальная гимнастика.

Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы ***Взберитесь на палку.***

Сесть на пол (на скамью) и взять в руки палку. Поставить ее вертикально на пол и попробовать на нее «влезть». Для этого надо обхватить палку справа и слева ступнями. Пятки и пальцы тоже упираются в палку. «Взбираться», пока могут сгибаться колени, затем «спуститься» по палке вниз.

Массаж ступни.

Сесть на скамью и вытянуть ноги. Ступней правой ноги сильно массировать чуть повыше икры левую ногу. Затем левой - правую и т. д. ***Разминка балерины.***

Сесть на скамью и упереться пальцами ног в пол. Начать разминку. Маленькими шажками «идти» вперед, пока ступни не коснутся пола, затем «вернуться» назад, как балерина на пуантах. Следить, чтобы колени не поворачивались внутрь, а пятки были недалеко одна от другой. ***Ловите мяч ногами.***

Сесть на пол и подбрасывать ногами маленький мяч. Руки упираются в пол. ***Катайте мяч.***

Сесть на пол или на стул и поставить ступню на теннисный мячик, катать его от носа к пятке. Это очень хороший массаж! То же другой ногой. ***Игра в шарики и кольца.***

Сесть на пол, разложив перед собой в линию десять колец. Перед кольцами положить по шарик. Опустить шарики в кольца поочередно: пять - пальцами правой ноги, пять - левой. Затем достать шарики руками (кто половчее, не руками, а пальцами ног) и положить их перед кольцами, а потом кольца опустить на шарики.

Играйте в мяч ногами.

Двое детей садятся на пол друг против друга и, слегка откинувшись назад, упираются руками в пол. Берут ногами теннисные мячи и перебрасывают их друг другу. Не ловить мяч руками! ***Прогулка с шариками.***

Пальцами ног удерживать по шарик. Затем, сильно сжав пальцы, двигаться на внешней стороне ступни вперед. Потом попробовать удержать по два шарика или больше. Так с ними и гулять. ***Ходите с мячом.***

Взяв теннисный мяч, зажать его между ступнями. Ходить на внешней стороне ступни.

Прыгайте с мячом.

Зажав мяч между ступнями ног, прыгать на внешней стороне ступни, не роня мяча! Если же это случится, ловить его ногами. Руками мяч не трогать!

4. Игры и упражнения на развитие мелких мышц лица и шеи.

1. Игры и упражнения для развития мышц лица (психогимнастика).

«Плакса» - зажмуривание глаз;

«Надуем шарик» - надувание щек без сопротивления и с надавливанием;

«Мы удивились» - поднять брови, широко раскрыть глаза;

«Тигренок» - оскалывание зубов;

«Упрямые бараны» - нахмурить брови, насупиться;

«Солнышко дразнится» - высовывание языка и т.д.

2. Гимнастика для глаз.

Зрительная гимнастика является обязательным компонентом коррекционной работы с детьми. Гимнастика для глаз снимает зрительное напряжение, повышает зрительную работоспособность, улучшает кровообращение и способствует предупреждению нарушений зрения и развития глазных заболеваний, а также более быстрому восстановлению работоспособности и эффективному усвоению учебного материала.

«Моторчик»

Я моторчик завожу (делают вращательное движение глазами)

И внимательно гляжу. (перед грудью и прослеживают взглядом)

Поднимаюсь ввысь, лечу. (встают на носочки и выполняют

Возвращаться не хочу! летательное движение)

«Мой веселый звонкий мяч»

Мой веселый, звонкий мяч, (посмотреть влево – вправо)

Ты куда помчался вскачь? (посмотреть влево – вправо)

Красный, синий, голубой, (посмотреть вниз — вверх)

Не угнаться за тобой. (круговые движения глазами: налево – вверх – направо – вниз – вправо – вверх – влево — вниз)

Зажмурить глаза, потом помигать 10 раз, (повторить 2 раза)

«Стрекоза»

Вот такая стрекоза - как горошины глаза. (пальцами делают очки)

Влево – вправо, назад – вперед – (глазами смотрят вправо- влево)

Ну, совсем как вертолет. (круговые движения глаз)

Мы летаем высоко. (смотрят вверх)

Мы летаем низко. (смотрят вниз)

Мы летаем далеко. (смотрят вперед)

Мы летаем близко. (смотрят вниз)

«Дождик»

Дождик, дождик, пуще лей.(смотрят вверх)

Капель, капель не жалей. (смотрят вниз)

Только нас не замочи. (делают круговые движения глазами) Зря
в окошко не стучи.

«Буратино»

Буратино потянулся, (встают на носочки, поднимают руки и смотрят на кончики пальцев)

Вправо – влево повернулся,(не поворачивая головы, смотрят вверх – вниз, вправо – влево)

Вниз – вверх посмотрел.

И на место тихо сел.

«Теремок»

Терем – терем – теремок! (движение глазами вправо – влево)

Он не низок, не высок. (движение глазами вверх – вниз)

Наверху петух сидит,

Кукареку он кричит. (моргают глазами)

«Ветер»

Ветер дует нам в лицо. (часто моргают веками)

Закачалось деревцо. (не поворачивая головы, смотрят вправо – влево)

Ветер тише, тише, тише... (медленно приседают, опуская глаза вниз)

Деревца все выше, выше. (встают и глаза поднимают вверх)

«Лучик солнца»

Лучик, лучик озорной, (моргают глазами)

Поиграй-ка, ты со мной. (делают круговые движения глазами)

Ну-ка лучик, повернись,

На глаза мне покажись.

Взгляд я влево отведу, (отводят взгляд влево)

Теперь вправо посмотрю,(отводят глаза вправо)

Снова лучик я найду.

5.Упражнения, способствующие развитию органов дыхания.

Дыхательная гимнастика Часики

Встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так». Повторить 10-12 раз,

Трубач

Сесть, кисти рук сложить в трубочку, поднять почти вверх, медленно выдыхая, громко произносить «п-ф-ф». Повторить 4-5 раз,

Петух

Встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в стороны, а затем хлопнуть ими по бедрам. Выдыхая, произносить «ку-ре-ку». Повторить 5-6 раз.

Каша кипит

Сесть, одна рука на животе, другая - на груди. При втягивании живота сделать вдох, при выпячивании — выдох. Выдыхая, громко произносить «ф-ф-ф-ф-ф». Повторить 3-4 раза.

Паровозик

Ходить по комнате, делая попеременные махи согнутыми в локтях руками и приговаривая «чух-чух-чух». Повторять 20-30 с.

6. Массаж и самомассаж.

1. Игры и упражнения с использованием массажеров (мячи с шипами, колечки с шипами, «кочки», массажные ролики, дорожки со следами, гимнастические мячи).
2. Массаж шеи и лица.
3. Массаж ушных раковин.
4. Массаж кистей рук.
5. Пальцевая гимнастика.

См. Приложение.

7. Упражнения, способствующие развитию координационных способностей.

1. Сочетание разных видов ходьбы, с высоким подниманием бедра, в полуприсяде сохраняя правильную осанку.
2. Стойка на одной ноге с закрытыми глазами.
3. Ходьба по гимнастической скамейке, упор - стоя на коленях, сидя.
4. Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, обручами.

8. Упражнения, способствующие комплексному и разностороннему развитию двигательных умений и навыков.

1. Сочетание движений ногами с одноимёнными и разноимёнными движениями руками.
2. Комплексы общеразвивающих упражнений разной координационной сложности.
3. Упражнения для укрепления мышечно – связочного аппарата стопы.

9. Упражнения, способствующие освоению элементарных умений в ловле, бросках, передачах мяча.

1. Ловля, передача, броски индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге.
2. Ловля и передача в движении, броски в цель (обруч, корзина).

10. Игры и упражнения для релаксации.

Релаксация - специальный метод, направленный на снятие мышечного и нервного напряжения с помощью специально подобранных игр и упражнений.

Упражнения на расслабление и релаксацию

«Яблочко по блюдецку покатилося». Вращение головой по кругу (по часовой стрелке и наоборот).

«Качели». Наклоны головы вперед-назад, как будто голова на качелях качается качкач.

«Тряпичная кукла». Выполнять повороты корпуса вправо-влево, при этом руки свободно висят вдоль туловища.

«Мельница». Руки на плечах и выполняются круговые движения руками назад и вперед.

«Часы». Наклоны головы влево-вправо, как будто часики тикают тик- так - руки на поясе или свободно вдоль тела.

«Колеса». Руки согнуты в локтях, кисти смотрят вверх. Синхронное однонаправленное вращение и повороты рук в кистях. Далее в обоих упражнениях добавляется синхронное разнонаправленное вращение.

«Карусели и качели». Руки на поясе. Вращение туловища по кругу сначала в одну сторону, потом в другую. Наклоны туловища вперед-назад, затем - влево-вправо.

При выполнении следующей группы упражнений можно одной рукой держаться за стул.

«Цапля». Стоя на одной ноге ребенок производит вращение свободной прямой ноги в бедре, затем ноги меняются.

«Маятник». Из того же положения - раскачивание прямых ног в бедре вперед-назад, сначала одной ногой, затем другой. **«Часики».** Махи прямой ногой в стороны.

Кроме перечисленных упражнений для регуляции мышечного тонуса используется также массаж и самомассаж.

11.Игровой стретчинг.

Игровой стретчинг – это творческая деятельность, при которой дети живут в мире образов, зачастую не менее реальных для них, чем окружающая действительность. Реализация игровых возможностей в целях оздоровления и развития ребенка и составляет суть стретчинга.

Методика игрового стретчинга основана на статичных растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника, позволяющих предотвратить нарушения осанки и исправить ее, оказывающих глубокое оздоровительное воздействие на весь организм.

Самоманипулирование телом в медленном, а значит, безопасном ритме наиболее эффективно. У детей исчезают комплексы, связанные с физическим несовершенством тела, неумением им управлять. Помимо этого дети приобретают запас двигательных навыков, которые позволяют им чувствовать себя сильными, красивыми, уверенными в себе, создают чувство внутренней свободы.

Занятия игровым стретчингом с детьми от 4-х лет 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.

1. Упражнение «Деревце».

И. п.: сомкнутая стойка, пятки вместе, носки слегка разведены в стороны, руки вдоль туловища. 1-напрячь мышцы бедра, втянуть живот, вытянуть шею; 2-поднять прямые руки над головой, вдох; 3-4 опустить руки, расслабиться, выдох.

2. Упражнение «Звезда».

И. п.: широкая стойка, стопы параллельно, руки вдоль туловища. 1-вытянуть руки в стороны ладонями вниз, вдох, грудную клетку «раскрыть»; 2-руки опустить, расслабиться. Выдох.

3. Упражнение «Самолёт».

И. п.: сидя на коленях, руки вдоль туловища. 1-выпрямить назад правую (левую) ногу, вдох; 2-руки в стороны, спину выпрямит, выдох.

4. Упражнение «Лягушка».

И. п.: сесть на пол, выпрямить ноги. 1-согнуть ноги в коленях, сложить их подошвами вместе; 2-согнутые ноги развести в стороны, опуская колени как можно ниже к полу; 3-4 удерживая ступни руками и подтягивая их к туловищу, вытягивать позвоночник вверх.

5. Упражнение «Рыбка».

И. п.: лёжа на животе, руки вдоль туловища ладонями вверх. 1-вытянуть ноги напрячь мышцы ягодиц, вдох; 2-на выдохе оторвать от пола плечи и ноги, не сгибая коленей.

Голова и ноги должны находиться на одном уровне.

6. Упражнение «Цапля».

И. п.: сомкнутая стойка, руки вдоль туловища. 1-согнуть правую (левую) ногу и, помогая себе одной или обеими руками, поставить правую (левую) ступню на внутреннюю поверхность левого (правого) бедра как можно выше; 2-развести руки в стороны, удерживать равновесие.

7. Упражнение «Лодочка».

И. п.: лёжа на животе, руки впереди, ладонь одной руки на тыльной стороне другой руки «носик лодочки», ноги прямые вместе; 1-приподнять руки, ноги и голову, прогнуться и покачаться вперёд-назад.

8. Упражнение «Велосипед».

И. п.: лежа на спине, упор на предплечья, ноги прямые; 1-поднять ноги вверх и выпрямлять их вперёд поочередно «крутить педали»; 2- и. п.

9. Упражнение «Великаны».

И. п.: сомкнутая стойка. 1-выпрямиться, подняться на носочки, руки поднять вверх; 2-вернуться в и. п.

10. Упражнение «Море».

И. п.: лёжа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища. 1- согнуть правую (левую) ногу и прижать её к туловищу, вытянутая левая (правая нога на полу); 2-вернуться в и. п.

Материально-техническое обеспечение занятий.

Занятия проводятся, в свободном для расположения детей, спортивном зале

1. А.Г. Назарова « Игровой стретчинг» методика работы с детьми дошкольного и младшего школьного возраста.

2. А.Г. Назарова «Танцевально- методический материал для работы с детьми дошкольного и младшего школьного возраста».

3. Сюжетно- ролевые игры 1 часть; А.Г. Назарова; Санкт-Петербург

4. Сюжетно- ролевые игры 2 часть А.Г. Назарова; Санкт-Петербург

5. Приложение (перечень музыкальных произведений к методике « Игровой стретчинга».

6.Игры, которые лечат для детей от 3 до 7 лет; А.С Галанов;Москва; Педагогическое общество; 2005

7.Сборник сказок для чтения.

8.Музыкальный центр.

9.Диски с музыкальным репертуаром (8 шт.) для основной части занятия.

10.Диски с музыкой для разминки , дыхательных упражнений и упражнений для релаксации.

11.Гимнастические коврики.

12.Канат, дорожка - массажная, дорожка-лесенка, доска-крыша, обруч диаметр 1м.

Список музыкальных произведений используемых на занятиях по «игровому стретчингу»:

Д.Верди - Марш из оперы "Аида"

В. Герчик - Сверчок (Вечерняя песня)

Д.Гречанинов -Вальс

Э. Григ- Отрывки из оперы "Пер Гюнт"; Вальс, Танец Анитры, В Пещере горного короля

Ш. Гуно – Вальс

М.Глинка -Детская полька, Жаворонок

И.Дунаевский - Полька

Д. Кобалевский - Клоуны; Марш; Полька из оперетты "Весна поет"

Л. Книппер - Почему медведь зимой спит

М. Красев - Конь; Рыбка; Медвежата; Песня зайцев

С. Майкапар - Вальс; Мотылек; Полька

Н. Метлов - Зима прошла

В. Моцарт - Турецкое рондо

М. Мусоргский - Гопак

А. Петров – Вальс

А.Полонский –Цветущий май

Л. Половинкин - Медвежонок

С. Прокофьев - Марш; Вальс

М.Равель -Балеро

М. Старокадомский - Зайчик

А. Хачатурян - Танец Узундара из балета" Гаяне"

П. Чайковский - Марш, Полька,Вальс из балета " Спящая красавица"; из балета "Щелкунчик" - Китайский танец; Испанский танец; Из "Детского альбома" - Немецкая песенка; Итальянская песенка; Неаполитанская песенка; Вальс; Старинная французская песенка

Д. Шостакович - Вальс-шутка; Музыкальный момент; Фореллен-квартет;
Ф.Шуберт – Музыкальный момент

Р. Шуман - Веселый крестьянин из " Альбома для юношества"

Русские народные песни

Во саду ли в огороде; На горе - то калина; Земелюшка - чернозем; Как у наших у ворот; Светит месяц; Как под яблонькой; Из - под дуба; Лявониха; Ах, вы сени; Пойду ль, выйду ль я; Я с комариком; Как на тоненький ледок; Ходила младшенька, Ах , ты береза **Народные танцы** - Яблочко(русский); Крыжанок (белорусский); Сырба (молдавский);

Лезгинка (грузинский); Леткис (финский)

Народные песни - Сулико (грузинская); Бульба (белорусская); Гусята (немецкая)

5. ФОРМЫ И ВИД КОНТРОЛЯ.

Контроль исполняемого детьми действия.

Проходить между ковриками и исправлять неправильное исполнение движения ребенком. Педагог обычно ограничивается словесным указанием на ошибку и просьбой исправить ошибку.

Если ребенок не понял, то следует провести сравнение с исполнением любого другого ребенка или показом самого педагога и добиваться правильного исполнения движения.

Контроль.

Сроки	Вид контроля	Форма контроля
сентябрь	начальный	посещение занятия
январь	текущий	посещение занятия
май	итоговый	открытый урок

6. УЧЕБНЫЙ ПЛАН.

Курс программы «Игровой стретчинг» рассчитан на 8 месяцев: с сентября по май месяц. Занятия проходят 2 раза в неделю – в месяц 8 занятий. В курсе предусмотрена 1 неделя каникул. Общее количество занятий за курс 64 занятия. Продолжительность занятий соответствует своей возрастной группе.

Возраст детей	Продолжительность занятий	Количество в неделю	Количество в месяц	Количество месяцев	Количество часов в год
4-7 лет	30 мин	2	8	8	64

№ п/п	Название раздела Направление используемых упражнений	Количество часов	
		всего	Практика
1.	Укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад	8	8
2.	Укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона вперед	8	8
3.	Укрепление позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в стороны	8	8
4.	Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног	8	8
5.	Укрепление и развитие стоп	8	8
6.	Укрепление мышц плечевого пояса	8	8
7.	Упражнения для тренировки равновесия	8	8
8.	Упражнения для глаз	8	8
	Итого	64	64

Муниципальное казённое дошкольное образовательное
учреждение
«Детский сад №42»
Изобильненского городского округа Ставропольского края

Принято:
Педагогическим советом
Протокол №
от « » _____ 20 г.

Утверждено:
Заведующий МКДОУ
«Детский сад №42» ИГОСК
_____ Ю.С. Костина
Приказ №__ от « » _____ 20 г.

Учебный план к дополнительной программе
дополнительного образования детей
«Азбука здоровья»

Возраст детей от 3-4 лет

Срок реализации программы 1 год

с.Московское, 2020г.