

муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
города Калининграда центр развития ребенка – детский сад № 47

Рассмотрена  
на заседании педагогического  
совета МАДОУ ЦРР д/с № 47  
«31» августа 2022 года  
протокол № 4

Утверждаю:  
Заведующий МАДОУ ЦРР д/с № 47  
С.П.Прохорова  
«31» августа 2022 год



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Будем здоровы»**

Разработчик: Ворожбит Ирина Ильинична,  
инструктор по физической культуре  
Срок реализации: 8 месяцев  
Возраст детей: 5-7 лет

**Калининград**

**2022 год**

## Пояснительная записка

Программа «Будем здоровы» имеет физкультурно-оздоровительную направленность, составлена на основе использования содержания «Программы развития двигательной активности и оздоровительной работы с детьми 4-7 лет» Кудрявцева В.Т. и методического пособия Ганичевой И.В. «Телесно-ориентированные подходы к психокоррекционной и развивающей работе с детьми».

Здоровье подрастающего поколения – общемировая проблема XXI века. Начиная с дошкольного возраста взаимодействие с ребёнком должно быть нацелено на формирование ценностного отношения к здоровью, обеспечивать систему знаний о здоровье, о приёмах и способах поддержания собственного здоровья, а также формах и методах его сохранения и укрепления, воспитывать ребёнка как субъекта ценящего здоровье и владеющего навыками здоровьесберегающей деятельности.

Условием нормального развития организма является двигательная активность. Именно двигательная активность как основа жизнеобеспечения детского организма оказывает воздействие на рост и развитие нервно-психического состояния, функциональные возможности и работоспособность ребенка.

Учитывая потенциальные возможности организма, особенности нервной системы ребенка, необходимо правильно организовать процесс физического воспитания. Современные дошкольные образовательные учреждения могут и должны оказать существенное влияние на оздоровление детей.

Физическое воспитание содержит неограниченные возможности для всестороннего развития ребенка. Оно помогает ему раскрыть свои двигательные способности, мобилизовать психические и физические силы. Именно благодаря физическим упражнениям значительно оздоравливается организм ребенка, формируются психофизические качества, воспитываются эстетические чувства от ощущения телесного здоровья.

В связи с важностью задачи оздоровления детей, развития физической активности, составлена дополнительная образовательная программа «Будем здоровы» (далее – Программа).

**Актуальность программы** состоит в использовании комплекса нетрадиционных технологий для физического развития и укрепления здоровья детей. Психофизической особенностью детей дошкольного возраста является преобладание сложнейших биологических потребностей в саморазвитии, в игре и подражании, поэтому основной формой оздоровительных занятий является игра. Увлеченно включаясь в игру, дети знакомятся с элементами самомассажа, обучаются разным видам дыхания, выполняют упражнения для профилактики нарушений зрения, осваивают элементы хатха-йоги,

**Отличительной особенностью программы** является то, что программа построена на принципах развивающего обучения и направлена на укрепление здоровья ребенка путем формирования жизненно необходимых двигательных умений и навыков, развитие физических качеств, воспитание потребности в здоровом образе жизни.

Программа отличается практической направленностью: в процессе реализации программы дети приобретают определенную систему знаний о физических упражнениях, их оздоровительном воздействии на организм, осознают свои двигательные возможности.

**Адресат программы** - воспитанники дошкольного образовательного учреждения 5-7 лет

**Объём и срок освоения программы:**

Срок освоения программы – 8 месяцев.

На полное освоение программы требуется 64 часа (1 час = 1 занятие).

**Формы обучения:** очная.

**Особенности организации образовательного процесса:**

- групповое занятие в сопровождении музыки.

**Режим занятий:** во второй половине дня,

**Периодичность:** 2 раза в неделю

**Продолжительность 1 занятия:** 25 минут.

**Педагогическая целесообразность:**

Особенностью оздоровительных упражнений с использованием нетрадиционных технологий являются их качественные характеристики. При отсутствии высокой двигательной активности, для них характерны точность, экономность, плавность и, особенно - выразительность. Большинство оздоровительных упражнений основаны на передаче образа, являются имитационными, поэтому вызывают интерес. Выполнение упражнений предусматривает эмоциональное отражение замысла, использование мимики, экспрессии.

Создание положительного эмоционального фона на занятии помогает детям полностью раскрепоститься, не думать о терапевтическом эффекте ООД. Для них это только игра, а в результате они получают хорошую мышечную нагрузку, развивают гибкость, силу, ловкость, координацию движений.

**Практическая значимость:**

Выполнение оздоровительных упражнений способствует развитию подвижности грудной клетки, увеличивает жизненную емкость легких, обеспечивает тренированность нервных процессов.

Благодаря физическим упражнениям дети становятся спокойнее, у них появляется уверенность в своих силах, организованность, самостоятельность, улучшается внимание, так как выполнение любого упражнения не является чисто механическим, а требует сосредоточенности.

Образовательная деятельность с элементами хатха-йоги готовит ребенка физически и умственно к нагрузкам, которые дают современные формы обучения в школе. С начальных этапов занятий ребенок привыкает к дисциплине, самоконтролю, начинает проявлять интерес к изучаемому, появляются стимулы к занятиям.

Детям, регулярно занимающимся хатха-йогой, часто приходится осваивать новую культуру движений, которая с повышением их физической активности, становится все сложнее, требует внимательного изучения и необходимости вникнуть в суть. Улучшение техники, отражается в появлении положительных эмоций.

Физическое воспитание, заложенное в методиках нетрадиционных технологий для детей, способствует общему укреплению ребенка, а в некоторых случаях и оздоровлению. Такими примерами могут служить, исправление осанки ребенка, укрепление дыхательной системы, укрепление иммунной системы часто болеющих детей.

## Цель программы:

развитие психофизических качеств, укрепление физического здоровья детей.

## Задачи:

### Образовательные:

1. формировать двигательные умения и навыки;
2. развивать физические качества;
3. развивать двигательные способности (равновесие, координацию движений);
4. развивать чувство равновесия, координацию движений, улучшать ориентировку в пространстве.

### Развивающие:

1. формировать правильную осанку, укреплять связочно-суставной аппарат,
2. развивать мышцы, особое внимание уделить развитию мышц – разгибателей,
3. способствовать уравновешенности процессов возбуждения и торможения, совершенствованию двигательного анализатора;
4. заботиться о физическом и психическом благополучии детей, не допускать физических и эмоциональных перегрузок.

### Воспитательные:

1. вырабатывать потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями;
2. поощрять двигательное творчество и разнообразную игровую деятельность, проявлять активность, самостоятельность, смекалку;
3. воспитывать умение использовать физические упражнения в самостоятельной двигательной деятельности.

### Принципы:

**Принцип систематичности.** Систематичность проявляется в регулярности оздоровительных занятий, обеспечивающих развитие положительных изменений, вызванных предыдущими занятиями и закрепление их на последующих.

**Принцип сознательности и активности.** В процессе физического воспитания опираться на сознательное и активное отношение ребенка к своей деятельности.

**Принцип наглядности.** В процессе освоения и совершенствования двигательных навыков усиливается взаимодействие различных органов чувств, сочетающихся в единый «комплексный анализатор». При демонстрации нового упражнения главную роль играет зрительный анализатор, в процессе выполнения – двигательный.

**Принцип доступности и индивидуализации.** Принцип предусматривает учет особенностей и возможностей детей и определение посильности заданий, индивидуальных особенностей ребенка.

**Принцип прогрессирувания.** Постепенное нарастание трудности заданий, объема и интенсивности нагрузки.

**Принцип оздоровительной направленности.** Подбор упражнений направлен не только на профилактику нарушений осанки, состояния здоровья, но и на всестороннее оздоровление организма, повышение его работоспособности, поддержание эмоционально-положительного состояния.

Программа построена на основе целостного подхода к личности ребенка, с учетом естественной динамики его развития.

### **Основные формы и методы:**

#### **1. Здоровьесберегающие технологии.**

*Упражнения для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата* подобраны таким образом, чтобы способствовать укреплению мышц, обеспечивающих правильное положение позвоночника и стопы. Большую нагрузку получают и мышцы брюшного пресса, особенно из положения лежа. Упражнения выполняются с предметами и без предметов. В качестве предметов используются простые тренажеры – эспандеры, утяжелители, палки, шнуры и т.п.

*Упражнения для профилактики нарушения зрения* дают глазным мышцам нагрузку, тем самым способствуют укреплению зрения. Часть упражнений направлена на достижение состояния расслабления глазных мышц.

#### **2. Телесно-ориентированные психотехники.**

*Элементы хатха-йоги* способствуют развитию координации движений, равновесия, устойчивости. Ценная особенность этих упражнений заключена в сочетании физических упражнений с расслаблением и дыхательной гимнастикой. Основным принципом является постепенное уменьшение площади опоры и изменение положения естественного центра тяжести тела. Используются простые упражнения адаптированной йоги для детей. На первом этапе упражнения выполняются с произвольным дыханием, а затем с фиксацией дыхания.

*Элементы цигун* имеют оздоровительную направленность. Упражнения способствуют улучшению пищеварения, работе дыхательной системы, сердца, нормализует деятельность нервной системы, улучшает сон. Выполнение упражнений способствует уравновешенности, сосредоточенности и успокоения. Сначала упражнения выполняются в медленном темпе и в статическом положении с фиксацией дыхания затем в динамике.

*Упражнения на развитие мелкой моторики (мудры)* помогают тренировать мелкую мускулатуру пальцев, выработать навыки самоконтроля и саморегуляции движений рук не только под контролем зрения, но и при участии тактильных ощущений. Замыкание пальцев рук в той или иной комбинации обладает определенным оздоровительным эффектом. Из множества мудр отобраны те, выполнение которых доступно детям. Упражнение выполняется 1-2 минуты без напряжения и только один вид. Перед выполнением ладони растереть, после встряхнуть кисти.

*Упражнения на проработку отдельных сегментов тела* способствуют снятию мышечных зажимов. На начальных этапах детей обучают предварительному напряжению мышц данного сегмента, с тем, чтобы они почувствовали его снятие. Сегменты тела располагаются в области глаз, рта, шеи, груди, диафрагмы, живота, таза.

Упражнения подобраны на основе принципа от простого к сложному. Все упражнения выполняются медленно, с тем, чтобы ребенок мог осознать, прочувствовать свои возможности в поддержании равновесия и найти собственный способ выполнения.

#### **3. Основы саморегуляции.**

*Техника релаксации* направлена на снятие ненужного напряжения, связанного с переутомлением, нарушением осанки, недостатком движений. Умение расслабляться помогает приостановить ненужный расход энергии, нейтрализует утомление, дает ощущение покоя и сосредоточенности. Приемы релаксации основаны на сознательном расслаблении мышц. На начальных этапах обучения релаксации дети удерживают

состояние расслабленности лишь на короткое время, в процессе повторения на каждом занятии длительность увеличивается, что свидетельствует о формировании самоконтроля и осознанном выполнении упражнений.

**Дыхательные упражнения** призваны освободить дыхание от напряжения, мелких ограничений, мешающих дыханию. Важно научить детей чувствовать свое дыхание, обращать внимание на то, как он дышит. В дыхательную гимнастику помимо специальных статических и динамических дыхательных упражнений включаются общеукрепляющие физические упражнения. Основу дыхательных упражнений, способствующих расслаблению, составляют упражнения с углублением и замедлением вдоха и выдоха, что достигается путем произнесения гласных звуков, шипящих согласных и сочетаний звуков. Нагрузка постепенно возрастает за счет увеличения числа повторений и упражнений.

**Упражнения на самовытяжение** основаны отчасти на методах народной медицины. Суть их в том, что при растягивании разных частей тела и всего тела в соответствующих направлениях мы добиваемся чередования напряжения и расслабления в мышцах. Концентрируя внимание на движениях, ребенок постепенно учится владеть своим телом, что оказывает положительное влияние на его физическое и психическое состояние. Растяжки являются приятным и эффективным средством профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата. На каждое занятие упражнения подбираются таким способом, чтобы растягиванию подвергались различные группы мышц, а не одна группа.

**Элементы самомассажа** традиционно включаются в комплексы обще-оздоровительных мероприятий в целях активизации отдельных систем организма. Элементы общего массажа (поглаживание, растирание, постукивание, разминание) сочетаются с точечным воздействием на определенные зоны. Дети старшего дошкольного возраста в состоянии обнаруживать зоны и воздействовать на них. В комплексе используются наиболее активные зоны с максимальным количеством биологически активных точек – зоны кистей, стоп, головы, лица, ушей.

Благодаря регулярному выполнению упражнений, у детей складывается ощущение цельности, надежности своего тела, что ведет к самопринятию и повышению эмоциональной устойчивости.

**Самомассаж по су джок** прост, в применении существует реальная возможность действенной профилактики заболеваний. Абсолютно безопасен в применении. Метод разработан учёным из Южной Кореи профессором Пак Чже Ву. Это эффективное воздействие на биологически-активные точки.

**Упражнения на напряжение и расслабление** (искусственное напряжение). Когда мышцы напрягаются, они выполняют работу, используя энергию. Растянутая мышца напоминает натянутую пружину. Напряжение в конечном итоге вызывает естественное расслабление.

#### **4. Подвижные оздоровительные игры.**

Наиболее доступный эффективный метод воздействия на детей. Игры подобраны с тренирующей психофизической нагрузкой из книги В. Л. Страковской «300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет». Эти игры рассчитаны на здоровых и ослабленных детей разных возрастных групп и укрепляют организм, развивают двигательную активность, повышают резистентность к воздействию отрицательных факторов окружающей среды, являются эффективным средством неспецифической профилактики и важнейшим стимулятором гармоничного роста и развития детей.

## Планируемые результаты

Реализация программы позволит укрепить здоровье детей, а также побуждать их использовать полученные знания в самостоятельной деятельности.

**Способ проверки знаний и умений:** проведение мониторинга 2 раза в год. Оцениваются уровни освоения программы (в, с, н).

## Содержание программы.

Содержание программы организовано в следующие блоки:

### *Здоровьесберегающие технологии:*

- упражнения для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата,
- упражнения для профилактики нарушений зрения.

### *Телесно-ориентированные психотехники:*

- упражнения на развитие крупной моторики (элементы хатха-йога, цигун)
- упражнения на развитие мелкой моторики (йога пальцев рук – мудры)
- последовательная проработка сегментов тела.

### *Основы саморегуляции:*

- упражнения на релаксацию,
- разные виды дыхания,
- упражнения на самовытяжение,
- элементы самомассажа.
- упражнения на напряжение и расслабление.

### *Подвижные оздоровительные игры.*

## Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество занятий
1.	Здоровьесберегающие технологии.	18
2.	Телесно-ориентированные психотехники.	14
3.	Основы саморегуляции.	26
4.	Подвижные оздоровительные игры. Игры с тренирующей психофизической нагрузкой.	4
5.	Мониторинг.	2
	Всего:	64

## Содержание программы

№ п/п	Тема	Содержание	Количество занятий
1	Здоровьесберегающие технологии.	Упражнения для профилактики нарушения опорно-двигательного аппарата.	12
		Упражнения для профилактики нарушения зрения.	6
2	Телесно-ориентированные психотехники.	Упражнения на развитие крупной моторики (элементы хатха-йога, цигун )	4

		Упражнения на развитие мелкой моторики (мудры).	4
		Упражнения на проработку отдельных сегментов тела.	6
3	Основы саморегуляции.	Упражнения на релаксацию.	6
		Дыхательные упражнения.	4
		Упражнения на самовытяжение.	4
		Самомассаж, кистей рук ортопедическими мячами и шариками, колечками су джок.	4
		Элементы психогимнастики.	4
		Элементы психогимнастики.	4
4	Подвижные оздоровительные игры. Игры с тренирующей психофизической нагрузкой.	Игры с тренирующей психофизической нагрузкой.	4
5	Мониторинг.		2

### Организационно-педагогические условия реализации программы

#### Календарный учебный график

<b>Продолжительность учебного года</b>	8 месяцев (октябрь - 31мая)	
<b>Срок реализации программы</b>	64 часа	
<b>Продолжительность образовательного процесса</b>	32 недели	
<b>Периодичность</b>	2 раза в неделю	
<b>Количество занятий</b>		
<b>В неделю</b>	<b>В месяц</b>	<b>В год</b>
2	8	64
<b>Сроки проведения мониторинга</b>	октябрь, май	

#### Условия реализации программы

**Материально-техническое обеспечение:**

**Место проведения** – спортивный зал.

**Оборудование:**

1. CD- музыка для релаксаций и медитаций (5шт.)



2. Ортопедические мячи(12шт.)
3. Гимнастические индивидуальные коврики(15шт.)
4. Индивидуальные простые мини- тренажёры «Бабочки» для профилактики нарушения зрения(15шт.) авторские.
5. Ортопедический массажный коврик(1шт.)
6. Массажные мини- коврики (6шт.)
7. Ортопедические массажные коврики «Пазлы» -1 комплект.
8. Массажные канаты (2шт.)
9. Индивидуальные простые мини- тренажёры «Палочки» для профилактики нарушения зрения (20шт.) авторские.
10. Набор поролоновых шариков для дыхательных упражнений (24шт.)авторские.
11. Набор поролоновых фигурок для дыхательных упражнений(25шт.) авторские.
12. Диагностические карты.
13. Доска ребристая для ходьбы.
14. Колечки и шарики су- джок.
15. Индивидуальные коврики(20шт.)

#### **Информационное обеспечение:**

Интернет источники:

1. Современные технологии оздоровления детей [www.moluch.ru](http://www.moluch.ru).
2. Презентации [www.nsportal.ru](http://www.nsportal.ru).
3. Оздоровительные технологии - [www.iocenter.ru](http://www.iocenter.ru).  
- [www.maam.ru](http://www.maam.ru).  
- [www.nsportal.ru](http://www.nsportal.ru).

**Кадровое обеспечение** - в реализации программы участвует 1 педагог - специалист дошкольного учреждения.

#### **Формы подведения итогов реализации программы**

##### **Формы отслеживания:**

- мониторинг;
- открытые занятия;
- отзывы родителей;
- табель посещаемости.

##### **Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:**

- подведение результатов мониторинга;
- анализ заболеваемости каждого ребенка, по группам и учреждению в целом;
- общий анализ эффективности оздоровительной работы за учебный год;
- анализ анкет родителей;
- открытые занятия;
- презентации.

#### **Оценочные материалы**

Способ проверки знаний по реализации дополнительной образовательной программы проходит в форме мониторинга уровней освоения программы(в конце учебного года)

## Методические материалы

1. Особенности организации образовательного процесса – очное;
2. Методы обучения - словесный, наглядный, практический, игровой;
3. Форма организации образовательного процесса - подгрупповая;
4. Форма организации учебного занятия – беседа, показ упражнений, и практическое выполнение задания;
5. Педагогические технологии - технология подгруппового обучения;
6. Алгоритм оздоровительного занятия :
  1. Тренажерный путь с использованием разных пособий для профилактики плоскостопия- 2 мин.
  2. Разминка- 2 мин, 2 вида (упражнения на напряжение и расслабление, на самовытяжение )
  3. Самомассаж – 1 мин., 1 вид (отдельных сегментов тела, антистрессовый, по Уманской)
  4. Упражнения на укрепление осанки – 5 мин, 3-4 упражнения ( с использованием различных предметов)
  5. Элементы хатха-йога– 3 мин, 2 вида (упражнения по выбору, от простого к сложному)
  6. Элементы Ци-гун терапия –1 мин, 1 упражнение (цикл статических оздоровительных упражнений )
  7. Йога пальцев рук (мудры), – 1 мин, 1 вид (от простого к сложному, в разных исходных положениях)
  8. Дыхательное упражнение – 1 мин, 1 вид (диафрагмальное, очищающее, восстанавливающее, с задержкой, с использованием звуков, релаксирующее)
  9. Упражнения для профилактики нарушения зрения – 1 мин, 1 упражнение (очищающее от шлаков, насыщающие кислородом, для снятия напряжения, успокаивающее)
  10. Элементы психогимнастики - 1 мин, 1 вид.
  11. Подвижные оздоровительные игры –3 мин, 1 игра ( на развитие двигательного воображения, на закрепление понятий об основных эмоциях, на тренировку правильного дыхания, на формирование правильной осанки, ознакомление с частями тела
  12. Самомассаж кистей рук ортопедическими мячами, шариками и колечками су джок– 1 мин.
  13. Релаксация – 2 мин, 1 вид (постизометрическая, медитации)

## Список литературы

### Основная и дополнительная учебная литература:

1. Беньковская Л.Ф., Белошестных Н.В., Хрущев С.В. «Гимнастика маленьких волшебников»
2. Ганичева И.В. «Телесно-ориентированные подходы к психокоррекционной и развивающей работе с детьми», М., Книголюб, 2004
3. Горошин О. «Уроки здоровья и долголетия П.Брэгга», «Невский проспект», 2005
4. Звонарева Е. «Золотые рецепты йоги», «Сова», 200
5. И-Шен, «Ци-гун для начинающих», С-П., Вектор, 2006.
6. Кейти Миус «Йога: простые упражнения», ОАО Тульская типография, 2005.
7. Кудряшова Н.И. «Зрение: сохранение, нормализация, восстановление». Новый центр, 1995.

8. Кудрявцев В.Т. Программа развития двигательной активности и оздоровительной работы с детьми 4-7 лет. М., 1998.
9. Попова Н.М., Харламов Е.В. «Дыхательная гимнастика для детей», М, 2004.
10. Ранжит Моханди «Лечебная сила мудр», Питер-пресс, 2007.
11. Сайкина Е.Г., Фирилева Ж.Е. «Физкульт-привет минуткам и паузам» С-П., Детство-пресс, 2006.
12. Страковская В. Л. «300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет» Новая школа М.,1994.
13. Пак Чжэ Ву «Су джок для всех .М.,Су Джок Академия. 2007.

#### **Нормативные правовые акты**

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
2. Указ Президента Российской Федерации «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки» от 07.05.2012 № 599
3. Указ Президента Российской Федерации «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики» от 07.05.2012 № 597.
4. Распоряжение Правительства РФ от 30 декабря 2012 г. №2620-р.
5. Проект межведомственной программы развития дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2020 года.
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 N 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».