

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад комбинированного вида № 261» г.о. Самара

443065 г. Самара, ул. Фасадная д. 21-а
Тел., факс (846)330-07-41

ПРИНЯТО:

Решением Педагогического Совета
МБДОУ «Детский сад №261» г.о. Самара
Протокол от 29.08.16 №

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий _____ Н.Н. Лордугина
Приказ № _____ от 29.08.16г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА -
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО – СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ЗДОРОВЫЙ МАЛЫШ»**

для детей 3-7 лет

Автор: Лютикова Елена Николаевна,
инструктор по физической культуре

Самара, 2016 г.

СОДЕРЖАНИЕ:

I. Целевой раздел.	
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи.....	4
1.3. Основные принципы.....	5
1.4. Ожидаемый результат.....	8
II. Организационный раздел	
2.1. Методическое обеспечение.....	9
III. Содержательный раздел.	
3.1. Учебный план.....	11
3.2. Целевое планирование по программе «Игровой стретчинг» для детей младшей группы	14
3.3 Целевое планирование по программе «Игровой стретчинг» для средней группы.....	15
3.4. Целевое планирование по программе «Игровой стретчинг» для старшей группы.....	16
3.5. Характеристика разделов.....	17
3.6. Перспективный план (3-4лет).....	18
3.7. Перспективный план (4-5лет).....	19
3.8. Перспективный план (5-7 лет).....	20
4. Список используемой литературы.....	21
5. Приложение.....	22

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ.

1.1. Пояснительная записка.

Великая ценность каждого человека – здоровье. Вырастить ребенка сильным, крепким, здоровым – это желание родителей и одна из ведущих задач, стоящих перед дошкольным учреждением. Чем раньше ребенок ощутит радость от физических нагрузок, тем лучше. Важно не только развивать силовые качества ребенка, но и гибкость, координацию движений, ведь это основа здоровья нашего позвоночника.

Игровой стретчинг – оздоровительная методика, основанная на естественных растяжках, направлена на укрепление позвоночника и профилактику плоскостопия. Методика позволяет предотвратить нарушения осанки и исправить ее, оказывает оздоровительное воздействие на весь организм. При исправлении осанки тело как бы просыпается, улучшается общее самочувствие, исчезают спазмы мышц. Упражнения стретчинга рассчитаны на вовлечение в работу всего организма, включая психику, направлены на расслабление, настройку и восстановление функций мышц. Это позволяет без вреда, используя защитные силы организма, предупредить многие заболевания, т.к. воздействуя на позвоночник, органы, мышцы, железы внутренней секреции, дыхательную и нервную систему, вырабатывается естественная сопротивляемость организма. Помимо общего оздоровительного эффекта, умения управлять своим телом, запас двигательных навыков позволяет детям чувствовать себя сильными, уверенными в себе, красивыми, избавляет их от различных комплексов, создаёт чувство внутренней свободы. Очень важно заниматься именно с детьми дошкольного возраста, тем более что в дошкольных учреждениях дети обучаются упражнениям стретчинга в игровой форме. В данной программе используется оздоровительная методика Сулим Е.В.

Упражнения, охватывающие все группы мышц, носят близкие и понятные детям названия животных или имитационных действий и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, основанной на сценарии по сказочному сюжету. На занятии дается сказка – игра, в которой дети превращаются в различных животных, насекомых и т.п., выполняя в такой интересной форме сложные упражнения. Все упражнения выполняются под соответствующую музыку.

1.2.Цель программы:

1. Физическое развитие ребёнка дошкольного возраста средствами игрового стретчинга.
2. Воспитание потребности заниматься физкультурой систематически и заботиться о своём здоровье.
3. Создание положительного психологического настроения.

Задачи:

I. Оздоровительная.

1. Укрепление опорно-двигательного аппарата и формирование правильной осанки.

2. Воспитание физических качеств: координации, гибкости, силы, выносливости.

3. Приобщение детей к здоровому образу жизни, выработка потребности в регулярных занятиях физической культурой.

4. Гармоничное развитие форм тела и функций организма, направленных на укрепление здоровья.

5. Создание условий для положительного психоэмоционального состояния детей.

II. Образовательная.

1. Формирование основных жизненно важных двигательных умений и навыков.

2. Формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой.

3. Расширение представления об окружающем мире.

III. Воспитательная.

1. Воспитание морально-волевых качеств.

2. Содействие умственному, нравственному и эстетическому воспитанию.

1.3. Основные принципы занятий:

1. Наглядность. Показ физических упражнений, образный рассказ, подражание, имитация известных детям движений.

2. Доступность. Обучение упражнениям от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитывая степень подготовленности ребёнка.

3. Систематичность. Регулярность занятий, повышение нагрузки, увеличение количества упражнений, усложнение техники их выполнения.

4. Закрепление навыков. Многократное выполнение упражнений. Умение выполнять их самостоятельно, вне занятий.

5. Индивидуальный подход. Учёт особенностей возраста, особенностей каждого ребёнка. Воспитание интереса к занятиям, активности ребёнка.

6. Сознательность. Понимание пользы упражнений, потребность их выполнения в домашних условиях.

Все упражнения выполняются ритмично, без рывков и чрезмерных усилий. Нагрузка регулируется количеством повторений упражнения, амплитудой движения.

На каждом занятии используется новая игра, новый сюжет, с точно рассчитанным временем чередования упражнений и слушания сказки. Дети учатся быстро переключать внимание, сделав упражнение, быстро садятся в позу для слушания. (Обязательно с прямой спиной).

На каждом занятии дети делают 8-10 упражнений на различные группы мышц. Сюжет игры строится так, чтобы упражнения чередовались, была равномерная нагрузка на всё тело ребёнка. За одно занятие дети делают:

2-3 упражнения для мышц живота путём прогиба назад,

2-3 упражнения для мышц спины путём наклона вперёд,

1 упражнение для укрепления позвоночника путём его поворотов,

2-3 упражнения для укрепления мышц спины и тазового пояса,

1-2 упражнения для укрепления мышц ног,

1-2 упражнения для развития стоп,

1 упражнение для развития плечевого пояса или на равновесие.

Все упражнения выполняются под соответствующую музыку.

Занятие состоит из трёх частей. Структура занятий разработана в соответствии с требованиями физиологии и гигиены физических упражнений и обусловлена закономерностями работоспособности и утомляемости организма ребёнка при физических нагрузках.

В содержание вводной части занятия входят упражнения игровой ритмики, упражнения на внимание, танцевальные упражнения.

Во второй (основной) части занятия дети обучаются новым упражнениям, закрепляют старые. В этой части используются упражнения стретчинга, оказывающие физиологическое воздействие на организм ребёнка, воспитываются физические качества детей. Начинается основная часть упражнения на растяжку позвоночника. Игры проводятся в виде сказочных путешествий, фантазий, когда дети сами придумывают встречи с различными животными, и по заранее подготовленному на основе сказки сценарию, по ходу которого дети изображают сказочных персонажей, помогают героям сказки.

В третьей (заключительной) части занятия решаются задачи постепенного перехода организма ребёнка к другим видам деятельности. Проводятся игровые танцы, подвижные игры, релаксация.

Программа предназначена для детей 3 -7 лет.

Занятия проводятся 2 раза в неделю во второй половине дня с подгруппой детей, занимающихся в кружке.

Формами проведения занятий являются: игровая, познавательная, сюжетная.

Реализация дополнительной образовательной программы:

Тематический план для старшей группы включает в себя 20 учебных часов по 30 минут в неделю. Для средней группы 16 часов 40 минут по 25 минут в неделю. Для младшей группы 13 часов 20 минут по 20 минут в неделю.

Формой подведения итогов реализации программы являются:

1.Выступление перед родителями на собрании.

2. Совместное занятие с родителями детей занимающихся в кружке.

1.4. Ожидаемые результаты:

Систематические занятия игровым стретчингом:

1. Помогут естественному развитию организма ребёнка и развитию мышечного корсета, желание заботиться о своем здоровье.

2. Послужат развитию опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной системы детей.

3. Увеличат жизненную ёмкость лёгких, улучшат физическую, интеллектуальную работоспособность.

4. Укрепят осанку и свод стопы.

5. Сформируют у дошкольников навыки самостоятельного выражения имитационных движений, воображение, слуховое внимание, память.

III. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ.

3.1. Учебный план

Таблица 1

3.1.2. Учебный план для детей младшего дошкольного возраста (3-4 лет)

Месяц / Тема	X	XI	XII	I	II	III	IV	V
«Игровая занимательная разминка»	1	1	1		1	1	1	1
«Игровой стретчинг»	1	1	1	1	1	1	1	1
«Пальчиковая гимнастика»		1		1				1
«Подвижные игры»	1		1		1	1	1	
«Игры-путешествия»			1				1	
«Игрогимнастика»		1		1				
«Игры на релаксацию»	1					1		1
Игровой самомассаж								
Итого в месяц	4	4	4	3	4	4	4	4
Всего занятий в год	31 час							

Таблица 2

3.1.3. Учебный план для детей среднего дошкольного возраста (4-5 лет)

Месяц / Тема	X	XI	XII	I	II	III	IV	V
«Игры на релаксацию»	1	1		1	1			
«Игровой стретчинг»	2	2	1	1		1	1	1
«Подвижные игры»	1	1	1	1	3			1
«Игровая занимательная разминка»			2			3	3	2
Итого в месяц	4	4	4	3	4	4	4	4
Всего занятий в год	31 час							

Таблица 3

3.1.4. Учебный план для детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет)

Месяц / Тема	X	XI	XII	I	II	III	IV	V
«Игровой стретчинг»	1	1	1	1	1	1	1	1
«Игрогимнастика»	1	1	1		1	1	1	1
«Игры-путешествия»	1	1	1	1	1	1	1	1
«Подвижные игры»	1	1	1	1	1	1	1	1
Итого в месяц	4	4	4	3	4	4	4	4
Всего занятий в год	31 час							

Перечень методических пособий, обеспечивающих реализацию образовательной деятельности.

Таблица 4

3.1.5. Перечень методических пособий, необходимых для реализации Программы

Возраст детей	Методическое пособие
3-4 лет	1. Вареник Е.Н. "Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 3-7 лет", Москва: ТЦ Сфера, 2009г. 2. Казина О.Б. "Физическая культура в детском саду". Академия развития,
4-5 лет	
5-7 лет	

	<p>2011г.</p> <p>3. Сулим Е.В. «Занятия по физкультуре в детском саду. Игровой стретчинг». ТЦ Сфера, Москва 2010</p> <p>4. Фопель К. «С головы до пят» Подвижные игры для детей 3-6 лет. Москва 2005.</p> <p>5. Филипова С.О. «Спутник руководителя физического воспитания дошкольного возраста. "Детство-пресс" 2005.</p>
--	--

Таблица 5

3.1.6. Формы, способы, методы и средства реализации Программы

Возраст детей	Формы реализации Программы	Продолжительность	
		Занятие	Физкульт минутка
Младший возраст (3-4года)	музыкальное восприятие, исполнительство и творчество, подвижные игры, игровая деятельности, дыхательная гимнастика	20 минут	3 минуты
Средний возраст(4-5лет)	музыкальное восприятие, исполнительство и творчество, досуги, подвижные игры, игровая деятельности, музыкально-ритмические движения, дыхательная гимнастика	25 минут	2 минуты
Старший возраст(5-7 лет)	музыкальное восприятие, исполнительство и творчество, досуги, подвижные игры, игровая деятельность, дыхательная гимнастика	30 минут	2 минуты

Планирование работы с детьми

Таблица 5

3.1.7. Целевое планирование по программе

Разделы программы	Количество часов
	Младшая группа (3-4года)
1. Приобретение навыков выразительных движений в соответствии с текстом.	8 часов
2. Общеразвивающие движения.	7 часов
3. Игры на релаксацию.	8 часов
4. Освоение игр	8 часов
Итого	31 час

Таблица 10

3.2. Целевое планирование по программе «Здоровый малыш».

Младшая группа (3-4 года)

Месяц	Название тем	Практические занятия	Количество часов
октябрь	Сказка «Цыплёнок и солнышко»	3	1 час.
	Закрепление упражнений, игры.	1	20 мин.
ноябрь	Сказка «Спать пора»	3	1 час
	Закрепление упражнений, игры.	1	20 мин.
декабрь	Сказка «Кто поможет воробью»	3	1 час
	Закрепление упражнений, игры.	1	20 мин.
январь	Сказка «Кто я»	3	1 час
	Закрепление упражнений, игры.	1	20 мин.

февраль	Сказка «Невоспитанный мышонок»	3	1 час.
	Закрепление упражнений, игры.	1	20 мин.
март	Сказка «Как медведь себя напугал»	3	1 час.
	Закрепление упражнений, игры.	1	20 мин.
апрель	Сказка «Воробей и карасик»	3	1 час
	Закрепление упражнений, игры.	1	20 мин.
май	Сказка «Близко и далеко»	3	1 час
	Закрепление упражнений, игры.	1	20 мин.
ИТОГО		40	13 ч. 20 мин.

Таблица 11

3.3. Целевое планирование по программе «Здоровый малыш»

Средняя группа (4 – 5 лет)

Месяц	Название тем	Практическ ие занятия	Количество часов
сентябрь	Вводная часть. Правила поведения. Ориентировка в пространстве. Подвижные игры. Сказка «Цыплёнок и солнышко». Закрепление упражнений, игры.	4	1ч.40мин.
октябрь	Сказка «Спать пора». Сказка «Лесовички». Сказка «Лесовички»(продолжение). Закрепление упражнений, игры. Закрепление упражнений, игры.	4	1ч.40мин.
ноябрь	Сказка «Кто поможет воробью?»		

	Закрепление упражнений, игры. Сказка «Кто я?» Закрепление упражнений, игры	4	1ч.40мин.
декабрь	Сказка «Невоспитанный мышонок». Закрепление упражнений, игры. Сказка «Волшебные яблоки». Закрепление упражнений, игры.	4	1ч.40мин.
январь	Сказка «Как медведь себя напугал». Закрепление упражнений, игры. Сказка «Воробей и карасик» Закрепление упражнений, игры	4	1ч.40мин.
февраль	Сказка «Как у слоника хобот появился». Закрепление упражнений, игры. Сказка «Три брата». Закрепление упражнений, игры.	4	1ч.40мин.
март	Сказка «Близко и далеко». Закрепление упражнений, игры. Сказка «Рябинка». Закрепление упражнений, игры.	4	1ч.40мин.
апрель	Сказка «Хвастунишка». Закрепление упражнений, игры. Сказка «Лягушка и лошадь». Закрепление упражнений, игры.	4	1ч.40мин.
май	Сказка «Чижики». Закрепление упражнений, игры. Сказка «Как зайцы волка испугали». Закрепление упражнений, игры.	4	1ч.40 мин.
ИТОГО			16ч.40 мин.

Таблица 12

3.4.Целевое планирование по программе «Здоровый малыш»

Старшая группа (5 – 7 лет)

Месяц	Название тем	Практические занятия	Количество часов
сентябрь	Вводная часть. Правила поведения. Ориентировка в пространстве. Подвижные игры.	4	2 часа

	Сказка «Цыплёнок и солнышко». Сказка «Спать пора». Сказка «Лесовички».		
октябрь	Сказка «Кто поможет воробью?» Сказка «Кто я?» Сказка «Волшебные яблоки». Сказка «Невоспитанный мышонок».	4	2 часа
ноябрь	Сказка «Пусть приходит зима». Сказка «Птица – найдёныш». Сказка «Как у слона хобот появился». Сказка «Три брата».	4	2 часа
декабрь	Сказка «Рябинка». Сказка «Королевич - змей». Сказка «Воробей и карасик». Сказка «Близко и далеко».	4	2 часа
январь	Сказка «Калиф – аист». Сказка «Калиф - аист». (продолжение) Сказка «Хвастунишка». Сказка «Лягушка и лошадь».	4	2 часа
февраль	Сказка «Верный слуга». Сказка «Чижики». Сказка «Как медведь себя напугал» Сказка «Про козла Козьму».	4	2 часа
март	Сказка «Белая змея». Сказка «Белая змея» (продолжение). Сказка «Ёженька». Сказка «Как море стало холодным»	4	2 часа
апрель	Сказка «Голая лягушка». Сказка «О трёх блинах». Сказка «Змей и королевская дочь». Сказка «Змей и королевская дочь» (продолжение).	4	2 часа
май	Сказка «Честное гусеничное». Сказка «Живая вода». Сказка «Живая вода» (продолжение). Сказка «На зелёной иголке».	4	2 часа
ИТОГО		40	20 часов