

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
МБДОУ - детский сад № 528

Протокол № 1 от «31» августа 2020 г.



УТВЕРЖДЕНО
Заведующий
МБДОУ - детский сад № 528
О.В. Сапожникова
Приказ № 72-од от «31» августа 2020 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа
для детей от 3 до 7 лет
«Оздоровительная игровая гимнастика»
(физкультурно-спортивная направленность)**

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|-------------------------------------|----|
| 1. Целевой раздел | 3 |
| 1.1. Пояснительная записка | 3 |
| 1.2. Цели и задачи программы | 4 |
| 1.3. Основные направления программы | 4 |
| 1.4. Условия реализации программы | 5 |
| 1.5. Ожидаемые результаты | 5 |
| 2. Содержательный раздел | 5 |
| 2.1. ИГРОВАЯ ГИМНАСТИКА | 13 |
| 2.2. СОЛЯНАЯ КОМНАТА | 13 |
| 3. Организационный раздел | 14 |
| Список литературы | 14 |
| Приложение | 15 |

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Законодательно-нормативное обеспечение программы:

1. Конвенция о правах ребенка.
2. Конституция РФ.
3. Семейный кодекс РФ.
4. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"
5. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, утвержденный Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. N 1155
6. Устав МБДОУ № 528
7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 № 26 Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»
8. Лицензия МБДОУ № 528

Общеразвивающая программа «Оздоровительная игровая гимнастика» разработана в силу особой актуальности, проблемы сохранения и укрепления здоровья детей. Она отражает эффективные подходы к комплексному решению задач оздоровления и коррекции здоровья детей дошкольников.

Программа направлена на всестороннее, гармоничное развитие детей дошкольного возраста от трёх до семи лет. Она состоит из двух частей: «Игровая гимнастика» и «Соляная комната».

Все разделы программы объединяют игровой метод проведения занятий. Игровой метод облегчает процесс запоминания и освоение упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребенка.

Применяющие в оздоровительной гимнастике физические упражнения, просты и доступны для выполнения, а проводимые в игровой форме, становятся более привлекательными, повышают эмоциональное состояние ребенка, его физические возможности.

Соляная комната - это неиссякаемый источник свежего воздуха, уголок здоровья, в котором дышится легко и свободно. Пребывание в насыщенном соляными аэрозолями помещении улучшает дыхание, самочувствие и повышает общее состояние организма ребенка. При этом соль выполняет сразу несколько оздоровительных функций: она оказывается противовоспалительное, иммуностимулирующее, противоаллергическое действие.

В соляной комнате установлены генератор, распыляющий частицы соли, и вентилятор для очистки воздуха после процедур. Имеются диваны для детей. Сеансы сопровождаются специально подобранными мелодиями, детскими сказками и песнями.

1.2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель данной программы заключается в сохранении и укреплении здоровья детей через использование солевой комнаты и игровой гимнастики в условиях муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения.

Ведущими задачами физкультурно-оздоровительной работы являются следующие:

Оздоровительные задачи:

- Улучшение здоровья детей и уменьшение частоты простудных заболеваний у детей дошкольного возраста.

Образовательные задачи:

- Формирование жизненно необходимых умений и навыков в соответствии с индивидуальными особенностями.
- Развитие физических качеств.
- Получение элементарных знаний о своем организме, способах укрепления собственного здоровья.
- Обучение рефлексивным умениям. Воспитательные задачи:
- Воспитание потребностей в здоровом образе жизни.
- Формирование интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Объект программы.

- дети дошкольного образовательного учреждения;
- семьи детей, посещающих образовательное учреждение;
- педагогический коллектив образовательного учреждения.

Предмет программы:

физкультурно-оздоровительный процесс.

Ожидаемые результаты реализации программы:

- Снижение уровня заболеваемости.
- Повышение уровня физического развития и физической подготовленности.
- Обновление содержания работы по физкультурно-оздоровительному процессу.
- Обоснование и внедрение в деятельность дошкольного учреждения системы неспецифической профилактики респираторных заболеваний

1.3. ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Профилактическое

- > Организация и надлежащее выполнение санитарно-гигиенического режима.
- > Решение оздоровительных задач средствами солевой комнаты и игровой гимнастики.

Организационное

- > Организация здоровьесберегающей развивающей среды ДОУ.
- > Изучение передового педагогического, медицинского и психолого-педагогического опыта по оздоровлению детей, отбор и внедрение эффективных

методик и технологий.

- > Систематическое повышение квалификации педагогических кадров.
- > Пропаганда нетрадиционных методов оздоровления в коллективе детей, родителей и сотрудников детского сада.

1.4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДАННОЙ ПРОГРАММЫ

1. Наличие физкультурного зала, соляной комнаты, соответствующих основным требованиям, предъявляемым санитарными нормами и правилами.
2. Наличие яркого, безопасного и разнообразного игрового оборудования для занятий.
3. Динамичность действий педагога, доступность и краткость объяснений, умение заинтересовать и объединить детей.
4. Обязательный учёт индивидуальных особенностей детей.
5. Обеспечение разнообразия методов, приёмов, их взаимосвязь между собой и обоснованность в использовании.
6. Наличие технических средств обучения (музыкальный центр, аудиозаписи русских народных сказок, песен, сборники релаксационной музыки).

1.5. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- Получение ребенком знания и представления о себе, своем здоровье и оздоровительной гимнастике позволят найти способы укрепления и сохранения здоровья;
- Приобретенные навыки помогут ребенку осознанно выбрать здоровый образ жизни
- Снижение заболеваемости детей,
- Адаптационные возможности и укрепление иммунитета детского организма.
- Усиление защитных сил организма, предотвращение самых распространенных бронхо-легочные заболеваний.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. ИГРОВАЯ ГИМНАСТИКА

Учебно-тематический план

| Сентябрь | | |
|-----------------|--------------------|------|
| № п/п | тема | часы |
| 1 | «Найди свое место» | 1 |
| 2 | «У ребят порядок | 1 |
| 3 | «Мы здоровые | 1 |
| 4 | «Велосипедисты» | 1 |
| Октябрь | | |
| № п/п | тема | часы |
| 1 | «Найди свое место» | 1 |

| | | |
|---|-------------------|---|
| 2 | «У ребят порядок» | 1 |
| 3 | «Мы здоровые» | 1 |
| 4 | «Велосипедисты» | 1 |

Ноябрь

| № п/п | тема | часы |
|-------|----------------------|------|
| 1 | «Поиграем с носиком» | 1 |
| 2 | «Мой мяч» | 1 |
| 3 | «Поиграем с ручками» | 1 |
| 4 | «Танец сидя» | 1 |

Декабрь

| № п/п | тема | часы |
|-------|---|------|
| 1 | «Разноцветные шары» | 1 |
| 2 | «Добрый Дедушка Мороз» | 1 |
| 3 | «В лесу родилась елочка» | 1 |
| 4 | День открытых дверей для родителей. «От занятий физкультурой, будет стройная фигура». | 1 |

Январь

| № п/п | тема | часы |
|-------|---------------------------|------|
| 1 | «Ах, ладошки, вы ладошки» | 1 |
| 2 | «Низкий велосипед» | 1 |
| 3 | «Пошли пальчики гулять» | 1 |
| 4 | «Если весело живется» | 1 |

Февраль

| № п/п | тема | часы |
|-------|-------------------------|------|
| 1 | «Волшебный цветок» | 1 |
| 2 | «Подари снежинку» | 1 |
| 3 | Будем спинку выпрямлять | 1 |
| 4 | Аромат цветов | 1 |

Март

| № п/п | тема | часы |
|-------|--|------|
| 1 | «Цветочная поляна» | 1 |
| 2 | День открытых дверей для родителей. «Вместе с мамой мы играем» | 1 |
| 3 | «Ручки, спинку укрепляем» | 1 |

| | | |
|----------|----------------------------------|----------|
| 4 | «В стройную фигуру превращаемся» | 1 |
|----------|----------------------------------|----------|

Апрель

| № п/п | тема | часы |
|------------------|--------------------------|-------------|
| 1 | «В траве сидел кузнечик» | 1 |
| 2 | «Поиграем с ножками» | 1 |
| 3 | «Любопытная Варвара» | 1 |
| 4 | «Громко и тихо» | 1 |

Май

| № п/п | тема | часы |
|------------------|---|-------------|
| 1 | «Веселый праздник» | 1 |
| 2 | «Игра, которая лечит» | 1 |
| 3 | К взлету все готовы! | 1 |
| 4 | Итог года. Родительское собрание «Здоровье ребенка в ваших руках» | 1 |

Итого: 36 часов

Содержание изучаемого курса программы

| № п/п | тема | краткое описание |
|-------|---------------------------|---|
| 1 | «Найди свое место» | Беседа: О задачах на учебный год. Общеразвивающие упражнения без предметов. Музыкально - подвижная игра. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения на гибкость: на гимнастической стенке. Релаксация. |
| 2 | «У ребят порядок строгий» | Беседа: «Детям об осанке». Проверка осанки. Строевые упражнения. ОРУ без предметов. Музыкально-подвижная игра. Упражнения для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия Упражнения на гибкость. Релаксация. |
| 3 | «Мы здоровые ребятки» | Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Упражнения на гибкость: на гимнастической стенке. Упражнения от простуды, ангины. Игровой самомассаж. |
| 4 | «Велосипедисты» | Строевые упражнения. ОРУ без предметов. Музыкально-подвижная игра. Комплексное развитие физических качеств. Релаксация |
| 5 | «Найди свое место» | Беседа: О правилах безопасности на занятиях. Общеразвивающие упражнения без предметов. Музыкально - подвижная игра. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения на гибкость: на гимнастической стенке. Релаксация. |
| 6 | «У ребят порядок строгий» | Беседа: «Детям об осанке». Проверка осанки. Строевые упражнения. ОРУ без предметов. Музыкально-подвижная игра. Упражнения для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия Упражнения на гибкость. Релаксация. |
| 7 | «Мы здоровые ребятки» | Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Упражнения на гибкость: на гимнастической стенке. Упражнения от простуды, ангины. Игровой самомассаж. |
| 8 | «Велосипедисты» | Строевые упражнения. ОРУ без предметов. Музыкально-подвижная игра. Комплексное развитие физических качеств. Релаксация |

| | | |
|----|---|--|
| 9 | «Поиграем с носиком» | Строевые упражнения. ОРУ с гимнастическими палками. Игровой массаж «Поиграем с носиком». Упражнения от простуды, ангины, стресса. Веселый тренинг «Качалочка». Н.Р.К. «Мой мяч». |
| 10 | «Мой мяч» | Строевые упражнения. ОРУ с гимнастическими палками. Игровой массаж «Поиграем с носиком». Упражнения от простуды, ангины, стресса. Веселый тренинг «Качалочка». Н.Р.К. «Мой мяч». |
| 11 | «Поиграем с ручками» | Игроритмика. Строевые упражнения. ОРУ с гимнастическими палками. Игровой массаж «Поиграем с ручками». Ритмический танец «Танец сидя». Упражнения на расслабление мышц, на укрепление осанки. Дыхательные упражнения. |
| 12 | «Танец сидя» | Игроритмика. Строевые упражнения. ОРУ с гимнастическими палками. Игровой массаж «Поиграем с ручками». Ритмический танец «Танец сидя». Упражнения на расслабление мышц, на укрепление осанки. Дыхательные упражнения. |
| 13 | «Разноцветные шары» | Беседа: «Помоги своему позвоночнику». Комплекс упражнений для формирования правильной осанки №1. Самостоятельные игры с воздушными шарами. Релаксация. |
| 14 | «Добрый Дедушка Мороз» | Беседа: «Помоги своему позвоночнику». Комплекс упражнений для формирования правильной осанки №1. Самостоятельные игры с воздушными шарами. Релаксация. |
| 15 | «В лесу родилась елочка» | Беседа: «Правила для детей». Комплекс упражнений для формирования правильной осанки №1. Самостоятельные игры с мячами, обручами. Релаксация. |
| 16 | День открытых дверей для родителей. «От занятий физкультурой, будет стройная фигура». | Беседа: «Правила для детей». Комплекс упражнений для формирования правильной осанки №1. Самостоятельные игры с мячами, обручами. Релаксация. |
| 17 | «Ах, ладошки, вы ладошки» | Строевые упражнения. Комплекс упражнений для формирования |

| | | |
|----|-------------------------|--|
| | | правильной осанки №1. Релаксация. |
| 18 | «Низкий велосипед» | Строевые упражнения. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки №1. Релаксация. |
| 19 | «Пошли пальчики гулять» | Строевые упражнения «Быстро по местам». ОРУ без предмета под музыку. Ритмический танец «Если весело живется». Пальчиковая гимнастика. Веселый тренинг «Цапля». |
| 20 | «Если весело живется» | Строевые упражнения «Быстро по местам». ОРУ без предмета под музыку. Ритмический танец «Если весело живется». Пальчиковая гимнастика. Веселый тренинг «Цапля». |
| 21 | «Волшебный цветок» | Проверка осанки. Строевые упражнения «У ребят порядок строгий». Специальные упражнения при плоскостопии. Ритмический танец «Волшебный цветок». Комплексное развитие физических качеств. Релаксация. |
| 22 | «Подари снежинку» | Проверка осанки. Строевые упражнения «У ребят порядок строгий». Специальные упражнения при плоскостопии. Ритмический танец «Волшебный цветок». Комплексное развитие физических качеств. Релаксация. |
| 23 | Будем спинку выпрямлять | Строевые упражнения. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки №2. Игра «Цветочная поляна». Веселый тренинг «Стойкий оловянный солдатик». Дыхательные упражнения. |
| 24 | Аромат цветов | Строевые упражнения. Комплекс ОРУ под музыку №2. Упражнения игропластики на укрепление мышц живота и спины. Игра «Цветочная поляна». Веселый тренинг «Маленький мостик». |
| 25 | «Цветочная поляна» | Ходьба по дорожкам «здоровья». ОРУ с воздушными шарами. Комплекс упражнений №2. Акробатические упражнения. Музыкально- подвижная игра «Цапля и лягушка». |

| | | |
|----|--|--|
| | | Релаксация. |
| 26 | День открытых дверей для родителей. «Вместе с мамой мы играем» | Ходьба по дорожкам «здоровья». ОРУ с воздушными шарами. Комплекс упражнений №2. Акробатические упражнения. Музыкально- подвижная игра «Цапля и лягушка». Релаксация. |
| 27 | «Ручки, спинку укрепляем» | ОРУ. Дыхательная гимнастика. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки №2. Игра «Комарики». Релаксация. |
| 28 | «В стройную фигуру превращаемся» | ОРУ. Дыхательная гимнастика. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки №2. Игра «Комарики». Релаксация. |
| 29 | «В траве сидел кузнечик» | ОРУ. Закаливающее носовое дыхание. Игровой массаж «Поиграем с ушками». Ритмический танец. Самостоятельные игры с воздушными шарами. Веселый тренинг «Лолочка». |
| 30 | «Поиграем с ножками» | ОРУ. Игровой массаж «Поиграем с ножками». Пальчиковая гимнастика «Пошли пальчики гулять». Н.Р.К. «Перелет птиц». Релаксация. |
| 31 | «Любопытная Варвара» | Строевые упражнения. Игроритмика. Музыкально- подвижная игра. Гимнастические упражнения. Игровой самомассаж. |
| 32 | «Громко и тихо» | Строевые упражнения. Игроритмика. Музыкально- подвижная игра. Гимнастические упражнения. Игровой самомассаж. |
| 33 | «Веселый праздник» | Строевые упражнения. Комплексное развитие физических качеств. Звуковые игровые упражнения. «Игра, которая лечит». Релаксация. |

| | | |
|----|---|--|
| 34 | «Игра, которая лечит» | Строевые упражнения. Комплексное развитие физических качеств. Звуковые игровые упражнения. «Игра, которая лечит». Релаксация. |
| 35 | К взлету все готовы! | Танцевально-ритмическая гимнастика «Марш». Игровые упражнения: «Кто быстрее» «Поймай мяч». Веселые эстафеты. Самостоятельные игры с мячами. |
| 36 | Итог года. Родительское собрание «Здоровье ребенка в ваших руках» | Танцевально- ритмическая гимнастика «Марш». Игровые упражнения: «Кто быстрее» «Поймай мяч». Веселые эстафеты. Самостоятельные игры с мячами. |

Методическое обеспечение

- Игровые упражнения,
Беседы,
Выступление детей на родительских собраниях,
На днях открытых дверей. Оборудование и игровой материал:
- Гимнастические скамейки.
 - Гимнастические палки.
 - Гимнастическая стенка.
 - Снаряд «Батыр».
 - Ребристые доски.
 - Дорожки «здоровья».
 - Мячи разного размера.
 - Мячи «ежики» разного размера.
 - Воздушные шары.
 - Теннисные шары и мячи.
 - Полумаски.
 - Канат, веревки.
 - Обручи разного размера.
 - Мешочки с песком, горохом.
 - Ленточки, розочки из ленточек.
 - Скакалки, гантели, кегли.
 - Маты гимнастические.

- 2 длинных мешка без дна.
- DVD проигрыватель. Диски.

СОЛЯНАЯ КОМНАТА

Посещение соляной комнаты осуществляется в течение 10 дней.

Курс 3 раза в год.

Продолжительность 1 занятия-20 минут.

Учебный план посещения соляной комнаты

| Занятия | Релаксационные мероприятия | Количество часов |
|----------------|--|-------------------------|
| 1 занятие | Упражнение на развитие дыхания Прослушивание аудио сказки « Кот, лиса и петух» | 20 мин |
| 2 занятие | Упражнение на развитие дыхания Прослушивание песни «Дождик» | 20 мин |
| 3 занятие | Упражнение на развитие дыхания Прослушивание звуков леса «Малыш в лесу» | 20 мин |
| 4 занятие | Упражнение на развитие дыхания Прослушивание звуков моря «Малыш у моря» | 20 мин |
| 5 занятие | Упражнение на развитие дыхания Прослушивание пения птиц «Разговор синиц» | 20 мин |
| 6 занятие | Упражнение на развитие дыхания Прослушивание аудио сказки «Зимовье зверей» | 20 мин |
| 7 занятие | Упражнение на развитие дыхания Прослушивание звуков леса «Малыш в лесу» | 20 мин |
| 8 занятие | Упражнение на развитие дыхания Прослушивание аудио сказки «Бременские музыканты» | 20 мин |
| 9 занятие | Упражнение на развитие дыхания Прослушивание аудио сказки «Золушка» | 20 мин |
| 10 занятие | Упражнение на развитие дыхания Прослушивание аудио сказки «Золушка» | 20 мин |
| Всего | | 3ч 30мин |

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

ИГРОВАЯ ГИМНАСТИКА

Формы организации занятий:

- подвижные игры;
- эстафеты;
- самостоятельные игровые занятия;
- веселые тренинги.

Методы:

- игровой;
- словесный;
- наглядный.

Формы проведения итогов реализации:

- дни открытых дверей,
- итоговые занятия на родительских собраниях.

Занятия проводятся в физкультурном зале, 1 раз в неделю, с группой детей не более 12 человек.

Продолжительность занятий:

- для детей 3-4 лет не более 15 минут;
- для детей 4-5 лет не более 20 минут;
- для детей 5-6 лет не более 25 минут;
- для детей 6-7 лет не более 30 минут.

СОЛЯНАЯ КОМНАТА

- Посещение соляной комнаты осуществляется в течение 10 дней.
- Курс 3 раза в год.
- Продолжительность 1 занятия-20 минут.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. О.В. Козырева "Лечебная гимнастика дошкольников".- М., 2005г.
2. А.С. Болотов "Физкультурное воспитание в системе коррекционно-развивающего обучения".- М., 2003г.
3. Л.Г. Горохова, Л.А. Обухова "Занятия физкультурой в ДОУ".- М., 2005г.
4. К.К. Утробина "Занимательная физкультура в детском саду для детей 3-7 лет".- М., 2003г.
5. Николаев С.Ф. «Чудесные соли». Пермь, 1965 г.
6. «Оздоровление детей в условиях детского сада» / Под ред. Л.В.Кочетковой. М.: Сфера, 2007 г.
7. Файнбург Г.З. и др. «Живой воздух» спелеоклиматических стационаров и проблемы его воссоздания в наземных комплексах». Межведомственный сборник.М., 1994 г.

Комплекс дыхательных упражнений

Дыхательные упражнения можно проводить по временам года, это поможет формировать представления об изменениях в природе и закрепить новые слова речи детей.

ОСЕНЬ

«Сбор урожая». Встать прямо, поднять руки вверх, чтобы достать яблоки - вдох (пауза 3 сек.). Опустить руки, наклонить корпус вперёд и вниз - выдох. Повтори 5раз.

«Деревья». На картинку с деревьями - дети дуют через бумагу нарезанную бахромой. Вдох носом и выдох через рот медленно. Повторить - 5раз

ЗИМА

«Лыжник». В течение двух минут имитируем ходьбу на лыжах. Выдыхая, произносим «м» - «м» - «м».

«Снег и ветер». Из маленьких кусочков ваты скатываются небольшие шарики «снег» и выкладываются на столе. Ребёнку предлагают дуть на «снег», как холодный зимний ветер. При этом «комья снега» должны медленно передвигаться к противоположному краю стола.

«Греем руки». Вдыхать через нос и дуть на озябшие руки, плавно выдыхая через рот, как бы согревая руки.

ВЕСНА

«Жук дровосек». Садимся на пол, скрестив руки на груди, голова опущена вниз. Напрягаем грудную клетку, произнося звук «ж» - «ж» - «ж» - выдох. Теперь разводим руки в стороны, расправляем плечи, голову держим прямо - вдох.

«Весёлая пчёлка». Ребёнок делает свободный вдох, на выдохе произносит «з—з-з» представляют, что пчёлка села на руку (нос, уши, ногу)»

ЛЕТО

«Летят мячи». Исходное положение - стоя, руки подняты вверх с мячом. Бросаем мяч вперёд от груди. Выдыхая, произносим длительное «у-х-х». Повторяем 5 раз.

«Пилка дров». Встать друг против друга парами, взяться за руки и имитировать распиливание дров, руки на себя - вдох, руки от себя - выдох «ш-ш-ш».