

Департамент образования администрации г. Томска
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад общеразвивающего вида № 27 г. Томск
634510 г. Томск, с. Тимирязевское, ул. Крылова 15, тел.: (3822) 91-31-64,
факс: (3822) 91-31-64 e-mail: dou27@education70.ru

Принята на педагогическом совете
Протокол №1 от 29.08.2024г.

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ №27
_____ Н. А. Трифонова
Приказ № 56-О от 29.08.2024г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности**

«Здоровейка. Т.З.»

возраст детей 3-7 лет
срок реализации – 4 год

Автор-составитель:

Сомова Елена Евгеньевна
Педагог дополнительного образования МАДОУ №27

г. Томск - 2024г.

Оглавление

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
II. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.....	5
III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	7
IV. ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА.	8
V. ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ДЕТЕЙ.....	9
VI. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН	11
VII. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.....	12
VIII. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	14

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дошкольный возраст - один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития ребенка, формируется личность человека, поэтому к вопросам о физическом развитии и воспитании детей дошкольного возраста стоит подходить со всей серьезностью.

Ни для кого не секрет, что здоровье детей из-за больших нагрузок и малоподвижного образа жизни ухудшается с каждым годом, и нет никаких тенденций, что условия жизни малышей будут меняться к лучшему в ближайшее время.

В период от трех до семи лет ребенок интенсивно растет и развивается, движения становятся его потребностью, поэтому физическое воспитание особенно важно в этот возрастной период.

Детский сад работает по программе «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. Анализируя раздел, физическое развитие, можно сделать вывод, что в данной программе отсутствует направление по использованию нетрадиционных средств физического воспитания детей, таких как занятия на тренажерах для развития скоростно-силовых качеств, выносливости, гибкости.

Программа «Здоровейка.Т.3» направлена на совершенствование физической культуры дошкольников, через нетрадиционные разнообразные формы, средства, методы физического развития.

Актуальность данной программы заключается в выполнении упражнений, в их разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечнососудистую, дыхательную и нервную систему ребёнка. И занятия на тренажерах как нельзя лучше способствует этому.

Программа «Здоровейка.Т.3» является модифицированной. В её основе лежат разработки таких авторов как Железняк Н.Ч., Жуковой Л.В., Руновой М.А.

Главной особенностью программы является использование тренажеров от простейших до тренажеров сложного устройства. Для детей мы используем такие понятия, как «легкие» и «тяжелые» тренажеры.

Занятия с тренажерами - это средство развития координационных способностей (силы рук, ног, туловища, силовой выносливости, гибкости), временных и силовых параметров движений, согласования движений. Работа на тренажерах благотворно влияет на самоконтроль, самооценку и уверенность детей, воспитывает в них чувство коллективизма, дисциплинированность, самостоятельность.

Для повышения интереса и эффективности познавательного процесса, развития физических качеств, программой предусмотрено использование таких

методов и приемов как создание вариативности педагогических условий (за счет внесения нового тренажера, усложнения содержания двигательных заданий и т.д.), активизация мыслительной и двигательной деятельности детей, поощрение (фишки, медали и др.), создание поисковых ситуаций, предоставление ребенку самостоятельного выбора способа выполнения действий, включение наводящих вопросов для проявления воли, решительности, смелости и находчивости детей.

В связи с модернизацией системы образования и введением ФГОС ДО программа «Здоровейка.Т.З» позволяет детям осваивать дополнительно в интеграции пять образовательных областей.

Образовательная область	Содержание
Социально-коммуникативное развитие	<p>Развитие общения и взаимодействия ребёнка с взрослыми и сверстниками.</p> <p>Становление самостоятельности, целенаправленности и саморегуляции собственных действий.</p> <p>Формирование готовности к совместной деятельности со сверстниками.</p> <p>Формирование основ безопасного поведения в социуме.</p>
Познавательное развитие	<p>Развитие воображения и творческой активности.</p> <p>Упражнение в счёте, ориентировке в пространстве.</p>
Речевое развитие	<p>Овладение речью как средством общения и культуры.</p> <p>Обогащение активного словаря.</p>
Художественно-эстетическое развитие	<p>Реализация самостоятельной деятельности детей.</p> <p>Развитие чувства ритма, тембрового слуха.</p> <p>Развитие умения согласовывать движения с музыкой.</p>
Физическая культура	<p>Двигательная деятельность, связанная с выполнением упражнений на развитие общей и силовой выносливости, координации и гибкости.</p> <p>Накопление и обогащение двигательного опыта детей.</p> <p>Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности.</p>

Цель: развитие физических качеств через занятия на тренажерах.

Задачи:

1. Развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности через занятия на тренажерах.
2. Формировать начальные представления о видах тренажеров, овладевать подвижными играми с правилами, дыхательными упражнениями.
3. Приобщать к ценностям здорового образа жизни через взаимодействие всех участников образовательного процесса.

II. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

4 – 5 лет

- знать, что такое «тренажер»;
- правильно садиться на тренажер, выполнять несложные упражнения на тренажерах,
- проявлять гибкость и выносливость в упражнениях с «легкими» тренажерами;
- развивать выносливость в комплексах упражнений на тренажерах;
- знать и самостоятельно выполнять элементарные упражнения с использованием простейших тренажеров на развитие гибкости;
- выполнять с помощью показа педагога в начале учебного года дыхательную гимнастику: «Чайник», «Пылесос», «Паровоз»; пальчиковую гимнастику: «Осенние листья», «Разожми свой кулачок»; приемы самомассажа поглаживание и разминание;
- к концу года знать и выполнять дыхательную гимнастику «Варится каша», «Обезьянки»; пальчиковую гимнастику «Пять братцев», «Наш малыш» и комплекс самомассажа «Медвежата»;
- знать элементарные правила музыкально-подвижных игр, направленных на развитие ловкости и внимания: «Зайцы на полянке», «Украсть себя прищепкой», «Кот и мыши», «Больше всех».

5 – 6 лет

- выполнять комплексы упражнений на тренажерах, направленные на развитие мышечной силы и выносливости;
- владеть техникой самомассажа (поглаживание, разминание,

- постукивание) выполняя комплекс упражнений: «Слоники», «Паучок», «Молоточки»; «Крокодильчик»;
- уметь выполнять дыхательную гимнастику в сочетании двигательных упражнений: «Приветствие солнцу», «Осенние деревья»;
 - знать музыкально-подвижные игры, игры-эстафеты и их правила на развитие внимания и эмоционального выражения в движениях: «Кто первый», «Зеркало», «Скажем друг другу спасибо»;
 - проявлять ловкость, быстроту в музыкально-подвижных играх: «Охотники и зайцы», «Летим на луну», «Ловишки», «Самолет».

6 - 7 лет.

- владеть элементами и самостоятельно выполнять комплексы упражнений на тренажерах, направленные на растяжку позвоночника и гибкость ног; направленные на формирование правильной осанки;
- самостоятельно выполнять комплексы упражнений на сложных тренажерах, направленные на формирование мышечного каркаса ребёнка;
- знать и уметь выполнять комплексы дыхательной гимнастики: «Вьюга», «Перышко», пальчиковой гимнастики «Прогулка», «Мы считаем», «Птички»;
- использовать приемы самомассажа, соблюдая их последовательность;
- знать музыкально-подвижные игры, уметь отслеживать соблюдение правил в играх на развитие скоростно-силовых и координационных способностей: «Ловишка на одной ноге», «Охотники и зайцы».

III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Тренажеры – основная часть программы, которая предусматривает работу на тренажерах. Их технические особенности определяются необходимостью преимущественного развития того или иного двигательного качества или одновременно нескольких. Это отличное решение для дошкольного учреждения любого типа. При этом совсем не обязательно покупать всю линейку "классики", можно ограничиться комплектацией общеукрепляющим спортивным оборудованием, велосипедный тренажер или беговая дорожка.

Большой плюс занятий на тренажере - возможность контролировать нагрузку и результат, что особенно важно для детей с особенностями развития или нуждающимися в реабилитации. Кроме того, занятия бегом не требуют нахождения на улице, исключается возможность падения или столкновения.

Детские тренажеры - это современный и практичный способ заниматься физической культурой, контролировать вес и физическое развитие детей.

Дыхательная гимнастика улучшает работу головного мозга, сердца и нервной системы ребёнка, дыхательной и пищеварительной системы организма, укрепляет общее состояние здоровья. Дыхательная гимнастика — отличная профилактика болезней органов дыхания. От правильного дыхания во многом зависит здоровье человека, его физическая и умственная деятельность. Например, специальные дыхательные упражнения, выполненные через левую или правую ноздрю, влияют на функционирование мозга. Для того чтобы правильно дышать, нужно научиться управлять дыхательными мышцами, всячески их укреплять. У детей дошкольного возраста дыхательные мышцы еще слабые, поэтому им нужно специальные дыхательные упражнения.

Пальчиковая гимнастика в программе служит основой для развития ручной умелости, мелкой моторики и координации движений рук. Упражнения, превращая учебный процесс в увлекательную игру, не только обогащают внутренний мир ребенка, но и оказывают положительное воздействие на улучшение памяти, мышления, развивают фантазию. Очень важным фактором, необходимым для развития речи, является то, что в пальчиковых играх все подражательные действия сопровождаются стихами. Стихи привлекают внимание малышей и легко запоминаются.

Игровой самомассаж - является основой закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой, стихотворной форме, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления.

Музыкально-подвижные игры - это эмоционально-насыщенная, сознательная и активная деятельность ребенка, происходящая при соблюдении необходимых правил, и побуждающая к творческому выполнению условий в изменяющихся игровых ситуациях. Музыкально-подвижные игры требуют от ребенка умственного и физического усилия, и вместе с тем доставляет ему радость, чувство удовлетворения и захватывает воображение. Игра активизирует дыхание, кровообращение и обменные процессы, совершенствует движения, развивает их координацию, формирует быстроту, силу, выносливость.

IV.ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Программа предназначена для детей 4-7 лет.

Срок реализации программы –3 учебных года.

Режимы образовательного процесса.

№	Возраст детей	Общее количество занятий в неделю,их продолжительность	Общее количество занятий в год
1.	4 – 5	2 раза в неделю по 20 мин.	72
2.	5 – 6	2 раза в неделю по 25 мин.	72
3.	6 – 7	2 раза в неделю по 30 мин.	72

V. ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ДЕТЕЙ

Возрастные особенности детей 4–5 лет

От правильного развития костно-мышечной системы ребенка зависит его способность к передвижению, самообслуживанию и приобретению трудовых навыков. В возрасте 4-5 лет костная система находится в процессе формирования, связки эластичны. Именно поэтому нужно оберегать ребенка от чрезмерных физических нагрузок, ведущих к деформации (в первую очередь позвоночника).

Кроме того, необходимо внимательно следить, как ребенок ходит, сидит за столом, насколько удобна его постель (она не должна быть неровной или слишком мягкой).

Координация движений в 4 года уже достаточна для того, чтобы перепрыгнуть через небольшую канавку, но пройти по узкой скамеечке ему трудно. Потренируйте его, нарисовав линию мелом на асфальте и предложив пройти по ней и не оступиться. Можно придумать игру - пройти по «мостику» через «огненную реку», победителя ждет сладкий приз. Вы увидите, что вскоре ребенок уже сможет пробежаться по этом мостику. Для детей 5 лет ходить по узкой доске бревну совершенно не сложно.

Мышцы ребенка еще недостаточно развиты для длительных физических упражнений, но им вполне по силам пробежать расстояние до 100 м. Также можно поручать детям несложную домашнюю работу, требующую небольшой физической напряженности (например, пропылесосить ковер или помыть пол). Пусть у него все получается хуже, чем у вас, зато он приобретает трудовые навыки, а заодно развивается физически.

Возрастные особенности детей 5–6 лет

Возрастной период 5 до 6 лет называют периодом «первой вытяжки», когда за один год ребёнок может вырасти на 7-10 см. Средний рост ребёнка колеблется около 106-107 см., а масса тела 20-21 кг.

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребёнка к 5-6 годам ещё не завершено. В этом возрасте сила мышц-сгибателей больше силы мышц-разгибателей, что определяет особенности позы ребёнка: голова слегка наклонена вперёд, живот выпячен, ноги согнуты в коленях. Поэтому здесь огромную роль играют занятия физкультурой, которые дают соответствующую нагрузку.

Медленно развиваются мелкие мышцы кисти.

Развиваются и сердечнососудистая система и дыхательная. Объём лёгких примерно составляет 1500-2200мл., и развивается под влиянием физических нагрузок.

Артериальное давление у детей данного возраста ниже, чем у взрослого человека. А физические нагрузки оказывают тренирующее воздействие на сердечнососудистую систему; под влиянием физических нагрузок вначале увеличивается частота пульса, максимальное и минимальное кровяное давление.

По мере тренировки реакция сердечнососудистой системы на физические нагрузки меняется, работа сердца становится более экономичной.

Возрастные особенности детей 6–7 лет

Дети 6 лет активны. Они умело пользуются своим двигательным аппаратом. Движения их достаточно координированы и точны. Они умеют их сочетать в зависимости от окружающих условий.

Растут возможности различения пространственного расположения движущихся предметов, в том числе и перемещающегося человеческого тела. Дети могут объяснить, что и как меняется в соотношении частей тела, когда человек бежит, идёт на лыжах, едет на велосипеде и т.п. они различают скорость, направление движения, смену темпа, ритма.

Совершенствуются основные виды движений, ярче проявляются индивидуальные особенности движения, зависящие от телосложения и возможностей ребёнка.

Начинается интенсивно развиваться способность целенаправленно совершать движения отдельных частей тела, например ног, головы, кисти и пальцев рук и др. у детей постепенно вырабатывается эстетическое отношение к ритмичным, ловким и грациозным движениям. Дети начинают воспринимать красоту и гармонию движений.

Многих детей привлекает результат движений, возможность помериться силой и ловкостью со сверстниками (особенно у мальчиков). Очень ценно, что дети уже понимают значение упражнения для совершенствования движений. Они целенаправленно повторяют упражнения, проявляя большую выдержку и настойчивость.

Начинают проявляться личные вкусы детей в выборе движения. Одним больше нравится бегать и прыгать, другим - играть с мячом и т. д. нередко детям нравятся те упражнения, которые лучше получаются.

VI. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

4 – 5 лет

№	Тема	Общее количество часов	Практика
1.	Разминка	12	12
2.	Тренажеры	36	36
3.	Пальчиковая гимнастика	3	3
4.	Игровой самомассаж	5	5
5.	Музыкально-подвижные игры, психогимнастика, игровые упражнения	10	10
6.	Дыхательная гимнастика	6	6
	<i>Итого.</i>	<i>72</i>	<i>72</i>

5 – 6 лет

№	Тема	Общее количество часов	Практика
1.	Разминка	12	12
2.	Тренажеры	36	36
3.	Пальчиковая гимнастика	3	3
4.	Игровой самомассаж	5	5
5.	Музыкально-подвижные игры, психогимнастика, игровые упражнения	9	9
6.	Дыхательная гимнастика	7	7
	<i>Итого.</i>	<i>72</i>	<i>72</i>

6 – 7 лет

№	Тема	Общее количество часов	Практика
1.	Разминка	11	11
2.	Тренажеры	36	36
3.	Пальчиковая гимнастика	2	2
4.	Игровой самомассаж	5	5
5.	Музыкально-подвижные игры, психогимнастика, игровые упражнения	11	11

6.	Дыхательная гимнастика	7	7
	<i>Итого.</i>	72	72

VII. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Тренажерная зона

Тип оборудования	Основной набор	Назначение
Тренажеры простейшего типа	<ul style="list-style-type: none"> - детские гантели - диск «Здоровье» - малый мяч-массажер - большой мяч-массажер - гимнастические палки - кольцо для кисти 	Для укрепления мышц рук и плечевого пояса, развития мышц плечевого пояса, мышц туловища и ног тренировки вестибулярного аппарата, массажа кистей, массажа мышц разных частей тела
Тренажеры сложного типа	<ul style="list-style-type: none"> -«Велотренажер» -«Мини-твистер» -«Бегущий по волнам» -«Беговая дорожка» -«Мини-степлер» -«Скамья под штангу» 	Для развития выносливости и укрепления мышц ног, тренировки координационных способностей, развития моторно-двигательной системы, развития выносливости и укрепления мышц ног, мышц плечевого пояса

<p>Массажные тренажеры</p>	<p>-коврик массажный -тренажер «Каток» -мяч-ёжик -тренажер «Ступня» (косточный) -массажная дорожка пластмассовая -массажная дорожка кожаная -набор «Камешки» -следики с аппликаторами Кузнецова -доска ребристая -пробковая доска</p>	<p>Для массажа ступней ног, профилактики и коррекции плоскостопия</p>
<p>Разное</p>	<p>-мяч «Антистресс» -фитбол-мячи -мячи-прыгуны -мягкие модули -кегельбаны (тренажеры для глаз)</p>	<p>Для снятия мышечного, психоэмоционального напряжения, развития мышц ног, ловкости, быстроты, координации движений, профилактики плоскостопия, формирования правильной осанки, развития чувства равновесия, координации движений, развития мышц ног, ловкости, быстроты, координации движений</p>

Техническое обеспечение программы:

- спортивный зал, тренажеры
- спортивный инвентарь (флажки, скакалки, мячи, гимнастические палки)
- проигрыватель CD и MP3 дисков
- картотеки, мультимедийные презентации

Способ проверки эффективности реализации программы:

- сюжетные игровые занятия «Вместе весело живём!», «Тренажер наш лучший друг», «В стране Здоровячков» «Самый сильный»;
- представление «Визитной карточки», как письменной информации о деятельности детей в тренажерной зоне;

- путешествие из группы в группу папки передвижки «Физкульт-уратренажерам Да!»;
- родительские уголки;
- распространение буклета «Тренажерный зал – центр для развития двигательной активности детей»;
- выступление на родительском собрании в начале и в конце года;
- информационное общение с помощью стикеров;
- распространение листовок;
- «День открытых дверей» 2 раза в год (октябрь, май) с просмотром и проведением разнообразных мероприятий в физкультурном зале и тренажерной зоне;
- индивидуальное консультирование родителей (по запросам);
- экскурсии в спортивный зал (тренажерную зону).

VIII. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Анисимова Т.Г., Савинова Е.Б. Физическое развитие детей 5-7 лет. Волгоград, Учитель 2009 г.
2. Безруких М.М. Здоровье формирующее физическое развитие. Двигательные программы для детей 5-6 лет. СПб, ВЛАДОС, 2001г.
3. Голицина Н.С. Нетрадиционные занятия в детском саду. М., Скрипторий, 2004г.
4. Жукова Л. Занятия с тренажерами – Дошкольное воспитание, 2007, №1.
5. Каштанова Г.В. Мамаева Е.Г., Лечебная физкультура и массаж М., Аркти, 2007г.
6. Моргунова О.Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ. Воронеж. ЧП Лакоценин СС 2007г.
7. Моргунова О.Н. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ. Воронеж, учитель, 2005г.
8. Рунова М.А. Использование тренажеров в детском саду (методическое пособие), 2005.
9. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду 5-7 лет. М.Гном и Д., 2003г.
10. Мелехина Н.А. «Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ. Санкт-Петербург. Детство-Пресс, 2012