

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 173»**

426000, г. Ижевск, ул.К.Маркса, 283а, т.43-25-91

ПРИНЯТ
на педагогическом совете
протокол № 1 от 02.09.2024

УТВЕРЖДАЮ
приказ №111/1-ахд от 02.09.2024
Заведующий МБДОУ № 173
_____ В.Г. Безносова

**Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности**

«Здоровячок»
срок реализации: 1 год
для детей 3-5 лет

Автор: инструктор по физической
культуре Патракеева Наталья Ивановна

г. Ижевск, 2024 г.

Пояснительная записка.

1 Направленность программы:

Данная система оздоровления дошкольников направлена на снижение заболеваемости и укрепление организма, а также проявление двигательных возможностей каждого ребенка.

2 Актуальность.

Как известно, движение - это основа жизни человека. А у ребенка движение – это одна из физиологических потребностей, которая является основным условием его нормального формирования и развития. Именно, движение в любых его проявлениях, способствует укреплению здоровья детей.

Исследования показали, что состояние здоровья детей с каждым годом ухудшается. Растет количество детей, страдающих сердечно - сосудистыми заболеваниями, ожирением, нарушением осанки, речи, зрения, координации движений, деятельности органов дыхания, снижается сопротивляемость организма различного рода заболеваниям. И такая тенденция ухудшения здоровья детей является ведущей проблемой нашего общества.

По мнению академика Н.М.Амосова, ребенок в современном обществе, сталкивается с тремя пороками цивилизации:

- накапливание отрицательных эмоций.
- неправильное питание.
- гиподинамия.

Два последних обстоятельства, по мнению ученых, ведут к акселерации – ускоренному развитию организма ребенка, и в первую очередь к увеличению роста и веса тела. Внутренние же органы в своем развитии отстают от роста, поэтому возникают различные заболевания и отклонения.

В наш детский сад поступают дети, в основном со 2 и 3 группой здоровья – 87% и 12% с 1 группой здоровья.

В этой связи актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличение двигательной активности.

Поэтому было принято решение коллективом нашего детского сада в организации футбол – гимнастики для детей 3-5 лет.

3 Цели и задачи программы.

Цель: сохранение и укрепление здоровья детей, содействие их всестороннему развитию и формирование двигательных навыков и умений.

Задачи:

Оздоровительная:

1. Укреплять здоровье детей с помощью футболов.
2. Развивать силу мышц, поддерживающих правильную осанку.
3. Совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям с помощью футболов.

Образовательная:

- 1 Формирование двигательных навыков и умений посредством нетрадиционных форм оздоровления детей; привитие навыков правильного дыхания; использование самомассажа.
- 2 Внедрение в систему занятий элементов валеологии, как средства гармоничного физического и духовного развития детей; знакомство с анатомо-физиологическими понятиями (первоначальное представление о строении и функциях органов)
- 3 Развитие физических качеств: гибкости, ловкости, силы, выносливости.
- 4 Развитие познавательно – психических процессов (мышления, памяти, воображения, внимания, ориентировки в пространстве)

Воспитательная:

- 1 Воспитание интереса и потребности в занятиях по оздоровлению своего организма.
- 2 Поднятие мышечного тонуса и создание хорошего настроения у детей.

4 Отличительные особенности от существующих программ; адресность, срок.

Среди многих факторов, оказывающих влияние на здоровье детей, по интенсивности воздействия, ведущее место занимает физическая культура.

Однако, физкультурные занятия, предусмотренные программой физического воспитания дошкольников, не всегда позволяют выполнить дефицит двигательной активности и решить в полной мере оздоровительные задачи. Поэтому появилась необходимость создать программу по фитбол-гимнастике «Здоровячок»

В чем же заключаются отличительные особенности занятия физической культуры от занятий по фитбол-гимнастике.

4.1 Физкультурные занятия содержат строго регламентированный подбор двигательных заданий, оборудования, предусмотренных программой физического воспитания, где преобладают обучающие задачи, т.е. научить ребенка правильно бегать, прыгать, метать в цель.

Фитбол-гимнастика позволяет использовать все многообразие двигательной деятельности, выполняя более эффективно оздоровительные функции и исключает из структуры занятия утомительные для детей строевые упражнения.

4.2 Отличительной особенностью фитбол-гимнастики от физической культуры является то, что занятия проходят по комплексному методу. Это значит, что в занятиях применяются разнообразные средства оздоровления дошкольников, предусматривающие одновременное развитие двигательных и физических качеств, а не одного из этих компонентов.

4.3 Введение в систему оздоровительных занятий элементов валеологии, как средства гармоничного физического и духовного развития детей, что позволяет дать детям первоначальные представления о строении и функциях органов и воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.

4.4 На ряду с физкультурными занятиями, оздоровительные занятия предусматривают индивидуализацию подхода для более эффективного воздействия на организм ребенка, учитывая его состояние здоровья и двигательные возможности.

5 Возраст детей

Данная программа «Здоровячок» рассчитана на детей дошкольного возраста 3-5 лет

6 Срок реализации.

Срок реализации данной программы 1 год (сентябрь-май)

7 Формы и режим занятий:

Занятие может включать в себя такие формы оздоровительной деятельности как:

7.1 Игры и упражнения на формирование правильной осанки.

Осанка является одним из важных критериев состояния здоровья ребенка.

Нарушения осанки отрицательно сказываются на работе сердечно-сосудистой и дыхательной систем, искажают форму тела, становятся причиной нарушений обменных процессов. Основой профилактики и лечения нарушений осанки является общая тренировка организма ребенка. А для того, чтобы процесс формирования правильной осанки детям был интересен, необходимо использовать игры и занимательные упражнения.

Задачи игр и упражнений:

- укрепление опорно-двигательного аппарата.
- усиление мышечного «корсета» позвоночника.
- улучшение функций дыхания, сердечно-сосудистой системы.

В процессе проведения игр и упражнений необходимо добиваться тренировки навыков в удержании головы и туловища в правильном положении, правильной ходьбе(грудь вперед, лопатки чуть сведены, подбородок приподнят) Выработке правильной осанки помогают игры и упражнения на координацию движений, равновесие.

7.2 Игры и упражнения на профилактику плоскостопия.

Плоскостопие чаще всего встречается у слабых физически плохо развитых детей. Нередко нагрузка на своды стоп таких детей оказывается чрезмерной.

Связки и мышцы стопы перенапрягаются, растягиваются, теряют пружинящие свойства. Своды стоп расплющиваются, опускаются и возникает плоскостопие.

Стопа является опорой, фундаментом тела, поэтому изменение формы стопы влияет не только на ее функцию, но и изменяет положение таза, позвоночника. Это отрицательно сказывается на осанке и общем состоянии ребенка. Поэтому подобранные игры и упражнения, способствуют укреплению связочно-мышечного аппарата голени и стопы, а так же общему оздоровлению организма и воспитанию навыка правильной ходьбы.

7.3 Подвижные игры.

Как известно, игра занимает ведущее место в жизни ребенка, особенно подвижная. Именно подвижная игра, способствует раскрепощенности ребенка, помогает ему снять психоэмоциональное напряжение. Благодаря подвижным играм у детей формируются познавательные – психические процессы: внимание, память, воображение, происходит развитие эмоциональной сферы личности. Четкое выполнение движений, смелость, ловкость, находчивость, усиливают чувство уверенности в себе. Так как детей 3-5 лет больше интересует эмоциональная сторона движений, поэтому игры у них преобладают подражательные, сопровождающиеся рифмованным текстом и ритмичными движениями, сюжетные, игры – имитации.

7.4 Дыхательная гимнастика.

Цель – научить ребенка правильно дышать через нос. Правильное - дыхание это носовое дыхание, необходимое условие полноценного физического развития. Дыхательная гимнастика это специальное упражнение для развития дыхательной мускулатуры; это профилактическое средство против тонзиллитов и респираторных заболеваний. Благодаря дыхательной гимнастике у ребенка повышается общий жизненный тонус, появляется сопротивляемость, закаленность и устойчивость его организма к заболеваниям. Улучшается кровообращение в легких, деятельность сердечно-сосудистой системы.

7.5 Пальчиковая гимнастика.

Эта гимнастика по развитию движений пальцев и всей кисти рук. Данная гимнастика способствует формированию мелкой моторики детей, что является важнейшим фактором, стимулирующим речевое развитие ребенка. Пальчиковая гимнастика повышает работоспособность коры головного мозга, способствует улучшению артикуляционных движений, подготовки руки к письму.

7.6 Фитбол - гимнастика.

Направлена на:

- оздоровление организма, улучшение работы внутренних органов, кровообращения, работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
- формирование осанки и профилактики различных заболеваний.
- Формирование двигательных и физических качеств.

Упражнения на мяче способствуют тренировке вестибулярного аппарата, развивают координацию движений, равновесие, оказывают общее стимулирующее влияние на организм, а так же благотворно влияют на суставы, увеличивая их подвижность и эластичность.

7.7 Самомассаж.

Для детей очень полезен самомассаж, т.к. является профилактическим средством от простудных заболеваний, а так же улучшает работу внутренних органов.

Цель: научить детей простейшим приемам самомассажа: поглаживание, растирание, разминание, и поколачивание. Уметь прислушиваться, к ощущениям своего организма после самомассажа.

С помощью игровых упражнений дети учатся выполнять самомассаж лицевой части, рук, ног. А благодаря различным массажным мячам и тренажерам, массаж оказывает сильное воздействие на оздоровление детей.

7.8 Валеологический курс «Познай себя»

Это занятия по формированию представлений о себе, о своем здоровье. Занятия по валеологии содержат познавательный материал, соответствующий возрастным особенностям детей в сочетании с практическими заданиями: упражнения для глаз, осанки, дыхания и т.д.

Цель: учиться быть здоровым душой и телом, стремиться творить свое здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

На данных занятиях, детям предлагается освоить первоначальные представления о строении и функциях органов; познакомиться с важнейшими анатомо-физиологическими понятиями; строением тела человека.

7.9 Релаксация.

Это физиологическое состояние покоя, полное или частичное расслабление, наступающее в результате произвольных усилий.

Цель: научить детей напрягать одни мышцы и расслаблять другие.

Специальные упражнения на расслабление применяются для снижения физической нагрузки, восстановления нарушенной координации движений, нормализации мышечного тонуса.

8 Режим занятий.

Для детей 4-5 лет продолжительность занятия составляет 20-25 минут и состоит из 3-х частей. Занятие проводится 1 раз в неделю во вторник, во второй половине дня в 16.00-16.20 в спортивном зале.

Занятия с фитболом проводятся по традиционным частям: подготовительная, основная и заключительная.

1) Подготовительная часть-5-6 минут включает ходьбу вокруг мячей «змейкой», бег вокруг мячей друг за другом, держа мяч за «рожки» на спине и пружинистые покачивания. Они обеспечивают выравнивание спины в нейтрально-оптимальное положение, возбуждает согласованную активизацию мышц позвоночника; тренируют правильную установку центра тяжести при динамической основе в поддержке туловища.

2) В основной части-10-15 минут занятия используются и.п. - лежа животом на мяче, лежа спиной на мяче, лежа боком на мяче, а так же лежа на полу мяч под ногами,

прыжки на мяче с продвижением вперед, перекаты на животе на мяче. Упражнения, выполняемые в данных и.п. – позволяют развивать и постепенно увеличивать силовую выносливость мышц, укрепить координацию движений; повысить неспецифические защитные силы организма.

- Валеологический познавательный курс «Познай себя»
- Подвижные игры

3) Заключительная часть-5-6 минут

- закрепление положительного эффекта стимулирующего и упорядочивающего психическую и физическую активность детей, приведение в равновесие их эмоционального состояния, улучшение самочувствия и настроения.

- Дыхательная гимнастика
- Самомассаж
- Релаксация
- Пальчиковая гимнастика

9 Ожидаемые результаты.

- повышение у детей интереса к движению, а так же их двигательной активности за счет дополнительного занятия в системе физкультурно-оздоровительной работы.
- снижение простудных заболеваний.
- развитие двигательных навыков и умений.
- улучшение осанки и укрепление мышц голеностопного сустава.
- снятие психоэмоционального напряжения.
- развитие познавательно-психических процессов(мышления, памяти, воображения, внимания, ориентировки в пространстве)
- овладение валеологическими знаниями.

Используемая литература:

- «Зеленый огонек здоровья» М.Ю. Картушина Москва 2007год.
- « Оздоровительная работа в д/у» Г.А. Широбокова Ростов-на Дону 2009год.
- « Школа здорового человека» Г.И.Кулик, Н.Н.Сергиенко Москва 2008год.
- « Здоровый малыш» З.И. Бересневой Москва 2005 год.
- « Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми» Е.Н.Вареник Москва 2009

