

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 79 «Мечта» г. Волжского Волгоградской области»

Принято на заседании
педагогического совета от
«31» августа 2020 года
протокол № 1

Утверждена
Исполняющий обязанности
заведующего МДОУ д/с № 79
Н.В. Чудакова
«31» августа 2020 год

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«ЗДОРОВЯЧОК»**

Возраст детей: 5-7 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:

Мошнякова А.А.,
инструктор по физической культуре

Волжский, 2020

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Игровой стретчинг - оздоровительная методика, основанная на естественных растяжках, направлена на укрепление позвоночника и профилактику плоскостопия. Методика позволяет предотвратить нарушения осанки и исправить её, оказывает оздоровительное воздействие на весь организм. При исправлении осанки тело как бы просыпается, улучшается общее самочувствие, исчезают спазмы мышц. Упражнения стретчинга рассчитаны на вовлечение в работу всего организма, включая психику, направлены на расслабление, настройку и восстановление функций мышц. Это позволяет без вреда, используя защитные силы организма, предупредить многие заболевания, т.к. воздействуя на позвоночник, органы, мышцы, железы внутренней секреции, дыхательную и нервную систему, вырабатывается естественная сопротивляемость организма. Помимо общего оздоровительного эффекта, умения управлять своим телом, запас двигательных навыков позволяет детям чувствовать себя сильными, уверенными в себе, красивыми, избавляет их от различных комплексов, создаёт чувство внутренней свободы.

В данной программе используется оздоровительная методика Назаровой А.Г., педагога-психолога, методиста института валеологического образования, сотрудника Института образования взрослых РАО (Санкт-Петербург). Методика стретчинга не имеет возрастных ограничений. Очень важно заниматься именно с детьми дошкольного возраста, тем более что в дошкольных учреждениях дети обучаются упражнениям стретчинга в игровой форме. Упражнения, охватывающие все группы мышц, носят близкие и понятные детям названия животных или имитационных действий и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, основанной на сценарии по сказочному сюжету. На занятии даётся сказка – игра, в которой дети превращаются в различных животных, насекомых и т.п., выполняя в такой интересной форме сложные упражнения. Все упражнения выполняются под соответствующую музыку.

Цель: Содействие всестороннему развитию личности дошкольника,

укрепление здоровья, активизация и развитие двигательной деятельности детей средствами игры, комплексное оздоровление детей через систему игрового стретчинга.

Задачи:

1. Формировать правильную осанку, способствовать профилактика плоскостопия.
2. Совершенствовать физические способности, развивать мышечную силу, подвижность различных суставах (гибкость, выносливость, скоростные, силовые и координационные способности.
3. Развивать психические качества: внимание, память, воображение, умственные способности.
4. Развивать и совершенствовать органы дыхания, кровообращения, сердечно - сосудистую и нервную системы организма.
5. Создавать условия для положительного психоэмоционального состояния детей.
6. Воспитывать умение эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движений.

Форма проведения: групповая, очная.

Режим занятий: продолжительность 25 минут, количество занятий в неделю-2. Занятия проводятся в чистом, проветренном помещении, дети занимаются на ковриках, одежда облегченная, без обуви (в носках).

Срок обучения: 1 года, 72 часа в год.

Участники: дети средней, старшей, подготовительной групп.

Оборудование: коврики по количеству детей, CD диски с записями музыкального сопровождения, магнитофон.

Форма подведения итогов: развлечение

Структура занятий

В первой (вводной части) дети выполняют музыкальную разминку. Задача разминки подготовить организм ребёнка к выполнению более сложных и интенсивных упражнений в последующей (основной) части занятия. Подготовительная часть состоит из трех разделов: 1) вступительная часть, ее цель — подготовить ребенка на эмоциональном уровне к дальнейшим занятиям посредством выполнения несложных движений под музыку; 2) разминка (движения под музыку), цель разминки — подготовить к работе все группы мышц; 3) джоггинг — прыжки на месте с целью воспитания выносливости, силы. Заканчивается подготовительная часть дыхательными упражнениями.

Во второй (основной) — дети обучаются новым упражнениям, закрепляют старые. В этой части используются упражнения стретчинга, оказывающие физиологическое воздействие на организм ребёнка, воспитываются физические качества детей.

Главная задача этой части состоит в том, чтобы увеличить силу и статическую выносливость мышц для удержания позвоночника в прямом положении. Детям 4 лет предлагается до 6 игровых упражнений, детям от 5 до 7 лет — до 12 упражнений.

На каждом занятии дети выполняют упражнения на различные группы мышц. Все упражнения связаны сюжетом сказки, которая рассказывается детям по ходу занятия. Упражнения выстроены в такой последовательности, чтобы обеспечить равномерную нагрузку на всё тело ребёнка.

В конце второй части занятия детям проводится подвижная игра.

Цель игры: обеспечить двигательную активность детей, развивать коммуникативные, дружеские качества.

В заключительной части занятия (третьей): 1) выполнение танцевальных упражнений, которые расширяют двигательные навыки детей, учат их координировать свои движения согласно музыке; 2) подвижная игра; 3) расслабление (приведение организма ребенка и его эмоциональной сферы в спокойное состояние после физических нагрузок; дети расслабляются, слушая

спокойную, тихую музыку, проводятся игры на восстановление дыхания, на внимание, пальчиковая гимнастика и т.п., организм ребёнка приводится в спокойное состояние, обеспечивается переход к другим видам деятельности).

Предполагаемые результаты к концу года

- развитие опорно-двигательного аппарата;
- формирование правильной осанки;
- развитие и функциональное совершенствование органов дыхания, кровообращения, сердечно - сосудистой системы, нервной системы;
- совершенствование психомоторных способностей детей;
- формирование мышечной силы;
- развитие функции равновесия, вестибулярной устойчивости;
- развитие внимания, памяти;
- повышение интереса к занятиям физической культурой.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Занятие «Карнавал».

Цель занятия: растягивание различных групп мышц, укрепление мышц спины, развитие выворотности и гибкости.

Материал. Магнитофон, аудиозаписи музыки для разминки, аудиозапись музыки для расслабления.

Ход занятия. Организационный момент, поклон, разминка. Слушание сказки, повторение движений по показу педагога, игры на расслабление.

Занятие «Морское путешествие».

Цель занятия: растягивание и укрепление различных групп мышц, развитие образного мышления при выполнении упражнений. Пополнить знания детей о подводном мире.

Занятие «Красочки».

Цель занятия: растягивание и укрепление различных групп мышц, развитие гибкости суставов, развитие образного мышления при выполнении упражнений, фантазии.

Материал. Магнитофон, аудиозаписи музыки для разминки, аудиозапись музыки для расслабления.

Ход занятия. Организационный момент, поклон, построение детей, разминка. Слушание сказки и выполнение движений по показу и комментарию педагога, игра на расслабление.

Занятие «Кто в нашем домике живёт».

Цель занятия: растягивание и укрепление различных групп мышц, развитие гибкости суставов, развитие образного мышления при выполнении упражнений.

Материал. Магнитофон, аудиозаписи музыки для разминки, аудиозапись музыки для расслабления.

Занятие «Как мы съездили на море».

Цель занятия: Растяжка различных групп мышц, укрепление мышц спины и пресса, развитие координации, умения передавать пластику через выражение образа.

Материал. Магнитофон, аудиозаписи музыки для разминки, аудиозапись музыки для расслабления.

Занятие «Птичий двор».

Программное содержание. Занятие направлено на развитие мышечной силы и подвижности суставов рук, развивает чувство ритма и крупной моторики.

Материал. Магнитофон, аудиозапись разминка № 1, аудиозапись музыки для расслабления.

Ход занятия. Организационный момент, поклон, разминка. Игры на расслабление.

Занятие «Змейка».

Цель занятия: Растяжка различных групп мышц, укрепление мышц позвоночника, развитие выворотности и гибкости.

Материал. Магнитофон, аудиозаписи музыки для разминки, аудиозапись музыки для расслабления.

Занятие «Зимняя сказка».

Цель занятия: растягивание различных групп мышц, укрепление мышц спины, развитие выворотности и гибкости.

Материал. Магнитофон, аудиозаписи музыки для разминки, аудиозапись музыки для расслабления.

Ход занятия. Организационный момент, поклон, разминка. Слушание сказки, повторение

движений по показу педагога, игры на расслабление.

Занятие «Весенняя сказка».

Цель занятия: растягивание и укрепление различных групп мышц, развитие образного мышления при выполнении упражнений.

Материал. Магнитофон, аудиозаписи музыки для разминки, аудиозапись музыки для расслабления.

Занятие «В гости к Кролику».

Цель занятия: растягивание и укрепление различных групп мышц, развитие образного мышления при выполнении упражнений.

Материал. Магнитофон, аудиозаписи музыки для разминки, аудиозапись музыки для расслабления.

Занятие «Сказка о карандаше и резинке».

Цель занятия: растягивание и укрепление различных групп мышц, развитие гибкости суставов, развитие образного мышления при выполнении упражнений.

Материал. Магнитофон, аудиозаписи музыки для разминки, аудиозапись музыки для расслабления.

Занятие «Цветик-семицветик».

Цель занятия: растягивание и укрепление различных групп мышц, развитие образного мышления при выполнении упражнений.

Материал. Магнитофон, аудиозаписи музыки для разминки, аудиозапись музыки для расслабления.

Занятие «Сказка о жадном императоре».

Цель занятия: Растяжка различных групп мышц, укрепление мышц позвоночника, развитие выворотности и гибкости. Научиться передавать образ и эмоции через выполнение движения.

Материал. Магнитофон, аудиозаписи музыки для разминки, аудиозапись музыки для расслабления.