

муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение города
Калининграда детский сад № 23



Утверждаю:
Заведующий МАДОУ ДС №23
Денисова И.А.
24 августа 2018г.
Приказ 268-д от 24.08.18г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«Здоровей-ка для детей 3-5 лет»**

Срок освоения 72 часа

Разработчик: Афиногенова А.Н. –инструктор по физической культуре

Принята на заседании педагогического совета
Протокол № 1 от "24" августа 2018 г.

г. Калининград
2018

1. Пояснительная записка

Содержание программы направлено на профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной системы ребенка, зрения у детей и повышение резистентности организма. В программу «Здоровей-ка» входят профилактические и оздоровительные методики: специально подобранные физические упражнения, упражнения для релаксации, игровые упражнения и т.д., – направленные на предотвращение функциональных нарушений со стороны органов и систем организма, профилактику плоскостопия, коррекцию осанки, утомления и нервно-психического перенапряжения. Даются рекомендации родителям по оздоровлению детей в домашних условиях: самостоятельным занятиям оздоровительной гимнастикой, закаливанию.

Основная форма реализации программы- дополнительная образовательная деятельность 2 часа в неделю по 20 минут

Методы освоения содержания данной программы:

Наглядные: *наблюдения; использование иллюстративно-наглядного материала, использование ИКТ.*

Словесные: *рассказ воспитателя, беседа с детьми, чтение детской литературы.*

Практические: *дидактические игры, массаж, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика, пальчиковая гимнастик, корригирующая гимнастика, психогимнастика, элементы йоги, общеразвивающие упражнения, подвижные игры, элементы ЛФК, футбол-гимнастики, ЛФК, психогимнастика, дыхательная гимнастика Упражнения на релаксацию, пальчиковая гимнастика, корригирующие упражнения, самомассаж.*

Цель освоения программы: мотивация здорового образа жизни и формирование здоровья.

Задачи воспитания и развития детей

- Сохранение и укрепление здоровья через приобретение навыков правильного дыхания, самомассажа, формирование потребности в двигательной активности.
- Совершенствование психомоторных способностей дошкольников через развитие скоростно- силовых и координационных способностей
- Воспитание гармоничной личности, развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка (умения дружить, чувства уважения, доброты, самокритичности и др.)

Место (роль) программы в образовательном процессе.

Содержание программы **интегрируется** с образовательными областями «Познавательное развитие», «Социально-коммуникативное развитие», «Художественно-эстетическое развитие» «Речевое развитие», «Физическое развитие». что обеспечивает разностороннее развитие ребенка.

Требования к уровню освоения содержания программы. Планируемые результаты.

- Повышение уровня физического, психического здоровья детей.
- Увеличение доли детей, вовлеченных в профилактические мероприятия.
- Нормализация статистических и динамических функций организма, общей и мелкой моторики.
- Положительный результат темпов прироста физических качеств.
- Скоординированность действий педагога и специалиста в физкультурно-оздоровительной работе с детьми.
- Повышение активности родителей в совместной работе по укреплению здоровья детей.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН.

№ раздела	тема	К-во занятий	Объём программы (час., мин.)		
			ВСЕГО	Теоретические	Практические
Раздел 1 Строение организма и основы его безопасности	Строение организма и основы его безопасности	2	40 мин	30 мин.	10мин.
Раздел 2 Приемы и методы оздоровления	Пальчиковая гимнастика	4	80 мин	20 мин.	60 мин.
	Комплексы ЛФК	36	720 мин	180 мин	540мин
	Подвижные игры	6	120 мин	30 мин.	90 мин.
	Дыхательная гимнастика.	6	120 мин	30 мин.	90 мин.
	Упражнения на релаксацию	2	40 мин	10 мин.	30 мин.
	Корректирующие упражнения	8	160 мин	40 мин.	120 мин.
	Самомассаж	4	80 мин	20 мин.	60 мин.
Раздел 3	Диагностика	4	80 мин	-	80 мин
Итого:		72	24часа (1440 мин.)	6 часов (360мин.)	18часов (1080мин.)

Календарный учебный график реализации дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Здоровей-ка для детей 3-5 лет»

Содержание	3-5лет	
Начало учебного года	1 сентября 2018г.	
Окончание учебного года	31 мая 2019г.	
Сроки проведения родительских организационных и тематических собраний	Сентябрь, май	
Продолжительность учебного года		
Всего недель	36 недель	
1-ое полугодие учебного года	16 недель	
2-ое полугодие учебного года	20 недель	
Продолжительность рабочей недели	5 дней	
Недельная образовательная нагрузка, занятий	2	
Объем недельной образовательной нагрузки, минуты	40	
Сроки проведения мониторинга	сентябрь, май	
Сроки показа открытых занятий	май	

Рабочая программа

Содержание разделов образовательной программы

Раздел 1. Строение организма и основы его безопасности.

Тема 1 Строение организма и основы его безопасности

Раздел 2. Приемы и методы оздоровления.

Тема 2. Дыхательная гимнастика.

Тема 3. Комплексы ЛФК

Тема 4. Подвижные игры

Тема 5. Упражнения на релаксацию

Тема 6. Пальчиковая гимнастика

Тема 7. Корректирующие упражнения

Тема 8. Самомассаж

"Диагностика"

Тематический план

№ занятия	Тема занятия	Задачи	Содержание
1.	Диагностика	Осмотр стопы: выявление плоскостопия и коррекции стопы, осмотр осанки	
2.	Диагностика	Осмотр стопы: выявление плоскостопия и коррекции стопы, осмотр осанки	
3.	Диагностика	Осмотр стопы: выявление плоскостопия и коррекции стопы, осмотр осанки	
4.	Диагностика	Осмотр стопы: выявление плоскостопия и коррекции стопы, осмотр осанки	
5.	Изучение строения и функций человеческого тела.	Дать детям представления о строении собственного тела, расширять представления о своем организме, о его строении.	Беседа «Строение тела»; Рассматривание наглядного материала; Игры «Назови ,что покажу»; Подвижная игра «Третий лишний»
6.	Практическая работа «Тело человека»	Закрепить знания анатомии человека.	Беседа «Из чего мы сделаны» ; Рассматривание наглядного материала;
7.	«Малыши-крепыши»	Формировать умение сохранять устойчивое равновесие в статике и динамике.	ЛФК Комплекс №1 Дыхательное упражнение «Остудите чай»; Игры ««Возьми платочек», « Качалочка» Релаксация: «Наедине с дождем»
8.	Изучение строения и функций человеческого тела.	Дать детям представления о строении собственного тела, расширять представления о своем организме, о его строении.	Беседа «Строение тела»; Рассматривание наглядного материала; Игры «Назови ,что покажу»; Подвижная игра «Третий лишний»
9.	«Наши ножки идут по дорожке»	Разогреть организм, создать положительный эмоциональный настрой на дальнейшую двигательную деятельность.	ЛФК. Комплекс №2 дыхательное упражнение «Остудите чай»; Игра «Здравствуй , догони»
10.	«Наши ножки идут по дорожке»		
11.	«Стройная спинка»	Обучение навыку правильной осанки и систематическое закрепление этого навыка.	ЛФК Комплекс №1(с гимнастическими палками) Релаксация «Я отдыхаю»; Игра «Тише едешь – дальше будешь».
12.	«Стройная спинка»		
13.	« На прогулке»	Укреплять способность мышц сокращаться и растягиваться.	ЛФК. Комплекс№2 «На прогулке» Массаж ступней;

14.	« На прогулке»	Развивать подвижность и эластичность мышц.	Игра «Делим торт» - сидя разложить кубики красиво, захватывая стопами.
15.	«Веселые туристы»	Укрепление мышц туловища и конечностей (выравнивание мышечного тонуса передней и задней поверхности туловища, нижних конечностей, укрепление мышц брюшного пресса).	ЛФК Комплекс №3(без предметов) Дыхательное упражнение «Толстый – тонкий»; Игра «Сбор грибов – кто быстрее ?» Психогимнастика «Туристы».
16.	«Веселые туристы»		
17.	«Балерина»	Способствовать оптимизации роста и развитию опорно-двигательного аппарата.	ЛФК Комплекс №4(с мячами) Массаж ступней . Игра «Вернись на свое место» Коррекционные упражнения: «Кач-кач».Заключительная часть: релаксация: «Олени»
18.	«Балерина»		
19.	«Морское царство»	Нормализация трофических процессов туловища;	ЛФК дыхательное упражнение «Нырание под воду»; игра «Моряки и акулы».
20.	«Морское царство»		
21.	«По следам»	Развивать основные функции стоп, укреплять мышечно-связочный аппарат стоп и голени, увеличивать подвижность суставов.	ЛФК «Дорожки здоровья»; Релаксация «Я отдыхаю»; Игра «Ловишки с лентами»
22.	«По следам»		
23.	Образно -игровое занятие	Осуществление целенаправленной коррекции нарушения осанки.	Упражнения на расслабление «Сон на берегу моря»; Дыхательное упражнение «Шипение змеи»;Игра «Воевода».
24.	Образно- игровое занятие		
25.	«Обезьянки»	Совершенствовать упражнения на буме для мышц ног и стоп, укреплять и развивать силу этих мышц.	ЛФК «Сидя на скамейке с палкой»;; Психогимнастика «Туристы» Игра «Ловкие обезьянки».
26.	«Обезьянки»		
27.	«Палочка» выручалочка»	Совершенствовать навыки правильной осанки, научить анализировать свое положение тела.	ЛФК (с гимнастической палкой); Дыхательное упражнение «Раздувайся шар»; Эстафета «Ловись, рыбка».
28.	«Палочка» выручалочка»		
29.	«Пожарные на учениях»	Укреплять и развивать силу мышц ног и спины. Развивать координацию движений, ловкость, прыгучесть.	ЛФК «У опоры»; Точечный массаж; Игра «Пожарные на учении».
30.	«Пожарные на учениях»		
31.	«Мой веселый звонкий мяч»	Совершенствовать двигательные реакции. Обучать расслаблению и принятию снова правильной осанки.	ЛФК (с мячом); Дыхательное упражнение «Подуем на шарик»; Игра «Передача мяча в тоннель».
32.	«Мой веселый звонкий мяч»		
33.	«Волшебная скакалка»	Совершенствовать технику движений, добиваясь точности и выразительности движений. Учить использовать специальные упражнения для укрепления организма.	ЛФК «Со скакалкой»; Релаксация «Спинка отдыхает»; Игра «Рыбаки и рыбки».
34.	«Волшебная скакалка»		
35.	«Зимние забавы»	Вырабатывать правильную осанку.	ЛФК (стоя, сидя, лежа); Дыхательное упражнение «Очищающее дыхание»; Игра «Льдинки, ветер и мороз».
36.	«Зимние забавы»		

37.	«Забавы Зимушки-зимы»	Развивать координацию и ловкость. Корректировать свод стопы.	ЛФК «Со снежками (мячами с шипами)»; Массаж ступней «Молоточки» Игра «Загони льдинку».
38.	«Забавы Зимушки-зимы»		
39.	«В гостях у Умки»	Развивать силу мышц спины, координацию движений, ловкость и выносливость.	ЛФК (у опоры, на животе, на четвереньках); Упражнение на растягивание и расслабление «Греем руки»; Игра «Пятнашки с именами».
40.	«В гостях у Умки»		
41.	«Мой веселый звонкий мяч»	Повышать активность и работоспособность детского организма. Содействовать профилактики плоскостопия.	ЛФК «С мячом»; Игровое упражнения для укрепления и коррекции плоскостопия «На прогулке»; Игры эстафеты.
42.	«Мой веселый звонкий мяч»		
43.	«Льдинки, ветер и мороз»	Закреплять навык сохранения устойчивого равновесия на ограниченной площади опоры. Совершенствовать умение удерживать правильную осанку в упражнениях на равновесие.	ЛФК (стоя, сидя, лежа); Шуточная релаксация, лежа на спине. Игра «Я - Мороз Красный нос...».
44.	«Льдинки, ветер и мороз»		
45.	«Веселые туристы»	Развивать мышечную силу, выносливость. Формировать пластику.	ЛФК «С гимнастической палкой стоя и сидя на полу»; Психогимнастика «Веселые туристы»; Игры «Муравейник», «Цветы и садовник».
46.	«Веселые туристы»		
47.	«Народные мотивы»	Воспитывать умение выражать в движении эмоции и настроение. Формировать правильную осанку.	ЛФК (стоя, на коленях, на животе); Дыхательное упражнение «Задует свечу»; Релаксация «Я отдыхаю»; Игра «Филин и пташки».
48.	«Народные мотивы»		
49.	«Силачи и акробаты»	Активизировать двигательные навыки. Закреплять технику выполнения игрового массажа.	ЛФК «В паре»; Массаж ступней «Раскатываем тесто»; Игра «Тяни в круг».
50.	«Силачи и акробаты»		
51.	«Конкурс красоты»	Формирование навыков правильной походки, развитие координации движений. Обучение умению напрягать и расслаблять мышцы при виси на гимнастической стенке.	ЛФК (с гимнастической палкой); Дыхательное упражнение «Спящая красавица просыпается»; Игра «Придумай фигуру».
52.	«Конкурс красоты»		
53.	«Мамины помощники»	Добиваться осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов движений.	ЛФК «Юные художники», «Вяжем носок», «Шарики и кольца»; Психогимнастика «Поливаем цветы»; Игра на внимание «Флажок».
54.	«Мамины помощники»		
55.	«Карнавал животных»	Сформировать правильную осанку с помощью игровых упражнений и специальных заданий; умение передавать в движении образы различных животных.	ЛФК (ритмика); Дыхательные упражнения «Голоса животных»; Релаксация «Лентяи» Игра «Угадай кто кричит».
56.	«Карнавал животных»		

57.	«Страус»	Повысить работоспособность разных групп мышц, двигательную активность детей. Учить самостоятельно регулировать нагрузку, чередуя ее с расслаблением.	ЛФК «Стоя у опоры»; Игровое упражнение «Собери платочек»; Игра «Бой страусов».
58.	«Страус»		
59.	«На морском берегу»	Учить сохранять равновесии на уменьшенной площади опоры. Развивать подвижность позвоночника.	ЛФК (по-турецки, на животе); Релаксация «Сони на берегу моря»; Игра «Караси и щука».
60.	«На морском берегу»		
61.	«Турпоход»	Повышать интерес к физическим упражнениям, систематическим двигательным занятиям.	ЛФК «С гимнастической палкой», «По дорожкам здоровья»; Упражнение «Если б ноги стали руками»;Игра «Переправа через болото».
62.	«Турпоход»		
63.	«Веселая лесенка»	Закреплять навык сохранения правильной осанки при восхождении и спуске на повышенную опору.	ЛФК (у гимнастической стенки); Дыхательное упражнение «Ныряние»; Игра «Пожарные на учении».
64.	«Веселая лесенка»		
65.	«На арене цирка»	Воспитывать красоту движений, учить владеть своим телом в движении.	ЛФК «На балансире»; Упражнение на расслабление ног «Пружинки»; Игра «Угадай и догони»
66.	«На арене цирка»		
67.	«Добрый обруч»	Развивать подвижность суставов.	ЛФК (с обручем); Дыхательное упражнение «Мыльные пузыри»; Игра «Бездомный заяц».
68.	«Добрый обруч»		
69.	Образно- игровое занятие	Научить самостоятельно, работать с заданным оборудованием, выполнять самомассаж.	ЛФК «В гости к Буратино»; Релаксация «Лентяи»; Игра эстафета «Терем – теремок».
70.	«Стадион»	Закреплять умение сохранять правильную осанку в положении сидя, стоя и при ходьбе, правильное положение туловища, головы при выполнении упражнений.	ЛФК (на скамейке); Дыхательное упражнение «Послушаем свое дыхание»; Игра «Баскетбол»
71.	«Стадион»		
72.	Открытое занятие с элементами аэробики	Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений.	ЛФК. Аэробика; Психогимнастика «Шум моря»; Игра «Море волнуется».

Диагностика освоения содержания программы.

Итоги реализации программы: беседы, выполнение контрольных упражнений (тестов), спортивный праздник «Веселые старты».

Выявленные в ходе диагностики характеристики определяют сформированность знаний детей о строении организма, функциях органов, усвоение культурно- гигиенических навыков, знание правил безопасного поведения, приемов и методов оздоровления, а так же уровень физического развития детей.

Выявленные в ходе диагностики характеристики определяют низкий, средний, высокий, а в отдельных случаях – самый высокий уровни освоения программы.

Методическое обеспечение программы

№	Автор(ы)	Заглавие	Город, издательство, год	Вид издания, гриф
1.	Л.Ф.Асачева, О.В.Горбунова	Система занятий по профилактике нарушений осанки и плоскостопия	Санкт-Петербург; «Детство-Пресс», 2013	Методическое пособие
2.	Фирилева Ж.Е.	СА-ФИ-ДАНСЕ	«Детство-Пресс», 2010С-П.	Учебно-методическое пособие
3.	Е.Р.Железнова	Оздоровительная гимнастика и подвижные игры для старших дошкольников	Санкт-Петербург; «Детство-Пресс», 2013	Методическое пособие
4.	С.О.Филиппова	Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения	Санкт-Петербург; «Детство-Пресс», 2007	Учебное издание
5	С.В. Силантьева	Игры и упражнения для свободной двигательной деятельности дошкольного возраста	Санкт-Петербург; «Детство-Пресс», 2012	Книга для воспитателей детских садов
6	Т.Е. Харченко	Бодрящая гимнастика для дошкольников	С-П, Детство-пресс, 2012г.	методическое пособие
7	С.В. Силантьева	Игры и упражнения для свободной двигательной деятельности детей дошкольного возраста	С-П, Детство-пресс, 2013г.	методическое пособие

Средства обеспечения для освоения программы

Аудио- и видео- пособия

Вид аудио- и видео- пособия	
Интерактивная презентация	Аудио-пособие
«Радуга здоровья»	«Утренняя гимнастика в детском саду»
«Виды спорта»	Музыкальный сборник
«Строение тела»	Мелодии для релаксации
	Сборник танцевально- классической музыки

Спортивное оборудование зала

№	наименование	количество
1	скамейка гимнастическая	2шт
2	доска гладкая с зацепами	1шт
3	гимнастическая стенка	два звена
4	ребристая доска	2шт
5	куб большой	3шт
6	куб малый	3шт
7	кольцеброс	1шт
8	обручи большие	20 штук
9	скакалки	20 штук
10	мячи большие	10 штук
11	гимнастические палки	20 штук

12	дуги для подлезания	2 шт
13	баскетбольное кольцо	1 шт.
14	канаты	2 шт.
15	мешочки с песком 200 гр.	20 шт.
16	ленты цветные	20 шт.
17	кегли	30 шт.
18	сухой бассейн	1 шт.
19	мягкие модули	1 шт.
20	мат малый	1 шт.
21	мат большой	2 шт.
22	стойки переносные для прыжков	2 шт.

Дидактический материал

№	наименование	количество
1	подвижные игры «Пройди по следам»	1
2	дидактические игры «Веселые ладошки», «Собери цветы», «Цветы ориентиры».	1
3	карточки с изображением упражнений	1
4	атрибуты к подвижным играм	
5	картотека к основным видам движений	1
6	картотека по подвижным играм	1
7	картотека утренней гимнастики	1

Материально-техническое обеспечение

Специализированные учебные помещения и участки

№ п/п	Наименование и принадлежность помещения	Площадь (кв.м.)	Количество мест
1.	Спортивный зал	45	15