

УПРАВЛЕНИЕ НАРОДНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА МИЧУРИНСКА
ТАМБОВСКОЙ ОБЛАСТИ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА №22 «СОЛНЫШКО»
Г.МИЧУРИНСКА ТАМБОВСКОЙ ОБЛАСТИ

393760 Тамбовская область, г.Мичуринск, ул.Филиппова, д.65-Ател.(475-45) 5-54-40

E-mail: michdou22@obr.g45.tambov.gov.ru, <http://michdou22/68edu.ru>

ИНН 6827010694 КПП 682701001

Рассмотрена и рекомендована к
утверждению решением
педагогического совета
МБДОУ «Детский сад
комбинированного вида №22
«Солнышко»
протокол №1
от «30» августа 2023 г.



УТВЕРЖДАЮ:

заведующий МБДОУ Детский сад
комбинированного вида
№22 «Солнышко»
г. Мичуринск Тамбовской области
Царькова Н.В.
приказ № 64-ОД
от «31» августа 2023 года

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности
«Гимнастика для малышей»**

(ознакомительный уровень)

Возраст учащихся: 4-5 лет

Срок реализации: 1 год

Автор – составитель:

Шепелева

Ольга Михайловна,

педагог ДО

Мичуринск-наукоград

2023г.

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА

1. Учреждение.	МБДОУ «Детский сад комбинированного вида № 22 «Солнышко»
2. Полное название программы.	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Гимнастика для малышей»
3. Сведения об авторе составителе.	
3.1. Ф.И.О. педагога.	Шепелева Ольга Михайловна, педагог дополнительного образования
4. Сведения о программе.	
4.1. Нормативная база.	<p>Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;</p> <p>приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.09.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;</p> <p>приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (с изменениями от 02.02.2021 г. № 38);</p> <p>распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;</p> <p>методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015г.);</p> <p>постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»</p>
4.2. Вид.	общеразвивающая

<i>4.3. Направленность.</i>	физкультурно-спортивная
<i>4.4. Уровень освоения программы.</i>	ознакомительный
<i>4.5. Область применения.</i>	дополнительное образование
<i>4.6. Продолжительность обучения.</i>	1 год
<i>4.7. Год разработки программы.</i>	2023
<i>4.8. Возрастная категория обучающихся.</i>	4-5 лет

Блок 1 «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Гимнастика для малышей» имеет физкультурно-спортивную направленность и рассчитана на стартовый уровень освоения, в связи с чем, предполагает реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы; развитие мотивации к определенному виду деятельности.

Актуальность.

Проблема здоровья подрастающего поколения в последнее время стала очень актуальна, так как обществу нужны творческие, гармонично развитые, активные люди. Негативное влияние на организм ребенка различных факторов окружающей среды приводит к ухудшению состояния его здоровья, снижению умственной и физической активности.

Дошкольный период является одним из наиболее ответственных периодов жизни человека, в формировании физического здоровья и навыков, обеспечивающих его совершенствование, укрепление и сохранение в будущем. На сегодняшний день в дошкольном возрасте практически здоровые дети составляют 3-4%.

Требования современной педагогики побуждают специалистов к поиску новых подходов к организации физкультурно-оздоровительной работы в МБДОУ. Необходимо найти такие программы, с использованием приемов и методов обучения, в которых должен быть учтен весь комплекс соматических, интеллектуальных и физических проблем.

Дополнительная оздоровительно-развивающая программа «Гимнастика для малышей» направлена на всестороннее, гармоничное развитие детей младшего дошкольного возраста.

В основу «Гимнастики для малышей» положена двигательная- игровая деятельность детей, являющаяся ведущей в воспитании и образовании дошкольников.

Игровой метод придаёт учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребёнка.

Педагогическая целесообразность

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Гимнастика для малышей» направлена на всестороннее гармоничное развитие детей и рассчитана на один год обучения.

В программе представлены различные разделы, но основными являются, нетрадиционные виды упражнений и креативная гимнастика. Все разделы программы объединяет игровой метод проведения занятий.

Нетрадиционные виды упражнений представлены:

- игропластикой;
- пальчиковой гимнастикой;
- музыкально-подвижными играми;
- играми-путешествиями.

Раздел креативной гимнастики включает музыкально-творческие игры.

Игровой метод придает учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоение упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребенка.

Отличительные особенности данной программы состоит в том, что все разделы объединяет игровой метод проведения занятий. Он придает учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребенка.

Адресат программы

Программа адресована детям дошкольного возраста (4-5 лет) не имеющих медицинских противопоказаний.

Ведущий вид деятельности - игра.

Условия набора дошкольников

Программой не определяются требования к начальному уровню подготовки дошкольников. Программу могут осваивать дети, как без какой-либо специальной подготовки, так и воспитанники, уже обладающие небольшим опытом.

По программе могут обучаться учащиеся прошедшие обучение по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Гимнастика для малышей» или занимавшиеся в другой спортивной секции.

Количество учащихся

Количество учащихся в объединении зависит от направленности программы, определяется Уставом образовательной организации с учетом рекомендаций СанПиН.

Наполняемость учебных групп составляет от 5 до 15 человек.

Объем и срок освоения программы

Срок реализации программы: 1 год (октябрь-май)

Объем программы: 64 часа.

Режим занятий: 2 образовательные ситуации в неделю, во второй половине дня не более 20 минут.

Для успешной реализации программы целесообразно объединение детей в учебные группы численностью 5-15 человек.

Форма обучения очная.

Предусмотрена групповая форма проведения образовательной деятельности и индивидуальная работа.

Формы обучения

Форма обучения по программе – очная. Возможно обучение по программе, с использованием дистанционных технологий.

Формы организации образовательного процесса:

- индивидуальная;
- групповая.

Формы занятий

С детьми 4-5 лет при обучении физическим упражнениям используем показ, имитацию, зрительные, слуховые ориентиры. Словесные приемы сочетаются с показом и помогают уточнить технику упражнений.

Для сохранения ритма и темпа движений при выполнении упражнений применяются:

- ритмическое музыкальное сопровождение;
- четкие команды;
- звуковой сигнал.

Все занятия с детьми проводятся в игровой форме, используя упражнения, которые имитируют движения животных (например, «кошечка», «змея») или других, не менее симпатичных объектов (например «самолет», «лодочка»),

которые выполняются детьми совместно с педагогом. Подвижные игры проводятся с использованием спортивного оборудования.

На всех занятиях применяется художественное слово. Все это способствует повышению интереса и активности детей, а, следовательно, более качественному выполнению упражнений.

Во время выполнения упражнений следует следить за дыханием ребенка.

Задача педагога: создать условия, настроить, проследить, подсказать, направить, скорректировать движение, то есть обеспечить индивидуально-дифференцированный подход к каждому ребенку, учитывая его особенности.

На занятиях используем подвижные игры, направленные на формирование навыка правильной осанки и на укрепление мышц туловища и ног.

Методические приёмы:

- показ, объяснения;
- игровые задания;
- использование считалок, жеребьевок, загадок;
- словесные, практические, игровые.

Методика составления комплексов, как и обычное физкультурное занятие, состоит из трех частей или этапов.

I. Подготовительная часть

1. Введение в игровую ситуацию
2. Пальчиковая гимнастика.

II. Основная часть

Выполнение комплекса под музыку.

1. Упражнения в ходьбе, беге.
2. ОРУ:
 - упражнения стоя;
 - прыжки, бег на месте;
 - упражнения из исходного положения сидя и лежа
 - упражнения на расслабление;
3. Дыхательная гимнастика
4. Подвижная игра.

III. Заключительная часть

1. Релаксация или малоподвижная игра.
2. Подведение итогов занятия.

1.2. Цель и задачи программы.

Цель программы: создания условий для укрепления физического и психического здоровья детей, улучшения их двигательного статуса, формирования морально-этических качеств личности через двигательно-игровую деятельность.

Исходя из цели программы предусматривается решение следующих основных педагогических задач: оздоровительных, образовательных, воспитательных.

Оздоровительные задачи:

- развивать и функционально совершенствовать органы дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма;
- профилактика плоскостопия;
- формирование правильной осанки;
- профилактика простудных заболеваний и травматизма;
- приобщение детей к нормам здорового образа жизни.

Образовательные задачи:

- развивать двигательную сферу ребенка и его физические качества: выносливость, ловкость, быстроту, гибкость.
- развивать психологические процессы (память двигательная, слуховая, образная);
- развивать творческие способности;
- развивать мелкую моторику;
- развивать чувство ритма, умение согласовывать движения с музыкой.

Воспитательные задачи.

- воспитывать нравственные качества (уважительное отношение ко взрослым и к сверстникам).
- воспитывать умения эмоционального выражения, творчества в движениях;
- развивать инициативу, чувство взаимопомощи и трудолюбия.
- развивать личностные качества.

Учебный план

Название раздела, темы	Кол-во часов			Формы аттестации, контроля
	Теория	Практика	Всего	
Вводное занятие	1	1	2	Игровое упражнение
1 «Лесной стадион»	1	2	3	Игра
2 «Поиграй-ка с нами, обруч!»	1	2	3	Игровое упражнение
3 «Мы сильные и ловкие!»	1	1	2	Игровое упражнение
4 «Палочка-помогалочка»	1	2	3	Игровое упражнение,

				гимнастические упражнения
5 «Дождик капает по крыше»	1	2	3	Игровое упражнение, гимнастические упражнения
6 «Весёлые мячики»	1	2	3	Игровое упражнение
7 «Цветные автомобили»	1	1	2	Игровое упражнение
8 «Морские звезды»	1	2	3	Игровое упражнение, гимнастические упражнения
9 «В гости к ёлочке»	1	1	2	Игровое упражнение
10 «Веселые качели»	1	2	3	Игровое упражнение, гимнастические упражнения
11 «Пернатые друзья»	1	2	3	Игровое упражнение
12 «Снежинки-пушинки»	1	2	3	Игровое упражнение
13 «Пограничники»	1	1	2	Игровое упражнение, гимнастические упражнения
14 «Весна в лесу»	1	2	3	Игровое упражнение, гимнастические упражнения
15 «В гости к солнышку»	1	2	3	Игровое упражнение, гимнастические упражнения
16 «В гости к ежику»	1	1	2	Игровое упражнение, гимнастические упражнения
17 «Лисичка-сестричка»	1	2	3	Игровое упражнение, гимнастические упражнения
18 «Юные космонавты»	1	1	2	Игровое упражнение, гимнастические упражнения
19 «Танец медуз»	1	1	2	Игровое упражнение, гимнастические упражнения
20 «Добрые жуки»	1	1	2	Игровое упражнение, гимнастические упражнения
21 «В реках и озерах»	1	1	2	Игровое упражнение, гимнастические упражнения
22 «Кто летает на охоту За лягушками к болоту?»	1	1	2	Игровое упражнение, гимнастические упражнения
23 «Путешествие на поезде»	1	2	3	Игровое упражнение, гимнастические упражнения
24 «Мы –бабочки»	1	1	2	Игровое упражнение,

				гимнастические упражнения
«Путешествие в страну «Спортландию»	1	1	1	Спортивный праздник
ИТОГО	26	38	64	

1.3. Содержание программы

Содержание учебного плана

Вводное занятие

Теория. Знакомство детей с содержанием занятий. Правила техники безопасности при выполнении упражнений Знакомство с физкультурным оборудованием.

Практика. Разминка. Подвижная игра «Займи место».

Тема 1. «Лесной стадион»

Теория. Учить детей самостоятельно придумывать различные движения под музыку, изображая животных.

Практика. Разминка

И.п.: лёжа на спине, на полу, руки вдоль туловища, ноги вытянуты.

1 - приподнять таз и удерживать его, опираясь на ноги и на руки.

2 - медленно и.п.

Игра с подражанием «Делай как я».

Тема 2. «Поиграй-ка с нами, обруч!»

Теория. Учить детей прокатывать обруч двумя руками перед собой в прямом направлении,

Практика.

Разминка

И.п.: Встать на колени, руки сзади «полочкой».

1 - медленно наклониться назад, пока голова не коснётся ног. Задержаться.

2 - медленно и.п.

Подвижная игра «Круг и кружочки».

Тема 3. «Мы сильные и ловкие!»

Теория.

Учить строиться в шеренгу и колонну, маршировать в такт музыке.

Практика.

Разминка

И.п.: сед на пятках. Руки в упоре сзади. Пальцы рук обращены в противоположную от тела сторону.

1 - выгнуть спину и откинуть голову назад. Прогнуться. Задержаться нужное время.

2 - и.п.

Подвижная игра «День-ночь».

Тема 4. «Палочка-помогалочка»

Теория.

Учить детей выполнять упражнения с предметами.

Практика.

Разминка

И.п.: лёжа на спине, ноги согнуты в коленях так, чтобы пятки касались ягодиц, ладони положить около плеч, согнув руки в локтях.

1 - выпрямляя руки и ноги, поднять тело вверх, опираясь на ладони и ступни. Задержаться.

2 - медленно и.п.

Подвижная игра «Покажи фигуру»

Тема 5. «Дождик капает по крыше»

Теория.

Учить детей выполнять упражнения с султанчиками,

Практика.

Разминка

И.п.: сед на полу с прямыми ногами.

1 - поднять руки вверх, потянуться.

2 - не сгибая ног, наклониться вперёд, стараясь достать руками пальцы ног. Задержаться.

3 - и.п.

Подвижная игра «Дождик капает по крыше»

Тема 6. «Весёлые мячики»

Теория.

Учить выполнять группировки, сед ноги врозь, сед на пятках, отрабатывать технику, ранее изученного.

Практика.

Разминка

И.п.: лёжа на спине, принять группировку

1 - обхватить голени руками, округлить спину, голову на грудь. Выполнять перекаты вперёд-назад в группировке.

2 - и.п.

Подвижная игра «Кого назвали, тот ловит мяч»

Тема 7. «Цветные автомобили»

Теория.

Выучить элементы нового упражнения, закрепить умения выполнять упражнения с предметами.

Практика.

Разминка

И.п.: сед с прямыми ногами, руки согнуты в локтях и прижаты к туловищу.

1 - выполнять передвижение на ягодицах вперёд, а затем назад. Руки согнуты, не касаются пола.

2 - и.п.

Подвижная игра «Воробушки и автомобиль»

Тема 8. «Морские звезды»

Теория.

Разучить новые упражнения игропластики.

Практика.

Разминка

И.п.: стойка, ноги врозь, руки в стороны.

1 - медленно наклон вправо, не сгибая ноги и руки, коснуться правой рукой правой ноги, посмотреть на ладонь вытянутой вверх левой руки. Задержаться.

2 - и.п.

3-4 - выполнить влево.

Подвижная игра «Караси и щуки»

Тема 9. «В гости к ёлочке»

Теория.

Учить сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, закреплять навыки спрыгивания на мягкую поверхность.

Практика.

Разминка

И.п.: стойка, ноги вместе.

1 - поднять левую стопу к внутренней части бедра. Соединить ладони над головой. Удерживать.

2 - поменять ногу.

Подвижная игра «Дети и медведь».

Тема 10. «Веселые качели»

Теория.

Учить выполнять упражнения в паре, согласованно с партнером, закреплять умение подлезать под дугу, не касаясь руками пола.

Практика.

Разминка

И.п.: лёжа на животе, руки за спиной, кисти в замок на крестце. Ноги вместе, носки оттянуть.

1 - поднять голову, грудь и ноги, максимально прогнуться. Покачаться на животе.

2 - и.п.

Подвижная игра «Золотые ворота»

Тема 11. «Пернатые друзья»

Теория.

Учить имитировать повадки птиц; закреплять умение прыгать на двух ногах; совершенствовать навыки ходьбы и бега.

Практика.

Разминка

И.п.: сед, ноги врозь. Руки соединить за спиной за локти («полочкой»).

1 - поднять руки вверх «взмахнуть» и опустить вниз.

2 - наклон вперёд, руки развести в стороны. Постараться подбородком и грудью достать пола.

3 - 4 – и.п.

Подвижная игра «Гуси - лебеди»

Тема 12. «Снежинки-пушинки»

Теория.

Продолжать разучивать физические упражнения, учить последовательно выполнять движения руками.

Практика.

Разминка

И.п.: сед на пятках. Руки согнуть, ладони к плечам.

1 - округлить спину, локти вперёд, коснуться локтями друг об друга.

2 - выпрямить спину, развернуть плечи, стараясь свести локти за спиной.

Подвижная игра «Снежные карусели»

Тема 13. «Пограничники»

Теория.

Повторить разученные упражнения, закрепить перестроение в колонну, шеренгу, круг и в колонну.

Практика.

Разминка

И.п.: стойка, ноги врозь, стопы развёрнуты наружу. Ладони соединить на уровне груди, локти в стороны.

1 - медленно согнуть ноги, бёдра параллельно полу. Задержаться.

2 - и.п. Подвижная игра

Подвижная игра «Проползти в туннель»

Тема 14. «Весна в лесу»

Теория.

Учить правильной группировке в приседе, совершенствовать выполнение творческих упражнений, изображая птиц.

Практика.

Разминка

И.п.: сед на корточках, пятки на полу. Пальцы рук сцепить в замок и вытянуть вперёд, опустив голову. Чуть наклонить туловище.

1 - медленно поднимаясь, выпрямить ноги, а затем, одновременно поднимая туловище и прямые руки вытянуться вверх, развернув ладони.

2 - руки через стороны опустить вниз.

Подвижная игра «Перелет птиц»

Тема 15. «В гости к солнышку»

Теория.

Продолжать разучивать физические упражнения, закрепить изучение ранее изученных элементов.

Практика.

Разминка

И.п.: лёжа на спине, ноги прямые, носки оттянуты. Руки в стороны, ладони вниз.

1 - поднять прямые ноги в вертикальное положение.

2 - наклонить обе ноги вправо до касания пола, сохраняя угол 90 градусов.

3-4 - и.п.

Подвижная игра «Солнышко»

Тема 16. «В гости к ежику»

Теория.

Разучить новые упражнения игропластики.

Практика.

Разминка

И.п.: лёжа на спине.

1 - медленно поднять прямые ноги, таз и всё тело перевести в вертикальное положение, оставаясь в опоре на плечах и руках. Не останавливаясь, продолжать заносить ноги за голову, пока пальцы ног не коснутся пола.

2 - и.п.

Подвижная игра «Совушка»

Тема 17. «Лисичка-сестричка»

Теория.

Выучить элементы нового упражнения, закрепить умения выполнять упражнения с предметами.

Практика.

Разминка

И.п.: сед на пятках, руки за спиной «полочкой».

1 - сесть на пол справа от пяток с прямой спиной. Задержаться.

2 - и.п.

3-4 - влево

Подвижная игра «Бездомный заяц»

Тема 18. «Юные космонавты»

Теория.

Повторить разученные упражнения, закрепить перестроение в круг и в колонну по три.

Практика.

Разминка «Космодром»

Круговая тренировка «Школа космонавтов»

Эстафета «Кто быстрее до Луны»

Подвижная игра «Роботы и звездочки»

Тема 19. «Танец медуз»

Теория.

Разучить комплекс оздоровительной гимнастики.

Практика.

Разминка

И.п.: сед на стульях, руки вниз. пальцами стоп удерживая платочек.

1 - подбрасывает платок одной стопой,

2 - ловит другой.

Подвижная игра «Море волнуется раз..»

Тема 20. «Добрые жуки»

Теория.

Разучить новые упражнения игропластики.

Практика.

Разминка

И.п.: лёжа на спине, поднять руки, ноги.

1 - выполнять разноимённые сгибания, разгибания рук и ног «Жук шевелит лапками».

2 - и.п.

Подвижная игра «Повтори наоборот»

Тема 21. «В реках и озерах»

Теория.

Выучить элементы нового упражнения, закрепить умение выполнять упражнения с предметами.

Практика.

Разминка

И.п.: лёжа на животе, ноги вместе, носки оттянуты. Руки вперёд, ладони вниз.

1 - приподнять голову и грудь, делать руками круговые движения (поочерёдно или вместе).

2 - и.п.

Подвижная игра «Рыбаки и рыбки»

Тема 22. «Кто летает на охоту за лягушками к болоту?»

Теория.

Учить сохранять равновесие, имитировать повадки птиц.

Практика.

Разминка

И.п.: основная стойка.

1 - стоя на одной прямой ноге, согнутую в колене вторую ногу разместить стопой на внутренней стороне колена прямой ноги. Руки развести в стороны или поставить на пояс. Задержаться.

2 - и.п.

Подвижная игра «Фантазеры

Тема 23. «Путешествие на поезде»

Теория.

Учить двигаться по залу в колонне и в рассыпную, не наталкиваясь друг на друга.

Практика.

Разминка

И.п.: сед с прямыми ногами, руки согнуты в локтях и прижаты к туловищу.

1 - выполнять передвижение на ягодицах вперёд, а затем назад. Руки согнуты, не касаются пола.

2 - и.п.

Подвижная игра «Веселый поезд»

Тема 24. «Мы – бабочки»

Теория.

Закрепить навыки построения в колонну, круг, шеренгу, учиться двигаться в по сигналу воспитателя.

Практика.

Разминка

И.п.: сед, ноги согнуты, стопы соединить. Колени развести. Руками обхватить стопы. Спина прямая.

1 - опустить развёрнутые колени до пола. Задержаться.

2 - поднять колени

Подвижная игра «Летает – не летает»

Итоговое занятие «Путешествие в страну «Спортландию»

Практика.

Разминка

Эстафета «Передача мяча».

Эстафета «Прыжки из обруча в обруч».

Эстафета «Извилистый бег с мячами»

Эстафета «Полоса препятствий»

Подвижная игра «Ловишки с ленточкой»

1.4. Планируемые результаты.

1. Формирование физических качеств, таких как гибкость, сила, выносливость, ловкость.
2. Обогащение двигательного режима, положительного психологического настроения.
3. Усвоение знаний о здоровом образе жизни.
4. Повышение уровня физического, психического здоровья детей.
5. Снижение количества дней, пропущенных одним ребенком по болезни.
6. Увеличение доли детей, вовлеченных в профилактические мероприятия.
7. Усвоение программы.
8. Нормализация статистических и динамических функций организма, общей и мелкой моторики.
9. Положительный результат темпов прироста физических качеств.
10. Формирование творческих способностей, обогащение эмоциональной сферы детей.
11. Повышение активности родителей в совместной работе по укреплению здоровья детей.

Блок №2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график

- Количество учебных недель – 32
 - Количество учебных дней – 64
 - Продолжительность каникул (зимних) – 1 неделя (7 дней)
- Учебный период – с 1 октября 2023 по 31 мая 2024

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение программы

Организация занятий осуществляется в музыкальном зале дошкольного учреждения, расположенном на втором этаже здания.

Перечень оборудования

Зал оснащен современным оборудованием и инвентарем, способствующим формированию осанки, укреплению мышц стопы и оказывающим положительное влияние на общее физическое развитие ребенка (кегли, обручи, мячи разных размеров, скакалки, гантели, флажки, султанчики, платки белого цвета (для занятия «Танец медуз»), мешочки для метания, гимнастические коврики, гимнастические ленты и палки, гимнастические скамейки и дуги, ориентиры).

Информационное обеспечение:

компьютер, принтер, монитор, экран, музыкальный центр, колонка, фотоаппарат.

Методическое обеспечение:

- методическая литература;
- конспекты занятий;
- конспекты-сценарии спортивных мероприятий;
- интернет-ресурсы;
- фото и видеотека.

Дидактические материалы

Картотека дидактических игр по физическому развитию, маски животных и морских обитателей.

2.3. Формы аттестации

Этап 1. Входной мониторинг (начало года - октябрь).

Педагог учитывает рекомендации врачебного обследования (изучает медицинские карты, группы здоровья детей), определяет уровень физического

развития каждого ребенка, возможности опорно-двигательного аппарата, природные данные (музыкальность, чувство ритма, координация, гибкость, выворотность, шаг и т.д.), уровень психического развития (внимание, мышление, память).

Этап 2. Текущий контроль (середина года - январь).

Дети выполняют задания, выявляющие степень усвоения учебного материала. Педагог проводит беседы с детьми и их родителями.

Этап 3. Итоговый мониторинг (конец года - май).

В конце года проводится открытое занятие для педагогов и родителей. Дети демонстрируют приобретенные навыки, умения и знания в области физической культуры. Открытое занятие является продуктом совместной работой педагога и воспитанников.

На этих этапах контроля педагог может внести коррективы в планирование и программно-методическое обеспечение

Диагностика двигательного развития

ФИО ребенка	Сформированность основных движений														
	1			2			3			4			5		
	н	с	к	н	с	к	н	с	к	н	с	к	н	с	к
1															
2															

Примечание

Под номерами в таблице оценка основных движений в соответствии с реальным возрастом ребенка: 1 - ходьба; 2 - бег; 3 - прыжки; 4 - равновесие; 5 - выполнение упражнений со спортивным инвентарем.

Н - начало года; С - середина года; К - конец года. Достижения ребенка будет оцениваться «+», «-», «V», где:

«+» это высокий уровень развития двигательных навыков, а «-» это низкий показатель, «V» это средний показатель.

Для закрепления результата, достигнутого на занятиях в детском саду, мы предлагаем родителям итоговую консультацию «Азбука здоровья дошкольника».

2.4. Оценочные материалы

В процессе реализации программы проводится оценка образовательных результатов. С этой целью разработаны:

задания для самостоятельной работы;

картотека подвижных игр.

2.5. Методические материалы

Методические приёмы:

- Показ, объяснения.

- Игровые задания («Преодолей препятствие», «Поиграй с Петрушкой», всевозможные превращения, перевоплощения, т. е. выполнение имитационных упражнений).

- Использование считалок, жеребьевок, загадок.

- Словесные, практические, игровые

Занятия проводятся в форме соревнования, досуг, занятие-игра, турнир, практическое занятие, занятие– путешествие, спортивный праздник. На занятиях применяется здоровьесберегающие технологии.

Методическое обеспечение

№ п/п	Название раздела, темы	Материально-техническое оснащение, дидактико-методический материал	Формы, методы, приемы обучения	Формы подведения итогов
	Вводное занятие	Компьютер, мультимедиа-проектор, колонка.	Показ, объяснения, игровые задания	Беседа, игровое упражнение
1	«Лесной стадион»	Маски животных, колонка	Показ, объяснения, игровые задания, занятие - путешествие	Игра
2	«Поиграй-ка с нами, обруч!»	Обруч, колонка	Показ, объяснения, игровые задания	Игровое упражнение
3	«Мы сильные и ловкие!»	Ориентир, гантели, , колонка.	Показ, объяснения, игровые задания	Игровое упражнение
4	«Палочка-помогалочка»	Коврик, гимнастическая палка, колонка	Показ, объяснения, игровые задания	Игровое упражнение, гимнастические упражнения.
5	«Дождик капает по крыше»	Султанчики, кегли, колонка.	развивают творческую двигательную деятельность, творческое мышление, двигательную память, быстроту реакции,	Игровое упражнение, гимнастические упражнения.

			ориентировку в движениях и в пространстве, внимание, показ, объяснения, игровые задания	
6	«Весёлые мячики»	Коврик, мяч, колонка.	Показ, объяснения, игровые задания	Игровое упражнение
7	«Цветные автомобили»	Гимнастические кольца разного цвета, флажки, колонка.	Показ, объяснения, игровые задания	Игровое упражнение
8	«Морские звезды»	Дидактические карточки, маски морских обитателей, колонка.	Показ, объяснения, игровые задания	Игровое упражнение, гимнастические упражнения.
9	«В гости к ёлочке»	Маска медведя, мультимедиа-проектор, колонка.	Показ, объяснения, игровые задания, занятие - путешествие	Игровое упражнение
10	«Веселые качели»	Коврик, гимнастическая дуга, колонка.	Показ, объяснения, игровые задания.	Игровое упражнение, гимнастические упражнения.
11	«Пернатые друзья»	Дидактические карточки, мультимедиа-проектор, флажки, колонка.	Показ, объяснения, игровые задания, занятие – путешествие.	Игровое упражнение
12	«Снежинки-пушинки»	Султанчики, обруч, колонка.	Показ, объяснения, игровые задания.	Игровое упражнение,
13	«Пограничники»	Гимнастическая скамейка, гимнастические дуги разного размера, колонка.	Показ, объяснения, игровые задания, соревнование.	Игровое упражнение. Гимнастическое упражнение
14	«Весна в лесу»	Дидактические карточки, кегли, колонка.	Показ, объяснения, игровые задания, занятие – путешествие.	Гимнастические упражнения, игровое упражнение,
15	«В гости к солнышку»	Коврик, обруч, колонка.	Показ, объяснения, игровые задания,	Игровое упражнение, гимнастические упражнения
16	«В гости к ежику»	Коврик, маска ежика, колонка.	Показ, объяснения, игровые задания, занятие -	Игровое упражнение, гимнастические упражнения

			путешествие	
17	«Лисичка-сестричка»	Маски лисы и зайца, гимнастическая скамейка, колонка.	Показ, объяснения, игровые задания.	Игровое упражнение, гимнастические упражнения
18	«Юные космонавты»	Мультимедиа-проектор, дидактические карточки, колонка.	Показ, объяснения, игровые задания, досуг	Игровое упражнение, гимнастические упражнения
19	«Танец медуз»	Стул детский, белый платок, колонка.	Показ, объяснения, игровые задания.	Игровое упражнение, гимнастические упражнения
20	«Добрые жуки»	Коврик, дидактические карточки, колонка.	Показ, объяснения, игровые задания.	Игровое упражнение, гимнастические упражнения
21	«В реках и озерах»	Коврик, маски морских обитателей, колонка.	Показ, объяснения, игровые задания.	Игровое упражнение, гимнастические упражнения
22	«Кто летает на охоту за лягушками к болоту?»	Гантели, дидактические карточки, колонка.	Показ, объяснения, игровые задания.	Игровое упражнение, гимнастические упражнения
23	«Путешествие на поезде»	Флажки, ориентир, колонка.	Показ, объяснения, игровые задания, занятие – путешествие.	Игровое упражнение, гимнастические упражнения
24	«Мы –бабочки»	Дидактические карточки, кегли, колонка.	Показ, объяснения, игровые задания.	Игровое упражнение, гимнастические упражнения
	«Путешествие в страну «Спортландию»	Кегли, гимнастические дуги, скамейки, ориентир, обруч, мешочки для метания, гимнастическая лента, колонка.	Спортивный праздник	Спортивный праздник

2.6. Воспитательный компонент программы

Воспитательная работа в рамках программы «Гимнастика для малышей» направлена на: физическое развитие детей, воспитание волевых качеств, стремление к победе.

Для решения поставленных воспитательных задач и достижения цели программы воспитанники привлекаются к участию в мероприятиях конкурсных программах различного уровня, направленных на приобщение детей к здоровому

образу жизни, приобретение знаний об основных видах спорта. Предполагается, что в результате проведения воспитательных мероприятий будет достигнут высокий уровень сплоченности коллектива, повышение интереса к занятиям физической культурой и спортом, уровня личностных достижений учащихся (победы в конкурсах), привлечение родителей к активному участию в работе по сохранению и укреплению здоровья детей.

2.7. Список литературы

1. Алябьева Е. А. Нескучная гимнастика. Тематическая утренняя зарядка для детей 5-7 лет / Е.А. Алябьева. - М.: Сфера, 2015. - 144 с.
2. Борисова М.М. «Малоподвижные игры и игровые упражнения»-М.: МОЗАИКА –СИНТЕЗ, 2014
3. Баряева Л. И. Игры, занятия и упражнения с мячами С.-Петербург, КАРО, 2014.
4. Гаврючина Л.В. Здоровье сберегающие технологии в ДОУ. Методическое пособие, М., «ГЦ Сфера», 2007.
5. Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. Комплексы оздоровительной гимнастики. М., «Мозаика-синтез», 2010.
6. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений и игр по профилактике плоскостопия и нарушения осанки у детей / Авт.-сост. О. М. Литвинова, С. В. Лесина. – Волгоград: Учитель.-58 с.
7. Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет / Авт.-сост. Э.Я. Степаненкова. -М.:МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2015.-144с.

Календарный учебный график

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Гимнастика для малышей» (ознакомительный уровень)

год обучения:2023-2024

группа: средняя

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
	10		16.30	Беседа, подвижная игра. эстафета	2	Вводное занятие	Музыкальный зал МБДОУ №22	Беседа, игровое упражнение
1	10		16.30	Показ, объяснения, игровые задания, занятие - путешествие	3	«Лесной стадион»	Музыкальный зал МБДОУ №22	Игра
2	10		16.30	Практическое занятие	3	«Поиграй-ка с нами, обруч!»	Музыкальный зал МБДОУ №22	Игровое упражнение, подвижная игра
3	11		16.30	Практическое занятие	2	«Мы сильные и ловкие!»	Музыкальный зал МБДОУ №22	Игровое упражнение, подвижная игра
4	11		16.30	Практическое занятие	3	«Палочка-помогалочка»	Музыкальный зал МБДОУ №22	Игровое упражнение, подвижная игра
5	11		16.30	Практическое	3	«Дождик капает по	Музыкальный	Игровое

				занятие		крыше»	зал МБДОУ №22	упражнение, подвижная игра
6	12		16.30	Практическое занятие	3	«Весёлые мячики»	Музыкальный зал МБДОУ №22	Игровое упражнение, подвижная игра
7	12		16.30	Практическое занятие	2	«Цветные автомобили»	Музыкальный зал МБДОУ №22	Игровое упражнение, подвижная игра
8	12		16.30	Практическое занятие	3	«Морские звезды»	Музыкальный зал МБДОУ №22	Игровое упражнение, подвижная игра
9	01		16.30	Занятие - путешествие	2	«В гости к ёлочке»	Музыкальный зал МБДОУ №22	Игровое упражнение, подвижная игра
10	01		16.30	Практическое занятие	3	«Веселые качели»	Музыкальный зал МБДОУ №22	Игровое упражнение, подвижная игра
11	01		16.30	Занятие - путешествие	3	«Пернатые друзья»	Музыкальный зал МБДОУ №22	Игровое упражнение, подвижная игра
12	02		16.30	Практическое занятие	3	«Снежинки-пушинки»	Музыкальный зал МБДОУ №22	Игровое упражнение, подвижная игра
13	02		16.30	Практическое занятие	2	«Пограничники»	Музыкальный зал МБДОУ №22	Игровое упражнение, подвижная игра
14	02		16.30	Занятие -	3	«Весна в лесу»	Музыкальный	Игровое

				путешествие			зал МБДОУ №22	упражнение, подвижная игра
15	03		16.30	Практическое занятие	3	«В гости к солнышку»	Музыкальный зал МБДОУ №22	Игровое упражнение, подвижная игра
16	03		16.30	Занятие - путешествие	2	«В гости к ежику»	Музыкальный зал МБДОУ №22	Игровое упражнение, подвижная игра
17	03		16.30	Практическое занятие	3	«Лисичка-сестричка»	Музыкальный зал МБДОУ №22	Игровое упражнение, подвижная игра
18	04		16.30	Досуг	2	«Юные космонавты»	Музыкальный зал МБДОУ №22	Игровое упражнение, подвижная игра
19	04		16.30	Практическое занятие	2	«Танец медуз»	Музыкальный зал МБДОУ №22	Игровое упражнение, подвижная игра
20	04		16.30	Практическое занятие	2	«Добрые жуки»	Музыкальный зал МБДОУ №22	Игровое упражнение, подвижная игра
21	04		16.30	Практическое занятие	2	«В реках и озерах»	Музыкальный зал МБДОУ №22	Игровое упражнение, подвижная игра
22	05		16.30	Практическое занятие	2	«Кто летает на охоту За лягушками к болоту?»	Музыкальный зал МБДОУ №22	Игровое упражнение, подвижная игра

23	05		16.30	Занятие - путешествие	3	«Путешествие на поезде»	Музыкальный зал МБДОУ №22	Игровое упражнение, подвижная игра
24	05		16.30	Практическое занятие	2	«Мы –бабочки»	Музыкальный зал МБДОУ №22	Игровое упражнение, подвижная игра
	05		16.30	Спортивный праздник	1	«Путешествие в страну «Спортландию»	Музыкальный зал МБДОУ №22	Игровое упражнение, подвижная игра, спортивный праздник

**Календарный план воспитательной работы
Военно-патриотическое воспитание**

№ п/п	Название мероприятия, события	Форма проведения	Сроки проведения
1	«По страницам истории военных лет»	Беседа с ветераном ВОВ	Октябрь 2023
2	«Спортивные игры»	Спортивное мероприятие совместно с Центром патриотического воспитания им. генерала армии Н. Е. Рогожкина	Ноябрь 2023
3	«Мой папа и я – большие друзья»	Спортивное мероприятие	Февраль 2024
4	«Никто не забыт, ничто не забыто»	Флешмоб на городском празднике	Май 2024

Приложение 3

Текущий контроль осуществляется после изучения темы. Проводится в формах задания для самостоятельной работы, игрового упражнения, гимнастического упражнения, подвижной игры

Промежуточная аттестация (итоговая диагностика) проводится по окончании срока реализации программы в форме спортивного праздника.

Диагностика двигательного развития

ФИО ребенка	Сформированность основных движений									
	1		2		3		4		5	
	с	к	с	к	с	к	с	к	с	к
1										
2										

Под номерами в таблице оценка основных движений в соответствии с реальным возрастом ребенка: 1 - ходьба; 2 - бег; 3 - прыжки; 4 - равновесие; 5 - выполнение упражнений со спортивным инвентарем.

С - середина года; К - конец года. Достижения ребенка будет оцениваться «+», «-», «V», где:
«+» это высокий уровень развития двигательных навыков, а «-» это низкий показатель, «V» это средний показатель.

Картотека пальчиковых игр для детей 4-5 лет.

Для чего нужна пальчиковая гимнастика?

Давайте обобщим, сколько всего полезного мы делаем, играя в пальчиковые игры. Пальчиковая гимнастика:

1. Развивает речь. Упражняя и ритмично двигая пальчиками, ребенок активизирует речевые центры головного мозга.

2. Развивает умение малыша подражать нам, взрослым, учит вслушиваться в нашу речь и ее понимать, повышает речевую активность, да и просто создает благоприятную эмоциональную атмосферу.

3. Учит ребенка концентрировать внимание и правильно его распределять.

4. Когда малыш начнет говорить и сможет стихами сопровождать упражнение из пальчиковой гимнастики – это будет делать его речь более четкой, ритмичной, яркой. Таким образом, он сможет усилить контроль за своими движениями.

5. В пальчиковых играх нужно запоминать многое: и положение пальцев, и последовательность движений, да и просто стихи. Вот вам и отличное веселое упражнение для развития памяти малыша!

1 «Собираем листочки»

Раз, два, три, четыре, пять, (загибаем пальчики, начиная с большого)

Будем листья собирать. (сжимаем и разжимаем кулачки)

Листья березы, (загибаем пальчики, начиная с большого)

Листья рябины

Листики тополя,

Листья осины,

Листики дуба мы соберём,

Маме осенний букет отнесём. («шагаем» по столу средним и указательным пальцем)

2 «Яблоки»

Большой пальчик яблоки трясёт.

Кисти сжаты в кулак, разгибаем большой пальчик.

Второй их собирает.

Разгибаем указательный палец.

Третий их домой несёт.

Разгибаем средний палец

Четвёртый высыпает.

Разгибаем безымянный.
Самый маленький – шалун.
Разгибаем мизинец.

Всё, всё, всё съедает.

3 «Компот»

Будем мы варить компот, *Левая рука – «ковшик», правая имитирует помешивание.*

Фруктов нужно много вот:

Будем яблоки крошить, *Загибают пальчики начиная с большого.*

Грушу будем мы рубить,

Отожмём лимонный сок,

Слив положим на песок.

Варим, варим мы компот. *Опять «варят» и «помешивают».*

Угостим честной народ. *Развести руки в стороны*

4 «Овощи»

У девочки Ариночки

Овощи в корзиночке.

Сложить ладони «корзиночкой».

Вот пузатый кабачок

Положила на бочок,

Перец и морковку

уложила ловко.

Помидор и огурец.

Сгибать пальчики, начиная с большого.

Вот Арина – молодец.

Показать большой палец.

5 «Капуста»

Мы капусту рубим-рубим, (размашистые движения руками, как топором)

Мы капусту мнем-мнем, («мнут капусту»)

Мы капусту солим-солим, («берут» щепотку соли и «солят»)

Мы капусту жмем-жмем. (сгибания и разгибания кистей рук)

6 «Осень»

Ветер северный подул: "С-с-с-с", (дуем)

Все листочки с веток сдул...*(пошевелить пальчиками и подуть на них)*

Полетели, закружились и на землю опустились *(помахать ручками в воздухе)*

Дождик стал по ним стучать

Кап-кап-кап, кап-кап-кап!" (*постучать пальцами правой руки по ладошке левой руки*)

Град по ним заколотил, (*щепотью правой руки постучать по левой ладошке*)

Листья все насквозь пробил. (*постучать кулачком правой руки по левой ладошке*)

Снег потом припорошил, (*плавные движения кистями рук вперед-назад*)

Одеялом их накрыл. (*положить правую ладонь на левую руку*)

7 «Червячки»

Раз, два, три, четыре, пять,

Червячки пошли гулять.

(Ладони лежат на коленях или на столе. Пальцы, сгибая, подтягиваем к себе ладонь (движение ползущей гусеницы), идем по столу указательным и средним пальцами (остальные пальцы поджаты к ладони).

Раз, два, три, четыре, пять,

Червячки пошли гулять.

Вдруг ворона подбегает,

Головой она кивает,

(Складываем пальцы щепоткой, качаем ими вверх и вниз).

Каркает: "Вот и обед!"

(Раскрываем ладонь, отводя большой палец вниз, а остальные вверх).

Глядь - а червячков уж нет!

(Сжимаем кулачки, прижимая их к груди)

8 «Котята»

(Ладони складываем, пальцы прижимаем друг к другу. Локти опираются о стол).

У кошечки нашей есть десять котят,

(Покачиваем руками, не разъединяя их).

Сейчас все котята по парам стоят:

Два толстых, два ловких,

Два длинных, два хитрых,

Два маленьких самых

И самых красивых.

(Постукиваем соответствующими пальцами друг о друга (от большого к мизинцу).

9 «Снежинки»

Стою и снежинки в ладошку ловлю.

Ритмичные удары пальцами левой руки, начиная с указательного, по ладони правой руки.

Я зиму, и снег, и снежинки люблю,

Ритмичные удары пальцами правой руки, начиная с указательного, по ладони левой руки.

Но где же снежинки? *На вопрос сжать кулаки, на ответ — разжать.*

В ладошке вода,

Куда же исчезли снежинки? Куда? *На первый вопрос сжать кулаки, на второй — разжать.*

Растаяли хрупкие льдинки-лучи...*Мелкие потряхивания расслабленными ладонями.*

Как видно, ладошки мои горячи

10 «Ёлочка»

Утром дети удивились, (разводят руки в стороны, подняв плечи)

Что за чудеса случились

Этой ночью новогодней.

Ожидали, что угодно, (сжимают и разжимают пальцы)

А увидели парад:

В ряд снеговики стоят, (руками рисуют в воздухе три круга)

Глазки весело горят, (закрывают и открывают ладонями глаза)

А перед ними ёлочка (хлопают в ладоши)

Пушистая, в иголочках.

11 «Пирожки»

Я пеку, пеку, пеку (Пекут пирожки. То одна рука сверху, то другая).

Всем друзьям по пирогу:

Пирожок для мышки (Поочередно загибают пальчики.)

Для зайки-мыльшки,

Для лягушки пирожок.

Мишка, съешь и ты, дружок!

Пирожок тебе, лиса.

Очень вкусная игра! (Хлопают в ладоши.)

12 «У Жирафов»

У жирафов пятна, пятна, пятна пятнышки везде.

Поочередно гладить одну руку другой

У жирафов пятна, пятна, пятна, пятнышки везде

Хлопаем по всему телу ладонями.

На лбу, ушах, на шее, на локтях,

На носках, на животах, на коленях и носках.

Обоими указательными пальцами дотрагиваемся до соответствующих частей тела.

У слонов есть складки, складки, складки, складочки везде.

У слонов есть складки, складки, складки, складочки везде.

Щипаем себя, как бы собирая складки.

На лбу, ушах, на шее, на локтях,

На носках, на животах, на коленях и носках.

Обоими указательными пальцами дотрагиваемся до соответствующих частей тела.

А у зебры есть полосы, есть полосочки везде.

А у зебры есть полосы, есть полосочки везде.

Проводим ребрами ладони по телу (рисуем полосочки)

На лбу, ушах, на шее, на локтях,

На носках, на животах, на коленях и носках.

Обоими указательными пальцами дотрагиваемся до соответствующих частей тела

13 «Прогулка»

(Загибаем пальчики поочередно сначала на одной руке, читаем второй раз – загибаем на другой руке)

Этот пальчик — в лес пошёл.

Этот пальчик — гриб нашёл.

Этот пальчик — занял место.

Этот пальчик — ляжет тесно.

Этот пальчик — много ел,

Оттого и растолстел.

14 «Помощники»

Раз, два, три, четыре, (Удар кулачками друг о друга, хлопок в ладоши)

Мы посуду перемыли: (Одна ладонь скользит по другой по кругу)

Чайник, чашку, ковшик, (Загибают пальчики по одному, начиная с большого)

И большую поварешку.

Мы посуду перемыли, (Опять трут ладошкой ладошку.)

Только чашку мы разбили. (Загибают пальчики.)

Ковшик тоже развалился,

Нос у чайника отбился,
Ложку мы чуть-чуть сломали.
Так мы маме помогали. (Сжимают и разжимают кулачки.)

15 «Цветочек»

Ой, в нашем цветнике
Большой цветок на стебельке. (раскрывать и закрывать кулачок, пальчики,
будто лепестки)

От ветерка качается, (движения руками вправо-влево)

И мне улыбается!

Я мамочку поцелую

И цветочек подарю ей! (мимика, жесты)

16 «Весна»

«Кап-кап-кап», - капель звенит, (Хлопаем в ладоши)

Словно с нами говорит. (Хлопаем ладонями по ногам)

Плачут от тепла сосульки (собираем слезы в ладошку)

И на крышах талый снег. (Гладим себя по голове)

А у всех людей весною

Это вызывает смех! (Покружимся вокруг себя и улыбнемся)

17 «Бабочка»

Кисти рук расположить горизонтально. Скрестить большие пальцы.

Махи кистями рук, изображая крылышки бабочки.

Ах, красавица какая-

Эта бабочка большая!

Над цветами полетала-

И мгновенно вдруг пропала.

Комплексы дыхательной гимнастики

Послушаем свое дыхание

Цель: учить детей прислушиваться к своему дыханию, определять тип дыхания, его глубину, частоту и по этим признакам - состояние организма. Исходное положение - стоя, сидя, лежа (как удобно в данный момент). Мышцы туловища расслаблены.

В полной тишине дети прислушиваются к собственному дыханию и определяют:

- куда попадает воздушная струя воздуха и откуда выходит;
- какая часть тела приходит в движение при вдохе и выдохе (живот, грудная клетка, плечи или все части - волнообразно);
- какое дыхание: поверхностное (легкое) или глубокое;
- какова частота дыхания: часто происходит вдох-выдох и спокойно с определенным интервалом (автоматической паузой)
- тихое, неслышное дыхание или шумное.

Данное упражнение можно проводить до физической нагрузки или после, чтобы дети учились по дыханию определять состояние всего организма.

Дышим тихо, спокойно и плавно

Цель: учить детей расслаблять и восстанавливать организм после физической нагрузки и эмоционального возбуждения; регулировать процесс дыхания, концентрировать на нем внимание с целью контроля за расслаблением своего организма и психики. Исходное положение - стоя, сидя, лежа (это зависит от предыдущей физической нагрузки). Если сидя, спина ровная, глаза лучше закрыть. Медленный вдох через нос. Когда грудная клетка начнет расширяться, прекратить вдох и сделать паузу, кто сколько сможет. Затем плавный выдох через нос (повторить 5-10 раз) Упражнение выполняется бесшумно, плавно, так, чтобы даже подставленная к носу ладонь не ощущала струю воздуха при выдыхании.

Подыши одной ноздрей

Цель: учить детей укреплять мышцы дыхательной системы носоглотки и верхних дыхательных путей. Исходное положение - сидя, стоя, туловище выпрямлено, не напряжено.

Воздушный шар (дышим животом, нижнее дыхание)

Цель: учить детей укреплять мышцы органов брюшной полости, осуществлять вентиляцию нижней части легких, концентрировать внимание на нижнем дыхании. Исходное положение - лежа на спине, ноги свободно вытянуты,

туловище расслаблено, глаза закрыты. Внимание сконцентрировано на движении пупка: на нем лежат обе ладони. В дальнейшем данное упражнение можно выполнять стоя.

Выдохнуть спокойно воздух, втягивая живот к позвоночному столбу, пупок как бы опускается.

1. Медленный, плавный вдох, без каких-либо усилий – живот медленно поднимается вверх и раздувается, как круглый шар.

2. Медленный, плавный выдох - живот медленно втягивается к спине. Повторить 4-10 раз.

Воздушный шар в грудной клетке (среднее, реберное дыхание)

Цель: учить детей укреплять межреберные мышцы, концентрировать свое внимание на их движении, осуществляя вентиляцию средних отделов легких. Исходное положение - лежа, сидя, стоя. Руки положить на нижнюю часть ребер и сконцентрировать на них внимание. Сделать медленный, ровный выдох, сжимая руками ребра грудной клетки.

1. Медленно выполнять вдох через нос, руки ощущают распираание грудной клетки и медленно освобождают зажим.

2. На выдохе грудная клетка вновь медленно зажимается двумя руками в нижней части ребер.

П р и м е ч а н и е. Мышцы живота и плечевого пояса остаются неподвижными. В начальной фазе обучения необходимо помогать детям слегка сжимать и разжимать на выдохе и вдохе нижнюю часть ребер грудной клетки. Повторить 6-10 раз.

Воздушный шар поднимается вверх (верхнее дыхание)

Цель: учить детей укреплять и стимулировать верхние дыхательные пути, обеспечивая вентиляцию верхних отделов легких. Исходное положение - лежа, сидя, стоя. Одну руку положить между ключицами и сконцентрировать внимание на них и плечах. Выполнение вдоха и выдоха со спокойным и плавным поднятием и опусканием ключиц и плеч. Повторить 4-8 раз.

Ветер (очистительное, полное дыхание)

Цель: учить детей укреплять дыхательные мышцы всей дыхательной системы, осуществляя вентиляцию легких во всех отделах. Исходное положение - лежа, сидя, стоя. Туловище расслаблено. Сделать полный выдох носом, втягивая в себя живот, грудную клетку.

1. Сделать полный вдох, выпячивая живот и ребра грудной клетки.

2. Задержать дыхание на 3-4 секунды.

3. Сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами. Повторить 3-4 раза.

Примечание. Упражнение не только великолепно очищает (вентирует) легкие, но и помогает согреться при переохлаждении и снимает усталость. Поэтому рекомендуется проводить его после физической нагрузки как можно чаще.

Радуга, обними меня

Цель: та же. Исходное положение - стоя или в движении.

1. Сделать полный вдох носом с разведением рук в стороны.

2. Задержать дыхание на 3-4 секунд.

3. Растягивая губы в улыбке, произносить звук «с», выдыхая воздух и втягивая в себя живот и грудную клетку. Руки сначала направить вперед, затем скрестить перед грудью, как бы обнимая плечи; одна рука идет под мышку, другая на плечо. Повторить 3-4 раза. Ежик Поворот головы вправо-влево в темпе движения. Одновременно с каждым поворотом вдох носом: короткий, шумный (как ёжик), с напряжением мышц всей носоглотки (ноздри двигаются и как бы соединяются, шея напрягается). Выдох мягкий, произвольный, через полуоткрытые губы. Повторить 4-8 раз.

Губы «трубкой»

1. Полный выдох через нос, втягивая в себя живот и межреберные мышцы.

2. Губы сложить «трубкой», резко втянуть воздух, заполнив им все легкие до отказа.

3. Сделать глотательное движение (как бы глотаешь воздух).

4. Пауза в течение 2-3 секунд, затем поднять голову вверх и выдохнуть воздух через нос плавно и медленно. Повторить 4-6 раз.

Ушки

Покачивая головой вправо-влево, выполнять сильные вдохи. Плечи остаются неподвижными, но при наклоне головы вправо-влево уши как можно ближе к плечам. Следить, чтобы туловище при наклоне головы не поворачивалось. Вдохи выполняются с напряжением мышц всей носоглотки. Выдох произвольный. Повторить 4-5 раз.

Насос

1. Руки соединить перед грудью, сжав кулаки.

2. Выполнять наклоны вперед - вниз и при каждом пружинистом наклоне делать порывистые вдохи, такие же резкие и шумные, как при накачивании шин насосом (5-7 пружинистых наклонов и вдохов).

3. Выдох произвольный. Повторить 3-6 раз.

Консультация для родителей "Азбука здоровья дошкольника"

В современном обществе, в 21 веке, предъявляются новые, более высокие требования к человеку, в том числе и к ребёнку, к его знаниям и способностям. Забота о здоровье ребёнка стала занимать во всём мире приоритетные позиции. Любой стране нужны личности творческие, гармонично развитые, активные и здоровые. Здоровый и развитый ребёнок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально и физиологически адаптирован.

В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребёнка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни. По данным обследований, только 5-7% детей рождаются здоровыми, 2-3% имеют I группу здоровья. На первый взгляд наши дети здоровы и нет причин волноваться. Но что такое здоровье? По определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье – это полное физическое, психическое и социальное благополучие, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

Что такое ЗОЖ? (здоровый образ жизни)

1. Рациональное питание.
2. Соблюдение режима.
3. Оптимальный двигательный режим.
4. Полноценный сон.
5. Здоровая гигиеническая среда.
6. Благоприятная психологическая атмосфера.
7. Закаливание.

Основной задачей для родителей является: формирование у ребенка нравственного отношения к своему здоровью, которое выражается в желании и потребности быть здоровым, вести ЗОЖ. Он должен осознать, что здоровье для человека важнейшая ценность, главное условие достижения любой жизненной цели, и каждый сам несет ответственность за сохранение и укрепление своего здоровья. В этом ничто не может заменить авторитет взрослого.

Домашний режим дошкольника – одна из важных составляющих семейного воспитания, позволяющих сохранять высокий уровень работоспособности,

отодвинуть утомление и исключить переутомление. Семья организует рациональный домашний режим - он должен соответствовать режиму в дошкольном учреждении.

Формируя здоровый образ жизни ребенка, родители должны привить ребенку основные знания, умения и навыки:

- знание правил личной гигиены, гигиены помещений, одежды, обуви;
- умение правильно строить режим дня и выполнять его;
- умение взаимодействовать с окружающей средой: понимать, при каких условиях (дом, улица, дорога, парк, детская площадка безопасна для жизни и здоровья;
- умение анализировать опасные ситуации, прогнозировать последствия и находить выход из них;
- знание основных частей тела и внутренних органов, их расположение и роль в жизнедеятельности организма человека;
- понимание значения ЗОЖ для личного здоровья, хорошего самочувствия, успехов в занятиях;
- знание основных правил правильного питания;
- знание правил сохранения здоровья от простудных заболеваний;
- умение оказывать простейшую помощь при небольших порезах, ушибах;
- знание правил профилактики заболеваний позвоночника, стопы, органов зрения, слуха и других;
- понимание значения двигательной активности для развития здорового организма.

Еще очень важная проблема, связанная со здоровьем детей – это просмотр телевизора и пользование компьютером. Компьютер и телевизор, несомненно, полезны для развития кругозора, памяти, внимания, мышления, координации ребенка, но при условии разумного подхода к выбору игр и передач, а также непрерывного времени пребывания ребенка перед экраном, которое не должно превышать 30 минут.

Важность физического воспитания детей в семье, доказать, что это очень серьезная проблема в современном воспитании детей. Нас окружают машины, компьютеры, виртуальные игры - предметы, которые очень интересны нам, но как раз, из-за которых мы очень мало двигаемся. Современные дети видят больший интерес в виртуальной игре, чем в реальной игре в футбол или теннис. Главная болезнь XXI века - гиподинамия, т.е. малоподвижность.

Родители считают заботу об укреплении здоровья детей делом важным, но лишь немногие по-настоящему используют для этого возможности физической культуры.

Физическое воспитание - составная часть интеллектуального, нравственного и эстетического воспитания ребенка. Поэтому, необходимо приучать ребенка к спорту. Наблюдения показывают, что родители обычно активны и изобретательны в создании хороших бытовых условий, в заботе о том, чтобы дети были красиво одеты, вкусно и сытно накормлены. Но чрезмерный комфорт и обильное питание при недостаточно активном двигательном режиме зачастую бытовую лень, ослабляют здоровье, уменьшают работоспособность. Родители должны показывать своим детям пример активной, интересной и подвижной жизни. Движение - основное проявление жизни, средство гармоничного развития личности. Важно обострить у ребенка чувство «мышечной радости» - чувство наслаждения, испытываемое здоровым человеком при мышечной работе. Чувство это есть у каждого человека от рождения. Но длительный малоподвижный образ жизни может привести к почти полному его угасанию. Не упустить время - вот главное, что надо знать родителям на этот счет.

Занятия спортом также помогают сложиться важным качествам личности: настойчивости в достижении цели, упорству; положительные результаты этих занятий благотворны для психического состояния детей, особенно если это совместные занятия детей и родителей.

Здоровье - это счастье! Это когда ты весел и все у тебя получается. Здоровье нужно всем - и детям, и взрослым, и даже животным. Мы желаем Вам быть здоровыми!

КОДЕКС ЗДОРОВЬЯ

Помни – здоровье не всё, но все без здоровья – ничто!

Здоровье нужно не только тебе, но и людям которых ты обязан защищать и помогать.

Здоровье не только физическая сила, но и душевное равновесие.

Здоровье - это твоя способность удовлетворять в разумных пределах свои потребности.

Здоровье – это физическая и гигиеническая культура нашего тела: нет ничего красивее человеческого тела.

Здоровье – это стиль и образ твоей жизни.

Ходи периодически по земле босиком – земля даёт нам силу, отводит из тела лишнее электричество.

Учись правильно дышать – глубоко, ровно, спокойно.

Семья – наша опора и наше счастье, делай в семье так, чтобы каждый член семьи чувствовал свою нужность и зависимость друг от друга.

Здоровье – это любовь и бережное отношение к природе: природа не брат и не сестра, а отец и мать человечества.

Хочешь быть здоровым, подружись с физической культурой, чистым воздухом и здоровой пищей.

Помни – солнце наш друг, и все мы дети солнца, но с его лучами не шути: загорание не должно стать сгоранием на солнце.

Здоровье – социальная культура человека, культура человеческих отношений.

Люби нашу землю – мать и кормилицу, бережно относись к ней и ко всему живому, чему она дала жизнь. Хочешь жить, люби жизнь.

Здоровье – наш капитал. Его можно увеличить, его можно и прокутить. Хочешь быть здоровым – будь им!

Спортивное развлечение «В гости к зайчику».

Цель: создание праздничного настроения и формирование у детей потребности к здоровому образу жизни.

Задачи:

1. Приобщать к регулярным занятиям физкультурой и спортом.
2. Развивать физические качества: выносливость, ловкость, быстроту, ориентацию в пространстве.
3. Воспитывать доброжелательное отношение к животным и друг к другу.
4. Закреплять ранее разученные виды ОВД: ходьба друг за другом, прыжки на двух ногах.

Материалы и оборудования:

Игрушечный заяц, игрушечный медведь, ткань, тропинка (нарисованная на полу), цветочки, корзина, импровизированный лес.

Ход спортивного развлечения:

Вход детей под марш

Ведущий: Здравствуйте ребята! (держит в руках накрытого тканью игрушечного зайца).

У меня в руках маленький зверёк. Но он очень боится и спрятался. Давайте отгадаем загадку и узнаем кто же там прячется

Кто трясётся за кусточком,
Маленьким дрожит хвосточком?
Ты трусливого узнай-ка –
Там наверно, серый ... (Зайка)

Ведущий: Правильно, это зайка! (показывает игрушку)

Теперь он вас не боится.

А вы видели, как зайчики прыгают?

Прыгают как зайчики показывают лапки, ушки.

Ведущий: Ребята, а кто знает, где живут зайчики?

Дети в лесу!

Ведущий: правильно в лесу, давайте поможем нашему зайчику вернуться в лес! Но нас ждёт очень нелегкая дорога. Вы не боитесь? (**Дети:** нет)

Зайка, ты не бойся,
Наши детки ловкие и смелые,
Быстрые, умелые.
Спортом занимаются,

С детства закаляются.

Ведущий: Ребята, здесь есть тропинка, которая ведет в лес, давайте пойдём по ней. Но сначала нам надо встать друг за другом.

Ходьба друг за другом

По тропинке мы шагаем,
Друг за другом поспеваем.
Носом глубоко дышите,
Спинки ровненько держите!

Ведущий: ой! Тут река! Как нам быть у нас ведь нету лодки! (*ответы детей*)

Давайте поплывем сами.

Физминутка:

Тихо плещется вода,
Мы плывём по тёплой речке. (Плавательные движения руками.)
В небе тучки, как овечки,
Разбежались, кто куда. (Потягивания — руки вверх и в стороны.)
Мы из речки вылезаем,
Чтоб обсохнуть, погуляем. (Ходьба)

Ведущий: ребята смотрите на какую красивую полянку мы пришли! Посмотрите, а что на полянке выросло?

Дети: цветочки!

Ведущий: Правильно, давайте покажем зайчику, как мы делаем зарядку. Возьмите цветочки.

Упражнение с цветочками.

И.п. – ноги слегка расставлены. Руки у груди.

Поднять цветочки вверх, посмотреть на них.

Вернуться в И.п. (4 раза).

Ведущий:

Мы растём, растём,

Мы цветём, цветём.

И.п. - ноги на ширине плеч, руки опущены.

Повороты: в одну сторону, затем - и.п.

В другую, и.п. (по 4 раза в каждую сторону).

Ведущий:

Взмах цветочком туда,

Взмах цветочком сюда.

Делай раз и делай два!

И.п.- руки возле груди. Приседания (4 раза).

Ведущий:

Аккуратно приседаем и листочки не роняем!

И.п. - сидя на полу, ноги слегка расставлены. Наклоны вперед. (4 раза).

Ведущий:

Потянитесь, улыбнитесь

Прыжки чередуются с ходьбой на месте.

Воспитатель:

Мы - весёлые ребята,

Как спортивные зайчата,

Будем прыгать и скакать

Будем ножки развивать!

Ведущий: Ветерок подул внезапно.

Сделайте глубокий вдох и подуйте на цветы (2 раза)

Ведущий:

Тихо-тихо мы пойдём

И цветочки уберём.

Цветы убирают в корзинку.

Ведущий: Молодцы ребята! Зайке понравилось, как вы делали зарядку. Теперь вы стали ещё сильнее. А вот и лес! Сейчас мы отпустим нашего зайчика и попрощаемся с ним!

Дети прощаются с зайчиком

Ведущий: Ой ребята, тут в лесу кто-то есть, кто же это? (Показывает игрушку медведя)

Дети: Медведь!

Ведущий: Сейчас мы с мишкой поиграем в догонялки!

Ну-ка, мишенька, вставай и быстрее нас догоняй!

Ведущий с игрушкой в руках догоняет детей

Ведущий: ох устал мишка с вами играть, хочет мишка покушать, а что мишки в лесу едят?

Дети: ягоды!

Ведущий: давайте соберем для мишки ягод!

А в лесу растёт черника,

Земляника, голубика.

Чтобы ягоду сорвать,

Надо ниже приседать. (Приседания.)

Нагулялся я в лесу.

Корзинку с ягодой несу. (Ходьба на месте)

Ведущий: Ох и много вы собрали ягод для мишки, молодцы. Мишка говорит вам спасибо. А теперь нам пора обратно в детский садик.

Ведущий: Мишка, дорога была трудная, может быть ты сможешь дойти до детского сада другой тропинкой?

Медведь: *“Конечно, я знаю одну ровненькую дорожку”*

Дети идут по кругу

Ведущий: По ровненькой дорожке

Шагают наши ножки. (Хороводный шаг)

Через камни и песок (ходьба с высоким подниманием колена)

Перешагивай, дружок.

По тропинке, по лесной (Бег, взявшись за руки)

Побежали вслед за мной.

А теперь опять пошли (Хороводный шаг)

И до садика дошли.

Присели, руки сложили “домиком”.

Ведущий: спасибо мишка что показ короткую дорогу можешь возвращаться в лес, до свидания!

Дети прощаются с медведем

Ведущий:

Мы по лесу погуляли

Поиграли, подышали

И вернулись без сомненья,

Все с хорошим настроеньем!

Ведущий: Кому мы помогали вернуться в лес?

Дети: зайчику!

Ведущий: а с чем мы играли на полянке?

Дети: с цветочками!

Ведущий: А кто нам помог вернуться обратно?

Дети: медведь!

Ведущий: Правильно! Вот и закончилось наше путешествие.

Вам понравилось? (*Дети: да!*)

«Путешествие в страну «Спортландию».

Цель: привлечь детей к здоровому образу жизни через спортивные развлечения.

Задачи:

- образовательные: закреплять умение ходить на носочках, пятках; упражнять в ходьбе и беге; подлезание под гимнастическую дугу; сохранять равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке;

- развивающие: развивать координацию движений рук, ног, туловища; умение сохранять правильную осанку в упражнениях; развивать быстроту, выносливость, ловкость, гибкость, самостоятельность;

- воспитательные: воспитывать у детей потребность заниматься физическими упражнениями;

- навыки здорового образа жизни.

Оборудование: 2 мяча, 2 больших кубика, 6 обручей, 2 яблочка, кубики по количеству участников.

Ход мероприятия:

Инструктор - Ребята, сегодня мы с вами отправляемся в **страну**, которая называется **«Спортландия»**.

- Дорогие ребята, а что это за **страна**? В этой **стране живут здоровые, сильные, смелые люди**. В этой **стране** все ребята дружат с физкультурой, любят делать зарядку, любят участвовать в различных эстафетах и конечно же любят играть в разные игры. Вы согласны отправиться в эту **страну**?

- Тогда сейчас мы сядем на поезд и поедем в эту замечательную **страну**.

(Дети садятся на стульчики.)

Инструктор – «Едет, едет паровоз.

Две трубы и 100 колес. *(2 раза)*

Каждый ногами работает ловко

Ехали, ехали.

Стоп, остановка...»

- Ребята, наша первая остановка называется **«Зарядка»**.

Чтоб здоровье было в порядке, начнем заниматься ребята, зарядкой.

Под музыку **«Солнышко лучистое»** выполняется зарядка.

Инструктор - Едем дальше....

«Едет, едет паровоз...

Две трубы и сто колес *(2 раза.)*

Каждый ногами работает ловко.

Ехали, ехали ... Стоп, остановка.»

- Эта остановка называется **«Веселые эстафеты»**.

Ребята, хочу у вас спросить: вы любите физкультуру? Вы смелые и ловкие?

А согласны поучаствовать в веселых эстафетах?

Ответы детей.

- Давайте разделимся на две команды. Команду **«Смелых»** и команду **«Ловких»** и немного поиграем.

Проводятся эстафеты.

Перечень соревнований.

1) Эстафета «Передача мяча».

Ребёнок с мячом в руках добегают до кубика, возвращается назад и передаёт мяч следующему участнику.

2) Эстафета «Прыжки из обруча в обруч».

Ребёнок выполняет прыжки из обруча в обруч (3 шт.) без паузы, добегают до кубика и возвращается назад. Передаёт эстафету следующему участнику.

3) Эстафета «Медвежата».

Ребенок должен ползком дойти до кубика, а назад должен вернуться бегом. Передаёт эстафету следующему участнику.

4) Эстафета «Белочки».

Каждый участник должен допрыгать, изображая белочку с яблоком в руках, до кубика, а назад вернуться бегом. Передаёт эстафету следующему участнику.

Подводится итог веселых эстафет.

Инструктор - Все ребята были активными и действительно, оказались и смелыми, и ловкими. Молодцы!

Инструктор - Садимся на свои места и едем дальше.

«Колесами стучу, стучу

Садись скорее, прокачу.

Чух - чух! Пыхтит паровоз.

Далеко ребят повез!»

- Ребята, у нас осталась последняя остановка. Называется **«Игра»**.

Проводится музыкально-подвижная игра **«Быстро возьми»**.

Инструктор - Поиграли? Молодцы! А сейчас пришло время возвращаться в группу. Давайте скажем **«Спортландии»** до свидания и до новых встреч.

Дети уходят из зала.