



Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад «Золотая рыбка»  
г. Уварово Тамбовской области

Утверждаю  
Заведующий МБДОУ  
«Детский сад «Золотая рыбка»  
\_\_\_\_\_ Г.Н. Сёмина  
Решение педагогического совета от  
01.09.2014 г. № 1  
Приказ от 03.09.2014 г. № 94

**Дополнительная общеразвивающая  
программа  
физкультурно-оздоровительной направленности  
*«Островок Здоровья»***

Инструктор по физической культуре  
МБДОУ «Детский сад «Золотая рыбка»

Г. В. Гунина

Срок реализации: 1 год

г. Уварово 2014 г.

## **Пояснительная записка.**

Здоровье ребенка – основная фундаментальная ценность.

В Концепции дошкольного воспитания говорится: «Семья и детский сад в хронологическом ряду связаны формой преемственности, что облегчает непрерывность воспитания и обучения детей. Однако дошкольник – не эстафета, которую семья передает в руки педагогов. Здесь важен не принцип параллельности, а принцип взаимопроникновения двух социальных институтов. Важнейшим условием является установление доверительного контакта между семьей и детским садом». Поэтому мы вместе должны заботиться о здоровье наших детей.

В настоящее время отмечается увеличение количества детей дошкольного возраста с различными отклонениями в состоянии физического здоровья, отставанием в физическом развитии, снижением сопротивляемости организма вредным факторам среды, в том числе инфекционно-вирусным инфекциям. По данным исследований, удельный вес часто болеющих детей первых 5 лет жизни колеблется в пределах 20-25 %, то есть часто болеющим является каждый четвертый-пятый ребенок.

Проблемы воспитания здорового ребенка были и остаются наиболее актуальными в практике общественного и семейного воспитания, они диктуют необходимость поисков эффективных средств их реализации. Важная роль в успешном применении коррекционно-оздоровительных средств и методов принадлежит созданию таких условий организации воспитательно-образовательного процесса, при которых развивающий эффект достигается без какого-либо ущерба для растущего организма и способствует улучшению физического статуса дошкольников.

**Цель:** Укрепление здоровья детей, развитие интереса к спортивным играм и развлечениям.

### **Задачи:**

- формирование навыков здорового образа жизни;
- укрепление здоровья и физическое развитие детей;
- повышение сопротивляемости детского организма инфекциям;

- формирование гигиенической культуры детей;

- создание развивающей предметно-пространственной среды и условий для обогащения разнообразной деятельности детей;

- расширение спектра образовательных услуг, оказываемых дошкольными образовательными учреждениями;

### **Взаимодействие с родителями.**

Важно грамотное взаимодействие с родителями детей, занимающихся в кружке. Для этого используются такие формы работы с родителями, как:

- родительские собрания для вновь поступающих детей в августе (экскурсия – знакомство с учреждением, общие рекомендации руководителя учреждения, старшего воспитателя, специалистов: педагогов, педагога-психолога, врача, учителя-логопеда, инструктора по физкультуре) и последующие родительские собрания (1 раз в квартал);
- индивидуальная беседа с медицинской сестрой, врачом (при необходимости);
- анкетирование родителей;
- открытый просмотр занятий;
- социально-психологический тренинг;
- консультации для родителей;
- круглый стол (родительский всеобуч);
- совместные праздники и развлечения;
- наглядные методы работы: информационные стенды, ширмы, памятки-инструкции, буклеты, открытые занятия и т. д.

### **Обеспечение безопасности занятий**

1. Занятия проводить в местах, полностью отвечающих всем требованиям безопасности и гигиены.

2. Допускать детей к занятиям только с разрешения врача.

3. Во время занятий внимательно наблюдать за детьми, видеть всю группу, каждого занимающегося отдельно и быть готовым в случае необходимости быстро оказать помощь ребенку.

4. Не проводить занятия раньше, чем через 40 минут после еду.

5. Соблюдать методическую последовательность обучения.

6. Знать индивидуальные данные физического развития, состояние здоровья

7. Добиваться сознательного выполнения детьми правил обеспечения безопасности занятий.

### **Предполагаемые результаты**

1. Сформированные навыки здорового образа жизни.

2. Правильное физическое развитие детского организма, повышение его сопротивляемости инфекциям.

3. Улучшение соматических показателей здоровья и показателей физической подготовленности.

4. Сформированность гигиенической культуры, наличие потребности в здоровом образе жизни и возможностей его обеспечения.

### **Структура занятий**

Продолжительность занятия – 20 мин

Занятия проводятся 2 раза в неделю в спортивном зале.

*Вводная часть:*

Занимательная разминка -4 мин

*Основная часть:*

Комплекс точечного массажа и дыхательной гимнастики-2мин.

ОРУ -3-5 мин

ОВД-5-6 мин.

Веселый тренинг -2 мин.

Подвижная игра -3 мин

*Заключительная часть:*

Игра малой подвижности – 1 мин

Или упражнения на расслабление.

### **Занимательная разминка**

*Виды ходьбы:*

На носках; на пятках; одна нога на пятке, другая на носке; скрестным шагом вперед; в полуприседе; спиной вперед; пятки вместе, носки врозь; носки вместе, пятки врозь; приставным шагом, боком; с упражнениями для рук; обычная.

*Виды бега:*

Легкий на носочках; сильно сгибая ноги назад; галопом правым и левым боком; бег со сменой движения.

*Виды прыжков:*

Прыжки на двух ногах. Подскоки (прыжки с ноги на ногу).

*Виды ходьбы на четвереньках:*

«Раки» - и.п. сидя, ноги вместе, руки по бокам на полу, переносить туловище к ногам и т.д.

«Обезьянки» -высокие четвереньки.

«Муравьишки» - средние четвереньки на ладонях и коленях.

### **Комплексы точечного массажа и дыхательной гимнастики.**

От правильного дыхания во многом зависит здоровье человека, его физическая и умственная деятельность. Тренированность дыхательной мускулатуры определяет физическую работоспособность и выносливость человека, сопротивляемость организма к простудным и другим заболеваниям. У детей 4-5 лет дыхательные мышцы еще слабы, поэтому им нужны специальные дыхательные упражнения. Точечный массаж и упражнения для дыхания – это первые элементы самопомощи своему организму. Такие упражнения учат детей сознательно заботиться о своем здоровье и являются профилактикой простудных заболеваний.

*1 комплекс (октябрь, ноябрь)*

- Соединить ладони и потереть ими одна о другую до нагрева.
- Нажимать указательным пальцем точку под носом.
- Указательным и большим пальцем «лепить» уши.
- Вдох через левую ноздрю (правая закрыта указательным пальцем), выдох через правую ноздрю (при этом закрыта левая).
- Вдох через нос и медленный выдох через рот.

*2 комплекс (декабрь, январь, февраль)*

- Соединить ладони и потереть до нагрева одну ладонь о другую поперек. Это упражнение оказывает положительное влияние на внутренние органы.
- Слегка подергать кончик носа
- Указательным пальцем массировать ноздри.
- Растирать за ушами сверху вниз указательными пальцами: «примазывать, чтобы не отклеились»
- Сделать вдох, на выдохе произносить звук «м-м-м-м», постукивая пальцами по крыльям носа.
- Вдох через нос, выдох через рот на ладонь – «сдуваем снежинку с ладони»

*3 комплекс (март, апрель, май)*

- «Моем» кисти рук
- Указательным и большим пальцем надавливаем на каждый ноготь другой руки.
- «Лебединая шея». Легко поглаживаем шею от грудного отдела к подбородку.
- Вдох через нос, задержка дыхания, медленный выдох через рот.
- Несколько раз зевнуть и потянуться.  
Дозировка выполнения – 5-10 раз.

**Общеразвивающие упражнения**

<b>месяц</b>	<b>инвентарь</b>
<b>Октябрь</b>	С платочками С большим мячом.
<b>Ноябрь</b>	С кубиками Со средним мячом.
<b>Декабрь</b>	С палкой С обручем.

<b>Январь</b>	С ленточкой
<b>Февраль</b>	С большим мячом С платочками.
<b>Март</b>	С обручем С кубиками.
<b>Апрель</b>	С колечком С палкой.
<b>Май</b>	С ленточкой С большим мячом.

### **Полоса препятствий. (ОВД)**

#### *Задачи.*

Обучать основным видам движений в игровой форме, развивать координацию движений, ориентировку в пространстве, выносливость, учить выполнять правила игры.

#### *Перечень игровых заданий*

- №1
  1. Ходьба по веревке прямо
  2. Прыжки в длину с места
  3. Ползание на четвереньках прямо до ориентира
  4. Метание мешочка вдаль
- №2
  1. Ходьба, перешагивая через модули
  2. Прыжки вверх, ударить в бубен
  3. Пролезание в обруч прямо
  4. Катание мячей
- №3
  1. Ходьба по наклонной доске
  2. Прыжки из обруча в обруч
  3. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке
  4. Метание в цель
- №4
  1. Ходьба по ребристой доске
  2. Прыжки на батуте
  3. Лазание по гимнастической стенке, с пролета на пролет
  4. Бег между ориентирами
- №5
  1. Ходьба по гимнастической скамье
  2. Прыжки через несколько гимнастических палок
  3. Пролезание под скамейкой прямо
  4. Кегельбан

- №6
- 1. Ходьба
- 2. Прыжки через кубики
- 3. Лазание по гимнастической лестнице приставным шагом
- 4. Бросание и ловля большого мяча

### **Веселый тренинг.**

Дети нуждаются в дополнительных физических нагрузках для определенных групп мышц. В предлагаемой системе на каждом занятии после выполнения ОВД выполняются игровые упражнения в течении 2 мин. Все упражнения способствуют развитию гибкости, подвижности суставов, укреплению мышц шеи, рук, ног, спины, живота; улучшают кровообращение и способствуют развитию координации движений и формированию правильной осанки.

#### *Перечень игровых упражнений*

1. «КАЧАЛОЧКА» Перекаты в группировке лежа на спине. Повтор 3 раза. Для мышц рук, ног, туловища, развития силы и гибкости.
2. «ЦАПЛЯ» Стойка на одной ноге, поочередно. Для мышц ног, развития координации.
3. «МОРСКАЯ ЗВЕЗДА» Лежа на животе – руки и ноги в стороны, прогнуться. Для укрепления мышц ног, рук, спины.
4. «СТОЙКИЙ ОЛОВЯННЫЙ СОЛДАТИК» Стойка на коленях, руки вдоль туловища. Наклониться назад, спину держать прямо, выпрямится. Повтор 3-4 раза. Для укрепления мышц спины живота, бедер.
5. «САМОЛЕТ» Сед ноги вместе на полу. Поднять ноги вверх, руки в стороны. Удерживать позу 5-8 сек. Повтор 3 раза. Для укрепления мышц живота, ног, рук.
6. «ПОТЯГИВАНИЕ» Лежа на спине. Потянуть левую ногу пяткой вперед, а левую руку над головой, потом сменить , затем – двумя ногами и руками вместе. Растяжка мышц.
7. «АХ, ЛАДОШКИ, ВЫ, ЛАДОШКИ» Встать прямо, соединить ладони за спиной, вывернув их ,расположить пальцами вверх. Удерживать позу. Медленно опустить руки, встряхнуть кистями. Упражнение для осанки.
8. «КАРУСЕЛЬ» Сед углом на полу. Повороты вокруг себя, помогая руками. Для мышц ног, рук, живота.
9. «ПОКАЧАЙ МАЛЫШКУ» Сидя, поднять к груди стопу , обняв ее руками . Покачать «малышку» , касаясь лбом колена и голени. Сменить ноги. Развивает гибкость суставов ног, создает чувство радости.
- 10.«ТАНЕЦ МЕДВЕЖАТ» Стоя, полуприседания с покачиванием в стороны, руки на поясе. Укрепляет мышцы ног.

- 11.«МАЛЕНЬКИЙ МОСТИК» Лежа на спине, упор сзади на локтях, удерживать позу, спина прямая. Повтор 3 раза. Для мышц рук, живота, ног, развития силы и гибкости.
- 12.«ПАРОВОЗИК» сед на полу, ползание на ягодицах, вперед и назад. Для укрепления мышц ног, ягодиц.
- 13.«КОЛОБОК» Группировки в положении сидя и лежа на спине. Для мышц плечевого пояса, живота, спины, гибкости.
- 14.«НОЖНИЦЫ» Лежа на спине, поднять ноги и выполнять скрестные движения. Повторить 3 раза. Для мышц живота, ног.
- 15.«ПТИЦА» Лежа на животе, руки вверх-в стороны, прогнуться. Махать руками – отдых. Повтор 2-3 раза. Для мышц плечевого пояса, живота, спины, ног, для развития гибкости.
- 16.«ПЛАВАНИЕ НА БАЙДАРКЕ» Сед согнув ноги на полу, руки вперед. Лечь на спину и подняться без помощи ног. Повтор 5 раз. Для мышц спины, живота, ног.
- 17.«ВЕЛОСИПЕД» Лежа на спине, сгибать и разгибать ноги. Улучшает кровообращение в ногах, улучшает работу кишечника.
- 18.«ГУСЕНИЦА» Стойка на четвереньках, подтянуть колени к рукам, не отрывая их от пола, переставить руки вперед как можно дальше. Повторить. Для укрепления мышц рук, ног, туловища.

### **Подвижные игры.**

Общеизвестно, что игры для детей дошкольного возраста являются средством социальной и физиологической адаптации. Они должны вызывать интерес детей, развивать физические качества, смекалку и сообразительность.

Каждое занятие включает две подвижные игры разной подвижности.

### **ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ**

<b>Месяц</b>	<b>Основные виды движений</b>	<b>Веселый тренинг</b>	<b>Подвижные игры</b>
Октябрь	Полоса препятствий №1 Диагностика физической подготовленности (бег, прыжки, метания)	Качалочка Цапля	Солнышко и дождик Мы – осенние листочки Найди игрушку Затейники
Ноябрь	Полоса препятствий №2	Морская звезда	Медведь

		Оловянный солдатик	Еж с ежатами Гимнастика Воздушный шар
Декабрь	Полоса препятствий №3	Самолет Потягивание	Догони меня! Самолеты Холодно-жарко Едет-едет паровоз
Январь	Упражнения с большим мячом	Ах, ладошки Карусель	Догони свой мяч Снежинки и ветер
Февраль	Полоса препятствий №4	Покачай малышку Танец медвежат	Веселые зайчата Ловишки с ленточкой Зимние забавы Скажи и покажи
Март	Полоса препятствий №5	Маленький мостик Паровозик	Не боимся мы кота Воробушки и автомобили Деревья и птицы Все спортом занимаются
Апрель	Полоса препятствий №6	Колобок Ножницы	Карусель Жуки Тишина у пруда Круг-кружочек
Май	Диагностика физической подготовленности (бег, прыжки, метания)	Гусеница велосипед	Лягушки Одуванчики Море волнуется Узнай, чей голосок.

## Литература

1. Буцинская П.П. и др. Общеразвивающие упражнения в детском саду. М.: Физкультура и спорт, 2000
2. Глазырина Л.Д., Овсянкин В.А. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста. М.: Владос, 2001
3. Нищева Н.В. Карточка подвижных игр, упражнений, физкультминуток, пальчиковой гимнастики. СПб.: Детство ПРЕСС, 2008
4. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду: Пособие для педагогических вузов и колледжей. М.: Мозаика-Синтез, 2004
5. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 3-5 лет. Игры и тренинги. – М. Издательство ГНОМ и Д, 2004
6. Шебеко В.Н., Ермак Н.Н., Шишкина В.А. Физическое воспитание дошкольников: Учебное пособие. М.: Статут, 2000